

Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất

Đức Dalai Lama thứ Hai, Gendun Gyatso

LUẬN GIẢI

Choden Rinpoche

Gyalten Deying chuyển Việt ngữ
Thanh Liên, Mai Tuyết Ánh và Chân Thông Tri hiệu đính

Giới thiệu

[178] Đề tài hôm nay là chỉ giáo về hành trì chiết xuất tinh chất. Tinh chất có thể được chiết xuất từ hoa, đá, nước và những chất khác, nhưng các giáo huấn sẽ nói về cách chiết xuất tinh chất của hoa. Thuật ngữ *chiết xuất tinh chất* nói về việc thọ dụng các viên thuốc bào chế từ hoa, thay vì dùng các chất thô của thức ăn. Sau khi dùng thuốc, ta sẽ tập hợp tinh chất của tứ đại đất, nước, gió và lửa, cũng như tinh chất của các tài nguyên phong phú và sự rực rỡ huy hoàng của các cõi thế tục. Khi thọ dụng một chất bằng quan kiến như thế, nó có thể nuôi dưỡng sinh mạng, vì vậy, chúng ta mới nói về “chiết xuất tinh chất”.

Tôi sẽ dựa theo tác phẩm có tựa đề Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất¹, do Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai, Gendun Gyatso sáng tác.

[179] *Thể hiện lòng tôn kính và lời nguyện sáng tác*

**Bằng vũ điệu huyền ảo của Đại Thủ Ấn
trong bản tánh cực lạc bất biến, thân tướng vị
anh thư [xuất hiện].
Con chỉ phó thác tâm mình cho ngài, Yogini,
và xin ngài bảo bọc con bằng lòng hảo tâm rộng lượng.**

Với những lời này, sự tôn kính được bày tỏ và lời tán thán được dâng lên Đức Vajrayogini. Ngài không có thân thể bằng máu thịt như chúng ta. Điều được biết như là thân như huyền trong Mật điển có bản tánh của đại lạc và xuất hiện như một thân tướng thể chất, tựa như cầu vòng. Từ vô thủy, nó đã là một vũ điệu huyền ảo, hay nói cách khác là sắc thái của vị Hộ Phật, vì vậy, nó thuộc về sắc tướng của một vị anh thư. Bởi ta chỉ phó thác tâm mình cho Đức Vajrayogini, ta sẽ khẩn cầu ngài ban cho những thành tựu.

**Khi đã thấy các niệm tướng như nợ nần
khiến cho cuộc đời này thành vô nghĩa, là kẻ thù
sâu xa nhất của mình,
Ta sẽ ban chỉ giáo về chiết xuất tinh chất
để tạo duyên cho việc hành trì Pháp thiêng liêng.**

Đây là [180] lời nguyện sáng tác.

Vấn: Ai là người thích hợp để thọ nhận chỉ giáo này?

Đáp: Những ai đã quán chiếu thân thể, tài sản, danh vọng, bạn bè, thế lực, sự giàu sang và địa vị trong cuộc đời này đều là vô nghĩa. Hơn nữa, các đệ tử này xem việc có một thân thể, tài sản phong phú và danh vọng giống như [thu thập] những kẻ thù tai hại. Vì vậy, họ dẹp bỏ tất cả những điều này và kết luận rằng điều họ nên làm

là hành trì giáo pháp thiêng liêng, mang lại lợi lạc cho những đời sau. Chỉ giáo về pháp chiết xuất tinh chất được truyền cho các đệ tử này như một cách [đem lại] thuận duyên cho việc tu tập Pháp.

Nguồn gốc

Ở đây, đối với chỉ giáo chiết xuất tinh chất, có hai điểm: nguồn gốc và dòng truyền thừa của chỉ giáo [bắt nguồn] từ đó. Điểm đầu tiên [là nguồn gốc].

Ở đây, đối với phần chánh văn của chỉ giáo, có hai đề mục phụ. Theo tác phẩm này, ở đoạn đầu:

Trước tiên, Đức Vajrayogini đã ban chỉ giáo này cho Phadampa Rinpoche, và nhờ tu tập theo đó, ngài đã có thể sống đến 572 tuổi và đạt được các thực chứng. Kế tiếp, theo thứ tự của dòng truyền thừa không gián đoạn cho đến nay, ngài đã truyền chỉ giáo cho Minyak Ringyal, người đã ban truyền nó cho ngài Reton Lodro vô song, người đã trao truyền pháp tu cho Lama Tsewangpa, vị này đã truyền thụ nó cho [181] đại đệ tử của ngài là Chokyi Gyaltsen Rinchen, người đã truyền chỉ giáo này cho con trai của mình là Kunga Delek Rinchen Gyaltsen vinh quang và ưu tú. Ngài Kunga Delek Rinchen Gyaltsen đã hoan hỷ trao truyền chỉ giáo cho tôi.

Đức Vajrayogini đã trực tiếp truyền thụ chỉ giáo này cho đại thành tựu giả Ấn Độ Phadampa Rinpoche, hay Phadampa Sangye². Nhờ tu tập chỉ giáo chiết xuất tinh chất mà Rinpoche đã kéo dài thọ mạng, sống đến 572 tuổi và trở thành một hành giả có thực chứng cao cả. Ngài viếng thăm Tây Tạng ba lần và truyền thụ chỉ giáo chiết xuất tinh chất trong các dịp này. Rồi bản văn viết, “ngài đã truyền nó cho Minyak Ringyal, vị này đã trao truyền chỉ giáo cho ngài Reton Lodro vô song, người đã ban truyền chỉ giáo cho Lama Tsewangpa, vị này đã truyền nó cho đại đệ tử của ngài, Chokyi Gyaltsen Rinchen,³ người mà sau đó đã truyền thụ chỉ giáo này cho con trai tâm linh của mình, ngài Kunga Delek Rinchen Gyaltsen⁴ vinh quang và ưu tú. Ngài đã hoan hỷ ban [chỉ giáo này] cho tôi.”. Ngài Kunga Delek Rinchen Gyaltsen đã hoan hỷ trao truyền [chỉ giáo này] cho [Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai,] Gyalwa Gendun Gyatso.⁵

Vì vậy, vị lama của tôi bảo rằng nếu như thừa nhận câu chuyện Đức Vajrayogini đã trực tiếp trao truyền [chỉ giáo này] cho Minyak Ringyal thì không thích hợp.

[182] Đức Vajrayogini đã trực tiếp truyền thụ chỉ giáo cho Phadampa [Sangye], và dòng truyền thừa tiếp nối từ ngài. Mặc dù một số người nói rằng Đức Vajrayogini đã trực tiếp trao truyền [chỉ giáo] cho Minyak Ringyal, điều này không đáng tin cậy.

Tiếp theo, chỉ giáo đã được trao truyền cho Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai, Gendun Gyatso, người đã ban truyền nó cho Panchen Sonam Drakpa.⁶ Ngài Panchen Sonam Drakpa đã truyền chỉ giáo cho Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Tư,⁷ rồi dòng truyền thừa tiếp nối không hề gián đoạn, và tôi đã khẩn cầu Lama Locho-la ban chỉ giáo cho tôi, ngài là một ẩn sĩ và là đệ tử của vị Hộ Pháp Phabongka Rinpoche.⁸ Khi chúng tôi khẩn cầu Lama Locho ban cho chỉ giáo này, lúc đầu, ngài nói không thể được và cho nó là một vấn đề hệ trọng, nên ngài không chịu trao truyền. Chúng tôi đã bỏ đi, nhưng vẫn khăng khăng [khẩn cầu] ngài nhiều lần. Người Trung Hoa nói rằng nếu có thể tự tìm ra thực phẩm, [thay vì nhận sự cúng dường từ người khác] thì chúng tôi được quyền tu tập Pháp. Vì không biết đó chỉ là [lời gian dối] để lừa gạt tặng chúng, chúng tôi nghĩ đó là sự thật. Chúng tôi đã dứt khoát khẩn cầu ngài [ban cho chỉ giáo] và nói rằng nếu có thể chiết xuất tinh chất thì chúng tôi sẽ có phương tiện để tu tập Pháp, nếu không thì sẽ không thể hành trì Pháp. Ngài đã đồng ý và ban cho chúng tôi chỉ giáo này.

Lúc đầu, tôi chỉ tu tập trong hai tuần. Sau đó, tôi đã tu tập trong một tháng. Tôi nghĩ rằng sau khi đã tu tập chỉ giáo này, tôi nên ẩn tu trên núi. Tuy nhiên, vào khoảng thời gian đó, [người Trung Hoa] đã hỏi một người bạn đạo của chúng tôi là nếu ẩn tu thì ông sẽ làm cách nào để sinh tồn. [183] Người bạn của tôi nói rằng ông sẽ tìm một cách để tự nuôi sống mình. Họ hỏi ông, “Ông sẽ làm sao?”. Ông giải thích là ông sẽ sinh tồn bằng cách ăn các bông hoa. Người Trung Hoa nói với ông rằng, “Ông là một người xấu. Ông đã làm nhục quốc gia bằng cách nói rằng [ngoài những cánh hoa ra] thì không có gì để ăn, rồi thì sẽ có một cuộc nổi loạn chống đối nhà nước,” và họ không cho phép ông ẩn tu. Vì ông không được phép ẩn tu, chúng tôi cũng thế, và tôi đã không có cơ hội ẩn tu trên núi. Đây là [các chi tiết] về nguồn gốc của dòng truyền thừa.

Chánh văn

Về mặt giải thích phần chánh văn, có hai đề mục phụ. Khi nêu ra loại đệ tử [xứng đáng] thọ nhận chỉ giáo, bản văn nhận diện [loại] đệ tử [thượng căn] trước tiên. Tiếp theo, phần chỉ giáo thật sự quý báu được trao truyền.

Nhận diện nhân tuyển thích hợp

Trong phần thứ hai, [phần chánh], có hai [đề mục phụ]:

1. Nhận diện nhân tuyển sẽ được trao truyền chỉ giáo.

2. Ý nghĩa thật sự của chỉ giáo quý báu sẽ được trao truyền.

Chỉ giáo này có thể được ban cho ba loại hành giả: loại thượng căn, trung căn và loại có [khả năng] thấp nhất.

Vấn: Loại hành giả chánh, [hay tốt nhất], nên là người như thế nào?

Đáp:

Người xem toàn bộ luân hồi như một hầm lửa...

Điều được xem là luân hồi có bản chất khổ đau rất giống như một hầm lửa. Nếu bị rơi vào một hầm lửa, ta sẽ không có điều gì khác ngoài nỗi khổ. [184] Tương tự như thế, các hành giả nên xem ngay cả nơi tốt đẹp nhất trong cõi luân hồi, đó là thiên cung của chư Thiên, cũng mang bản chất khổ đau. Khi đã thấy được điều này, thậm chí nếu có được hạnh phúc của Đế Thích, vị cai trị chư Thiên, hưởng thụ loại hạnh phúc cao tột nhất trong tất cả các chư Thiên, hay hạnh phúc của vua trời Phạm Thiên, ta vẫn bỏ nó như vớt bỏ nước miếng trong cát bụi, ngay cả hạnh phúc của chư Thiên cũng không có một chút ham muốn. Các hành giả này nên có tâm xả ly ở mức độ mãnh liệt như vậy, mong cầu giải thoát khỏi luân hồi.

... [và] có tâm xả ly mạnh mẽ để biết rằng ngay cả hạnh phúc của Đế Thích và Phạm Thiên cũng giống như nước miếng trong cát bụi. Người vội vã lao vào hạnh phúc vô song của giải thoát, có tâm phần nộ mạnh mẽ đối với của cải vật chất.

