

HUỲNH NGỌC HƯƠNG (Dịch thuật)
(với sự cộng tác của Thái Nghiên)

YOGA

યોગ

BÍ PHÁP THƯỢNG THÙA CỦA
YOGA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG



NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

YOGA TÂY TẠNG
Bí pháp thượng thừa
của Yoga phật giáo tây tang

Bản dịch của Latma Kazi Dawa Samdup

Người ấn hành:

Tiến sĩ W.Y.Evans Wentz: Tiến sĩ văn chương, Tiến sĩ khoa học Jossus College d'Oxford.

Có kèm theo lời mở đầu và bình luận

Dịch từ tiếng Anh sang tiếng Pháp: Marguerite La Fuente

Dịch ra tiếng Việt: **Huỳnh Ngọc Hương** (PTS Khoa học) với sự cộng tác của Hoàng Thái

Tủ sách Châu Mỹ và phương Đông - Adrien Maison neuve, 11. Rue St - Sulpice. Paris (6) 1948.

Bảy quyển sách về Minh Triết Đại đạo và yoga này,

Tôi xin hiến tặng cho những ai noi tiếp sau tôi trong việc nghiên cứu ở trái đất này.

W.Y.E.Wentz

YOGA TÂY TẠNG

BÍ PHÁP THƯỢNG THỪA CỦA YOGA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Hay là

BẢN QUYỀN SÁCH VỀ MINH TRIẾT CỦA ĐẠI ĐẠO

HUỲNH NGỌC HƯƠNG *dịch*

với sự cộng tác của **HOÀNG THÁI**

NXB TÔN GIÁO

LỜI NHÀ XUẤT BẢN

Yoga Tây Tạng - Bí pháp thượng thừa của yoga Phật giáo Tây Tạng

Cái chết là vấn nạn muôn thuở của con người.

Tìm ra nguyên nhân và khắc phục nguyên nhân dẫn đến cái chết là lĩnh vực của y học.

Giải quyết mâu thuẫn của con người sau cái chết là lĩnh vực của tôn giáo.

Cuốn "**Yoga Tây Tạng - Bí pháp thượng thừa của yoga Phật giáo Tây Tạng**" được truyền thừa từ thế kỉ 11 là một ấn phẩm về vấn đề đó. Ấn phẩm độc đáo này trải hơn mười thế kỉ vẫn chỉ được lưu truyền han hẹp ở phương Đông. Kịp đến thời Phật giáo truyền bá sang phương Tây, nó mới được W.Y. Evans Wentz dịch sang tiếng Anh vào năm 1934. Theo dịch giả của bản tiếng Việt, thì tập sách này đã được in bằng tiếng Pháp, có lưu trữ tại Thư viện Quốc gia Việt Nam.

Một quyển sách bí truyền viết về những triết lí huyền bí của một môn phái Phật giáo cách nay hơn 1000 năm, có nhiên có những khái niệm, những nhận xét rất xa lạ với con người của thời tin học thế kỉ 21. Nguyên bản từ tiếng Tây Tạng thế kỉ 11 được dịch sang ngôn ngữ phương Tây, rồi chuyển thành tiếng Việt, thì nạn "Tam sao thất bản" là điều khó tránh khỏi. Qua ngôn ngữ hiện đại để tìm hiểu triết lí, tư tưởng huyền bí của con người cách ta hàng ngàn năm là điều không dễ dàng. Vì vậy khi đọc ấn phẩm này qua bản tiếng Việt có những thuật ngữ, hình tượng kí bí khiến người đọc rất khó linh hội. Trong khi phải trung thành với ý tưởng, triết lí và bí pháp của người xưa để chuyển tải cho dịch giả ngày nay, quả là một thách đố với dịch giả. Những hình ảnh, ý tưởng, khái niệm rất quái dị trong sách của triết lí Tây Tạng huyền bí cách đây hàng ngàn năm, chắc ít ai đặt vấn đề nghi kị.

Dù sao tìm hiểu yoga Ấn Độ hay yoga Tây Tạng theo triết lí Phật giáo cũng là nhu cầu của nhiều bạn đọc đang tìm hiểu và tu luyện theo môn phái này. Biết rằng ấn phẩm có thể còn nhiều khiếm khuyết, song để đáp ứng nhu cầu của độc giả, chúng tôi vẫn cho xuất bản ấn phẩm này với ước mong được sự góp ý cho dịch giả và thể tất những khiếm khuyết có thể.

LỜI GIỚI THIỆU

Những lời dạy về minh triết và những lời chúc phúc của Đức phật Toàn thiện Adi - Bouddha Samantabhadra:

"Bản thể của mọi vật là bất sinh, không phức tạp, độc lập, ở ngoài mọi quan niệm và định nghĩa ngôn từ. Cá thuật ngữ Luân hồi, và cả thuật ngữ Niết bàn đều không thể áp dụng được. Chứng nghiệm được cái đó là đạt tới trạng thái Phật; không hiểu được điều đó là lâm lạc trong luân hồi..."

Không hiểu được điều cơ bản đó, sinh linh các thời đại qua đã lâm lạc. Họ bị chìm đắm trong bóng tối của vô thức, từ đó nảy ra sự ngu si và lâm lạc. Đắm mình trong lâm lạc, tối tăm vì ngu dốt, "thức giả" trở thành ngần ngại và lo sợ. Từ đấy, nảy sinh những khái niệm về "cái tôi" và "những kẻ khác" cùng với sự thù hận. Khi những điều này được đẩy mạnh thêm, thì sinh ra một dòng vô tận các biến hoá trong luân hồi. Lúc ấy, năm cái độc của các đam mê tối tăm: những tham dục, tức giận, ích kỷ, ảo tưởng và ghen tỵ trở nên mạnh mẽ và một chuỗi vô hạn các nghiệp xấu lại sinh ra.

Nguồn gốc của sai lầm ở các sinh linh là sự ngu dốt, không tự giác. Bởi hạnh của quyền năng những lời chúc phúc của tôi, Phật Adi- Bouddha, mong cho mỗi người trong tất cả các sinh linh đạt tới tinh thần sáng ngời, tinh khiết vốn bẩm sinh ở mọi sinh linh".

Những lời chúc phúc của Đức Phật Toàn thiện Samanta Bhadra

(Bản dịch của Lạt ma Kasi Dawa Samdup)

LỜI TỰA

Cũng như trong cuốn "Sách Tây Tạng về người chết" và trong cuốn "Milarepa, yogin Tây Tạng vĩ đại", tôi muốn ghi lại ở đây không những lời dịch của những bản văn mà cả những lời dạy và những lời dạy về các bản văn này mà tôi đã học được từ minh sư Tây Tạng của tôi, Kasi Dawa Samdup đã quá cố.

Tác phẩm này có lẽ là tác phẩm quan trọng nhất trong 3 cuốn vì nó ghi lại những văn bản chính xác về những phương pháp tu tập yoga chủ yếu được các nhà triết học Tây Tạng và Ấn Độ nổi tiếng nhất như Tilopa, Naropa, Marpa và Milarepa đã dùng để đạt tới chánh giác.

Người nghiên cứu nghiêm túc phải chú ý rằng, có 7 phần chính thức của tác phẩm này và không có điều gì thêm đã được ghi vào bản văn, không có những ghi chú và bình luận nào là không phù hợp với giáo lý. Những lời dạy của những bản văn này xưa hơn cả những bản viết tay hoặc những bản dịch và được trình bày theo thứ tự sau đây:

1. Pháp môn tối thượng của đệ tử: Những chỉ dẫn của các minh sư
2. Pháp môn niết bàn: Yoga đại biểu tượng
3. Con đường của thức: Yoga của 6 giáo lý
4. Pháp môn xuất hồn: Yoga của pháp môn xuất thân
5. Pháp môn hiến tế bí truyền: Yoga để khắc phục "bản ngã thấp kém"
6. Pháp môn Ngũ trí Như lai: Yoga của chữ HUM dài.
7. Pháp môn của nền minh triết tối thượng: Bát nhã Balamātāda.

Đối với đại chúng, trong lời giới thiệu tổng quát, tôi đã làm một tổng quan những tư tưởng của đạo Phật, so sánh với những quan niệm triết học, tôn giáo và trong một vài trường hợp, cả khoa học nữa. Tôi cũng trình bày những lời dạy về triết học của yoga mà tôi đã thu nhận được qua những lời dạy bao đáng tin cậy trong hơn 15 năm học tập nghiên cứu diễn ra chủ yếu ở phương Đông.

Hầu như không thể nào tránh khỏi một số sai lầm trong lĩnh vực nghiên cứu này, nhưng tôi hy vọng rằng, những cố gắng của tôi có thể giúp nâng cao thêm một phần nào sự hiểu biết của người phương Tây đối với những vị đại giác của Tây Tạng và của Ấn Độ.

Ở đây, và có thể là lần cuối cùng trong đời này, tôi xin bày tỏ lòng biết ơn đối với Lạt ma Kasi Dawa Samdup. Không có sự làm việc kiên nhẫn của ông, không có sự hướng dẫn của ông, tác phẩm này và hai tác phẩm khác nữa sẽ không thể viết xong được.

Tôi cũng tỏ lòng biết ơn đối với những vị khác nữa ở Ấn Độ và ở phương Đông. Tôi cũng đặc biệt biết ơn tiến sĩ R.R.Marett, giáo sư nhân học xã hội, hiệu trưởng Đại học Exeter, Oxford, ông đã khuyến khích và khuyên bảo tôi rất nhiều.

Nhà dịch giả Kinh Narada Sutra, ông St Sturdy đã kiểm định lại chữ Phạn và những điều trình bày về giáo lý Vệ Đà.

Về một vài văn bản Tây Tạng, tôi đã nhờ sự chỉ bảo của Tiến sĩ F.W. Thomas Boden, giáo sư Phạn ngữ ở đại học Oxford.

Về ông Denison Ross, viện trưởng Viện nghiên cứu phương Đông Luân Đôn, tôi xin đặc biệt cảm ơn vì đã cho phép tôi sử dụng quyền của Lodan Gawai Roltso trong việc phiên dịch của Lạt ma Kasi Dawa Samdup.

Đại đức tỳ khưu, tiến sĩ Parawehara Vajiranana Thero đã giúp tôi kiểm tra lại những điều trình bày của tôi về cách thực hành

yoga trong dòng đạo Phật Nam tông.

Tôi không quên cảm ơn tất cả những ai đã viết thư cho tôi về hai cuốn sách trên. Bà La Fuentam thư ký Hội "Những người bạn của đạo Phật", xin bà nhận ở đây lời cảm ơn của tôi vì đã dịch chính xác sang tiếng Pháp quyển "Sách Tây Tạng về người chết" và sách này. Tôi mong muốn cung đường tác phẩm này cho đại chúng như một quà tặng của các nhà hiền triết đã tiến trên đại đạo của Đại Thừa. Người dịch (môn đồ đã thụ pháp) và tôi, người cộng tác, chúng tôi bày tỏ lòng ước muốn rằng những nhà tư tưởng của châu Âu và hai châu Mỹ tiếp thu những lời dạy này một cách trân trọng và thiện cảm. Theo chúng tôi, bây giờ đã đến lúc những người tìm cách nghiên cứu và phát triển những quyền năng tâm linh, và những người nghiên cứu những hiện tượng hữu hình của vũ trụ cần phải gần gũi lại với nhau.

Một nền văn hoá xứng đáng với tên gọi của nó, đòi hỏi Đông và Tây phải hiểu biết lẫn nhau. Khi đã hiểu được rằng, chúng ta cùng nhau chung một gia đình, loài người sẽ tự giải phóng khỏi những quan niệm hạn hĩnh như dân tộc, dòng giống, đẳng cấp, giáo lý, và khi ấy một thời đại thực sự mới, sẽ xuất hiện.

Jesus Colloge Oxford, 1934.

W.Y. Evans Wents

LỜI GIỚI THIỆU BẢN DỊCH TIẾNG VIỆT

Yoga Tây Tạng hay Bí pháp thượng thừa của yoga Phật giáo Tây Tạng là một cuốn sách kỳ lạ.

Nhờ những điều kiện rất đặc biệt, tiến sĩ Evans Wentz, hội viên Hội Khoa học Hoàng gia Anh mới mang được bản dịch văn bản gốc tiếng Tây Tạng ra tiếng Anh về châu Âu vào đầu thế kỷ 20 và được giới khoa học Âu Mĩ đánh giá rất cao.

Không phải chỉ đối với người phương Tây văn minh, như tiến sĩ Evan Wentz đã nói, mà cả đối với những người phương Đông hiện nay (đặc biệt người Việt Nam), tập sách này đúng là một "món quà tuyệt diệu" của các bậc hiền giả để lại cho hậu thế. Nó sẽ giải đáp một cách đúng đắn nhiều câu hỏi tối quan trọng cho những ai muốn noi theo con đường của Đức Phật để đạt đến cứu cánh tối hậu, điều đó thật có ý nghĩa trong bối cảnh thực tại của Đạo Phật ở Việt Nam.

Qua tập sách quý này, bạn sẽ không còn xa lạ với môn Yoga Tây Tạng - con đường đưa tới những chứng đắc siêu phàm.

Đối với những người đang muốn rèn luyện tinh thần và thân thể, thì đây đúng là một bí kíp theo đúng nghĩa đen của nó. Sách bắt nguồn từ xa xưa ở Ấn Độ với Đại sư Shahara và học trò của ông là bồ tát Long Thọ, và được chán truyền từ thời Milarepa - một đại sư Tây Tạng nổi tiếng của thế kỷ 11, liên tục truyền thừa qua nhiều thế hệ đến tận ngày nay. Những cốt lõi về làm chủ tinh thần được trình bày ở quyển 2, mà thực chất là trình bày bản chất và con đường thiền đại thừa bằng lối tư duy hình tượng của người Tây Tạng. Sáu bài tập cao cấp được trình bày ở quyển 3,

trong đó bài tập về Nhiệt tâm linh đã được ông Vũ Tiếu Yêu trình bày và được hoan nghênh ở Câu lạc bộ Thăng Long Hà Nội. Riêng với các bạn tập yoga, phần giới thiệu tổng quan của tiến sĩ Evans Wentz sẽ cho chúng ta thấy rõ toàn cảnh và vai trò của từng bộ môn yoga nói chung. Điều đó sẽ giúp các bạn định hướng tốt trong quá trình tập luyện.

Đối với các nhà nghiên cứu văn hoá, sách này cũng là một tài liệu quý hiếm. Quyển 1 cho ta thưởng thức lối trình bày tư tưởng giản dị, chất phác và thông tuệ của các bậc thầy. Những vấn đề tự nhiên, mạnh mẽ sẽ làm bạn đọc cảm nhận được phần nào thiên nhiên kì vĩ và hiểm trở của Tây Tạng. Những nghi thức tế lễ ở quyển 4, mang đậm màu sắc tín ngưỡng và phong cách văn hoá đặc đáo của người Tây Tạng.

Tuy vậy cách nhìn thế giới một cách thần bí của người Tây Tạng từ thế kỷ thứ 11 cũng không làm giảm mất ý nghĩa triết học sâu xa trong đó. Nếu nhìn tác phẩm bằng con mắt khoa học biện chứng, chúng ta vẫn có thể vén những bức màn thần bí cổ xưa để chất lọc lấy những gì sâu xa trong đó.

Vì thế để chuyển tải nguyên vẹn những tinh hoa về văn hoá và phương pháp tập luyện đặc biệt quý báu này, chúng tôi vẫn dịch trọn vẹn tác phẩm. Cũng với tinh thần như vậy, chúng tôi đã dịch trọn vẹn cuốn “Sách Tây Tạng và người chết”.

Tập sách này được giới thiệu bằng tiếng Pháp ở Việt Nam đã lâu, nhưng vẫn nằm trong kho của Thư viện Quốc gia Việt Nam, chưa có ai dịch. Có lẽ vì thế mà rất ít người Việt Nam biết rằng, Tây Tạng cũng có yoga và thứ yoga đó có gì khác, có gì giống với yoga Ấn Độ.

Tập sách quý báu này, nhờ sự động viên và giúp đỡ của cụ Nguyễn Dương và nhiều bạn khác, đã được bà Huỳnh Ngọc Hương, một cựu sĩ và là phó tiến sĩ khoa học, với sự hỗ trợ của cự

sĩ Tuệ Minh Hoàng Thái dịch toàn bộ. Tất cả những sai sót trong bản dịch của cuốn sách quý báu này là do sự hiểu biết còn non nớt của chúng tôi, rất mong được các bạn chỉ giáo.

Khi đọc, các bạn sẽ được tiếp xúc trực tiếp với giáo lý và tinh thần yoga Tây Tạng qua các lời dạy quý báu của các vị minh sư Tây Tạng huyền bí và linh thiêng như lời chúc phúc của họ.

Chúng tôi tất cả những người dịch, đánh máy bản dịch và biên tập... xin hồi hướng công đức, phước báu đến cho cha mẹ, thân bằng quyến thuộc và toàn thể tất cả mọi chúng sinh, cầu mong tất cả được hưởng lợi ích và an vui tối thượng.

Nam mô Phật Thích Ca Mâu Ni

Nam mô Pháp

Nam mô Tăng

Nam mô chư vị tôn sư của dòng Bạch giáo thiêng liêng.

AUM! HUM! TRAM! HRIH! AH!

Sáng, sáng, sáng. Phải sáng, phải sáng. Mau, Mau, Như ta, như ta.

Gate, gate, pragate, Parasamgate, bodhi, svaha.

Hà Nội 6 - 1 - 1990

Hoàng Thái

LỜI GIỚI THIỆU TỔNG QUÁT

I. TÂM QUAN TRỌNG VÀ NGUỒN GỐC CÁC TƯ LIỆU CỦA CUỐN SÁCH

Cuốn sách này gồm 7 quyển riêng, nhưng lại liên kết với nhau một cách chặt chẽ, được dịch từ tiếng Tây Tạng, 4 quyển chép tay, 3 quyển in, thuộc về khoa học "Đại đạo" hay Phật giáo Đại Thừa. Bốn quyển đầu thuộc về tông phái Bạch giáo (Kargyutpa) kể lại một cách trung thực những bài tập yoga Tây Tạng, đã được minh sư Milarepa nổi tiếng chứng nghiệm khi người ẩn dật trong những đỉnh núi tuyết cô liêu của Hy Mã Lạp Sơn. Các đệ tử hiện nay của Milarepa vẫn coi những điều chứng nghiệm của người là ánh sáng dẫn đường đi đến giải thoát.

Như vậy, 7 quyển nói trên là sự hiểu biết thống nhất, những cơ sở quan trọng nhất của Phật giáo đại thừa. Một vài quyển, cho đến nay vẫn chưa được biết đến ở châu Âu dưới dạng trình bày ở đây, trừ vài đoạn trích dẫn hiếm hoi. Do vậy, đối với những ai nghiên cứu so sánh các tôn giáo cũng như đối với các nhà nhân học và tâm lý học, công trình này mở ra một lĩnh vực nghiên cứu mới.

Mặc dù số lượng công trình nghiên cứu tôn giáo Tây Tạng gần đây có gia tăng, nhưng hầu hết chúng chỉ là những chuyện kể của các nhà du lịch về các kinh nghiệm trên lộ trình của họ, và không thể tránh được quan điểm cá nhân của tác giả. Một công trình nghiên cứu nghiêm túc, cho dù về những vấn đề tôn giáo, lịch sử hay cái gì khác, bao giờ cũng phải dựa trên những tư liệu gốc. Những kinh nghiệm cá nhân, những quan điểm

thường biến đổi theo cá thể và theo thế hệ. Còn một số tư liệu viết thì mãi mãi vẫn là một tư liệu. Lẽ dĩ nhiên điều hết sức cần thiết, như sách này mong muốn trình bày, là có được một thư viện gồm các văn bản, các bản dịch rất cẩn thận có ghi chú để làm sáng tỏ những lời giáo huấn hấp dẫn nhất và được quí trọng nhất ở Tây Tạng, quê hương của các dãy tuyết sơn, của các bậc chân sư và các cuộc diễm đạo huyền bí.

II. NHỮNG LỜI BÌNH

Để giúp bạn đọc phương Tây nắm bắt được triết lý khó hiểu của các yoga và các nhà huyền học Tây Tạng mà từ trước đến nay rất ít được phổ biến ra ngoài lãnh thổ Tây Tạng, chúng tôi đã bổ sung những lời bình có tính cách giải thích gồm những lời tựa đặc biệt và nhiều chú thích, cho từng cuốn trong cả 7 quyển sách. Nguồn chính yếu của các lời bình này là giáo huấn và những giải thích do người dịch cung cấp cho người tập hợp các bản văn này, và được bổ sung bằng những nghiên cứu tiếp sau về hai khía cạnh của yoga Tây Tạng và Ấn Độ.

Sau khi người dịch từ trần, các nghiên cứu nói trên đã giúp soi sáng một số vấn đề xuất hiện lần lượt trong quá trình soát lại các bản thảo để cho xuất bản.

III. MỘT VÀI ĐIỀU HIẾU LÂM VỀ PHẬT GIÁO

Có rất nhiều ý kiến sai lầm ở châu Âu hiện nay khi nói về Đạo giải thoát, sở dĩ vậy, đều do sự hiểu biết không đầy đủ về nền giáo lý ấy. Còn đáng buồn hơn nữa là do sự đối địch giữa các tôn giáo, một vài tôn giáo quả quyết đưa ra những giải thích sai lầm, còn lại đa số thì không hiểu những điều tinh tế nhì của phần giáo lý tinh hoa tối thượng, mà phần này của Đạo Phật được coi

là một nền triết học hơn là một tôn giáo, trên thực tế thì Đạo Phật có cả hai khía cạnh.

Về mặt triết học cũng như về mặt khoa học đời sống, đạo Phật cũng được hiểu rõ ràng như các môn khoa học và triết học hiện đại của châu Âu, vì đạo Phật đã đưa cuộc sống vào tất cả biểu hiện muôn hình muôn vẻ của vô số kiếp sống hữu tình kể từ sinh vật hạ đẳng nhất cho đến những bậc siêu nhân như Thanh văn, Duyên Giác, Alahan, Phật. Nói cách khác, Đạo Phật coi cuộc sống của chúng sinh là một toàn thể nguyên vẹn không thể chia cắt được. Một toàn thể có từ vô thuỷ đến vô chung.

A. **Bàn về vấn đề linh hồn**

Đạo Phật tránh lối suy luận quanh co theo kiểu đại chúng của tín đồ Kitô giáo, đặt vấn đề rằng linh hồn có thể không tồn tại trước khi nhập xác người nhưng lại tiếp tục tồn tại sau khi thân người bị huỷ hoại - nó được ở trên một chỗ sung sướng - hay mãi mãi chìm đắm trong đau khổ.

Trái lại, đạo Phật khẳng định cái gì đã có thuỷ tất phải có chung (cái gì có bắt đầu thì có kết thúc, cái gì đã bắt đầu theo một mốc thời gian nào đó thì cũng đến lúc nó phải mất đi).

Đạo Phật cho rằng, nếu tin linh hồn là phần cốt tuỷ của tâm linh, rằng nó luôn tồn tại trong mỗi người chúng ta, từ đời này sang kiếp khác không bao giờ thay đổi, không bao giờ mất đi, nó là phần bất hủ của con người, được thừa nhận tồn tại ở trong những tiềm kiếp, thì niềm tin như vậy sẽ trói buộc tâm linh con người và giữ chặt con người như một kẻ nô lệ trong vòng luân hồi. Nếu con người không vượt được lên trên niềm tin ấy bằng đức tính "nhìn đúng như thực" (thấy biết như thật) thì việc giải thoát mọi kiếp luân hồi sẽ không bao giờ có. Giải thoát hay là đạt tới cảnh Niết Bàn là tuỳ thuộc vào việc Tâm của con người có vượt được sang tâm của vũ trụ hay không.

Phản đōng người châu Âu hay châu Mỹ chấp nhận tín ngưỡng cho rằng linh hồn bất tử (nếu có nó), họ dựa trên một chủ kiến di truyền của một cổ thuyết về linh hồn và theo họ, sự khảng định của đạo Phật, cho rằng "tâm thức" của cá nhân tồn tại mãi mãi và không bị tách rời với những vật khác là không đúng, cũng tựa hồ như phủ nhận hoàn toàn sự tồn tại của Tâm. Chúng ta không ngạc nhiên về quan niệm của họ như vậy.

Vấn đề có hay không có linh hồn là một trong những vấn đề nan giải và rắc rối nhất trong toàn bộ các vấn đề tâm lý của đạo Phật, có thể được làm sáng tỏ bằng hình ảnh sau đây:

Một người 70 tuổi không giống như khi người ấy 10 tuổi và một em bé 10 tuổi không giống như khi em bé sống đến 70 tuổi, giữa hai tuổi ấy vẫn có một sự liên tục của tâm. Cũng như ông già không giống như em bé khi ông được tái sinh. Nhưng giữa hai người ấy có một nguyên nhân định trước, mặc dù giữa hai người ấy không hề có một điểm gì giống nhau về cá tính. Vẫn có sự khác biệt giữa ông già và em bé, vẫn có sự liên tục của trí nhớ, trừ khi trong một trường hợp hi hữu, nếu ông già có tu tập yoga trước khi chết thì có thể có một sự dứt đoạn nhiều hay ít, sự tiếp tục trong trí nhớ của tâm luân hồi hay tâm phàm trần chứ không phải trong tiềm thức, vì chúng tôi cho rằng tiềm thức là khía cạnh vi mô của tâm đại vũ trụ hay tâm siêu thế gian. Điều này cũng tựa như mặt trăng phản chiếu một phần nhỏ ánh sáng mặt trời, tâm thức của con người, thường phản chiếu một phần nhỏ ánh sáng của tâm vô thức (tiềm thức) mà tâm này là phần gốc rễ mới nhú ra để thành hình một đời sống huyền tưởng. Cũng như ánh sáng của mặt trăng, tâm vô minh đối với con mắt của một người thường không nhìn thấy được những điều bí ẩn về nguồn gốc của nó, nên họ vẫn cho nó là có thật, tự nó tồn tại. Điều này, cố Lạt ma Kazi Dawa Samdup đã giảng, cũng như nhiều học giả đại thừa đã bàn với người xuất bản sách này -

nguyên lý vô ngã (tức tâm tiêu vū trụ hay khía cạnh vi mô của tâm đại vū trụ) tồn tại xuyên suốt tất cả các kiếp sống, hay các trạng thái nằm trong vòng luân hồi. Ở đây danh từ samsara nghĩa là vòng luân hồi và tính từ sangsarique thuộc về trái đất, thuộc về thế giới Ta Bà, cộng với nghiệp quá của kiếp người, hai chữ ấy được dùng trong cuốn sách này chỉ nghĩa thay đổi khác nhau nhưng cùng một gốc rễ chung

Theo văn tự, samsara có nghĩa là "đi hay tiếp tục theo đi" hay là "được nhập vào đế sống" trong vòng luân hồi sinh tử. So sánh được sống hay là được sống trong thế giới hữu tình, chữ luân hồi khác nghĩa với Niết bàn. Niết bàn là cuộc sống ngoại lệ (không chung), ngoài cả tạo vật, ngoài cả biển luân hồi. Đôi khi chữ luân hồi dùng ở trong sách này có nghĩa là vū trụ vật chất hay là thế giới của hiện tượng, còn chữ sangsarique có nghĩa là Ta Bà, cuộc sống cộng nghiệp của con người, còn tâm thức cá nhân gọi là tâm thức chúng sinh, hay chỉ tạm gọi là linh hồn của con người.

Kể từ lúc trẻ đến lúc già, từ lúc già đến lúc chết trong thế giới này và xuyên qua trạng thái từ chết đến tái sinh (cũng ở trong thế giới này) ai ai cũng đều có một chuỗi nguyên nhân liên tục thay đổi. Nhưng nguyên lý chính của tâm vô ngã, thì không thể đồng hoá bằng bất cứ cách nào với một cá nhân mang danh người, có một hình người với tâm phàm trần của con người.

Những thứ vừa nêu trên chỉ là những hình thể được tạo ra bằng vọng tưởng.

Nguyên lý của tâm vô ngã là tâm siêu phàm bất sinh, bất diệt, không hình tướng, nó vượt ra ngoài mọi quan niệm, ngoài tất cả mọi định nghĩa của con người, nó vượt qua cả thời gian và không gian là những khái niệm tương đối. Nó là vô thuỷ vô chung. Khi trí con người có những điều vô minh nghĩa là chưa hiểu trạng

thái đích thực và trong lòng còn có những ước vọng của ngũ uẩn, của vọng niệm, thì tâm con người vẫn phải trôi theo vòng sinh tử luân hồi. Khi vô minh và vọng niệm được xoá bằng cách thức tinh Tâm Phật, đạt được hiểu biết đúng như Phật. Tâm trần tục phàm phu hay tâm chúng sinh, hay là linh hồn tồn tại trong thời gian và không gian, hướng tới một cuộc sống tương đối chứ không phải là tuyệt đối.

Mục đích duy nhất và tối thượng của Phật pháp được chính Đức Phật ban bố, khi ngài đạt được giải thoát tuyệt đối:

"Này, các đệ tử, cái được hưởng của cuộc sống thánh thiện không phải là cái đi xin, không phải là danh vong, tiếng tăm, không phải là những đức hạnh tu hành, không phải là hạnh phúc được tìm thấy trong thiền định, không phải là hào quang phát ra từ nội tâm, mà là sự giải thoát vĩnh viễn của Tâm, cái ấy là lẽ thật của đời sống thánh thiện. Cái ấy là điều cốt tuỷ, cái ấy là cứu cánh. (4- Trung A Hàm).

Chữ "Tâm" chúng tôi dùng ở đây, là khía cạnh tiểu vũ trụ của tâm đại vũ trụ. Sự giải thoát của tâm như chúng tôi nói ở trên, là sự chiến thắng đối với vô minh, có nghĩa là vượt được mọi phiền não trong tâm trí con người (chúng sinh), mà tâm chúng sinh chỉ là sự phản ánh có tính chất huyền ảo của tâm đại thiên thế giới. Chính danh từ "Tâm" dùng trong bài này có nghĩa là bất sinh, bất tạo, chân thực đúng như trạng thái giác ngộ Niết bàn. Vì thế, dưới sự tiếp tục nguyên nhân chính gốc của tâm chúng sinh, vẫn có sẵn một nguyên lý chính của tâm vô ngã, nó là tâm thức của tam thiền đại thiền thế giới (siêu phàm). Tâm chúng sinh được biểu hiện như dòng đời do ngũ uẩn vọng tưởng của con người chỉ đạo, nên cuộc đời của con người lệ thuộc vào vòng luân hồi. Dòng đời cũng ví như ngọn lửa sở dĩ được nhóm lên bằng những tham vọng của nhân thế. Khi con người rút bỏ được hết

nhiều thứ vui của ngũ dục, khi con người nhỏ được tận gốc rễ những tham vọng, ngọn lửa tham dục sẽ bị tắt đi vì thiếu nhiên liệu.

Trong bước đầu vào Đạo, theo phương pháp tu luyện yoga, Niết bàn được coi trọng như là tinh thần tối cao của thế giới vật chất này.

Cũng như người khéo léo biết dùng một tí đá lửa, một tí mạt thép, một tí bùi nhùi, người ta tạo ra được ngọn lửa. Cũng như người khéo léo biết dùng ngũ quan của mình có thể thực hiện được cảnh Niết bàn. Tu đến bậc Alahán là người đã trở thành viên niêm đạt tới kết quả, không bị ràng buộc một tí gì của kiếp luân hồi như tham lam, giận dữ, hận thù, sợ hãi, thèm muốn, và tất cả những thói xấu đã được nhổ tận gốc rễ những mầm mống của nghiệp báo. Alahán là người có thể giáng sinh theo ý muốn tuy còn giữ ngũ quan mà ngũ quan là nhân của nghiệp và đến lân chết cuối cùng này, các vị đã bỏ hết tâm chúng sinh, tuỳ ý hưởng cảnh giải thoát, giữ tâm trí ở trong cảnh vô thượng Bồ Đề, là cảnh giải thoát hoàn toàn tuyệt đối.

Đứng trên phương diện này, Đạo Phật về cơ bản là một hệ thống yoga ứng dụng thực hành và Đức Phật đã dạy pháp tu ấy để con người nhận thức rằng, thân này không phải là thân của ta, tâm trí này không phải là tâm trí của ta mà những thứ ấy chỉ là công cụ, nhờ đó mà kẻ biết cách dùng đúng sẽ đạt tới đỉnh cao nhất của phép tu yoga. Trong những lời tu ấy, được gọi là Siddhi, tu lực trí thân thông, Đức Phật giảng về pháp tu để tự biết những kiếp trước của mình, tự vượt qua được những bức bách của kiếp sống để trở nên một bậc Alahán, chiến thắng được kiếp luân hồi, vượt qua những giai đoạn của cuộc sống. Theo lời của các vị thiền sư đại thừa thì người chiến thắng có thể, nếu họ muốn, di lại tự do, như con sư tử bất kham trên những dãy núi cao của nó, luôn luôn giữ được trạng thái tâm thường trú. Theo cách nói

bóng bẩy này thì không thể hình dung trạng thái cuối cùng như là một thiên đường vĩnh cửu, không có bước tiến hoá cuối cùng và bản thân vũ trụ cũng vĩnh viễn lâm vào vòng sinh tử, còn tinh thần Một - Tuyệt - Đối là người mơ mộng, là nguồn sống, là sự nâng đỡ.

B. Bàn về vấn đề niết bàn

Mặc dù Đạo Phật không công nhận một chút nào linh hồn cá nhân và sự bất tử ở trong một địa ngục hay một cõi trời hiện tượng nào, nhưng Đức Phật có nói trong giáo lý của Ngài về Niết Bàn rằng, một số mệnh cao cả đang chờ đợi nhân loại, và có lẽ không thuyết nào của đạo Phật lại bị hiểu nhầm nhiều bằng thuyết này.

Theo tiếng Phạn, chữ Niết Bàn có nghĩa là cái gì ra đi hay được tắt đi, cũng như lửa được tắt đi hay trở nên lạnh - nghĩa này được áp dụng vào đời sống nhục dục. Những người Âu Châu chỉ hiểu được nghĩa vẫn thường giảng cho đại chúng, mang nhiều khía cạnh sai lầm và cũng khá phổ biến - cho rằng, Niết Bàn có nghĩa là trạng thái tối thượng, tối cao của Đạo Phật, cũng gần ý nghĩa xoá bỏ hoàn toàn, không chấp nhận thân xác này. Chúng ta nên hiểu nghĩa chữ Niết Bàn là được tắt đi, làm nguội lạnh đi 3 thứ lửa của ngũ dục: lòng ham chiếm đoạt, ý muốn xấu, trí ngu xuẩn (tham, sân, si). Khi ba thứ lửa này bị tắt đi, bị nguội lạnh đi, (hay dùng giáo lý biệt truyền), chuyển tâm từ uế sang tịnh, từ độc ác sang đại từ, từ vô đạo sang đức hạnh, như vậy sẽ xoá bỏ được vô minh của con người, thì cái hiểu biết chân chính sẽ được phát sáng ra.

Những học giả uyên thâm của Ấn Độ ngày nay, chuyên nghiên cứu về Đạo Phật rất quan tâm đến những bản dịch kinh của Tây Tạng ngày nay và hiểu nghĩa tể nhị của chữ Niết Bàn đã

được dịch sang tiếng Tây Tạng có nghĩa là: Tình trạng vượt qua sự đau khổ.

Đối với những người đã được soi sáng hay được tinh thức khỏi giác ngủ mê muội, là nguyên nhân của kiếp luân hồi (gây nên bởi những nghiệp quả), trong lúc chợt tỉnh ấy, họ vứt bỏ được các tham vọng trong quá trình mà người ta gọi là cái chết, và ngay lúc ấy, họ giác ngộ được sự giải thoát cuối cùng, gạt bỏ hết được những ràng buộc của thân thể, giải phóng được ra khỏi ngũ uẩn (chấm dứt được những nguyên nhân tạo thành) và chính điều này, đã làm tắt hết những sở欲 luân hồi trong con người, đó là Niết Bàn vô dư đối với người thành Phật. Phát triển đến mức thoát ra khỏi tình trạng mê muội, tiêu cực, lúc ấy con nhộng người trở thành kẻ chiến thắng cuộc sống. Dứt bỏ hay trút bỏ những nghiệp chướng của ngũ quan (như cái kén được dệt bằng những sợi tơ nghiệp chướng), và con người đạt đến tình trạng giải thoát.

Trái với thiên quốc trong đạo Hồi của người Do Thái, Niết Bàn không phải là nơi cuối cùng của những linh hồn bất tử, cũng không phải là điều kiện cuối cùng của một cuộc tu tâm linh hay là tuyệt đối. Niết Bàn chỉ là một tình trạng bừng sáng hoàn toàn mà người tu có thể đạt tới, không những sau khi chết đi mà ngay bây giờ, chính trên trái đất này, ngay cả khi người ta chưa sang kiếp đầu thai mới.

Cảnh giới Niết Bàn không thể mô tả được, vị trí con người do bị hạn chế nên không thể áp dụng vào cảnh giới ấy, nó vượt qua cả lý trí của con người. Nếu có hai vị nào tu chứng được cảnh giới Niết Bàn gặp nhau (vì họ còn có sắc thân), có lẽ hai người ấy sẽ diễn tả Niết Bàn và hiểu nhau bằng trực giác, vì lẽ người ngũ loài người không đủ để mô tả được, ngay cả giữa hai người đó, huống gì đối với người chưa chứng được cảnh giới ấy.

Ngay chính Đức Phật nói đến Niết Bàn tựa hồ như bất sinh, bất tác, bất thành, bất đạt, vì thế như có một lối thoát cho những ai còn trở thành, còn có sinh, có tác và có đạt. Vì thế, Niết bàn là mục đích mà Đức Cồ Đàm đã dạy, thay vì chủ trương sự xoá bỏ tuyệt đối thân người như những nhà chỉ trích phê bình đã nói. Ngài chỉ xác nhận thực sự là có điều kiện để con người thăng hoa, điều kiện ấy cao hơn cả lý thuyết nói về linh hồn và đối với trí não của một người sơ cơ, điều ấy vượt qua tất cả mọi quan niệm của con người. Khi con người không còn đơn thuần là một người tâm thường, người ấy đã dập tắt trong mình ngọn lửa của ngũ dục (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến), người ấy đã vượt qua được bản ngã và niềm tin về sự tồn tại vĩnh viễn của các thể hay linh hồn, người ấy đã tiến hóa vượt qua trạng thái thấp kém của nhân loại, đã chiến thắng bản thân và chiến thắng cả thế giới, xoá bỏ được vô minh, người ấy có thể chứng được cảnh giới Niết bàn.

IV. SỰ HIẾU BIẾT CHUA ĐẦY ĐỦ CỦA NGƯỜI CHÂU ÂU

Nếu người ta phải công nhận rằng, sự hiểu biết của chúng ta về đạo Phật chưa đầy đủ thì việc ấy có thể tha thứ được. Sự thực là chỉ khoảng 50 năm gần đây có những nhà bác học Châu Âu nghiên cứu chu đáo về đạo Phật, nhưng cho đến nay vẫn chưa có một bản dịch nào đầy đủ viết bằng tiếng châu Âu về Tam Tạng kinh điển Pali của trường phái Nam Tông hay về Tam Tạng Kinh điển Tây Tạng của Bắc Tông. Và những cuốn Kinh ấy, quyển nào cũng dày hơn Thánh Kinh của Kitô giáo. Tuy nhà xuất bản Kinh sách "Pali" đã làm được một việc rất quí là cho in và xuất bản những bản dịch trích đoạn của Tam Tạng Kinh, nhưng so sánh thì những bản đã được dịch ra chỉ là một phần nhỏ không đáng kể của Tam Tạng Kinh. Những nhà bác học Châu Âu cũng

không tiến bộ là mây trong việc truyền bá tư tưởng của Đạo Phật Bắc Tông vì mới có vài bản chỉ dẫn kèm theo những bài phê bình chú thích đại khái về bộ Tam Tạng Kinh của Tây Tạng, được gọi là Kanjur. Bản dịch những giáo lý có kèm theo những lời phê bình và chú thích của Kanjur chỉ được dịch một phần ngắn. Toàn bộ Đại Tạng Kinh của Tây Tạng có nhiều chi tiết, không cho nhiều người được biết, ngoài những tu viện của xứ Tây Tạng, Mông Cổ, Trung Quốc, Nhật Bản. Tình hình này cũng là thực tế đối với bộ Tam Tạng Kinh của Trung Quốc. Trên nhiều phương diện, đặc biệt là đối với Tây Tạng, có rất nhiều điều quan trọng phải tìm hiểu, nếu việc này chưa hoàn thành thì thật là một điều đáng tiếc, và chưa thể đưa ra ý kiến cuối cùng về phương diện lịch sử, triết học và tôn giáo dựa trên những văn bản và bản dịch trích đoạn không đầy đủ đã được xuất bản.

V. MẶT TÍCH CỰC CỦA ĐẠO PHẬT ĐỐI VỚI NHÂN THẾ

Ngoài những bài viết bằng tiếng châu Âu có vài bài đáng tin cậy và cũng có vài bài viết không đáng tin, đã được biết, khá nhiều công trình do các học giả Phật giáo uyên bác của hai trường phái Nam Tông và Bắc Tông viết để chứng minh có sự song song giữa Đạo Phật và Đạo Gia Tô về phương diện các chân lý được thuyết giải, ví dụ: "Những lời nói chứng đạo được diễn giảng trên núi", "Những lời nói ẩn dụ của Chúa" hay "Mười điều Pháp của Jehovah giảng cho Moixor", trong Đạo Phật còn có những văn bản dễ hiểu hơn. Thiên Chúa Giáo lấy Du Già giáo làm gốc, còn Hồi Giáo lấy Thiên Chúa Giáo và Du Già Giáo làm gốc. Các đạo này về mặt thực hành đã giới hạn con người về đạo lý, trong khi đó Đạo Phật ấp ủ con người bằng một tấm lòng vị tha tuyệt đối và mong cho con người chóng giải thoát, kể từ những chúng sinh hạ đẳng đến những bậc cao nhất. Mặc dù chúa

Jesus đã nói: "Không một con chim nhỏ nào từ trên trời rơi xuống mà không phải là ý muốn của Chúa" và Ngài còn nói: "Cái huy hoàng và rực rỡ của Cha được biểu hiện bởi hoa Huệ trên những cánh đồng". Ở Thiên Chúa Giáo vẫn có một niềm tin bất hợp lý và thật đặc trưng cho người phương Tây rằng, tinh thần bất tử của con người rất bị hạn chế. Đạo Phật lại dạy rằng, tất cả mọi vật hữu tình không bao giờ chia sẻ với tư cách là một bộ phận của cái Một, và không thể nào có hạnh phúc cho một người trong khi còn biết bao nhiêu người còn chưa vượt được sang bờ bên kia.

A. Đạo Phật là đạo giải thoát cho tất cả các loài hữu tình

Đạo Phật không công nhận có một cõi trời vĩnh viễn dành cho những người xứng đáng được ở. Và cũng không có cảnh địa ngục để vĩnh viễn nhốt những kẻ phạm tội lỗi. Chừng nào còn một chúng sinh, dù là hạ cấp hay còn bị chìm đắm trong đau khổ, phiền não hay vô minh là còn nghe thấy một tiếng đàn lạc điệu, tiếng đàn ấy có thể làm hại đến những người khác, vì tất cả những người ấy hợp thành một phần tử của đại toàn và chừng nào tất cả mọi người chưa được giải thoát thì chưa ai được hưởng chân phúc cả.

Lòng tin một cá nhân nằm trong cái đại toàn hưởng được sự sung sướng lâu dài, trong lúc đó có một phần tử khác đang rèn xiết trong cảnh đau khổ không thể tưởng tượng, là điều người tu Đạo Phật không thể chấp nhận được, vì Phật tử ấy hiểu rằng, không có tình trạng vĩnh viễn ở trên cõi trời và cũng không có tình trạng vĩnh viễn ở cảnh địa ngục ở thế gian này mà chỉ có nghiệp quả mà thôi, vì thế mà cuộc sống có giới hạn. Đạo Phật có cách nhìn khác với đức tin của những người theo Đạo Hồi và dạy rằng, tất cả những loài hữu tình sống ở địa ngục hay thiên

đường, cuối cùng đều đạt tới cảnh giải thoát tinh thần để được vào cảnh Niết Bàn, vì Niết Bàn đứng ở ngoài tất cả các cuộc sống hạn hẹp lệ thuộc vào luân hồi.

B. Đạo Phật dẫn thế giới đến giải thoát hoàn toàn

Cũng như tất cả các tôn giáo lớn khác, Đạo Phật nhìn nhận tính cách ít thoả mãn của cuộc sống con người và khẳng định có một trạng thái cao quý hơn. Nhưng đối với đạo Phật, được sống trong tình trạng cao quý như trên đã nói, là được thoát ra ngoài những giới hạn của tạo hoá, ra ngoài đời sống cá nhân, ra ngoài đời sống ở thiên đường hay địa ngục. Cũng như các loài vật sống trên mặt đất, được thở hít không khí, có mức sống tương đối cao hơn những giống vật sống ở dưới nước, Đạo Phật xác nhận có những điều kiện sống cao hơn vượt lên trên cuộc sống của con người, cũng như loài người đang sống ở trình độ cao hơn so với những dạng động vật có vú, và vượt lên cao hơn tất cả trạng thái của tâm chúng sinh là trạng thái được người Tây Tạng gọi là Ogg-Min, đó là Niết Bàn.

Theo lời các minh sư Tây Tạng, có nhiều người mà nghiệp của họ quá gắn bó với kiếp người đến mức họ không mong muốn một trạng thái vượt lên trên cuộc sống bằng giác quan. Những người ấy chẳng khác gì những con cá được gặp cơ hội để chuyển lên những kiếp động vật cao hơn sống trên mặt đất khô ráo, tuy biết như thế nhưng chúng vẫn thích sống một cuộc đời làm cá. Lại có những người theo tướng tượng của mình, họ sẽ được sống sung sướng vĩnh viễn, nếu những cảnh sống trên thiên giới được thực hiện ngay trên cõi trần gian này.

Đối với những người chứng đạo, những cuộc sống trong kiếp luân hồi, kể cả những cuộc sống đã được giải phóng khỏi các cảnh sinh lão bệnh tử cũng không phải là trạng thái rốt ráo và

viên mãn. Vì thế Đạo Phật nói: Đừng đặt hy vọng vào những không tưởng của thế gian mà trước tiên phải tự giải phóng khỏi kiếp luân hồi, khỏi những nghiệp quả cần thiết để đạt tới ngưỡng cửa của cảnh giới Niết Bàn, buông bỏ vạn duyên để đạt tới quả vị, còn các bậc Bồ Tát không chịu thoát bỏ cảnh Ta Bà cho đến khi tất cả chúng sinh ở trong các cõi, dù cao hay thấp, đều được giải thoát như Phật.

Tất cả cái đẹp, tất cả lòng nhân ái, tất cả những gì xoá bỏ nỗi mệt nhọc khó khăn và vô minh ở thế giới Ta Bà này phải được hướng đến chỗ rốt ráo cuối cùng này. Rồi khi đã được các minh sư đầy lòng từ bi hỉ xả, giác ngộ tâm linh, các hành giả sẽ thấy trái đất được phát hiện như con đường vô tận đạt tới điểm trung tâm của vũ trụ. Lúc ấy con người không phải là người tầm thường nữa, nó sẽ vượt quá cả tạo hoá một cách vô tư mà vẫn có ý thức hợp nhất với tâm của tất cả các Đức Phật, sẽ giúp vào việc hoàn tất luật đại tiến hoá, mà cảnh giới Niết Bàn chỉ là chặng bắt đầu.

Ngay từ buổi Đông Tây mới gặp nhau, đạo Phật đã bị quan niệm thông thường cho là một đạo bí quan và hư vô. Nếu được hiểu một cách rõ ràng như chúng tôi trình bày thì không thể có quan niệm ấy được. Vì thực tế, đạo Phật là một đạo vị tha, cao cả và lạc quan vô hạn, không một đạo nào có thể so sánh được với đạo Phật về cả triết lý lẫn tôn giáo.

Nó là di sản để lại cho thời đại chúng ta bởi thái tử con vua Tịnh Phạn mà không cần phải dựa vào một tí thần lực nào. Chính Ngài đã nói: "Không phải tin tưởng vào một thần quyền nào, mà chỉ nhờ vào sức của chính tùng cá nhân để tiến vào khu vực tâm linh của chính mình", như Ngài đã giảng ở phần Bát Chánh Đạo, nó là phần cốt yếu để con người tự giải thoát cho bản thân mình. Và con đường Bát Chánh Đạo dẫn tới sự tiêu diệt hết phiền não là:

1. Hiểu biết đúng - Chánh kiến.
2. Tư duy đúng - Chánh tư duy.
3. Lời nói đúng - Chánh ngữ
4. Hành động đúng - Chánh nghiệp
5. Nỗ lực đúng - Chánh tinh tấn.
6. Sinh hoạt đúng - Chánh mạng.
7. Tập trung tư tưởng đúng - Chánh định
8. Chú ý đúng - Chánh niệm.

Đức Phật đã dạy: "Con người phải coi mình là người thợ khéo, là chủ nhân ông cuộc sống của chính mình" vì cách giải quyết đời sống hiện tại sẽ quyết định kiếp sống tương lai của mình và trạng thái của nhiều kiếp sống khác.

Cũng như thánh Paul đã nói sau Đức Phật nhiều thế kỷ: "Cái gì mà con người đã gieo thì chính con người phải gặt". Điều này áp dụng cho những ai theo đạo Thiên Chúa, nhất là đối với những người tu dòng Thánh giáo của Đạo Gia Tô và kể cả các đệ tử của Đạo Phật - một cuộc đời bắt đầu trên trái đất này mà ở đó mạ đã gieo, thì chỉ còn chờ ngày gặt lúa.

Theo đạo Phật, con người không bị hỷ lụy mảy may bởi những lời thánh phán, không mang tội tổ tông nào ngoài tội lỗi do chính họ tạo nên.

Cũng như trong trường đại học, chia ra nhiều khoa, nhiều thứ bậc, con người đã được ghi tên vào danh sách ngay từ khi bắt đầu sinh ra và lợi dụng những lúc nghỉ ngoi tương đối dài của cái chết để đi từng bậc một từ thấp lên cao. Khi đạt đến quả vị Phật, họ rời bỏ nơi hạ giới để đi vào cảnh giới vũ trụ mà họ đã trở thành một phần tử của trí tuệ tâm linh, một người được soi sáng bằng trí tuệ của mình (chứng đạo) bằng những hiểu biết đúng đắn của mình.

Ở cuối cuốn sách này có rất nhiều bài nói về tính lạc quan của đạo Phật.

Bài 10 điều hoan hỉ lớn trong quyển I có nói về vấn đề này.

VI. MINH TRIẾT CỦA ĐẠI THỪA

Sau khi trình bày ngắn gọn một vài nguyên lý chính giáo của đạo Phật thuộc hai trường phái Nam Tông và Bắc Tông, đến nay chúng tôi nghiên cứu phần triết lý của Đạo đối với phái đại thừa, mà chúng tôi sẽ trình bày để giúp độc giả hiểu được rõ ràng.

A. Quan hệ giữa đạo Phật Nam tông và Bắc tông

Chúng tôi không dám bàn sâu về vấn đề rộng lớn này vì nó là vấn đề tồn tại chưa được giải quyết. Xem giáo lý Đại thừa là một nhánh rẽ của Phật giáo nguyên thuỷ, đó là ý kiến của giáo phái Nam Tông, còn theo ý kiến của những nhà Phật học uyên bác thì nó là một hình ảnh rất trung thực của đạo Phật ở phần cao siêu mà đức Phật chỉ giảng cho những ai đã hiểu rõ kinh điển ở phần đại chúng đã được ghi chép cẩn thận trong Tạng Kinh Pali. Theo thuyết thứ hai thì Bắc tông bồ túc cho Nam tông cũng như Upanishad bồ túc cho Vedas (hai hệ thống giáo lý cơ bản của Ấn giáo).

Đâu là chân lý trong cuộc tranh luận này, xin giành cho các học giả của hậu thế giải quyết.

Nói đúng ra Đại thừa đã xây dựng cho Phật giáo một hệ thống suy luận logic liên tục, một nền triết lý cao, cũng như Platon đã phát triển nền triết lý của Socrate. Thêm nữa đạo Phật trong Tạng Kinh Pali nếu tách khỏi giáo lý Đại thừa thì thấy có nhiều chỗ chưa rõ nghĩa cần phải làm sáng tỏ để bồ túc cho thích hợp trước khi truyền bá lại cho thế giới, như vậy, phải có những sự bổ sung những khuyết điểm đó.

Thật ra tất cả những gì chúng tôi viết đều dựa trên nền tảng của đạo Phật Bắc tông, cần phải giải quyết những chỗ khó hiểu. Làm điều này, chúng tôi không quên rằng, Bắc tông đã công nhận Tam Tạng của Nam tông là chính thống về giáo lý và thường được dùng làm căn bản cho giới tu hành nhưng nhận thấy ở đây không có ghi chép những lời dạy cao siêu của Phật vì thế mà Nam tông không được đầy đủ. Cũng như những người tu đạo Gia-tô theo dòng Ngộ đạo, trình độ tu hành của họ đạt đến mức rất cao (mà họ bị Toà Thánh khép tội tà đạo) hình như tỏ ý công nhận quyền Tân ước, lại cho rằng có những kinh bổ sung ghi chép những giáo lý bí truyền (tâm truyền) cũng chính xác như kinh Thánh và còn có tầm quan trọng lớn hơn. Vấn đề đặt ra là: "Cái nào là tà đạo?".

Vấn đề này, vô tư mà nói, là điều sẽ còn phải giải quyết và người ta có thể tìm ra rất nhiều chứng cứ để ủng hộ phái tu hành dòng Ngộ Đạo tự nhận là Kitô giáo lý bí truyền mà Toà Thánh ở Tây Phương đã nhiều lần bác bỏ. Phật giáo thuộc về phái bí truyền Đại thừa (tâm truyền) cũng có thể bị coi là "tà đạo" hay chính đạo, đó là tuỳ theo Nam tông hay Bắc tông.

B. Tâm và huyền

Theo các tổ và các nhà phê bình rất có uy tín của Phật Giáo Bắc tông, như Mã Minh Bồ Tát (Asvagasha) ở thế kỷ thứ I, Long Thọ Bồ Tát (Nagarjuna) ở thế kỷ thứ 2 và 3, Vô Trước và em là Thế Thủ Bồ Tát (Asanga và Vasubhadu) ở thế kỷ thứ 5 cho mãi đến Huyền Trang thế kỷ thứ 7, thì chỉ có trí và tâm (chân trí và chân tâm) là thực mà thôi. Tuy mặt trời chỉ có một mà các tia nắng thì vô số. Chân tâm tuy chỉ có một nhưng biểu hiện của nó thì vô cùng. Tiểu vũ trụ không tách rời khỏi đại vũ trụ, đến ngay cả cái Một và cái Nhiều cũng không thể tồn tại riêng rẽ, tách biệt

nhau. Chỉ vì trạng thái cá nhân hay bản ngã nhòn xét sai lầm nên có khái niệm (quan niệm) tâm tiêu vũ trụ (tâm chúng sinh). Thần trí (ego - bản ngã) hay linh hồn là hư vọng chỉ vì tâm chúng sinh chưa giác ngộ tâm linh, chưa thức tỉnh khi nhìn các hiện tượng lại bị lôi cuốn theo (cảm giác của chúng sinh vốn là vọng tưởng) cảm giác bị ngăn cách, để các hình ảnh thế giới bên ngoài chỉ phô những luồng cảm nghĩ của mình. Vì thế, tâm trí hay linh hồn vốn không thực cũng như cái bóng mặt trăng in xuống nước chỉ là cái bóng. Một hiện tượng được kết hợp chiếu xuống bởi thực tại thường khiến tâm chúng sinh tưởng là thường trú và tự tồn.

Trí nghĩ tưởng của con người ở tình trạng chưa được mở bị bao bọc một làn sương mù dày đặc của những hình thái của vọng tưởng của luân hồi, nên không phân biệt được cảnh ở bên kia đám sương mù có ánh sáng chói lọi của mặt trời hiện thực, họ lẩn lộn kết quả với nguyên nhân và họ cho hiện tượng là bản chất. Vì thế mới có ảo ảnh làm cái bóng trưng bày, tuy bề ngoài của nó có vẻ phong phú và thực, nhưng chính nó không có cuộc sống của nó và tự nó. Lý thuyết vọng tưởng này đóng một vai trò rất quan trọng trong triết lý về huyền (maya) và được bàn đi bàn lại rất nhiều trong cuốn sách này.

Đứng trên quan điểm vật lý, lý thuyết huyền cho rằng, vật chất là phần giả tạo không bền, và không có cuộc sống thực mà chỉ là hiện tượng. Ngày nay khoa học đã bắt đầu nhòn nhận và hiểu rằng vật chất được biểu hiện bằng năng lượng kết hợp những hạt cơ bản mà nguồn gốc cuối cùng của chúng là tinh thần. Vật chất là do tinh thần mà ra, những hợp phần nguyên tử cấu thành bởi bộ khung của các hạt cơ bản không có cuộc sống thực cũng như những hiện tượng khác. Vật chất cũng giống như những vật hữu hình khác là giả tạo. Ta Bà vũ trụ bên ngoài chỉ là

sự kết hợp tâm lý vật lý của tinh thần, còn vật chất như chúng ta chỉ là một sự kết tinh của năng lực tinh thần, bởi vậy nó là sản phẩm của tư duy. Thật rõ ràng bài trình bày của S. Jeames Jean... đã kết luận rằng khoa học ngày nay của Châu Âu đã đạt tới hay đang tiến tới ý tưởng về thực tại Đại Thừa giáo mà những nhà tu hành Ấn Độ đã tìm ra cách đây bao nhiêu thế kỷ. Nói về những phát minh mới của khoa vật lý, tác giả đã viết: "Chúng ta ít nghĩ đến sự kết hợp giữa tinh thần và vật chất mà phần vật chất sẽ biến mất hay ít ra cũng như các nhà vật lý ngày xưa đã dùng vật chất để xây dựng thế giới hữu hình". Nói đến khoa học ngày nay, tác giả lại viết: "Khoa học đã biết tất cả những gì không có tinh thần đều không có và chẳng có cái gì mới tìm ra mà lại không có tinh thần", sau đó tác giả lại viết: "Cảm tưởng của tôi đối với các đồ vật được tạo ra trước khi tháo bỏ các thứ kính soi thì các đồ vật đó thật là một rừng máy móc bao vây xung quanh, rồi dần dần chúng tôi tháo bỏ những loại kính soi thì chúng tôi thấy những quan niệm về máy móc đều phải nhường chỗ cho những quan niệm tinh thần. Nếu tuỳ theo chất liệu để tạo ra các đồ vật, chúng ta có thể bỏ đi hết thì sẽ thấy khi vật chất và phần các máy móc biến mất thì chỉ còn lại phần tinh thần mà thôi. Chính các bậc thầy dạy yoga đã không cần dùng các thứ kính soi cũng thấy được rằng chỉ có tinh thần là duy nhất".

C. Bàn về vô thường - Tính thường xuyên thay đổi

Vấn đề này Đạo Phật nói đến rất nhiều. Tính chất luôn luôn thay đổi của sự vật, hình tướng này hiện ra rồi lại nhường chỗ cho hình tướng khác, cũng như mỗi tư tưởng xuất hiện lại sinh ngay một tư tưởng khác, như vầng sương biến thành bờ và cũng không thể biết được các luồng thay đổi liên tục của các sự vật được kết hợp với nhau. Hình sắc của các vật cúng cũng như các thế khí mà mắt không trông thấy, rất tế nhị, không bao giờ giữ

nguyên một trạng thái từ phút này sang phút khác, xuyên qua các vật đó như có một lực sóng xung chuyển, nhịp mạch đập của tâm sinh lý chuyển tiếp liên tục không ngừng, thay đổi từng phút, thể trạng con người cũng như tâm trí hay linh hồn cũng thay đổi tính chất luôn luôn tuỳ theo cuộc sống tương đối của con người. Một chuỗi cảm giác của ngũ quan được dấy lên rồi lại biến mất ngay trong cái dòng thay đổi liên tục này.

D. Bàn về vũ trụ dưới cái nhìn của chân tâm, tinh thần tuyệt đối

Những làn sóng lăn tăn, hay cuồn cuộn được tạo ra bởi những luồng tư tưởng của con người thổi lên mặt dòng nước của cảm giác vô tận mà mắt người không nhìn thấy nó như thật: Đây là do tư tưởng của con người tạo nên. Nói cách khác theo định nghĩa của thuyết Platon thì tinh thần được biểu hiện trên thế giới hình tượng mà ở đó tinh thần là cái thật, còn hình tượng chỉ là cái bóng. Những hình thức của tư tưởng tạo ra những hình tượng của vật chất cái nọ nôi tiếp cái kia như những giọt nước chảy vào biển cả, liên kết với nhau duyên tạo thành cảnh giới bên ngoài. Tuy chúng tồn tại dưới dạng những hình thể hiện tượng bê ngoài nhưng bản chất thực của các sự vật ấy vẫn là tinh thần, nó là bản thể, nó là chân tâm. Vì thế tâm là tâm vũ trụ.

Với những người đã giác ngộ thì những khái niệm đối lập cũng như hai thái cực Ta Bà và Niết Bàn cũng chỉ là hai mặt của cái Một toàn chán, toàn trí. Vì vậy những bài viết trong cuốn sách này cho rằng Ta Bà và Niết Bàn theo nghĩa bí ẩn là hai cảnh giới không thể tách rời nhau được. Sự đối lập của hai cảnh giới ấy chỉ diễn ra ở bê ngoài, còn bên trong nó là một. Đó là điều cốt tuỷ. Vì thế mà Bồ Tát Vô Trước giảng trong kinh Duy Thức: Theo nghĩa siêu việt thì không có sự phân biệt giữa Ta Bà và Niết Bàn.

E. Bàn về giải thoát

Bằng phương pháp yoga, tất cả những ai có cuộc sống thiết thực và tương đối, khi xoá bỏ hẳn được vô minh trong mình thì đều đạt đến trí tuệ hiểu biết của Phật. Tất cả mọi quan niệm đối lập, tất cả mọi cảm giác phân chia, từ cái nhỏ đến cái lớn, từ cái nhiều đến cái Một tuyệt đối, người đạt đạo đều đi qua, con người riêng của mình phải trở thành con người chung của xã hội, của mọi người. Tất cả những hạn định chỉ bản ngã linh hồn hay tâm trí và tất cả tình cảm thuộc về cái tôi, của bản thân tôi đều phải xoá bỏ hết. Con người nếu đạt tới như thế, trong sách này gọi là chân nhân. Trên bình diện tư tưởng, người có bộ óc đã được thanh lọc bằng phương pháp yoga sẽ được thấy trong cơn xuất thần qua những đám sương mù của ma vương Maya huyền ảo. Sau ảo ảnh của cuộc đời, sau bức màn của Isis, Đức Dược Sư là "chân không", nguồn sinh ra các hiện tượng là toàn trí, là pháp thân hay thân của chân lý, là chân ngã, chân giác, là cảnh giới không thể tả được của Chư Phật. Cũng như ánh sáng của mặt trời làm chín những bông lúa để cho những mùa gặt, làm chín những quả ngọt trên trái đất, những người giác ngộ thấy trong người bừng sáng và đem ánh sáng của lòng đại từ đại bi của mình để cứu độ các chúng sinh trong cõi Ta Bà, làm này nở và chín mùi bản chất Bồ Đề đã có sẵn trong lòng chúng sinh. Một giáo lý song song với Đạo Phật hình như đã thể hiện trong các nghi lễ huyền bí cổ xưa ở Ai Cập và Hy Lạp với biểu tượng bông lúa chín mà những nhà tu hành đem dâng lên bà mẹ thiêng liêng Isis hay Demeter.

F. Bàn về thực tại

Vì thế cho nên trong trạng thái yên tĩnh, được hướng dẫn bởi yoga gọi tóm tắt là đại biểu tượng hay gọi là 6 giáo lý của yoga,

hiển giả đạt tới sự hiểu biết hoàn toàn chân chính, người ấy đạt đến chân lý trong khía cạnh nguyên thuỷ chưa biến đổi, có nghĩa là người ấy được nhìn thấy thực tại, thực tướng của vạn vật, là tuyệt đối, là không phân biệt, mà cảnh ấy gọi là cảnh chân không, vì nó tách hẳn ra ngoài sự biến đổi, sự hình thành và được coi là bất tạo, bất sinh. Trong trạng thái xuất thân ấy, người ta hiểu được nguyên ẩn của vạn vật, được thấy rõ bản thể của các vật, các hiện tượng và đối với người ấy ở trong một cảnh chẳng có gì được gọi là tâm trí của mình và chẳng có gì là không có tâm trí, thì chẳng có nơi nào gọi là Ta Bà hay Niết Bàn cả, mà chỉ thấy duy nhất cái Một.

Người tu, lúc ấy vượt lên trên, thoát ra khỏi thế giới hình tướng, đứng ở đó họ tròng thấy mặt trái của cảnh mê đồ, là những cảnh huyền ảo của cõi Ta Bà, của bản ngã con người, của vũ trụ bên ngoài, mà ở đây cái năng và cái sở, tâm và cảnh, cứ được hiện hành một cách chia chẻ. Cảnh này diễn ra ở ngoài cảnh toàn trí toàn năng. Vậy Niết Bàn là sự giải phóng tâm trí khỏi những ảo ảnh tạo nên cõi Ta Bà, những ảo ảnh về kiếp người, là sự đạt đến chân tâm, là sự kiện vượt khỏi bản ngã để chiến thắng cuộc đời và thế gian.

Đến đây, người ngộ đạo được gọi là kẻ chiến thắng. Theo lời của Bồ Tát Vô Trước: "Từ đây với niềm vui duy nhất, họ đem sự giác ngộ đến cho tất cả chúng sinh".

G. Những đัง soi sáng giáo lý đại thừa

Trong bài đê tựa ngắn gọn này, tóm tắt nền giáo lý Đại Thừa trong cuốn "Tóm tắt đạt biểu tượng" mà chúng tôi sẽ trình bày ở những bài viết sau đây, đã lột tả được hết ý nghĩa đầy đủ của cuốn "Khởi tín luận" do Mã Minh Bồ Tát viết ở thế kỷ thứ 1, kế sau đó ở thế kỷ thứ 2 và 3, những bài luận của Long Thọ Bồ Tát

người đầu tiên trình bày có hệ thống cho đại chúng giáo lý về Chân Không. Tiếp theo Mã Minh và Long Thọ là một dòng các đại sư lỗi lạc Vô Trước, tác giả của cuốn Duy Thức và em ngài là Thế Thân ở thế kỷ thứ 5 đã để lại cho nền giáo lý đại thừa một hệ thống siêu hình có tổ chức rõ ràng.

Ở tuổi 106 đại sư Pháp Hiên (Silabhadra), vị trưởng giáo được kính trọng nhất ở Nalanda, trường đại học Phật giáo rất danh tiếng ở Ấn Độ lúc bấy giờ, đã truyền giáo lý đại thừa cho đệ tử là Huyền Trang, một tu sĩ Trung Quốc.

Trong dịp sang bắc Ấn hành hương theo dấu chân Đức Phật, Huyền Trang đến Nalanda (Trung Ấn) vào năm 637 và ông được Silabhadra tiếp đón như một vị sứ thần vương giả, đại sư Pháp Hiên đã chứng được trực giác bằng phương pháp yoga và ngài biết rõ Huyền Trang sẽ góp phần quan trọng vào việc truyền bá đạo Phật. Sau khi ở lại học với đại sư Pháp Hiên, Huyền Trang đã tiếp thu và thu thập được 600 bộ Kinh tiếng Phạn của Phật giáo đại thừa. Sau đó ông đi theo ngả đường gian khổ phía bắc để về nước và mang về được một nền giáo lý đại thừa của Phật giáo. Khi về nước, ông được hoàng đế và cả nước trọng vọng, ông đã dành nhiều năm để dịch kinh Phật từ tiếng Phạn sang tiếng Trung Hoa để hướng dẫn việc tu hành, chứng đạo. Ánh sáng Phật giáo do Huyền Trang gieo rắc đã được truyền sang Triều Tiên, Nhật Bản và cùng với nguồn Ấn Độ truyền sang Tây Tạng đến tận Mông Cổ.

Một đại sư ở đại học Nalanda kế tiếp Pháp Hiên là ngài Santidova rất nổi tiếng trong Phật giáo vào thế kỷ thứ 7. Công trình của Đại sư gồm hai bộ luận:

1. Siksa - Samiecaya
2. Bodhi - Cayasatara.

Theo quan điểm của ông, các vị Bồ Tát hiện thân có thể là

một tu sĩ hoặc một cư sĩ tại gia. Sự truyền thừa của phái đại thừa được tiếp tục không ngừng ở Tây Tạng, Mông Cổ, Nhật Bản và ở một số ngôi chùa Trung Quốc, cứ thế tiếp tục cho tới ngày nay.

VII. TRIẾT LÝ YOGA

Từng quyển trong 7 quyển của sách này đều mang tính cách căn bản của yoga, nên triết lý yoga được giới thiệu ở bài tựa của cuốn sách được trình bày một cách khai quát nhưng dễ hiểu, nhằm giúp các độc giả Âu Mỹ hiểu tinh thần của giáo lý. Đôi chỗ rất khó hiểu và khó giải thích vì trừu tượng nên phải xem phần chú thích ở dưới cho rõ nghĩa. Trong bài tựa của quyển II chúng tôi ghi thêm một vài giải thích về sự du nhập triết lý Yoga vào Tây Tạng chủ yếu dưới dạng Đại Biểu Tượng được người Tây Tạng cải biên lại.

A. Ý nghĩa chữ yoga

Chữ yoga trong tiếng Tây Tạng, tiếng Phạn có hai nghĩa gốc được công nhận. Một nghĩa là suy ngẫm hay xuất thân, hay nghĩa là Tam Muội; nghĩa thứ hai là "nối liền" như trong nghĩa chữ yoke ở tiếng Anh, nhưng nghĩa nối liền được những người tu và thực hành chấp nhận nhiều hơn. Nó có nghĩa là kết hợp, nối liền trạng thái ngũ muội của con người với bản chất giác ngộ thiêng liêng, là cách để nâng cao trạng thái của nội tâm. Nó còn có một nghĩa ít được dùng hơn nữa là "cái ách" hay cái "dàm mõm ngựa" để ổn định tâm bằng cách tập trung tư tưởng.

Tác giả có uy tín lớn nhất là Pantajali, trong quyển sách cách ngôn của ông viết từ thế kỷ thứ 2 hay thứ 3 trước công nguyên, mà tất cả các môn yoga đều lấy đó làm căn cứ, đã định nghĩa: "Yoga có nghĩa là sự kìm hãm những làn sóng dao động của tinh thần". Ông lại viết thêm: "Lúc đó sự sáng suốt (cái tâm) ở trong

người mình. Những lúc khác (có nghĩa là trong điều kiện khác) cái tâm lại chạy theo hình dạng của những làn sóng dao động của tinh thần".

Nói cách khác, khi sự kiểm soát và kỷ luật của yoga bị thiếu sót hay lãng quên, thì tâm lại dập khuôn theo những làn sóng biến động của tinh thần, thay vì nhìn sâu vào nội tâm để thấy rõ bản chất thực của cuộc đời (nhờ sự tu tập yoga) thì lại bị chế ngự bởi một trạng thái tâm linh tối mờ được gọi là vô minh.

B. Mục đích và kết quả của yoga

Mục đích của yoga là xoá bỏ vô minh và giúp tu sĩ đạt đến cái mà đạo Phật gọi là sự hiểu biết đúng đắn. Muốn đạt đến hiểu biết đúng, như Pantajali đã giảng: "Phải chuyên cần tập yoga, để cho trí luôn luôn ở trong tình trạng được kiểm soát". Chỉ vì những dục vọng, theo nghĩa của nó là những thoả mãn sắc dục, con người đã tạo ra nghiệp và phải làm nô lệ cho vòng luân hồi sinh tử.

Trong kinh sách Tây Tạng như cuốn Udanavarga có nói: "Những ai đã sống theo nhục nhã và tinh khiết, người đó đã vượt qua được những giai đoạn luân hồi sinh tử, người đó đã chấm dứt được đau khổ". Và sách đó lại nói: "Những ai đã thoát được ra ngoài những dây trói của ngũ dục, đã vứt bỏ cái thân của mình, người ấy đã đạt đạo, vượt qua được thế giới hiện tượng (vọng tưởng), người ấy sáng chói một thứ ánh sáng như của mặt trời".

Pantajali đã giảng, trí con người được kiểm soát như thế nào để không bị những dục vọng chế ngự, thức tỉnh nội tâm và biết được các kiếp trước của mình. Chỉ bằng cách tu tập yoga - một môn khoa học rất cao - con người có thể tự hiểu mình. Điều này được nói trong cuốn "Những bí mật của Hy Lạp" và chuyển sang trạng thái giác ngộ của Chư Phật. Có thể nói yoga là phương

pháp thực hành khiến cho trí của con người có khả năng hiểu rõ tính chất vọng tưởng của ngũ quan với thế giới hiện tượng và thoát khỏi quan niệm cái ngã của mình tách rời cái ngã của người khác.

Với những ai thực hành phương pháp yoga thì đó là con đường ngắn nhất để họ có thể phát triển đến mức rất cao. Những lời chỉ trích sai lầm về yoga chỉ là một chuyện lừa dối cá nhân, và được chúng tôi trình bày trong những lời chú thích ở trong sách này.

Mục đích đầu tiên của người thực hành khoa học ứng dụng tôn giáo yoga này, là đạt đến khả năng làm chủ một cách kiên quyết cái ngã hèn kém nhất, điều đó cho phép hành giả điều khiển được các quá trình tâm linh bằng ý chí cương quyết của mình. Một bậc thầy yoga phải điều khiển thân mình như một người kiểm soát có đủ uy quyền, như người tài xế chuyên nghiệp có thể tuỳ ý điều khiển chiếc xe ôtô của mình, khiến nó chạy theo một mục đích chung, có thể h้าm bắt cứ một bộ phận nào của cơ thể theo ý muốn, kể cả nhịp đập của trái tim. Người ấy phải tự diễn dịch cho thân mình khỏi bị mọi trường hợp hay mọi chất gì có thể gây tai hoạ cho nó (như lửa), điều này thường gặp trong nghi lễ cần phải đi qua những đống lửa. Người ấy lại phải thoát khỏi sức hút của trái đất, có thể bay được, có thể đưa tất cả các hoạt động của con người vào trạng thái bất động, biết điều khiển tâm thức đến những miền xa lạ mà bất kỳ một người bình thường nào không tập yoga đều không thể đạt tới.

Những điều trên đây và nhiều điều khác về một minh sư yoga được trình bày trong cuốn sách của Rechung (một đệ tử yoga của Milarepa) viết về tiểu sử của Milarepa "Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại" (dịch từ bản gốc Tây Tạng do cố Lạt ma Kasi Dawa Samdup với sự giúp đỡ của tiến sĩ Evans Wentz). (Chúng tôi xin

giới thiệu với độc giả quyền sách trên đã được dịch sang tiếng Việt có tên là "Milarepa con người siêu việt").

Một yogin bậc cao có trí thông minh sáng suốt (thần nhẫn) có thể quan sát đời sống của những sinh vật nhỏ bé (hơn cả những nhà khoa học quan sát vi khuẩn bằng kính hiển vi), họ có thể quan sát các vì sao, các thiên hà xa xôi mà không một kính viễn vọng nào có thể soi tới.

Vì có thể quan sát được các quá trình sinh lý của bản thân mình, yogin có thể nghiên cứu khoa giải phẫu mà không cần mổ xé tử thi, cũng không cần phải mổ xé súc vật để xác định hiệu lực của các thuốc độc, thuốc chữa bệnh và tác động của các mầm bệnh.

Biết rằng tinh thần của con người là sáng tạo và có khả năng điều khiển (kiểm soát) được bản thân mình, yogin có thể sử dụng những khả năng hợp nhất trong thân mình để tự chữa bệnh cho mình mà không cần dùng thuốc tiêm hay thuốc uống bên ngoài, không cần sử dụng máy bay, tàu thuỷ, ô tô hay xe lửa để xuyên qua các lục địa, vì họ có thể, như họ nói, bỏ lại xác thân và vượt qua khoảng cách các lục địa hay vượt khỏi tầng bình lưu khí quyển với tốc độ ánh sáng. Người ta còn nói Milarepa có thể vượt qua không gian, với cả thân xác với tốc độ bằng một mũi tên bay. Họ có thể tự tạo ra được thức ăn bằng cách tổng hợp từ khí tiên thiên (điều này cũng đã được Chúa thực hiện). Một yogin có thể bằng ý muốn tạo ra rất nhiều thứ như quần áo, vật dụng. Trong thế giới sinh hoạt hàng ngày của các yogin không có vấn đề sản xuất cũng như phân phôi, cũng chẳng có các vấn đề xã hội đã làm đau đớn những chúng sinh chưa giác ngộ còn mơ tưởng đến một chế độ xã hội thực dụng được lãnh đạo bởi những nhà sùng bái công nghệ.

Đối với một yogin, mục đích chính của con người là được sinh ra làm kiếp người không phải để bóc lột thiên nhiên, cũng

chẳng tìm cách sáng chế máy móc hay xây dựng cho mình một thiên đường phàm tục, mà trước hết là đạt đến vương quốc của quyền năng thiêng liêng, ở đó không có sự tàn nhẫn của con người đối với con người, tuy vậy tất cả mọi vật cần thiết cho sự tiến hóa của loài người trên hành tinh sẽ được sản sinh ra hàng loạt, cho tới khi con người đến được bờ bên kia, vượt ra ngoài thế giới vọng tưởng.

C. Phân loại yoga

Một người không thể nào biết hết được mọi kinh nghiệm thu thập bằng ngũ quan của tất cả những người khác, cũng như một tinh thần dù tế nhị đến đâu cũng không nắm bắt được hết những kinh nghiệm tâm linh hay kinh nghiệm siêu cảm quan. Sự hiểu biết toàn diện đòi hỏi phải có tích luỹ rất nhiều hiểu biết. Nhiều điều hiểu biết kết hợp lại thành một Đại toàn. Một người có thể biết được toàn thể mà toàn thể cũng có thể biết được từng người.

Vì thế, yoga không phải chỉ có một con đường mà có rất nhiều con đường và đều dẫn đến một mục đích. Do đó giáo lý Vedanta tuyên bố, tất cả các tôn giáo trên thế giới đều có thể áp dụng yoga, cũng như những con suối, mỗi dòng bắt nguồn ở một nơi nhưng đều chảy ra biển cả. Ôi Thượng Đế! Các tôn giáo, mỗi nhánh đều có những sắc dân tin theo, vì tính tình và xu hướng của họ. Tuy khác biệt nhau, dòng tu nào cũng có những giai đoạn khúc mắc, giai đoạn dễ dàng, nhưng tất cả mọi tôn giáo đều dẫn con người về với Thượng Đế.

Bây giờ chúng ta xem xét vấn đề từng phân của yoga hay những con đường của yoga. Khi tác giả cuốn sách này còn là một học trò đã giao tiếp với các yogin ở khắp nơi trên Ấn Độ, trên Hy Mã Lạp Sơn, ở biên giới Tây Tạng, hay ở thượng lưu sông Hằng, gần Rishikesh.

1. Hatha yoga

Nghĩa thông thường của chữ Hatha yoga là sức khoẻ, nhưng đó là ý nghĩa thứ yếu. Trong cuốn bình luận về Hatha yoga Pradipika của Brahmanada có đưa ra cách giải nghĩa chữ Hatha (gồm hai chữ "Ha" và "tha") chữ "ha" có nghĩa là mặt trời, chữ "tha" có nghĩa là mặt trăng, có thể hiểu là yoga âm dương.

Theo tác giả này, mặt trời cộng mặt trăng cộng thêm với chữ yoga, có nghĩa là dùng quyền năng của mặt trời theo phương pháp yoga bằng cách hít dương khí vào lỗ mũi bên phải và dùng quyền năng của mặt trăng theo phương pháp thở yoga bằng cách hít âm khí vào lỗ mũi bên trái. Nếu người ta thêm chữ yoga có nghĩa là "nối liền" thì Hatha yoga có nghĩa là nối liền dương khí và âm khí trong người, có nghĩa là hoà hợp dương khí và âm khí trong con người.

Việc hoà hai luồng khí âm và dương, trong chương yoga sutra đã trình bày rất rõ ràng rằng, luồng sinh khí prana của vũ trụ được đưa vào trong thân người bằng cách điều khiển và kiểm soát hơi thở chỉ là bước khởi đầu để dẫn đến những bài tập yoga cao cấp hơn.

Còn một ý nghĩa thứ yếu nữa là dẫn thẳng đến tình trạng sức khoẻ tốt bằng phương pháp yoga (nối liền hơi thở ra và hít vào người) một cách chủ động có điều khiển dưới sự hướng dẫn của một bậc thầy.

Chỉ cần thực hiện chu đáo riêng một môn Hatha yoga này cũng có thể đem lại những kết quả tốt cho bản thân mình, ngày nay người ta tập Hatha yoga ở Ấn Độ và nhiều nơi khác trên thế giới. Tập được như vậy con người sẽ có một ý chí cương quyết, một sức sống dồi dào. Những người tập yoga coi đó là bước chuẩn bị thanh lọc cân thiêt cho sự giác ngộ tâm linh. Có nhiều bằng chứng tin cậy cho thấy những yogin bậc thầy có thể làm

ngừng sự sống trong người tựa như người chết. Trường hợp ấy chứng minh môn Hatha yoga có thể làm sự sống của một con người tạm thời dừng lại. Sự ngừng nghỉ ấy cũng quan sát thấy ở những động vật ngủ đông nhưng diễn ra không hoàn hảo như ở trường hợp này.

Mặc dù những kết quả của môn Hatha yoga đối với các nhà sinh lý học rất quan trọng, nhưng chúng chỉ là những quá trình tâm - vật lý đơn thuần. Và nếu chúng tách rời khỏi tâm linh, sẽ biến thành những trở ngại hơn là giúp đỡ cho hành giả trên đường đạo.

Trong những bài tập phối hợp với Hatha yoga (đặc biệt khi hành giả không muốn vượt qua những bài tập ấy), còn có ép xác và tuyệt thực mà Đức Phật Thích Ca đã thực hành lúc đầu và thấy rõ nó không thể dẫn người ta tới giác ngộ được. Tuy vậy những bài viết của chúng tôi vẫn nêu những vấn đề ấy và những cách thở kết hợp với các hệ thống Hatha yoga Tây Tạng, nếu làm đúng sẽ có một giá trị lớn theo nghĩa là chỉ sử dụng chúng như những phương tiện để đạt tới mục tiêu cuối cùng là giải thoát.

Với Tây Tạng và Ấn Độ, người ta đều nhấn mạnh sự cần thiết phải có sự chỉ đạo của minh sư nhằm tránh những nguy hiểm cho người mới nhập môn muốn tự mình thực hành không có sự hướng dẫn. Người viết sách này cũng thấy trách nhiệm của mình với độc giả Âu Mỹ, nếu họ muốn thực hành những điều chỉ dạy của yoga.

2. Laya và những hợp phần của nó

Chữ Laya có nghĩa là kiểm soát tâm trí (diều tâm), phần này chuyên chú về dậy diều tâm và đặc biệt sử dụng quyền năng của ý chí. Đối với những minh sư Ấn Độ, các môn yoga là những bậc thang trên con đường tiến hoá.

Laya yoga chỉ được truyền dạy sau khi dạy cách điều tức hay dạy Hatha yoga (cả thở ra và hít vào) khi người đệ tử đã thu được những kết quả trực tiếp về điều thân, có một sức khoẻ tốt để tiến sâu vào những môn khác.

Trong Laya có chia ra 4 môn nhỏ tuỳ theo cách thức tập để yogin có quyền năng điều khiển tâm trí:

a. *Bhakati yoga* và *Sakti yoga*

Xét về mặt tâm lý và coi yoga như một tổng thể thì Bhakati yoga là sự "nối liền" bằng cách tập trung tư tưởng vào tình thương (tâm đại bì bao la của Thượng đế).

Tiếng Phạn Bhakati có nghĩa tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất, vì thế Bhakati yoga được coi là một bộ phận của Laya yoga.

Nhiều đoạn trong sách của chúng tôi đã nói về các yogin áp dụng Bhakati yoga khi cầu nguyện phải quán tưởng các vị thiên thần hay các sư tổ với một ý niệm tôn kính các ngài trong tình thương bao la.

Sakti yoga cũng là một phần của Laya yoga, có nghĩa là kết hợp, nối liền bằng phương pháp tập trung tư tưởng vào quyền năng thiêng liêng (tiếng Phạn - sakti) được hình dung dưới khía cạnh âm (hay nữ) của những lực tâm linh bao trùm khắp vũ trụ. Trong yoga nghĩa chữ Sakti thường được hiểu là Phật Mẫu. Còn khía cạnh dương (hay nam) thì được nhân cách hoá bởi nửa nam của vị thần lưỡng tính (bán âm bán dương), tính cách nhị nguyên này giống như triết lý âm dương của Lão Tử, và tương tự giáo lý Jum - Jab của Lạt ma giáo, phần âm (hay là Jum) là tính nữ của thiên nhiên, còn phần dương (Jab) là tính nam. Có nhiều đặc tính tương tự giữa Sakti của người Ấn với Sophia (nền minh triết của chủ nghĩa duy trí), và nền minh triết của Bát Nhã Ba La Mật, cả ba đều tượng trưng cho khía cạnh nữ của thần thánh.

Trong Bakti yoga sự tập trung trí tuệ vào một điểm duy nhất được thực hiện bằng cách tập trung yoga vào tình yêu thiêng liêng là Bakti, còn trong Sakti cũng đạt được kết quả tương đương nhờ sự tập trung vào quyền năng thiêng liêng là Sakti. Trong các văn bản của chúng tôi, Sakti lớn là Vajra yogin - nữ thần của mật tông.

b. *Mantra yoga và Yantra yoga*

Trong Mantra yoga là cách sử dụng khéo léo những mantra (thần chú) gồm những chữ và những âm có quyền năng thần bí mà yogin dùng để xác lập một mối liên lạc thần giao cách cảm và thậm chí dùng để xác lập mối liên hệ mật thiết hơn với các vị thần mà yogin cầu xin sự phù hộ trong những bước cố gắng yoga của mình. Trong Yantra yoga thì yogin dùng những yantra hay những biểu đồ hình học có ý nghĩa huyền bí. Còn Mundra yoga mà một vài chú thích đã trình bày trong Tứ thư có thể coi là một nhánh của Yantra và nó dựa trên việc sử dụng bằng yoga những dấu hiệu huyền bí, các dấu hiệu này thường được phát ra bằng những cử động của bàn tay, của toàn thân và ở một trình độ thấp hơn thì bằng những biểu tượng huyền bí ít nhiều có tính cách hình học.

Trong các văn bản của chúng tôi, Mantra yoga và Yantra yoga (chủ yếu dưới dạng Mundra yoga) có một vai trò khá quan trọng, cũng như trong tất cả các hệ thống yoga Tây Tạng và xung quanh xứ này. Như đã mô tả trong sách "Milarepa con người siêu Việt", hai phương pháp yoga nói trên được sử dụng để cầu xin các quyền năng tâm linh trong các buổi lễ nhập môn của Lạt ma giáo. Vì hai phép yoga trên phụ thuộc vào những quán tưởng yoga và do đó chịu sự kiểm soát yoga của tâm trí, nên chúng phải được xem như những bộ phận đặc biệt của Laya yoga cũng như Bhakti và Sakti yoga.

Trong Siva Samita (V - 9) của Ấn Độ có nói rằng, yoga gồm 4 loại: Mantra yoga là loại đơn giản nhất và dễ thực hành nhất, được tách rời với Laya yoga và xếp thứ nhì theo thứ tự các yoga, trước cả Hatha yoga. Yoga có bốn loại: 1 - Mantra yoga, 2 - Hatha yoga, 3 - Lay yoga, 4 - Raja yoga, yoga này loại trừ nhị nguyên luận.

Trong Siva Samita (V - 30), cũng có nói rằng, Nada yoga là một loại Mantra yoga của Pantajali có nói đến trong yoga Sutra, như một khía cạnh của yoga phụ thuộc vào sự tập trung tư tưởng vào một trong những cảm giác của cơ thể và như Sabda yoga (yoga của cảm giác về âm thanh) là phần tối ưu của Laya yoga. Pantajali giải thích rằng, nhờ một cảm giác bất kỳ mà một âm thanh nội tại được cảm nhận bằng cách dùng các ngón tay bịt hai lỗ tai (ngón tay là một loại Nada hay sahda) và đạt được sự tập trung tư tưởng. Trong các tác phẩm khác bằng tiếng Phạn về yoga thì quá trình này được gọi là Laya yoga.

c. *Những hạn chế của Laya yoga*

Laya yoga phải được coi chủ yếu như là một phương pháp để đạt được sự kiểm soát trí tuệ của con người bằng yoga. Xếp như vậy, việc sử dụng đúng đắn Laya yoga cũng như Hatha yoga chỉ đơn giản như là sự chuẩn bị. Môn đồ của Hatha cũng như Laya yoga có thể tạo ra trong mình một trạng thái ngừng hoạt động mà yogin rất thường nhầm lẫn khi cảm nhận nó như là sự giác ngộ tâm linh cao. Trạng thái này chỉ được thực hiện trong cơn xuất thần của Samadhi tối thượng. Nếu yogin bị ám ảnh bởi sự nhầm lẫn này như thường xảy ra đối với nhiều người thực hành hai môn yoga cấp thấp này, hành giả sẽ không tiến bộ trên con đường tiến bộ tâm linh, không vượt qua để tới một trình độ kỷ luật nhất định và một sự hiểu biết sâu sắc về những quyền năng tâm linh của chính mình. Lời cảnh cáo này có thể áp dụng cho tất cả các môn yoga nằm trong Laya yoga.

Tuy nhiên, Laya yoga cũng như Hatha yoga có thể hỗ trợ rất lớn cho những yogin có bản lĩnh và sẵn sàng tận dụng chúng. Các yogin vĩ đại đã thực hành các môn yoga này để đạt tới giải thoát, và chỉ sử dụng chúng như một phương tiện để chuẩn bị đi lên những pháp môn yoga cao hơn. Theo Pantajali, những ai hy sinh hay đem các quyền năng trí tuệ của mình phụ thuộc vào thiên nhiên (Prakariti hay Sakti) hay lệ thuộc vào những người được thần thánh hoá đã quá cố (ví dụ như Krishna hay Jesus), chắc chắn sẽ khiến bản thân mình phải trở lại thế gian một cách vô hạn định. Mục đích của các môn yoga cao cấp hơn mà giờ đây chúng ta sẽ xem xét là thúc đẩy sự tiến hoá của con người, vượt qua ảo ảnh giả tạo của cuộc sống thế gian này, để tiến tới chấm dứt nghiệp quả gây ra sự tái sinh trong kiếp người. Như vậy, nếu có thêm một hoá thân trên hành tinh này thì người được lựa chọn đó phải có một tâm thức cao và có quyền năng sau khi đã đạt tới chiến thắng lớn lao, và như vậy đối với nhân loại trên trái đất này lại có thêm một người dẫn đường đi đến cứu cánh Niết Bàn.

3. Dhyana yoga

Dhyana yoga là một bộ phận yoga dựa trên thiền định dẫn đến khả năng kiểm soát tâm trí. Như vậy nó riêng biệt, vì nó hoàn toàn không liên quan gì với bất cứ môn yoga nào khác, nhưng lại là một sự thực hành cơ bản của các môn yoga khác. Việc làm chủ được Dhyana yoga là một trong những điểm cơ bản cần thiết để thành công trong môn yoga cao cấp hơn hết là Sammadhi yoga.

4. Raja yoga và những sự phân chia của nó

Danh từ Raja có nghĩa là "tối ưu", "vương giả", "tối thượng". Như vậy, Raja yoga có nghĩa là phần tối ưu trong yoga. Đó là sự "nối liền" hay "hợp nhất" bằng một phương pháp vương giả hay tối ưu. Raja yoga là môn tối ưu vì nhờ nó mà yogin đạt được sự

chứng nghiệm cá nhân, hiểu biết về chân lý trong ý nghĩa của câu châm ngôn Hy Lạp: "Tự mình hãy biết mình".

a. Jnana yoga

Jnana yoga là một bộ phận của yoga phụ thuộc vào tri thức thiêng liêng hay sự "hợp nhất" bằng phương tiện nhìn vào nội tâm của yoga. Nói cách khác, việc cá nhân đạt được sự hiểu biết bản chất thật của sự tồn tại bằng cái nhìn nội tâm qua phương tiện yoga, là kết quả của Jnana, là một phần cơ bản của Raja yoga.

b. Karma yoga

Trong danh từ Karma yoga thì "Karma" tiếng Phạn có nghĩa là "hành động" và đặc biệt là hành động nào dẫn đến sự giải thoát. Như vậy, nó có nghĩa là một hành động đúng, cho nên Karma là sự gắn kết hay hợp nhất bằng phương tiện của hành động yoga đúng đắn. Vì hành động là một bộ phận của các bài tập yoga cho nên Karma yoga cũng như Dhyana yoga là nền tảng của toàn bộ yoga. Trong chương II của Bhagavada Gita hay Thánh ca - bài ca cổ điển lớn của trường phái yoga, Karma yoga được coi như bao gồm tất cả các môn yoga khác.

Nói về những người tập yoga tự gọi mình Karma yogin là để phân biệt với các yogin thực hành một kỹ thuật khác với họ, tuy nhiên người ta cũng có thể nói rằng, Karma yoga cũng như Hatha yoga và Laya yoga, đều có thể được phân loại như một nhánh đặc biệt, thay vì coi nó là chứa đựng tất cả yoga. Karma yoga theo cách phân loại này phụ thuộc vào sự từ chối các kết quả hành động của chính mình trong ý nghĩa được chỉ dẫn trong kinh Bhavaga Gita. Điều này dẫn đến sự vượt qua cá nhân và đạt tới sự xoá bỏ mọi ý nghĩ tách rời (của cái tôi), trong khi yogin hành động tích cực trong thế gian với toàn bộ năng lượng của mình (cũng giống như những kẻ có nhiều mục đích tham vọng trên thế gian) và cống hiến cho lợi ích của nhân loại. Vì đây cũng là một phương pháp vương giả cho nên Karma yoga có thể

được xem như một khía cạnh của Raja yoga. Cuộc đời của các giáo chủ lớn như Đức Phật và Chúa Kitô có thể là ví dụ lý tưởng của Karma yoga.

c. *Kundalini yoga*

Đối với những yogin đi theo con đường Mật tông thì Kundalini yoga là pháp môn yoga tối thượng. So với pháp môn Raja yoga không dùng phù chú, pháp môn Kundalini còn có mối liên hệ trực tiếp nhiều hơn đối với phần lớn các văn bản của chúng tôi, bao gồm các quyển 3 đến quyển 6 (chính những quyển này cũng ít nhiều mang tính phù chú). Bằng phương tiện của Bakti yoga, yogin mật tông có được kỷ luật thân thể và trí tuệ rồi khi ấy mới bắt đầu nhiệm vụ cao quý là thức tỉnh những gì còn dang ngủ, hay là những quyền năng bẩm sinh thần thánh trong bản thân mình, được nhân cách hoá như nữ thần Kundalini đang ngủ. Lần lượt từng trung tâm của tâm linh hay Chakra trong thân thể được đưa vào một hoạt động chức năng khi nữ thần thức tỉnh trên toà sen "Munladla chakra" nằm ở vùng xương cùng cuối cột sống và rồi từng chakra một dâng lên để gặp gỡ Sakta của mình, vị chúa tể Siva ngồi trên ngai của chakra thứ 7 trong toà sen nghìn cánh Sahasrara padma ở trung tâm của não, khi ấy do sự xuất hiện huyền bí của Sakta và Sakti mà yogin đã giác ngộ và đạt được cứu cánh (các bạn đọc muốn biết thêm về mật tông và những hình thái đặc biệt của yoga nên tham khảo các sách của Sir John Woodroffe, xuất bản dưới bí danh Arthur Avalon. Cũng nên xem "Sách Tây Tạng về người chết" và "Milarepa con người siêu việt" vì hai tác phẩm này dựa trên yoga mật tông Tây Tạng).

d. *Samadhi yoga*

Trong sự "liên kết" hay hợp nhất bằng phương tiện của trạng thái "vắng lặng" tức là "Samadhi", yogin vượt qua cá thể của mình và tâm thức tiểu vũ trụ, dứt bỏ các dây liên hệ, và hợp nhất với tâm thức đại vũ trụ.

Mục đích của yoga thực chất là biến đổi bản chất hữu hạn của con người thành bản chất thân thánh vô hạn bằng sự hợp nhất hay gắn kết cái "tôi" thấp kém vào cái Một, gắn kết giọt nước với đại dương, kết quả tối cao này mà những người theo huyền môn châu Âu gọi là sự giác ngộ và những phật tử gọi là Niết Bàn, như các bản văn của chúng tôi và các minh sư Tây Tạng đảm bảo: bất cứ ai đi theo con đường của đại biểu tượng, trong quyển II, đều có thể đạt được cái Một tối thượng.,

D. Tóm tắt và kết luận

Những khía cạnh khác nhau hay những bộ phận yoga trong mối liên hệ chung với nhau có thể trình bày một cách ngắn tắt như sau:

Các loại yoga	chế ngự	Dẫn đến sự kiểm soát yoga
I. Hatha yoga	Hơi thở	Thể xác và sinh lực
II. Laya yoga	Ý chí	Các quyền năng trí tuệ
1. Bhakti yoga	Tình yêu	Các quyền năng tình yêu thiêng liêng
2. Sakti yoga	Năng lượng	Các năng lượng của thiên nhiên
3. Mantra yoga	Âm thanh	Các quyền năng về âm thanh
4. Yantra yoga	Hình thái	Các quyền năng về các dạng hình học
III. Dhyana yoga	Tư tưởng	Các quyền năng về các quá trình tư duy
IV. Raja yoga	Phương pháp	Các quyền năng phân liệt
1. Jnana	Trí thức	Các quyền năng trí tuệ
2. Karma yoga	Hoạt động	Các quyền năng hoạt động
3. Kundalini yoga	Kundalini	Các quyền năng đối với các lực của các kênh dẫn tâm linh
4. Samadhi yoga	Cái tôi	Các quyền năng xuất thần

Có một vài nhánh phụ nữa của yoga có thể kể ra ở đây nhưng mỗi nhánh chỉ là một khía cạnh chuyên môn hoá của một trong những loại yoga trên đây.

Vì Dhyana yoga là chung cho tất cả các loại yoga nên người ta có thể rút ngắn bằng phân loại này, còn ba loại: Hatha yoga, Laya yoga, Raja yoga. Mỗi loại đều dẫn đến sự hoàn thiện và sự kiểm soát chắc chắn một trong ba khía cạnh của con người: Con người vật chất, con người trí tuệ, và con người tâm linh. Như một hệ thống chia thành 3 phần trong đó. Mỗi phần liên kết với một trong ba bộ phận cơ bản của con người: tiêu vū trụ; như vậy yoga là khoa học duy nhất toàn diện về tâm lý con người mà chúng ta biết được. Tâm lý học phương Tây hiện còn chưa đến mức già dặn để có thể được coi là một khoa học bao trùm tất cả những gì có liên quan đến con người theo nghĩa của yoga.

Khi so sánh sự nghiên cứu yoga trong 7 quyển của tập sách này, người nghiên cứu sẽ phát hiện ra rằng, mỗi quyển gồm một phần hay những phần của triết lý về yoga đã nói trên. Như vậy nếu ta coi 28 phạm trù giáo huấn về yoga của quyển I là một toàn thể thì chúng liên quan đến tất cả các loại yoga và đặc biệt Laya và Jnana yoga. Quyển II cũng nói về tất cả các loại yoga nhưng đặc biệt nói nhiều về Samadhi yoga. Quyển III dựa trên nhiều loại yoga: chương 1 nói về Hatha yoga, các chương 2 và 5 nói về Jnana và chương 6 nói về Kundalini yoga. Quyển IV cũng dành riêng cho Kundalini, quyển V nói về Karma yoga. Quyển VI nói về Yantra yoga và Mantra yoga, còn quyển VII nói về Jnana yoga.

Yoga, như một toàn thể thống nhất, có thể được xem như một phương pháp hữu hiệu và khoa học để phát triển 3 mặt bản chất của con người bằng phương tiện tập trung tư tưởng vào những

chức năng tâm sinh lý khác nhau, các quyền năng trí tuệ và các lực tâm linh được chứng nghiệm bên trong và bằng phương tiện của cơ thể con người. Phù hợp với việc thực hành một pháp môn yoga sẽ có một sự tiến bộ nhất định, nhưng như các đại sư đã dạy chúng ta: Tất cả các loại yoga đều cần thiết trong những kiếp quá khứ và sẽ cần thiết trong các kiếp hiện tại và vị lai, đối với tất cả những ai đã đạt hay cần phải đạt sự chinh phục chính mình. Như vậy tùy theo sự phát triển hiện tại của đồ đệ trong các kiếp quá khứ và ngay trong kiếp này, minh sư sẽ xác định loại yoga nào thích hợp nhất đối với học trò của mình. Có trường hợp thường xảy ra là: "Trong số đệ tử cùng học một sư phụ không có đến hai người cùng thực hành đồng thời một pháp môn yoga". Cũng như vậy, mỗi người đọc tập sách này, nếu chịu phân tích thì tâm trạng của chính mình, sẽ cảm nhận một sự hấp dẫn tự nhiên đối với một trong những khía cạnh của yoga hơn là đối với môn khác và sẽ có xu hướng tự nhiên chọn lựa khía cạnh này và tập trung vào đó hơn là thực hành toàn bộ những cái khác. Mong đọc giả luôn luôn nhớ lấy lời dặn này của minh sư đối với người mới nhập môn, "hãy vội vàng một cách từ từ" và hành động với sự khôn ngoan.

VIII. YOGA VÀ TÔN GIÁO

Yoga được coi như môn tâm lý ứng dụng của tôn giáo, và yoga chính là gốc rễ của Ấn Độ giáo, Phật giáo, Kỳ na giáo và Đạo giáo, ở một mức độ thấp hơn nó đã nuôi dưỡng sự phát triển của tín ngưỡng Báu Hoá giáo (thờ thần lửa) và có một ảnh hưởng quan trọng đến hình thái của ba tôn giáo: Do Thái giáo, Kitô giáo và Hồi giáo dưới một dạng thấp hơn và kém hệ thống hoá hơn, yoga thậm chí cũng có vai trò trong các tín ngưỡng phù thuỷ và thờ linh hồn của những tộc người cổ xưa.

Ở các dân tộc có nền văn hoá cao hơn, sự cầu nguyện, các lễ trừ tà, các cuộc cầu nguyện cho người sống và người chết, các lời thỉnh cầu, các bài hát về mantra, các dạng thiền định tôn giáo, niệm kinh litan chuỗi và những phương pháp nhằm đạt đến một kỷ luật tâm linh và một hình ảnh nội tâm, tất cả các dạng nghi lễ nhằm tạo cho con người một sự cảm thông huyền bí với các sức mạnh cao cả hay để được giải thoát khỏi cuộc sống phàm trần, đều có liên quan ở một mức độ khác nhau với bản chất của yoga. Trong một chừng mực nào đó, người ta có thể khẳng định rằng, việc chuẩn bị cho nghi lễ nhập môn của đồ đệ dự bị trong huyền môn của thời thượng cổ đều mang tính chất yoga rộng rãi. Cũng như vậy, trong các hội kín của các chủng tộc chưa văn minh hiện nay, việc tuyệt thực, giữ giới thanh tịnh, thiền định, hành xác, thanh lọc và nhiều bài tập khác nhằm đạt đến một kỷ luật tâm linh đều là phần cơ bản cần phải được hoàn thành đối với người mới nhập môn, người này sẽ được truyền thụ trong một nghi lễ long trọng các giáo lý bí truyền của bộ lạc.

Lịch sử của sinh hoạt tu sĩ ở phương Tây và phương Đông hầu như không tách rời lịch sử của yoga. Khi những người Kitô giáo đầu tiên, sống trong sa mạc vùng núi Ai Cập và Cận Đông, hoặc riêng lẻ thành lập đoàn và tuân theo 3 điều nguyện là nghèo khổ, thanh tịnh và nhân nhục, họ đã ghép vào cái cây đức tin Kitô giáo một dạng yoga mà hình như có nguồn gốc trong những tu viện thời cổ Ai Cập, của những người theo đạo Zoroastre (Báy hoả giáo: thờ thần lửa) đầu tiên là người Ấn Độ. Ngày nay trong các nhà thờ La Mã, Hy Lạp, Acmeni và Abysini, đặc biệt là các nhà thờ Anh giáo và Tin Lành, các bài tập yoga xuất phát từ nguồn gốc trước Kitô có một tầm quan trọng rất lớn. Trong tất cả các dòng tu Kitô giáo, đặc biệt ở dòng Tên (Jesusuite), các nguyên tắc chỉ đạo việc huấn luyện tâm linh cho các tu sĩ đều dựa trên yoga. Đặc biệt trong các dòng tu Hồi giáo Sufis (Hồi

giáo thần bí) và Derviches (giáo sĩ Hồi giáo) cũng đều nhấn mạnh đến ký luật thân thể, trí tuệ và tâm linh bằng phương pháp yoga.

Điều đặc biệt thú vị là có thể quan sát thấy trong mối quan hệ nói trên, Hồi giáo thần bí Sufis mặc dù cũng thuộc Hồi giáo nói chung theo ngành dọc tôn giáo, nhưng nó công nhận có 4 giai đoạn phát triển tâm linh của đệ tử, giống y như trong các hệ thống cổ xưa nhất của Ấn giáo và Phật giáo. 4 giai đoạn trên đường đạo của Hồi giáo thần bí là: 1. Hast (nhân loại), trong đó "các giáo huấn của đạo Hồi và các giới luật phải được chấp hành nghiêm chỉnh bởi người mới nhập môn"; 2. Taregut (đạt được tiềm năng), trong đó "người đệ tử có thể bỏ qua mọi giới luật (phổ truyền) và chỉ nghĩ đến sự hoan hỉ của thiền định)". 3. Araff - một trạng thái trí thức gần với trực giác, hay cái nhìn nội tâm của yoga, trong đó các quyền năng huyền bí được phát triển. 4. Hagegut (chân lý), trong đó hành giả đạt được trạng thái thánh thiện giống như Alahán. Mọi ham muốn, tham vọng, mọi ý nghĩ thế tục phải được vứt bỏ vì con người đã trở thành Thánh. Bốn bức màn đã rơi xuống và giờ đây hành giả được tự do liên lạc trực tiếp với Thượng Đế - mặt trời thiêng liêng mà hành giả là một tia sáng. Giai đoạn cuối cùng thường được hoàn tất trong cảnh cô đơn, xa những nơi có dân cư. Trong sa mạc, trong rừng sâu hay trên núi cao, hành giả tìm thấy sự thanh tịnh, để thiền định mà không bị sự gián đoạn từ "bên ngoài" (Hồi giáo thần bí).

Đối với tất cả các môn yoga được trình bày trong quyển II và III đều có những hành giả tương ứng trên đường đạo. Bước thứ nhất là hiểu biết bằng trí tuệ các lời giáo huấn chứa đựng trong những văn bản phổ truyền. Bước thứ hai phụ thuộc vào việc đạt được sự hiểu biết tâm linh về các lời giáo huấn ấy, hay thấy được

ý nghĩa bí truyền của chúng bằng nhãn quan yoga. Bước thứ 3 là thấy được thực tại, và bước thứ tư là thực hiện hoàn toàn các dòng phái. Ta có thể biểu hiện điều đó bằng hình ảnh gieo trồng một hạt giống để nó nảy mầm, nở hoa và kết quả. Ngoài việc đó ra nó có nền ruộng, phương pháp, ánh sáng, nhiệt độ và sự thực hiện như đã trình bày ở chương 4 của quyển III.

Trong chủ nghĩa tượng trưng huyền bí của các nhà thơ Ba Tư thuộc trường phái Omar Khayyam, cũng như trong chủ nghĩa nhục dục huyền bí được giảng dạy trong các tu viện Kitô giáo, yoga xuất hiện dưới khía cạnh đặc biệt của Bhakti yoga. Cũng giống như một hình thái khác của tôn giáo bí truyền thờ nữ thần Isis và hài đồng Horus, giờ đây đã biến thành sự tôn thờ Đức Mẹ đồng trinh và Chúa Jesus hài đồng. Chúng ta có thể phát hiện dấu vết của những môn yoga khác trong thế giới phương Tây.