Nếu dùng các loại thức ăn thô thì ta phải tốn công tìm kiếm thực phẩm, rồi phải bài tiết chúng bằng đường đại tiện. Điều này sẽ quấy nhiễu tâm và ước muốn tránh [sự phiền nhiễu này] sẽ phát sinh. Những hành giả nào mong cầu nhanh chóng thành tựu Phật quả và đạt được hạnh phúc vô thượng của giải thoát bằng cách dựa vào pháp chiết xuất tinh chất để sinh tồn, tránh được sự [phụ thuộc vào thức ăn thô], từ bỏ tất cả danh vọng và uy tín thuộc về cuộc đời này và chọn những nơi cô tịch như các hang động, tương tự như ngài Milarepa, và hoàn toàn hạnh phúc ở nơi tĩnh mịch. [185] Khi các hành giả sống như thế, họ là những nhân tuyển tốt nhất để thọ nhận [chỉ giáo này].

Người vớt bỏ cuộc đời này và hoàn toàn hạnh phúc trong cô tịch. Đó chính là nhân tuyển [tốt nhất] để thọ nhận chỉ giáo. Người tu học và tư duy, đặc biệt trong lúc thiếu thốn y phục và thực phẩm...

Có những người không có thực phẩm trong khi tu học và theo đuổi việc học trong khi gặp khó khăn về y phục và thực phẩm. Những người gặp bất lợi như thế là các nhân tuyển trung bình để thọ nhận chỉ giáo.

... và những ai lâm trọng bệnh là [nhân tuyển] trung bình và thấp nhất [theo trình tự trước sau].

Những ai bị bệnh nặng sẽ phục hồi sức khỏe nhờ pháp chiết xuất tinh chất. Khi chỉ giáo này được truyền thụ cho loại [đệ tử] này, họ [được xem là nhân tuyển] thấp nhất.

Ngoài các loại hành giả này, còn có những người lợi dụng việc học hỏi và tư duy để nhận sự cúng dường và tư lợi. Họ đặt [nhiều] kỳ vọng vào pháp trích xuất tinh chất, vì việc sinh kế.

Có những người khác chỉ lo tích lũy của cải và mong muốn [tài sản của họ] gia tăng nhờ [hành trì] pháp chiết xuất tinh chất [này]. Vị thầy sẽ không được phép trao truyền chỉ giáo chiết xuất tinh chất cho hạng [đệ tử] này. Những người khác có thể nghĩ rằng nếu họ thực hành pháp trích xuất tinh chất thì họ sẽ nổi tiếng, uy tín là hành giả tốt sẽ gia tăng, nhờ vậy, họ sẽ có lợi nhuận. Vị thầy cũng không được phép trao truyền chỉ giáo cho những người này.

Các thiên giả Tây Tạng ngu dại hành hạ xác thân trong khổ hạnh, chỉ vì chú trọng vào các nhu yếu [186] và sự phục dịch, trong khi những kẻ khác keo kiệt thì không thể hưởng thụ sự giàu sang và thực phẩm của mình. Những người này không phải là nhân duyên [thích hợp] để vị thầy trao truyền chỉ giáo, bởi vì pháp tu này sẽ biến thành nguyên nhân khiến cho hầu hết những người này trở thành nợ quý.

Vẫn có người [mong muốn tu tập] pháp chiết xuất tinh chất vì họ không thể dùng thực phẩm của mình, vì tánh keo kiệt, dù họ có thức ăn. Những người này không thích hợp để vị thầy [truyền thụ chỉ giáo]. Vì vậy, đây là một [hành trì] không thích hợp đối với những ai mong cầu tư lợi, sự cúng dường, danh vọng và những ai có tánh keo kiệt, vẩn vẩn, bởi vì đối với đa số, pháp tu này sẽ trở thành nhân cho sự tái sanh thành nợ quý.

Nó cũng [không thích hợp], vì họ có vẻ giống các Triết Gia Ngoại Đạo (Tirthikas), mặc dù rất giàu có, nhưng không vượt qua hành trì khổ hạnh và nghi lễ.

Những ai hành trì pháp chiết xuất tinh chất mà không có động cơ tốt đẹp sẽ mất sức lực và cơ thể sẽ suy yếu. Trong quá khứ, những người ngoại đạo đã tự hành xác, dùng lửa đốt thân thể trong khi nhịn đói và không tiêu thụ thức ăn như một phần trong hành trì tôn giáo của họ. Hành trì này không mang lợi lạc cho họ, bởi vì họ cũng giống như các Triết Gia Ngoại Đạo.

Phần giải thích chỉ giáo

Trong [đề mục phụ] thứ hai, có ba [phần]: chuẩn bị, phần chánh và kết luận.

Dưới [đề mục phụ] thứ hai mà phần giải thích về chỉ giáo được truyền thụ, có ba

phần: chuẩn bị, hành trì chánh và kết luận, hay kết thúc. Khi chỉ giáo này được sắp xếp thành năm phần, thì đó là: (1) đầu tiên là lịch sử [của nguồn gốc và dòng truyền thừa]; [187] (2) nhận diện các đệ tử; (3) chuẩn bị; (4) phân chánh; (5) và kết luận.

Chuẩn bị

Trước tiên là sự chuẩn bị. Giai đoạn tìm kiếm [các dược chất] là như thế này. Vào một thời điểm đặc biệt như ngày mùng tám trong tháng, khi có nhiều bông hoa...

Vì [hành trì] này là [pháp] chiết xuất tinh chất của hoa, trước tiên, ta phải thu thập các bông hoa. Khi các loại hoa ta cần tìm đã mọc nhiều trên núi, vào một ngày cát tường như [ngày] mùng tám hay mười lăm [của tháng âm lịch], cùng với các bạn đồng tu, ta nên tắm gội và mặc y phục sạch sẽ. Nên nghĩ rằng Đức Quan Thế Âm Bồ Tát cùng đi với mình và hãy trì tụng *Om mani padme hum* trong khi hái hoa.

... khi bạn và các bạn đồng tu đã tắm gội và mặc y phục sạch sẽ, hãy trì tụng thần chú *mani* trong khi quán tưởng Đức Quan Thế Âm và đi đến những cánh đồng có hoa.

Đối với những loại bệnh khác nhau, nếu bệnh chánh là có đàm, ta phải thu thập hoa *lu*⁹ nhiều nhất. Đối với những bệnh về mật, hoa *honey bearer*¹⁰ hay *ever weeping*¹¹ đều giống nhau, ta sẽ cần các loại hoa này nhiều hơn. Khi hái hoa tươi, chúng sẽ tạo duyên để tâm ta được an định. Khi đau tai, [cần hái] hoa *ukcho*¹² chưa héo. Khi đau mắt, [cần hái] hoa *yerpo-of-the-fields*.¹³ Bằng cách này, tùy theo bệnh tình của mình [188] mà ta phải hái các loại hoa thích hợp nhất để trị bệnh đó.

Khi bệnh chánh là có đàm thì dùng hoa *lu*. Đối với bệnh về mật, hãy hái hoa *honey bearer* và *ever weeping*. Khi đau tai thì dùng hoa *ukcho* chưa héo. Đối với mắt thì dùng hoa *yerpo-of-the-fields*. [Hái hái hoa] thích hợp cho từng loại bệnh của mình theo cách này, nếu không thì tất cả những loại hoa nào không có độc đều thích hợp.

Khi bị bệnh nào, ta sẽ hái các loại hoa thích hợp để chữa bệnh đó. Khi không bị bệnh, bất kỳ loại hoa nào cũng dùng được, miễn là chúng không có độc. Trong trường hợp này, ta phải điều tra kỹ xem có những loại hoa độc trong các bông hoa hay không. Một vị tăng từ Tu Viện Sera mà tôi quen biết đã sống trên núi nhiều năm. Sau khi thiền quán về Lamrim, ông đã chiết xuất tinh chất. Nhờ thiền quán bằng pháp chiết xuất tinh chất, da của ông tươi tắn, ông lên ký và khỏe mạnh. Tuy nhiên, một ngày kia, ông đã hái nhầm một số hoa độc trong số mà ông tìm được. Ông bị bệnh vì những hoa độc này và không thể sống trên núi nữa. Ông đã trở về tu viện và phải trị bệnh. Có những điều nguy hiểm như thế. Khi đã hái hoa xong, hãy bỏ cành và nhụy¹⁴, chỉ giữ [những phần] sạch sẽ. Nên xem lại trong hoa có côn trùng và vôn vôn hay

không, nếu có thì hãy bắt chúng ra. Sau đó, phải để các thành phần của hoa trong một tấm vải sạch để phơi khô chúng ở nơi không có sự tiếp xúc trực tiếp với ánh sáng mặt trời.

[189] Gom góp tất cả, ngoại trừ các chất xơ trong vôi nhụy¹⁵, vân vân, phơi khô trong bóng mát [hay] bọc lại trong một tấm vải sạch. Hãy cẩn thận phơi hoa thật khô để chúng không bị mục. Sau đó, nghiền thành bột và [thêm các thành phần sau đây] chỉ vừa một cân lượng đầy¹⁶: ba muống đầy arura - loại tốt nhất là arura vỏ vàng, nhưng nếu không có loại này thì [dùng] loại arura có thịt; hai muống rươi đầy Indra's hand; và một muống đầy đậu khấu (nutmeg). Những chất này không thể thiếu cho mục đích chế tạo dược thảo.

Một cách khác là nếu phơi hoa ở ngoài nắng, nên phủ một miếng vải ở trên. Ta không thể sử dụng chúng nếu các bông hoa bị mục nát trong khi phơi khô, vì vậy, phải phơi chúng thật khô để không bị mục nát. Thêm vào đó, tốt nhất là tìm được arura vỏ vàng¹⁷, màu vàng. Nếu không thì có thể dùng arura có thịt¹⁸. Đây là loại arura chưa khô hoàn toàn và vẫn còn một chút thịt. Ta sẽ cần ba muống đầy¹⁹ của một trong hai loại arura này. Ta cũng cần hai muống rươi đầy Indra's hand²⁰, được tìm thấy ở Tây Tạng và phải đào dưới đất, cộng thêm một muống đầy đậu khấu²¹. Không thể thiếu ba loại dược liệu này.

Nếu tìm được sáu chất tuyệt vời và aloe-wood thì [hãy dùng] những chất nào hữu hiệu nhất để trị căn bệnh chánh của mình, [theo cân lượng] bằng với arura,...

Nếu có được sáu chất tuyệt vời²² và aloe-wood²³ thì rất tốt, nếu chúng sẵn có. Trong các dược liệu này, ta sẽ dùng loại thuốc hữu hiệu nhất cho căn bệnh chánh của mình, theo ba phần, như arura. Hãy dùng nửa muống các loại thuốc khác.

... và nửa muống của mỗi loại khác. [190] Hòa trộn chúng với nhau.

Tán nhuyễn tất cả các dược liệu và làm thành viên thuốc. Loại chất lỏng nên dùng để nắn thuốc là mật ong, nhưng nếu không có mật ong thì có thể ép nước mật mía (molasses) và dùng nó để thay thế. Nếu có cơ hội thì nên nắn thuốc cùng với một vị lama, người đang ban chỉ giáo này.

Chế thuốc bằng mật ong hay mật mía, một trong hai loại chất lỏng thích hợp này, và nắn viên thuốc lớn bằng cỡ cục phân trù. Cát thuốc trong hộp làm bằng chất liệu quý hay xương sọ, để thuốc không lã. Đây là giai đoạn chuẩn bị.