Khi quay trở về quá khứ, chúng ta thấy rằng, ngay cả giới tế sư (Druides) ở Ái Nhĩ Lan và Anh Quốc, trong sinh hoạt tu sĩ, việc có kèm theo các bài tập yoga dường như đã được xác lập từ lâu trước thời kỳ thánh Patrick và thánh Columba. Dù đó là người gốc địa phương hay thông qua người Pheniciens, dù đó là Viễn Đông thông qua Cận Đông tác động đến các đảo ở bên ngoài bán đảo Gibraltar, hoặc đó là do ảnh hưởng của Atlanta nơi các thần thoại xưa liên quan tới các thế giới phương Tây đã gợi ý, thì có lẽ chúng ta cũng chẳng bao giờ quyết đoán được toàn bộ vấn đề này với sự chính xác lịch sử.

Tuy nhiên, dù cho nguồn gốc của druidisme (tế sư) hay là gì đi nữa thì chúng ta cũng là những người kế thừa trực tiếp nền văn hoá của họ với ít nhiều sắc thái yoga do tổ tiên chúng ta là các nhà thám thá tiền sử truyền lại. Cũng như vậy, chúng ta chịu ơn các tu sĩ Odin và Mithras và các nhân vật văn hoá vô danh của thời kỳ Aurignacienne và Magdalenenne đã để lại những tư liệu

gợi ý về tôn giáo thần bí của họ, được vẽ trên vách các hang động của Tây Ban Nha và miền nam nước Pháp.

Một cách rõ ràng hơn, chúng ta là những người thừa kế di sản yoga của những người Ai Cập, Hy Lạp, La Mã được truyền lại bởi những triết gia theo chủ nghĩa khắc kỷ, theo phái Pitago và Tân Platon. Một phần của những gì tốt nhất mà chúng ta có được về nghệ thuật, văn học, triết học, tôn giáo và cả khoa học đều minh chứng cho điều đó.

Bản tóm tắt lịch sử này nhằm minh chứng rằng, yoga hiểu một cách đúng đắn, không phải như nhiều người ở châu Âu vẫn hình dung - là một điều xa lạ hay nhất thiết phải là huyền bí. Trong những hình thái kém phát triển hay suy thoái thì yoga có thể được coi như một thứ tôn giáo thần bí. Trong một hình thái cao thì yoga đã tiến hóa đến mức khoa học tôn giáo, cũng giống như hoá học được phát triển từ thuật luyện dan dưới con mắt của những người theo chủ nghĩa khoa học vạn năng ở phương Tây.

IX. YOGA PHẬT GIÁO

Mặc dù chúng tôi đã nói Phật giáo về cơ bản là yoga, nhưng cần phân biệt yoga Phật giáo với yoga Ấn Độ và các hệ thống yoga khác. Đối với người theo huyền môn thì sự khác nhau chủ yếu là ở kỹ thuật và các định danh hơn là về các điểm cơ bản.

Như chúng tôi đã nói, về mặt ngôn ngữ học, yoga đối với người Ấn Độ có nghĩa là sự hợp nhất của một bộ phận cá thể của tiểu vũ trụ với đại vũ trụ, của tâm thức hay trí tuệ của cá nhân với vũ trụ hay toàn thế giới được nhân cách hoá bởi trí tuệ tối thượng. Cũng như đối với những người Kitô giáo hay những người Hồi giáo, các bài tập yoga bao hàm ý nghĩa hợp nhất với Thượng Đế. Trong các bài tập của yoga Phật giáo, theo các ngôn

ngữ thơ trong "Ánh sáng Châu Á" (Ánh Đạo Vàng), mục đích là hoà tan giọt nước tâm cá nhân vào trong biển sáng ngời của Tâm Duy Nhất. Nói cách khác, mục đích là vượt qua tất cả mọi vật của cõi luân hồi (hay thế giới hiện tượng) để đạt đến tâm thức siêu thế gian đồng thời thực hiện cùu cánh Niết Bàn.

Đối với những bậc đại thánh (Rishis) đã sáng soi đêm tối của tâm hồn bằng ánh sáng của các kinh Upanisha hay đối với Pantajali (người sáng lập nền tảng triết học Ấn Độ, khoảng năm 200 trước công nguyên), cũng như đối với Phật tử của tất cả các môn phái, họ đều mang cốt lõi của yoga là khắc phục vô minh bằng cách đạt đến hay hợp nhất với Minh thức. Chính trong ý nghĩa này mà sự giải thoát khỏi vô minh cũng là một giáo lý của Vệ đà giáo như trong Phật giáo. Theo quan điểm của chúng tôi thì nó là một, dù người ta gọi sự giải thoát đó là Mukti hay Niết Bàn. Chắc chắn rằng, giáo lý cơ bản của tất cả những tín ngưỡng chính của nhân loại là trong con người có một ánh sáng bẩm sinh, ánh sáng này chiếu trong đêm tối, rằng ánh sáng (nhờ những phương pháp mà chúng ta gọi là của yoga) dần dần đánh tan bóng tối và cuối cùng chỉ còn lại Ánh sáng.

Nếu chúng ta quan sát những dị biệt giữa Phật giáo Bắc tông và Nam tông trong việc ứng dụng các bài tập yoga, chúng ta sẽ thấy rất rõ ràng.

Những điểm quan trọng nhất, như các chú thích sẽ cho thấy, là kết quả trực tiếp của những dị biệt giữa hai tông. Một trong những sự khác biệt chính là giáo lý về Chân Không dưới hình thái phức tạp của Đại thừa không được Nam tông chấp nhận. Tuy nhiên theo những nhà Đại thừa, chính giáo lý này đã được chỉ dẫn trong kinh Pali: Cula Sunnata và Maha Sunnata Sutta trong kinh Trung Ahàm (Majjhima Nikaya), hay trong phương pháp thiền định về Chân Không của Phật giáo nguyên thuỷ. Phương

pháp tương tự của Phật giáo đại thừa được trình bày trong văn bản của chúng tôi ở quyển VII. Một dị biệt lớn khác là Bắc tông chấp nhận, còn Nam tông phủ nhận hầu như toàn bộ yoga Mật tông; mà chính yoga này là nền tảng của phần lớn các quyển III, IV, V, VI của bộ sách này. Những dị biệt nhỏ hơn xuất phát từ chỗ đại thừa xác nhận tầm quan trọng lớn lao của giáo lý cho rằng, có những lực siêu nhiên tượng trưng bởi Tri - Kaya (ba thân thiêng liêng) chính là thuyết Tam vị bí truyền của Bắc tông. Theo ý nghĩa tượng trưng thì Tri - Kaya nếu ta có thể mô tả được điều không thể mô tả sự hợp nhất tam vị của Thân Bồ đề, là chỗ dựa của tất cả các kiếp sống cũng như mọi vật trong cõi luân hồi và là cái tạo điều kiện giải thoát cho con người. Nó đồng nghĩa với "cái đó hiện hữu" của Vệ đà giáo.

Thông qua Tri - Kaya giống như những giọt nước bốc lên từ biển rồi lại trở về biển, mọi vật trong vũ trụ được sinh ra rồi trở về đó, kể cả vật chất dưới các khía cạnh khác nhau: thể rắn, thể lỏng, thể khí, các năng lượng và toàn bộ trí tuệ và tâm thức của cõi luân hồi. Tri - Kaya bao gồm - trong sự hợp nhất vô ngã bất khả tri đối với nhân loại - toàn bộ các Đức Phật trong tất cả các đại kiếp. Đối với hành giả của thế gian, đi theo con đường đại thừa đến giải thoát thì Tri - Kaya là nơi trú ẩn và cứu cánh tối thượng.

Một nguồn dị biệt khác là giáo lý đại thừa bổ sung của Tri - Kaya để cập đến các vị Bồ Tát hay những bậc đã đạt được nhãn quan nội tại của Bồ Đề trong thực tại, một vài vị hiện nay đang hóa thân trên trái đất còn một số vị khác, như Đức Phật vị lai Di Lặc, đang ở trên các cõi trời, mặc dù kinh Pali cũng biết có các vị Bồ Tát cũng như sự tồn tại của những vị này ở các cõi trời được Phật giáo Nam tông chấp nhận, nhưng Nam tông vẫn cho rằng, tốt hơn là Đại thừa nên coi trọng Pháp (Dharma) và bỏ coi

trọng những lời cầu nguyện và van xin các vị Bồ Tát ở các cõi siêu nhiên hướng dẫn tâm linh cho họ.

Tuy nhiên chúng tôi tin rằng, sự đối lập của Phật giáo nguyên thuỷ Nam tông với yoga Mật tông của Đại thừa có thể sẽ được biến đổi ít ra là đối với một vài phần trình bày trong tập sách này, sau khi xem xét một cách khách quan, không định kiến, về tính chất siêu việt tinh vi ở trong đó, lúc ấy họ có thể công nhận rằng, cuối cùng điều quan trọng nhất không phải là vấn đề phương pháp, miễn là các phương pháp ấy mang tính vị tha. Cũng không phải là con đường tu (miễn là con đường này đi theo tay phải) mà là vấn đề cứu cánh hành giả quyết định đạt tới.

Ở đây cũng vậy, trong một tinh thần vô tư đối với các dị biệt có thể chia rẽ những người thực hành yoga của hai tông, ta có thể thấy những hình ảnh trong Vệ đà - có rất nhiều con đường đi đến một điểm chung hay đi đến điều triết lý của Thánh ca Krishna (nhân cách hoá trí tuệ vũ trụ) nói rằng mặc dù loài người, tuỳ theo những tâm trạng khác nhau có thể chấp nhận những phương pháp khác nhau hay những pháp môn yoga khác nhau, nhưng tất cả các pháp môn ấy (nếu đúng đắn) đều dẫn đến sự giải thoát.

Nếu chúng ta thử xem xét một loại yoga phổ biến trong Nam tông, chúng ta sẽ không thấy trong đó những lời thỉnh cầu trực tiếp những vị thần phù hộ, cũng không thấy những lời cầu nguyện các minh sư siêu việt, cũng không có quán tưởng các thần linh Mật tông như trong bài tập yoga Đại thừa mà chúng có một vài trò hết sức quan trọng. Trong phẩm Ratana Sutta của Kinh Tiểu A - hàm (Khuddaka Nikaya) và trong Tạng Kinh Pali, Đức Phật được thể hiện như đang ban bố những lời chỉ dẫn để hiển dương công đức của việc thiện cho các thần Deva, nhằm có được sự phù hộ của họ. Trong lễ nghi Pirits và các lễ khác của

Phật giáo, các thần Deva được khẩn cầu chấp nhận công đức của việc giữ giới luật tôn giáo - cũng như các thần Deva và các đấng vô hình khác được khẩn cầu trong nghi lễ Chod trình bày trong quyển V. Các việc thiền định, quán tưởng và ẩn dật của Nam tông đơn giản hơn Bắc tông, các Phật tử nguyên thuỷ không nhấn mạnh nhưng cũng quan tâm đến Jnana Phật giáo cổ điển hay là các trạng thái xuất thần, kết quả của việc thực hành yoga.

Những quán tưởng được Phật giáo Nam tông sử dụng là quán những vật bình thường (không phức tạp) và rất khác với những quán tưởng tinh vi của yoga Mật tông. Phần nhiều chúng được giới hạn ở những đối tượng hay đề tài thiền định yoga đã biết, như thiền định với vật hữu hình (Rupa) và vô hình (Arupa), mà tổng số là 40 vật được phân loại như sau:

1. 10 Kasina (hay điểm tựa) để đạt được sự tập trung tư tưởng: Đất, nước, gió, lửa và các màu: xanh, vàng, đỏ, trắng, không gian, tâm thức¹.

Một số lớn Kinh Nam tông nghiên cứu những vấn đề thiền định yoga như trên. Chẳng hạn các Kinh rất phổ biến như Maha Satipatthahana Sutta của Digha Nikaya (Trường A - hàm) có trình bày tứ niệm xứ: Thân - thọ - tâm - pháp (những nguyên lý

¹ Nếu chẳng hạn yếu tố đất được chọn làm cơ sở để tập trung tư tưởng thì yogin làm một vòng tròn đường kính rộng chừng 25 cm, bằng đất hay đất sét, thường là màu đỏ và đặt cách chỗ ngồi thiền định khoảng 1m, chỗ này phải cao hơn nơi đặt vòng tròn. Khi ấy yogin chăm chú nhìn vào yếu tố đất và duy trì tư tưởng của mình ở ý nghĩ rằng thân mình làm bằng đất. Sau một thời gian thực hành bài này, tâm trí đạt đến trạng thái thu hút vào đối tượng thiền định đến mức độ khi nhắm mắt cũng nhìn thấy vòng tròn. Bài tập này giúp cho yogin hiểu được bản chất giả tạm của thân người và của những vật phức tạp khác và bằng cách đó thực hiện trạng thái vô ngã, gần giống như cách thức trình bày trong nghi lễ Chod của quyển V. Cũng tương tự như vậy trong các văn bản Pali (và các chú thích) có những lời giải thích về từng cái trong 40 đối tượng thiền định.

cơ bản của Đạo Phật) giống như những điều đã trình bày trong quyển VII. Trong kinh Majjhima Nikaya (Trung A-hàm), Maha Rahulovada và Anapanasati Sutta nghiên cứu về thiền định và các bài tập thở của yoga rất giống các bài tập được trình bày ở đây. Trong Kinh Ananjasappaya Sutta có nghiên cứu thiền định về sự vô cảm, về cách thành tựu của yoga và sự giải thoát; trong kinh Kayagatasati Sutta nghiên cứu thiền định về thân, Upakkiles Sutta nghiên cứu thiền định đúng đắn; trong Kinh Vitakkasanthana Sutta nghiên cứu phương pháp thiền định để thay thế những ý nghĩ xấu bằng những ý nghĩ tốt. Trong kinh Khuddaka Nikaya (Tiểu A-hàm), thiền định là một trong những đề tài của Patisambhida Magga. Chính những văn bản của chúng tôi như bạn đọc sẽ thấy có nhiều điểm song song với các pháp yoga nói trên của Phật giáo nguyên thuỷ.

Trong những bài tập yoga tương tự có lẽ những bài tập thuộc phần đại biểu tượng của quyển II trong tập sách này là tuyệt đối không có phù chú, là những bài mà Phật giáo nguyên thuỷ cảm thấy ưa thích nhất. Ở đây người ta nhấn mạnh - cũng như trong nhiều pháp yoga của Nam tông - về sự phân tích bằng yoga các quá trình trí tuệ có liên quan ở đó, người ta nhấn mạnh tầm quan trọng của thiền định trên quá trình hô hấp, coi đó là phương tiện chuẩn bị cần thiết để thanh lọc cơ thể, sự hài hoà của hơi thở và sự yên tĩnh của tâm trí. Quyển V (mặc dù phần lớn nặng về phù chú và có trước Phật giáo) có lẽ được sự quan tâm của Phật tử tất cả các tông phái vì những giáo huấn về vô ngã trong sách đó và do sự phụ thuộc của nó vào những phép Thiền định yoga giống như Nam tông, chẳng hạn như thiền định về tính vô thường, tính không thoả mãn, và sự rỗng không của mọi vật trong cõi Ta Bà, về tính không thực của nhị nguyên luận và về sự hợp nhất của mọi vật hữu tình. Quyển VII có lẽ cũng hấp dẫn những người

theo Phật giáo nguyên thuỷ mặc dù nó thuyết giảng về tính đối lập trong các khía cạnh khác của giáo lý chân không được những nhà đại thừa trình bày và làm nền tảng cho quyền sách này.

Ngoài những phần khác nhau trong kinh Pali nói về thiền định yoga và các bài tập hô hấp mà chúng tôi vừa kể, còn những kinh khác cũng quan trọng nhằm chứng minh rằng, Phật giáo Nam tông (cũng như Bắc tông) giống như quan niệm của chúng tôi, là một hệ thống yoga ứng dụng. Theo trình tự tư duy này chúng ta phải liên hệ đến các phẩm của Kinh Majjima Nikaya (Trung A-hàm) mô tả con đường Bát chánh đạo.

X. QUÁN TƯỞNG TRONG YOGA

Mặc dù do tâm trí của yogin tạo nên, các hình ảnh quán tưởng về những vị linh thiêng - mà vẫn bản của chúng tôi khuyên nên tập trung vào đó - yogin không nên coi thường, nếu yogin nghĩ đơn giản: "Tôi tạo ra bằng tâm trí của tôi" thì anh ta chỉ tiến bộ về trí tuệ. Yegin cần phải hiểu rằng, những bài tập ấy không chỉ đơn thuần là trí tuệ, mà phải đón nhận chúng với một niềm phấn kích, sự tôn kính, lòng thành tín, đối với các Devata (các vị thần quán tưởng) như hiện thực, thánh thiện và thiêng liêng. Mặc dù do trí tuệ tạo ra, các hình ảnh này cũng không kém phần thiêng liêng và thánh thiện, bởi vì khi đến được cứu cánh tối thượng thì tâm trí chỉ là "Cái đó" và những ý niệm của tâm trí cũng chính là những hình thái của "Cái đó".

Các Devata được tạo ra như vậy nhưng hành giả không nên giống như một kẻ ngốc - coi họ có một cuộc sống khách quan cá thể. Đúng ra họ phải hình dung mình giống như một nghệ sĩ ngắm tác phẩm của mình tạo ra bằng bút vẽ, với sự tôn kính và với lòng yêu mến, như những biểu hiện của các vị thần của cõi

Điểm Phù Đè, có thể tác động không riêng gì ở hành tinh này, mà ở trong toàn bộ các phần của vũ trụ. Họ là những tia sáng tập trung như biểu hiện của Sambhoga - Kaya (báo thân), thân Bồ Đề vạn năng, là sự phản ánh đầu tiên của Dharma - Kaya (Thân thiêng liêng của Chân lý - Pháp thân) của những vị đã giác ngộ trong các cõi trời Akanistha. Vậy ta phải tập cho trí tuệ quen dần để nhìn các vị thần như những vị thượng đẳng. Nói cách khác, con người là tiểu vũ trụ không thể tự tách rời bằng tâm trí khỏi tâm của Đại Vũ Trụ.

Trong kinh Shri - Chakra - Sambhara Tantra có nói: "Khi ấy, để gạt bỏ những nghi ngờ về các vị thần Devata và về đường Đạo, con hãy đồng nhất 37 vị Devata được tạo ra và suy ngẫm bằng tâm trí, với 37 phẩm trợ đạo dẫn đến trạng thái Phật; và 37 phẩm này được hình dung như tồn tại trong hành giả dưới dạng 37 vị Devata. Bài tập này dành cho người có trí tuệ cao nhất. Những người bậc trung hay bậc thấp cần phải đồng nhất sự hồi ức về thể xác với Khak-do-ma¹ được biết dưới tên gọi nữ thần Dakini hay Vajra - yogini, vị nữ thần này phải được hành giả quán tưởng theo những mô tả trong các quyển III và IV và của chúng tôi.

"Hành giả có thể nghi ngờ liệu các Devata có tồn tại thật không và có linh ứng không đối với mục đích trong đó các ngài được khấn cầu và quán tưởng, và liệu các ngài có tồn tại độc lập với tâm trí của hành giả không. Bởi vậy, để đánh tan những nghi ngờ này hành giả phải đồng nhất các Devata với Pháp cứu tinh, để có thể thực hiện chân lý rằng sự giác ngộ và

¹ Thần trên trời - nữ thần có những quyền năng đặc biệt huyền bí, về thiện hay ác tương đương với nữ thần Dakini trong tiếng Phạn. Lời khấn cầu các nữ thần Dakini như các văn bản của chúng tôi sẽ chứng minh, có một vài trò khá quan trọng trong nhiều nghi lễ thuần tuý mật tông kết hợp với yoga Tây Tạng.

sự giải thoát phải do chính anh ta đạt được bằng phương tiện cố gắng của bản thân và không có sự hỗ trợ hay một ân huệ bên ngoài".

Ở một đoạn kế tiếp, cũng trong Kinh Tantra nói trên, đệ tử được dạy rằng: "Khi đã đọc những Mantra (thần chú), hành giả phải nhớ rằng, tất cả các vị Devata chỉ là những biểu tượng của những vật khác nhau xuất hiện trên đường Đạo, ví dụ như sự thúc đẩy hỗ trợ và những giai đoạn đạt được bằng các phương tiện của họ. Nếu một nghi ngờ khởi lên về tính thiêng liêng của các vị Devata này, hành giả phải tự nhủ: "Nữ thần Dakini chỉ là sự hối ức của thân xác" và nhớ rằng các vị thần tạo nên đường Đạo.

Bước đầu trên con đường này, yogin cần phải suy ngẫm sâu sắc về ý nghĩa bí truyền của Tri-kaya hay là Ba thân thiêng liêng, thông qua đó, tâm của Đức Phật hiển lộ và tạo điều kiện giác ngộ cho con người đang chìm đắm trong vô minh của cõi luân hồi, hay trong cuộc sống hạn hẹp. Thân thứ nhất trong ba thân thiêng liêng là Dharma - Kaya (Pháp thân) thân thiêng liêng của chân lý Bồ Đề Cốt Tuỷ, vô hình, tượng trưng cho kinh nghiệm tâm linh đích thực không còn sai lầm. Thân thứ hai là Sambhogha - Kaya (Báo thân) - tượng trưng cho thân thiêng liêng vinh quang phản chiếu, đó là sự phản ánh của thân thứ nhất tồn tại ở trạng thái siêu nhân không thể mô tả được, các vị Bồ tát và các vị Phật đã trì hoãn việc nhập niết bàn tối thượng của các Ngài để dẫn dắt chúng sinh chưa giác ngộ đi đến giải thoát. Thân thứ ba là Nirmana-Kaya hay là hoá thân thiêng liêng, tượng trưng bởi hình dạng con người thanh tịnh và hoàn hảo của một vị Phật trên thế gian. Như vậy trong ba thân, thân thứ nhất là cốt tuỷ, thân thứ hai là sự phản chiếu, còn thân thứ ba là khía cạnh thực tiễn qua đó biểu lộ nền minh triết duy nhất và tâm duy nhất.

XI. NGHIỆP VÀ SỰ TÁI SINH

Mỗi người đọc tập sách này cần hiểu rằng, những lời giáo huấn có liên quan đến nghiệp quả và sự tái sinh cũng như triết lý về yoga là nền tảng trong các văn bản của chúng tôi, không chỗ nào chúng được nghiên cứu như một đề tài tín ngưỡng đơn thuần, mà chúng được xem như dựa trên những định luật thiên nhiên không thể đảo ngược được.

Giáo lý Nghiệp quả có thể quan niệm được về phương diện khoa học và bởi vậy có thể chấp nhận được ít ra là về mặt trí tuệ đối với người phương Tây bậc trung, vì họ đã thích nghi với cái đó trong một khái niệm quen thuộc về luật nhân quả. Tuy nhiên với khoa học phương Tây, họ không nhìn nhận ý nghĩa đặc biệt về tâm lý khi nó được ứng dụng để nghiên cứu chính con người. Rằng con người với tất cả các năng khiếu của mình là kết quả của những nguyên nhân, trừ một vài nhà triết học lớn hiếm hoi, các nhà khoa học chúng ta chưa nắm được như người phương Đông đã từ lâu thấu hiểu rằng, con người được sinh ra là người là một sự hội tụ của nhiều nguyên nhân có vẻ như là vô tận, đi ngược lên hàng triệu năm trong quá khứ. Về mặt sinh học, con người ngày nay rõ ràng là kế thừa kế của tất cả các thời kỳ và là sản phẩm trực tiếp của cách xử sự của mình, vậy điều gì họ mong muốn trong hiện tại thì trong tương lai sẽ là trạng thái của họ trên hành tinh này. Nếu nhà hiền triết phương Đông nói đúng thì con người đã và sẽ, ở một góc độ mà các nhà sinh học chưa thể ngờ đến, là tổ tiên của chính mình.

Như vậy người phương Tây không thể tranh luận về giá trị của luật nhân quả khi ứng dụng vào vật chất, nhưng họ lại tranh luận về nó khi ứng dụng vào tâm linh. Dưới con mắt của người phương Đông, nếu người phương Tây chọn một quan điểm như

vậy thì họ không còn là nhà khoa học nữa vì họ còn thiếu sót chưa thấy được rằng, trong mọi khoa học toàn diện về con người thì phần vật chất không thể tách rời phần tâm linh. Xu thế hiện nay của khoa học phương Tây dường như đang hướng về giả thuyết vật chất - tâm linh của phương Đông, rằng không có cái gì thật sự tồn tại ngoài Tâm.

Đối với sự tái sinh được người phương Đông coi như một định luật bao trùm tất cả vũ trụ, người phương Tây không có một công thức khoa học sẵn sàng như luật nhân quả để áp dụng vào cái mà người phương Đông gọi là nghiệp quả, vì lẽ đó họ thường nghĩ ngờ lời khẳng định của các bậc thầy yoga cho rằng, sự tái sinh không những có thể chứng minh một cách khoa học bằng phương tiện yoga, mà nó còn không tách rời nghiệp quả. Tóm lại, hoàn toàn có thể nói một cách chân thật rằng, người phương Tây sẽ không bao giờ hiểu được những lời giáo huấn của các bậc đại hiền triết phương Đông, chừng nào họ còn chưa ý thức được một cách khoa học định luật căn bản và phổ biến của nghiệp quả và tái sinh theo quan niệm phương Đông, như những định luật bất di bất dịch kiểm soát toàn bộ vũ trụ.

Trong Tử Thư (Bardo Thodo, Sách Tây Tạng về người chết), chúng tôi đã dành nhiều trang để nói về giáo lý của sự tái sinh xét về mặt triết học và khoa học, và trình bày kết quả những công trình nghiên cứu của chúng tôi về giáo lý này. Thay vì lặp lại, chúng tôi muốn bổ sung bằng cách nhấn mạnh đến tầm quan trọng lớn lao của một cố gắng nghiêm túc hơn của các nhà tư tưởng và khoa học châu Âu và châu Mỹ, đem khoa học phương Tây chứng minh cho giáo lý của yoga về sinh tử luân hồi.

Với tư cách một người nghiên cứu nhân học đã cống hiến đời mình cho việc nghiên cứu con người, dịch giả sau hơn 25 năm

tìm kiếm đã đi đến chỗ tin rằng, một cỗ găng khoa học nghiêm túc để nghiên cứu xem con người từ đâu đến, sinh ra để làm gì, đi đến mục đích nào, là quan trọng nhất trong những việc mà loài người cần phải hoàn thành. Chính trên lĩnh vực này mà một ngày nào đó, cuối cùng phương Đông và phương Tây sẽ gặp nhau.

Phải chăng người châu Âu bằng lòng với việc tiếp tục nghiên cứu lâu dài vũ trụ bên ngoài mà không hiểu gì về chính bản thân mình? Nếu như chúng ta tin tưởng, nhà hiền triết phương Đông có thể hướng dẫn chúng ta (những người phương Tây) đến một phương pháp cho phép đạt được sự hiểu biết khoa học về những khía cạnh che lấp bản chất con người, thì phải chăng sẽ là một điều kém thông minh nếu chúng ta không cố gắng xem xét vấn đề một cách khoa học và không định kiến?

Tiếc rằng ở phương Tây các khoa học ứng dụng bị giới hạn ở hoá học, sinh lý học, kinh tế học, toán học, vật lý học v.v... Còn ngành nhân học và tâm lý học nằm trong môn yoga như hiện nay đối với hầu hết các nhà khoa học theo chủ nghĩa vạn năng ở phương Tây chỉ đơn giản là những giấc mộng hay những ảo ảnh không thể thực hiện được, chúng tôi cho rằng quan điểm không đúng đắn này không thể tồn tại lâu hơn nữa¹.

¹ Từ khi những dòng này được viết ra, dịch giả đã gặp một quan điểm tương tự do tiến sĩ C.D.Broad phát biểu trong "Tư duy và vị trí của nó trong thiên nhiên" (Luận Đôn 1925) tr 666. Công nhận khả năng logic của một sự tiến bộ tinh thần liên tục của loài người, tiến sĩ Broad gọi ý rằng: "Mọi việc phụ thuộc vào việc đạt được hiểu biết thích hợp để kiểm soát đời sống và trí tuệ trước khi sự ngu dốt về những vấn đề này đồng thời với những phát minh của chúng ta về vật lý, hoá học làm tàn lụi tất cả hệ thống xã hội. Vậy trong hai kẻ chạy đua này, ai sẽ thắng? Không thể nói trước được, nhưng vật lý học và cái chết đã vượt xa tâm lý học và đời sống".

XII. CÁC GIÁO HUẤN PHỐ TRUYỀN CHỐNG LẠI CÁC GIÁO HUẤN BÍ TRUYỀN

Không chỉ khoa học phương Tây hiện nay đưa chúng ta vào cảnh ngu dốt về những vấn đề lớn của nhân loại, mà thần học của chúng ta cũng vậy, đáng lẽ phải quan tâm chủ yếu giải quyết những vấn đề đó, thì đa số lại loại bỏ những phương pháp yoga giúp đạt được nhận quan tâm linh bên trong, những phương pháp đã tạo tính khoa học cho Kitô giáo nguyên thuỷ và đặc biệt cho các tông phái Duy trí mà ngày nay bị coi là tà pháp - một hình thái đơn thuần trí thức chứ không phải là duy trí (hay ngộ đạo) để hiểu biết các giáo huấn tôn giáo, và ngày nay thần học Tây phương đã phong những danh hiệu thế gian như tiến sĩ thần học, giám mục hay giáo hoàng, những danh hiệu đó chưa bao giờ được những nhà hiền triết phương Đông coi là đủ để cho người có chức danh ấy có được cái quyền làm người giáo huấn tôn giáo (sư phụ).

Ở đây có thể phân biệt sự khác nhau cơ bản đã chia rẽ các tôn giáo chủ yếu dựa trên sự tuyên truyền tín ngưỡng với những kinh sách được tuyên bố là không thể nhầm lẫn và tự chúng đầy đủ thẩm quyền để cứu vớt nhân loại; và những giáo lý bí truyền phụ thuộc vào sự thực hiện chân lý chứ không phụ thuộc vào tín ngưỡng không kiểm soát được.

Một phần do cảnh giác với sự độc đoán của tầng lứu và đặc biệt là để thực hiện mục đích bảo vệ những bí pháp, không cho kẻ không có năng lực tâm linh sử dụng sai, những lời giáo huấn bí mật và cao cả nhất thường được che dấu trong nền tảng của tất cả các tôn giáo lớn và bao giờ cũng được truyền cho một số ít người được lựa chọn. Hình thức của sự truyền thừa này có nhiều cách, như các văn bản của chúng tôi đã giải thích. Đôi khi nó hoàn toàn dùng thần giao cách cảm, đôi khi hoàn toàn có tính

chất biểu tượng, đôi khi đơn giản là khẩu truyền nhưng không bao giờ được truyền bằng văn bản viết. Một hệ thống truyền thừa huyền bí tương tự đã được sử dụng trong tất cả các Thánh sử thời thượng cổ ở Ai Cập, Hy Lạp, La Mã và tất cả những nơi nào có xác lập Thánh sử, trong những tu sĩ Tể sư ở xứ Gaule, nước Anh và Ái Nhĩ Lan, ngày nay vẫn còn tồn tại trong các cộng đồng huynh đệ huyền môn ở Ấn Độ, Tây Tạng và những nơi khác. Những di tích huyền môn cổ xưa còn tồn tại trong các tộc thổ dân của các châu Mỹ, Phi, vùng Melanesie và Polynesie dưới dạng những hội kín tôn giáo. Một vài người trong số những nhân vật uyên thâm nhất về huyền môn của Lạt ma giáo và Ấn Độ giáo nói rằng, không có một dân tộc nào dù đã thoái hoá hay có nền văn hoá nhỏ thấp đến đâu, kể từ khi con người tồn tại trên trái đất lại không có được, dù chỉ một mảnh nhỏ nhoi, giáo huấn bí truyền của các đại hiền triết.

Chính các minh sư cũng nói với chúng ta rằng, phương pháp của các ngài về truyền thụ những lời giáo huấn huyền bí cũng cổ xưa như nhân loại, bởi vì trong mỗi thế hệ, cho đến tận ngày nay, trong hàng triệu con người, mỗi lần chỉ có một số rất ít người là hoá thân không gắn bó với thế gian ở một mức độ nào đó. Và luôn luôn số đông gắn bó với thế gian và tự thoả mãn với tín ngưỡng hơn là với việc thực hành và chứng nghiệm tôn giáo.

XIII. VIỆC PHIÊN DỊCH VÀ ĂN HÀNH CÁC VĂN BẢN

Mỗi quyển trong 7 quyển của tập sách này đều có một lời giới thiệu đặc biệt mở đầu, trong đó trình bày lịch sử của văn bản viết tay hay bản in được dùng để phiên dịch. Cũng như đối với "Sách Tây Tạng về người chết", việc dịch của các văn bản này được tiến hành ở Gangtok xứ Sikkim do cố Lạt ma

Kazi Dawa Samdup với sự hỗ trợ của tiến sĩ Evans Wets năm 1919 và 1920.

Nhìn chung bản dịch đã hết sức theo sát bản gốc ở mức độ cho phép của cấu trúc 2 ngôn ngữ, phù hợp với một hình thái văn học của tiếng Anh. Tuy nhiên cũng có lúc chúng tôi thấy không nên dịch sát từng chữ để truyền đạt dưới một dạng có thể hiểu được nghĩa thật với một số từ kỹ thuật mà một vị lạt ma có thể tìm thấy. Cũng nhiều khi cần phải thay thế một vài chuyên từ kỹ thuật hay chữ viết tắt trong bản tiếng Tây Tạng bằng một câu giải thích. Trong mọi trường hợp kể trên, các chữ được thêm vào văn bản đều nằm trong ngoặc đơn. Việc đánh số các chương và các phần do chúng tôi làm để bạn đọc dễ dàng liên hệ.

Việc dịch một ngôn ngữ Tây Phương sang một ngôn ngữ Tây phương khác dễ dàng hơn nhiều so với việc tạo một hình thái châu Âu cổ điển cho một văn bản triết học Tây Tạng cao siêu, nó không những thâm áo về nghĩa mà còn mang tính chất hoàn toàn biểu tượng. Ngay đối với một học giả Tây Tạng chưa hiểu biết đầy đủ về ngôn ngữ trang nhã, thường mang tính chất bí truyền của Lạt ma giáo, và ít quen thuộc với hình thái phù chú tạo khuôn mẫu cho một số văn bản, thì cũng khó lòng hiểu được các giáo lý này một cách toàn vẹn.

Một việc khó khăn nữa là diễn đạt các giá trị ngữ âm của tiếng Tây Tạng bằng những giá trị tương đương trong tiếng Anh, vì cho đến nay vẫn chưa có phương pháp cố định nào đã được lựa chọn. Chúng tôi đã gợi ý trong các lời ghi chú, làm cách nào để người ta có thể thay thế bằng một dạng phiên âm La tinh những mẫu tự Tây Tạng được ghi trong các văn bản, cho các yogin phương Tây.

Nếu người phiên dịch có thể xem lại những bản nháp của tập sách này thì nhiều chỗ nhầm lẫn thoát đầu do dịch giả chưa chú

ý đến, đã có thể được sửa chữa. Những cách phiên âm cũng có thể đúng đắn hơn nếu người phiên dịch được trực tiếp quyết định.

Không riêng công trình của chúng tôi mà bất kỳ một tác phẩm phiên dịch nào từ tiếng Tây Tạng sang tiếng châu Âu cũng là một công trình tiên phong, chắc chắn trong tương lai các bản dịch của tập sách này sẽ được xem lại, giống như những bản dịch đầu tiên của Kinh Thánh và các văn bản thiêng liêng khác.

Không một học giả nào trong thời đại ngày nay, dù là ở phương Đông hay phương Tây có thể thích hợp với nhiệm vụ khó khăn trong phiên dịch các văn bản này hơn là cố Lạt ma Kazi Dawa Samdup. Ngài là một môn đồ của tông bí truyền Kargyutpa (nguồn cung cấp phân lớn các văn bản của chúng tôi) được Marpa và thi sĩ yogin nổi tiếng Milarepa sáng lập. Hơn nữa ngoài đã có được sự hiểu biết thực tiễn về triết lý yoga, đặc biệt dưới dạng phát triển trong các lời giáo huấn (và bao gồm trong 7 quyển sách của chúng tôi) về yoga - carya, tông thiền định đại thừa mà ngài đã được điểm đạo từ lúc niên thiếu, ngài sống gần sư phụ của mình, ẩn dật trên miền núi xứ Bhoutan.

Bạn đọc sẽ tìm thấy tiêu sử văn tắt về cuộc đời nổi bật của vị lạt ma trong "Sách Tây Tạng về người chết" và trong "Milarepa con người siêu việt". Công trình này của chúng tôi bổ sung cho hai cuốn sách nói trên, chúng cần phải được nghiên cứu đồng thời, đặc biệt cuốn thứ hai có chứa đựng phần trình bày có thể hiểu được về các bài tập yoga do chính bản thân Milarepa, và tương truyền rằng, bằng cách đó người đã đạt được trạng thái Phật trong một kiếp sống.

Bởi vậy mỗi độc giả của tập sách này được chịu ơn cố Lạt ma Kazi Dawa Samdup về cách trình bày thông thái và hấp dẫn đối với những giáo lý sâu sắc và bí truyền nhất của Tây Tạng. Người

bên tập nhắc lại ở đây món nợ ân tình và lòng tôn kính mà mình phải có, như bất kỳ đệ tử nào đối với người chỉ đạo tâm linh của mình.

XIV. TÍNH THỐNG NHẤT VÀ GIÁ TRỊ THỰC TIỄN CỦA CÁC VĂN BẢN

Bảy quyển trong tập sách này được sắp xếp theo một thứ tự nhất định: Trong tất cả các môn phái yoga, người nhập môn mới bắt đầu đi vào pháp môn cần phải biết các nguyên tắc và qui định chung của con đường yoga mà anh ta đã lựa chọn. Những điều này được trình bày trong quyển I.

Trong quyển II, yogin sẽ đối diện với vấn đề lớn về bản chất của trí tuệ và thực tại. Yegin sẽ giải quyết được vấn đề này, dựa vào những chỉ dẫn được trình bày để làm chủ được quá trình trí tuệ của chính bản thân mình. Khi đã đạt được nhãn quan nội tâm Bồ Đề, yogin có thể không sợ nguy hiểm tiếp cận đến các bài tập yoga đặc biệt hơn, được giải thích trong quyển III. Trong những bài tập này, khó khăn và nguy hiểm nhất là bài thứ 6, nói về việc xuất hồn, được đề cập chi tiết hơn trong quyển IV.

Trong quyển V, yogin được tiếp nhận một phương pháp rất bí truyền và tồn tại trước Phật giáo rất lâu, để đạt tới trạng thái vô ngã của trí tuệ. Không một người nào, trừ một yogin dưới sự chỉ đạo cẩn kẽ của một minh sư, có thể thực hành loại yoga này. Quyển VI, giảng về giáo lý bí truyền của năm trí tuệ. Trong quyển VII, tinh hoa của những lời giáo huấn tối thượng nhất của đại thừa được trình bày cho yogin để thiền định sâu sắc và thực hiện. Nếu nghiệp lành của yogin cho phép anh ta tiến bộ trong pháp môn đến trình độ này, yogin sẽ đạt được một nhãn quan nội tâm trực giác cực kỳ trong sáng về bản chất thật của vũ trụ, về hình thái của các hiện tượng bao quanh về tâm làm cho yogin

không bao giờ giống như số đông, vì anh ta đã từ bỏ những hang tối của vô minh để bước vào Ánh sáng chan hoà của minh thức.

Xem xét như vậy, tập sách này có tính chất nhất quán. Từng phần trong 7 phần tự nó cũng đã đầy đủ và có thể được nghiên cứu độc lập với những phần khác. Vì vậy độc giả có thể thấy xu hướng thích tập trung vào nghiên cứu một trong 7 quyển hơn là nghiên cứu toàn bộ, tuỳ theo xu hướng tâm linh của mình. Tuy nhiên, nếu độc giả cảm thấy mình có năng khiếu trong kiếp này muốn cố gắng làm nhiệm vụ khó khăn là đi đến tận cùng pháp môn tối thượng của Bồ Tát, thì việc nghiên cứu toàn bộ 7 quyển sẽ đem đến cho hành giả một sự hỗ trợ quý báu nhất và hữu hiệu nhất.

XV. THỜI PHỤC HƯNG MỚI VÀ CÁC BẬC ĐẠO SỰ CỦA DÒNG MINH TRIẾT

Hầu như âm thầm từ một thế kỷ nay đã và đặc biệt từ 50 năm nay, tư tưởng cao siêu của phương Tây đã bị biến đổi sâu sắc bởi các ảnh hưởng rõ rệt của phương Đông; Kitô giáo, thậm chí với truyền thống gọi là chính thống, cũng cảm nhận những kích thích tâm linh mới, kết hợp với những ảnh hưởng cách mạng của khoa học, đưa đến cuộc khủng hoảng nghiêm trọng nhất trong lịch sử của nó. Cũng giống như trong thời kỳ phục hưng ở thế kỷ 14 - 16, triết học kinh viện ở châu Âu đã bị chìm ngập bởi nền văn học lớn của cổ Hy Lạp được phục hồi, chuẩn bị cho cải cách và thời đại phát triển khoa học không chướng ngại, thì ngày nay cũng có một dòng tư tưởng phát sinh từ phương Đông, nó hứa hẹn một cải cách với mức độ đảo lộn và toàn diện hơn nhiều so với cuộc cải cách do Martin Luther khởi xướng.

Đó là ánh sáng của phương Đông, đã được phản ánh yếu ớt bởi các triết gia Ả rập và những người theo phái Platon, đã báo

hiệu sự đổi mới của phương Tây Trung cổ. Ngày nay chính ánh sáng mạnh mẽ và trực tiếp của phương Đông đã biến đổi đời sống tôn giáo của Châu Âu và 2 châu Mỹ, nó tác động một cách rõ rệt, cả đến tư tưởng những nhà khoa học của các trung tâm nghiên cứu phương Tây.

Trong cuộc họp của Hiệp hội nước Anh vì sự tiến bộ của khoa học, năm 1933 đã chú trọng đến sự tồn tại của các sinh vật thông minh có trình độ tiến hóa cao hơn trình độ của loài người, hay như chúng tôi đã nói năm 1920 trong lời giới thiệu cuốn "Milarepa con người siêu việt", lý thuyết cho rằng loài người không nhất thiết là đại diện cho giai đoạn cuối của sự tiến hóa hữu cơ. Cũng trong một trật tự suy tư như vậy đã được phát biểu tại cuộc họp của các nhà khoa học, lý thuyết cho rằng có thể tồn tại những trạng thái bí ẩn của đời sống trong đó có một tâm thức siêu nhiên tồn tại độc lập với bất kỳ thể hữu cơ vật lý hay hữu hình nào.

Những giải thuyết thuộc loại này được thành lập bởi các nhà khoa học theo chủ nghĩa vạn năng phương Tây, có xu hướng nhanh chóng cung cấp một khảng định khoa học giống như sự phê bình chuẩn khoa học cho những giả thuyết trên, là nền tảng của công trình này. Có thể trong một vài thế hệ nữa của quá trình tiến bộ khoa học, Hiệp hội nước Anh vì sự tiến bộ khoa học sẽ chấp nhận một số nhà hiền triết phương Đông làm hội viên của mình.

Khi ấy, trong thời đại mới vẻ vang của sự hiểu biết và tôn trọng lẫn nhau giữa phương Đông và phương Tây, những tri thức uyên bác được bảo tồn cẩn thận bởi các bậc tài trí lớn của Tây Tạng và bồ túc cho nền khoa học của Ấn Độ, sẽ giúp việc hướng dẫn thế giới phương Tây đến sự hiểu biết sáng suốt hơn về những chân lý cổ xưa, nhưng luôn luôn mới mẻ về con người và vị trí

của con người trong vũ trụ, mà từ thời xa xưa những chân lý này đã tạo nên ánh sáng phương Đông không bao giờ tắt.

Chính trong tinh thần tương tự, phục vụ thế gian một cách vô tư, cố Lạt ma Kazi Dawa Samdup đã cho phép chúng tôi sử dụng các năng khiếu tuyệt vời của người về hiểu biết và giải thích, làm cho các dân tộc phương Tây có thể tiếp cận với các bản dịch này. Như vậy để bổ túc cho "Sách Tây Tạng về người chết" và "Milarepa con người siêu việt" (để thực hiện lời đã hứa với sư phụ), nhiều giáo lý cốt tuỷ còn bí mật tới ngày nay, thuộc về đại pháp môn của các Bồ Tát đã được ký thác vào tập sách này trong một ngôn ngữ châu Âu để giúp đỡ tất cả những ai, cũng như hai dịch giả, có lòng tôn kính đối với các đại pháp sư của con đường dẫn đến Niết Bàn. Chính nhờ các bậc Đại giác (như Đức Phật) đã từ bỏ thế gian và chinh phục lại thế gian và con người, mà cuộc sống của nhân loại trên trái đất đã được nâng lên từ bóng tối của vô minh đến ánh sáng của Thực Tại và ân điển thiêng liêng, và phát hiện ra con đường tiến hoá cho con người. Thật vậy, nếu không có các bậc đại giác ấy thì loài người vẫn bị giam hãm trong ngũ dục, không có lối thoát khỏi luân hồi sinh tử và phiền não của cõi Ta Bà.

**Hết phần giới thiệu tổng quát
do tiến sĩ Evans Wentz trình bày**

QUYỀN I

PHÁP MÔN TỐI THƯỢNG CỦA ĐỆ TỬ: GIÁO HUẤN CỦA CÁC MINH SƯ

LỜI GIỚI THIỆU

I. NGƯỜI BIÊN SOẠN SÁCH VÀ BẠN ĐỒNG MÔN

Sách này gồm một tập hợp những nguyên lý của yoga được sắp xếp thành 28 loại. Người biên soạn là Dvagpo - Lharje người trực tiếp kế thừa của Milarepa (1052 - 1135) và có nguồn gốc vào khoảng thế kỷ 12.

Dvagpo - Lharje nghĩa là Lharje ở tỉnh Dvagpo của miền đông Tây Tạng, (là nơi sinh của ông) và người ta nói rằng, ông sống từ 1007 đến 1152. Ông được coi là đại sư phụ của Gampopa; sở dĩ ông có tên này là vì ông được coi như hoá thân của vua Srong - Tsan -Gampo, vị vua Phật giáo đầu tiên của Tây Tạng, mất năm 650. Dvagpo - Lharje cũng là tác giả của nhiều công trình Tây Tạng về triết học Maha-Mudra (đại biểu tượng) và các giáo lý đặc biệt của tông Kargyutpa (Bạch giáo) trong cuốn sách này đều chủ yếu là về yoga. Năm 1150, tức là hai năm trước khi chết, ông thành lập tu viện Tsur Lha mà ngày nay là trụ sở chính của tông phái Bạch giáo Kargyutpa. Trong hai đồ đệ lối lạc của Milarepa, người thứ hai là Rechung - Dorje-Tagpa, người đã viết tiểu sử của Milarepa mà bản gốc tiếng Tây Tạng có tên là Jetsun - Kahbum và bản dịch tiếng Anh là "Milarepa con người

siêu việt" (hay chính xác hơn là "Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại"). Sách này cũng trình bày nhiều nguyên lý và có thể được nghiên cứu đồng thời với cuốn "Chuỗi hạt đá quý".

Cũng như sư phụ của mình là Milarepa, Rechung - Dorje - Tagpa sống ẩn dật trong phần lớn thời gian và ông muốn thấy việc truyền thừa của tông Kargyupa (Bạch giáo) rơi vào Dvagpo - Lharje hơn là chính mình.

II. SỰ TRUYỀN THỪA CỦA CÁC GIÁO HUẤN

Tinh hoa của giáo huấn tâm linh trình bày trong sách "Chuỗi hạt đá quý" là di sản trực tiếp của các minh sư nên chúng tôi thấy nên trình bày vấn tắt về hệ truyền thừa, cho đến Dvagpo - Lharje.

Một trong những sư tổ của Kargyutpa (Bạch giáo) là Dorje - Chang (tiếng Phạn là Vajra – Dhara nghĩa là đức Phật trên cõi trời), những người của thiền phái Bạch giáo xem như một vị A-di Bouddha hay Phật nguyên thuỷ. Chính vị này đã dạy cho yogin Tilopa giáo lý Maha - Mudra, cơ sở của giáo huấn yoga thuộc môn phái Bạch giáo và những nguyên lý yoga trình bày trong sách này.

Tilopa là người đầu tiên của hệ truyền thừa này trên thế gian, đã sống ở Ấn Độ vào khoảng giữa thế kỷ thứ 10, người kế tục là Naropa đệ tử ưu ái của ông. Sau một cuộc cải cách, các môn đồ Bạch giáo tách khỏi môn phái Ning-Mapa được thành lập ở Tây Tạng năm 740 bởi đại sư Padma – Sambhava, và đứng đầu là Naropa giáo sư triết học ở đại học Nalanda nổi tiếng ở Tây bắc Ấn Độ, trung tâm khoa học chính thời bấy giờ. Trong số đồ đệ của ông có dịch giả Marpa. Chính ông này trở thành tổ thứ nhất của hệ truyền thừa Bạch giáo Tây Tạng. Milarepa đồ đệ của ông, là tổ kế tiếp, sau đó đến Dvagpo - Lharje.

Chủ yếu nhờ ứng dụng thực tiễn tuyệt vời của Phật giáo, bằng những phương tiện yoga mà các môn đồ của Marpa và Milarepa đã nổi bật lên trên tất cả những nhà Phật giáo Tây Tạng khác. Trong những nhà đại thừa, không thấy nơi nào vượt qua sự kiên trì lớn lao với lý tưởng Bồ Tát, sự từ bỏ thế gian và cố gắng vô tư trong nhiều đại kiếp để giác ngộ tất cả chúng sinh, như đã thấy ở môn phái Bạch giáo (Kargyutpa).

III. CÁC VĂN BẢN CỦA "CHUỖI HẠT ĐÁ QUÍ"

Bài viết tay của chúng tôi được chép lại từ bản của một yogin khát thực đã nhận lời ở lại vài ngày trong nhà của dịch giả tại Gangtok ở xứ Sikkim (tiểu bang ở Hy Mã Lạp Sơn, phía đông Nê Pan, được thành lập vào 1975 ở Ấn Độ).

Giữ gìn truyền thống xưa của thời kỳ mà những bản văn in hay viết tay hiếm hoi ngày nay, có nhiều yogin đã học thuộc lòng quyển "Chuỗi hạt đá quý". Nếu trở thành sư phụ, họ có thể truyền lại hay bình luận văn bản đã thuộc lòng. Hơn thế nữa, mỗi người lại tự chép tay một bản các giáo lý cao siêu, do người khác đọc hay dựa vào bản viết tay của sư phụ, để chúng không bao giờ bị quên hay mất đi. Và người khách của chúng tôi cũng làm như vậy. Mỗi yogin của phái Bạch giáo luôn luôn vui lòng cho mượn bản viết tay "Chuỗi hạt đá quý" cho bất kỳ người thế tục nào có tâm đạo hay cho bạn đồng môn muốn nghiên cứu hoặc chép lại.

Mặc dù nghe nói rằng, những bản tiếng Tây Tạng in khắc gỗ về "Chuỗi hạt đá quý" vẫn còn, nhưng Lạt ma Kazi Dawa Samdup và cả tiến sĩ Evans Wentz đã mất nhiều công tìm kiếm cũng không tìm được bản nào để kiểm tra bản của mình. Các bản viết tay thường là trung thành, giống như bản mà hai vị đã dịch. Nói chung, khi so sánh các bản, chỉ thấy những khác biệt nhỏ trong những danh từ về giáo huấn hay sắp xếp phân loại.

IV. SO SÁNH CÁC NGUYÊN LÝ VỚI CÁC PHƯƠNG NGÔN

Cũng có một số công trình ở Tây Tạng bằng tiếng Phạn tạo nên một tuyển tập gọi là "Những ý đẹp - lời hay". Chúng không thuần tuý tôn giáo như các nguyên lý, mà gần với các phương ngôn. Nổi tiếng nhất là "Kho báu của những ý đẹp - lời hay" được gán cho vị đại lạt ma Saskya được biết với tên Pandi de Saskya mà vua nhà Nguyên (Hốt Tất Liệt) Kubilai Khan (1270) công nhận là giáo chủ Lạt ma giáo. Nhà học giả quá cố người Hunggari Alexandre Csoma de Koros đã dịch sách này và đưa pháp danh đầy đủ của vị giáo chủ Saskya này: Ananda Dhaja Sri Bhadra. Quyển "Kho báu của ý đẹp - lời hay" có lẽ được tác giả lối lạc của nó biên soạn khi ông sống như một tu sĩ trong một tu viện Saskya ở tỉnh Tsang thuộc miền trung tâm Tây Tạng.

Chúng tôi trình bày ở đây một vài đoạn phương ngôn theo bản dịch của Csoma de Coros để so sánh với các giáo huấn trong quyển "Chuỗi hạt đá quý".

"Lúc con gà mái nghỉ ngơi là lúc nó sản sinh nhiều;
"Khi con công đứng im thì nó có cái đuôi đẹp;
"Một con ngựa thuần có bước chân nhanh;
"Sự yên tĩnh của một thánh nhân là dấu hiệu của một hiền giả".
(đoạn 20)

"Không thích thú vì lời khen,
"Không buồn bực vì lời chê.
"Nhưng biết chính xác những ưu điểm và quyền năng của mình,
"Đó là những đức tính của một người ưu tú".
(đoạn 29)

"Chính ở nơi mà vị Đại Đức chúa tể (Đức Phật) đang hiện tiền,
"Ai sẽ nhìn nhận một người khác?
"Khi mặt trời đã mọc, dù trên trời còn nhiều sao sáng,
"Cũng không nhìn thấy ngôi sao nào".
(đoạn 33)

"Một người ngu ngốc huyễn hoang về năng lực của mình,
"Một người khôn ngoan giữ kín cho mình.
"Một cọng rơm nổi trên mặt nước,
"Còn viên ngọc thì chìm xuống đáy".
(đoạn 58)

"Chính những kẻ tâm trí hẹp hòi đặt ra những phân biệt,
"Như: "người này là bạn, kẻ kia là thù,
"Một người có tâm phóng khoáng biểu hiện cảm tình với tất cả,
"Vì không biết rằng ai là người giúp mình sau này".
(đoạn 59)

"Một người ưu tú giống như kim loại quý,
"Không thay đổi về mọi mặt.
"Một kẻ xấu giống như cán cân,
"Luôn luôn giao động từ trên xuống dưới".
(đoạn 74)

"Nói nhiều là nguồn gốc của hiểm nguy,
"Im lặng là phương tiện để tránh phiền não.

"Con vẹt khoác lác bị nhốt trong lồng,
"Những loài chim không biết nói được tự do bay khắp nơi".
(đoạn 118)

"Sự giàu có lớn nhất là lòng từ bi,
"Hạnh phúc lớn nhất là tâm thanh tịnh,
"Kinh nghiệm là vật trang sức đẹp nhất,
"Người bạn đường tốt nhất là người không ham muốn".
(đoạn 134)

"Những người ít khả năng,
"Nhưng phụ thuộc vào người vĩ đại cũng có thể thịnh vượng,
"Một giọt nước thì không là gì cả,
"Nhưng hợp nhất vào một cái hồ thì biết bao giờ khô cạn".
(đoạn 73)

"Không bao giờ nên dùng những lời chửi rủa,
"Thậm chí đối với kẻ thù,
"Vì chắc chắn nó quay trở lại với ta,
"Giống như âm thanh gãy vách đá dội lại".
(đoạn 182)

"Khi bắt tay vào một công trình lớn,
"Hãy tìm một người hợp tác đáng tin cậy,
"Nếu muốn đốt một khu rừng,
"Thì tự nhiên cần phải có gió".
(đoạn 208)

"Thiên định mà không có trí tuệ (tức là không có sự hướng dẫn và những giáo huấn của một minh sư) dù có kết quả trong một lúc,

"Cuối cùng cũng không có kết quả thực sự,

"Có thể nấu chảy hoàn toàn bạc và vàng,

"Nhưng khi lửa đã tắt, chúng lại cứng lại như cũ".

(đoạn 228)

Những phương ngôn sau đây do Lạt ma Kazi Dawa Samdup dịch từ một tuyển tập tương tự có tên là "Người hộ trì Minh triết" được gán cho là của ngài Long Thọ - vị pháp sư lõi lạc của đại thừa.

"Đối với người đã biết bản chất của vạn vật,

"Có gì cần đến một minh sư?

"Đối với kẻ vừa khỏi cơn bệnh,

"Cần gì có một thầy thuốc?

"Đối với người đã qua được sông

"Cần gì có một chiếc thuyền?"

(tờ in 5)

"Một nhà thiên văn tính toán và dự báo,

"Về vận động của mặt trăng và các vì sao,

"Nhưng ông ta không đoán được ngay trong nhà mình,

"Đàn bà mất đoàn kết và cư xử xấu".

(tờ in 7)

"Về thức ăn, giấc ngủ, nỗi lo sợ và sự sinh sán,
"Loài người và thú vật đều giống nhau,
"Loài người hơn loài vật ở chỗ thực hành tôn giáo,
"Vậy, tại sao một người vô đạo lại không bằng con vật?"
(tờ in 8)

"Thời gian bay đi, học tập lâu dài,
"Không một ai biết đời mình dài bao lâu,
"Vậy, hãy làm như con thiên nga hút sữa từ nước,
"Và hãy hiến mình cho điều quý báu nhất (Đạo).
(tờ in 13)

"Mặc dù có nhiều sao sáng và mặt trăng, vật trang trí của trái đất cũng sáng,
"Nhưng khi mặt trời lặn, đêm tối đến".
(tờ in 13)

"Môn khoa học dạy về các nghề và các thuật,
"Chỉ là khoa học để kiếm sống,
"Nhưng khoa học dạy về giải thoát của đời thường,
"Phải chăng là một khoa học đích thực?"
(tờ in 15)

"Cái gì ta không mong muốn cho bản thân
Thì đừng làm cho kẻ khác".
(tờ in 20)

"Những kè vô tâm giống như những gợn sóng trên mặt nước,
"Dù họ có làm gì cũng nhanh chóng bị xoá đi.
"Còn những người đạo hạnh giống như tảng đá chạm khắc
"Một hành động nhỏ của họ cũng bền vững".

(tờ in 22)

"Với người khôn ngoan và hiền hậu, luôn luôn bằng lòng và
chắc chắn, thì sống chung thậm chí trong tù, cũng còn hơn sống
trên ngai vàng với một kẻ sống vô nguyên tắc".

(tờ 23)

Sau đây là một số phần trong "Ý đẹp lời hay" được lựa chọn
trong các bản dịch của Lạt ma Kazi Dawa Samdup trong quyển
"Đại dương cực lạc của hiền giả" để dùng làm tài liệu tham
khảo, đây là một bản chép tay gần đây ở Gangtok theo một bản
in khắc gỗ xưa kia:

"Pháp môn tối thượng của lòng vị tha là con đường tắt,
Đẫn đến vương quốc của những người chiến thắng.
"Đây là con đường nhanh hơn đường ngựa chạy
Vậy mà kẻ ích kỷ không được biết con đường này".

(thơ 25 - 28)

"Lòng từ bi được mùa trong kiếp tái sinh,
"Sự trong sạch tạo nên hạnh phúc con người.
"Sự nhẫn nhục là vật trang trí hợp với mọi người,

"Sự chăm chỉ là chủ của mọi thành công.

Thiên định là nguồn thanh lọc tâm u ám,

"Trí tuệ là vũ khí chê ngự mọi kẻ thù".

(thơ 29 - 34)

"Không nên vui thích thậm chí khi kẻ thù của con bị chìm
đắm trong phiền não và cái chết.

"Không nên khoe khoang thậm chí khi quyền lực của con lớn
bằng thân Indra".

(thơ 41 - 42)

"Có những kẻ làm đảo lộn tất cả nội tâm vì tính khoác lác quá
độ".

(thơ 51 - 52)

"Hãy khiêm tốn và hiền hậu nếu con muốn khởi tâm".

"Hãy biết khen ngợi ưu điểm của kẻ khác nếu con muốn có
nhiều bạn".

(thơ 66 - 67)

"Đừng tranh cãi với những người khoác lác,

"Đừng so sánh mình với những kẻ may mắn.

"Đừng xoi mói những kẻ muốn trả thù,

"Đừng giận kẻ quyền thế".

(thơ 69 - 72)

"Hãy từ bỏ một tập quán xấu dù của cha ông để lại,
"Hãy nhận một tập quán tốt dù nó được kẻ thù thực hành.
"Thuốc độc không nên nhận dù từ tay một người mẹ.
"Vàng có thể nhận dù từ tay kẻ đối địch".
(thơ 73 - 76)

"Đừng vội vàng biểu lộ sự ham muốn trong tim con,
"Hãy kiên trì khi bắt đầu vào một công trình quan trọng.
"Đừng ghen tị với một tín đồ có tâm đạo thành kính,
"Đừng xin ý kiến của kẻ làm điều ác đã trở thành chai sạn".
(thơ 77 - 80)

"Có những kẻ lưu manh, thậm chí trong cả những người đã xuất gia.

Cây thuốc độc cũng xanh tốt trên những ngọn đồi dược thảo".
(thơ 112 - 113)

"Có những kẻ không ngạc nhiên thấy người khác dời núi
Nhưng chính họ vác một cọng rơm cũng coi là nặng".
(thơ 120 - 121)

"Kẻ luôn luôn sẵn sàng nhận thành tích về một việc đã thành công,

Cũng sẵn sàng đổ lên đầu kẻ khác khi việc thất bại,
Kẻ luôn luôn phê phán những người có học và chí công,
Kẻ đó có bản chất của con quạ".
(thơ 140 - 143)

"Truyền giảng các luận lý tôn giáo cho một kẻ không tin
ngưỡng giống như đem sữa nuôi rắn độc".

(thơ 146)

"Dù một chiếc áo đã được giặt một trăm lần,
Làm sao cho nó trở nên trong sạch,
Nếu được giặt trong nước bẩn?"

(thơ 159 - 161)

"Sự tích cực không hợp lý và tâm hẹp hòi của một kẻ ngu ngốc,
Chỉ làm hạ giá trị của người mà hắn cố gắng khen ngợi".

(thơ 181)

"Sai lầm lớn nhất cần phải tránh là sự vô minh,
Để chế ngự kẻ thù này, cần có trí tuệ,
Phương pháp tốt nhất để đạt trí tuệ là sự cố gắng không ngừng".

(thơ 186 - 188)

"Kẻ nào thuộc lòng giáo huấn mà không thực hành,
Giống như kẻ nhầm mắt sau khi thắp ngọn đèn".

(thơ 193 - 194)

"Ai có thể nói chắc rằng mình sẽ sống đến ngày mai?"

(thơ 204)

"Làm sao có thể công bằng khi sát hại những sinh vật không
có gì tự vệ và vô hại"

(thơ 214)

Phân tuyển chọn các phương ngôn và nguyên lý trong các "Diễn văn lịch sử" cho thấy tầm quan trọng và tính phong phú của loại hình này trong văn học Tày Tạng đã chịu ảnh hưởng của văn học Ấn Độ. Nhờ lời giới thiệu tóm tắt này, độc giả sẽ được chuẩn bị tốt hơn để học tập trí tuệ mà các đại hiền triết của Bách giáo đã truyền lại cho chúng ta những quyển sách sau đây.

V. VỀ TIẾNG NÓI CỦA IM LÃNG

Tâm là kẻ giết thực tại. Đô đê hãy giết kẻ sát nhân.

Lòng từ bi cất lên tiếng nói: có thể nào vui khi mọi cuộc đời đều phiền não?

Làm sao giải thoát được khi nghe tiếng khóc của toàn thế giới?

Mặt trời đầy kiêu hanh cũng không làm khô được giọt nước mắt của kẻ đau khổ khi chính tự tay anh ta chưa lau nước mắt cho kẻ đau khổ.

Đệ tử phải tìm thấy lại trạng thái trẻ thơ đã đánh mất trước khi nghe được âm thanh rung động bên trong ta.

Hãy xoá bỏ mọi hối ức về những kinh nghiệm đã qua.

Đừng nhìn lại phía sau, nếu không sẽ bị nguy.

Hỡi ơi! Hỡi ơi! Một người có được thứ A-lại-da (bất diệt) và hợp nhất với Đại hồn mà kẻ ấy coi nhẹ sở hữu A-lại-da đó.

Hành động và không hành động đều có ở trong con; thân con dao động, trí con thanh tịnh, tâm con trong sáng như mặt hồ trên núi.

Sống để trở thành có ích cho nhân loại là bước thứ nhất. Thực hành Sáu công đức vinh quang là bước thứ hai.

Nếu con không phải là Mặt trời thì hãy là hành tinh khiêm tốn.
Con đường Đạo là duy nhất cho tất cả, nhưng phương tiện thì
khác nhau đối với từng hành giả.
Đừng để cho những cảm giác biến tâm con thành một trò chơi.
Này hỡi người đi tới Ánh sáng, thân người đã hoà nhịp chưa
với niềm đau khổ lớn của nhân loại?
Và hãy biết rằng cái Vĩnh cửu không hề thay đổi.

SỰ VÀNG LỜI

VÀNG THEO MINH SƯ QUÍ BÁU!

LỜI GIỚI THIỆU

Câu cho kẻ nào mong muốn sự giải thoát khỏi biển sinh tử liên tiếp, hãi hùng và rất khó vượt qua, có được phương tiện bằng những lời truyền giảng của các bậc Hiền triết theo tinh thần Bách giáo, bày tỏ lòng tôn kính các vị pháp sư vinh quang thanh tịnh, công đức vô lượng như đại dương, và lòng từ bi vô biên bao quát tất cả chúng sinh từ quá khứ đến hiện tại và vị lai trong toàn cõi Ta Bà.

Để phục vụ cho những ai tham gia vào việc tìm kiếm nền minh triết thiêng liêng, sau đây ghi lại những lời giáo huấn cao cả nhất được gọi là "Pháp môn tối thượng - Chuỗi hạt đá quý" được truyền cho Gampopa hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp qua hệ truyền thừa của các Minh sư, vì lòng yêu kính đối với người.

28 LOẠI GIÁO HUẤN VỀ YOGA

I. MƯỜI NGUYÊN NHÂN ĐÁNG TIẾC

Người đệ tử đi tìm sự giải thoát và toàn giác của trạng thái Phật, trước hết phải suy ngẫm về 10 điều sau đây, là những nguyên nhân đáng tiếc.

1. Có được một thân người tự do và thông minh là một điều khó, sẽ là điều đáng tiếc nếu để cho đời tan vỡ một cách vô ích.
2. Có được một thân người trong sạch, tự do, thông minh là một điều khó đạt được, nếu chết như một người vô đạo, tràn đầy phiền não thế gian là một điều đáng tiếc.
3. Đời người trong Kali - yoga (thời vô minh) thật là ngắn ngủi và vô định, sẽ là một nguyên nhân đáng tiếc nếu suốt đời theo đuổi những mục đích và ham muốn phù phiếm.
4. Tâm ta thuộc bản chất của Dharma - Kaya (Pháp thân) bất sinh, sẽ là điều đáng tiếc nếu để nó rơi vào vũng bùn của các ảo ảnh thế gian.
5. Có Minh sư dẫn dắt trên đường Đạo, sẽ là điều đáng tiếc nếu chia ly với Người trước khi được giác ngộ.
6. Tín ngưỡng tôn giáo và những điều phát nguyện là phương tiện dẫn đến giải thoát, sẽ là điều đáng tiếc nếu để cho những điều ấy bị dập nát bởi sức mạnh không kiềm chế của các đam mê.
7. Sự minh triết hoàn toàn đã được tìm thấy nơi bản thân mình nhờ lòng từ bi của sư phụ, sẽ là điều đáng tiếc nếu đem phân tán nó trong đám rừng của sự phù phiếm.
8. Đem bán giáo lý tối thượng của các bậc Hiền triết như một món hàng, sẽ là một điều đáng tiếc.

9. Vì tất cả chúng sinh đều là quyền thuộc của chúng ta, sẽ là điều đáng tiếc nếu ghét bỏ họ và phê phán họ.

10. Tuổi thanh xuân là thời kỳ phát triển của thân thể, lời nói và trí tuệ, sẽ là điều đáng tiếc nếu đem phung phí nó trong sự thường.

Trên đây là 10 nguyên nhân đáng tiếc.

II. MƯỜI ĐIỀU CẦN THIẾT

1. Đã đánh giá được những năng lực của bản thân, cần phải có một đường lối hành động chắc chắn.

2. Muốn làm tốt những lời chỉ dẫn của một bậc thầy tôn giáo, cần phải có lòng tin và sự tinh tấn.

3. Để tránh sai lầm trong khi chọn một vị Minh sư, điều cần thiết là người đệ tử phải tự hiểu những khuyết điểm và ưu điểm của mình

4. Một trí tuệ sắc bén và một lòng tin không lay chuyển là những điều cần thiết để hoà nhịp với tâm người chỉ đạo tâm linh.

5. Một sự chú ý liên tục và sự nhạy bén trí tuệ cùng với đức tính nhân nhục là cần thiết để bảo vệ thân xác, lời nói và tâm trí khỏi điều ác.

6. Bộ áo giáp tâm linh và sức mạnh của trí tuệ là cần thiết để hoàn thành những điều phát nguyện từ tâm.

7. Giải phóng khỏi lòng ham muốn và sự gắn bó là điều cần thiết nếu ta không muốn bị trói buộc.

8. Muốn đạt được hai công đức xuất phát từ những động cơ đúng và hành động đúng, hồi hướng cho kẻ khác những kết quả hai công đức đó, cần phải có sự cố gắng liên tục.

9. Tâm trí thâm nhuần lòng từ bi và bác ái, tư tưởng và hành

động luôn luôn phải hướng về mục đích là điều cần thiết khi phục vụ cho tất cả chúng sinh.

10. Bằng sự nghe, sự hiểu biết và minh triết, ta phải biết rõ bản chất của mọi vật để không bị rơi vào sai lầm coi vật chất và các hiện tượng là có thật.

Đó là 10 điều cần thiết phải làm.

III. MƯỜI ĐIỀU CẦN PHẢI HOÀN THÀNH

1. Hãy gắn bó với một bậc thầy tôn giáo có quyền năng tâm linh và sự hiểu biết toàn diện.

2. Hãy tìm một nơi vắng vẻ và lý tưởng với những ảnh hưởng tâm linh tốt làm nơi ẩn dật.

3. Hãy tìm những người bạn có tín ngưỡng và tập quán giống như con và con có thể đặt lòng tin vào họ.

4. Hãy luôn nhớ trong trí tác hại của sự tham ăn, chỉ ăn thực phẩm cần thiết để giữ được sức khoẻ trong thời gian ẩn dật.

5. Hãy nghiên cứu những lời giáo huấn của các đại hiền triết tất cả các tông phái một cách vô tư.

6. Hãy nghiên cứu những khoa học tốt lành về y học, thiên văn học và nghệ thuật sâu xa về tiên tri.

7. Hãy lựa chọn một cách sống để có thể giữ gìn sức khoẻ.

8. Hãy thực hành những nghi thức tín ngưỡng sẽ dẫn con đến sự phát triển tâm linh.

9. Hãy giữ lại những đồ đệ có đức tin vững chắc, tâm trí hiền hoà và dường như được ưu đãi bởi nghiệp trong con đường tìm kiếm Minh triết thiêng liêng.

10. Hãy thường xuyên giữ tâm thức tĩnh khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn và ngủ.

Đây là 10 điều phải hoàn thành.

IV. MƯỜI ĐIỀU CẦN PHẢI TRÁNH

1. Phải tránh một sự phụ mà tâm luôn luôn chăm chú vào việc gặt hái vinh quang phù phiếm và những sở hữu.
 2. Hãy tránh những người bạn hay những kẻ tuỳ tòng có hại cho sự yên tĩnh của tâm trí và sự tiến hoá tâm linh của con.
 3. Hãy tránh những tu viện và những nơi đông người làm con bức bối hay phân tán tư tưởng.
 4. Hãy tránh kiếm sống bằng cách gian lận hay ăn cắp.
 5. Hãy tránh những hành động xúc chạm đến tâm của con và làm chậm sự phát triển tâm linh của con.
 6. Hãy tránh những hành động xốc nỗi không suy xét làm mất uy tín của con đối với người khác.
 7. Hãy tránh những việc làm vô ích.
 8. Hãy tránh che dấu những khuyết điểm của chính con, phô bày khuyết điểm của người khác.
 9. Hãy tránh những thức ăn và những thói quen không hợp với sức khoẻ của con.
 10. Hãy tránh những sự gắn bó do tính bùn xỉn.
- Đây là 10 điều phải tránh.

V. MƯỜI ĐIỀU KHÔNG NÊN TRÁNH

1. Những ý niệm là ánh sáng của tâm thì không nên tránh.
2. Những hình thái tư duy phản ánh thực tại thì không nên tránh.
3. Những đam mê tối tăm được coi là phương tiện để khơi dậy hồn ức về Minh Triết Thiêng Liêng (nó cho phép giải phóng khỏi cái đó) thì không nên tránh.

4. Sự thừa thãi là phân bón và nước cho sự phát triển tinh linh thì không nên tránh.

5. Bệnh tật và phiền não dạy cho ta lòng từ bi thì không nên tránh.

6. Những kẻ thù và tai họa là phương tiện để hướng dẫn một người đến cuộc sống tôn giáo thì không nên tránh.

7. Cái gì tự nó đến (không cần xin xỏ, coi như quà tặng thiêng liêng) thì không nên tránh.

8. Lý trí là người bạn tốt nhất trong mọi hành động thì không nên tránh.

9. Những bài tập biểu hiện sự thành tín của thân thể và tâm trí mà ta có thể làm được thì không nên tránh.

10. Tư tưởng giúp đỡ kẻ khác, dù khả năng giúp đỡ bị hạn chế tới đâu cũng không nên tránh.

Đây là 10 điều không nên tránh.

VI. MƯỜI ĐIỀU CẦN PHẢI BIẾT

1. Cần phải biết rằng các hiện tượng hữu hình là huyền và không có thật.

2. Phải biết rằng tâm không tồn tại độc lập (tách rời tâm duy nhất), nó là vô thường.

3. Phải biết rằng các niệm khởi lên do một loạt nguyên nhân.

4. Phải biết rằng tâm và lời nói được tạo bằng 4 nguyên tố là tạm bợ.

5. Phải biết rằng kết quả của những hành động quá khứ, nguyên nhân của mọi phiền não, là không tránh được.

6. Phải biết rằng sự đau khổ là phương tiện để thuyết phục mình về sự cần thiết của một đời sống tôn giáo, là một sự phụ.

7. Cần phải biết rằng sự gắn bó vào các vật của thế gian tạo nên sự phồn vinh vật chất là đối nghịch với sự tiến bộ tinh linh.

8. Phải biết rằng tai họa được coi như phương tiện dẫn đến giáo lý cũng là một minh sư.

9. Phải biết rằng bất kỳ điều gì tồn tại cũng không tồn tại độc lập.

10. Phải biết rằng tất cả mọi vật đều phụ thuộc lẫn nhau.

Đây là 10 điều cần phải biết.

VII. MƯỜI ĐIỀU CẦN PHẢI THỰC HÀNH

1. Phải biết thực hành pháp môn bằng cách đi theo pháp môn và không như số đông (chỉ tuyên truyền và không thực hành Đạo của mình).

2. Khi rời khỏi đất nước của mình và sống nơi quê người, cần phải biết thực hành sự buông lỏng(*) .

3. Khi đã chọn một bậc thầy tôn giáo, con hãy từ bỏ sự ích kỷ và hãy tuân theo những chỉ dẫn tinh túc của vị này.

4. Khi đã đạt được kỷ luật của tinh thần bằng cách nghe và suy ngẫm những lời giáo huấn về Đạo, không nên phô trương sự

(*) Điều này có nghĩa là sự không gắn bó với tất cả của cải thế gian, gia đình, người thân, cũng như sự trói buộc của những mối quan hệ và tập quán xã hội làm tan vỡ cuộc đời trong cái mà Milarepa gọi là hành động không giá trị của thế gian, người nói một cách chí lý: "Tất cả các mục đích thế gian đều có sự kết thúc không tránh được: sự đau khổ. Của cải kết thúc bằng sự phân tán, nhà cửa kết thúc bằng sự đổ nát, sự gặp gỡ kết thúc bằng chia ly, sự sinh kết thúc bằng cái chết". Tất cả các đai hiến triết ở tất cả các nước và tất cả các thế hệ đều đã đi qua mảnh vườn, qua đời người, đã gặt hái và đã nếm những quả đa dạng và sắc sỡ của cây đời mọc ở giữa vườn và đã đạt được kết quả là sự thất vọng về thế gian, qua đó, con người, lần đầu tiên cảm nhận hình ảnh thiêng liêng ấy là điều duy nhất tạo nên sự hoan hỉ bất tận trong lúc này và vào lúc chết. Trong kinh Thành, vị hiền triết là vua Israel đã nói bằng một ngôn ngữ rất giống Milarepa: "Tôi xem tất cả các công trình đã làm dưới ánh mặt trời và thấy tất cả đều là vô nghĩa và làm bực bội tâm trí".

hoàn thiện của con, hãy dùng nó để thực hiện chân lý.

5. Khi bắt đầu bình minh của nhận thức tâm linh trong con, hãy dùng lưỡi biếng buông bỏ nó, hãy luôn tích cực vun trồng nó.

6. Khi trải qua giác ngộ tâm linh, hãy hoà mình vào nó trong cô đơn, tự giải phóng khỏi các hoạt động phù phiếm và tránh nơi đông người.

7. Khi đã nám được sự hiểu biết những thực tiễn về tâm linh và hoàn thành sự từ bỏ lớn lao, đừng cho phép thân thể, lời nói hay tâm trí con đi sai đường, hãy thực hành 3 điều nguyện: Nghèo khổ, trong sạch và nhẫn nhục.

8. Đã quyết tâm đạt mục đích cao cả nhất, hãy từ bỏ lòng ích kỷ và hiến mình cho lợi ích của kẻ khác.

9. Đã đi vào pháp môn huyền bí của Mật tông Mantra-yana, đừng để cho thân thể, lời nói, hay tâm trí con không thánh thiện, hãy thực hành 3 mandala^(*)

10. Trong thời thanh niên không nên gần những kẻ không thể chỉ đạo con về tâm linh mà hãy cẩn cù đạt được sự hiểu biết thực tiễn dưới chân một vị Minh sư am hiểu và thành tín.

Đây là 10 điều cần phải thực hành.

VIII. MUỜI ĐIỀU CẦN PHẢI KIÊN TRÌ

1. Những người mới nhập môn cần phải tập tính kiên trì trong khi nghe và suy ngẫm những lời giáo huấn về Đạo.

2. Khi đã có chút ít kinh nghiệm tâm linh cần phải kiên trì trong thiền định và tập trung tâm ý.

^(*) Mandala là một sơ đồ hình học tượng trưng, trong đó các vị thần được kêu gọi đến. Mandala được hiến dâng cho các sức mạnh tâm linh (thường được nhân cách hóa như những vị thần của Tantra) làm chủ hay biểu hiện trong thân thể, lời nói và tâm trí của con người giống như Yoga Kundalini.

3. Cần kiên trì trong sự cô đơn đến khi nào tâm trí đạt được kỷ luật yoga.
4. Nếu các quá trình trí tuệ khó kiểm soát, cần cố gắng kiên trì khắc phục chúng.
5. Nếu có cảm giác bị hôn trầm, hãy cố gắng kiên trì để kích thích trí tuệ (hay kiểm soát tâm trí).
6. Hãy kiên trì trong thiền định cho đến khi nào con đạt được trạng thái yên tĩnh hoàn toàn của Samadhi.
7. Khi đã đạt được trạng thái Samadhi, hãy kiên định kéo dài nó và tuỳ nghi trở lại trạng thái đó.
8. Nếu con bị bao vây bởi nhiều lý do phiền não, hãy kiên trì trong sự nhẫn nhục về thân xác, lời nói và tâm trí.
9. Nếu con thấy xuất hiện một sự gắn bó lớn, một ham muốn hay một yếu điểm về trí tuệ, hãy kiên trì cố gắng nhổ tận gốc khi nó vừa khởi lên.
10. Nếu con yếu kém về lòng từ bi và bác ái, hãy kiên trì hướng tâm của con về sự hoàn hảo.

Đây là 10 điều cần phải kiên trì

IX. MUỜI SỰ THÚC ĐẨY

1. Khi nghĩ về sự khó khăn để có được thân người thông minh và tự do, cầu cho con được thúc đẩy chọn một đời sống tôn giáo.
2. Khi nghĩ về cái chết và sự vô thường của cuộc đời, cầu cho con được thúc đẩy sống một cách thành tín.
3. Khi nghĩ về kết quả không thể tránh được do các hành động gây nên, cầu cho con được thúc đẩy tránh sự vô đạo và điều ác.
4. Khi nghĩ về những phiền não của cuộc sống trong vòng

luân hồi, cầu cho con được thúc đẩy đi tìm kiếm sự giải phóng, sự giải thoát.

5. Khi nghĩ về những khổ đau, dày vò tất cả chúng sinh, cầu cho con được thúc đẩy đi đến sự giải thoát bằng giác ngộ trí tuệ.

6. Khi nghĩ về sự sa đoạ và bản chất huyền của tâm trí chúng sinh, cầu cho con được thúc đẩy để nghe và suy ngẫm về giáo lý.

7. Khi nghĩ về sự khó khăn để nhổ tận gốc các quan niệm sai lầm, cầu cho con được thúc đẩy thực hành thiền định thường xuyên (để chế ngự chúng).

8. Khi nghĩ về những xu hướng xấu đang ngự trị trong thời đại vô minh, cầu cho con được thúc đẩy đi tìm phương thuốc cho chúng (trong giáo lý).

9. Khi nghĩ về những phiền não trong thời vô minh này, cầu cho con được thúc đẩy thực hành tinh tấn (trong sự tìm kiếm giải thoát).

10. Khi nghĩ về sự tan vỡ không mục đích và vô ích của đời con, cầu cho con được thúc đẩy trong sự tinh tấn trong đường Đạo.

Đây là 10 sự thúc đẩy.

X. MUỒI SAI LÂM

1. Tín ngưỡng suy yếu cộng với sức mạnh trí tuệ có thể dẫn đến sai lầm trong những lời nói vô ích (tán phù phiếm vô ích).

2. Sức mạnh của những tín ngưỡng cộng với trí tuệ yếu kém có thể dẫn đến sai lầm của giáo điều hẹp hòi.

3. Một sự tích cực quá mức trong huấn luyện tôn giáo toàn diện có thể dẫn đến sai lầm của những thái cực lệch lạc (hay theo những con đường dẫn đến sai lầm).

4. Thiền định mà không có sự chuẩn bị đầy đủ về nghe và nghiên cứu giáo lý có thể dẫn đến sai lầm là bị lạc trong bóng tối của vô thức¹.
5. Nếu không có sự hiểu biết thực tiễn đầy đủ của giáo lý ta có thể rơi vào sự sai lầm của sự tự mãn tôn giáo.
6. Trong khi tâm chưa được rèn luyện về tính vô tư và lòng từ bi vô lượng, ta có thể rơi vào sai lầm là đi tìm sự giải thoát cho cá nhân mình.
7. Khi tâm trí chưa đi vào kỷ luật của sự nhận thức về bản chất phi vật chất của chính mình, ta có thể rơi vào sai lầm là hướng tất cả hoạt động của mình theo con đường phù phiếm.
8. Trong khi mọi tham vọng chưa bị diệt tận gốc, ta có thể rơi vào sai lầm là để cho chính mình bị chế ngự bởi các mục đích phù phiếm.
9. Khi để cho những tín đồ phàm tục tụ tập trung xung quanh con và khen ngợi, con có thể bị rơi vào sai lầm của kiêu mạn và tự hào thô tục.
10. Khi khoác lác về sự hiểu biết và những quyền năng huyền bí của mình, ta có thể bị rơi vào sai lầm là phô trương một cách tự cao sự khéo léo của mình trong những nghi lễ².

Trên đây là 10 sai lầm.

¹ Nói về sự xáo trộn tâm trí bởi các ảo ảnh là những thứ ngược lại với kỷ luật tinh thần đạt được do sự thực hành yoga đúng đắn dưới sự chỉ đạo của một minh sư.

² Bất kỳ một pháp sư chân chính nào của các khoa học huyền bí cũng không tự cho phép phô trương hay khoác lác về các quyền năng yoga của mình. Chỉ trong lễ nhập môn bí truyền cho các đệ tử, như Marpa đã làm, mới được phô diễn quyền năng.

XI. MUỜI SỰ GIỐNG NHAU CÓ THỂ ĐÁNH LỪA

1. Sự ham muốn có thể bị nhận nhầm là sự tin cậy, là đức tin.
 2. Sự gắn bó có thể bị nhận nhầm là lòng tốt và lòng bác ái.
 3. Sự ngừng quá trình tư duy có thể bị nhận lầm là sự thanh tịnh của tâm vô lượng là cứu cánh đích thực.
 4. Những cảm nhận của giác quan (hay hiện tượng) có thể bị nhận nhầm là hình ảnh của Thực Tại.
 5. Sự nhìn thấy thực tại một cách giản đơn có thể bị nhận lầm là một sự quán tưởng hoàn toàn.
 6. Những kẻ truyền giảng đạo ở bên ngoài mà không thực hành có thể bị nhận lầm là những tín đồ chân chính.
 7. Những kẻ nô lệ cho những đam mê của họ có thể được nhận lầm là những bậc thầy yoga, là những người đã tự mình giải thoát khỏi bất kỳ một luật lệ qui ước nào.
 8. Những hành động vì lợi ích cá nhân có thể bị nhận lầm là những hành động vị tha.
 9. Những phương pháp giả dối có thể bị nhận lầm là sự thận trọng.
 10. Những kẻ lừa đảo có thể bị nhận lầm là những nhà hiên triết.
- Đây là 10 sự giống nhau có thể đánh lừa ta.

XII. MUỜI ĐIỀU KHÔNG NHẦM LẦN

1. Bằng cách cởi bỏ mọi sự ràng buộc với tất cả mọi vật và thọ giới tỳ kheo (một thành viên của Tăng già đi theo con đường từ bỏ thế gian), rời bỏ nhà cửa và sống không gia đình, người ta không nhầm lẫn.
2. Khi tôn kính người thầy tâm linh của mình, người ta không nhầm lẫn.

3. Khi nghiên cứu tỉ mỉ giáo lý, nghe các chủ giải về giáo lý, suy nghĩ về thiền định, người ta không nhầm lẫn.
4. Khi duy trì sự hướng thượng, xử thế một cách khiêm tốn, người ta không nhầm lẫn.
5. Khi có những quan điểm phóng khoáng (về mặt tôn giáo) nhưng kiên định trong những tín ngưỡng của mình, người ta không nhầm lẫn.
6. Khi có một trí thông minh lớn và lòng tự hào bé nhỏ, người ta không nhầm lẫn.
7. Khi có tri thức phong phú về Đạo và tình tấn thiền định về chúng, người ta không nhầm lẫn.
8. Khi có một nền giáo dục sâu sắc về Đạo cộng với tri thức tâm linh và sự khiêm tốn, người ta không nhầm lẫn.
9. Khi có thể suốt đời sống cô đơn, người ta không nhầm lẫn.
10. Bằng cách tận tuy, không ích kỷ, làm điều tốt lành cho kẻ khác bằng những phương pháp khôn ngoan, người ta không nhầm lẫn.

Đây là 10 điều không nhầm lẫn.

XIII. MƯỜI BA SỰ THẤT BẠI ĐÁNG THƯƠNG.

1. Nếu được sinh làm người mà không hề chú ý đến giáo lý thánh thiện thì giống như người trở về tay không từ một nơi đầy chau báu và đó là một sự thất bại đáng thương.
2. Nếu đã đi qua ngưỡng cửa của Pháp mà người ta lại trở về cuộc sống của người chủ gia đình thì giống như con bướm lao vào ngọn lửa của đèn, và đây là một sự thất bại đáng thương.
3. Sống bên cạnh một hiền nhân mà vẫn ở trong vô minh thì giống như một người sắp chết khát n้ำ nằm bờ hồ, và đó là một sự thất bại đáng thương.

4. Biết những nguyên tắc của Đạo lý mà không áp dụng chúng để chữa khỏi những đam mê tối tăm thì giống như một người bệnh mang một túi thuốc mà không biết dùng, và đó là một sự thất bại đáng thương.

5. Truyền giảng Đạo mà không thực hành Đạo thì giống như một con vẹt đọc kinh thuộc lòng, và đó là một sự thất bại đáng thương.

6. Bố thí những vật kiêng được bằng sự ăn cắp, cướp giật hay lừa đảo thì giống như một ánh chớp đánh vào mặt nước, và đó là một sự thất bại đáng thương.

7. Cúng đường thịt cho các vị tăng bằng cách giết hại chúng sinh thì giống như đem thịt con mà cúng cho mẹ, và đó là một thất bại đáng thương.

8. Kiên nhẫn thực hiện những mục đích thuần túy ích kỷ thay vì giúp đỡ kẻ khác, cũng như con mèo thực hành sự nhẫn nại nhằm giết được một con chuột, và đây là một sự thất bại đáng thương.

9. Làm những việc công đức mà nhầm gặt hái vinh quang và sự khen ngợi của người đời thì giống như đem đổi hòn ngọc như ý để lấy một bãi cứt dê, và đó là một sự thất bại đáng thương.

10. Nếu sau khi đã nghe nhiều về giáo lý mà vẫn giữ một bản tính không hoà hợp, thì giống như một người thầy thuốc lưu giữ một bệnh kinh niên, và đó là một sự thất bại đáng thương.

11. Thông thái về các giáo lý nhưng dốt nát về các kinh nghiệm tâm linh do sự thực hành giáo lý, thì giống như một kẻ giàu có đánh mất chìa khoá kho báu của mình, và đó là một sự thất bại đáng thương.

12. Tìm cách giải thích cho kẻ khác những giáo lý mà chính mình không hoàn toàn nắm vững, đó là làm như một người mù dắt những người mù khác, và đó là một thất bại đáng thương.

13. Nhận lâm kinh nghiệm của một trong những giai đoạn thiền thứ nhất là những kinh nghiệm của giai đoạn cuối cùng thì, giống như một người nhầm lẫn đồng với vàng, và đó là một thất bại đáng thương.

Đây là 13 điều thất bại đáng thương.

XIV. MUỒI LÂM SỰ YẾU ĐUỐI

1. Một tín đồ thể hiện sự yếu đuối của mình nếu để cho tâm trí bị ám ảnh bởi những ý niệm phù phiếm trong khi sống trong cô đơn.

2. Một tín đồ đứng đầu tu viện thể hiện sự yếu đuối của mình nếu anh ta tìm kiếm lợi ích riêng của mình (thay vì lợi ích của cả đoàn thể).

3. Một tín đồ thể hiện sự yếu đuối của mình nếu anh ta chăm chú vào việc giữ kỷ luật tinh thần mà thiếu sự kiểm soát đạo đức.

4. Người nào đã đi vào đường Đạo chân chính mà còn gắn bó với các tình cảm phù phiếm ưa và ghét là thể hiện sự yếu đuối.

5. Người nào đã từng bỏ mọi vật của thế gian và đã xuất gia mà còn ham muốn gặt hái những thành tích là biểu hiện sự yếu đuối.

6. Người nào đã thoảng tháy chân lý mà không kiên trì trong Sadhana (thiền định yoga) cho đến khi toàn giác là thể hiện sự yếu đuối.

7. Tín đồ đã đi vào đường Đạo rồi tỏ ra không thể đi tiếp đó là thể hiện sự yếu đuối.

8. Kẻ nào không có việc gì khác ngoài tín ngưỡng tôn giáo là thể hiện sự yếu đuối.

9. Kẻ nào đã trọn đời sống tôn giáo mà do dự khi bước vào nơi ẩn dật hoàn toàn, là thể hiện sự yếu đuối trong khi anh ta biết

rằng thực phẩm và những thứ cần thiết sẽ được cung cấp mà không cần phải hỏi xin.

10. Một tín đồ phô trương quyền năng huyền bí và làm các phép phù thuỷ trừ tà chữa bệnh, là thể hiện sự yếu đuối.

11. Một tín đồ đem đổi chân lý thiêng liêng lấy thức ăn hoặc tiền bạc là thể hiện sự yếu đuối.

12. Người đã xuất gia mà còn tự khen mình một cách khéo léo trong khi chê bai kẻ khác là thể hiện một sự yếu đuối.

13. Một nhà tu hành lớn tiếng giảng Đạo cho kẻ khác mà tự mình không sống cuộc đời cao thượng là thể hiện sự yếu đuối.

14. Một người truyền giảng tôn giáo mà không thể sống cô đơn đối diện với chính mình, đồng thời không biết hoà mình với kẻ khác là thể hiện sự yếu đuối.

15. Một nhà tu hành mà không bàng quan đối với sự tiện nghi cũng như sự thiếu thốn là tỏ ra yếu đuối.

Đây là 15 sự yếu đuối.

XV. MƯỜI HAI ĐIỀU CẦN THIẾT

1. Trí thông minh, khả năng hiểu biết và ứng dụng giáo lý cho những nhu cầu của chính mình là điều cần thiết.

2. Ngay từ lúc khởi đầu của một đời sống tôn giáo, thì sự chán ghét cùng cực đối với sự kế tiếp không ngừng của cái chết và sự tái sinh là điều cần thiết.

3. Một mình sư có khả năng dẫn dắt con trên đường đi đến giải thoát là điều cần thiết.

4. Sự tinh tấn cùng với quyết tâm và vững vàng trong những cám dỗ là điều cần thiết.

5. Sự kiên trì liên tục để vô hiệu hóa kết quả của những hành động ác bằng những hành động thiện và thực hiện 3 điều nguyện là giữ cho thân thể trong sạch, trí tuệ trong sáng và kiểm soát lời nói là điều cần thiết.

6. Một triết lý để am hiểu và bao quát toàn bộ tri thức là điều cần thiết.

7. Một phương pháp thiền định tạo ra khả năng tập trung tâm trí vào bất kỳ một vật gì là điều cần thiết.

8. Một nghệ thuật sống cho phép sử dụng từng loại hoạt động (của thân, tâm và lời nói) như sự hỗ trợ trên đường đạo là điều cần thiết.

9. Một phương pháp thực hành những lời giáo huấn làm cho chúng có giá trị hơn những lời nói đơn giản là điều cần thiết.

10. Những chỉ dẫn đặc biệt (của một minh sư) giúp ta tránh được các con đường sai lầm, các cám dỗ, các cạm bẫy và các sự nguy hiểm là điều cần thiết.

11. Một đức tin không lay chuyển phối hợp với sự trong sáng tuyệt vời của trí tuệ là điều cần thiết vào lúc chết.

12. Để có kết quả khi ứng dụng thực tiễn những lời giáo huấn được lựa chọn, thì việc đạt đến những quyền năng tâm linh có thể biến hoá thân, tâm và lời nói trong bản chất thiêng liêng của chúng là điều cần thiết¹.

Đây là 12 điều cần thiết.

¹ Như kết quả trực tiếp của việc ứng dụng giáo lý, tín đồ sẽ tạo được quyền năng tâm linh về yoga thông qua xác thân thô thiển được biến thành thân vinh quang chói lọi mà trong văn bản của chúng tôi gọi là "thân cầu vồng ngũ sắc", lời nói của con người thường sai lạc được biến thành lời thiêng liêng không sai lầm, còn tâm vô minh của con người được biến thành tâm siêu thế giới của một vị Phật.

XVI. MƯỜI DẤU HIỆU CỦA MỘT BẬC THƯỢNG NHÂN

1. Có rất ít lòng tự hào và không mong muốn điều gì là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
 2. Có rất ít ham muốn và luôn hài lòng vì những việc đơn giản là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
 3. Không giả dối, không thủ đoạn, là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
 4. Xử thế theo luật nhân quả một cách thận trọng như người ta giữ gìn con ngươi của mắt mình, đó là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
 5. Giữ lời hứa và hoàn thành nhiệm vụ là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
 6. Có khả năng giữ gìn tình bạn trong khi nhìn mọi chúng sinh với lòng vô tư là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
 7. Thương hại nhưng không giận dữ đối với những kẻ sống trong điều ác là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
 8. Để cho người khác chiến thắng và nhận sự thất bại về mình là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
 9. Khác biệt với mọi người trong tư tưởng và trong mọi hành động là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
 10. Thực hiện nghiêm chỉnh nhưng không tự cao những lời nguyễn của mình về sự trong sạch và lòng từ bi là dấu hiệu của một bậc thượng nhân.
- Đây là 10 dấu hiệu của một bậc thượng nhân. Những điều ngược lại là dấu hiệu của kẻ phàm phu.

XVII. MƯỜI ĐIỀU VÔ ÍCH¹

1. Thân chúng ta là huyền và giả tạo, quá quan tâm đến nó là điều vô ích.

2. Biết rằng khi chết, chúng ta sẽ ra đi tay không và ngày hôm sau, xác chúng ta sẽ được tống ra khỏi nhà thì lao động và chịu mọi thiếu thốn để xây dựng một nơi ở trong thế giới này là vô ích.

3. Biết rằng khi chết, con cháu chúng ta (nếu chúng ta dốt nát về mặt tâm linh) không thể giúp gì được cho chúng ta, thì để của cải thế gian lại cho chúng (thay vì tài sản tâm linh), thậm chí vì lý do tình cảm cũng là vô ích².

4. Biết rằng khi chết chúng ta phải đi một mình trên đường, không bà con, không bạn bè, thì dành thời gian để chiêu chuộng, hay phục vụ họ là điều vô ích³.

5. Biết rằng cả con cháu chúng ta rồi cũng sẽ chết và dù chúng ta có thể để lại tài sản gì cho chúng, cũng sẽ mất đi, vậy cho những vật dụng thế gian là điều vô ích.

¹ Vô ích trong ý nghĩa mà Milarepa đã chỉ ra khi ông nhận định rằng, đời người không nên để hoài phí vì những hoạt động của thế gian, không lợi ích về tâm linh.

² Làm tan vỡ những giây phút quý báu của cuộc đời bằng cách gom góp của cải thế gian, hy vọng bằng cách đó đem lại lợi ích cho bản thân hay cho gia đình là không khôn ngoan. Thời gian sống tại thế gian phải dùng để đạt những tài sản bất diệt giúp ta trong khi sống và sau khi chết. Đó là những tài sản mà cha mẹ cần để lại cho con cái hơn là kéo dài sự lệ thuộc của chúng trong kiếp luân hồi. Nguyên lý này được phát triển trong những nguyên lý tiếp sau.

³ Thời gian dành cho gia đình và bạn bè không phải chỉ dùng để bày tỏ tình cảm và phép lịch sự mà cái cần thiết nhất là ý muốn dẫn dắt họ đi trên con đường của Đại Giải Thoát, trong đó tất cả chúng sinh đều có quan hệ quyền thuộc. Mọi quan hệ xã hội theo qui ước của thế gian đều là huyền đổi với một yogin, mất đi những phút giây quý báu cho những mối quan hệ ấy trong kiếp sống hiện tại là điều vô ích.

6. Biết rằng khi cái chết đến, ta phải rời bỏ ngay cả nơi ở của ta, vậy dùng cả cuộc đời để thu nhặt của cải thế gian là điều vô ích.

7. Biết rằng không thực hành các lời nguyện tôn giáo sẽ dẫn đến những kiếp sống khổ sở, vậy nếu ta không giữ một đời sống thánh thiện thì xuất gia là điều vô ích.

8. Đã nghe và suy nghĩ về giáo lý mà không thực hành để đạt được những quyền năng tâm lý hỗ trợ cho ta lúc chết, là điều vô ích.

9. Thậm chí nếu ta sống khá lâu với một bậc thầy tâm linh mà vẫn thiếu khiêm tốn và đức tin, chúng ta không thể phát triển tâm linh, đó là điều vô ích.

10. Biết rằng mọi hiện tượng tồn tại bề ngoài bao giờ cũng giả tạo, biến đổi, vô định và đặc biệt biết rằng cuộc sống thế gian không thể cho ta chân lý và lợi ích vĩnh viễn, vậy mà vẫn chăm chú vào các hoạt động thế gian thay vì tìm kiếm minh triết thiêng liêng là điều vô ích

Đây là 10 điều vô ích.

XVIII. MƯỜI ĐIỀU PHIỀN PHỨC DO CHÍNH TA GÂY RA

1. Lập gia đình mà không có phương tiện sinh sống, đó là tự gây phiền phức cho mình, giống như một kẻ ngu ngốc dùng chất độc.

2. Sống một cuộc đời hay làm ác và không biết đến giáo lý đó là tự gây cho mình sự phiền phức, giống như một kẻ điên nhảy xuống vực thẳm.

3. Sống giả tạo là tự gây phiền phức cho mình, giống như một kẻ tự rót thuốc độc vào thức ăn của mình.

4. Thiếu sự vững tâm mà lại tìm cách hành động như một người đứng đầu tu viện là tự gây phiền phức cho mình, giống như một bà già yếu đuối phải chăn giữ một đàn bò.

5. Hoàn toàn chăm chú vào những tham vọng ích kỷ và không phán đấu vì lợi ích của người khác là tự gây phiền phức cho mình, giống như một người mù đi trong sa mạc.

6. Làm những nhiệm vụ khó khăn mà không có khả năng hoàn thành là tự gây phiền phức cho mình, giống như một người suy yếu cố gắng vác một vật nặng.

7. Vi phạm những nguyên tắc của Đức Phật hay của một minh sư thánh thiện vì tự hào và ngã mạn là tự gây phiền phức cho mình, giống như một ông vua theo đuổi một chính sách sai lầm.

8. Mất thì giờ đi la cà trong các thành phố và làng mạc thay vì dành thì giờ cho thiền định là tự gây phiền phức cho mình, giống như một con nai đi xuống thung lũng thay vì ở an toàn trong núi.

9. Chăm chỉ theo đuổi các việc thế gian thay vì phát triển minh triết thiêng liêng là tự gây phiền phức cho mình, giống như con đại bàng tự bẻ gãy cánh mình.

10. Chiếm hữu trăng trọn những vật cúng đường giành cho Minh sư hay Tam bảo ¹ là tự gây phiền phức cho mình, giống như một đứa trẻ bị nuốt những hòn than đỏ ².

Đây là 10 điều phiền phức do chính ta gây ra.

¹ Tam bảo là Phật, Pháp, Tăng. Không một sư phụ, không một tu sĩ nào trong cộng đồng Phật giáo hay Ấn giáo có quyền đòi hỏi một hình thức trả công nào cho những buổi hành lễ của họ. Các môn đồ có nhiệm vụ cung cấp cho họ những thứ cần thiết, tự nguyện cúng dường cho họ chủ yếu là thức ăn và quần áo và đòi khi dưới dạng bất động sản như tu viện hay đền chùa. Theo nguyên tắc của các tu sĩ Phật giáo, không một vị tăng nào được nhận tiền, nhưng ngày nay đôi khi nguyên tắc ấy không được chấp hành và vật cúng dường có khi là tiền dành cho một công trình từ thiện như việc xây tháp, chép kinh, tu bổ một công trình nghệ thuật.

² Ác nghiệp do kết quả việc làm nói trên cũng đau đớn về tâm linh giống như cái đau vật chất khi nuốt than hồng vào trong cổ...

XIX. MUỒI ĐIỀU LỢI LẠC

1. Ta làm một điều tốt lành đối với bản thân bằng cách bỏ những qui ước phù phiếm và chăm chú vào chánh Pháp.
2. Ta làm một điều tốt lành cho bản thân khi rời bỏ ngôi nhà và gia đình để gắn bó với một minh sư thánh thiện chân chính.
3. Ta làm một điều tốt lành cho bản thân khi từ bỏ những hoạt động thế gian và chăm chú vào 3 loại hoạt động tôn giáo: Lắng nghe giáo pháp, suy tư chân chánh và thiền định (về những giáo huấn lựa chọn).
4. Ta làm một điều lợi lạc cho bản thân khi từ bỏ các quan hệ xã hội và sống trong cô đơn.
5. Ta làm một điều lợi lạc cho bản thân khi từ bỏ sự sang trọng và vui vẻ chịu đựng sự thiếu thốn.
6. Ta làm một điều lợi lạc cho bản thân khi tự bằng lòng về những điều đơn giản và từ bỏ sự khao khát của cải thế gian.
7. Ta làm một điều lợi lạc cho bản thân khi hạ quyết tâm và kiên trì thực hiện việc không lợi dụng kẻ khác.
8. Ta làm một điều lợi lạc cho bản thân khi từ bỏ sự ham muốn những thú vui tạm bợ của cuộc đời này và cống hiến cho việc thực hiện hạnh phúc trường cửu của Niết Bàn.
9. Ta làm một điều lợi lạc cho bản thân khi từ bỏ sự gắn bó với những vật hữu hình, vật chất (là tạm bợ và không thật) để đạt tới những hiểu biết về chân lý.
10. Ta làm một điều lợi lạc cho bản thân bằng cách giữ gìn cho 3 cánh cửa của sự hiểu biết (thân, khẩu, ý) đi theo kỷ luật tâm linh và đạt được hai công đức bằng cách sử dụng chúng một cách đúng đắn.

Đây là 10 điều lợi lạc.

XX. MUỐI ĐIỀU TỐT NHẤT

1. Đối với một trí thông minh kém nhất thì điều tốt nhất là tin tưởng vào luật nhân quả.
2. Đối với một trí thông minh trung bình thì điều tốt nhất là nhận biết quy luật của các cặp đối kháng¹ ở bên trong cũng như bên ngoài trí tuệ.
3. Đối với một trí thông minh bậc cao thì điều tốt nhất là có được sự hiểu biết về tính không chia chẻ của người hiểu biết, vật được biết và hành động biết².
4. Đối với một trí thông minh kém nhất thì thiên định tốt nhất là hoàn toàn tập trung trí tuệ vào một vật duy nhất.
5. Đối với một trí thông minh bình thường thì thiên định tốt nhất là tập trung tư tưởng liên tục vào hai khái niệm nhị nguyên (hiện tượng và bản thể, ý thức và tâm).

¹ Một cách dịch nghĩa đen nhưng khó hiểu hơn đối với bạn đọc chưa quen với những tư duy sâu sắc của các nhà siêu hình Tây Tạng như sau: "Đối với kẻ có tâm trung bình (Tâm là cái nhìn lầm linh bén trong) điều tốt nhất là nhận biết các hiện tượng bên ngoài và bên trong (như chúng được thấy) dưới bốn khía cạnh (hay hợp nhất) của các hiện tượng và bản thể". Việc phân tích này dựa vào việc quán tưởng rằng, tất cả các hiện tượng hữu hình hay vô hình đều có nguồn gốc bản thể ở trong tâm vũ trụ, nguồn gốc của mọi hiện hữu: "Bốn khía cạnh hay hợp nhất của hiện tượng và bản thể là: 1. Hiện tượng và Chân không. 2. Ánh sáng và Chân không. 3. Niềm vui và Chân không. 4. Tâm thức và Chân không. Có thể viết một bản văn dài cho mỗi cặp hợp nhất trên đây. Chúng tôi có thể nói vẫn tắt rằng, hiện tượng, ánh sáng, niềm vui của tâm thức, tượng trưng 4 khía cạnh của các hiện tượng đối lập với bản thể của chúng hay là những chân không tương ứng. Sunyata là Chân không, nguồn vô thường của mọi hiện tượng vốn không có đặc trưng hay tính chất và không thể quan niệm được đối với con người. Trong triết lý Đại thừa, nó tượng trưng cho cái tuyệt đối, "Cái đó hiện hữu" của Vệ đà, chân lý duy nhất là Tâm.

² Các Minh sư thường theo cách gần giống như các Tổ Thiền tông Nhật Bản, đặt ra những vấn đề (công án) cho đệ tử dưới dạng một câu hỏi liên quan với nhau như là: người biết có khác gì vật được biết? Hành động biết có khác gì sự biết? Những câu hỏi tương tự sẽ được trình bày trong "Tóm tắt Đại biểu tượng".

6. Đối với một trí thông minh bậc cao thì thiền định tốt nhất là ở trạng thái vắng lặng, tâm rỗng không đối với mọi quá trình tư duy, biết rằng khi thiền định thì đối tượng thiền định và hành động thiền định là cái Một không thể chia cắt được.