Dù ở đây, bản văn đề cập kích cỡ của viên thuốc bằng cục phân trầu, khi vị lama dạy, ngài bảo chúng tôi nắn thuốc bằng cỡ cục phân thỏ. Khi nắn thuốc, ta phải giữ vệ sinh sạch sẽ. Khi đã nắn xong thuốc, hãy phơi chúng ngoài nắng để không bị mốc, sau đó để thuốc trong một cái hộp làm bằng chất liệu quý, hay bất cứ loại hộp nào sạch sẽ. Hãy phủ một tấm vải lên trên. Nên để hộp ở trên cao. Việc này hoàn tất phần chuẩn bị, trong [các phần] chuẩn bị, hành trì chánh và kết luận.

Vấn đáp với đệ tử (có đánh số)

Vấn 1: Nên hành trì chiết xuất tinh chất trong thời tiết nào thì tốt nhất?

Đáp: [191] Khi khí hậu ẩm áp là thời điểm tốt. Dạ dày của bạn sẽ teo lại, vì không ăn bất cứ loại thức ăn nào khác.

Vấn 2: Có thể thực hiện hành trì này trong lúc đang làm việc không, hay tốt hơn hết là ở trong một hoàn cảnh giống như nhập thất?

Đáp: Có ba loại hành giả thực hành chiết xuất tinh chất. Loại hành giả chánh gồm có những ai thiên định trong khi sống giữa núi non và hoạt động quan trọng nhất đối với họ là hành thiền. Loại hành giả khác là những ai tu học kinh điển, và trong khi theo đuổi việc học, họ không phải nhập thất. Khi tu học hay bị bệnh, ta phải tiếp tục chăm sóc cơ thể mình và được phép [chiết xuất tinh chất], ngay cả khi không nhập thất. Tuy nhiên, như Giới Luật đã đề ra, khi việc nhịn đói được đề cập trong một bối cảnh khác, ta nên có một động lực tốt. Ta nên nghĩ rằng: “Vì lợi lạc của chúng sanh, tôi sẽ thành tựu Phật quả. Có những loại phiền não khác nhau [liên hệ với việc] ăn các loại thực phẩm thô, vì vậy, loại thức ăn này là một bất lợi lớn. Khi liên hệ đến thực phẩm, các mâu thuẫn đủ loại và vân vân sẽ phát sinh. Để có được thực phẩm, nhiều thú vật đã phải chết. Thí dụ, khi tôi ăn một cọng rau, thuốc trừ sâu đã được sử dụng để diệt các côn trùng phá hoại rau quả, kết quả là nhiều thú vật đã chết. Vì vậy, [hành động tiêu thụ thức ăn] này liên quan đến sự thiệt hại. Vì vậy [192], các loại thực phẩm thô như lúa được cấy ngoài đồng, vân vân, đều không tốt.” Khi suy nghĩ theo chiều hướng này, ta sẽ bớt hứng thú [với thức ăn]. Khi chiết xuất tinh chất, sau khi đã quán chiếu rằng ta nên thực hành Pháp sau khi tiêu thụ một loại thức ăn thanh tịnh, điều lý tưởng là hành thiền trong khi nhập thất. Nhưng thậm chí khi không thể nhập thất, việc trì tụng một số mật chú là điều tốt đẹp.

Vấn 3: Các bông hoa này có mọc ở trên núi ở phương Tây không, hay chỉ được tìm thấy ở Tây Tạng?

Đáp: Ta có thể tìm thấy chúng ở Ấn Độ và Bhutan. Tôi không chắc là chúng có mọc ở Tây phương hay không. Tại Bhutan, chúng dễ tìm như ở Tây Tạng.

Vấn 4: Phải đi đâu để tìm một vị lama bào chế thuốc cho pháp rút tủa tinh chất? Ta có thể tìm những viên thuốc này ở đâu? Chúng có được bán không?

Đáp: Chỉ có ở Tushita [Trung Tâm Thiên Viện] tại Ấn Độ. Những gì tôi đã giải thích trước đây là những điều được truyền thụ từ một dòng truyền thừa của các vị lama. Tương truyền rằng một lama có dư các viên thuốc từ hành trì riêng của mình sẽ trao chúng cho các đệ tử, rồi họ trộn chúng với hoa [193]. Mặc dù tôi đã bào chế các viên thuốc ấy, tôi đã để chúng lại ở Tây Tạng và không mang theo một viên nào.

Tôi đã giải thích cách bào chế thuốc cho pháp chiết xuất tinh chất (*chulen rilbu*). Trong bối cảnh này, chúng ta [cũng] có thể thu thập dược liệu để bào chế các viên thuốc cam lồ (*dutsi rilbu*) và ban lực gia trì cho chúng. Nếu ta ban lực gia trì cho thuốc cam lồ cùng với thuốc chiết xuất tinh chất, những thuốc được gia trì sẽ được xem là *thuốc chiết xuất tinh chất như đấng chiến thắng Kim Cương Trì đã giải thích*. Dược liệu cho thuốc cam lồ là năm loại thịt và năm loại cam lồ. Những thứ được xem như năm loại thịt đề cập đến năm loại sau đây: (1) thịt người; (2) thịt ngựa; (3) thịt bò; (4) thịt chó; (5) thịt voi. Về năm loại cam lồ, đó là năm loại sau đây: (1) bồ đề tâm trắng; (2) bồ đề tâm đỏ; (3) nước tiểu; (4) phân; (5) thịt người. Về hạng người có thể sử dụng thuốc này, ngoại trừ các hành giả có chứng ngộ cao, người khác không thể dùng nó. Vì vậy, ta phải bào chế thuốc cam lồ bằng cách thu thập các vật liệu thay thế cho năm loại thịt và năm loại cam lồ. Ta có thể dùng món gì tương tự với phô mai *chura* khô cho bồ đề tâm trắng; *sindura* đỏ cho bồ đề tâm đỏ; nước đã được gia trì từ tịnh bình [trong lễ điểm đạo] cho nước tiểu; đậu khấu cho phân; và đối với năm loại thịt, ta có thể dùng arura. Những thứ này phải được ban lực gia trì chung như vật liệu căn bản [cho thuốc cam lồ]. Sau đó, trộn các vật liệu này với thuốc chiết xuất tinh chất và uống nó. Nếu theo thực hành *chiết xuất tinh chất của hoa như Đức Vajrayogini đã giải thích*, [194] ta sẽ ban lực gia trì cho một viên thuốc [hoa] trước, và khi việc này kết thúc, ta phải ban lực gia trì cho nó theo cách mà ta gia trì các viên thuốc cam lồ. Vì vậy, ta [chỉ] cần ban lực gia trì cho một [loại] thuốc thôi.

Cách ban lực gia trì cho thuốc

[Phần] thứ hai là cách thực hiện hành trì chánh. Tiếp theo, ở một nơi cô lập, bạn lau chùi và trưng bày bất cứ lễ vật cúng dường nào mà bạn có trước các thánh vật. Hãy ngồi thoải mái trên một tọa cụ và trước hết, thiền quán về quy y, bồ đề tâm và tứ vô lượng tâm. Đừng để cho điều này chỉ đơn thuần là việc tụng đọc lời kệ, mà hãy chú tâm hoàn toàn trong khi tụng. Rồi hãy tịnh hóa trong tánh Không trong khi nhớ đến ý nghĩa của mật chú *svabhava*.

Khi nhập thất ở một nơi cô lập, khi bào chế thuốc, ta sẽ dọn dẹp thiền thất và trưng bày các thánh vật tượng trưng cho thân, khẩu, ý [của Đức Phật]. Thêm vào đó, nếu có một thánh vật tượng trưng cho Đức Vajrayogini, thí dụ như *thangka* của ngài, thì cũng nên trưng bày. Ta cũng sẽ đặt những viên thuốc trong một hộp sạch sẽ trên bàn thờ, cùng với bất cứ phẩm vật cúng dường nào mà ta có. Khi đã trưng bày xong các phẩm vật cúng dường, ta sẽ ngồi ở một chỗ ngồi thoải mái để hành thiền.

Tiếp theo, ta phải quy y và phát bồ đề tâm. Nếu chỉ lập đi lập lại những lời quy y và phát bồ đề tâm thì sẽ không có lợi lạc gì. Ta phải quy y và phát bồ đề tâm một cách chân thành, từ đáy lòng mình, không để cho thực hành này chỉ là những lời tụng suông. [195] Khi quy y, nên quán rằng các đối tượng quy y, đó là chư Phật và chư Bồ tát, bao trùm khắp cả không gian. Vào lúc ấy, hãy quán rằng tất cả chúng sanh đang bao quanh mình, [nhiều vô số kể] như những hạt [cát trên] trái đất, trong đó có cha mẹ trong đời này của ta là quan trọng nhất. Có hai lý do khiến ta quy y. Lý do thứ nhất là vì thay mặt cho bản thân ta và tất cả các chúng sanh khác, ta rất kinh sợ phải bị dày vò vì nỗi khổ trong luân hồi [nói chung], và nỗi khổ của những tái sanh bất hạnh [nói riêng]. Lý do thứ hai là niềm tin xác tín rằng Tam Bảo có khả năng bảo vệ ta thoát khỏi những nỗi khổ này. Khi hai lý do này có mặt, ta sẽ khẩn nguyện với Tam Bảo từ đáy lòng mình: “Nguyện cho con và tất cả chúng sanh thoát khỏi nỗi khổ của luân hồi và [của] các tái sanh bất hạnh.” Khi xác định niềm hy vọng và sự nương tựa từ đáy lòng mình, đây chính là quy y. Việc tụng đọc lời kệ quy y, dù ngắn hay dài, phải được thực hiện trong khi ta có những ý tưởng đại loại như thế.

Một khi đã phát tâm bi mạnh mẽ, không thể nhìn cảnh chúng sanh bị khổ đau dằn vặt, ta sẽ nghĩ rằng: “Họ phải thoát khổ, nhưng hiện nay, tôi không đủ sức để làm việc này. Vậy thì ai có khả năng làm điều đó? Chỉ có một vị Phật hoàn hảo mới có [khả năng này], nên tôi phải đạt được Phật quả để giải thoát những chúng sanh này khỏi đau khổ.” Khi phát tâm nghĩ tưởng như vậy, ta đã có được *tâm giác ngộ*. [196] Để tăng trưởng tâm thức này, hãy quán tưởng một giòng suối cam lồ và những tia sáng tuôn trào từ thân tướng của các đối tượng quy y. Chúng thấm vào [thân ta] và thân thể của tất cả chúng sanh xung quanh ta, bắt đầu từ đỉnh đầu [của mỗi một chúng sanh]. Hãy quán rằng tất cả các nghiệp tiêu cực và nghiệp chướng từ thân, khẩu, ý của chúng ta đã được tịnh hóa.

Kế đến, nên thiền quán về tứ vô lượng tâm, bao gồm bi vô lượng tâm, từ vô lượng tâm, hỷ vô lượng tâm và xả vô lượng tâm. Với tâm bi, hãy nghĩ rằng, “Nguyện cho họ thoát khổ”; với tâm từ, hãy nghĩ rằng, “Nguyện cho tất cả chúng sanh có được hạnh phúc”; và tâm hỷ thì nghĩ rằng, “Nguyện cho họ không xa lìa hạnh phúc”. Ta phải thiền quán về tất cả bốn tâm này, kể cả xả vô lượng tâm. Tâm xả thuộc về một yếu tố của pháp Bảy Điểm Nhân Quả²⁴ thì khác với tâm xả này. Khi thiền quán về tâm xả của pháp Bảy Điểm Nhân Quả, tâm ta bình đẳng hóa sự tham luyến với bằng hữu và thù hận với kẻ thù. Tuy nhiên ở đây, [ta thực hành] cái gọi là tâm xả trong bối cảnh của tâm giác ngộ. Ở đây, *xả vô lượng tâm* nói về pháp thiền quán về tâm xả, khi ta nghĩ rằng, “Nguyện cho [tất cả] chúng sanh phát triển một tâm thức quân bình, không tham luyến hay thù hận nhau.”

Sau đó, ta phải thiền quán về tri kiến [chúng ngộ tánh Không], và với mục tiêu này, ở đây, vị yogini ở trong sắc tướng thông thường của Đức Vajrayogini, màu trắng. Khi thực hành pháp chiết xuất tinh chất, ta phải thiền quán về Đức Vajrayogini với một thân tướng màu trắng. Khi thiền quán về Hộ Phật, [197] nếu nghĩ rằng các uẩn của mình, trong đó có cả máu và thịt, chính là vị Hộ Phật thì không thích hợp. Vì lý do này, ta phải quán về tánh Không của các uẩn này. Mật chú mà ta trì tụng khi thiền

quán về tánh Không là *Om svabhava suddha sarva dharma svabhava suddho ham*, trong khi quán rằng: “Tôi là tánh Không của tánh vô tự tánh của vạn pháp.” Lúc đó, ta sẽ quán rằng các uẩn, gồm có thịt và máu, cùng với vạn pháp, đều không có tự tánh.

Vấn: Vô tự tánh đề cập đến điều gì?

Đáp: Vạn pháp bắt nguồn từ sự nương tựa vào một hợp thể của nhiều nhân duyên. Nếu cái gì có tự tánh, nó sẽ không dựa vào các nhân duyên, nó sẽ được thiết lập theo cách khiến cho nó có thể tự mình tồn tại. Nó sẽ phải tồn tại theo cách này, nhưng đó là một điều không thể xảy ra. Khi mỗi một pháp có mặt chỉ tồn tại *một cách duy nhất* bằng cách nương tựa vào một hợp thể của nhiều pháp khác, thì nó không có tự tánh. Khi đã suy xét rằng các pháp không hiện hữu theo cách [có tự tánh], *tánh Không* nói về tánh vô tự tánh. [Trạng thái vô tự tánh này] phải xuất hiện như một đối tượng của tâm. Tâm chứng ngộ một trạng thái vô tự tánh như thế phải được phát sinh như một yogini.

Từ trong tánh Không, bạn xuất hiện như Đức Vajrayogini với thân tướng màu trắng, [có] một mặt và hai tay. Tay phải của bạn nâng một con dao lưỡi liềm và tay trái cầm một tách sọ người chứa nước cam lồ. Một khatyanga [cây đinh ba] tựa trên vai trái. [198]

Tay phải của ta khua một con dao lưỡi liềm và tay trái cầm một tách sọ người chứa đầy cam lồ, gần kề tim.

Cây đinh ba tựa trên [vai] trái của bạn và tay trái cầm một ly sọ người chứa đầy cam lồ.

Các trang sức bằng xương mà ta có bao gồm các sọ khô, trang sức trên đầu, dây thắt lưng và những phân kết thành chiếc váy dưới dây thắt lưng. Các trang sức làm bằng châu báu là các vòng đeo tay và cổ chân. Ta nên có cả hai loại trang sức, xương và châu báu.

Mang các trang sức bằng xương và chất liệu quý, được trang nghiêm bằng năm thủ ấn, bạn đứng trên một xác chết, chân phải duỗi thẳng. Trong trạng thái minh mẫn, mắt bạn nhìn lên trời, trong khi các lama, đáng chiến thắng của dòng truyền thừa và các con của các ngài xuất hiện trong hình dạng như những đám mây.

Chân phải ta duỗi thẳng trên một tử thi, chân trái hơi cong lại. Ta quán tưởng mình đã biến đổi [thành Vajrayogini], và tiếp tục quán về điều này cho đến khi vị Hộ Phật hiện ra một cách rõ ràng. Khi điều này xảy ra, ta sẽ quán mình chính là yogini. Mục đích là để có hình tướng rõ rệt. Khi đã có hình tướng rõ ràng của một yogini, ta sẽ ngược

mắt lên trời và nghĩ rằng: “Tôi chính là yogini.”. Kết quả là các tia sáng tỏa ra từ mắt ta, chiếu sáng mọi nơi có sáu loại cư dân của luân hồi. Trước hết, các tia sáng tịnh hóa mọi lỗi lầm và khiếm khuyết của môi trường, và ta nên nghĩ rằng những nơi này [199] đã trở nên tuyệt vời như Tây Phương Cực Lạc (Sukhavati). Rồi các tia sáng phóng đến tất cả chúng sanh, tịnh hóa mọi nghiệp xấu ác và nghiệp chướng của họ. Nên quán rằng ta đã đưa họ đến trạng thái của yogini. Một lần nữa, các tia sáng phóng ra. Ở đây các tia sáng là các phẩm vật cúng dường như tán lọng, phướn chiến thắng, v.v... Ta dâng lên các đấng chiến thắng ở mười phương và con cái của chư vị vô số phẩm vật cúng dường và làm hài lòng các ngài. Khi thu hồi các tia sáng trở lại, ta quán rằng các đấng chiến thắng mười phương cùng các con của chư vị đã hoan hỷ đến trước mặt [ta], tụ họp lại như hình dạng một đám mây. Hơn nữa, ta quán rằng tất cả sức mạnh, hiệu năng và lực gia trì thuộc về thân khẩu ý của các đấng chiến thắng này, cùng với con cái của các ngài ứng hiện như các tia sáng và hòa tan vào các viên thuốc. Thuật ngữ *quán tưởng thiết lập hai mục tiêu* nói về việc thiết lập các mục tiêu [giải thoát] chúng sanh và dâng lên phẩm vật cúng dường cho chư Phật [như đã miêu tả ở trên].

Tiếp theo đó, ta nên thực hành *quán tưởng thiết lập đời sống*. Để thực hiện điều này, ta quán chiếu rằng Yama, Thần Chết, và các chúng sanh phi nhân ác hại khác cướp đi mạng sống của mình. Nhưng dù không có những kẻ cướp ấy, cuộc đời ta vẫn sụp đổ và biến mất. Khi trải qua những điều này, [200] ta nên quán rằng những tia sáng tỏa ra từ đôi mắt của yogini, mang những phần đời này trở lại, những mảng đời đã biến mất, bị trộm cắp, vân vân, quay trở về và hòa tan vào các viên thuốc. Khi quán chiếu theo cách này, điều này trở thành một hành trì thiết lập đời sống của chúng ta.

Lực gia trì của chư vị, cùng với toàn bộ tinh túy của ngũ đại, đất, nước, lửa, gió và không gian,...

Bởi vì ta phải tích lũy tinh túy của ngũ đại, khi thực hiện điều này, [trước tiên], hãy quán mình phóng ra các tia sáng thu thập tất cả tinh túy của đất, dưới hình thức tia sáng màu vàng. Tiếp theo, ta thu thập tất cả tinh túy của nước trong hình thức tia sáng màu trắng, và hòa tan chúng vào các viên thuốc. Kế đến, ta thu thập tất cả tinh túy của lửa, trong hình thức tia sáng màu đỏ và hòa tan chúng vào thuốc. Kế tiếp, ta gom góp tinh túy của không gian, qua hình thức cam lồ và tia sáng màu xanh dương đậm, rồi hòa tan chúng vào thuốc.

...sự sống và công đức của tất cả chúng sanh, sự rực rỡ và huy hoàng của ba loại hiện hữu, sự vinh quang và hoàn hảo của các cõi thế tục – hãy quán rằng chúng đều tụ họp trong hình thức [ánh sáng] cam lồ và các tia sáng hòa tan dần vào các viên thuốc.

Thuật ngữ *thu thập sự sống và công đức của tất cả chúng sanh* nói về sự tích tụ sinh [lực] của những chúng sanh có thể tồn tại trong nhiều a tăng kỳ kiếp, như chư Thiên

và Thiên long (Naga), có thọ mạng cao. Rồi [về mặt thu thập công đức] của chư Thiên thì Đế Thích, vị cai trị chư Thiên, có nhiều công đức nhất [201]. Phạm Thiên cũng thế, và về phía con người thì đó là những ai được ban tước vị [tương tự như] Chuyển Luân Thánh Vương (cakravartin) và có quyền thống trị toàn bộ hành tinh. Ta sẽ gom góp các công đức lớn như công đức của họ trong hình thức cam lồ và tia sáng, rồi quán rằng nó hòa tan vào các viên thuốc. Chữ *huy hoàng* trong thuật ngữ “sự rực rỡ và huy hoàng của ba loại hiện hữu” là sự huy hoàng của ánh sáng tương tự như ánh sáng mặt trời. *Rực rỡ* là một từ ngữ dùng để diễn tả một bông hoa, thí dụ như hoa sen, có màu sắc hoàn hảo. Ta sẽ quán rằng bất cứ sự rực rỡ và huy hoàng nào hiện hữu trong ba loại hiện hữu, tương tự như những điều đã minh họa, trong hình thức của cam lồ và các tia sáng, đều hòa tan vào trong thuốc. Bất kỳ sự vinh quang và giàu sang tuyệt vời nào trong các cõi thế tục đều được gom góp thành hình thức cam lồ và tia sáng, hòa tan vào thuốc. Nhờ vậy, ta

quán rằng chúng được chuyển hóa thành cam lồ của trí tuệ nguyên sơ vô nhiễm và trong trạng thái quán tưởng rõ ràng...

“Nhiễm cấu” chỉ các phiền não, và đây là trí tuệ nguyên sơ chứng ngộ tánh Không, có bản tánh vô phiền não. Nên quán chiếu rằng sắc thái của chúng đã chuyển hóa thành sắc thái cam lồ. Một khi đã quán tưởng rõ ràng bản thân mình là vị Hộ Phật, tiếp theo, ta nên quán tưởng thêm sự tụ họp của các tia sáng. Khi các quán tưởng này đã trở nên rõ rệt, nên trì tụng mật chú trong trạng thái này. [202]

... trì tụng mật chú *Om sarva buddha dakini harinisa amrita siddhi hum* một ngàn lần trong lúc tịnh khẩu. Nếu chữ *harinisa* không có trong dòng chữ nói trên thì [mật chú] sẽ sai lầm.

Khi thực hiện [việc trì tụng] này thì ta đã thật sự nhập thất. Khi đếm mật chú đang trì tụng, nên ngồi yên trên tọa cụ, không nói chuyện, uống trà hay đứng lên, v.v... Trì tụng mật chú 100 000 biến thì rất tốt. Đây là mật chú của năm loại dakini. Đó là Kim Cương dakini (Vajra dakini), Phật dakini (Buddha dakini), Bảo Châu dakini (Ratna dakini), Liên Hoa dakini (Pema dakini) và Nghiệp dakini (Karma dakini). Khi Nghiệp dakini kết hợp với tất cả các dakini khác thì không thiếu sót dakini nào trong đó, và đây là mật chú của các ngài. *Sarva buddha dakini* nói đến Buddha dakini. *Harinisa* nghĩa là “tụ họp bốn loại dakini”. Đây là mật chú để chiết xuất tinh túy của hoa mà Đức Vajrayogini đã truyền cho Phadampa Sangye. Có một chút khác biệt khi thọ nhận mật chú từ một vị lama. Khi tôi thỉnh cầu nó, đây là mật chú để gia trì các viên thuốc, và tôi đã gia trì chúng bằng mật chú này. Kế đó, ta phải gia trì thuốc cam lồ và phải thiết lập sự quán tưởng để thực hiện điều này. Khi các hành giả tu tập Vajrayogini thiết lập sự quán tưởng để gia trì thuốc cam lồ [203], họ nên thực hành như cách họ gia trì các thức cúng dường nội tại, ở phần đầu [của hành trì].