7. Đối với một trí thông minh thấp kém thì cách thực hành tốt nhất về Đạo là sống hoàn toàn phù hợp với luật nhân quả.

8. Đối với một trí thông minh bình thường thì sự thực hành tốt nhất về Đạo là xem mọi vật khách quan như những hình ảnh thấy trong giấc mơ hay do phép phù thuỷ tạo ra.

9. Đối với một trí thông minh bậc cao thì sự thực hành tốt nhất về Đạo là từ bỏ mọi ham muốn hay hoạt động phù phiếm và thờ ơ với các kết quả của hành động (coi mọi vật trong luân hồi như không tồn tại).

10. Đối với những người thuộc 3 bậc trí thông minh thì dấu hiệu tốt nhất về tiến bộ tâm linh là sự giảm dần những đam mê tối tăm và lòng ích kỷ.

Đây là 10 điều tốt nhất.

XXI. MUỜI SAI LẦM NGHIÊM TRỌNG

1. Đối với một môn đồ đi theo đi theo một người khoác lác giả tạo thay vì theo một minh sư thực hành giáo lý, là một sai lầm nghiêm trọng.

2. Đối với một môn đồ, chăm chú vào các khoa học vô nghĩa của thế gian, thay vì tìm kiếm giáo lý bí truyền được các Đại Hiền triết lựa chọn, là một sai lầm nghiêm trọng.

3. Đối với một môn đồ, lập những kế hoạch dài hạn giống như sửa soạn xây dựng một nơi ở thường trú (trên thế gian này) thay vì sống mỗi ngày như đó là ngày cuối cùng của mình, là một sai lầm nghiêm trọng.

4. Đối với một môn đồ, truyền giảng giáo lý cho quần chúng (trước khi thực hiện được chân lý của Đạo) thay vì suy ngẫm về nó (và cảm nhận chân lý) trong cô đơn, là một sai lầm nghiêm trọng.

5. Đối với một môn đồ, gom góp của cải như một kẻ hàn tiện thay vì cúng dường cho Đạo hay làm phúc, là một sai lầm nghiêm trọng.

6. Đối với một môn đồ, để cho thân xác, lời nói và ý nghĩ sa vào sự trụy lạc thay vì thực hiện nghiêm chỉnh các điều nguyện (về sự thanh tịnh và trong sạch) là một sai lầm nghiêm trọng.

7. Đối với một môn đồ, thả trôi cuộc đời giữa những hy vọng và lo sợ của thế gian thay vì tranh thủ hiểu biết chân lý, là một sai lầm nghiêm trọng.

8. Đối với một môn đồ, tìm cách biến đổi người khác thay vì biến đổi bản thân mình, là một sai lầm nghiêm trọng.

9. Đối với một môn đồ, đấu tranh để giành quyền lực thế gian vì phát triển các quyền năng tâm linh của chính mình, là một sai lầm nghiêm trọng.

10. Đối với một môn đồ, lười biếng và thờ ơ thay vì kiên trì, tinh tiến khi đã hội tụ đầy đủ những hoàn cảnh thuận lợi cho sự tiến hoá tâm linh, là một sai lầm nghiêm trọng.

Đây là 10 điều sai lầm nghiêm trọng.

XXII. MƯỜI ĐIỀU CẦN THIẾT

1. Ngay từ lúc khởi đầu (của con đường tôn giáo) ta phải có lòng chán ghét sâu sắc đối với sự nối tiếp liên tiếp liên tục của sinh và tử (mà tất cả những ai chưa giác ngộ đều phải trải qua) và mong muốn được giải thoát như một con nai chạy trốn sự giam cầm.

2. Việc cần thiết tiếp theo là sự kiên trì thật hoàn hảo đến nỗi ta không sợ chết (trong khi đi tìm sự giác ngộ) cũng như một người chủ gia đình đang cày ruộng không tiếc sức lao động của mình dù rằng ngày mai anh ta phải chết.

3. Điều cần thiết thứ 3 là có tâm trí vui vẻ giống như một người đã hoàn thành một công trình lớn lao và dài hạn.

4. Ta cũng phải hiểu rằng, giống như một người bị trọng thương vì trúng một mũi tên, ta không nên để một giây phút nào trôi qua một cách vô ích.

5. Ta phải có khả năng định trí vào một niệm duy nhất như một bà mẹ vừa mất đứa con độc nhất của mình.

6. Một điều cần thiết nữa là phải hiểu rằng, không cần làm bất cứ cái gì¹ giống như người chăn bầy gia súc khi bị kẻ thù dẫn đi mất và hiểu rằng anh ta không thể làm gì để lấy lại được.

7. Một điều cần thiết trước hết là mong muốn có giáo lý giống như một người sắp chết đói mong muốn có thức ăn.

8. Ta phải có lòng tin vào khả năng và trí tuệ của chính mình giống như một người khỏe mạnh tin vào sức lực của mình để giữ một viên ngọc quý mà anh ta đã tìm được.

9. Ta phải vạch trần tính huyền của nhị nguyên giống như người ta vạch ra sự giả dối của một kẻ nói láo.

10. Ta phải có lòng tin vào "Cái đó hiện hữu" (giống như nơi trú ẩn duy nhất), như một con quạ mệt mỏi cõn xa bờ, tin tưởng vào chiếc cột buồm của một con tàu mà nó đã xuống.

Đây là 10 điều cần thiết.

¹ Mục đích của một yogin là sự thanh tịnh tuyệt đối của thân thể, lời nói và tâm trí nghĩ theo nguyên lý xa xưa của yoga (Hãy thanh tịnh và biết rằng con là "Cái đó", các Kinh Do Thái cổ cũng đưa ra lời giáo huấn này, trong câu ví nổi tiếng "Hãy yên lặng và biết rằng ta là Thượng Đế" - Thánh Ca XL VI, 10).

XXIII. MUỒI ĐIỀU KHÔNG CẦN THIẾT

1. Khi đã thực hiện chứng nghiệm được trạng thái Chân không của Tâm thì không cần nghe hay suy ngẫm về các giáo huấn tôn giáo¹.
2. Khi đã đạt được trạng thái không ô nhiễm của trí tuệ thì không cần phải tìm cách xin xoá tội lỗi².
3. Sự xoá tội cũng không cần thiết đối với người ở trong trạng thái tâm vắng lặng.
4. Đối với người đã đạt được trạng thái thanh tịnh không trộn lẫn thì không cần suy ngẫm về đường Đạo hay về các phương pháp để đi (vì người này đã tới đích).

¹ Sự thực hiện trạng thái Chân không của Tâm đạt được khi người ta làm chủ được yoga của pháp môn Chân không, nó cho thấy rằng Tâm là thực tại duy nhất, là nguồn bản thể của mọi hiện tượng và thoát khỏi luân hồi, nghĩa là sự hiện hữu của nó không phụ thuộc vào bất kỳ một vật khách quan nào, thậm chí các hình thái tư tưởng hay các quá trình tư duy nó không có đặc tính, không có tính cách, vậy nó là trống không. Một khi đạt đến trạng thái đó, yogin không cần thiết phải nghe hay suy ngẫm về những giáo huấn tôn giáo bởi vì đây chỉ là những phương tiện dẫn đến mục đích lớn của yoga mà anh ta đạt được.

² Theo sách "Khởi tín luận" của Mã Minh - một trong những Đại sư xuất chúng của Đại Thừa: "Bản chất của tâm vốn là thanh tịnh, nhưng do khía cạnh hạn chế của nó nên nó bị ô nhiễm bởi những quan niệm hạn chế, vì vậy mà nó có khía cạnh ô nhiễm. Mặc dù nó có bị ô nhiễm, nhưng bản chất thanh tịnh nguyên thuỷ của nó vĩnh viễn không bao giờ thay đổi". Mã Minh nói thêm là chỉ có người nào giác ngộ đã thực hiện được tâm không ô nhiễm (hay trí tuệ) mới có thể hiểu được điều bí mật này. Đối với người biết rằng những sự ô nhiễm của thế gian, cũng như bản thân thế gian không hề có thực tại, là một phần của ảo tưởng lớn (Maya) vậy thì cần gì xoá tội. Cũng như vậy, nguyên lý sau đây dạy rằng, đối với những kẻ ở trong trạng thái Tâm Thanh Tịnh là trạng thái giác ngộ, tất cả các khái niệm huyền của tâm hữu hạn về tội lỗi và xoá tội đều biến mất như sương buỗi sớm khi mặt trời mọc. Ở đây, người ta cũng phải dựa vào giáo lý về Chân không (của Tâm) để hiểu rõ nguyên lý này. Trạng thái Vô này còn được gọi là trạng thái thực của Tâm, là một tâm trạng không thay đổi, giống như một đại dương phảng lặng và vô biên. Trong Tâm trạng thái biến đổi gắn liền với tâm hữu hạn vì mô thi đại dương này xuất hiện như huyền, trong đó các đợt sóng là những trạng thái huyền sinh ra trong kiếp luân hồi.

5. Khi đã đạt được trạng thái huyền của các tri thức thì không cần suy ngẫm về trạng thái vô tri¹.

6. Khi thực hiện được bản chất huyền của các đam mê tối tăm thì không cần phải dùng phương thuốc đối trị chúng.

7. Nếu tất cả mọi hiện tượng được biết là huyền thì không phải tìm kiếm hay vứt bỏ bất kỳ cái gì².

8. Nếu sự phiền não và đau khổ được coi là phúc lành thì không cần tìm kiếm hạnh phúc.

9. Nếu thực hiện được bản chất vô sinh của chính tâm mình thì không cần thực hiện việc xuất hồn³.

10. Nếu trong mọi việc ta làm chỉ vì lợi ích của kẻ khác thì không cần tìm kiếm lợi lạc gì cho mình⁴.

Đây là 10 điều không cần thiết.

¹ Như đã nói ở một chỗ khác trong cuốn "Khởi tín luận" của Mã Minh: chúng ta phải biết rằng mọi hiện tượng đều sinh ra do những quan niệm không hoàn hảo của tâm hữu hạn, vì vậy, mọi kiếp sống chỉ là một sự phản ánh trong tấm gương, nó không có thực chất và chỉ là một ảo giác của Tâm. Khi tâm hữu hạn hoạt động, mọi vật khởi lên. Khi tâm hữu hạn ngừng hoạt động, mọi vật chấm dứt. Đồng thời với việc thực hiện trạng thái thực trong đó Tâm hoàn toàn vắng lặng và không có quá trình tư duy nào, cũng không có khái niệm của tâm hữu hạn. Yogi thực nghiệm bản chất huyền của các tri thức và lúc ấy không cần phải suy ngẫm về trạng thái vô tri.

² Bởi vì theo giáo lý Maya (Huyền) bất cứ cái gì tồn tại như huyền (hiện tượng) đều không thật.

³ Hồn hay tâm vốn là vô sinh thì không thể "xuất" được. Chỉ đối với hồn trong khía cạnh hữu hạn hay vi mô như nó được biểu hiện trong cõi luân hồi hay thế giới huyền, người ta mới áp dụng danh từ xuất hồn. Trong cõi vô sinh, trong trạng thái thực đã vượt qua luân hồi thì thời gian và không gian vốn thuộc thế giới huyền không tồn tại nữa. Vậy làm sao cái vô sinh, có thể "xuất" được vì không có nơi nào để xuất phát, không có nơi nào để chuyển đến. Khi đã hiểu điều này: không thể xem bản thể là hiện tượng (không xem chân để là tục để) thì không cần thiết phải thể hiện việc xuất hồn. Quyển IV của công trình này đề cập toàn bộ giáo lý xuất hồn.

⁴ Nhân loại là một chỉnh thể duy nhất, thông qua nó, Tâm Duy Nhất lìm thấy sự biểu hiện duy nhất trên thế gian, bất kỳ việc gì mà một người làm cho những người khác, dù hành động tốt hay xấu, đều đựng chạm đến toàn thể loài người. Kitô giáo có nói: "Làm điều tốt cho người khác là làm điều tốt cho chính mình".

XXIV. MUỒI ĐIỀU QUÝ BÁU NHẤT

1. Một kiếp người tự do và thông minh còn quý hơn vô lượng kiếp phi nhân của một trong 6 trạng thái tồn tại ¹.
2. Một hiền triết còn quý hơn vô số người vô đạo và gãy bó với thế gian.
3. Một chân lý bí truyền còn quý hơn vô số giáo lý phổ truyền.
4. Một thoảng nhìn thấy minh triết thiêng liêng sinh ra trong thiền định, còn quý hơn bất kỳ vốn tri thức nào thu nhận được đơn giản bằng cách nghe hay suy nghĩ về chỉ dẫn tôn giáo.
5. Một phần nhỏ nhất của công đức hồi hướng vì lợi ích của kẻ khác còn quý hơn bất kỳ một số công đức nào hồi hướng cho lợi ích cá nhân.
6. Thực hiện trạng thái Samadhi dù trong chốc lát, trong đó tất cả quá trình tư duy đều ngừng lại, còn quý hơn trải qua trạng thái Samadhi liên tục nhưng trong đó có các quá trình tư duy vẫn còn hoạt động ².
7. Cảm nhận dù trong giây lát niềm vui của Niết Bàn còn quý hơn vô số hành động vụ lợi của cảm giác.
8. Một hành động từ thiện nhỏ nhất nhưng không ích kỷ còn quý hơn vô số hành động vụ lợi.

¹ Sáu trạng thái hay 6 cõi tồn tại trong luân hồi là: 1. Deva (Thiên) 2. Asura (Atula): Trong quyển "tạng thư sống chết" có tả cảnh giới Atula như sau: Bất bất cứ kênh truyền hình nào lên thì đó là giới Atula. 3. Người, 4. Súc sinh, 5. Preta (Ngã quỉ - những linh hồn đau khổ); 6. Các cõi địa ngục.

² Có Tứ Thiền, tức có 4 bậc thiền định. Giai đoạn cao nhất là lúc yogin trai qua sự phúc lạc xuất thần khi đạt được điều kiện tối thượng là tâm không biến đổi. Trạng thái này được gọi là trạng thái thực vì nó trống rỗng không có bất kỳ quá trình hình thành tư duy luân hồi của tâm hữu hạn hay biến đổi. Ở giai đoạn thiền thấp nhất hay giai đoạn "sơ thiền", trong đó chưa đạt được sự ngừng hoàn toàn các quá trình tư duy, yogin trai qua một trạng thái giống như xuất thần cực kỳ thấp mà những người mới nhập môn cần phải cảnh giác để khỏi nhầm lẫn với trạng thái cao nhất.

9. Việc từ bỏ mọi vật của thế gian (nhà cửa, gia đình, bạn bè, tài sản, danh tiếng, tuổi thọ và thậm chí sức khoẻ) còn quí hơn sự cúng dường vô số tài sản lớn lao của thế gian cho bồ thí.

10. Một đời đi tìm sự giải thoát còn quí hơn vô số đại kiếp theo đuổi sự phù phiếm.

Đây là 10 điều quí nhất.

XXV. MƯỜI ĐIỀU TƯỞNG ĐƯỜNG

1. Đối với người đã chân thành tận tuy, vì đời sống tôn giáo, thì việc từ bỏ hay không từ bỏ những hoạt động thế gian cũng như nhau¹.

2. Đối với người đã thực hiện được trạng thái tối thượng của Tâm thì thiền định và không thiền định cũng như nhau².

3. Đối với người buông bỏ mọi sự gắn bó với những thú vui sa xỉ phù phiếm thì việc giữ giới hay không cũng như nhau.

4. Đối với những người đã thực hiện chân lý thì việc ở trên một ngọn núi cô đơn hay di di lại lại giữa nhân gian cũng như nhau.

5. Đối với một người đã làm chủ được tâm thì tham gia vào những thú vui thế gian hay không cũng như nhau.

6. Đối với những người có lòng bác ái viên mãn thì thiền định cô đơn hay làm việc vì lợi ích của kẻ khác trong xã hội cũng như nhau.

7. Đối với người mà sự khiêm tốn và đức tin đối với Minh sư

¹ Điều đó có nghĩa là như kinh Bhagavad - Gita đã dạy, đối với người chân thành tận tuy vì đời sống tôn giáo và hoàn toàn thoát khỏi sự gắn bó với những kết quả hành động trong thế gian, điều đó cũng như anh ta từ bỏ hay không từ bỏ các hoạt động thế gian, sự vô tư đó không tạo ra một nghiệp quả nào.

² Mục đích của thiền định trong yoga là thực hiện Tâm chân thực và trạng thái tối thượng của Tâm là trạng thái vắng lặng không có một quá trình tư duy nào, đó là giai đoạn Samadhi cao nhất, một khi đã đạt đến đây thì mục đích của thiền định đã hoàn thành, việc thiền định không cần thiết nữa.

không lay chuyển thì sống với minh sư hay không cung như nhau.

8. Đối với những người đã hiểu tuyệt đối những lời giáo huấn được truyền giảng thì gặp sự may mắn hay rủi ro cũng như nhau.

9. Đối với người đã từ bỏ đời sống thế gian và hiến mình cho việc thực hành các chân lý Tâm linh thì chấp hành những qui định về đạo đức hay không cung như nhau¹.

10. Đối với người đã đạt được minh triết tối thượng thì có khả năng thi thố những quyền năng, phép lạ hay không cung như nhau.

Đây là 10 điều tương đương.

XXVI. MƯỜI CÔNG ĐỨC CỦA PHÁP THÁNH THIỆN (HAY GIÁO LÝ)²

1. Một sự kiện là, loài người được biết 10 điều thiện³, 6 Ba la mật⁴ và những lời giáo huấn khác nhau về chân lý và sự hoàn hảo, 4 sự thật cao cả⁵, 4 giai đoạn của

¹ Trong quan hệ với xã hội loài người, yogin được tự do chấp hành hay không những lập quán ước mơ. Điều mà số đông coi là đạo đức thì với yogin có thể là không đạo đức và ngược lại, xem phần Milarepa nói về những điều đáng xấu hổ và không đáng xấu hổ trong "Milarepa con người siêu việt".

² Theo Nam Tông thì Dharma (Pali: Dhamma) không chỉ gồm các kinh mà còn bao hàm sự nghiên cứu và thực hành các kinh nhằm đạt mục đích Niết Bàn (Nirvana).

³ Là đối lập với 10 điều vô đạo đức. Có 3 điều thuộc về thân: Cứu sinh mạng, sống trong sạch, từ thiện. 4 thuộc về lời nói: nói thật, nói lời hoà nhã, lẽ phép trong lời nói, không nói gây chia rẽ. 3 thuộc về Tâm: Có lòng tốt, mong muốn điều tốt cho kẻ khác, khiêm tốn đi đôi với đức tin.

⁴ 6 Ba la mật công đức vô lượng là: Từ thiện không giới hạn, Đạo đức, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, Minh triết. Trong Kinh Pali có ghi 10 Ba la mật: Từ thiện, Đạo đức, từ bỏ, hiểu biết, tinh tấn, rộng lượng, chân thành, thiện chí, tinh thường và sự trong sáng.

⁵ 4 chân lý cao cả do Đức Phật dạy có thể được phái biểu như sau: 1. Kiếp sống trong cõi luân hồi (thế giới tạm bợ và hiên tượng) không tách rời sự khổ đau hay phiền não. 2. Nguyên nhân của khổ là mong muôn và tham lam để sống trong cõi luân hồi. 3. Diệt khổ đạt được khi xoa bỏ mong muôn và tham lam vì cuộc sống trong cõi luân hồi. 4. Con đường diệt khổ là con đường bát chánh đạo.

Thiền¹, 4 giai đoạn tồn tại vô sắc² và 2 con đường huyền bí³ của sự phát triển tâm linh, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện.

2. Sự kiện là, trong cõi luân hồi, đã có những vị vương tử và Bà la môn giác ngộ về tâm linh⁴ giữa loài người, 4 vị

¹ Xem phần trên.

² Theo nghĩa đen là 4 dạng tập hợp vô sắc (không hình tướng). Được sinh ra trong một thế giới mà cuộc sống không có thân và không hình dạng là đã hợp nhất với chúng. Các thế giới này là 4 cõi trời cao nhất dưới ánh hưởng của thần Brahma và được biết như những cõi giới khác như: cõi mà tâm thức tồn tại trong không gian vô biên, cõi mà tâm thức tồn tại trong không gian vô biên, cõi mà tâm thức thoát khỏi trạng thái vô biên, cõi mà tâm thức trong đó không tồn tại sự cảm nhận và không cảm nhận. 4 cõi này tượng trưng cho 4 giai đoạn kế tiếp nhau trong quá trình tiến hoá cao nhất nhằm làm cho tâm trở nên trống không, chẳng còn một đối tượng nào của cõi luân hồi bằng cách thiền định yoga và bằng cách này đạt tới những điều kiện cao nhất của kiếp sống luân hồi chuẩn bị để tới Niết Bàn. Trong trạng thái thứ nhất tâm không có một đối tượng nào để tập trung trừ không gian vô biên. Trong trạng thái thứ hai, làm vượt qua không gian vô biên coi như đối tượng. Trong trạng thái thứ 3, tâm vượt qua trạng thái thứ hai và được giải phóng khỏi mọi hoạt động hay quá trình tư duy và đây là một trong những mục đích cao nhất của yoga. Trong trạng thái thứ 4, tâm tự tại không cần sự cảm nhận hay không cảm nhận và đi vào sự vắng lặng sâu xa nhất của Samadhi. 4 trạng thái trên của Tâm là những gì cao cả nhất mà con người có thể đạt được trong cõi luân hồi, yogin có thể đạt được trong những cơn xuất thần của yoga nhờ thiền định sâu sắc. Những trạng thái này cao siêu đến mức mà yogin, thiếu sự chỉ đạo khôn ngoan có thể nhầm với việc thực hiện Niết Bàn. Thái Tử Cồ Đàm trước khi đạt được trạng thái Phật đã nghiên cứu và thực hành yoga thuộc về 4 trạng thái tâm thức vô sắc dưới sự hướng dẫn của hai sư phụ là Alara và Uddaka mà Người đã rời bỏ vì phát hiện ra rằng yoga như vậy không dẫn đến Niết Bàn (xem Trung A-hàm).

³ Theo Đại thừa có con đường dưới thấp dẫn đến 4 trạng thái tồn tại vô sắc và 4 cõi trời và con đường trên cao dẫn đến Niết Bàn ở đó luân hồi đã bị vượt qua.

⁴ Phần lớn các Đại sư tôn giáo của Ấn Độ đều có nguồn gốc vương giả như Đức Phật hay như Bà la môn Mã Minh, Long Thọ, Tilopa và nhiều người khác, là những bậc lối lạc của Phật giáo. Phật giáo cho rằng nhân vật lịch sử là Đức Phật chỉ là người truyền lại các giáo huấn đã có từ thời vô thuỷ. Hậu quả trực tiếp của điều này là trong nhiều đại kiếp đã qua, có nhiều người đã thực hành các giáo huấn thiêng liêng này dựa trên các chân lý có thể thực hiện được, cho nên đã có nhiều người và nhiều vị Deva (chư thiên) tiến hoá và giác ngộ; điều này chứng minh công đức của các giáo huấn tập hợp trong các kinh điển Phật giáo gọi là chung Pháp.

Đại Hộ Pháp¹, 6 cấp thần (Deva, thiên) của cõi trời dục giới², 17 cấp thần của sắc giới³, 4 cấp thần của các cõi vô sắc⁴ cho thấy công đức của Pháp thánh thiện.

3. Sự kiện là, trong thế gian xuất hiện những người đã bước vào dòng chảy nhập lưu, những người chỉ còn lại một lần tái sinh, những người đã vượt qua sự cần thiết có một kiếp sau⁵, các vị Alahan, các Bích chi Phật (đã giác ngộ cá nhân)

¹ Đây là 4 thế lực của Trời có nhiệm vụ bảo vệ 4 khu vực của thế giới chống lại các sự tàn phá của cái ác, bốn vị Đại hộ Pháp và bảo vệ nhân loại là: Dhatarashtra bảo vệ phía Đông và được gán cho màu trắng; Virudhara bảo vệ phía Nam và được gán cho màu lục; người bảo vệ phía Tây là Virupaksa, màu đỏ; người bảo vệ phía Bắc là Vaisravana, màu vàng.

² 6 miền cực lạc của dục giới cùng với trái đất hợp thành cõi dục giới, thấp nhất trong 3 cõi, mà Phật giáo phân chia cõi ở Ta Bà.

³ Các vị thần ở trên 17 tầng trời của cõi sắc giới, là cõi đứng thứ nhì trong 3 cõi, nơi đó còn tồn tại hình thái nhưng không có dục vọng.

⁴ Các vị thần ở trên 4 tầng trời của Brahma là những tầng cao nhất, ở đó không có cả dục vọng lẫn (sắc) hình thái. Các tầng trời nói trên tạo nên cõi luân hồi cao nhất. Cõi vô sắc là cõi cao nhất trong 3 cõi. Bên trên là trạng thái siêu Ta Bà, vượt qua tất cả các cõi trời, các địa ngục và các cõi giới của luân hồi, đó là cõi vô sinh, vô thành: Niết Bàn. Cây Tháp tượng trưng bí truyền của con đường dẫn đến Niết Bàn đi qua 3 cõi trên.

⁵ Ba đẳng cấp người trên đây ứng với 3 giai đoạn trước khi tiến tới trạng thái Alahan chuẩn bị cho sự toàn giác của trạng thái Phật. "Bước vào dòng chảy" (tu đà hoàn) bao hàm ý nghĩa chấp nhận giáo lý của Phật là bước đầu của người mới nhập trực tiếp vào con đường dẫn tới Niết Bàn. Người còn tái sinh 7 lần (Anaham) là người, đã đi bước thứ hai.

"Người chỉ tái sinh một lần" là người đã đi bước thứ ba. "Người không trở lại" (không tái sinh), đã vượt bước 3 và đã đạt trạng thái Alahan đi thẳng vào Niết Bàn, cho đến khi tất cả chúng sinh đều bước vào con đường mà Người đã trải qua, lúc ấy người trở thành một vị Bồ Tát (giác ngộ hữu tình) có ý thức trở lại như một đấng hóa thân thiêng liêng trong cõi Ta Bà. Với tư cách Bồ Tát, người có thể ở trong cõi luân hồi trong nhiều đại kiếp và như vậy để củng cố bức tường bảo vệ (quyền năng thiêng liêng) che chở cho sự giải thoát cuối cùng. Theo kinh Pali một vị Tu đà hoàn sẽ tái sinh nhưng không quá 7 lần ở một trong cõi dục giới. Một vị Tu đà Hành sẽ tái sinh một lần duy nhất và một vị A na hàm sẽ không tái sinh trong các cõi ấy.

và các Đức Phật toàn giác¹, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện.

4. Sự kiện là những người đã giác ngộ Bồ Đề có thể trở lại thế gian như những bậc hoà thân thiêng liêng và làm việc vì sự giải thoát của nhân loại và tất cả chúng sinh cho đến ngày vũ trụ tan rã về mặt vật chất, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện².

5. Sự kiện là, có những sự kiện tâm linh phát sinh do lòng từ bi vô lượng của các vị Bồ Tát, bảo hộ và tạo điều kiện giải thoát cho loài người và tất cả chúng sinh, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện³.

6. Sự kiện là, người ta có thể trải qua thậm chí trong những cõi sống khổ sở những phút giây hạnh phúc, kết quả trực tiếp của những hành động từ bi nhỏ được hoàn thành trong lúc còn ở trong cõi người, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện⁴.

¹ Một vị Phật đã giác ngộ cá nhân gọi là Bích Chi Phật hay là Độc giác Phật, không truyền giảng giáo lý phổ cập được mà chỉ soi sáng cho những ai đến tiếp xúc cá nhân với mình. Một vị Phật toàn giác như Đức Phật Thích Ca thì truyền giảng rộng rãi giáo lý cho các vị thần và người.

² Chỉ có pháp thánh thiện mới phát hiện cho nhân loại con đường Bồ Đề và lời giáo huấn tối thượng. Những người đã đạt được khả năng tự giải phóng khỏi các kiếp sống ở thế gian, từ chối quyền lợi này để cho mình triết thiêng liêng và kinh nghiệm của họ không bị mai một, họ hiến minh cho mục đích tối thượng và dẫn dắt tất cả những kẻ vô minh đi đến giải thoát như họ.

³ Khi lựa chọn con đường từ bi vô lượng, các vị Bồ Tát đã phóng vào thế giới luân hồi những ảnh hưởng rung động tinh có tác dụng phù hộ tất cả chúng sinh và thúc đẩy sự tiến hoá tâm linh và sự giác ngộ cuối cùng của họ. Nếu không có ảnh hưởng trên, nhân loại sẽ mất phương hướng tâm linh và trở thành nô lệ cho các ảo ảnh sắc dục và sự vô minh của tâm trí.

⁴ Giáo huấn của Phật nói rằng, những kết quả tốt do những hành động từ bi trong khi còn sống hỗ trợ cho người khâm chí trong những trạng thái khổ sở sau khi chết, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện.

7. Sự kiện là, những người có cuộc sống nặng nề đã từ bỏ lối sống phù phiếm và đã trở thành những bậc thánh được thế gian tôn kính, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện.

8. Sự kiện là, những người có ác nghiệp nặng nề buộc họ phải sống trong đau khổ triền miên sau khi đã chết, họ đã hướng về cuộc sống tôn giáo và đã đạt được Niết Bàn, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện.

9. Sự kiện là, chỉ đơn thuần có đức tin hay thiên định về giáo lý, hay đơn giản là cúng dường cà sa cho một tỳ kheo, người ta cũng trở nên xứng đáng được kính trọng, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện.

10. Sự kiện là, một người sau khi từ bỏ mọi của cải thế gian, đi vào cuộc sống tôn giáo, rời bỏ vị trí người chủ gia đình, qui ẩn ở một nơi vắng vẻ mà vẫn được người ta tìm đến và cung cấp mọi thứ cần thiết cho đời sống, cho thấy công đức của Pháp thánh thiện.

Đây là 10 công đức của Pháp thánh thiện.

XXVII. MƯỜI ẨN DỤ¹

1. Vì chân lý cơ bản không thể mô tả được mà phải thể hiện trong Samadhi, nên các biểu hiện chân lý cơ bản chỉ là ẩn dụ thuần tuý².

¹ Một loạt phu đinh này liên quan đến chân lý có lẽ xuất phát từ kinh Bát Nhã Balamātđa, dựa trên đó quyển VII được biên soạn.

² Chân lý cơ bản đồng nghĩa với Dharma-Kaya (hay Thân thiêng liêng của Chân lý) là Chân lý toàn vẹn trong khía cạnh nguyên thuỷ không biến đổi. Yoga là khoa học của Tâm (hay chân lý) gồm có 3 phần: Chân lý cơ bản, Pháp môn (hay phương pháp để thực hiện cứu cánh) và kết quả.

2. Vì không có "phương tiện đi qua", cũng không có "Người đi qua" con đường đạo, nên các biểu hiện Đường Đạo chỉ là ẩn dụ thuần tuý¹.

3. Vì không có cái thấy, cũng không có người thấy trạng thái đích thực, nên các biểu hiện trạng thái đích thực chỉ là ẩn dụ thuần tuý².

4. Vì không có thiên định cũng không có người thiên định trong trạng thái thanh tịnh, nên các biểu hiện trạng thái thanh tịnh chỉ là ẩn dụ thuần tuý³.

5. Vì không có sự hưởng thụ, cũng không có người hưởng thụ trong trạng thái tự nhiên, nên các biểu hiện trạng thái tự nhiên chỉ là ẩn dụ thuần tuý⁴.

6. Vì không có sự giữ giới cũng không có người giữ giới, nên những biểu hiện này là ẩn dụ thuần tuý.

¹ Đường Đạo hay Pháp môn chỉ đơn thuần là một cách ví von mô tả phương pháp thực hiện sự tiến hóa tâm linh.

² Trạng thái đích thực đạt được trong samadhi cao nhất trong sự phản ánh vi mô của nó là một trạng thái của Tâm không biến đổi bởi quá trình tư duy, và trong sự vắng lặng của nó giống như đại dương bất động, bởi tất cả mọi sự cảm nhận đều đóng kín. Tâm vi mô hoà nhịp với tâm vĩ mô. Thông qua đó người ta đạt đến tri thức rắn, trong trạng thái đích thực không có cái thấy cũng không có người thấy, tất cả các khái niệm hữu hạn đều không tồn tại; tất cả các cắp nịu nguyên đều được hợp nhất và chỉ có một Thực tại là Tâm vũ trụ nguyên thuỷ.

³ Trạng thái thanh tịnh là một khía cạnh tăng cường của trạng thái đích thực trong đó Tâm tồn tại trong trạng thái nguyên thuỷ thanh tịnh, không phân biệt khi người ta đạt được Tâm thanh tịnh trong điều kiện Samadhi thì hành động thiên định, người thiên định và vật thiên định đều hợp nhất.

⁴ Trạng thái tự nhiên là trạng thái của Tâm đạt được trong Samadhi hợp nhất với trạng thái Đích thực và trạng thái thanh tịnh. Khi nó được thực hiện thi không còn sự hưởng thụ, cũng không có người hưởng thụ, không có hành động, cũng không có người hành động và mọi vật khách quan đều không thực, như những giấc mơ. Lúc ấy thay vì giống như đám đông theo đuổi các ảo ảnh, người ta phải chọn con đường của các vị Bồ Tát, chúa tể của tử bi, làm việc vì sự giải thoát của chúng sinh bị nghiệp trói buộc vào bánh xe vô minh.

7. Vì không có sự gom góp lẫn không có người gom góp công đức, nên các biểu hiện "hai công đức" chỉ là ẩn dụ thuần tuý¹.

8. Vì không có sự thi hành cũng không có người thi hành các hành động, nên các biểu hiện "hai vô minh" chỉ là ẩn dụ thuần tuý².

9. Vì không có sự từ bỏ cũng không có người từ bỏ (cuộc sống thế gian) nên các biểu hiện "cuộc sống thế gian" chỉ là ẩn dụ thuần tuý.

10. Vì không có sự nhận được, cũng nên có người nhận được (kết quả các hành động), nên các biểu hiện "Kết quả các hành động" chỉ là ẩn dụ thuần tuý.

Đây là 10 biểu hiện ẩn dụ³.

XXVIII. MƯỜI ĐIỀU HOAN HỈ LỚN

1. Khi thực hiện được, Tâm của tất cả chúng sinh là không tách rời Tâm vū trụ⁴, đó là một niềm hoan hỉ lớn.

2. Khi thực hiện được, Chân lý cơ bản là không có đặc tính⁵, đó là một niềm hoan hỉ lớn.

¹ Công đức cá nhân là biểu hiện của những hành động từ bi còn gọi là công đức thế gian, còn loại công đức kia là kết quả của sự viên mãn công đức gọi là công đức tâm linh.

² Sự vô minh của tâm trí là kết quả của những đam mê xấu xa và sự vô minh do kết quả của những tín ngưỡng sai lầm như tin vào cái tôi bất tử hay một linh hồn, hay xem các hiện tượng là có thật.

³ Tất cả các điều ví von hay phủ nhận trên đây đều dựa vào giáo lý Bồ Đề: Con người là giả tạm, sự bất tử của cá nhân (hay của một linh hồn) là không thể quan niệm đối với người đã đạt được chánh trí kiến.

⁴ Hay là Dharma - Kaya, Pháp thân thiêng liêng của chân lý được coi là Tâm vū trụ.

⁵ Các tính chất là thuần tuý luân hồi hay của thế giới hiện tượng. Chân lý cơ bản, hay "Cái đó hiện hữu" không có một đặc tính nào cho nên không thể áp dụng cho nó đặc tính của những vật luân hồi; những đặc tính, điều kiện, cặp nhị nguyên đều hợp nhất trong Nó.

3. Khi thực hiện được, trong tri thức vô biên về Chân lý không thể nghĩ bàn, không còn tồn tại một sự phân biệt của cõi luân hồi¹, đó là một điều hoan hỉ lớn.

4. Khi thực hiện được, trong trạng thái Tâm nguyên thuỷ (hay vô sinh) không có một quá trình xáo trộn nào, đó là một điều hoan hỉ lớn.

5. Khi thực hiện được, trong Dharma - Kaya, Tâm và vật chất không tách rời, không còn có người nêu lý thuyết cũng không có người ủng hộ lý thuyết², đó là một điều hoan hỉ lớn.

6. Khi thực hiện được, trong Sambhoga-Kaya lòng từ bi xuất phát từ đó, không có sự sinh cũng không có sự chết, không có sự chuyển tiếp cũng không có cái gì thay đổi³, đó là một điều hoan hỉ lớn.

7. Khi ý thức được, trong Nirmana - Kaya phát ra tự chính mình không còn tồn tại một khái niệm nhị nguyên nào⁴, đó là một điều hoan hỉ lớn.

¹ Trong tri thức về chân lý, tất cả các chân lý cục bộ hay tương đối đều được nhìn nhận là những phần của chân lý duy nhất và không còn sự phân biệt nào tồn tại được, thí dụ như sự phân biệt, dẫn đến đối lập các tôn giáo hay các môn phái mà có thể mỗi cái đều chứa một phần chân lý nhất định.

² Đối với người đi tìm chân lý dù là trong lĩnh vực khoa học vật lý hay tâm lý, các lý thuyết là cơ bản nhưng khi một chân lý hay một dữ kiện đã được xác nhận thì mọi lý thuyết có liên quan đều trở nên vô ích. Vì vậy, trong Dharma - Kaya hay trạng thái Chân lý cơ bản không cần một lý thuyết nào, cũng không quan niêm được một lý thuyết nào. Đó là trạng thái toàn giác của các vị Phật trong cõi Niết Bàn.

³ Sambhoga - Kaya hay là Thân thiêng liêng hoàn toàn thông tuệ, tượng trưng cho trạng thái hoà hợp Tâm linh (giống như sự hợp nhất tâm linh của các vị Thánh) trong đó tất cả các vị Bồ Tát tồn tại khi họ không xuất hiện.

⁴ Nirmana - Kaya hay là hoá thân thiêng liêng, một phần ánh thứ hai của Dharma - Kaya là một trạng thái Tâm linh trong đó tồn tại các vị Đại sư hay Bồ Tát hoá thân xuống thế gian. Dharma - Kaya vượt qua cõi dục giới, luân hồi cho nên không thấy được bằng cảm giác, vì vậy Tâm của yogin khi thực hiện trạng thái này thì không còn tồn tại như tâm hữu hạn hay một vật độc lập.

8. Thật là một điều hoan hỉ lớn khi ý thức được rằng trong Dharma - Cakra không có một sơ hở nào cho giáo lý về linh hồn¹.

9. Thật là một điều hoan hỉ lớn khi ý thức được lòng từ bi thiêng liêng và vô lượng của các vị Bồ Tát không có một hạn chế nào cũng không có một dấu vết phân biệt nào.

10. Thật là một điều hoan hỉ lớn khi ý thức được Con đường giải thoát mà tất cả các đức Phật đã đi qua vẫn luôn luôn tồn tại như vậy và luôn luôn mở rộng đối với những ai sẵn sàng bước vào đó.

Đây là 10 điều hoan hỉ lớn.

KẾT LUẬN

Trên đây là tinh hoa của những bậc đại minh sư đã đạt được Minh triết Thiêng liêng của nữ thần Tara và các vị thần khác. Trong số các đại sư nói trên, có vị Dipankara vinh quang², người cha tinh

¹ Những chân lý được Đức Phật truyền giảng tượng trưng bởi Dharma - Cakra. Bánh xe Pháp mà Người đã khởi động trong bài giảng đầu tiên cho các đồ đệ ở vườn Nai tại Benares. Trong thời đại của vị toàn giác và trước Ngài rất lâu, tín ngưỡng về linh hồn của một bản ngã trưởng tồn, một linh hồn không biến đổi (Atman), một sự bất tử cá nhân rất phổ biến ở Ấn Độ và Á Đông cũng như ngày nay nó phổ biến ở châu Âu và châu Mỹ. Đức Phật phủ nhận mọi giá trị của giáo lý này và không một chỗ nào trong các kinh Phật hay Pháp, kể cả Nam tông và Bắc tông thấy có một lập luận nhỏ ủng hộ tín ngưỡng nói trên.

² Dipankara là tên gọi Tây Tang, là Atisa người Ấn Độ, một trong những nhà cải cách lớn của Lạt ma giáo, sinh ở xứ Bengal, trong Hoàng tộc Guar năm 980 và đã đến Tây Tang năm 1038. Đã từng là giáo sư dạy triết học ở tu viện Vikramasila ở xứ Magadha, ông đã đưa sang Tây Tang một phần lớn những giáo huấn mới có liên quan đến yoga và Mật tông. Công trình chủ yếu của ông, như một nhà cải cách, là tăng cường các giới luật về sống độc thân và đạo đức cao cho các tu sĩ.

Atisa kết hợp với môn phái Kahdampa hay "Những người theo giới luật", 350 năm sau, cùng với nhà cải cách lớn thứ hai là Tsong - Khapa, tên dia phương có nghĩa là "sinh ở xứ cù hành", quê hương ông ở vùng Ando, một tỉnh Đông Bắc Tây Tang gần biên giới Trung Quốc, môn phái Kahdampa trở thành Gelugpa hay "Những người theo Pháp giới" ngày nay trở thành hệ tu chính thức ở Tây Tang.

thần của các vị kế tục đã được Thiêng liêng chỉ định để truyền bá giáo lý trên vùng đất Bắc đầy tuyết phủ này; và các vị Minh sư khai ái của tông Kahdampa. Ngoài ra còn có vị Pháp vương của các yogin – Milarepa, người được truyền thừa tri thức của hiền giả Marpa ở Lhobral và các vị khác, cùng các vị thánh lõi lạc: Naropa và Maitripa cao quý ở xứ Ấn Độ mà niềm vinh quang không kém gì mặt trời và mặt trăng, và những đồ đệ của tất cả các vị trên đây.

Đến đây kết thúc Pháp môn tối thượng "Chuỗi hạt đá quý".

PHỤ LỤC

Văn bản này đã được viết tay do Digom Sonan Rinchen là người hiểu biết sâu sắc về các giáo huấn của Kahdampa và Chagchenpas¹.

Nói chung người ta tin rằng, Đại sư Gampopa được biết dưới tên Dvagpo - Lharje đã biên soạn công trình này và cúng dường với lời nguyện như sau: "Tôi cầu nguyện cho các thế hệ tín đồ còn chưa sinh ra, những người sẽ tôn trọng ký ức của tôi, sẽ rất tiếc không được gặp chính bản thân tôi, khi nghiên cứu điều này: Pháp môn tối cao - Chuỗi hạt đá quý và Vật trang sức quý báu của sự giải thoát cùng với những văn bản tôn giáo khác. Kết quả ấy sẽ tương đương với sự gặp gỡ chính bản thân tôi.

Cầu cho sách này soi sáng công đức thiêng liêng và trở thành phúc lành.

MANGALAM².

¹ Những người theo các giáo huấn yoga chưa đựng trong triết lý Chag - Chen mà các yếu tố chính tạo nên đế tài của quyển II trong công trình này.

² Tiếng Tây Tạng trong văn bản nghĩa là ban phúc lành hay là "Cầu cho được phúc lành".

QUYỂN II

PHÁP MÔN NIẾT BÀN: YOGA ĐẠI BIỂU TƯỢNG¹

LỜI GIỚI THIỆU

I. LỊCH SỬ CÁC GIÁO HUẤN VỀ ĐẠI BIỂU TƯỢNG

Có lẽ chưa bao giờ có một món quà tuyệt vời nào của phương Đông tặng cho phương Tây như quyển sách này, về mặt lịch sử triết học và tôn giáo nó có một giá trị vô cùng lớn đối với người nghiên cứu khoa học kiểm soát tâm trí - pháp môn yoga. Nó chứa đựng tinh hoa của một số giáo lý sâu sắc nhất thuộc Huyền môn Đông Phương. Đây không phải là những di tích rời rạc bị quên lãng được tìm thấy trong đống đổ nát của một nền văn hoá đã từng thịnh vượng và biến mất từ lâu, mà là những pháp môn được truyền thừa đến tận thời đại chúng ta thông qua sự kế thừa liên tục của các Đạo đồ.

Rất lâu, trước khi Kitô giáo được truyền đến châu Âu, những lời truyền dạy trong quyển "Tóm tắt Đại Biểu tượng" đã được trình bày cho một nhóm lựa chọn gồm một số môn đồ Bà la môn và tu sĩ Phật giáo của Ấn Độ cổ xưa. Theo truyền thống Tây

¹ Tựa đề tiếng Tây Tạng trong văn bản khắc gỗ là: Phyag-chen-Gyi-Zin-Bris Bzhugs-So, nghĩa là: "Trong này chứa đựng bản tóm tắt Đại biểu tượng". Bà David Néel, trong quyển "Nhập môn Lạt ma giáo" (nhà xuất bản Adyar) có đưa ra ở phần phụ lục một bản tóm tắt các giáo lý của Chag-Chen; trong quyển II, chúng tôi sẽ trình bày bản dịch đầy đủ đầu tiên bằng tiếng châu Âu.

Tạng, xuất phát từ những nguồn Ấn Độ cho rằng. Saraha, vị triết gia thánh thiện của Phật giáo (không xác định rõ ngày, tháng về phương diện lịch sử) đã truyền giảng các giáo lí nói trên vào khoảng thế kỷ thứ nhất, như vậy là rất xưa và bản thân vị này cũng chỉ là một trong các minh sư trong dòng truyền thừa lâu dài và nổi tiếng đã liên tục chuyển giao lời giáo huấn trực tiếp của các vị Đại thánh (Rishis). Thông qua đệ tử chính của Saraha là minh sư Long Thọ nổi tiếng và đỗ đệ của Long Thọ, người ta nói rằng những lời giáo huấn ấy vẫn tiếp tục được truyền khẩu. Rồi đến thế kỷ 11, khi Marpa, người sáng lập tông Bạch giáo (Kargyutpa), từ những đỉnh Tuyết sơn của quê hương Tây Tạng xuống các đồng bằng Ấn Độ để tìm kiếm nền minh triết thiêng liêng, và được nhà bác học triết gia Phật giáo Ấn Độ Naropa truyền cho pháp môn này.

Naropa thụ huấn pháp môn Đại Biểu tượng từ Tilopa vào giữa thế kỷ 10. Như đã nói ở trên, truyền thống của Bạch giáo (Kargyutpa) cho rằng, Tilopa tiếp nhận trực tiếp bằng thần giao cách cảm các lời giáo huấn của vị Adi-Boudha Dorje-Chang (vị thần Sám Sét), một tên gọi bí truyền tượng trưng cho các quyền năng thiêng liêng của huyền môn.

Nhưng các lời truyền dạy trên có lẽ đã tồn tại ở Ấn Độ từ lâu trước thời Tilopa; có lẽ vì thế chúng ta nên hiểu một cách đúng đắn hơn là coi truyền thống này do Dorje-Chang gợi ý cho Tilopa (Dorje-Chang là giáo chủ thiêng liêng của Bạch giáo (Kargyutpa). Tilopa có nhiệm vụ chọn lựa và truyền đạt những lời giáo huấn này sao cho chúng trở thành những nền tảng chỉ đạo của hệ truyền thừa mới của các minh sư Bạch giáo (Kargyutpa) ở Tây Tạng. Lạt ma Kazi Dawa Samdup quá cố cũng nghiêng về cách giải thích này.

Hệ truyền thừa các minh sư Bạch giáo (Kargyutpa) được mô tả

với những chi tiết lịch sử ở trang 6 - 8 của quyển "Milarepa-yogin Tây Tạng vĩ đại", một trong những chú thích tốt nhất bằng tiếng Anh để bổ sung cho văn bản của chúng tôi "Tóm tắt Đại biểu tượng". Kết quả thực hành các bài tập, các lời giáo huấn của Đại Biểu Tượng đã được Milarepa, người kế thừa Marpa, đạt đến trạng thái Phật chỉ trong thời gian của một đời người, như bản tiểu sử của ông kể lại. Người được tất cả các yogin Tây Tạng thuộc tất cả các môn phái coi là một trong những pháp sư vĩ đại nhất của yoga được biết trong lịch sử.

Theo Tuyển tập Xanh Lam¹ một trong những tài liệu đáng tin cậy nhất của lịch sử Tây Tạng, trường Cao đẳng triết học về Đại Biểu Tượng ở Tây Tạng đã đưa ra 3 bản dịch trực tiếp từ các sách viết tay Ấn Độ. Quyển thứ nhất là di sản của pháp sư Nirupa. Quyển thứ hai gồm 2 phần "Thượng và Hạ". Phần Thượng do tác giả Ấn Độ Chyagna viết (tiếng Tây Tạng là Phyagna) trong chuyến viếng thăm Tây Tạng. Phần "Hạ" do Asū viết trong thời gian ở thăm tỉnh U. Một bản dịch khác do Nagpo Sherdad de Ngari, một người Tây Tạng sang Ấn Độ và gặp được Chyagna tại đó.

Atisa, như ở trên đã đề cập, được coi là người đầu tiên trong những người cải cách Lạt ma giáo, từ Ấn Độ sang Tây Tạng năm 1038, là bậc thầy đầu tiên ở Tây Tạng, nhấn mạnh tầm quan trọng về yoga của triết lý Đại Biểu Tượng. Chúng ta có thể chắc chắn rằng, bản thân Atisa, giống như Milarepa ở thế kỷ sau, là một bằng chứng sinh động về những quyền năng và đức hạnh được phát triển nhờ ứng dụng các bài tập này. Dom, một bậc thầy khác, có cung cấp một bản dịch tiếng Tây Tạng của Đại Biểu Tượng, nhưng dường như ông ta không làm gì mấy để

¹ Tây Tạng: Tep-ter-ngon-pa, tập XI, tờ 1- 3.

truyền bá giáo lý này. Marpa đã tự dịch ra tiếng Tây Tạng từ một bản của Ấn Độ có lẽ bằng tiếng Phạn. Các yogin khác đã dịch "Đại Biểu Tượng" ra tiếng Tây Tạng là Vairochana-Rakshita, Nirupa và Rechung- tác giả của " Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại". Bản của chúng tôi, do Padma-Karpo tập hợp vào thế kỷ 17, đã được cô đọng và thanh lọc, sau khi so sánh nhiều bản ít nhiều bị sai sót, có ở Tây Tạng vào thời ấy. Ông đã viết trong phần kết luận: "cho rằng việc đưa thêm những phần không được phép, mà tất cả đều tự nhận là những phần khác nhau của kinh (được nhét vào trong văn bản), phần nhiều là không đáng tin cậy, tôi, Padma-Karpo, đã xoá bỏ những đoạn ấy".

Như vậy, người ta có thể tin rằng từ những thời tiền sử, mà ngày nay đã được xác định, quyển "Tóm tắt Đại Biểu Tượng" đã được truyền thừa bởi một hệ thống các minh sư cho đến thế hệ chúng ta.

II. VĂN BẢN VÀ BẢN DỊCH

Văn bản "Tóm tắt Đại Biểu Tượng" mà chúng tôi đã sử dụng để biên soạn sách này, theo một quy tắc xưa bất di bất dịch, Lạt ma quá cố Kazi Dawa Samdup, minh sư của tôi, truyền cho. Như vậy, người đã góp phần vào việc phiên dịch lần đầu tiên sách này sang tiếng châu Âu. Người nói: "Vì lợi ích của tất cả các dân tộc khác (không phải tộc Tây Tạng) trên thế giới".

Như trong phần kết luận giải thích, nhà xua xứ Cachemir là Zhamphan Zangpo đã dâng lên sư phụ của mình là Padma Karpo hơn 20 đơn vị bột nghệ^(*) (safran) dùng để thưởng cho những người biên tập văn bản này về 6 giáo lí và hệ thống bổ sung của yoga thực hành trình bày trong quyển III. Nếu chúng ta tin rằng,

^(*) Được dùng làm gia vị và nhuộm màu vàng (ND).

80 tolas là 1 seer và 4 seer là một đơn vị, ta sẽ thấy rằng quà tặng của nhà vua là 6400 tolas bột nghệ, ngày nay 1 tola loại nghệ tốt nhất là 1,5 rupi thì quà tặng này đáng giá 9600 rupi. Nếu tính 1 rupi ăn 18 pence thì món quà tặng này đáng giá 720 bảng Anh hoặc 3600 đôla ngày nay (năm 1935).

Văn bản được dịch ở đây là bản sao chép chính xác của "Tóm tắt Đại Biểu Tượng" được làm theo lệnh nhà vua ở Cachemir và lịch sử của nó như sau:

Vào thế kỷ 17, Padma Karpo (Hoa sen trắng toàn thông) từ Tây Tạng đến Bhoutan và cải cách Lạt ma giáo ở xứ này; cũng giống như Atisa từ Ấn Độ đến và đã cải cách Lạt ma giáo ở Tây Tạng vào 6 thế kỷ trước. Padma Karpo đến Bhoutan, đem theo một bản sao của văn bản "Tóm tắt Đại Biểu Tượng", được sao lại theo lệnh nhà vua. Một thời gian sau, khoảng 150 năm, Chogyal-Sodnam-Gyaltshan đã thuê khắc gỗ mỗi bản 1 thỏi bạc để in văn bản "để nhân lên món quà của tôn giáo" như dòng cuối cùng của kết luận cho chúng ta biết.

Văn bản tiếng Tây Tạng của chúng tôi được in trên những bản khắc gỗ nói trên; nó gồm 7 tờ lớn, mỗi tờ 2 trang, kể cả trang tựa sách, và mỗi trang dùng một bản khắc gỗ. Như vậy, người cung đường với lòng thành kính đã chi 14 thỏi bạc cho một tác phẩm hoàn chỉnh.

Các bản khắc gỗ này được tàng trữ ở tu viện Punakha, thủ đô xứ Bhoutan. Ít lâu sau khi in ra văn bản của chúng tôi, trong một cuộc nội chiến, các bản gỗ đã bị thiêu huỷ cùng với bản in.

Vậy văn bản này trở thành sở hữu của Lạt ma Kazi Dawa Samdup trong trường hợp nào? Như chính người đã nói với tôi:

"Từ tháng 12 năm 1887 đến tháng 10 năm 1893, tôi ở Buxaduar thuộc xứ Bhoutan, gần biên giới Ấn Độ, làm phiên dịch cho chính phủ Anh và chính trong lúc ấy tôi đã gặp mình sư

của tôi. Người thường được biết dưới tên là ẩn sĩ minh sư Norbu (tiếng Tây Tạng Slob-dpon-Mishams-pa-Norbu), Norbu có nghĩa là "Đá quý". Khi nhập môn, Người đã được ban danh hiệu "Người nổi danh" (tiếng Tây Tạng: Snyan-grág-brang-po). "Ít lâu sau khi Người nhận tôi làm đệ tử (Sisya), Người đã ban cho tôi những lời giáo huấn chứa đựng trong quyển "Tóm tắt Đại Biểu Tượng" với nghi lễ nhập môn và những lời chỉ dẫn cần thiết.

"Lúc ấy, Người có 3 bản in khắc gỗ của quyển "Tóm tắt Đại Biểu Tượng". Năm 1893, Người cho tôi một bản trong lúc chia tay, bản này đã bị mất, có lẽ bị mất ở Gangtok, là nơi đầu năm 1906, tôi được tiểu vương xứ Skikkim bổ nhiệm làm hiệu trưởng học viện quốc gia Bhutia. Tháng 2 năm 1916 tôi đến thăm sư phụ để chào Người và xin Người cho phép và giúp đỡ dịch quyển "Dem Chog Tantra" ¹ cho Huân tước John Woodroffe (Nhà xuất bản Arthur Avalon, phát hành cuốn "Tantric Texts") đồng thời Người cũng cho phép tôi dịch cuốn "Tóm tắt Đại Biểu Tượng" và những tài liệu yoga khác, vô cùng quý báu và thiêng liêng, cần có sự chấp thuận đặc biệt mới có thể phổ biến cho đại chúng. Khi cho phép tôi làm việc này, Sư phụ nói: "Rất ít người trong những thế hệ sau này của dân tộc chúng ta chịu khó cố gắng một cách chân thành trong sự phát triển tâm linh. Vì vậy, tôi cho rằng những chân lý tôi cao này sẽ hấp dẫn nhiều hơn đối với những người đi tìm chân lý ở châu Âu và châu Mĩ".

"Đây là buổi nói chuyện cuối cùng với sư phụ của tôi. Tám tháng sau, tháng 10 năm 1916, vào lúc 78 tuổi, tràn đầy minh triết, Người từ giã cõi đời.

"Trong lúc chia tay, sư phụ đã trao lại cho tôi chính bản khắc gỗ của Người về quyển "Tóm tắt Đại Biểu Tượng", vì người biết

¹ Bản dịch này là tập VII của "Tantric Texts", Nhà xuất bản Arthur Avalon, Luân Đôn - Calcutta, 1919.

tôi đã đánh mất bản Người cho tôi lúc trước. Nhưng cả bản này cũng bị mất. Còn bản cuối cùng thứ 3, sư phụ tặng cho một đệ tử ở Buxaduar và tôi đã nhận được bản này để dịch. Tôi có thể khẳng định không còn bản nào khác ở xứ Bhoutan. Tôi sẽ nói vài lời về cuộc đời của sư phụ. Người sinh ở Bhoutan, trong một gia đình nổi tiếng lâu đời và được kính trọng. Họ là những tín đồ chân thành của Phật giáo. Người cậu bên mẹ là nhà sư ở tu viện quốc gia xứ Bhoutan, nơi tàng trữ các bản khắc gỗ của quyển "Tóm tắt Đại Biểu Tượng". Ngay từ bé, Người đã được cha mẹ quyết định cho làm tỳ kheo Phật giáo. Nhờ người cậu nhận làm đệ tử, Người đã trải qua thời kỳ tập sự và được học tập trong tu viện.

"Không những Người trở thành kẻ thừa kế hợp pháp mọi tài sản của ông cậu, mà sau khi ông cậu mất, Người đã trở thành tu sĩ trong tu viện. Những cuộc đấu tranh thường xuyên ở Bhoutan trong thời kỳ này dẫn đến tình trạng các quyền hợp pháp về tôn giáo của các tu sĩ đạo Phật hay bị những người ngoại đạo xâm phạm xảy ra việc các quyền thừa kế của sư phụ Norbu bị tranh chấp bởi một số nhà chức sắc của Punaka. Norbu không muốn cuộc tranh chấp làm hại đến tu viện, nơi Người đã trải qua giai đoạn đầu của đời mình, Người từ chối tất cả các quyền lợi, rời bỏ tu viện và di ẩn ở gần Buxaduar. Chính tại đây, tôi đã gặp Người và Người trở thành sư phụ của tôi.

"Norbu suốt đời là một vị Brahmacarin (giữ giới tu sĩ một cách nghiêm khắc) và là một tỳ kheo được thụ phong hoàn toàn (tu sĩ Phật giáo đã xuất thế gian để hiến mình cho nhân loại, không có nơi ở cố định và đi khất thực). Người có một cá tính mạnh mẽ và tốt bụng, một tín ngưỡng chân thành và nhân quan của Người đã thấu suốt qua phía bên kia giới hạn nhân quan bình thường của người đời. Cái chết của Người đã làm tôi thiếu mất sự chỉ đạo của một minh sư".

Sau khi Lạt ma quá cố Kazi Dawa Samdup và tôi hoàn thành bản dịch về Bardo-Thodol^(*) và một vài tài liệu khác của Tây Tạng, trong thời gian chúng tôi cùng sống tại Gangtok ở Sikkim, Người đã cho tôi thụ huấn các giáo lý của Đại Biểu Tượng và gợi ý dịch sách này. Chúng tôi bắt đầu công việc này ngày 23-7-1919 và đã hoàn thành bản dịch nháp đầu tiên khá nhanh chóng, vào 31-7-1919. Khi bản thảo hoàn chỉnh đã kết thúc sau nhiều lần xem xét; vì Lạt ma với tư cách là dịch giả và người huấn luyện nói với tôi những lời sau đây, mà tôi đã ghi chép lại:

"Từ lâu tôi đã hi vọng dịch được văn bản "Tóm tắt Đại Biểu Tượng" nhưng do tính chất tối cao của đề tài cộng với sự không hiểu biết của tôi về cú pháp và triết học Âu châu hiện đại, nên chưa thể làm được. Lòng mong muốn nhiệt thành ấy đến nay vẫn chưa được thực hiện. Với sự giúp đỡ của ông, nó sẽ được thực hiện. Như vậy, tôi vui mừng vì đã có thể tuân lệnh sư phụ chuyển lời giáo huấn quý giá này cho thế giới và đặc biệt cho các nhà tư tưởng có tâm đạo, cả nam và nữ, ở châu Âu và châu Mĩ".

III. TÍNH CHẤT CỦA GIÁO HUẤN ĐẠI BIỂU TƯỢNG

Đại Biểu Tượng tiếng Tây Tạng là "Ch'ag-Ch'en¹" tương đương với Maha Mudrā của tiếng Phạn (Đại Thủ Án), thường gọi theo ý nghĩa tương đương của Tây Tạng là Đại Biểu Tượng, là bản chỉ dẫn phương pháp dùng yoga để đạt sự tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất của trí tuệ (tiếng Phạn: Ekagrata) đến mức bằng nhẫn quan nội tâm huyền bí thấy được bản chất thật của cuộc đời. Nó còn được gọi tên là "Trung đạo" (tiếng Tây Tạng: Umai-Lam) vì nó tránh được hai con đường cực đoan mà

^(*) Túc Tử Thư, Sách Tây Tạng về người chết (ND).

¹ Tây Tạng: Phyag-rgya-ch'en-po, viết tắt là Ch'ag Ch'en.

đức Phật không tán thành trong tất cả những bài giảng của Ngài: Sự hành xác quá mức và sự luyến ái thế gian cùng với sự buông thả. Theo những giáo huấn yoga của "Tóm tắt Đại Biểu Tượng", người ta vào Pháp môn với mục đích nhập Niết Bàn - giải phóng khỏi sự lạm dụng vào bánh xe luân hồi của Thiên nhiên, khỏi vòng sinh tử bất tận.

Những giáo huấn trên, trong văn bản của chúng tôi, đã được truyền lại từ nhiều thế hệ bằng tiếng Tây Tạng, khẩu truyền hay viết tay, ít nhiều có chịu ảnh hưởng của Phật giáo Tây Tạng. Tuy nhiên, tính chất cơ bản của yoga không thay đổi, điều này được chứng minh khi so sánh với các hệ thống tương đương của yoga hiện nay còn được các minh sư truyền dạy ở Ấn Độ.

Đại đức Stayānanda bản thân cũng thực hành yoga và là hiệu trưởng một trường dạy yoga ở bên bờ sông Hằng tại Birbhad-dar gần Rikhikesh ở Ấn Độ, theo yêu cầu của tôi, đã xem xét phê phán bản dịch của chúng tôi. Mặc dù ông phê phán một vài chi tiết không căn bản của hệ thống Đại Biểu Tượng, ông nhận định rằng, nhìn chung nó có một giá trị chắc chắn. Ông nói: "Tài liệu này mô tả 3 phương pháp chính để huấn luyện tư tưởng: 1. Bằng phương pháp quán tưởng. 2. Bằng phương pháp tụng Dorje để kiểm soát hơi thở; 3.Bằng cách tách rời tư tưởng ra khỏi hơi thở, dùng thân xác như một cái nồi nung.

"Tôi có thể nói rằng quyển "Tóm tắt Đại Biểu Tượng" là công trình duy nhất mà tôi được biết, đã đưa ra chính xác cách huấn luyện yoga này. Nếu trước đây tôi biết tài liệu này trước khi tôi viết cuốn "Anubhuta yoga Sādhana" (Calcutta 1916) thì tôi đã tiết kiệm được biết bao thời gian để phát hiện phương pháp thật của pranāyama" (kiểm soát hơi thở bằng cách điều hoà hô hấp hay kiểm soát sinh khí của xác thân bằng phương tiện yoga)".

Đại đức cũng nhận xét rằng, văn bản của chúng tôi cho thấy

yoga của Đại Biểu Tượng sẽ chỉ được thực hành dưới sự chỉ đạo trực tiếp của một minh sư có trình độ, vì vậy, một số lời chỉ dẫn chi tiết đã bị bỏ qua trong văn bản, vì hiểu rằng chính minh sư sẽ trực tiếp chỉ dẫn. Việc này cũng giống như trong phần lớn các hệ thống yoga đã biết, các kinh yoga của Pantajali^(*) là một thí dụ điển hình. Bất kì một quyển sách giáo khoa yoga nào cũng chỉ là một sơ đồ tóm tắt những lời truyền dạy xưa kia đã được truyền khẩu, thường chỉ đơn giản là những ghi chú có tính cách hướng dẫn, do một minh sư đọc cho một đệ tử (Sisya) viết để hướng dẫn cá nhân đệ tử này trong những lúc vắng mặt minh sư, thí dụ như khi đệ tử (còn gọi là Chela) tạm thời rút vào một nơi ẩn dật để thực hành các lời chỉ dẫn nói trên.

Đại đức kết thúc lời phê bình như sau: "Tất cả những ai không có khả năng thực hành yoga dưới dạng bình thường cần phải quan tâm đến tài liệu này. Phân lí thuyết của nó nói về sự tĩnh tâm rất có ích đối với họ. Dù người ta có thực hành việc bất động thân thể hay không, dù người ta có giữ im lặng hay không, dù người ta có tách rời tâm trí khỏi hơi thở hay không, điều đó không quan trọng; người ta có thể dễ dàng thực hiện quá trình tĩnh tâm và chỉ bằng cách đó, nếu làm hết sức nghiêm chỉnh, cũng đủ để hành giả đạt được một sự yên tĩnh không tưởng tượng được, nó vượt qua mọi sự hiểu biết của thế gian".

IV. HỆ TRUYỀN THỪA CỦA CÁC MINH SƯ

Hệ truyền thừa Ấn Độ của các minh sư về những lời truyền dạy của Đại Biểu Tượng mà theo nguyên bản được gọi là hệ Trắng (dòng truyền thừa) có thể được vạch ra từ thế kỷ thứ nhất

^(*) Người sáng lập nền tảng triết học của yoga Ấn Độ, khoảng 200 năm trước công nguyên (ND).

cho đến thời kì Marpa là người thành lập chi nhánh Tây Tạng trong nửa cuối thế kỷ 11. Như vậy, rõ ràng có một lịch sử liên tục của pháp môn dưới dạng này hay dạng khác, kéo dài đến gần 2,000 năm. Theo truyền thống của Bạch giáo (Kargyutpa), lịch sử này còn ngược lên đến tận trước chúa Kitô, vào sâu trong quá khứ.

Marpa, vị minh sư đầu tiên của hệ Tây Tạng, được nói rằng đã trải qua 18 năm làm đệ tử ở Ấn Độ và tại đây ông tham vấn ít nhất là 100 nhà triết học thông thái Ấn Độ. Như vậy, bản dịch tiếng Tây Tạng của ông về Đại Biểu Tượng được dựa trên những văn bản có uy tín nhất thời bấy giờ.

Chúng tôi không xác định được rằng hệ truyền thừa các minh sư Ấn Độ của tông Đại Biểu Tượng có thoát khỏi nạn ngoại xâm và các cuộc khởi nghĩa xã hội và tôn giáo do ngoại xâm gây ra từ thời kì Marpa ở Ấn Độ cho đến ngày nay hay không. Có thể là văn bản của Đại Biểu Tượng đã bị tiêu huỷ tại nơi phát sinh của nó cũng như bao nhiêu văn bản Ấn Độ khác mà ngày nay chỉ còn lại bản dịch tiếng Tây Tạng.

Chi nhánh Tây Tạng của hệ Truyền thừa Trắng (Bạch giáo) của các minh sư về phương diện triết học được coi như khác biệt với tất cả các hệ truyền thừa hay tông phái Tây Tạng, nó được gọi chung là Kargyutpa (Bạch giáo), có nghĩa là "Những người tiếp tục hệ truyền giáo" từ thời Marpa đến ngày nay. Đại Biểu Tượng được xem là một pháp môn bí truyền của nhân quan nội tâm (tiếng Tây Tạng: Ta-wa) là phần cơ bản trong triết học và trong các hệ thống bài tập thân xác của Kargyutpa.

Milarepa, người kế thừa Marpa, đã hành giới khất sĩ nhiều năm, ẩn dật trong các hang đá, ở những nơi hoang vu trên dãy Tuyết sơn chót vót của Tây Tạng. Ông đã làm chủ pháp môn yoga Đại Biểu Tượng và đạt được nhiều quyền năng huyền diệu

siêu phàm, như trong tiểu sử của ông đã nói. Chính nhờ Milarepa, vị thánh mật tông, hơn là nhờ Marpa, nhà dịch giả thông thái của truyền thống Ấn Độ, mà dòng Kargyutpa bắt đầu được coi như một môn phái yoga thực hành còn thịnh vượng đến ngày nay.

Ngoài hai đồ đệ chính là Dvagpo - Lharje và Rechung, Milarepa nói rằng, đã đào tạo 8 môn đồ khác về yoga, 108 môn đồ về khoa sản sinh lửa tam muội (Tummo)^(*) đến mức chỉ mặc một chiếc áo dài đơn sơ bằng vải bông, y phục của các yogin Kargyutpa, mà họ vẫn chịu đựng được cái lạnh khùng khiếp của mùa đông Tây Tạng. Milarepa còn đào tạo nhiều đồ đệ khác, nam và nữ, theo pháp môn Giác ngộ Bồ đề. Theo lời Rechung: "Nhờ hạnh từ bi vĩ đại và những phép lành của Người, Người đã để lại những đệ tử thánh thiện nhiều như những ngôi sao trên trời. Con số những người không còn phải trở lại cõi luân hồi cũng bằng số hạt cát trên trái đất. Người ta không thể đếm hết những người nam và nữ đã được Ngài dẫn dắt vào Pháp môn" ¹.

Sau Dvagpo-Lharje kế tục Milarepa như tổ thứ 4 của hệ Kargyutpa, tổ thứ 24 tính trực tiếp từ Marpa là Padma-Karpo, người biên tập văn bản của chúng tôi, "Tóm tắt Đại Biểu Tượng". Trong Kargyutpa ông thường được gọi bằng pháp danh "Hòn đá quý biết nói (thiêng liêng)" (tiếng Tây Tạng Ngag-Dvang-Norbu).

Là tổ của hệ Trắng của các minh sư - hệ truyền thừa Kargyutpa, Padma - Karpo chắc chắn phải biết các bản viết tay khác nhau của Đại Biểu Tượng bằng tiếng Tây Tạng, cũng như tất cả những sửa đổi và những ghi chú tích luỹ lại trong 6 thế kỷ

^(*)Lửa tam muội (ND).

¹ Xem "Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại" hay Milarepa con người siêu việt".

trải qua từ Marpa. Như vậy, theo lời giải thích trong phần kết luận Padma - Karpo, theo yêu cầu của vua xứ Cachemir, đã tập hợp những điểm cơ bản và biên soạn "Tóm tắt Đại Biểu Tượng" mà ngày nay chúng ta có được.

Theo truyền thống, đức vua đi hành hương đến viếng Padma - Karpo, rồi từ bỏ vương quốc và thế gian, theo gương thái tử Tất Đạt Đa (về sau thành Đức Phật Cồ Đàm), nhà vua ở lại bên cạnh Padma - Karpo và được nhận làm đệ tử. Trải qua nhiều năm nghiên cứu và thực hành dưới sự hướng dẫn của sư phụ, vị tu sĩ vương giả trở về Cachemir như một nhà sư Phật giáo và hình như đã thành lập ở đây một hệ Truyền thừa Trắng.

Vị Lạt ma quá cố Kazi Dawa Samdup cho rằng, có thể tìm lại dấu vết của hệ truyền thừa này ở Cachemir tại tu viện Himis ở xứ Ladak, tu viện này có mối quan hệ lịch sử với tông phái Kargyutpa thông qua một vài nhóm từ tông này tách ra ở xứ Bhoutan.

Theo văn bản của chúng tôi, nơi ẩn dật của yogin Padma - Karpo nằm tại phần phía nam của Tây Tạng, gần biên giới quốc gia với xứ Bhoutan hiện nay. Có lẽ đó là nơi mà nhà vua đã gửi tặng 40 đơn vị bột nghệ, có lẽ được đưa đến từ xứ Cachemir, nơi thu hoạch sản phẩm này.

Ngày nay, Padma - Karpo được coi như người có uy tín lớn nhất của truyền thống mật tông Kargyutpa (Bạch giáo). Các công trình do ông viết ra gồm những tác phẩm có uy tín về thiên văn học, y học, ngữ pháp, lịch sử, lễ nghi, nghệ thuật, triết học, siêu hình học và huyền học. Số công trình của ông được ước lượng là 52 hay 58 bộ sách. Ông còn là một nhà thơ nổi tiếng và các bài trường ca huyền bí của ông được cả xứ Bhoutan biết. Ở đây, chúng được xuất bản thành tuyển tập dân ca có tựa là "Ca khúc Thiêng liêng" (Tây Tạng: Rdo-rje-glu-Hpreng). Ông là

người cùng thời với Đạt Lai Lạt Ma thứ 5, mất năm 1680¹.

Ở thời kỳ của Padma - Karpo, vương quốc nhỏ Bhoutan ở chân núi Hy-mã - lạp - sơn là một vùng đất đai được biết rất lạc hậu, thậm chí còn hơn cả Tây Tạng. Thổ dân ở đây thât học, chuyên đi cướp bóc và gây nội chiến. Vào khoảng thế kỷ 17, một minh sư thuộc hệ Trắng từ tu viện Ralung ở Tây Tạng đến đây bắt tay vào việc thanh lọc tinh thần xứ này, tiếp tục công việc mà Padma - Karpo đã bắt đầu. Người ta nói rằng, công đức thánh thiện của ông như mặt trời soi sáng vào những cõi tối tăm này, nhờ các quyền năng tôn giáo đặc biệt của ông, uy tín của ông đối với dân chúng xứ Bhoutan lên cao đến mức họ tôn ông làm Pháp vương (Dharma - Rāja) và ông nổi tiếng là "người tiêu diệt huyễn ảo, với lời nói chiến thắng" (tiếng Tây Tạng: Ngag-dyang-Rnam - Rgyd-Bdud-hoanms-Rdo-rje). Các giáo huấn của Đại Biểu Tượng được phát triển và kế thừa nhờ công đức của ông, cho đến tận minh sư Norbu.

Trên đây là lịch sử của Đại Biểu Tượng theo bản tóm tắt của chúng tôi và lịch sử của hệ Trắng thông qua các minh sư mà những lời truyền dạy này được để lại cho chúng ta thừa kế.

Lòng mong muốn thiết tha của dịch giả là tất cả những ai đọc cuốn sách này với cảm tình chân thật đều được phù hộ và được hưởng phần di sản tinh thần mà sách này ban cho, để đi vào Pháp môn và cuối cùng đạt được Cứu Cánh Tối thượng.

Những lời của đức Phật trong kinh Pali

"Hồi các đồ đệ, cũng giống như nước trong Đại Dương, chỉ có một vị là vị của muối, này hồi các đồ đệ, trong giáo lí mà ta

¹ Xem "Tây Tạng quá khứ và hiện tại", Huân tước Charles Bell, Luân Đôn, 1924.

giảng cho các người cũng chỉ có một vị, đó là vị của sự Giải thoát".

"Những kẻ tự biết mình, họ bước vào đời, chìm nhập trong cuộc sống, tôn vinh sự sống".

"Hãy xem thế giới đa dạng này, chìm ngập trong vô minh, kiêu mạn bởi ham muốn dục vọng và bị lôi cuốn".

"Nếu một người không tự mình luôn luôn rèn luyện, không sống vì kẻ khác, không sống vì lợi ích của những kẻ khác, người ấy thực tế không sống cuộc đời thánh thiện".

"Chiếc bánh xe gãy, điều không mong muốn đã đạt được.

Lòng sông đã cạn, nước không chảy nữa.

Bánh xe gãy không còn quay nữa.

Đó là kết thúc sự Khổ"

Kinh Udāna Sutra

Người dịch: Maj - Gen D.M.Strong

PHÁP MÔN NIẾT BÀN: YOGA CỦA ĐẠI BIỂU TƯỢNG

QUY Y

1. Nguyệt quy y dòng Truyền thừa Trắng của các minh sư.

LỜI GIỚI THIỆU

2. Ở đây, trong phần chỉ dẫn, tựa đề là "Yoga của Đại Biểu Tượng cùng sinh ra"¹ và ý đồ là đem đối diện tính liên tục bình thường của trí giả với nền minh triết thanh tịnh và thiêng liêng², có những chỉ dẫn sơ bộ về phần cơ bản của đề tài nghiên cứu và kết luận.

¹ Khi thiên định theo yoga, sẽ có một mối liên hệ được xác lập giữa trí tuệ con người và trí tuệ thiêng liêng, hay giữa tâm thức con người bình thường với tâm thức vũ trụ siêu nhiên, giúp con người đạt tới sự hiểu biết chân thật về bản thân mình. Bằng trực giác, con người hiểu rằng, cái thức (trí tuệ với khả năng nhận biết của nó), tất cả các đối tượng được nhận biết và tất cả trí thức là một thể thống nhất không tách rời; đồng thời với sự nhận biết trên là sự nhận biết Đại Biểu Tượng với ý nghĩa huyền bí là sự giác ngộ tâm linh mà nhờ hòn đá triết lý Đại biểu tượng sẽ giúp con người thanh lọc trí tuệ khỏi sự trói buộc của vô minh (avidya) và biến con người thành thiêng liêng do phép luyện đan của yoga.

² Văn bản của chúng tôi được gọi là bản chỉ dẫn vì nó đưa hành giả vào pháp môn dẫn đến giác ngộ Niết Bàn và giải thoát. Chỉ khi nào cái tôi thấp kém bị thu hút bởi những gì cao thượng, lúc ấy ảo tưởng về cá nhân mới bị phá huỷ (trước đây thì không) và có thể thực hiện được tính liên tục của cái thức không có bắt đầu cũng không có kết thúc và hợp nhất với Tri thức vũ trụ. Như vậy, con người và Đấng thiêng liêng được đối diện với nhau bởi nền minh triết thiêng liêng.

Phần 1: NHỮNG CHỈ DẪN SƠ BỘ

3. Những chỉ dẫn sơ bộ đồng thời có tính chất thế tục và tâm linh.

4. Những hướng dẫn thế tục được trình bày ở ngay phần đầu và được giải thích rõ ràng ở một chỗ khác³.

QUY Y, PHÁT THỆ NGUYỆN LIÊN THÔNG VỚI CÁC MINH SỰ

5. Trong các hướng dẫn tâm linh tiếp theo, bắt đầu là sự quy y, phát thệ nguyện và dẫn đến sự liên thông với các Minh sự⁴.

³ Những chỉ dẫn để dẫn dắt người ngoại đạo đi vào Pháp môn tối cao; khi đã vào đó thì họ không cần chỉ dẫn nữa.

⁴ Điều này có thể thích ứng với các xu hướng tôn giáo của đệ tử. Một yogin Ấn Độ có thể thay thế nghi lễ Phật giáo bằng một nghi lễ của tông minh hoặc bỏ nghi lễ như một yogin ở Rikhishert đã làm ở vùng thượng lưu sông Hằng, đó là một yogin Balamôn đã hướng dẫn tôi về yoga. Là tấm gương cao nhất của những người đã đạt chiến thắng tuyệt cùng, đức Phật Cồ Đàm được các Phật tử nhìn nhận một cách đúng đắn như là nơi quy ẩn của họ, và là Người Dẫn Đường khi họ đi vào pháp môn mà chính Ngài đã trải qua. Nếu không có lòng tin vào mục đích phải đạt được thì không thể thực hiện được bước khởi đầu đi vào pháp môn; chính vì vậy, người mới nhập môn bước vào con đường tâm linh cần phải biểu hiện lòng tin đó. Nhằm mục đích này, những Phật tử Tây Tạng đã dùng 5 bước nghi lễ như sau:

a) Quy y theo một công thức Tây Tạng dài dòng mà phần đầu giống với công thức ngắn nhất của Phật giáo Nam tông: "Nhờ sự cầu xin Minh sự, chúng con (tất cả chúng sinh) đến với Đức Phật như đến nơi trú ẩn"; b) Lời thệ nguyện dưới dạng ngắn gọn "Tôi quyết thành Phật để dẫn dắt tất cả chúng sinh thành Phật"; c) Suy ngẫm về Dhyāni Bouddha Vajra Sattva (Tây Tạng: Dorje - Sempa) và niệm chú 100 âm để giải trừ các nghiệp; d) Cúng dường vũ trụ như một hiến tế bí truyền, ở đây có nghĩa là từ bỏ thế gian và luân hồi vì coi chúng như một chỉnh thể; e) Liên thông với các minh sự bằng cách quán tưởng các ngài theo một đường thẳng đứng, vị này ngồi bên trên vị kia trong tư thế yoga, vị minh sự tại thế ngồi trực tiếp ở trên đỉnh đầu của đệ tử, còn vị minh sự trên trời là Vajra dhara (Tây Tạng: Dorje - Chang) ngồi ở trên cùng.

Bảy tư thế của thân⁵

6. Tiếp theo, như đã biết trong việc quán tưởng Vairocana^{5b}: "Hãy thẳng người theo tư thế của Dorje⁶. Tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất là (pháp môn dẫn đến) Đại Biểu Tượng"⁷.

7. Vậy hãy xếp chân trong tư thế của Đức Phật. Hai bàn tay để theo đường thẳng bên dưới rốn⁸. Thẳng cột sống. Căng cơ hoành⁹. Cổ cong theo hình cái móc. Cầm tựa vào cuống họng¹⁰. Đầu lưỡi đặt lên vòm họng¹¹.

⁵ Phạn: Asana - khép kín chu trình của những dòng sinh lực trong cơ thể và hỗ trợ rất nhiều cho bài tập yoga. Các asana làm cho thân thể mềm dẻo và có khả năng chịu đựng, loại trừ những điều kiện vật chất bất lợi, chữa khỏi các bệnh và làm ổn định chức năng của các cơ quan và của trí tuệ.

^{5b} Rnam - eneng - ngon - byang: sách yoga Tây Tạng dạy quán tưởng rằng tất cả mọi hiện tượng đều huyền. Vairocana (Tây Tạng: Nampra - nangzad) là vị Dhyanis-Boudhda ở trung tâm, ở đây tượng trưng cho Dharma - Dhalu hay Pháp giới thể tính trí. Khi tiến hành sự liên thông tâm linh với Vairocana, sẽ thực hiện được bản chất thật của cuộc sống.

⁶ Dorje là hình ảnh vị Lạt ma; còn tư thế Dorje là tư thế quân bình trí tuệ và vật chất, tượng trưng của hai phần bằng nhau của Dorje (thiền trung).

⁷ Trong nguyên văn là: "Xếp chân trong tư thế của Dorje". Hai chân bắt chéo theo kiểu ngồi của Đức Phật mà người Ấn Độ gọi là tư thế hoa sen (Padmasana).

⁸ Trong tư thế thiền định này, hai bàn tay để ngửa, 2 lòng bàn tay chồng lên nhau và nằm ngay phía dưới rốn. Ngón giữa của bàn tay này chạm vào ngón giữa bàn tay kia, 2 ngón cái chạm vào gốc của các ngón trỏ.

⁹ Nguyên văn: "Hãy đưa ngực về phía trước, với 2 vai đưa ra phía sau.

¹⁰ Cục yết hầu.

¹¹ Đại đức Satyananda đã đề cập tới trong lời giới thiệu cho rằng đoạn này không đầy đủ, ông viết: "Đầu lưỡi không phải chạm vào vòm họng mà được uốn cong và khép kín cửa bên trong của hai lỗ mũi. Tư thế này gọi là Khechari Mudra. Không làm như vậy, yogin không thể giữ được trạng thái yên tĩnh khi thực hiện asana; nhưng đến khi người học trò đã có chút ít tiến bộ về yoga thì không được dùng Khechari Mudra nữa. Để thực hiện được động tác này cần phải luyện lưỡi kéo dài dần bằng cách xoa bóp và thè lưỡi ra. Đối với nhiều yogin, muốn thực hành Mudra này, nói chung cần phải cắt dần dần cái màng ở dưới lưỡi. Các yogin bằng cách này làm giống như những con thú nghỉ đông, chúng dùng lưỡi khép kín cổ khí quản và như vậy làm ngưng quá trình sống của

8. Tư tưởng thường được kiểm soát bởi các giác quan. Chủ yếu là thị giác nắm vai trò kiểm soát này. (Vì vậy) không nháy mắt, không cử động mắt, tập trung nhìn vào một khoảng cách độ 1,65m¹².

9. Bảy tư thế (được mô tả) gọi là 7 phương cách của Vairocana nghĩa là 7 phương tiện để nhận thức quá trình vật chất và tâm linh. Đó là 5 phương pháp kết hợp dùng những biện pháp vật chất dẫn đến thiền định sâu sắc¹³.

Hiệu quả của 7 tư thế

10. Tư thế 2 chân xếp bằng có tác dụng điều hoà prana hít vào¹⁴. Tư thế quằn bình phân bố đồng đều nhiệt lượng sống của cơ thể¹⁵. Cột sống thẳng đồng thời với việc nâng cơ hoành có tác dụng điều hoà dòng prana thấm nhuần khắp cơ thể¹⁶. Cố gập lại có tác dụng điều hoà prana thở ra¹⁷. Đầu lưỡi để trên vòm họng đồng thời nhìn tập trung có tác dụng dẫn prana¹⁸ vào kênh dẫn trung tâm¹⁹.

cơ thể. Kết quả là bảo tồn được năng lượng và tuổi thọ, nhưng bản thân động tác này không đem lại một tiến bộ tâm linh nào. Việc dùng yoga để khép kín các chu kỳ chức năng thuần túy vật chất và sinh học của cơ thể chỉ được sử dụng như một sự hỗ trợ vào việc chế ngự bản ngã thấp kém. (ND: cách cất này rất nguy hiểm vì lưỡi có thể thụt vào cổ chẹn khí quản, nên phải có sự phụ hướng dẫn trực tiếp).

¹² Nguyên văn: Khoảng cách của một cái ách - đơn vị đo lường Ấn Độ, cái ách để thắt một đôi bò, dài khoảng 1,70m.

¹³ 5 phương pháp này được trình bày ở chương sau.

¹⁴ Nguyên văn: "Hơi thở đi xuống"

¹⁵ Nguyên văn: "Hơi thở điều hoà nhiệt".

¹⁶ Nguyên văn: "Hơi thở đi vào khắp nơi".

¹⁷ Nguyên văn: "Hơi thở đi lên".

¹⁸ Nguyên văn: "Hơi thở giữ sinh lực".

¹⁹ Là kênh chính để hút prana vào. Nó chạy dọc trung tâm cột sống. Những kênh dẫn phụ xuất phát từ nó và phân bổ năng lượng Prana (tất cả các quá trình tâm linh - vật chất đều phụ thuộc vào đó) cho từng trung tâm luân xa (Phạn: cakra).

Trong 5 phương pháp trên "prana" có nghĩa là chức năng kiểm soát năng lượng cơ thể. Không có một tên gọi chính xác nào tương đương với các chữ trên trong các chuyên từ sinh lí học châu Âu. Tiếng Phạn gọi là Prāna.

11. Năm prana như vậy được dẫn vào kênh dẫn trung ương, còn những prana khác ²⁰ kiểm soát các chức năng, cũng đi vào đó và như vậy làm loé sáng lên trí tuệ bất khả tư nghị, còn được gọi là sự yên tĩnh của cơ thể, sự bất động của thân thể hay là thân thể được đặt trong trạng thái tự nhiên ²¹.

Sự im lặng

12. Giữ im lặng sau khi đã thở hết ra, gọi là sự yên tĩnh hay bất động của lời nói, hay là lời nói ở trong trạng thái tự nhiên.

13. Đừng nghĩ về quá khứ. Đừng nghĩ về tương lai. Đừng nghĩ rằng hiện nay con đang đi vào thiền định. Đừng coi chán không là hư vô ²².

14. Ở giai đoạn này con không nên cố gắng phân tích một trong những ấn tượng do 5 giác quan cảm nhận bằng cách nói rằng: "Cái đó tồn tại, cái đó không tồn tại" ²³, ít ra trong một lúc, con hãy thực hiện thiền định liên tục trong khi giữ gìn thân yên tĩnh như một đứa bé đang ngủ và tâm trí ở trong trạng thái tự nhiên (giải phóng khỏi mọi quá trình tư duy).

²⁰ Các prana kiểm soát các quá trình tiêu hoá, bài tiết, lưu thông, truyền các nhịp của tủy duy, cảm giác v.v...

²¹ Trạng thái tự nhiên của cơ thể là một trạng thái yên tĩnh hoàn toàn.

²² Chân không (Tây Tạng: Stong-pa-nid; Phạn: Sūnyatā) không phải là cái trống không của hư vô mà chính là sự xác định chân thật của các "Tồn tại", tiêu chuẩn của sự tồn tại, là nguyên nhân và nguồn gốc của tất cả những gì là hữu hạn. Vì rằng điều đó không thể mô tả được bằng ngôn ngữ của kinh nghiệm về hiện tượng luân hồi cho nên những kẻ vô minh chưa giác ngộ coi nó là hư vô.

²³ Pháp môn Bổ đề hay trung đạo không có những thái cực dương và âm bao gồm trong hai cách khẳng định trên.

Sự tinh tâm

15. Được nói rằng:

"Khi từ bỏ mọi hình thái tư duy và quán tưởng bằng tâm khí,
Khi giữ gìn thân yên tĩnh như một đứa bé đang ngủ,
Khi cố gắng chân thành và tinh tiến theo những chỉ dẫn được
minh sư cho phép.

Chắc chắn sẽ khởi lên trạng thái đồng sinh"²⁴.

16. Tilopa đã nói:

"Đừng tưởng tượng gì cả, đừng suy nghĩ, đừng phân tích,
đừng suy ngẫm, đừng tư duy:

Hãy giữ tâm trí trong trạng thái tự nhiên".

17. Vị pháp sư của các giáo lí, người thiếu niên trong sáng
như một ánh trăng²⁵ đã nói:

"Con đường (Pháp môn) đã được tất cả các đức Phật đi qua là
sự chú ý không phân tán".

18. Cái đó được gọi là sự tinh tâm, sự bất động của tâm trí,
hay là trí tuệ trong trạng thái tự nhiên²⁶.

²⁴ Đây là sự chứng nghiệm cứu cánh bằng thực hành yoga của Đại biểu
tượng như đã nói ở trên.

²⁵ Danh hiệu dành cho Gampopa được nhận là Dvagpo - Larje, người kế tục
Milarepa và là tác giả của các phương thức trong quyển I.

²⁶ Nguyễn văn: "Ở đúng chỗ của mình". Sự không phân tán bao hàm ý
nghĩa về sự yên tĩnh hoàn toàn của thân, khẩu, ý. Theo yoga, 3 yếu tố này
tuyệt đối phụ thuộc lẫn nhau. Liên quan đến điều này, chúng ta cần ghi nhận
rằng chữ "naldjor" tương đương với tiếng Phạn là yoga không có nghĩa là "hợp
nhất" như chữ yoga mà có nghĩa là sự tinh tâm hoàn toàn và nhờ đó mà làm
chủ được thiền định.

Bốn hồi ức

19. Long Thọ²⁷ đã nói: "Hồi đức Vua đây quyên lực²⁸, 4 Hồi ức đã được chứng minh là không thể sai lầm, vì đó là con đường duy nhất (Pháp môn)²⁹ mà các đức Phật đã đi qua³⁰.

Hãy luôn luôn tinh tấn chú ý đến 4 Hồi ức.

Ở đây, nếu xao lãng thì tất cả các cố gắng tâm linh sẽ không kết quả".

20. Trạng thái tinh thần của Hồi ức là trạng thái không phân tán.

Trong kinh Abhidharma³¹: "Hồi ức là không quên những gì ta đã quen thuộc".

(Đến đây kết thúc Phần I: Các chỉ dẫn sơ bộ).

²⁷ Theo truyền thống Lạt ma giáo cho rằng, Long Thọ sinh vào khoảng 4 thế kỷ sau khi đức Phật nhập Niết Bàn và đã sống 600 năm. Hoạt động của ông trong thế gian được tiếp tục suốt trong thế kỷ thứ 2 và thứ 3, sau đó hình như ông lui vào một nơi qui ẩn bí mật ở Ấn Độ, tại đó ông đã hướng dẫn tâm linh, với tư cách là minh sư, người bảo hộ và là một bạn thân của nhà vua Ấn Độ mà ông đã gọi trong những câu thơ tiếp theo. Long Thọ là người đầu tiên trình bày triết lý Trung Đạo (Madhyamika) có ảnh hưởng sâu sắc đến Phật giáo Bắc tông: Kinh Bát nhã Ba-la-mật (xem quyển VII).

²⁸ Ở đây Long Thọ nói với nhà vua Ấn Độ Vikramāditya, Phật tử được biết ở Tây Tạng với tên là Dechod - Zangpo, để gây ấn tượng cho nhà vua về tầm quan trọng của việc giữ tâm trí chuyên chú vào 4 Hồi ức (có thể so sánh với Smritis của Ấn Độ), cần thiết để làm chủ được: 1. Thân thể; 2. Giác quan; 3. ý nghĩ; 4. Giám sát liên tục các phương tiện hành động còn gọi là "các cánh cửa của hành động".

²⁹ Nguyên văn: Sự hồi ức của nhận thức về thân là một trong 4 Hồi ức.

³⁰ Nguyên văn: "Những người đã đi vào trạng thái phúc lạc" (Tây Tạng: Bde-gshe-gz; Phạn: Sugata)

³¹ Tiếng Pali: Abhidhamma.

Phần 2: VẤN ĐỀ CHỦ YẾU CỦA ĐỀ TÀI

21. Có 2 phần. Những bài tập hay chỉ dẫn bình thường và những bài tập siêu việt ³².

A- Các bài tập bình thường

22. Thứ nhất: Bài tập (lời chỉ dẫn) bình thường cũng gồm 3 phần.

Tìm kiếm kinh nghiệm của trạng thái vắng lặng (của thân thể, lời nói và ý nghĩ) đó là mục đích của thiền định bằng bài tập yoga và sự tập trung duy nhất ³³.

Việc phân tích tính chất cơ bản của cái "Động" và cái "Tịnh" ³⁴ bằng bài tập yoga về bất sinh ³⁵ và nhờ đó thực hiện tâm thức siêu thế gian ³⁶.

1. Bài tập bình thường 1 - Yoga tập trung duy nhất

23. Phần thứ nhất là: Tìm kiếm kinh nghiệm của trạng thái vắng lặng, nó là mục đích của thiền định thông qua bài tập yoga tập trung duy nhất, có thể được tiến hành có đối tượng hay không đối tượng (đối tượng để tập trung). Nếu cần một đối tượng

³² Mục đích của các bài tập bình thường là hạnh phúc tinh thần trong cõi luân hồi và các cõi trời; mục đích của bài tập siêu việt là Niết Bàn, vượt lên tất cả mọi cõi trời, các thế giới và các trạng thái tồn tại của luân hồi.

³³ Rtse-gching (Phạn: Ekagrata) nghĩa là tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất có liên quan đến sự tập trung tâm trí với cường độ cao vào một đối tượng hay một ý tưởng duy nhất.

³⁴ Cái "Tịnh" là Trí tuệ siêu thế gian, nó quan sát các hiện tượng tự nhiên động và giả tạo. Như chúng ta sẽ thấy ở đoạn sau.

³⁵ Spró bral, nghĩa là tách khỏi sự "Sinh", bất sinh hay Niết Bàn đối lập với luân hồi hay thế giới vật chất và hiện tượng. Yoga vô sinh là phương pháp để thực hiện Niết Bàn bất sinh.

³⁶ Hay là tâm thức siêu Luân hồi, Tâm thức Niết Bàn.

để tập trung thì có thể là một đối tượng của sự hô hấp hay một đối tượng không phải là sự hô hấp.

Sử dụng các đối tượng không hô hấp

24. Có 2 loại đối tượng không hô hấp được chỉ định: Những đối tượng bình thường như một quả cầu nhỏ hay một mảnh gỗ³⁷; còn những đối tượng cao siêu là hình dạng thân thể, lời nói hay tư tưởng của đức phật (tượng trưng).

Tập trung vào một quả cầu nhỏ hay một mảnh gỗ

25. Phương pháp sử dụng loại đối tượng bình thường thuộc nhóm thứ nhất, ví dụ một quả cầu nhỏ hay mảnh gỗ nhỏ.

26. "Con hãy đặt một quả cầu nhỏ hay một mảnh gỗ nhỏ³⁸ ở trước mặt như một đối tượng để tập trung tư tưởng. Đừng để cho cái Thức³⁹ của con đi lang thang hay nhập vào đối tượng, nên nhìn tập trung duy nhất vào đối tượng.

27. Hãy suy ngẫm về minh sư của con như Người đang ở trên đầu con⁴⁰. Hãy nhìn vào sư phụ coi như thật sự đó là đức Phật. Hãy cầu nguyện Người bằng lời nguyện Manam-khama⁴¹ (và

³⁷ Quả cầu nhỏ có thể bằng bất kỳ nguyên liệu nào: gỗ, xương, kim loai, đất, thuỷ tinh hay pha lê, mảnh gỗ có hình dạng bất kỳ.

³⁸ Nhiều khi đó chỉ đơn giản là một cái gậy cầm xuống đất tại nơi thiền định.

³⁹ Shespa, ý niệm trong chức năng Tri và Thức.

⁴⁰ Nơi tiếp giáp của 2 mảnh xương sọ trên đỉnh đầu là cửa xuất hỏn (Brahmanrandhara), nơi đây, theo các giáo huấn của yoga, thường tồn tại tâm thức ở trạng thái tạm thời xuất thân Samadhi hoặc xuất hỏn vĩnh viễn khi chết. Việc quán tưởng các minh sư ở bên trên điểm xuất hỏn có một ý nghĩa bí truyền.

⁴¹ Manam - Khama nói về vô lượng các bà mẹ cũng như các cõi trời vô lượng. Các bà mẹ được coi là vô lượng do tín ngưỡng cho rằng, bất kỳ một chúng sinh hữu tình nào cũng đã từng là mẹ vào một lúc nào đó trong vô số chu kỳ sinh tử. Cầu nguyện như sau:

"Chúng con, những người mẹ, nhiều vô số như các cõi trời vô lượng, các chúng sinh hữu tình.

"Chúng con nguyện quy y nơi sư phụ, nơi đức Phật cũng như nơi Dharma - Kaya (Pháp thân).

thêm vào câu nguyện áy một lời cầu xin):

"Xin hãy ban cho con những ân điển của Người để con có thể đạt đến công đức cao nhất của Đại biểu tượng"⁴².

28. Sau khi cầu xin các đợt ân điển để chuyển công đức, hãy thu hút các đợt sóng đó vào bản thân con. Hãy nghĩ rằng tâm trí con hoà làm một với Trí Tuệ Thiêng liêng (của các minh sư)⁴³ và hãy tồn tại trong trạng thái hợp nhất (tinh thần) càng lâu càng tốt.

29. Bất kỳ kinh nghiệm nào mà trí tuệ con có được từ lúc này hay ở những lúc khác, con hãy báo cáo với sư phụ (đều đặn) và tiếp tục thiền định.

30. Nếu con bị buồn ngủ, hãy cố định nhẫn quan và hãy ngồi ở một nơi mà tầm nhìn có thể bao quát được một phần lớn xứ sở.

"Chúng con nguyện quy y nơi sư phụ như nơi Sambhoga-Kaya (báo thân).

"Chúng con nguyện quy y nơi sư phụ, vị Nirmana-Kaya (hoá thân) đầy慈悲.

"Chúng con nguyện quy y nơi đức Phật quý báu.

"Cầu cho trí tuệ của mọi chúng sinh hữu tình đều hướng về giáo lý.

"Và cuộc sống tôn giáo của mỗi người đều đạt kết quả.

"Và các sai lầm được biến thành minh triết".

"Ba thân thiêng liêng là 3 giai đoạn trong sự tiến hoá tâm linh từ trạng thái người đến các trạng thái thiêng liêng.

⁴² Những đợt ân điển là những sóng năng lượng tâm linh kích động sự phát triển trí tuệ và hỗ trợ rất lớn cho hành giả trên con đường giác ngộ Niết Bàn, ân điển cao nhất của các bài tập yoga là ân điển của Đại biểu tượng. Các sóng này được các minh sư phóng ra bằng thần giao cách cảm. Vài vị minh sư trong số này hiện nay còn tại thế và những vị khác ở trên các cõi siêu nhân. Việc truyền các sóng ân điển nói trên được coi là "chuyển giao quyền năng", thực hiện như lề nhập môn chính thức về tâm linh.

⁴³ Đó đẽ phải đạt trạng thái hợp nhất với minh sư tại thế và thông qua vị này, hợp nhất với các minh sư siêu nhân của hệ truyền thừa nhằm theo đường Đạo một cách chắc chắn và thành công. Trí tuệ con người cần được thanh lọc bởi trí tuệ của các sư phu huấn luyện và hợp nhất với Trí Tuệ Duy Nhất hay tâm thức vũ trụ để đạt được mục đích vĩ đại.

Nếu trí con lười biếng cũng nên dùng phương pháp đó (để kích thích nó) và đưa nó vào kỉ luật bằng một sự tập trung không phân tán⁴⁴. Nếu trí con bị lay động (hay đi lang thang) con hãy ngồi ở nơi ân dật, mắt nhìn xuống và thực hành thư giãn (thư giãn thể xác và tinh thần) coi như mục đích chính (trong một lúc).

Tập trung vào hình tướng của thân, lời nói và trí tuệ của đức Phật

31. Sử dụng các đối tượng không hô hấp thuộc nhóm thứ 2: Hình dạng thân thể, lời nói, trí tuệ của đức Phật được tượng trưng như sau, hình dạng của thân đức Phật bằng một hình vẽ đức Phật; lời nói thì tượng trưng bằng các âm; về trí tuệ thì tượng trưng bằng một hạt (hay một hạt xá lợi)⁴⁵.

32. Khi sử dụng đối tượng thứ nhất là hình dạng của thân thể người ta có thể dùng một bức tượng kim loại (hay vật liệu khác) hay một bức tranh vẽ đức Phật. Hoặc quán tưởng hình dạng thân đức Phật, màu vàng như dát vàng nâu, có tất cả các tướng đẹp và hoàn thiện tâm linh, chói sáng và mặc 3 tấm áo của hệ tăng già, và nghĩ rằng đức Phật luôn luôn như vậy trước mặt con⁴⁶.

33. Nếu sử dụng đối tượng thứ 2, một âm thanh tượng trưng cho lời nói của đức Phật, hãy quán tưởng trước mặt con là một mặt trăng tròn nhỏ bằng móng tay trên đó có chữ Hūm viết bằng nét nhỏ như sợi tóc⁴⁷.

⁴⁴ Ngồi thiền kéo dài có thể làm cho thân thể và tâm trí mệt mỏi, gây ra trạng thái buồn ngủ hay nặng nề. Để khắc phục các trở ngại đó, yogin được khuyên đến một nơi có tầm nhìn bao quát cả một phong cảnh rộng lớn làm cho thị giác ổn định, trí óc mát mẻ để tiếp tục thiền định.

⁴⁵ Tiếng Tây Tạng: Thige (Phan: bua) là hạt, điểm hay hạt xá lợi.

⁴⁶ Một bức ảnh đức Phật có thể được dùng làm cơ sở cho quán tưởng này.

⁴⁷ Mặt trăng tròn tượng trưng sự xoá tan dần bóng tối của vô minh (Avidya) giống như trăng lên đánh tan bóng đêm. Chữ Hūm nguyên tương trưng cho

34. Nếu sử dụng đối tượng thứ 3, một hạt xá lợi tượng trưng cho trí tuệ (của đức Phật), hãy quán một hạt có hình bầu dục hình quả trứng với kích thước của một hạt đậu phát ra nhiều tia sáng và nhìn đẹp tuyệt vời, hãy tập trung tư tưởng vào hạt xá lợi⁴⁸.

Sử dụng các đối tượng hó hấp

35. Trong phương pháp thứ 2 (để đạt sự tập trung tư tưởng), người ta dùng câu tụng Dorje⁴⁹ và giữ tư thế thân như một chiếc vại⁵⁰.

Tập trung vào các câu tụng

36. Cách thứ nhất là dùng câu tụng Dorje như sau:

Trong khi duy trì sự yên tĩnh về thân và tâm, cần tập trung tư tưởng vào từng hơi thở vào và thở ra, loại trừ tất cả mọi vật khác,

nguyên tắc trí tuệ, nhưng ở đây nó được coi như tượng trưng cho nguyên tắc lời nói (nguyên tắc này thường được tượng trưng bằng AH) vì bài tập quán tưởng này chỉ là sơ bộ. Hūm có nghĩa là "Người hiện diện" hay "Người tồn tại". Ở đây, cũng như trong nhiều đoạn khác của văn bản chúng tôi, sự quán tưởng các âm được quy định, một đồ đệ phương Tây muốn thực hiện những chỉ dẫn yoga này dưới sự chỉ đạo khôn ngoan, có thể dùng những phiên âm tiếng châu Âu hơn là dùng tiếng Tây Tạng. Sự tập trung tâm trí nghiêm chỉnh là điều cơ bản và điều này có thể đạt những kết quả tốt bằng cách theo những chỉ dẫn, dùng một trong những dạng của các âm. Điều quan trọng duy nhất là giữ cho các âm được truyền có giá trị âm đúng đắn, coi như những âm có thân chú.

⁴⁸ Hạt xá lợi (Tigle) được nói đến trong những nguồn văn bản nguyên thuỷ Tây Tạng, giống như những hạt châu được tìm thấy trong những tro tàn của các dàn hỏa táng, sau khi hoả thiêu các yogin vĩ đại (xem "Sách Tây Tạng về người chết). Điều này được coi là bằng chứng vật chất rằng các vị này, trong hình thái xác thịt có biểu hiện năng lượng thiêng liêng của trí tuệ bồ đề hay của Dharma-Kaya, được phản ánh trong hai hình thái: Sambhoga-Kaya và Nirmana-Kaya. Do vậy, sự quán tưởng này phải được tôn vinh bằng sự phát quang thiêng liêng.

⁴⁹ Rdo-rje-hi-bzlas-pa (Phan: Vajra Japa) tụng Dorje (hay huyền bí) là một cách ngâm đếm hơi thở, sẽ giải thích ở sau.

⁵⁰ Bum-chan, liên quan đến bài tập yoga Tây Tạng làm bụng dưới hóp lại dạng như một cái vại (tức là hóp hết bụng dưới và đẩy cơ hoành lên cao nhất).

phải đếm thâm từ 1, 2 đến 21.000 lần thở. Điều này sẽ giúp hành giả đạt được sự khéo léo để hiểu biết số lượng hơi thở ra và thở vào (từng ngày) ⁵¹.

38. Theo các bài tập này, tư tưởng phải đi theo hơi thở vào và ra (và trở thành sự hô hấp có nhịp điệu hài hoà). Như vậy, người ta biết rõ bản chất của quá trình hô hấp ⁵².

39. Lúc ấy giữ tâm trí tập trung vào quá trình hô hấp, hãy quan sát xem hơi thở đi từ 2 lỗ mũi vào đến đáy phổi, xem nó bắt đầu đi vào như thế nào và nó được giữ lại bao lâu (trước khi thở ra) ⁵³.

40. Thực hành như vậy, sẽ biết được thực sự về các màu sắc, thời gian thở và giai đoạn nín thở của từng chu kì hô hấp ⁵⁴.

41. Lúc ấy, quan sát điều kiện của 5 nguyên tố cơ bản tạo nên thân (đất, nước, gió, lửa và chân không), mỗi chất riêng biệt và không lẫn lộn với chất khác, đồng thời ghi nhận sự tăng và giảm

⁵¹ Dân Tây Tạng sống trong những vùng địa hình cao 3000 - 4000 m có dung lượng phổi lớn hơn nhiều so với người Âu. Vì không khí trên những vùng cao chứa lượng đối ít oxy, người Tây Tạng ở đây phải hít vào một lượng không khí lớn hơn để có đủ lượng oxy, như vậy thiên nhiên đã làm cho họ thích nghi với nơi ở. Một điều lí thú nếu như tính được số lượng hơi thở của họ trong một thời gian chỉ định sẽ thấy bình thường nó lớn hơn hay nhỏ hơn số hơi thở của chúng ta. Các minh sư Tây Tang cũng như các minh sư Ấn Độ cho rằng, trong những điều kiện bình thường, có 21.000 hơi thở (thở vào - ra) trong 24 giờ, tức là mỗi giờ 900 hơi thở, mỗi phút 15 hơi thở. Việc đếm hơi thở nhằm làm cho hơi thở đều và có nhịp điệu để làm cho thân thể hài hoà trong yoga.