Vấn: Sự gia trì các thức cúng dường nội tại được thực hiện như thế nào?

Đáp: Trước tiên, ta phải thiết lập quán tưởng như sau: phía dưới các viên thuốc, hãy quán tưởng một mạn đà la gió; phía trên đó là một mạn đà la lửa; trên mạn đà la lửa, ta quán tưởng ba sọ người tạo thành lòng lò; phía trên đó, ta quán tưởng một tách lớn làm bằng sọ người (*kapala*); và bên trong tách, hãy quán tưởng năm loại thịt và năm thứ cam lồ. Khi ban lực gia trì, nên quán rằng năm loại thịt và cam lồ thật sự có mặt ở đó. Hãy quán tưởng gió từ bên dưới làm lửa bùng lên, khiến các chất liệu sôi lên và cuối cùng tan chảy. Trong khoảng không ngay trên [tách sọ người (*kapala*)] là một *khatyanga* [cây đinh ba], dựng ngược. Hơi nước bốc lên từ các chất liệu đang sôi ở bên dưới và cây đinh ba rơi vào trong [tách sọ người]. Ta quán tưởng cây đinh ba tan chảy và hòa trộn với các chất liệu khác. Phía trên tất cả các chất này là ba chủng tự *om*, *ah*, *hum*. Các tia sáng tỏa ra từ *om*, thu thập lực gia trì từ thân của chư Phật mười phương, cũng như từ con cái của các ngài, các anh hùng và *dakini*. Lực gia trì này đến từ hình thức nước cam lồ và các tia sáng màu trắng, chúng hòa tan vào chủng tự *om*. Các tia sáng tỏa ra từ *ah*, thu thập tất cả lực gia trì từ ngôn ngữ của chư vị nói trên qua hình thức cam lồ và các tia sáng màu đỏ. Chúng hòa tan vào trong chủng tự *ah*. Các tia sáng tỏa ra từ *hum*, thu thập tất cả lực gia trì từ tâm thức của chư vị nói trên [204], dưới dạng cam lồ và các tia sáng màu xanh da trời. Chúng hòa tan vào *hum*. Khi chúng đã hòa tan, chủng tự *hum* rơi vào tách sọ người. Ta sẽ quán chiếu rằng, nhờ hòa trộn với cam lồ, tất cả những khiếm khuyết [của các chất liệu] về phương diện mùi và màu đã được tịnh hóa. Kế đến, chủng tự *ah* rơi vào trong hộp chất. Hãy quán chiếu rằng, khi *ah* hòa trộn với những chất này, bản tánh của chúng chuyển hóa thành cam lồ của trí tuệ nguyên sơ. Kế đó, hãy quán chiếu rằng, nhờ [hòa trộn] với chủng tự *om*, các chất liệu sẽ trở nên bất tận, dù chúng được sử dụng bao nhiêu đi nữa.

Trong lúc duy trì quán tưởng này, ta sẽ trì tụng *om ah hum*. Khi phát âm chữ *om*, ta quán tưởng tất cả lực gia trì của thân được gom lại; khi phát âm chữ *ah*, ta quán tưởng tất cả lực gia trì của khẩu đều tụ họp lại; và khi phát âm chữ *hum*, hãy quán tưởng tất cả lực gia trì của ý được gom lại. Khi ban lực gia trì cho thuốc cam lồ, nên tụng *om ah hum*. Quán tưởng này trong bối cảnh hành trì *Vajrayogini* cũng là cách ta nên quán tưởng trong bối cảnh [gia trì] các thức cúng dường nội tại.

Nên tiếp tục gia trì chúng cho đến khi các dấu hiệu thuốc đã được gia trì trở nên rõ rệt. Về các dấu hiệu này, có ba loại: tốt nhất, trung bình và thấp nhất. Dấu hiệu thấp nhất là làm cho các viên thuốc trở nên ấm áp; dấu hiệu trung bình là khiến cho khói bốc lên từ viên thuốc; và dấu hiệu tốt nhất là có thể làm cho chúng bốc cháy. Khi những dấu hiệu như thế xuất hiện, việc ban lực gia trì đã hội đủ các điều kiện. Dù các dấu hiệu này không xuất hiện, sau khi đã tích tập 100 000 biến *om ah hum*, ta có thể tưởng tượng là mình đã gia trì thuốc cam lồ, [205] và nhờ năng lực của thiền quán và trì tụng mật chú, hiệu lực của thuốc cũng sẽ gia tăng. Theo ý tôi, ta nên nghĩ rằng chúng có hiệu lực to lớn đến nỗi nếu đặt một viên thuốc này vào miệng của một người đã chết, nó có thể làm họ sống lại.

Đây là giai đoạn gia trì thuốc.

Những lời này cho thấy đây là phương pháp ban lực gia trì cho các viên thuốc.

Vấn đáp với đệ tử (tiếp theo)

Vấn 5: Thuốc chiết xuất tinh chất và thuốc cam lồ có giống nhau không? Khi ta gia trì thuốc chiết xuất tinh chất thì *om ah hum* của yogini có cần thiết hay không?

Đáp: Nếu trộn [tất cả] các vật liệu trước khi bào chế chúng [thành thuốc], cuối cùng, ta sẽ [chỉ] có được một [loại] thuốc thôi. Nhưng nếu trước tiên, ta chế thuốc chiết xuất tinh chất, rồi bào chế thuốc cam lồ thì cuối cùng, ta sẽ có được hai [loại]. Nếu chỉ chế thuốc chiết xuất tinh chất thôi thì không cần trì tụng *om ah hum*.

Vấn 6: Tốt nhất là mua các viên thuốc từ một người khác, hay tự mình nên bào chế chúng?

Đáp: [206] Nếu ta tự mình gia trì chúng thì tốt nhất. Thuốc cam lồ được gia trì bằng *om ah hum*, và nếu ta gia trì cả hai loại thuốc, ta sẽ nhận được lực gia trì lớn hơn. Dù sao đi nữa, ta có thể duy trì sinh mạng của mình bằng thuốc chiết xuất tinh chất [mà] không cần gia trì thuốc cam lồ.

Vấn 7: Tốt hơn hết là nắn các viên thuốc cam lồ và chiết xuất tinh chất cùng một lượt phải không?

Đáp: Ta cần các chất liệu như phô mai *chura* khô, vân vân, để chế thuốc cam lồ, vì không thể thiếu những chất đó khi làm thuốc này. Nếu có được những chất liệu thay thế cho năm loại thịt và năm loại cam lồ trong số [những chất] khác, rồi ban lực gia trì cho thuốc cam lồ và thuốc chiết xuất tinh chất, ta sẽ nhận được lực gia trì lớn hơn.

Vấn 8: Cần mấy ngày để gia trì thuốc?

Đáp: Vì cần phải tích lũy 100 000 biến mật chú *om ah hum*, ta chỉ cần bảy ngày thôi.

Cách dùng thuốc

Sau đó, về cách nên dùng thuốc như thế nào, ba hay hai lần trong một ngày, hãy tự hóa hiện mình như Vajrayogini theo cách như trong các giai đoạn trước [207], và trì tụng mật chú hai mươi một lần.

Để giải thích cách dùng thuốc, vì ăn ba lần một ngày nên ta cũng uống một viên thuốc vào buổi sáng, một viên buổi trưa và một viên buổi chiều, như vậy là ba [viên một ngày]. Một cách khác là có thể dùng hai viên mỗi ngày. Hãy dùng thuốc trong

khi quán tưởng một cách rõ rệt mình là yogini, như đã giải thích trước đây, trong bối cảnh gia trì thuốc, bắt đầu từ “rời tịnh hóa trong tánh Không trong khi bạn nhớ lại ý nghĩa của mật chú *svabhava*...” cho đến đoạn “...bạn đứng trên một tử thi, chân phải duỗi ra.”. Như đã giải thích trước đây, ta sẽ quán tưởng một cách rõ ràng mình [có] một thân [màu] trắng, [tay phải] cầm một con dao lưỡi liềm, [mang vòng hoa] bằng xương sọ tươi và các trang sức bằng những loại xương [khác]. Rồi trì tụng mật chú hai mươi một lần, từ *Om sarva* đến *hum*. Tốt nhất là uống thuốc bằng nước nóng. Loại kế tiếp là nước trà đen nhạt hay nước trái cây pha loãng. Cách cuối cùng là nuốt thuốc bằng nước canh loãng. Trước hết, chỉ uống hai tách và rồi nuốt một ít thuốc. Nếu uống thuốc bằng nước hay nước trà đen, ta có thể nuốt thuốc dễ dàng hơn.

Dùng hai tách nước canh trong và loãng để uống từng viên thuốc, nghĩ rằng toàn thân bạn tràn đầy cam lồ của trí tuệ nguyên sơ, và định tâm của cực lạc và tánh Không phát sinh, khi tâm cực lạc vô nhiễm xem tánh Không là đối tượng của nó.

Trước đó, khi gia trì thuốc, ta đã thiết lập chúng như cam lồ vô nhiễm, và kết quả là khi nuốt thuốc, [208], ta nên quán thân mình tràn đầy nước cam lồ của trí tuệ nguyên sơ. Ta sẽ nghĩ rằng nhờ vậy mà mình đã phát khởi được tâm cực lạc vô nhiễm đặc biệt, và một khi đã tạo ra kinh nghiệm cực lạc này, ta sẽ nghĩ nó là thật. Tâm cực lạc này xác định tánh Không chính là tánh vô tự tánh của vạn pháp. Bất kỳ một pháp nào hiện hữu thì phải được thiết lập từ sự tập hợp của nhiều nhân duyên. Nếu nó vốn được thiết lập bằng tự tánh, nó đã phải được tự thiết lập, không dựa vào bất cứ nhân hay duyên nào. Bởi vì sự việc hoàn toàn không xảy ra như thế, khi ngộ ra rằng không hề có [cách tồn tại cố hữu] như thế, ta đã ngộ được tánh Không. Thế nên tâm cực lạc vô nhiễm này xác định trạng thái vô tự tánh của vạn pháp không có sự tồn tại cố hữu. Ta nên kinh nghiệm tâm cực lạc này và nghĩ rằng: “Nhờ xác định được trạng thái vô tự tánh, mình đã trải nghiệm cực lạc và phát khởi được định lực bất khả phân của cực lạc và trạng thái vô tự tánh.”, và [rời] thiền định về tánh Không. Sau khi thực hiện điều này, ta nên giữ [ý tưởng đó] trong một thời gian ngắn.

Về mặt thời hạn, hãy hành trì trong hai mươi một ngày. Trong bảy ngày đầu, [có] thức ăn và trong [tuần] thứ nhì, bệnh tật hết. Trong [tuần] thứ ba, sức lực phát sinh.

Khi chiết xuất tinh chất với mục đích chữa bệnh, trước tiên, ta nuốt [thuốc] bằng nước canh, và vì đây là thức ăn thô, nó sẽ không được tính. Ta phải [nuốt thuốc] bằng nước và nước trà đen trong một tuần liền, không kể tuần ta uống nước canh. Nếu làm như vậy, [209] thức ăn tồn đọng trong dạ dày trong tuần đầu tiên sẽ được thải ra, và [hệ tiêu hóa] sẽ được tẩy sạch. Trong [tuần] thứ hai, bệnh tật sẽ lắng dịu. Đến [tuần] thứ ba thì sức lực mới sẽ phát sinh.

Tuy nhiên, điều này dành cho mục đích chữa bệnh, còn đối với các [mục tiêu] khác thì không có [thời hạn] nhất định.

Nên hành trì trong ba tuần cho việc trị bệnh. Đối với [các mục tiêu khác thì thời hạn] tu tập không nhất định. Ở Tây Tạng, có những hành giả đã thực hành Pháp và chiết xuất tinh chất suốt đời. Cũng có những người nhập thất một vài năm hay một vài tháng. Đối với những người này thì không có một thời hạn tu tập nhất định. Nếu thực hành chiết xuất tinh chất như thế, ta có thể bị bệnh dạ dày nghiêm trọng. Đây là điều đã xảy ra với nhiều người tôi quen biết. Một số người ói ra chất tương tự như máu khi họ chiết xuất tinh chất, trong lúc dạ dày của họ không được khỏe. Những người khác thì bị tiêu chảy nặng nề.

Đây là giai đoạn dùng thuốc.

Cách hành xử bằng thân và khẩu

Vấn: Ta nên hành xử ra sao về mặt thân và khẩu khi thực hiện những hành trì này?

Đáp:

Đối với các hoạt động khi thực hiện [hành trì này], việc lễ lạy và đi nhiều, trì tụng mật chú, thiền quán về Hộ Phật cùng với việc trì tụng, v.v... [210] sẽ khiến bạn bồn chồn.

Việc lễ lạy, đi nhiều quanh chùa, v.v... rất mạnh mẽ thì không thích hợp, dù chỉ thực hiện một ít [các hoạt động này]. Nếu chăm chú đếm mật chú bằng định tâm nghiêm ngặt thì sai lầm, vì nó sẽ làm cho khí rối loạn nhiều. Vì lý do này mà không có việc chuyên tâm đếm mật chú. Thiền quán về Hộ Phật và các đề tài thiền quán khác là hoạt động tốt nhất. Nếu hành thiền sau khi chiết xuất tinh chất, tâm ta sẽ sáng suốt và việc hành thiền được hanh thông. Vì điều này không có hại khi chiết xuất tinh chất, hoạt động tốt nhất trong thời gian này là hành thiền. Về mặt thiền quán về Hộ Phật, khi dùng thuốc, ta sẽ tự quán mình là yogini với một sắc thân màu trắng, và sau đó, có thể thực hiện các hành trì thông thường. Khi đó, ta có thể thực hiện một kỳ nhập thất về Đức Vajrayogini một cách thoải mái, trong đó việc thiền quán là [công phu chánh]. Tương tự như thế, ta được phép thiền quán về bất cứ vị Hộ Phật nào mà ta nên hành trì, chẳng hạn như Heruka, Kim Cương Tát Đỏa, Văn Thù Sư Lợi, v.v...

Nếu không, bởi vì khi có đàm thì sẽ tạo ra bệnh tật, nên việc nỗ lực loại trừ các chứng ngại liên quan tới khí là điều rất quan trọng.

Nếu ngồi yên một chỗ, hoàn toàn không cử động thì sẽ dễ bị bệnh đàm, vì vậy, cần phải lễ lạy và đi nhiều [211] để tránh vấn đề này. Vì không ăn thức ăn nào cả, các bệnh về khí sẽ làm rối loạn cơ thể và ta có thể nghe tiếng nói trong tai, v.v... Những điều như thế có thể xảy ra khi sự việc đi sai đường. Khi chúng xảy ra, ta nên biết những phương pháp có thể điều phục khí.

Đừng dùng các thức ăn thô, ngoại trừ một ít trà và xi-rô (syrup) mật mía.

Nếu dùng một vài [chất], chẳng hạn như một ít mật mía hay nước trái cây pha loãng, bệnh tật sẽ được khắc phục và lắng dịu. Ngoài các thức ăn này ra, ta không được phép dùng bất cứ loại thực phẩm thô nào khác. Theo chỉ giáo của dòng truyền thừa của chúng tôi, ta được phép uống nước nóng. Trong bối cảnh này, có một số bài thể dục mà ta có thể tập. Chúng được tìm thấy trong chỉ giáo truyền thừa của Sáu Pháp của Naropa (Six Dharmas of Naropa), bắt nguồn từ Đại Thành Tựu Giả Naropa. Những ai quen thuộc với những bài thể dục này có thể tập chúng. Chúng có ích cho việc ngăn ngừa những bệnh kể trên.

Kết luận

Về [phần] thứ ba, những lợi lạc mà việc hành trì mang lại...

Phần thứ ba là các lợi lạc.

Vấn: Sau khi chiết xuất tinh chất thì ta sẽ có những lợi lạc gì?

Đáp:

... [nó có ích] cho tất cả những bệnh đơn giản, giúp cho sự trường thọ, da dẻ tốt, săn chắc khi về già, ít tóc bạc và vết nhăn, không bị những bệnh truyền nhiễm, không bị lây chí và trúng chí, có nhiều trí tuệ hơn, [có] tâm trí sáng suốt và các thực chứng trên đường tu sẽ phát khởi dễ dàng, trong khi bạn không bị ảnh hưởng vì các loại thức ăn thô và bất chánh mạng, [thêm vào đó, bạn sẽ được] người khác yêu mến, các dakini [212] sẽ tụ họp, v.v...

Dù bị bất cứ bệnh đơn giản nào, ta sẽ có lợi lạc nếu thực hành pháp tu này để trị bệnh. Vì khi gia trì thuốc, ta đã quán tưởng việc thu thập đời sống và công đức, nên khi dùng thuốc, thọ mạng của ta sẽ lâu dài. Bởi vì khi gia trì thuốc, ta đã quán tưởng mình thu thập tất cả sự rục rờ và huy hoàng của ba loại hiện hữu, da dẻ của ta sẽ tươi đẹp hơn, và đối với một số người, tiến trình lão hóa sẽ chậm lại. Các dấu hiệu của sự lão hóa như tóc bạc, vết nhăn trên mặt sẽ giảm thiểu, và các bệnh truyền nhiễm ảnh hưởng người khác sẽ không ảnh hưởng đến ta.

Mặc dù về mặt lợi lạc cho cuộc đời này, ta sẽ kinh nghiệm những điều như thế, nhưng nếu có một động lực như vậy vào lúc ban đầu thì sẽ không tốt cho việc thực hành pháp chiết xuất tinh chất. Thay vì vậy, ta nên có ý hướng và động lực cao quý của bồ đề tâm, nghĩ rằng, “Vì lợi lạc của tất cả chúng sanh, tôi sẽ nhanh chóng thành

tự quả vị Phật. Nếu nỗ lực để lo việc sinh nhai, tôi sẽ phí phạm thời giờ và bị ảnh hưởng vì nhiều loại hoạt động tiêu cực, vì lợi ích của sự sinh nhai này. Tôi có thể sống còn trong lúc chiết xuất tinh chất mà không cần những điều như vậy trong đời sống. Nhờ vậy, tôi cũng có rất nhiều thời gian để thực hành Pháp. Tôi sẽ thành tựu quả vị của một vị Phật viên mãn vì lợi lạc của tất cả chúng sanh. [213] Vì lý do này, tôi sẽ hành thiền bằng cách dựa vào pháp chiết xuất tinh chất.” Đây là loại động lực cần thiết. Thay vì vậy, nếu nghĩ rằng mình sẽ thực hành nó để trị bệnh, hay vì một làn da tươi tắn thì không thích hợp.

Thêm vào đó, trí tuệ sẽ tăng trưởng và tâm trí sáng suốt. Theo kinh nghiệm riêng của tôi thì cơ thể không còn uể oải nữa, ta có nhiều thời giờ để thực hành Pháp, vì không phải tốn nhiều thời gian ăn uống. Một hành giả thanh tịnh thực hành Pháp sau khi đã chiết xuất tinh chất thì rất tốt. Nếu không thực hành chiết xuất tinh chất, ta có thể gặp những người được xem là *thí chủ*, là những nhà bảo trợ có lòng thành cúng dường cho ta khi họ có ấn tượng tốt với ta. Tuy nhiên, đối với một số [hành giả] thì loại [thí chủ] này có thể thật sự làm hại cho việc phát sinh các thực chứng. Một số hành giả không thể thành tựu thực chứng nếu họ nhận các phẩm vật cúng dường từ những người có ác hạnh nặng nề, hay những ai có tam muội da giới (samaya) đã hư hoại đối với bốn sự của họ. [Trí tuệ của các hành giả này] sẽ suy giảm thêm và tâm họ sẽ không sáng suốt. Những lỗi lầm như vậy có xảy ra. Khi thực hành pháp chiết xuất tinh chất, những điều như thế sẽ không xảy ra, kết quả là ta sẽ nhanh chóng phát sinh các thực chứng về các địa bồ tát và đạo lộ tu tập, và người khác sẽ thương mến ta. Khi thực hành chiết xuất tinh chất mà không bị ảnh hưởng vì bất chánh mạng, các dakini sẽ tụ họp lại để giúp ta phát khởi các thực chứng, vì ta đã trì tụng mật chú của các vị. [214] Tương truyền rằng những lợi lạc như thế sẽ xảy ra. Nếu ta dùng thuốc trong khi duy trì sự quán tưởng vững vàng thì

Những điều này nhất định sẽ xảy ra.

Điều này cho thấy ta không nên hoài nghi rằng liệu những lợi lạc này sẽ xảy ra hay không.

Đây là giai đoạn của các lợi lạc.

Khi ngưng hành trì chiết xuất tinh chất và ra khỏi [nơi ẩn cư], trong tuần lễ đầu tiên, ta nên tăng dần lượng thực phẩm, bắt đầu chỉ bằng một lượng nhỏ nước canh loãng trong ngày đầu và tăng dần đến mức chỉ uống hai chén canh trong ngày thứ bảy. Nên thực hiện điều này [dần dần], theo nhiều giai đoạn và không nên ăn hay uống bất cứ thứ gì ngoài nước canh trong tuần đầu tiên. Khi đã qua một tuần, ta có thể ăn một lượng thức ăn [đặc], chẳng hạn như bánh mì, trong ngày đầu tiên [của tuần thứ hai]. Ngày hôm sau, có thể tăng thêm chút ít thức ăn. Dần dần, ta có thể ăn các thức dễ tiêu hóa, các thức ăn mềm, không cứng, vì cơ thể ta phải hồi phục. Cơ thể phải hồi phục một cách chậm rãi, bởi vì sau khi ngừng chiết xuất tinh chất, nếu dùng một lượng thức ăn nặng bụng như thịt và bơ thì ta sẽ bị bệnh. Vì nguy hiểm trầm trọng như vậy, ta phải lưu tâm đến điều này.

Sau khi hoàn tất phần chánh của chỉ giáo, những lời kệ kết thúc viết như sau:

**Khi đã từ bỏ cuộc đời vô nghĩa
và thanh thản ở một nơi hoàn toàn cô lập
Tôi đã trao truyền chỉ giáo về hành trì thậm thâm
của pháp chiết xuất tinh chất
như một cơ duyên đối với việc hết lòng thực hành
Pháp thiêng liêng. [215]**

Đức Gendun Gyatso nói rằng ngài đã truyền thụ chỉ giáo này cho những ai hết lòng hành thiền và thực hành Pháp, an trú ở một nơi cô lập. Đây là những hành giả đã dẹp bỏ các hoạt động của cuộc đời này và từ bỏ bát phong, xem chúng là những điều không cần thiết.