⁵² Đồ đệ Tây Tang thường không hiểu biết chính xác lắm về quá trình thực của hơi thở và như vậy người ta giao nhiệm vụ cho anh ta phân tích hơi thở.

⁵³ Đồ đệ châu Âu nên nhớ rằng, theo yoga, phần sinh khí của không khí không phải là lượng ôxy được đưa vào máu nhờ 2 lá phổi, mà là prana đã được nói đến như một yếu tố cơ bản cho các hoạt động vật chất - tâm linh của cơ thể.

⁵⁴ Không khí đi vào theo hơi thở vào là không khí tinh khiết và trong suốt được gọi là có màu thanh khiết. Không khí thở ra bị ô nhiễm và đục, được gọi là có màu không thanh khiết.

số hơi thở vào và hơi thở ra⁵⁵.

42. Tiếp theo, trong khi quán tưởng, mỗi hơi thở ra là âm "AUM" hay là OM màu trắng, và mỗi hơi thở vào là âm "HUM" màu xanh lam, và giai đoạn ngừng thở là âm "AH" màu đỏ, hành giả sẽ biết được (bằng trực giác và không có quá trình tư duy) thời gian cần thiết cho từng phần của quá trình hô hấp⁵⁶.

⁵⁵ Một tư duy bình thường sẽ dẫn đến nhận biết cấu tạo và chức năng của các cơ quan khác nhau trong cơ thể cũng như trong những biểu hiện và những sự khác biệt của các lực prana và lực sống trong cơ thể, hoạt động của 5 nguyên tố. Những hợp phần thuần tuý vật chất, được đặc trưng bởi đất, những dòng chảy trong cơ thể đặc trưng bởi nước, nhiệt lượng sống đặc trưng bởi lửa; những phần hơi đặc trưng bởi gió; còn phần tinh vi nhất tạo nên sức sống tâm linh hay prana đặc trưng bởi chân không. Trong bài tập này, yogin phải ý thức được một cách rất rõ ràng sự lưu thông của máu và của sinh khí prana, sự hoạt động của từng cơ quan trong thân thể, sự khởi lên và biến mất của mỗi ý niệm. Ngay cả trong những bài tập sơ bộ đã được trình bày ở trên, độc giả phương Tây cũng nhận thấy rằng, yoga là một khoa học mà muốn làm chủ được nó, không những phải nâng cao tư duy và tri tuệ, mà còn phải hiểu biết sâu sắc thân thể mình, sao cho tất cả các bộ phận và các chức năng của cơ thể người đều được kiểm soát một cách khôn ngoan và được sử dụng đúng đắn.

⁵⁶ Cũng như tim và phổi hoạt động không cần ý thức cố gắng đặc biệt, nhịp hô hấp yoga có xu hướng dần dần trở thành tự động. Cho đến cuối mục 40, những lời chỉ dẫn có liên quan đến các phương pháp sơ bộ cần thiết để chuẩn bị cho người mới nhập môn đi vào những bài tập cao hơn. Ở đây chữ AUM là biểu tượng quyền năng thiêng liêng của đức Phật. Màu trắng tượng trưng sự thanh khiết. Như vậy, hơi thở ra được biến đổi trong âm thanh huyền bí của AUM và được thanh lọc, được phóng vào cõi xa bằng tâm linh và chứa đầy những ảnh hưởng của từ bi và bác ái. Chính vì vậy người Tây Tang thường tin rằng, một bệnh tật có thể chữa khỏi hoặc một ác nghiệp có thể được xoá bỏ bằng hơi thở ra của một yogin vĩ đại. Chữ HUM tượng trưng cho sự hoà thân của các đấng thiêng liêng vào lực sống, ví dụ như đức Phật Cồ Đàm. Khi hơi thở vào được châm dứt trong sự biến đổi bởi âm HUM và trong lúc ngừng hơi thở, chữ HUM biến thành âm AH, tượng trưng cho nguyên lí ngũ âm hay lời nói của đức Phật như sự rung động toàn vũ trụ. Như vậy, bất kỳ chữ nào do yogin phát ra, thì người nghe cũng được hưởng lợi lạc của sức mạnh của chân li. Màu xanh lam của chân li, màu xanh lam của chữ HUM, giống như màu xanh vô tận của bầu trời, tượng trưng cho sự trường tồn và vĩnh cửu. Còn màu đỏ của AH tượng trưng cho tình yêu thiêng liêng.

Tập trung ở tư thế dạng như cái vai

43. Tiếp theo dùng tư thế cái vai bằng cách đẩy ra hết lượng không khí đã sử dụng trong người, cố gắng làm 3 lần để đưa hết ra. Từ từ hít không khí bên ngoài vào bằng mũi. Không khí hít vào được nén trong tư thế thân dạng như cái vai và giữ ở đó càng lâu càng tốt.

44. Trong các bài tập này, cái gọi là Trí tuệ - rất khó kiểm soát vì nó không thể hoạt động bình thường bên ngoài quá trình hô hấp, quá trình này gây ra những đợt khởi lên liên tục của tư tưởng - sẽ dần dần đi vào kỉ luật và được giải phóng khỏi sự lệ thuộc vào quá trình hô hấp⁵⁷.

Tập trung không dùng đổi tượng

45. Có 3 cách không dùng đổi tượng để tập trung tư tưởng theo phương pháp thứ 2: Cắt đứt ngay từ gốc một tư tưởng khi nó mới khởi lên như ánh chớp; không để thành hình bất kỳ ý niệm hay tư tưởng nào, nhằm vun trồng nghệ thuật đưa tâm trí ở về trạng thái tự nhiên (sự vắng lặng tuyệt đối không bị đảo lộn bởi quá trình dao động tư tưởng)⁵⁸.

⁵⁷ Đoạn này trong bản gốc tiếng Tây Tạng rất trừu tượng và có thể phát triển ý nghĩa như sau: Thời gian bình thường của một niệm bằng thời gian của một hơi thở. Nhưng khi hoàn thành được nhiệm vụ rất khó khăn là đưa tâm trí vào kỉ luật bằng cách áp dụng thành công các bài tập này, thi sự lệ thuộc của tâm trí vào hơi thở sẽ được khắc phục. Nếu người ta tìm cách dùng ý chí để giữ cho một ý niệm không thay đổi, thi bình thường sự thay đổi của hơi thở cũng dẫn đến một sự thay đổi trong ý niệm dù là nhỏ đến đâu, và khởi lên một ý niệm hoàn toàn mới. Mục đích của các bài tập này là huấn luyện cho tâm trí hoạt động độc lập với hơi thở và như vậy không còn bị ảnh hưởng của quá trình tư duy. Những ý niệm khởi lên trong tâm trí do những chất kích thích, cần phải đẩy lùi hay vô hiệu hóa các chất kích thích và quá trình tư duy biến mất, lúc ấy tâm trí đạt đến trạng thái tự nhiên. Trong các kinh Upanishads cũng nói nhiều về mối quan hệ phụ thuộc giữa tâm trí và hơi thở.

⁵⁸ Tóm lại 3 biện pháp đó là: Cắt đứt ngay ý nghĩ; để cho tư tưởng đi tự do không kim chẽ, để tâm trí đi vào sự vắng lặng hoàn toàn.

Hạn chế quá trình tư duy

46. Cắt đứt tận gốc một ý niệm khi nó mới khởi lên như ánh chớp. Cách làm như sau:

Trong khi thiền định theo cách nói trên, người ta thấy rằng: do tâm trí đáp lại các yếu tố kích thích, vô số ý niệm khởi lên liên tục. Biết rằng cần phải ngăn chặn dù một ý niệm mới khởi lên, người ta phải cố gắng hạn chế sự phát sinh liên tục các ý niệm bằng cách dùng ý chí. Như vậy, mỗi khi một niệm khởi lên, ta hãy cố gắng cắt đứt gốc và các nhánh của nó và tiếp tục thiền định.

47. Trong khi thiền định, khi kéo dài thời gian ta cố gắng ngăn chặn sự xuất hiện các ý niệm, cuối cùng ta sẽ ý thức được việc những ý niệm kế tiếp nhau liên tục không bao giờ hết. Sự nhận biết này tương đương với sự nhận biết kẻ thù⁵⁹, cái này gọi là "chặng nghỉ thứ nhất", là giai đoạn thứ nhất mà tâm trí đạt được sự yên tĩnh: Lúc ấy yogin có thể quan sát với tâm không dao động, dòng chảy cuồn cuộn không ngừng của các ý niệm, giống như anh ta đang nghỉ ngơi một cách yên tĩnh bên bờ sông và nhìn dòng sông cuồn cuộn chảy⁶⁰.

48. Khi tâm trí đạt được trạng thái yên tĩnh như trên, dù chỉ thực hiện được trong một thời gian ngắn nhất⁶¹, ta cũng hiểu được sự khởi lên và sự chấm dứt của các ý niệm. Sự hiểu biết này tạo ra cảm giác thấy các ý niệm ngày càng trở nên nhiều hơn, nhưng trong thực tế các ý niệm luôn luôn sinh ra và số lượng của

⁵⁹ Đối với yogin, kẻ thù là những tư tưởng không kiểm soát được.

⁶⁰ Nguyên văn gọi là: "Thời gian nghỉ đầu tiên, chặng dừng đầu tiên, được so sánh với một bờ sông có dòng nước đang chảy. Nói cách khác, nếu yogin đạt kết quả đến điểm này thì sẽ giải phóng được sự trói buộc tâm trí bởi quá trình tư duy và sẵn sàng nhận một nhiệm vụ lớn hơn trên con đường đến Niết Bàn.

⁶¹ Các yogin Ấn Độ mô tả thời gian ngắn nhất mà người ta có thể quan niệm được, bằng thời gian mà một lưỡi dao cắt qua lá thứ nhất và thứ nhì của một chổi 300 lá chuối được chặt đứt bằng một nhát dao đứt khoát.

chúng không tăng cũng không giảm. Các ý niệm khởi lên trong chớp nhoáng, còn Thực tại được tách rời khỏi chúng và có khả năng chặn đứng ngay lập tức không cho chúng khởi lên⁶².

Tính không phản ứng của các ý niệm

49. Đối với phương pháp thứ 2, không để cho bất kỳ một ý niệm nào khởi lên thành hình, cách thức là: Giữ thái độ vô tư đối với ý niệm, để cho nó đi qua tự nhiên, không rơi vào ảnh hưởng của nó, cũng không tìm cách ngăn chặn chúng lại⁶³, hãy để tâm trí hành động như người chăn cừu của chính mình và tiếp tục thiền định. Bằng cách đó, các ý niệm sẽ ngừng khởi lên và tâm trí sẽ đạt trạng thái yên tĩnh thụ động và tập trung vào một điểm duy nhất.

50. Các ý niệm cũng có thể chuyển động như một sao chổi (vạch ngoằn ngoèo trên bầu trời bằng một nét chớp nhoáng và liên tục)⁶⁴.

51. Khi thiền định như đã nói ở trên, trạng thái yên tĩnh được kéo dài. Cái này được gọi là "trạng thái yên tĩnh trung bình" và được so sánh với một dòng sông chảy yên lặng.

⁶² Chos-nyid là Thực tại. Chỉ trong trạng thái tối thượng thì Thực tại mới hiển lộ, và ngay lúc ấy yogin hợp nhất với thực tại và sự khởi sinh các ý niệm được ngăn chặn giống như dòng điện bị cắt đứt khi ta xoay núm công tắc.

⁶³ Điều này hoàn toàn ngược với những chỉ dẫn trong các mục 46 - 48, nhưng đối với những ai đã quen với những bài tập sơ bộ này của yoga, thì đó không phải là sự nhầm lẫn vì tất cả những điều đó chỉ nhằm mục đích đưa tâm tri vào kí luật. Trong bài tập thứ 1, yogin vừa mới quán rằng sự hình thành các ý niệm cũng tự nhiên như hơi thở và không thể bị chặn lại như bất kỳ quá trình sống nào khác, trong khi cơ thể bình thường về phương diện sinh học và tâm trí hoạt động tích cực. Bài tập thứ 2 dẫn đến mục đích chân chính khi người quan sát có tâm thức siêu thế giới đúng bên ngoài và xem xét một cách vô tư (không gắn bó) dòng tư duy một cách tự động.

⁶⁴ Khyur-khiur, chữ tượng thanh biểu hiện vận động của một thiền thạch như một mũi tên vút qua không khí hay một dải khói do gió thổi đi.

52. Bài tập giữ tâm trí trong trạng thái thư giãn này thúc đẩy sự tích tụ trong tâm trí⁶⁵.

53. Vị pháp sư của Giáo lý⁶⁶ đã nói:

"Nếu tâm trí được thư giãn, con người đạt được sự yên tĩnh.

"Nếu nước không bị khuấy động, nước trở sẽ nên trong".

54. Vị Đại pháp sư của các yogin (Milarepa) đã nói:

"Khi tâm trí được trở về trạng thái nguyên thuỷ không biến đổi, thì trí tuệ bừng sáng.

"Khi trạng thái ấy được duy trì yên tĩnh như dòng chảy đều đẽu của một dòng sông trầm lặng.

"Thì trí tuệ sung mãn hoàn toàn.

"Hãy từ bỏ hoàn toàn sự định hướng và hình thành các ý niệm.

"Hãy liên tục duy trì sự vắng lặng của tâm trí yogin".

55. Vị Đại sư Saraha đã tóm tắt tinh hoa của những lời chỉ dẫn trên đây, liên quan đến 2 cách thức thiền định, trong những câu thơ sau đây:

"Khi tâm trí bị giới hạn (căng thẳng) thì nó đi lung tung khắp mươi phương;

"Khi nó được giải phóng, nó trở nên vững chắc và bất động.

"Tôi đã hiểu được nó ngoan cố như một con lạc đà kéo xe".

Nghệ thuật đạt đến trạng thái tự nhiên của tâm trí

56. Cách thứ 3 là nghệ thuật để tâm trí trở về trạng thái tự nhiên, gồm có 4 phần.

⁶⁵ Sự tích tụ các ý kiến.

⁶⁶ Văn bản không nêu tên vị này, có lẽ đó là Gampopa hay là Tsong-Khapa, hai vị minh sư xuất chúng của Hè Trắng.

Hình ảnh xe sợi chỉ Brahma

57. Phần thứ nhất nói về việc giữ tâm trí bình thản, đều đẽu như động tác kéo sợi Brahma⁶⁷. Sợi chỉ được xe không chật lấm, cũng không lỏng lấm, mà đều đẽu. Cũng giống như khi thiền định, tâm trí không nên căng thẳng, nếu không sẽ không kiểm soát được tư tưởng⁶⁸.

58. Nhưng nếu buông thả quá sẽ rơi vào trạng thái lười biếng, vì vậy cần thiền định với tâm bình thản.

59. Người mới nhập môn có thể gò ép tâm trí bằng biện pháp chặng đứng chớp nhoáng⁶⁹. Nhưng nếu cảm thấy mệt mỏi do sử dụng biện pháp này thì cần phải thư giãn (bằng cách thay đổi biện pháp) và để cho các ý niệm tự do di lang thang⁷⁰.

60. Cách xen kẽ các biện pháp cố gắng và thư giãn thường được dùng trong môn phái của chúng tôi, sẽ được trình bày. Vì sự căng và chùng của tâm trí cũng giống sự căng và chùng trong khi xe sợi chỉ Brahma. Phương pháp này được gọi là "Giữ tâm trí trong trạng thái giống như xe sợi chỉ Brahma".

Hình ảnh của dây thừng bằng rơm bị cắt đứt

61. Phần thứ 2 gọi là nghệ thuật giữ tâm trí tách rời các ý niệm, giống như một đoạn dây thừng bằng rơm bị chặt và tách rời khỏi đoạn còn lại, phần này phụ thuộc vào quyết tâm không gì lay chuyển, giữ gìn sự tinh tấn không xao lâng. Những cố gắng

⁶⁷ Sợi chỉ Brahma theo truyền thống phải được một trinh nữ xe rất cẩn thận. Nếu đang dệt mà chỉ đứt thì sẽ có tai hoạ. Saraha sinh ra trong đẳng cấp Balamôn, vì vậy có sự lựa chọn hình ảnh này.

⁶⁸ Các tư tưởng cần được kiểm soát bởi tâm thức giống như người chăn cừu giữ bầy cừu của mình.

⁶⁹ Xem 46.

⁷⁰ Xem 49.

trước đây là để hạn chế các ý niệm lại tạo ra các ý niệm⁷¹.

62. Do các biện pháp hạn chế tư tưởng đã mô tả ở trên không dùng đến khả năng nhận biết và do đó tạo ra những ý niệm mới, vì vậy sự thiền định không được thanh khiết⁷².

63. Sự buông bỏ khả năng nhận biết và người nhận biết, cùng với trạng thái nghỉ ngơi của tâm trí trong sự yên tĩnh thụ động, đã được biết như một nghệ thuật giữ gìn tâm trí tách rời khỏi mọi hoạt động và mọi cố gắng tinh thần, biện pháp này được so sánh với việc chặt đứt sợi dây thừng bằng rơm.

Hình ảnh đứa trẻ nhìn chăm chú

64. Phần thứ 3 được gọi là "Giữ gìn tâm trí như đứa trẻ nhìn chăm chú (với một cường độ hoạt động trí tuệ cao) các bức vẽ của một ngôi đền".

65. Bằng cách trói con voi (là tư tưởng) vào cái cột tượng trưng cho khả năng nhận biết và người nhận biết, mỗi một hơi thở, sinh khí đều được giữ trong kẽm dẫn của nó⁷³.

66. Do hiệu quả thực hành biện pháp nói trên làm xuất hiện

⁷¹ Cho đến nay những cố gắng để ngăn chặn hay kiểm soát các ý niệm đều làm sinh ra các ý niệm khác. Vì vậy cần đạt đến một trạng thái yên tĩnh cao hơn. Mỗi một cọng rơm trong cái dây thừng đó tượng trưng cho một ý niệm. Dây thừng tượng trưng cho tính liên tục của quá trình tư duy cần phải chặt đứt.

⁷² Người ta nói với yogin rằng anh ta chưa đạt được tiến bộ lớn, nhưng các bài tập yoga này cần thiết cho sự phát triển của anh ta giống như các bài tập để phát triển cơ bắp của một lực sĩ.

⁷³ Tâm tri dưới khía cạnh độc ác và hạn chế được so sánh với con lắc đà, còn bây giờ, dưới khía cạnh cổng kẽm và khó điều khiển, nó được so sánh với một con voi. Sinh lực (prana) nằm trong thân thể và được chia ra thành 10 luồng sinh khí (Phạn: vāyu). Vāyu xuất phát từ chữ gốc Vā nghĩa là thở hay thổi, biểu hiện động lực của prāna. Các vāyu gồm những prāna kiểm soát các chức năng của cơ thể. Sức khoẻ là điều cơ bản đối với yogin, phụ thuộc vào tình trạng, mỗi dòng sinh khí bình thường phải nằm đúng trong phạm vi hoạt động của nó (xem "Sách Tây Tạng về người chết").

những chất dī thái giống như luồng khói và xuất hiện một trạng thái phúc lạc xuất thân làm hành giả gần như ngất đi⁷⁴.

67. Trong trạng thái không ý thức về thân thể và tâm trí, giống như cảm giác lơ lửng trong không trung, mặc cho những hình ảnh có thể xuất hiện, không một hình ảnh nào được giữ lại do ưa thích hay gạt bỏ do không thích. Như vậy, trạng thái không dừng lại ở các hình ảnh hay ngoảnh mặt đi, được gọi là: giữ tâm trí như một đứa trẻ nhìn chăm chú (với một cường độ hoạt động trí tuệ cao) những hình ảnh của một ngôi đền⁷⁵.

Hình ảnh về sự vô tư của con voi

68. Phần thứ tư nói về việc giữ gìn tâm trí trong trạng thái giống như một con voi bị gai đâm⁷⁶.

69. Khi những cảm nhận diễn ra trong tâm trí đã yên tĩnh, ý

⁷⁴ Đây là do kết quả của những luồng sinh khí đi vào kênh dẫn trung ương (Phan: Sushuna- nādi) nó là kênh dẫn chính của dòng năng lượng linh mà những nhân tố khởi động là các vāyu. Ngoài nguyên nhân vật chất - tâm linh nói trên, còn có nguyên nhân trí tuệ mà đối với yogin, nó là trạng thái được nhìn thấy đầu tiên của tâm trí không bị biến đổi bởi quá trình tư duy. Ở phương Tây, trạng thái này được gọi là sự giác ngộ; đó là kết quả đầu tiên của sự thiền định hoàn hảo. Trải qua trạng thái này yogin chìm ngập trong sự vắng lặng tuyệt đối về tinh thần sinh ra bởi trực giác về sự hợp nhất với thiên nhiên là nguồn gốc của thiên nhiên. Lúc đó, yogin không còn là người nữa, mà là đấng Thiêng Liêng và nhập vào trạng thái Chân thực. Mục đích của yogin giờ đây là đạt đến khả năng tuỳ nghỉ nhập vào trạng thái đó; còn mục đích tối thượng là vĩnh viễn ở trong trạng thái đó sau khi chết và chọn con đường cao cả của Bồ tát, từ chối sự giải thoát này để độ cho chúng sinh được giải thoát.

⁷⁵ Đứa trẻ nhìn một bức vẽ rồi lại nhìn một bức vẽ khác, mà không đặc biệt chú ý riêng một bức vẽ nào nhưng chăm chú với cường độ cao và không biết bức vẽ sắp tới như thế nào. Sự chú ý tách rời tập trung này là trạng thái mà yogin phải thực hành trong giai đoạn này.

⁷⁶ Giữ cho người nhận biết hoàn toàn độc lập với các kích thích liên tục của sự khởi lên và mất đi của các ý niệm, giống như một con voi bình thản khi bị gai đâm.

thức về các cảm nhận này xảy ra ngay lúc cảm nhận được. "Kê tránh được" (nghĩa là ý thức đã được huấn luyện bằng yoga để hoạt động căng thẳng trong việc kiểm soát các ý niệm đã được mô tả ở trên) và vật cần phải tránh (quá trình hình thành ý niệm) đã được đổi đi, một ý niệm bị ngăn chặn không sinh ra ý niệm khác⁷⁷.

70. Và do "kê tránh được" tự mình đến mà không cần phải vất vả tìm tòi, trạng thái này được gọi là "trạng thái dòng năng lượng tự động không ngừng hoạt động".

71. Nghệ thuật giữ gìn tâm trí trong trạng thái không gó ép cũng không có phản ứng với các ý niệm ngay khi chúng mới khởi lên, được ví như sự vô tư của con voi bị gai đâm và đã được gọi tên như vậy⁷⁸

Trạng thái vắng lặng cuối cùng

72. Trạng thái này được gọi là trạng thái yên tĩnh sau cùng và được so sánh (trong sự yên tĩnh của nó) với một đại dương không gợn sóng.

73. Mặc dù trong sự yên tĩnh này có tồn tại sự nhận biết về hoạt động (trí tuệ của các ý niệm khởi lên và biến đi) nhưng tâm trí đã đạt được trạng thái nghỉ ngơi hay yên tĩnh và thản nhiên

⁷⁷ Khi đạt được cảm nhận trong sự yên tĩnh tinh thần, ý thức hoạt động một cách tự động như một loại tiềm thức (giống như các nhịp đập của trái tim) khi một ý niệm khởi lên, nó ngăn chặn sự phát triển của ý niệm này và ngăn ngừa sự chuyển biến sang một ý niệm khác.

⁷⁸ Nghệ thuật yoga có thể được định nghĩa: "Một sự vô tư tối thượng đối với các tác động vật chất hay tinh thần của các yếu tố kích thích. Đó là bước đầu các ảo giác của cõi Luân hồi đã được chế ngự. Nhưng đó không phải là mục đích cuối cùng, cuối cùng sẽ đến một lúc tâm giác ngộ Bồ đề sẽ thấy cõi Luân hồi (được tạo ra) và Niết Bàn (vô sinh) không tách rời nhau. Nói cách khác, trạng thái niêm và vô niệm là hai đối cực của nhị nguyên mà khi làm chủ được yoga của Đại biểu tượng, chúng sẽ được thấy là Một."

đối với vận động, trạng thái này được gọi là: "Trạng thái không còn sự tách rời giữa hoạt động và nghỉ ngơi"⁷⁹.

74. Bằng cách này, hành giả thực hiện được sự tập trung tâm trí vào niết điểm duy nhất.

75. Khi hiểu được cái "Động" và cái "Tĩnh" (hay sự vận động và sự nghỉ ngơi là một, không tách rời), khi điều đó được hiểu đúng đắn thì gọi là "trí tuệ phân biệt hay trí tuệ siêu thế giới"⁸⁰.

76. Như kinh Sutra Elegant đã nói⁸¹:

Trạng thái trên đây đã đạt được nhờ công đức thực hành tuyệt vời của cơ thể và tâm trí qua những bài tập, được gọi là "Giai đoạn suy tư và phân tích".

2. Bài tập bình thường 2 - Yoga bất sinh

77. Phần thứ hai của các bài tập bình thường - phân tích bản chất cốt yếu của cái "Động" và cái "Tĩnh" bằng thực hành yoga bất sinh và bằng cách đó thực hiện tâm thức siêu thế giới, gồm có 3 phần: Phân tích cái "Động" và cái "Tĩnh"; thực hiện tâm thức siêu thế giới; thiền định về yoga bất sinh.

Phân tích cái "Động" và cái "Tĩnh"

78. Trong bài tập đầu tiên, khi phân tích cái "Động" và cái "Tĩnh", quá trình phân tích sau đây là cần thiết:

⁷⁹ Từ lúc này yogin cần phải xem tất cả các cặp nhị nguyên là những khía cạnh âm và dương của cái Một, trong đó có cặp "động" và "tĩnh".

⁸⁰ Trí tuệ của con người không tách rời khỏi trí tuệ của vũ trụ. Mục đích của yoga là hợp nhất 2 mặt này, điều này chỉ thực hiện được khi trí tuệ được giải phóng khỏi các ảo ảnh của đời sống trong cõi luân hồi và tự nhận thức được minh. Diệu quan sát trí của đức Phật Amitabha, nó cho ta quyền năng nhận biết được từng sự vật riêng lẻ tuy nhiên vẫn biết tất cả các sự vật vốn là Một.

⁸¹ Mdo-Sde-Rgyan, Kinh này được gọi như vậy là do lối hành văn lịch sự của nó.

Với trí tuệ của Diệu quan sát trí sinh ra từ trạng thái yên tĩnh của vô tri (hay sự bình thản trước những ý niệm khởi lên và biến đi) người ta hay quan sát thấy:

Bản chất của cái "Tịnh" (hay tâm trí) khi nó ngừng hoạt động.

Nó bất động như thế nào;

Từ trạng thái bất động, nó chuyển sang vận động như thế nào;

Khi nó vận động, nó có duy trì sự yên tĩnh của trạng thái bất động hay không;

Cái "Động" có khác với cái "Tịnh" không;

Bản chất thật của cái "Động" (hay ý niệm) là gì; và cuối cùng Cái "Động" trở thành cái "Tịnh" như thế nào? ⁸²

79. Chúng ta biết rằng cái "Động" chẳng khác gì cái "Tịnh", cái "Tịnh" chẳng khác gì cái "Động".

80. Nếu bản chất thực sự của cái "Động" và cái "Tịnh" không được phát hiện bởi những phân tích trên, ta phải nhận thấy rằng:

Trí tuệ quan sát khác biệt với cái "Động" và cái "Tịnh";

Hay nó chính là cái "Động" và cái "Tịnh".

81. Bằng sự phân tích khi nhìn vào quá trình quan sát ta không phát hiện được gì cả: người quan sát và vật được quan sát không tách rời nhau.

82. Và bởi vì bản chất thực của sự không tách rời này là không thể biết được, cho nên giai đoạn đạt được trạng thái này gọi là: "Cứu cánh vượt ra ngoài tâm trí". Nó cũng được gọi là: "Cứu cánh vượt ra ngoài mọi lý thuyết" ⁸³.

⁸² Điều này rất giống với những điều bí hiểm lạ kì mà một đệ tử mới nhập môn vào Thiền tông ở Nhật Bản phải giải đáp.

⁸³ Trong trạng thái thực, thậm chí cả nhị nguyên tối thượng là Luân hồi và Niết Bàn cũng được quán là một thể thống nhất không chia cắt, trong đó không thể áp dụng được bất kỳ một khái niệm nào của thế giới tinh thần vì nó vượt ra ngoài tất cả

83. Đại Đức Giác⁸⁴ đã nói: "Những mục đích do tâm trí tạo ra, dù có cao quý đến đâu cũng kết thúc bằng sự thất vọng;

Và "cái đó" vượt quá tâm trí nên không thể gọi là Mục đích⁸⁵.

Vật nhìn và vật được nhìn vĩnh viễn không bao giờ tách rời nhau. Chính nhờ sự hướng dẫn với lòng từ bi của Sư phụ mà người đệ tử có thể thu hoạch được chân lý đó.

mọi giáo điều và lí thuyết. Lời giáo huấn này đồng nghĩa với giáo huấn bí truyền trừu tượng trong Kinh Bát nhã ba la mật Sūnyatā, cái không hình tướng cũng là hình tướng, cũng như vật chất không tách rời Sūnyatā. Như các nhà vật lý phương Tây đã phát hiện thấy, có một trạng thái khiến vật chất tan ra thành các hạt cơ bản và chuyển thành năng lượng. Chắc rằng người ta cũng sẽ chứng minh được nguyên lý cổ xưa của các yogin: trí tuệ và vật chất chỉ là 2 khía cạnh của một vật. Trong sinh vật học, người ta cũng đã chứng minh rằng không có ranh giới rõ rệt giữa động vật và thực vật, vì những dạng ấu trùng có những đặc trưng chung cho cả hai giới và được các nhà thực vật học xếp vào thực vật, còn các nhà động vật học thì xếp vào động vật. Trong hoá học, có một trạng thái trong đó các nguyên tố hoá học có thể biến đổi và trở về nguyên tố duy nhất ban đầu. Yogen trong khi nghiên cứu bản chất tâm linh và vật chất của trí tuệ thấy rằng nó không phải cái này cũng không phải cái kia, không phải hiện tượng cũng không phải bản thể mà là tất cả những cái đó. Không một khía cạnh nào của trí tuệ hay hoạt động tư duy có thể tách rời, chúng tạo thành cái Một thống nhất cũng giống như các biểu hiện của sự sống và của vật chất. Vị minh sư nói với đồ đệ rằng: "Ngọn đèn cho ta ánh sáng và nhiệt độ đồng thời tiêu hao dầu; ngọn đèn, nhiệt độ, ánh sáng và sự tiêu hao dầu là 4 sự vật riêng rẽ có thể được tách rời chăng? Từng bước như vậy, người đệ tử đã đến chỗ chứng được rằng, vô số các khía cạnh của tâm trí và sự hiểu biết cũng chỉ là những tia sáng của tâm trí và sự hiểu biết vũ trụ. Tuy nhiên, sự hiểu biết này không phải là một cùu cánh tự nó mà là sự nhận thức của tâm trí trong tính cách vi mô của nó. Chỉ khi nào tâm trí hữu hạn hoà vào tâm trí vô hạn, "như một giọt trong biển long lanh", vào trạng thái tâm thức siêu thế gian, thì cùu cánh Niết Bàn sẽ được thực hiện.

⁸⁴ Rgyal-vahi-dvang-po (Phạn: Jinenдра) danh hiệu của một trong những vị minh sư Tây Tạng về yoga Đại biểu tượng.

⁸⁵ Llava (Phạn: Dreti) cái tối thường. "Mục đích của quán tưởng hay cứu cánh "Cái đó" vượt ra ngoài sự nhận thức của tâm trí cõi Luân hồi, vì vậy không thể gán cho nó bất kỳ một khái niệm và đặc tính nào do tâm trí của cõi Luân hồi dựng nên. Những mục đích được quan niệm bởi tâm trí của cõi Luân hồi không thể dẫn hành giả ra ngoài cõi Luân hồi và do vậy chỉ kết thúc bằng sự thất vọng. Sự tìm kiếm Niết Bàn không Luân hồi, siêu thế giới, trên thực tế không thể gọi là một mục đích vì nó là một sự thực hiện đã làm xong.

84. Phương pháp phân tích này (vừa mô tả ở trên) đã được ngài Pandit Sāntideva⁸⁶ nhắc lại như sau:

Trong khi kiên định ở trạng thái Samādhi (sự vắng lặng tuyệt đối).

Không mảy may bị phân tán dù chỉ trong chốc lát.

Thực hành các quyền năng phân tích của trí tuệ,

Mỗi quá trình tư duy phải được xem xét riêng biệt.

85. Từ sự ví von của lửa và cùi trong một bản kinh gọi là: "Những vấn nạn của Ca Diếp"⁸⁷ có viết rằng:

"Lửa được sinh ra do hai mảnh gỗ xát vào nhau; dùng lửa này đốt thì hai mảnh gỗ đều cháy;

Cũng như vậy, trí tuệ siêu phàm được sinh ra từ cái "Động" và cái "Tịnh" phối hợp với nhau;

Và cả hai đều bị tiêu hao bởi "Cái Đó" do chúng tạo ra".

86. Sự phân tích nội tâm này dưới sự chỉ đạo của trí tuệ siêu phàm được biết như là: "Thiền định phân tích sự cô đơn". Nó không giống sự thiền định phân tích tâm trí vì sự phân tích tâm trí là ở bên ngoài (phụ thuộc vào kinh nghiệm của cảm giác)⁸⁸.

⁸⁶ Zhi-va-lha (Phạn: Sāntideva) có nghĩa là "Người yên tĩnh" và "Vị thiêng liêng", nhà bình luận Ấn Độ về triết lý Đại biểu tượng.

⁸⁷ Hod-srungs-kyis-pahi-mdö (Phạn: Kāzyapaparippechā Sūtra).

⁸⁸ Nói cách khác ẩn sĩ yogin là người tự do đối với khoa học sách vở; bằng cách phân tích, anh ta tự tìm thấy cái "thức" nơi bản thân mình. Người tri thức, ngược lại, đánh giá kinh nghiệm của mình bằng những khái niệm của thế giới cảm giác bên ngoài vì họ không biết đến đời sống tâm linh bên trong. Vì vậy, thiền định của học giả được gọi là ngoại tâm để phân biệt với thiền định nội tâm của ẩn sĩ. Đó là điều mà Milarepa đã nói: "Tôi chưa bao giờ ưa thích hay nghiên cứu tinh phức tạp của trí thức bằng ngôn ngữ trình bày trong sách vở... (điều này) chỉ dẫn đến sự rối rắm trong trí nhớ không phải là những bài tập dẫn đến sự thực hiện Chân lý" (Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại, tr.245).

Thực hiện tâm thức siêu thể gian

87. Bài tập thứ 2: Thực hiện tâm thức siêu thể gian như sau:

Mặc cho những ý niệm, những quan điểm và những đam mê tối tăm (hay quấy rầy) khởi lên, ta không được bỏ chúng, cũng không được để cho chúng kiểm soát: Ta phải để cho chúng khởi lên mà không tìm cách hướng dẫn chúng (hay hình thành chúng). Nếu ta chỉ làm giản đơn là nhận biết chúng khi chúng vừa xuất hiện⁸⁹ và nếu ta duy trì trạng thái đó, ta sẽ thành công trong việc quán chúng dưới hình thức chân thật (chân không) bởi vì chúng ta đã không bỏ chúng⁹⁰.

88. Bằng phương pháp này, tất cả mọi vật dường như là những trở ngại cho sự phát triển tâm linh đều có thể được sử dụng như những hỗ trợ trên đường Đạo. Phương pháp này được gọi là "Sử dụng những chướng ngại như hỗ trợ trên đường đạo"⁹¹.

⁸⁹ Ở đây, yogin phải quan sát các ý niệm và các đam mê mà không bị ảnh hưởng của chúng. Thái độ bình thản đối với chúng cũng giống như thái độ của một khán giả đối với diễn viên trên sân khấu, nhưng sự bình thản đó phải là sự vô tư của yoga.

⁹⁰ Người chăn cừu có ý thức về sự kiểm soát của mình đối với bầy cừu, có thể nhìn chúng nhảy nhót mà không bị ảnh hưởng bởi chúng, cũng không điều khiển chúng, và mặc dù anh để cho đàn cừu đi lại tự do, anh ta cũng không bỏ chúng và không bao giờ rời mắt khỏi chúng.

⁹¹ Mặc dù ý này gần gũi với tư tưởng Kitô giáo coi các trở ngại và phiền não như những hỗ trợ của đời sống tâm linh, nhưng đối với yoga nó phức tạp hơn. Một minh sư giải thích rằng: "Một khách lữ hành đi trên con đường hẹp ban đêm. Thinh linh, anh ta dừng lại, nhảy lên vì sợ hãi, kêu lên: "Rắn hổ mang!". Thu hết lòng can đảm anh ta nắm chặt chiếc gậy, đốt đèn lên và nhìn thấy một đoạn dây thừng trên mặt đường: "À! anh ta kêu lên: Đây đúng là cái thắt lưng mà ta đang cần", nhặt đoạn dây thừng buộc vào thắt lưng rồi tiếp tục đi, hơi xâu hổ vì sự ngu dốt của mình. Cái được gọi nhầm là rắn hổ mang; dưới ánh sáng của sự hiểu biết đúng không những lại trở thành vô hại mà lại có ích. Quá trình phát triển của tâm trí hữu hạn là như vậy. Nhìn qua làn sương mù của Avidyā (vô minh) (tri kiến sai lầm) một vật vô hại và hữu ích có thể xuất hiện như ngược

89. Nghệ thuật để đạt đến giải thoát, chỉ đơn giản bằng sự nhận biết các ý niệm, nhờ đó ta đạt được sự hiểu biết về tính chất không tách rời của kẻ buông lỏng (tâm trí) và vật được buông bỏ (ý niệm), được gọi là "Tinh hoa của thực hành pháp môn Tối thượng" hay "Phương pháp Thiền định với những sự đối nghịch".

90. Sau khi đã đạt được Giải thoát, liền xuất hiện lòng từ bi vô lượng đối với tất cả chúng sinh hữu tình hãy còn chưa biết được bản chất thực của tâm trí chung⁹².

91. Mặc dù ta phải dành toàn bộ thời gian để thực hành việc cúng dường trong tâm trí của xác thân, lời nói và tâm vì lợi ích của tất cả chúng sinh, lòng tin vào tính hiện thực của mọi vật đã được sửa chữa nhờ quá trình trí tuệ đã được mô tả, ta không thể

lại. Khi những ý niệm của cõi Luân hồi và những đam mê do các ý niệm ấy sinh ra được biến đổi bởi Đại biểu tượng, chúng hợp nhất trong tinh thần của Dharma-Kaya. Lúc ấy yogin thấy rõ rằng các ý niệm, thay vì đối nghịch với anh ta tưởng lại giống như hiện tượng của các vật tồn tại không tách rời bởi các ý niệm của tâm vũ trụ. Lúc ấy, thông qua bài tập hồi tưởng với sự vô tư của yogin, không gắn bó với các hiện tượng, với thân và trí thư giãn trong trạng thái vắng lặng hoàn toàn của Samadhi cao nhất, yogin để cho dòng chảy liên tục của các ý niệm được trôi tự do không ngăn ngại, một cách tự nhiên. Như vậy, các ý niệm tự động đảm nhiệm một sự rung động hài hòa phù hợp với những rung động của các ý niệm của tâm vô lượng mà kết quả về mặt hiện tượng đã tạo nên vũ trụ. Như vậy, yogin đã sử dụng một vật, dường như là sự trở ngại để làm một vật hỗ trợ. Và đối với tất cả các chướng ngại cũng đều như vậy, vì đến giai đoạn hoàn hảo, tất cả mọi vật có thể quan niệm được trong thiên nhiên (cõi Luân hồi), tất cả những ý niệm vô hình hay sự vật chất hóa chúng dưới dạng các đối tượng khách quan đều do Tâm Duy Nhất tạo nên (xem mục tiếp theo).

⁹² Cho đến đây là sự tiến hóa của tâm trí hữu hạn cá nhân trên thế gian, nó đi đến tâm vô ngã, vô lượng của vũ trụ. Giờ đây là phương pháp ngược lại. Yogen phân tích tâm trí dưới khía cạnh con người, trên quan điểm vô tư, vô ngã, thản nhiên của tâm thức vũ trụ. Đại vũ trụ phân tích tiểu vũ trụ và khởi lên lòng từ bi lớn lao đối với tất cả những chúng sinh còn chưa hiểu được bản chất thực của tâm trí hữu hạn, kẻ tạo nên ảo giác.

chịu ảnh hưởng xấu (của việc cúng cường bê ngoài có vẻ ích kỉ) cũng giống như ta không thể bị nguy hiểm khi dùng thứ thuốc độc đã trở thành vô hại⁹³.

92. Do cách thực hành nói trên (có vẻ ích kỉ), người ta đã soạn một kinh cầu nguyện có câu thơ thứ nhất như sau:

"Dù cho bất cứ cái gì xuất hiện trên con đường Đạo, cầu xin cho con không bỏ nó, cũng không chấp nhận nó"⁹⁴.

Thiền định về yoga bất sinh

93. Bài tập thứ 3, thiền định về yoga bất sinh gồm 3 phần:

⁹³ Nếu vật được hỏi hướng như trên được xem như xuất phát từ cái tôi cá nhân, thì đó là quan niệm sai lầm của cái tôi như một thực thể tách rời và ta phải giữ vững ý nghĩ rằng, tất cả mọi sinh linh đều hợp nhất không thể tách rời. Ý nghĩ ngược lại là liều thuốc độc cần phải tránh, sự cúng dường phải được coi như một việc làm tự nhiên không có một ý nghĩ cá nhân nào. Chúng ta ghi nhận ở đây một cách thức đặc biệt của Hatha yoga là dùng những liều thuốc độc không có một tác hại nào, người ta nói rằng chúng đã được biến hoá nghĩa là chúng được thẩm nhuần bởi lực tâm linh có tác dụng vô hiệu hoá tính độc hại của chúng và làm cho chúng trở thành vô hại bằng một loại phương pháp luyện đan yoga (Xem Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại, tr.249).

⁹⁴ Đây là toàn văn bản kinh cầu nguyện sư phu thiêng liêng:

"Dù cho bất cứ cái gì xuất hiện trên con đường Đạo, cầu xin cho con không bỏ nó, cũng không chấp nhận nó.

"Hỡi sư phụ, hãy ban những đợt ân điển của Người để cho mọi hiện tượng và mọi vật tồn tại".

Có thể được quán như ba nguyên lý của cái Một Vũ Trụ.

Những đợt ân điển là những ảnh hưởng hỗ trợ tâm linh của sư phụ đối với đệ tử. Ba nguyên lý của cái Một vũ trụ (Tây Tạng: Sku-geum, Pham:Tri-kāya) là 3 khía cạnh của Thân Chân I (Pháp thân, Dharma-Kāya): theo lời cầu nguyện này có thể được mô tả như sau: a.Thân Vũ trụ, biểu hiện hợp nhất của mọi dạng, từ những sinh linh thấp kém nhất cho đến thân vinh quang của đức Phật đã đi hết quá trình tiến hóa trong cõi Luân hồi. b. Lời Vũ trụ biểu hiện hợp nhất của âm thanh, từ loại sơ đẳng nhất cho đến lời thiêng liêng của đức Phật; Tâm Vũ trụ, biểu hiện hợp nhất của tâm các loại phản ứng sơ đẳng nhất đáp lại các kích thích ở các sinh vật sơ đẳng nhất cho đến tâm hoàn toàn phát triển, tâm của bậc Toàn giác.

Phân tích trên quan điểm 3 thời (quá khứ, hiện tại, tương lai); phân tích trên quan điểm vật chất và phi vật chất; phân tích trên quan điểm nhất nguyên và đa nguyên.

Thiền định về quá khứ, hiện tại và tương lai

94. Phân thứ nhất, phân tích trên quan điểm 3 thời được tiến hành theo những chỉ dẫn sau đây:

Ý niệm về quá khứ đã biến mất;

Ý niệm về vị lai còn chưa khởi sinh, chưa tồn tại;

Ý niệm về hiện tại không thể cố định (hay xác định) như là hiện tại⁹⁵.

95. Nếu mở rộng theo ý nghĩa trên những sự quan sát (hay thiền định) thì tính chất của mọi vật trong cõi luân hồi liền được thực hiện như sự vật của ba thời⁹⁶.

96. Mọi vật tự chúng không tồn tại; chính do tâm làm cho chúng tồn tại⁹⁷.

⁹⁵ Ý niệm hiện tại chỉ tồn tại trong một lúc, vừa mới sinh thì đã diệt, không thể cố định hay xác định nó như là hiện tại, và vì rằng nó không thể tách rời khỏi vị lai mà nó tiến tới gần, cũng không thể tách rời hiện tại và quá khứ mà nó mất đi. Mục đích của thiền định là làm cho yogin quán được rằng: Quá khứ, hiện tại, vị lai là một thể thống nhất không tách rời và ý niệm của cõi luân hồi về thời gian là sai lầm, bản thân thời gian cũng là huyền như tất cả mọi vật hay mọi khái niệm trong cõi luân hồi.

⁹⁶ Các vật được cảm nhận bằng trí vô minh đều mang tính huyền và không thật, còn đối với yogin có trí tuệ thì chúng được nhìn thấy trong trạng thái thật, như một phần không chia cắt của toàn thể vũ trụ. Chính trí tuệ đã cho chúng sự tồn tại và những tính cách đặc trưng.

⁹⁷ Nghĩa đen "Mọi vật không hề tồn tại ngoài tâm, tâm quan niệm chúng như tồn tại". Nói cách khác, mọi vật trong cõi luân hồi không tồn tại tách rời cái Một của vũ trụ. Vũ trụ là sự vật chất hoà các ý niệm của Tâm Duy Nhất, đối với một người Ấn, đó là giấc mơ của Phạm Thiên (Brahmā). Đó chỉ là nguyên liệu tạo nên những giấc mơ. Những lời giáo huấn của Đại biểu tượng và của yoga nhằm đánh thức yogin khỏi giấc mơ của luân hồi.

Tính không thực của sinh, tử và thời gian

97. Việc quán tưởng rằng sự sinh, sự chết và thời gian⁹⁸ tự chúng không tồn tại, đã được minh sư Saraha chỉ rõ như sau:

"Sự sinh ra trong vật chất đã được biến thành vô tính như bầu trời.

Vậy sinh ra có nghĩa là khi vật chất đã được gạt bỏ qua một bên?⁹⁹

Trạng thái tự nhiên từ thời vô thuỷ đã là trạng thái bất sinh.

Ngày nay chân lí này được thực hiện bằng sự chứng minh của vị minh sư "Người phù hộ tôi".

Sự phân tích thiền định cần phải tiếp tục phù hợp với lời chỉ dẫn này (của Saraha).

Thiền định về tâm và vật chất

98. Phương pháp thứ 2, phân tích theo quan điểm của thực chất và không thực chất, được làm theo các cách thiền định sau:

Phải chăng tâm là một vật "hiện hữu" được cấu tạo bằng vật chất, hay là một vật không hiện hữu vì không được cấu tạo bằng vật chất? Nếu nó là vật chất thì nó bằng chất gì?

⁹⁸ "Sự sinh, sự ngừng, sự kéo dài". Các nhà hiền triết phương Đông từ lâu đã biết đến luật tương đối trong đó sự sinh, sự chết, thời gian chỉ tồn tại đối đai với tâm, tâm cảm nhận sự tồn tại của chúng.

⁹⁹ Bầu trời được hình dung như không phải cái này cũng không phải cái kia và không có những đặc tính luân hồi như trí tuệ hữu hạn gán cho mọi vật những ý nghĩa, như vậy, bầu trời là vô tính. Ý niệm luân hồi cho rằng, có một thứ gọi là vật chất, đã bị gạt bỏ bởi yogin sáng suốt như một vật huyền và chỉ là một chân lý tương đối, trong khi kẻ vô minh coi nó là một sự thật. Sự sinh, vốn không thể diễn ra mà không có hình thái vật chất, cũng bị gạt qua một bên hay biến thành một vật trung tính cũng như bầu trời không phân biệt. Đây là giai đoạn mà tất cả các ý niệm về sinh, tử và thời gian đều được coi là tự chúng không tồn tại.

Nếu nó là vật khách quan thì hình dạng và màu sắc của nó ra sao?

Nếu nó là một quan năng của nhận thức, thì nó chỉ đơn thuần là một vật tạm thời hay một ý niệm?

Nếu nó không là vật chất thì sao nó bao quát được nhiều khía cạnh khác nhau? Và ai đã làm ra nó?

99. Nếu tâm là vật chất thì sau khi thiền định về nó như trên, ta có thể nhìn nó như một vật có thực chất. Nhưng quan sát trên phương diện Siêu trí tuệ thì có một vật không thể gọi bằng bất cứ cách nào; vì vậy, ta không thể xếp nó như một vật cầu tạo bằng vật chất. Là đối tượng phân tích của siêu trí tuệ, nó không thể được xếp như loại phi vật chất cũng không phải vật không tồn tại. Như vậy, vì nó không phải là vật chất, cũng không phải phi vật chất, nên không thể xếp nó vào hai thái cực này; và như vậy, phương pháp này được gọi là "Trung Đạo"¹⁰⁰.

100. Chân lý này không phải đạt được đơn giản bằng những biện pháp ngoại suy và nội suy, mà chủ yếu nhờ các giáo huấn của vị minh sư đã cho thấy viên ngọc vô giá trong tầm tay mà mọi người không thấy. Vì vậy, những lời giáo huấn này được gọi là "Đại Chân Lý"¹⁰¹.

¹⁰⁰ Dvumahi-Lam (Phạn: Mādhyamika-marga) là con đường ở giữa (hay trung đạo). Tông Phật giáo Mādhyamika được gọi là Trung đạo vì nó tránh được hai thái cực: "Cái đó hiện hữu" hay "Cái đó không hiện hữu". Trong kinh Nidāna Sanyutin du Samyutta-Nikāya của Tạng Pali có nói: "Tất cả đều hiện hữu" là một thái cực. "Tất cả không hiện hữu" là một thái cực khác. Tathagata (Như Lai) tránh hai thái cực đó và truyền giáo lì trung đạo.

¹⁰¹ Có thể tóm tắt như sau theo cách của các minh sư:

Ai là người quan sát: Đó là siêu trí tuệ, Tâm thức siêu thế gian - Nó nhìn cái gì: Cái Tịnh và cái Động, cái lặng lẽ và cái khuấy động - Từ đâu có siêu trí tuệ? Từ Tâm Duy Nhất, nơi hợp nhất tất cả các tâm - Tâm là gì? Đó không phải là một vật có thực chất, cũng không nhìn thấy được, ta không thể áp dụng cho nó bất kỳ một khái niệm nào của trí hữu hạn, nó vượt qua tất cả những gì được định nghĩa là bất sinh, bất thành, đó chính là Chân lý mà các đức Phật đã đạt

101. Được nghe nói rằng:

"Kẻ nào mà trái tim thu nhận được những chỉ dẫn của minh sư, giống như một người chợt thấy một kho báu nằm trong tầm tay mà trước đây anh ta không nhận thấy" ¹⁰²

Thiền định về nhất nguyên và đa nguyên

102. Phương pháp thứ 3, sự phân tích trên quan điểm nhất nguyên và đa nguyên, được tiến hành theo các cách thiền định sau đây:

Tâm có phải là vật duy nhất không?

Hay nó là vật đa nguyên?

Nếu nó là vật duy nhất, thì nó sinh ra bằng cách nào, vì người ta có thể thấy những biểu hiện đa dạng của nó?

Nếu nó là một số hợp lại, thì điều đó có thể xảy ra chăng? Vì tất cả các vật ấy phải được hợp nhất không thể chia chẻ trong bản chất vật thật của chúng ¹⁰³.

được, mà ta không nhìn thấy, cũng không cảm nhận được bằng bất kỳ một giác quan nào. Nó không tồn tại vì là cơ sở và sự ngừng của vòng luân hồi (sự tồn tại vật chất trong 6 đường luân hồi của giới hữu tình) và của Niết Bàn (trạng thái toàn giác hay là Phật). Đó không phải là một vật tách rời, cũng không phải là một vật được hợp thành, đó là sự Hợp nhất Tối thượng và sự hợp nhất này có thể thực hiện được bằng con đường Trung Đạo nhờ các chỉ dẫn của minh sư.

¹⁰² Trí tuệ tự nó không phải nghĩ ngờ về tất cả những gì gắn bó với các vật của đời sống. Con người không hiểu biết mình và bị lôi cuốn vào Vô minh (Avidya), người ấy liên tục chuyển từ kiếp sống huyền này sang kiếp sống huyền khác. Nhờ những chỉ dẫn của minh sư, anh ta đã tìm thấy tự do cũng như một đồ đạc phát hiện ra kho báu.

¹⁰³ Tâm mà con người biết được là một phức hợp gồm những cảm giác khác nhau, những tình cảm, những sự cảm nhận, những sự nhận biết, những lí lẽ, hồi ức và tâm thức. Nếu những khía cạnh trên đây của tâm có thể được chia chẻ, dưới mắt con người, thì về phương diện Bồ Đề, bản chất của chúng ở trong thực chất của chán không và như vậy được hợp nhất không chia chẻ trong mối quan hệ của chúng với Tâm Duy Nhất. Trí tuệ hữu hạn chỉ là một phản ánh của trí tuệ vũ trụ trong đó mọi vật đều hợp nhất.

103. Thuận theo điều này, người ta thấy rằng: Tâm không phải là một số sự vật; và vì nó được giải phóng khỏi hai thái cực (nhất nguyên và đa nguyên) cái đó được gọi là Đại biểu tượng, cái đó không nằm trong sự ngùng nghỉ tuyệt đối (hay trạng thái tốt cùng) ¹⁰⁴.

104. Đối với yogin, trong trạng thái vắng lặng của Samadhi, đã đạt được sự giác ngộ Diệu quan sát trí lúc ấy, một mình chiếu sáng và không có cái gì khác. Chính vì vậy mà Đại biểu tượng, Chân lý, được gọi là "Chính cái đó không có một đặc trưng nào".