**Kinh ngạc thay, những kẻ khờ dại ban lời khuyên
về chỉ giáo khẩu truyền,
tâm họ bị tác động vì một chuỗi câu chuyện giả tạo,
mắc bẫy trong sợi thòng lọng keo kiệt thắt chặt,
và bị ám ảnh vì ma quỷ tìm cầu lợi lạc và danh dự!**

Khi lời khuyên này được ban cho hạng người không thể sử dụng nó, cả người nhận lẫn người ban lời khuyên đều trở thành một trò cười. Đức Gendun Gyatso nói rằng ngài không xem điều này là khôi hài. Nếu động lực thúc đẩy là muốn được nổi tiếng, tìm kiếm lợi lạc, được tôn kính với sự phục dịch, hay để cải thiện cơ thể mình, v.v... Nếu [bạn nghĩ rằng] bất cứ điều nào trên đây tạo ra một động lực đúng đắn, thì không những [hành trì] này không thích hợp với bạn, mà còn không thích hợp để tôi giải thích nó. Không nên thực hiện nó theo cách này.

Lời ghi cuối

Nhan đề của tác phẩm [được nêu ra]

**Đây là Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất.
Nó đã được ngài Gendun Gyatso vinh quang và tuyệt vời,
một vị ẩn sĩ, sáng tác ra, với tâm nguyện làm lợi lạc chúng
sinh.**

[216] Ở đây, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai tự gọi mình là một ẩn sĩ, dù ngài có một *labrang*.²⁵ Những ai thực hành Pháp mà không bị lừa phỉnh vì các hoạt động thế tục như thương mại, nông nghiệp, v.v..., và đã vứt bỏ chúng sang một bên, xem chúng là những điều phiền nhiễu, được gọi là *ẩn sĩ*. Những ai sống trên núi non, không có của cải, cũng được gọi là ẩn sĩ. [Những dòng kệ này] không nói rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ Hai là một ẩn sĩ sống trên núi non, không có chút tài sản nào. Ngài là một ẩn sĩ

theo ý nghĩa rằng ngài xem các hoạt động thế tục là những điều phiền nhiễu, vì thấy chúng vô nghĩa. Ngài đã vứt bỏ chúng sang một bên và thực hành Pháp, vì nghĩ rằng ngài không cần thực hiện chúng. Theo ý nghĩa này, ngài nói mình là một ẩn sĩ. Ngài cũng nói rằng ngài đã viết bản văn này với tâm nguyện làm lợi lạc chúng sanh.

Như đã nói trước đây, tôi đã thọ nhận chỉ giáo này từ Lama Locho-la. Lúc đầu, ngài từ chối, không chịu [truyền thụ nó], [vì] ngài rất nghiêm khắc [về cách làm việc đúng đắn]. Sau đó, chúng tôi đã khẩn nài mạnh mẽ và ngài đã ban chỉ giáo, khi chúng tôi nói rằng chúng tôi sẽ thực hành Pháp ngay lúc đó. Khi một người là một hành giả thực hành Pháp hết lòng và chân thành, họ sẽ cần có chỉ giáo này. Nếu không thì nó chỉ có thể được dùng để chữa bệnh, và nếu ta xem thường nó thì không thích hợp. [217] Nói một cách khác, chỉ giáo này đã được ban truyền với những điều kiện nghiêm ngặt. Sau khi đã ban chỉ giáo, ngài cho phép chúng tôi [trao truyền cho người khác] và nói rằng nếu có họ nghiêm túc quan tâm đến pháp tu này thì đó là điều thích hợp. Quý vị đã mời tôi từ xa đến, đã thỉnh cầu giáo pháp về [đề tài này] ngay từ đầu và nói rằng quý vị cần chỉ giáo về pháp chiết xuất tinh chất. Tôi đã trao cho quý vị chỉ giáo này. Vì vậy, đây không phải là pháp tu được thực hành, ngoại trừ [những trường hợp đã được xác định] rõ ràng trong bản văn này. Tôi yêu cầu quý vị thực hành nó một cách tốt đẹp, với một động lực cao cả.

Không cần giải thích danh tánh của các bản sư trong dòng truyền thừa đã tuân tự thọ nhận chỉ giáo chiết xuất tinh chất ở đây. Ngày hôm qua, tôi đã đề cập là có một số thuốc chiết xuất tinh chất ở đây. Tuy nhiên, sau nhiều năm, chúng đã cũ, nên tiềm năng dược tính đã suy giảm. Tốt hơn hết là gia trì những bông hoa mới, rồi nghiền chúng thành bột với thuốc cũ và nắn thành thuốc [mới].

Chỉ giáo cuối cùng và hồi hướng công đức

Ngày hôm qua, tôi đã ban lễ quán đảnh Heruka và lực gia trì của Vajrayogini. Hôm nay, tôi đã ban giáo huấn về chiết xuất tinh chất. Đây là những giáo huấn thậm thâm và hiếm có. Nếu quý vị thực hành các giáo huấn này một cách tốt đẹp thì sẽ rất tốt. Điều chủ yếu là [220] tăng trưởng niềm tin nơi Tam Bảo và có lòng tin mạnh mẽ vào luật nhân quả. Thêm vào đó, việc thiền quán Hộ Phật và trì tụng mật chú đều tốt. Nếu quý vị thiền quán về Hộ Phật mà không có niềm tin với Tam Bảo và vững tin vào luật nhân quả thì sau đó, những lợi lạc lớn sẽ không xảy ra. Vì vậy, những lợi lạc lớn sẽ đến khi quý vị thực hành thiền quán về Hộ Phật và trì tụng mật chú, khi quý vị có những yếu tố chủ yếu, đó là niềm tin Tam Bảo và vững tin vào luật nhân quả.

Nhờ các thiện căn mà ta đã tạo ra từ việc giải thích và lắng nghe giáo pháp, nguyện cho tất cả chúng sanh có được hạnh phúc cùng phúc lạc, và nói chung, nguyện cho Phật pháp lan truyền rộng rãi. Đặc biệt là nguyện cho chúng ta không cần phải sinh sống dựa vào bất chánh mạng như hiện nay, và nhờ vào chánh mạng thanh tịnh tương tự như pháp chiết xuất tinh chất, nguyện cho chúng ta nhanh chóng thành tựu quả vị của Đức Vajrayogini và Đức Cakrasamvara.

Chúng ta nên cầu nguyện bằng cách nghĩ tưởng theo những lời nguyện này.

Vấn Đáp với đệ tử (kết thúc)

Vấn 9: Sau khi thọ nhận chỉ giáo về chiết xuất tinh chất, tốt hơn hết là nên thực hiện một kỳ nhập thất tập thể hay cá nhân? Chúng con có nên nhập thất với một vị lama không? Bởi vì [hành trì] này chủ yếu là cần thiết đối với các hành giả tu tập trên núi, con có được phép ở một mình hay hành trì pháp tu này một mình không?

Đáp: Có thể pháp chiết xuất tinh chất không thích hợp với loại cơ thể của một số người, nên nếu bạn là người dễ bị bệnh về khí và vận vận, bạn có thể uống một ít mật mía để điều phục bệnh tật. Nếu điều này không hữu ích, bạn có thể uống thêm một chút nữa. Nếu cả việc này cũng không có hiệu quả gì, bạn nên ngưng thực hành và không cố gắng chiết xuất tinh chất thêm nữa.

Vấn 10: Khi ở trên núi, ta cần có thực phẩm. Có phải những ai thực hành pháp tu này sẽ đau khổ nhiều vì không có thức ăn hay không? Sau một vài ngày không có thực phẩm, ý tưởng “Tôi cần một chút thức ăn” có nảy sinh không?

Đáp: Đây không phải là điều rất quan trọng. Nếu như ngay từ đầu, bạn buông bỏ sinh mạng của mình như một phần trong động lực tu tập, thì bạn đã từ bỏ cuộc đời này. [221] Cho dù không thể buông bỏ cuộc đời này thì bạn sẽ chỉ hành thiền trong khi đói bụng một vài ngày thôi. Khi các thức ăn mà bạn dùng trước đó đã thoát ra khỏi hệ tiêu hóa, bạn sẽ không còn cảm giác đói khát nữa. Tôi đã có kinh nghiệm này.

Vấn 11: Sau một vài ngày, ngài có thấy sợ hãi và lo sợ không?

Đáp: Nếu bạn hơi đói bụng trong một vài ngày thì không có lý do gì để sợ hãi, bởi vì khi thức ăn đã được đào thải ra khỏi cơ thể bạn sau hai hay ba ngày, một khi nó đã đi ra ngoài, dạ dày sẽ không còn thấy đói nữa. Nếu bạn có thể sống bằng cách dựa vào tiềm năng của thuốc và mật chú thì không cần phải lo sợ, vì có những cá nhân sống như vậy cả đời. Thí dụ như khi mới thực hành pháp chiết xuất tinh chất, tôi có một người bạn. Anh ta lo sợ và nói rằng nếu anh không ăn gì cả thì sẽ không tốt. Anh lo lắng, nói rằng nếu không ăn gì hết thì sẽ không tốt và chỉ sẽ uống một ít sữa thôi. Tôi nói tôi sẽ không uống gì hết. Sau năm hay sáu ngày chiết xuất tinh chất, anh nói rằng mặt tôi nhìn tươi tỉnh và anh không còn lo sợ nữa. Đó là những gì đã xảy ra và không có lý do gì để lo sợ.

Vấn 12: Khi uống thuốc, Ngài cần uống bao nhiêu nước?

Đáp: [223] Vì được phép uống nước nóng, bạn có thể uống bao nhiêu cũng được, nhưng không cần nhiều nước để nuốt thuốc. Bạn có thể uống một tách đầy. Nếu khát nước thì bạn có thể uống bao nhiêu tùy ý.

Vấn 13: Khi lực gia trì của chư Phật và vân vân tụ họp lại bằng các tia sáng, thì các tia sáng này màu gì?

Đáp: Khi ta phóng ra các tia sáng, chúng có thể là màu trắng hay vàng. Lực gia trì từ thân của chư Phật có thể được gom lại bằng hình thức các tia sáng màu trắng. Lực gia trì của khẩu có thể được gom tụ bằng hình thức tia sáng màu đỏ. Lực gia trì của ý có thể được gom tụ lại qua hình thức tia sáng màu xanh dương.

Vấn 14: Nếu ta chiết xuất tinh chất trong tương lai thì có được không?

Đáp: Như đã giải thích trước đây, động lực [tốt] là điều chủ yếu. Vì thế, nếu bạn thực hiện nó [với động lực này] thì tốt thôi. Trong khi chiết xuất tinh chất, bạn có thể trì tụng mật chú hay thiền quán về một vị Hộ Phật và v.v..., hãy dẹp bỏ tất cả những hoạt động khác. Thực hành Pháp thanh tịnh là điều tốt đẹp, dù ta chọn bất cứ hành trì nào để tu tập.

Vấn 15: [224] Về mặt gia trì và thực hành, nên làm điều nào trước?

Đáp: Trước hết, ta phải thiết lập sự gia trì. Nên nhập thất khi thiết lập sự gia trì. Về mặt thực hành, sau khi quán tưởng mình là yogini, nên tập trung một cách rõ ràng. Khi đã thu thập tinh chất, nên trì tụng mật chú. Về mặt thời hạn, tốt nhất là thực hành trong ba tuần. Như tôi đã nói, đó là vì trong suốt tuần thứ nhất, thức ăn được thải ra ngoài, trong tuần thứ hai, bệnh tật được tịnh hóa, và trong tuần thứ ba, sức lực được hồi phục. Nên thực hành trong ba tuần, ngay cả khi không có bệnh. Rồi ngoài ba tuần đó, ta có thể duy trì thực hành thêm bao lâu thì tùy ý.

LỜI KHẤN CẦU LAMA CỦA DÒNG TRUYỀN THỪA CHỈ GIÁO CHIẾT XUẤT TINH CHẤT

Con cầu nguyện dưới chân đấng chiến thắng Kim Cương Trì và Vajrayogini,
Dampa Sangye và Minyak Ringyal,
Đấng vô song Lodro và Lama Tsewangpa,
và dưới chân ngài Gyaltsen Rinchen.

Con cầu nguyện dưới chân ngài Kunga Delek, Gendun Gyatso,
Sonam Drakpa và ngài Sonam Gyatso cao cả,
Gagadvadza, Tashi Gyalsten,
và dưới chân ngài Jamyang Drakpa.

Con cầu nguyện dưới chân ngài Zopa Gyatso và Nyangtsang Nakyiwang,
Tenzin Nyima, Namkha Sengye,
Jamyang Sherab, Ngawang Samdrub Je,
và dưới chân ngài Losang Chophal.

Con cầu nguyện dưới chân ngài Jamyang Trinle và Chokdrup Thaye,
Tenzin Gyatso, ngài Konchok Jikme vinh quang,
và dưới chân ngài Sangye Yeshe.

Con cầu nguyện Bản Sư Kim Cang Trì, hiện thân của ba đối tượng quy y,
và giảng dạy những gì phù hợp với mỗi đệ tử,
mang sắc thái của vị thầy tâm linh;
Con cầu nguyện, xin bản sư nhân từ ban cho mọi thành tựu, thông thường và
tối thượng: [219]
Xin ban cho con những thành tựu!

CẦU NGUYỆN

Xin gia trì cho chúng con từ bỏ cuộc đời này và chắc chắn thoát khỏi
sự hiện hữu,
để chiết xuất tinh chất các bông hoa mang được tính, tự quán tưởng mình
là yogini,
để tăng trưởng trí tuệ và phát sinh thực chứng trên đường tu,
và thiết lập thân cầu vòng của thiên giới.

Sau khi đọc lời cầu nguyện này, ta sẽ buông bỏ cuộc đời này, quán tưởng chính mình là yogini và chiết xuất tinh chất của bông hoa. Nhờ vậy, trí tuệ sẽ tăng trưởng, những thực chứng của các địa bồ tát và đường tu nhanh chóng phát khởi. Khi đã bỏ thân thô trọng thật sự bằng máu thịt, ta sẽ thiết lập thân cầu vòng.

Nguyện cho chúng con không phân ly với các bốn sự thanh tịnh trong
mọi kiếp sống và thọ hưởng niềm vinh quang của giáo pháp.
Khi đã hoàn tất đầy đủ các phẩm chất của các địa bồ tát và đường tu,
nguyện cho chúng con nhanh chóng thành tựu quả vị của Đức Kim Cương Trì.

Bài cầu nguyện bổ sung này do Jamyang Trinle sáng tác.

Trích trong nguyên tác: “An Offering Cloud of Nectar” Part 5, by Choden Rinpoche Voula Zarpani và Ian Coghlan chuyển Anh ngữ và hiệu đính

CHÚ THÍCH

* Các đoạn văn không nằm trong các ngoặc vuông thuộc về bản chánh văn tiếng Tây Tạng của Choden Rinpoche. Những chữ trong ngoặc vuông là từ ngữ bổ sung của dịch giả trong bản Anh ngữ để làm rõ câu văn.

1. Gendun Gyatso, *Fivefold Instruction on Extracting the Essence* [*Năm Điểm Chỉ Giáo về Pháp Chiết Xuất Tinh Chất*] (*Bcud len gyi dgams pa rim pa lnga pa'i khrid*). Bộ Sư Tập, nga.

2. Phadampa Sangye (Pha dam pa sangs rgyas, Paramabuddha, d.1117) là một thành tựu giả lừng danh, đã viếng thăm Ấn Độ, Nepal và Bhutan một vài lần. Ngài mang dòng truyền thừa *cho*, cũng như hành trì Palden Lhamo sang Tây Tạng, và sống ở Trung Quốc tám năm để làm sáng tỏ Phật pháp. Phong cách của ngài thường gây ra sự tranh cãi. Ngài đã tạo nguồn cảm hứng cho nhiều nữ đệ tử, người lừng danh nhất trong số đó là Machik Lapdron (1055-1149). Các yếu tố thuộc về giáo huấn của ngài có mặt trong tất cả các dòng truyền thừa của Phật giáo Tây Tạng.

3. Chokyi Gyaltsen Rinchen (Chos kyi gyal mtshan rin chen, 1449-1484) là một

hành giả thuộc dòng Drikung Kagyu.

4. Kunga Delek Rinchen (Kun dga' bde legs rin chen rgyal mtshan, 1475-1527) là một hành giả thuộc dòng Drikung Kagyu, kế tiếp sau ngài Chokyi Gyaltsen Rinchen.

5. Gendun Gyatso, Đức Dalai Lama thứ Hai (Dge 'dun rgya mtsho, 1476-1542), sinh ra trong một gia đình nông dân gần Shigatse, tại vùng Tsang, thuộc miền Trung Tây Tạng. Cha của ngài là một hành giả Mật tông danh tiếng. Lúc 11 tuổi, ngài được thừa nhận là vị tái sinh của Đức Dalai Lama thứ Nhất, Gendun Drup, và gia nhập Tu Viện Tashi Lhunpo. Ngài tu học ở Tu Viện Tashi Lhunpo và Drepung. Năm 1517, ngài trở thành vị Trụ Trì của Tu Viện Drepung, và đã phục hồi Đại Lễ Cầu Nguyện (Great Prayer Festival) vào năm sau đó. Năm 1525, ngài nhậm chức vị Trụ Trì của Tu Viện Sera. Ngài viên tịch lúc 67 tuổi.

6. Panchen Sonam Drakpa (Pan chen Bsod nams grags pa, 1478-1554) là Đức Ganden Tripa thứ Mười Lăm. Giáo pháp của ngài đã trở thành một phần của chương trình giảng dạy tiêu chuẩn tại đa số các tu viện Gelug. Ngài là đệ tử của Đức Dalai Lama thứ Hai, Gendun Gyatso, và là sư phụ của Đức Dalai Lama thứ Ba, Sonam Gyatso.

7. Yonten Gyatso, Đức Dalai Lama thứ Tư (Gyalwa Yon tan rgya mtso, 1589-1617) ra đời ở Mông Cổ, và là người duy nhất không phải là dân Tây Tạng, được thừa nhận là một vị Dalai Lama. Lúc 10 tuổi, ngài rời Mông Cổ để đến Tây Tạng vào năm 1599. Ngài tu học ở Tu Viện Drepung, thọ nhận giáo huấn và thọ giới Tỳ kheo với Đức Panchen Lama đời thứ Tư, Chokyi Gyaltsen. Ngài trở thành vị Trụ Trì của Tu Viện Drepung và sau đó, của Tu Viện Sera. Ngài viên tịch lúc 27 tuổi.

8. Phabongka Rinpoche Dechen Nyingpo (1878-1941) là một trong những đạo sư vĩ đại của thế kỷ 20. Giáo pháp của ngài được trình bày trong mười lăm bộ luận. Ngài sinh trưởng ở Lhasa và biểu lộ các phẩm chất phi thường từ nhỏ. Ngài được công nhận là hiện thân của vị học giả vĩ đại Jangkya Rolpai Dorje (1717-1786), và thường được xem là vị tái sinh của Tsako Ngawang Drakpa, một trong các đại đệ tử của Lama Tông Khách Ba (Tsongkhapa). Ngài tu học ở Tu Viện Sera Me và sau khi nhận văn bằng Geshe, đã tu học ở Tu Viện Gyuto hai năm. Ngài là đệ tử của Dakpo Rinpoche, Jampal Lhundup Gyatso và trở thành người nắm giữ dòng truyền thừa trọng yếu về Kinh điển và Mật điển, và là bổn sư của đa số các lama dòng Gelug vào thời đó. Bốn đại đệ tử của ngài là Khyabje Trijang Rinpoche, Khyabje Ling Rinpoche, Khangsar Rinpoche và Tathang Rinpoche.

9. Hoa lu (*lu'i me tog*), không được nhận dạng.

10. Hoa hàm mật (honey-bearer, *sbrang 'dzin*), không được nhận dạng.

11. Hoa khóc mãi (ever-weeping flowers, *nam rtag ngu'i me tog*), không được nhận dạng.

12. Hoa ukcho (*ug chos me tog*), tên La tinh: *incarvillea compacta maxim*.
13. Hoa Yerpo-của-những-cánh-đồng (Yerpo-of-the-fields flower, *gyer po thang*), không được nhận dạng.
14. Nhụy là một cành mỏng nối kết phần hoa với tràng hoa của các cánh hoa.
15. Vòi nhụy (*mgul*) là thành phần dài hẹp của nhụy hoa, giữa bầu nhụy hoa và đầu nhụy.
16. “Cân lượng” (*bre*) là đơn vị cân đo các vật liệu khô vừa dưới 1 ký lô.
17. Arura (*a ru ra*) là cây dược thảo myrobalan (*Terminalia chebula*) và/hay là trái của nó. Arura da vàng (*a ru ra gser mdog*) nói về arura chung chung, hoặc đôi khi đồng nghĩa với một trong năm loại arura, đó là arura tăng trưởng.
18. Arura thịt (*a ru ra sha chen*) là một trong năm loại arura.
19. Một muống đầy (*thun*) ở đây nói về loại muống lớn, đặc biệt được dùng trong ngành y tế.
20. Bàn tay của Indra (Indra's hand, *dbang lag*), tên La tinh: *orchis latifolia*. *Var. angustata maxim*), một loại rễ có dược tính, có hình thù giống bàn tay người.
21. Đậu khấu (nutmeg, *dza ti*).
22. Sáu loại chất tuyệt vời (*bzang drug*) là sáu chất có dược tính. Đó là (1) myrobalan vàng (*a ru ra; Terminalia chebula*); (2) beleric myrobalan (*ba ru; Terminalia belerica*); (3) emblic myrobalan (*skyu ru; Emblica officinalis*); (4) nước cốt tre (bamboo juice, *chu gang*) (5) xạ hương (musk; *gla rtsi*) và (6) mật voi đặc (solidified elephant bile, *gi wang*). Một danh sách thay thế gồm có: (1) nước cốt tre (*chu gang*); đậu khấu (*dza ti*); (3) nghệ tây (saffron, *gur gum*); (4) bạch đậu khấu lớn hơn (greater cardamom, *ka ko la*); (5) bạch đậu khấu nhỏ hơn (lesser cardamom, *sug smel*); và (6) đinh hương (cloves, *li shi*). Vào những thời điểm khác, sáu chất này được liệt kê là (1) đậu khấu; (2) đinh hương, (3) cubeb; (4) bạch đậu khấu; (5) nghệ tây và (6) nhựa tre (bamboo pitch).
23. Gỗ lô hội (aloe-wood, *a gar u*) có dược tính và cũng được dùng làm nhang.
24. Phương pháp bảy điểm nhân quả được giải thích chi tiết trong Phần IV của sách này.
25. Labrang (bla brang) là căn nhà của một vị lama hay tulku, thường sát nhập với một tu viện.