Đạt tới chân lý

105. Kết quả của những thiền định trên đây là vứt bỏ mọi sự gắn bó với tín ngưỡng cho rằng, mọi vật thật sự tồn tại, và mọi

¹⁰⁴ Văn bản: Rabtu-mi-gnas-pa, không nằm trong sự ngùng nghỉ tuyệt đối (trong trạng thái phúc lạc của Niết Bàn) tương trưng bằng Đại biểu tượng, theo tông Mādhyamika, nó tương trưng bởi trạng thái cao nhất của Chân lý, tức là Sūnyata hay là Chân Không. Tông phái này cho rằng, Sūnyatā không phải là một trạng thái không thực thể hay hư vô, cũng không phải một trạng thái tồn tại cả biệt, mà là một vật bên ngoài hai trạng thái ấy, một trạng thái không thể mô tả được bằng những từ ngữ thông thường, bởi vì ngôn ngữ chỉ diễn đạt được những kinh nghiệm của cõi dục giới còn Chân lý là không sắc dục.

Các minh sư của tông Đại biểu tượng chấp nhận những lập luận này của phái Mādhyamika. Vì vậy, các ngài cho rằng Niết Bàn không thể được xem như một trạng thái cuối cùng trong đó người đã đạt tới sẽ tồn tại một cách ích kỷ trong sự nghỉ ngơi tuyệt đối của phúc lạc. Nghĩa là không phải một trạng thái được thực hiện chỉ vì lợi ích của chính mình, mà việc thực hiện nó là vì lợi ích lớn lao nhất của tất cả chúng sinh. Ở Tây Tạng, tất cả những ai hướng tới Sở thành tài trí hay là Niết Bàn đều phát nguyện đạt đến trạng thái Bồ-tát hay nhà Đại huân luyên. Điều nguyện này có nghĩa là kẻ phát nguyện sẽ không đi vào trạng thái Niết Bàn vĩnh viễn chừng nào tất cả chúng sinh, từ những cõi thấp nhất bên dưới cõi trần cho đến cõi cao nhất của thần thánh an toàn vượt qua đại dương Luân hồi sang tới bờ bên kia. Các vị Đại thừa cho rằng, Niết Bàn là một tâm trạng kết quả của sự nổ trí tuệ tiến hoá và vì vậy ta không thể coi nó là một trạng thái cuối cùng bởi vì sự tiến hoá không có kết thúc mà được tiếp diễn vĩnh viễn.

vật xuất hiện như huyễn, như những ảo ảnh do phép phù thuỷ tạo ra.

106. Biết vậy, được nghe nói rằng:

"Trước mặt con và sau lưng con và trong 10 phương mà con nhìn, con chỉ thấy chính Cái Đó.

Hôm nay, hỡi Đấng phù hộ (hay minh sư), ảo tưởng đã bị con bẻ gãy,

Từ nay con sẽ không xin ai bất kỳ một thứ gì".

B. Các bài tập siêu việt

107. Phần thứ 2 trong phần II là các bài tập siêu việt - gồm 2 phần: Yoga biến hoá tất cả các hiện tượng và tâm về trạng thái không chia chẻ trong sự Hợp nhất; và yoga không thiền định¹⁰⁵ trong đó mọi vật đều được biến hoá trong Dharma - kāya bởi tâm thanh tịnh đồng sinh (hay Đại biểu tượng).

1. Bài tập siêu việt 1 - Yoga biến hoá mọi hiện tượng và tâm thành cái Một

108. Trước hết là bài tập yoga biến hoá mọi hiện tượng và tâm vốn không chia chẻ, thành Hợp nhất.

Bằng biện pháp giống như giấc ngủ và các giấc mơ, hãy nhận biết rằng mọi hiện tượng đều là tâm. Bằng phương tiện về sự giống nhau giữa nước và băng, hãy nhận biết rằng bản chất và hiện tượng là Hợp nhất. Bằng hiện tượng về sự giống nhau giữa nước và sóng, hãy biến đổi mọi vật vào trạng thái Hợp nhất chung.

¹⁰⁵ Sgom-med-kyi-rnal-hbyor: "Yoga không thiền định" ứng với một giai đoạn cao hơn, trong đó có sự biến đổi của thiền định phù hợp với một trạng thái tâm thức Tối thượng được khơi dậy do thiền định. Khi trạng thái nhân quan nội tâm trực giác đã đạt được, thi thiền định (chỉ là phương tiện để tới đó) trở thành vô ích, cũng như người ta lên tới bến, thi chiếc thuyền trở thành vô dụng.

Thiên định về giấc ngủ và các giấc mơ

109. Trong bài tập nói trên, cái thứ nhất là nhận biết rằng mọi hiện tượng là tâm, bằng phương tiện của sự giống nhau giữa giấc ngủ và các giấc mơ, được làm theo các thiên định như sau:

Bất kỳ vật gì được thấy trong giấc ngủ đều không tách rời Tâm.

Cũng như vậy, mọi hiện tượng trong lúc thức chỉ là nội dung của giấc mơ trong giấc ngủ của Vô minh (tối tăm). Bên ngoài Tâm (cho chúng sự tồn tại huyền ảo) chúng không tồn tại.

110. Khi ta để cho tâm trí thư giãn dừng lại ở bất kỳ một ý niệm (hay hình ảnh) nào vừa khởi lên, thì mọi hiện tượng bên ngoài và chính tâm ta (cùng với mọi hiện tượng bên trong)¹⁰⁶được quán như không chia chẻ được và được biến hoá trong cái Một.

111. Vị chúa tể của các yogin (Milarepa) đã nói:

"Giấc mơ đêm trước ta thấy,

Hay mọi hiện tượng và Tâm được coi như một vật duy nhất,

Là một pháp sư, con có hiểu vậy chăng (hời đồ đệ)?"

112. Cũng như nghe nói rằng:

"Con phải biến hoá cả ba cõi¹⁰⁷ không quên một thứ gì,

¹⁰⁶ Con người chìm đắm trong Luân hồi chỉ được biết bằng cảm giác, từ đó rút ra những kinh nghiệm trong dục giới. Toàn bộ nền khoa học của thế gian này thực ra là không thật và bởi tính chất cá nhân cực đoan làm lu mờ trí tuệ, chính vì vậy mà các yogin gọi nó là Avidyā (sự ngu dốt về chân lý). Chúng sinh vô minh sống trong đó như trong một ác mộng của cơn sốt cao, không biết gì về con đường dẫn đến sự thức giấc tối thượng của Giải thoát.

¹⁰⁷ Ba cõi của vũ trụ ứng với 3 điều kiện tồn tại trong Luân hồi (xem chú thích 43, 44 của quyển I)

Vì tinh hoa của Đại từ bi duy nhất (tình yêu thiêng liêng bao trùm vũ trụ)"¹⁰⁸.

Thiên định về nước và băng

113. Bài tập thứ 2, đồng hoá hiện tượng và bản chất băng phương tiện của sự giống nhau giữa nước và băng, được tiến hành theo sự thiên định sau đây: Do bởi mọi hiện tượng (hay mọi vật xuất hiện băng hiện tượng) khởi lên tự chúng không tượng trưng cho một chân lý nào, chúng được gọi là thuộc về loại bản chất¹⁰⁹. Mặc dù chúng không có hình dạng nhưng chúng tạo nên hình dạng cho mọi vật. Bởi vậy, mọi hiện tượng và bản chất luôn luôn hợp nhất¹¹⁰ và được coi là cùng một

¹⁰⁸ Sự biến hoá là một quá trình huyền bí phụ thuộc vào sự quán tưởng băng yoga. Mục đích của nó là giúp cho yogin băng trí tuệ và tâm linh thực hiện được trạng thái hoàn toàn quên cái "lỗi" của trạng thái Bồ tát mà anh ta hướng tới. Khi yogin thực hành thể thức này dưới sự hướng dẫn của một minh sư, phải theo gần như sau: Vũ trụ cũng như ba cõi, phải được quán như một cặp nhị nguyên trong cái Một. Cần phải quán khía cạnh năng lượng của vũ trụ như là người cha thiêng liêng (Tây Tạng: Yab) và khía cạnh trí tuệ như bà mẹ Thiêng liêng (Tây Tạng:Yum). Phải hình dung chúng hợp nhất (Tây Tạng:Yab-Yum) và không chia chẻ được. Thực hiện sự hợp nhất thiêng liêng này là cứu cánh, là Đại biểu tượng. Khi đã tử đạt được trình độ này bấy giờ sự phụ có thể tóm tắt các lời giáo huấn như sau: "Bằng cách quán tưởng trạng thái thực, vượt ra ngoài sự sống và sự chết, mọi hiện tượng và bản chất cũng như tất cả các cặp nhị nguyên phải được biết như cái Một không chia chẻ. Ta đạt được niềm phúc lạc của sự toàn giác. Nhờ quán tưởng trạng thái thực, ta khơi dậy trong ta trí tuệ của Bồ tát, một lòng từ bi vô hạn đối với tất cả chúng sinh còn chìm đắm trong vô minh (Avidyā) và lòng mong muốn đưa họ lên ánh sáng của Chân lí. Như vậy, nhận thức về tình yêu thiêng liêng duy nhất bao trùm Vũ trụ được phát sinh nhờ ta đã đi vào con đường của Bồ tát, sự tiến hoá cao nhất.

¹⁰⁹ Nghĩa là Chân không được coi là cốt lõi của bản thể hay nguồn gốc của thế giới vật lí qua các hiện tượng.

¹¹⁰ Không gì trong biểu tượng Đại Thừa, bị hiểu sai bởi người châu Âu như các hình ảnh về Cha - Mẹ thiêng liêng (Tây Tạng: Yab-Yum) họ hiểu sai đó là sự hợp nhất giới tính trong khi khái niệm này tượng trưng cho sự hợp nhất mọi hiện tượng và bản thể và sự hợp nhất của tất cả các cặp nhị nguyên bao gồm cả cái cao nhất có thể quan niệm được, là cặp Luân hồi - Niết Bàn.

tính chất. Thí dụ như nước và bäng là hai khía cạnh của một sự vật duy nhất.

114. Bằng cách trên, ta biết được rằng 3 cặp nhị nguyên: Phúc lạc và Chân không, Ánh sáng và Chân không, Minh triết và Chân không ¹¹¹ là những sự Hợp nhất ¹¹² và cái này được gọi là: Quán sự hợp nhất của tất cả các kinh nghiệm Tâm linh".

115. Được nghe nói rằng:

"Nếu ta hiểu được hoàn toàn rằng mọi vật chính là Cái Đó,
Chẳng ai tìm ra được vật gì khác hơn chính Cái Đó,
Cái được đọc chính là Cái Đó,
Cái được nhớ lại chính là Cái Đó,
Và cái được Thiên định cũng chính là Cái Đó.

Thiên định về nước và sóng

116. Bài tập thứ 3, để biến hoá mọi vật vào một trạng thái chung.

Hợp nhất bằng phương tiện về sự giống nhau giữa nước và sóng, được tiến hành theo cách thiên định như sau:

Giống như sóng được sinh ra chính bởi nước, cũng như vậy, ta phải hiểu rằng mọi vật đều do Tâm sinh ra và trong tính chất của chúng là Chân không.

117. Saraha đã nói:

"Vì mọi vật đều do Tâm sinh ra, Vậy chính Tâm là minh sư" ¹¹³.

¹¹¹ Trong mỗi cặp nhị nguyên thì Chân không là điển hình cho nguồn gốc của bản thể, nơi phát sinh ra các kinh nghiệm tâm linh thậm chí những cái cao nhất. Niềm phúc lạc là cửa sự Giải thoát; Ánh sáng: sự giác ngộ nội tâm; Minh triết: minh triết thiêng liêng.

¹¹² Trong sự "Hợp nhất" lượng trưng bằng Yab-Yum.

¹¹³ Một trong những quan điểm cơ bản của tất cả các tông Phật giáo cho rằng, sư phụ chỉ đơn giản là người chỉ đường, cũng giống như Đại sư phụ là đức

118. Lời dạy này được gọi là "Chân lý duy nhất thấm nhuần của vương quốc Chân lý "¹¹⁴ và được coi là cái Một biểu hiện trong cái vô lượng. Yigin nào làm chủ được pháp này có thể thực hiện được Chân không trong mọi trạng thái (tâm thức), được coi là kết quả của chánh tri.

2. Bài tập siêu việt 2 - Yoga không thiền định

119. Sau đó đến bài tập yoga không thiền định thông qua đó mọi vật được biến đổi trong Dharma - Kāya (Pháp thân) bởi Tâm Thanh tịnh đồng sinh (hay Đại biểu tượng).

Khi màn vô minh đã bị đánh tan, sự cố gắng khắc phục nó chấm dứt thì Con đường Đạo đã hết và cuộc Hành hương đã hoàn thành.

Cuộc hành hương kết thúc, không còn cõi nào để khảo sát ở bên kia đoạn cuối con đường, khi ấy, người ta đạt được hồng ân tối thượng của Đại biểu tượng, trạng thái Niết Bàn không trụ¹¹⁵.

Phật Cố Đàm. Bất cứ ai hướng về sự giải thoát của Niết Bàn thi tự mình là pháp của mình, chính mình phải đi theo con Đường chứ không phải là đi theo sư phụ. Tự mình phải kiêm lấy thức ăn và như đức Phật đã dạy, mỗi hành giả trên con đường hành hương đều phải là Ánh sáng của chính mình và là nơi trú ẩn của chính mình. Niết Bàn do chính yogin thực hiện chứ không phải nhờ sư phụ.

¹¹⁴ Dharama Dhatu (Tây Tạng: Chos-kyi-dyvongs) nghĩa đen là hạt (hay tiềm năng của Chân lí hoặc thể tính của pháp giới).

¹¹⁵ Mignas-pahi-mya-ngan-las-hdas-pa; Mignaspahi, là cái không thường trú; mya-ngan-las-hdas-pa là vượt qua khôi phiền não - đây là dịch chữ Phạn Nirvana ra tiếng Tây Tạng. Con đường đi qua cõi luân hồi được kết thúc khi thực hiện Niết Bàn. Không còn cõi nào để khảo sát nữa vì Niết Bàn không phải là một nơi, nó là một tâm trạng. Tuy nhiên, theo Phật giáo Đại thừa, có một sự tiến hoá dần dần không kết thúc, trong đó Niết Bàn được coi như một chặng ngừng nghỉ về Tâm linh trên con đường vĩnh viễn vô tận. Đối với những bậc toàn giác thì không có ranh giới giữa luân hồi và Niết Bàn, họ sống trong hai trạng thái và đối với họ không có trạng thái nào là cố định hay vĩnh viễn, Niết Bàn là một trạng thái ổn định, nghĩa là trạng thái cuối cùng thì nó cũng giống như cõi trời của các dân tộc có tôn giáo như Do Thái, không một sự tiến hoá

Tóm tắt những lời giáo huấn

120. Trong những văn bản đầy đủ của sự biến hoá ¹¹⁶ (Naropa dẫn lời vị minh sư xuất chúng của mình là Tilopa).

"Xin chào tất cả". Đây là minh triết của Trí tuệ của kẻ tự biết mình;

Điều này không thể mô tả bằng lời và nó không phải là một đối tượng của tâm trí.

Ta, Tilopa, chẳng có gì để phát hiện ngoài cái này.

Hãy làm sao để tự biết mình, thông qua các hình tượng trong tâm của con ¹¹⁷.

nào có thể vượt qua cõi đó. Các bậc thương nhân và Bồ tát (xem chú thích 104) từ chối khả năng chuyển lên một bậc tiến hóa cao hơn và vẫn sống ở cõi Ta bà vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Chính nhờ vào các lực Bồ đề tác động trong cõi Ta Bà đã dần dần qua nhiều kiếp biến đổi sự ương ngạnh của bản chất vô minh, bằng lòng từ bi và bác ái bao trùm tất cả, dần dắt nhân loại từng bước đi tới một trật tự xã hội hoàn hảo trên trái đất. Chúng ta có thể hình dung qua vô số thế kỉ, các lực này sẽ trung hoà được cuộc đấu tranh thầm khốc vì cuộc sống, sẽ chế ngự và biến đổi cái ác, xoá tan Vô minh bằng minh triết thiêng liêng và sẽ biến đổi cõi Ta Bà đến mức độ mà Luân hồi và Niết Bàn sẽ thực sự hợp nhất. Khi ấy, tất cả chúng sinh sẽ đạt cứu cánh của Đại biểu tượng, lúc ấy quá trình lang thang trong cõi Ta Bà sẽ vĩnh viễn chấm dứt và con đường đi lên sự tiến hóa cao sẽ mở ra dẫn dắt tới một cứu cánh tuyệt đối không thể nghĩ bàn đối với tâm trí hữu hạn của chúng ta

¹¹⁶ Tên một cuốn sách Tây Tạng nói về phương pháp yoga biến đổi thân thể và cùng với hồn xuất sang những cõi khác, tên sách là: "Giáo lý tối thượng của Đại sư Naropa: Chiếc xe lớn để chuyển đi trên con đường Tối thượng, người chỉ dẫn biến hóa và xuất hồn". Đoạn trích trên đây mô tả trạng thái của yogin hoàn hảo đã làm chủ được pháp môn yoga Đại biểu tượng. Bạn đọc sẽ tìm thấy pháp môn này của Naropa trình bày chi tiết trong các quyển III, IV.

¹¹⁷ Gợi ý về các chỉ dẫn dưới dạng biểu tượng cho yogin đã được điểm đao và đã tiếp thu được trong tâm. Trong Đạo Hồi, người ta cũng sử dụng một phương pháp huấn luyện tương tự. Đầu tiên, vị huyền sư Khaja nói, giáo lý của Tasawuf được giảng dạy bằng các dấu hiệu, phương pháp này, hiện nay vẫn còn áp dụng trong phần bí truyền. Các môn đồ có thể liên lạc với nhau bằng các dấu hiệu, không cần nói một lời. ("Islamic Sufism" tác giả Sirdar Ikbab Ali Shah, Luân Đôn, 1933). Pháp môn Tasawuf chủ trương trước hết là nghe rồi

"Không tưởng tượng, không bàn cãi, không phân tích.

Không suy ngẫm; soi xét nội tâm; giữ tâm trí trong trạng thái tự nhiên".

Những câu thơ này chứa đựng tinh hoa của tất cả những gì đã nói ở trên.

Đến đây kết thúc phần thứ hai: Phần cơ bản của đề tài đã được trình bày.

Phần 3: KẾT LUẬN

121. Phần thứ ba, là kết luận bao gồm việc nhận biết Đại biểu tượng và đặt mình vào thế đối diện với nó ¹¹⁸. Phân tích những trở ngại, những sai lầm trong bước đi, đối chiếu các kinh nghiệm và hiểu biết thực tiễn (hay sự xác tín do thực hành yoga) với sự hiểu biết lí thuyết (hay sự hiểu biết đơn giản những định nghĩa bằng lời nói).

Nhận biết Đại biểu tượng và bốn tri thức về yoga

122. Trước hết, để nhận biết Đại biểu tượng và tự đặt mình đối diện với nó, có 4 phương thức:

Đạt trạng thái vắng lặng ¹¹⁹, sử dụng các kinh nghiệm của

quan sát các lời chỉ dẫn của Shariat hay kinh Hồi giáo, thứ hai là thiền định chúng, tương đương với hai bước đầu của yoga Phật giáo, là nghe pháp và suy ngẫm về pháp.

¹¹⁸ Không những cần phải có sự hiểu biết bằng tri, nhận biết các chỉ dẫn mà phải đạt được sự thực hiện chúng ở mức tối cao ngay hiện tại.

¹¹⁹ Nghĩa đen: "Đắp nền" là trong trạng thái vắng lặng tuyệt đối như một nền tảng mà yogin phải xây dựng.

pháp môn, so sánh các kinh nghiệm khác nhau và mức độ tinh tấn ở các giai đoạn đạt được trên con đường Đạo¹²⁰, để biết rằng ta đã thực hiện được kết quả của một trong các tri thức đó.

Đây là 4 tri thức về yoga.

Phân tích về trở ngại và sai lầm trên đường Đạo

123. Điểm thứ 2, để phân tích các trở ngại¹²¹ và các sai lầm trên đường Đạo, cách làm như sau:

Các chuồng ngai nổi lên từ các hiện tượng và trở thành đối nghịch (hay khuấy động tâm trí, gây rối loạn) đều bị quét sạch bởi nhận thức về sự thống nhất của các hiện tượng và tâm. Các trở ngại khởi lên từ các ý niệm trở thành đối nghịch sẽ bị đánh tan bởi tri thức về sự hợp nhất của các ý niệm và Pháp thân (Dharma-kāya)¹²². Các trở ngại khởi lên từ bản thể được xoá tan do tri thức về bản thể và hiện tượng.

¹²⁰ Đến một trình độ nào đó quá trình thực hành yoga, có 4 cấp bậc bổ sung mà yogin phải trải qua gọi là: Nhiệt độ, Khí hậu, Sức mạnh và Chân lý Tối thượng. Bậc thứ nhất gọi là Nhiệt độ vì nó được so sánh với một ngọn lửa thiêu đốt những quan niệm thô sơ về các hiện tượng tâm linh và như vậy cho phép yogin thực hành được Chân lý. Nó phù hợp với nhận thức đầu tiên về thực tại. Bậc thứ 2 gọi là Khí hậu, bao hàm những nhận thức trước khi bước vào buổi bình minh hoàn hảo của thực tại ánh sáng Chân lý xoá tan bóng tối vô minh. Qua khỏi bậc này thì không còn nghi ngại nào về con đường Đạo từ nay được soi sáng bằng trí tuệ thiêng liêng. Lúc ấy qua bậc thứ 3 là Sức mạnh rồi hành giả tiến tới Chân lý tối thượng: Niết Bàn.

¹²¹ Các trở ngại chỉ thật sự là trở ngại nếu tâm ta coi nó là vậy. Chỉ khi tâm chưa giác ngộ của người mới nhập môn coi một vật là trở ngại cần khắc phục thì vật ấy trở nên đối nghịch cho sự yên tĩnh của thân và tâm anh ta.

¹²² Khi quán thân là Pháp thân hay trạng thái Chân lý hay thực tại, người ta đi đến sự kiên định bằng trực giác, tin rằng sự sinh ra và mất đi của các ý niệm là một quá trình tự nhiên phù hợp với luật hài hòa của mọi vật và như vậy không tách rời khỏi Pháp thân duy nhất, trong đó tất cả mọi vật đều chan hoà và hợp nhất một cách huyền bí.

124. Ba sai lầm khởi lên từ sự dễ dãi đối với tình trạng vắng lặng do thiền định gây ra¹²³ cần phải được khắc phục (hay tránh) bằng cách hướng sự phát triển tâm linh đến trạng thái đạt được thân nhẫn¹²⁴.

25. Có 4 trạng thái trong đó người ta có thể bị lạc lối trên đường Đạo:

Lạc trong trạng thái chân không, có thể khắc phục bằng thiền định về Chân không như lòng từ bi¹²⁵. Lạc trong trạng thái khép kín¹²⁶ (khép kín tâm trí đối với các Chân lý khác), được khắc

¹²³ Ba sai lầm là: Sự thích thú quá mức trong phân tích các ý niệm và các quá trình tư duy; thích thú quá mức trong sự suy tư để phân tích; thích thú quá mức trong trạng thái vắng lặng của tâm trí. Khi yogin quen và gắn bó với một trong 3 trạng thái nói trên, chúng biến thành trở ngại trên đường Đạo. Có những yogin thích thú quá đáng với trạng thái vắng lặng của tâm trí, đặc biệt những người thực hành Hatha yoga, nếu không được chỉ dẫn khôn ngoan của một minh sư, họ sẽ không muốn cố gắng tí nào để vượt lên và thường nuôi ảo tưởng rằng họ đã đạt được cứu cánh. Vì vậy, nhiệm vụ của minh sư khi truyền giảng là phải chỉ cho đệ tử thấy được các chướng ngại trên đường đi và các sai lầm của giác quan có thể khởi lên trong quá trình thực hành.

¹²⁴ Là thực tại, ngược với trạng thái dhyan hay thiền định, không còn tồn tại một sai lầm nào.

¹²⁵ Lạc trong trạng thái Chân Không khi xuất phát từ những ý nghĩ ích kỷ như: tôi sẽ không bao giờ trở lại kiếp người, tôi sống trên trái đất lần này là lần cuối; tôi sẽ vĩnh viễn rời bỏ kiếp sống trong cõi Luân hồi, tôi đã đạt được cứu cánh Niết Bàn. Không phải trước khi ý thức về cái tôi bị mất gốc và biến thành lòng vì tha tuyệt đối và hoàn toàn không có ý nghĩ cá nhân, thì không một niệm nào về "Cái tôi" còn tồn tại khi người ta đạt trạng thái Bồ tát, cứu cánh của Đại biểu tượng.

¹²⁶ Tây Tạng: Rgyas hebs: "Niêm phong, đóng triền lên trên", điều này nhằm vào sai lầm nghiêm trọng của chủ nghĩa giáo điều, duy ngã, hay ảo tưởng cho rằng sự thành đạt của chính mình hay sự hiểu biết của mình là hoàn hảo và tuyệt đối không sai lầm. Chính sự khép kín tâm trí đối với Chân lý mới tự đóng ngăn chặn sự phát triển tâm linh. Cái đó gọi là "con đường hầm khống lối thoát" đối với bắc thương nhân hay học giả; đó là khuyết điểm lớn nhất của các tổ chức tu viễn và là nguyên nhân suy tàn của các tôn giáo dựa trên những bản

phục bằng các thực nghiệm Bàn chất thực của mọi vật như chúng vốn là. Lạc trong giai đoạn của kẻ "đón trước" (cố gắng đón trước sự khởi lên của các ý niệm) được khắc phục bằng cách thực hiện sự hợp nhất không chia chẽ của kẻ "đón trước" với cái mà kẻ "Đón trước" tìm cách tránh né¹²⁷. Lạc ngay chính trên đường Đạo, được khắc phục bằng cách thực hiện Đại Biểu tượng đồng sinh¹²⁸ và đạt được giải thoát.

Phân biệt các kinh nghiệm và các thể thức của hiểu biết lý thuyết

126. Và để phân biệt các kinh nghiệm và thể thức của sự hiểu biết lý thuyết, cách làm như sau:

Sự hiểu biết bằng trí tuệ và trạng thái Thực của Tâm, bằng cách nghe nói và suy nghĩ về nó, đó là sự hiểu biết lý thuyết. Hiểu điều này trong những ngôn ngữ của sự Hợp nhất, đó là kinh nghiệm¹²⁹. Quá trình làm chủ cái đó đến tận bất sinh, là lòng tin

kinh được chấp nhận như một chân lý hoàn hảo và vĩnh viễn.

¹²⁷ Ban đầu, để tử phải cố gắng tìm cách đón trước ý niệm sắp khởi lên và đi tới nhận thức rằng, chẳng những không thể ngăn chặn được các ý niệm mà càng cố gắng ngăn chặn thì các ý niệm càng sinh ra nhiều. Bước tiếp theo là chấm dứt mọi cố gắng ngăn chặn ý niệm. Tồn tại trong trạng thái "kẻ đón trước" giống như một thiếu niên vẫn còn ít tuổi trong khi cậu ta phải đi học lớp cao hơn tuổi tương ứng.

¹²⁸ Đại biểu tượng có thể định nghĩa là trạng thái tồn tại vĩnh viễn của Tâm nguyên thuỷ vắng lặng sẽ cho ta sự giải thoát nếu ta hiểu được nó. Tâm trí bình thường của con người không biết được trạng thái này. Một vài yogin có xu hướng lặp lại những bước đã đi qua trên con Đường sau khi đã đạt mục đích, chính bởi vì họ gắn bó với các bài tập yoga. Điều này được khắc phục bằng cách luôn luôn ở trong trạng thái tự do.

¹²⁹ Điều này bao hàm yoga quán tưởng rằng, tâm hữu hạn điều kiện tự nhiên chân thật của nó, là một dòng tâm thức thanh tịnh, không rối loạn, bất sinh và bền vững được xuất phát và trở về với Tâm Nguyên thuỷ Duy nhất.

kiên định¹³⁰. Nhưng danh từ hiểu biết toàn diện được dùng không sai khi nó áp dụng vào sự Thực hiện hoàn toàn.

Đến đây kết thúc phần tóm tắt Đại biểu tượng.

KẾT LUẬN

(Trên nửa cuối của tờ thứ 7 và cuối cùng trong bản in của chúng tôi có một ghi chú đáng lưu ý, liên quan đến nguồn gốc của văn bản).

Nhà vua Jangkar¹³¹ gọi là Zhanphan Zangpo¹³² muốn rằng, văn bản về Đại Biểu Tượng và về Sáu Giáo lý¹³³ được biên soạn chính thức nên đã cung 20 đơn vị bột nghệ cho tôi, người biên soạn và là sư phụ, và nhà vua đặt danh hiệu cho tôi là Padma Karpo.

Thấy rằng có những phần xen vào không đúng đắn, tự nhận thấy trích đoạn từ những phần khác nhau của các Kinh (đã được đưa vào bản văn) có nhiều điểm không đáng tin cậy, tôi, Padma Karpo đã xoá đi và tôi tặng sách này (kết quả lao động của tôi) vì lợi ích của các đồ đệ tương lai. Tôi đã biên soạn sách này trong lúc tôi sống trên núi ở miền nam Karchu¹³⁴, tại một nơi

¹³⁰ Khi đã trải qua trạng thái tối thương, khi mà trong nội tâm loé lên sự hiểu biết rằng có một mục đích mà trước khi đạt đến, yogin phải có lòng tin kiên định tuyệt đối về sự tồn tại của mục đích ấy. Cũng như khi thấy bình minh, người ta cảm nhận được sự có mặt của mặt trời, rất lâu trước khi đạt đến cứu cánh là Niết Bàn bất sinh, người đê từ đã xác định tuyệt đối rằng có sự bất sinh và người ta có thể đạt đến nó.

¹³¹ Zangs-dkar (xem tr.258).

¹³² Gzhan-phanbzang-po "Người hiền và hay giúp kẻ khác" có lẽ dịch từ tiếng Phạn sang tiếng Tây Tạng.

¹³³ Xem Quyển III nói về 6 giáo lý.

¹³⁴ Mkarchu, một dãy núi trong phần phía nam của Tây Tạng, phía nam thủ đô Lhassa và chạy dọc theo phần phía đông vương quốc Bhoutan ở quận Lhobrag Tsangpo có con sông cùng tên.

được biết với tên là Tinh hoa của sự Hoàn hảo¹³⁵

Cầu mong điều này đem đến sự tốt lành và bổ ích (Lời chú thích này được thêm vào phần cuối của kết luận).

Cuối cùng, để nhân lên sự cúng dường cho Đạo, ngài Chogyal-Sod-nam-Gyaltshan¹³⁶ đã cúng một thỏi bạc cho mỗi bản khắc gỗ (của quyển sách in này)¹³⁷.

Đến đây kết thúc quyển II.

¹³⁵ Byang-chub-snnying-po, "Tinh hoa của sự hoàn hảo" có lẽ là tên của một nơi ẩn dật hay một ngôi nhà nhỏ bên ngoài các làng mạc.

¹³⁶ Chos-rgyal-bsod-nams-rhyal-mtshan, "Nhà vua chí công, ngọn cờ của sự may mắn" có lẽ là danh hiệu của một người ngoại đạo quý tộc và thành tín.

¹³⁷ Có 7 tờ in (folio) mỗi tờ có chiều dài 19 pouces và rộng 4 pouces (51,433 x 10,828 cm) in cả hai mặt gồm tất cả 44 trang, như vậy, phải khắc 14 bản gỗ mà mỗi bản đáng giá 1 thỏi bạc.

QUYẾN III

CON ĐƯỜNG CỦA THỨC: YOGA VỀ SÁU GIÁO LÝ

I. GIỚI THIỆU BỐN LOẠI CHÚ

Nội dung của quyển này và của quyển IV tiếp sau phần lớn là phù chú, đặc biệt là phân kiến và phân mặc đáo (khấn thầm). Có thể phân này quan trọng đối với những người nghiên cứu nguồn gốc lịch sử các đạo phái, mà họ chú ý.

Các lạt ma công nhận có 4 loại phù chú (tantra) chính của yoga:

1. Phù chú về "Cái đó hay về Chân lý tối hậu"
2. Phù chú về các khoa học huyền bí.
3. Phù chú về các yoga.
4. Phù chú của Kala Cakra.

Theo truyền thuyết của lạt ma giáo, loại thứ nhất có nguồn gốc "phía đông" (đại khái là ở phía đông Bengal) vào thời vua Rab-sal trị vì, khoảng đầu công nguyên. Loại thứ 2 vào thời Long Thọ Bồ tát và các môn đệ của người, tức là vào thế kỷ thứ kỷ thứ 2 và 3 SCN, ở miền Nam Ấn Độ. Loại thứ 3 có liên quan đến quyển I và IV được quy vào một minh sư bác học tên là Lawapa ở Urgyan (hay Odiana), tên cũ của một vùng nằm trong lãnh địa Afganistan (phía tây Ấn). Chính Padma Sambhava (cũng ở Urgyan) mang đến, và loại phù chú này được phổ biến trong dân Tây Tạng. Padma Sambhava được tôn là Minh sư quý báu, kiến thức này được coi là một trong những giáo huấn mà

ông thu được. Ông còn xây dựng một hệ phái tư tưởng phổ biến ở Tây Tạng là hệ phái "mū dō" và lập nên trường phái cổ điển Ningmapa. Hệ phái này được các nhà thông thái Châu Âu biết rất hạn chế vì nội dung và tính chất của các thánh thư này gần như không được biết đến ở ngoài các tu viện của Ningmapa. Đây là một vấn đề cần nghiên cứu; vì nó cho ta những hiểu biết có giá trị về đạo Phật. Loại phù chú thứ 4 là phù chú Kala Cakra được coi là có nguồn gốc ở phương Bắc - ở Sambala và đã được đưa vào Ấn Độ khoảng năm 60 TCN.

Những yếu tố phù chú có trong quyển II và IV là một di sản của các đạo sư quý mến, chính những văn bản này lại do bên phái hệ Trắng (Kargyatpa) tách ra từ "những văn bản cổ" do Marpa và Milarepa cải cách từ thế kỷ thứ 12 và tồn tại cho đến ngày nay. Cũng như các phù chú của trường phái Hladampa hiện vẫn còn tồn tại trong những thánh đường Phật giáo ở Tây Tạng. Trong lời nói đầu của cuốn "Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại" có những nghiên cứu về các đặc trưng của Kargyutpa và những giáo lý đặc trưng.

Nếu trong những quyển trước, tất cả những giáo huấn đều nhằm mục đích đi đến một "hiểu biết đúng" về bản chất thực của tinh thần và của thế giới các hiện tượng thì trong quyển này sẽ trình bày kỹ thuật của nền triết lý yoga, đặc biệt là yoga kundalini, ít nhiều mang tính đặc trưng của Tây Tạng.

II. GIÁO LÝ VỀ NHIỆT TÂM LINH

Giáo lý đầu tiên được biết đến ở Tây Tạng là giáo lý lửa Tam muội (tūmō) có nghĩa là một thứ nhiệt đặc biệt của cơ thể hay là một thứ nhiệt tâm lý được tạo ra bởi các phương tiện yoga. Theo lời dạy bí truyền chữ Hoá Tam muội (Tūmō) mô tả một phương pháp rút prana từ cái bình prana vô tận của thiên nhiên và nạp

vào các ác quy của cơ thể, rồi dùng nó để biến tinh dịch thành một năng lượng tinh tế, từ đó sản sinh ra một thứ nhiệt tâm linh nội tại và chu chuyển nó trong các kênh dẫn prana.

Người không có huệ nhãn không thể nhìn thấy hệ kênh dẫn prana, đó là phần đối trọng tâm thể của hệ thần kinh hữu hình. Những kênh dẫn này, tiếng Tây Tạng gọi là Tsa và tiếng Phạn là Nadi. Trong các kênh này có 3 kênh quan trọng nhất là: kênh dẫn trung tâm (Tây Tạng: Umatса, Phạn Sushurana nadi) chạy dọc giữa cột sống. Kênh bên phải (Tây Tạng: Rematsа, Phạn Ida nadi), kênh bên trái (Tây Tạng: Phạn: Pingala nadi). Hai kênh phải trái này giống như hai con rắn, cuộn xung quanh kênh dẫn trung tâm. Nối với 3 kênh dẫn này còn có rất nhiều kênh dẫn khác để truyền năng lượng tâm linh (Tây Tạng: Shuc, Phạn: Prāna) vào luân xa (Tây Tạng: Khorlo, Phạn: Cakra) rồi tàng trữ ở đó và phân phối cho từng cơ quan hay từng bộ phận của cơ thể. Toàn bộ hệ thống này đã được mô tả cụ thể trong "Bardo tholdo" (Tử thư hay Sách Tây Tạng về người chết).

Theo tài liệu của chúng tôi khi thực hiện nghệ thuật lửa tam muội, yogin phải có chánh kiến, phải biết dùng suy ngẫm, tư thế và cách thở, biết hướng dẫn tư tưởng rèn luyện hệ kênh dẫn prana và biết dùng những tư thế xác chính xác. Những ghi chú của chúng tôi có thể hiểu được và ở một chừng mực nào đó có thể xem là những bước thực hành. Nhưng theo những lời dặn của các minh sư Tây Tạng, người mới nhập môn trước khi đi vào nghệ thuật hoả tam muội (Tūmō), cần phải làm quen sơ bộ và có sự hướng dẫn trực tiếp của một bậc thầy về nghệ thuật này.

Sau một thời gian cần thiết mang tính chuẩn bị, yogin có thể đạt được một trình độ chắc chắn. Mới đầu phải làm quen với việc mặc ít quần áo và hết sức tránh dùng lửa để sưởi. Người ta thường nhận diện các bậc thầy của nghệ thuật này ở chỗ họ có

thói quen không dùng quần áo len dạ và lông thú hoặc không bao giờ dùng lửa nhân tạo. Yigin phải nghiêm khắc tuyệt đối vì nguyên nhân thành công hoả tam muội, là ở chỗ dùng năng lượng sinh lý để chuyển hoá thành.

Khi thực hành không nên làm ở chỗ đông người, tốt hơn cả là ở một nơi ẩn dật, như một hang động xa đô thị, ở đó không khí không bị ô nhiễm bởi khói hoặc hơi bốc từ các làng xóm. Yigin muốn học được nghệ thuật này phải ở những nơi như thế trong một thời gian dài và không được tiếp xúc với người khác, trừ vị minh sư của mình - là người khuyên bảo và thỉnh thoảng đến trực tiếp hướng dẫn những tiến bộ cho mình. Người mới tập nên thực hành bài tập vào buổi sáng trước lúc mặt trời mọc, khi các luồng từ trường của trái đất và thiên nhiên ít bị khuấy động nhất. Khi đã nắm vững nghệ thuật này thì có thể thực hiện bất cứ ở đâu và lúc nào.

Dần dần, khi đã đạt được những tiến bộ trong khoa học yoga là tăng trữ năng lượng vật chất, tinh thần thì yigin ẩn dật có thể phát triển dần nhiệt tâm linh (hoả tam muội). Năng lượng vi diệu này mang đến một sự ấm áp dễ chịu, nó sẽ thâm nhập vào từng tế bào của cơ thể và giúp họ dần dần có khả năng chịu được những cái rét khốc liệt nhất mà chỉ cần mặc một tấm vải thô hoặc ở trần hoàn toàn. Những điều như thế được nói trong "Milarepa yigin Tây Tạng vĩ đại":

"Hãy mang hơi thở cuối của các bậc thiền tiên,
Coi đó là quần áo trong sạch và mềm mại của con".

Khi việc luyện tập đã kết thúc, người học cho rằng mình đã đạt kết quả thì thường minh sư của họ sẽ thử thách để đánh giá thành tựu của họ như thế nào. Tiếp theo những câu chuyện của tác giả, sau đây là một mẫu chuyện về các thử thách đó, bà A.David Neel viết, bà là người có nhiều đê tài nghiên cứu thú vị,

nhất là về Đông phương, đặc biệt là những nghiên cứu về Tây Tạng bí hiểm:

"Vào một đêm sáng trăng mùa đông, những người cho rằng có thể chịu đựng được các thử thách, cùng với đạo sư của mình tiến về bờ sông, nơi không bị đóng băng. Nếu không có thì người ta đục một lỗ trên mặt băng. Đêm đã chọn là một đêm có gió thổi mạnh, những đêm như thế không hiếm ở Tây Tạng.

"Những thí sinh muốn đạt danh hiệu Repa (người mặc áo vải) hoàn toàn ở trần, ngồi khoanh chân trên mặt băng. Người ta nhúng những chiếc chǎn xuống nước cho đến khi đông cứng lại mới rút lên. Mỗi người dự thi tự cuốn quanh mình chiếc chǎn đó để làm nước đá tan ra và khô đi trên mình họ. Khi tấm chǎn đã khô, người ta lại nhúng nước, người dự thi lại quấn. Công việc cứ tiến hành như vậy cho đến lúc mặt trời mọc. Người nào làm khô được nhiều chǎn nhất là người thắng cuộc.

"Kích thước của chǎn có thể thay đổi. Có cái nhỏ như chiếc khăn mặt, có cái như những chiếc khăn choàng lớn. Quy định là mỗi yogin phải làm khô ít nhất 3 cái chǎn liên tiếp như vậy, mới có quyền khoác biểu tượng của khoa Hoả tam muội (Tūmō) - đó là một cái áo hoặc là một cái sơ mi bằng vải bông màu trắng. Đó là lý do mà họ được mọi người gọi là người áo vải. Milarepa, yogin Tây Tạng vĩ đại, mang danh hiệu đó có nghĩa là Mila đã nắm chắc nghệ thuật Tūmō dưới sự hướng dẫn của minh sư Marpa. Ông có 8 đệ tử được mang danh hiệu này, điều đó được viết trong chương I, tiểu sử của Milarepa.

"Một cách thử thách khác nữa để xác định lượng nhiệt thoát ra từ thân thể yogin là bắt họ ngồi vào trong tuyết. Khối lượng và diện tích mặt tuyết bị tan ra xung quanh chỗ họ ngồi cho ta biết điều đó.

"Hiện nay có những môn đồ của khoa hoả tam muội ở những

nơi ẩn tu của Tây Tạng là một việc không còn phải nghi ngờ gì nữa. Nhiều người trong số họ thuộc dòng phái Milarepa, tức là thuộc những người mặc áo vải. Nhiều người Châu Âu đã tận mắt thấy những tu sĩ khổ hạnh và chúng ta đã có những thông báo xác thực về khả năng chế ngự hoàn toàn cái lạnh Bắc cực vào những mùa đông Tây Tạng trên dãy Hy Mã Lạp Sơn.

"Là một bộ phận của Hatha yoga, nghệ thuật Hoả tam muội hình như cũng được người Ấn Độ biết đến. Tôi nhớ lại, suốt mùa hè 1918, tôi có đi cùng với một nhóm tu sĩ khổ hạnh trong, những người này tới Tây Tạng từ dòng băng nóng bỏng của Ấn Độ. Chúng tôi gặp nhau ở Srinagar, ở đây, hoà vào đám hành hương đông đảo từ khắp nơi trên xứ Ấn Độ tụ hội lại, đàn ông, đàn bà, thuộc nhiều đẳng cấp, chúng tôi cùng lên đường, nhầm những vùng băng hà của dãy Hy Mã Lạp Sơn thuộc bang Cachemir. Chúng tôi tới nơi hành hương đã được tôn kính từ nhiều thế kỷ nay, đó là động Amar-Nath, và đối tượng tôn thờ là dương vật của thần Siva (người chủ của thế giới) làm băng nước đá. Một tu sĩ khổ hạnh chỉ khoác một mảnh vải trên lưng (ở độ cao 3000m), ở đó cái rét ban đêm thật kinh khủng, gió lạnh buốt thổi vào chúng tôi từ các vùng cao băng giá. Ngay cả lúc đi qua các vùng băng đóng, một số tu sĩ vẫn ở trần và họ giữ như vậy cho đến kết thúc cuộc hành hương. Một số khác trước khi vào động cũng mặc những ảo mỏng, băng vài bông, trong khi những môn đồ bậc thấp lại dùng những mảnh chăn trong đó gói những thức ăn giản dị.

"Lúc đó, tôi chưa biết gì về nghệ thuật sản sinh nhiệt tam linh lạ lùng này của Tây Tạng, tôi không hề đặt vấn đề nghi ngờ những tu sĩ khổ hạnh Ấn Độ về sự chịu đựng đáng khâm phục của họ. Vì tôi cho rằng họ là những bậc thầy Hatha yoga thì họ có thể chế ngự cái nóng cũng như cái rét cực độ. Ở Rikhikesh,

trên sông Hằng, có một lần tôi đã dự một buổi chứng kiến khả năng chế ngự của các yogin đối với nhiệt độ tối đa. Một tu sĩ khổ hạnh, ở trần vào lúc giữa trưa hè, ngồi trên cát bồng của bờ sông, xung quanh có đặt 4 lò lửa hồng cháy rực, chỉ cách cổ vài piê (0,324m), các lò than đế ở 4 hướng. Sức nóng gay gắt của mặt trời trưa hè lò lửa thứ 5, chiếu thẳng vào đỉnh sọ đế trần của họ. Những hiện tượng tương tự chứng minh khả năng chế ngự cái nóng và lửa của yoga đã được những người Châu Âu chứng kiến và xác nhận không phải chỉ ở Ấn Độ, Tích Lan mà còn ở tận những hòn đảo trong vùng biển phía Nam, ở đây nó được tiến hành trong những lễ hội đi trên than hồng và lửa. Trong những lễ hội Tôvil (cuộc nhảy múa của ma quái) ở Tích Lan, những người tham dự đi trên lửa hoặc cầm lửa mà không bị bỏng, đó là nhờ họ sử dụng các phù chú được mệnh danh là "những phù chú làm nguội lửa" (Gini - sisil).

III. GIÁO LÝ VỀ THÂN HUYỄN

Giáo lý về thân huyền, là giáo lý thứ 2 trong 6 giáo lý, được cải tiến từ giáo lý Māyā của Ấn Độ, một giáo lý mà tất cả các tông phái Phật Giáo, Vệ Đà và Ấn Độ giáo đều tin theo.

Giáo lý Māyā khẳng định, toàn bộ thế giới kể cả Tạo hoá chủ quan cũng như khách quan đều là huyền, chỉ có Tâm là có thực mà thôi. Mặc dù những nhà khoa học xếp loại và gán những danh từ kỳ quái Latinh hoặc Hy Lạp cho các hình thức đa dạng của vật chất hữu cơ và vô cơ; vật chất tự thân nó không thể tồn tại được. Những màu sắc, những tiếng động và tất cả mọi cái có thể tiếp nhận bằng mắt hay giác quan khác như không gian, thời gian chỉ là những hiện tượng giả dối.

Māyā là tấm màn che ma thuật để thiên nhiên tự che khuất mình đi, là bà mẹ Isis chuyên che giấu sự thật. Chỉ có các

phương pháp hiểu biết về chính mình và chỉ có vậy mới chiến thắng được ảo giác. Chân lý tối thượng luôn có ảnh và sai lầm bám sát, cũng như một nhà luyện đan đối với tinh thần, các yogin gan lọc những cặn bã của sự ngu dốt, để tách ra vàng là sự hiểu biết đúng đắn. Như vậy bằng cách ngự trị tự nhiên, họ được giải phóng khỏi những hình tượng giả tạo.

Giáo sư Shastri đã chứng minh, trong một tác phẩm uyên thâm của mình về giáo lý Māyā rằng, những mầm móng của giáo lý đó đã có từ những giai đoạn cuối của nền văn minh Vệ Đà và trong quá trình phát triển lâu dài, từ Māyā dưới các hình thức ngữ nghĩa khác nhau về cơ bản đều có liên hệ với nhau để chỉ một khái niệm.

Thứ nhất Māyā chỉ một hình thức của trí thông minh, năng lực, quyền lực và một cái gì đó thuộc về sự thắt vọng. Cái đó bao hàm một loại ý chí bí mật mà theo đó các Balamôn hành động và đạt được kết quả dưới hình thức của Māyā. Về mặt thắt vọng, thì Māyā là ánh sáng huyền ảo của hiện tượng, nó làm người không hiểu biết nhìn thấy và quan niệm hiện tượng rất đa dạng và nhị nguyên là có thực, là một đại ảo giác của vũ trụ, thế giới của các hiện tượng.

Ý nghĩa gốc của chữ Māyā xuất phát từ gốc chữ "Mā", có nghĩa là đo lường. Vậy Māyā là ánh sáng huyền của vũ trụ, theo đó Brahmā - đấng không thể đo lường được lại hiện ra như có thể đo lường được. Cũng gốc từ này, có nghĩa là "xây dựng" và đưa đến khái niệm thế giới hiện tượng là do Brahmā tạo nên hoặc theo ý nghĩa của đại thừa, là do Tâm tạo ra.

Là một di sản của thời đại Vệ Đà, giáo lý Māyā được mô tả trong các kinh của Bramannas và Upanishad và ở đó ý nghĩa của nó chính là ảo ảnh, cho tới tận thời Camkara, ý nghĩa đó mới được ổn định. Đúng về mặt lịch sử, Māyā được hiểu với 2 nghĩa

thông thường chủ yếu: 1) Là nguyên tắc của sự sáng tạo, Māyā được hiểu như là nguyên nhân, nó hợp với nghĩa của sakti (quyền lực kỳ diệu), 2) Hoặc là sự sáng tạo, Māyā được biểu hiện như hiệu quả - phù hợp với nghĩa ảo ảnh, bề ngoài...

Các nhà tư tưởng Ấn Độ đã chứng minh một cách khéo léo rằng, tinh thần của tiểu vũ trụ (vì mô) không khác gì và cũng không tách rời tinh thần của đại vũ trụ (vĩ mô). Họ nói, không khí nằm trong cái lọ cũng không khác gì không khí bao quanh cái lọ. Nếu ta đập vỡ nó, không khí được giữ trong lọ trở thành không khí tự do. Như thế khi đập vỡ cái chứa đựng Māyā, tinh thần vi mô trở về với cái cũ của nó là tinh thần vĩ mô.

Tinh thần nguyên sơ từ đó Māyā khởi lên là vô tận, không sinh và không có điều kiện, nó vượt khỏi cái mà nó tạo ra krishna, trong Bhagavad - Gita đã tuyên bố rằng, với một mảnh nhỏ mang bản chất của mình, ta có thể tạo ra cả thế giới. Tuy vậy mình vẫn đứng ngoài cái mà mình đã tạo ra.

Thế giới và vũ trụ là do tinh thần sáng tạo ra. Nó cũng là chất tạo ra ảo ảnh. Chính tính chất huyền của nó là Māyā. Những sự vật, những dáng vẻ là cái mà tinh thần đã tạo ra cho nó là như vậy, đứng ngoài tinh thần, chúng không thể tồn tại. Khi nhở yoga, hình dáng vi mô của tinh thần được giải phóng khỏi sương mù và những ảo ảnh của các sự vật hạn chế, nó tự thấy mình là cái được giải phóng khỏi các ảo vọng của Māyā, khỏi mọi khái niệm, cả mọi quy luật của thiên nhiên.

Với tư cách là quyền năng kỳ diệu, như là một năng lượng chủ yếu dưới dạng nhiệt, ánh sáng, sự vận động của các điện tử như là sự rung động mạnh mẽ của cuộc đời, như là thiên nhiên ở trong đó vạn vật đến với ảo ảnh, Māyā có một quyền năng vĩ đại, là mẹ của sự sáng tạo, trong nó chứa đựng những mầm mống đầu tiên hoặc bào thai của hình dáng tư tưởng tập thể bao trùm

vũ trụ, của cái tinh thần được thực hiện qua chất liệu huyền như là biểu hiện bê ngoài.

Qua vô số hình dạng, vô số con mắt và các giác quan của mọi sinh linh, qua vô số tiểu vũ trụ, tinh thần tự nhận biết là kẻ mơ tưởng vương quốc Māyā. Khi ảo ảnh của con người chưa được xua tan nhờ sự giác ngộ cuối cùng như Đức Phật thì cái Nghiều sẽ chối bỏ cái Một.

Giáo lý Māyā là cơ sở triết học của giáo lý cái Một, thường bị hiểu sai lầm, được xem cái Nghiều, là tổng số của tất cả cái vi mô. Trong tư tưởng Hy Lạp, điều này được gói gọn trong định lý của Xenophane⁶⁸: "Tất cả là Một". Sau này Termenidas⁶⁹ dạy rằng, tồn tại và tư tưởng là Một. Platon⁷⁰ và môn đệ của ông cũng đã đi đến một kết luận như vậy trong giáo lý về tư tưởng. Kant⁷¹ cũng vậy, có thể bị ảnh hưởng của trường phái Platon cũng nói rằng thế giới không có một tồn tại siêu hình mà hoàn toàn là Một tồn tại kinh nghiệm hoặc chỉ tồn tại không lâu dài. Schopenhauer⁷² thừa nhận rằng, phải biết ơn Upanisad⁷³ khi ông phát biểu những suy luận song song. Ông khẳng định vũ trụ có sự tồn tài tương đối, liên quan với tinh thần từ đó sinh ra. Lý thuyết tương đối chỉ là một chỗ dựa hiện đại, theo ngôn ngữ khoa học của Phương Tây, của một giáo lý là Māyā mà thôi.

Như vậy theo giáo lý Māyā, thán huyền, cái Māyā Vipun của triết học Ấn Độ cũng như cái vĩ mô mà nó là một bộ phận và

⁶⁸ Triết gia Hy Lạp, cuối thế kỷ 6 trước công nguyên.

⁶⁹ Triết gia Hy Lạp, khoảng 504-450 trước công nguyên

⁷⁰ Triết gia Hy Lạp, khoảng 428-348 trước công nguyên, học trò của Socrate và thầy của Aristotle.

⁷¹ Triết gia Đức (1724 - 1804).

⁷² Triết gia Đức (1788 - 1860).

⁷³ Kinh của Ấn Độ giáo và kinh tiền Vệ Đà.

chỉ là biểu hiện bề ngoài, là một hình thái của tư tưởng trong thiên nhiên. Cũng giống như trái đất và vũ trụ mà từ đó nó tách ra, nó có một tồn tại tương đối không thực.

Là một biểu hiện bề ngoài, giống như một ảo ảnh do ma thuật tạo ra, thân huyền của con người không phải là cái gì khác, mà là một sự phát tán của tinh thần theo nghĩa từ tinh thần Tây Tạng "Tulhoa" - ám chỉ một biểu hiện vật chất của Nirmāna-Kaya (thần thánh giáng sinh - hoá thân). Đơn thuần nó chỉ là sản phẩm của Māyā, của ý chí muốn tồn tại, manh nha của lòng ham muốn, là cái vỏ phàm tục của tinh thần.

IV. GIÁO LÝ VỀ TRẠNG THÁI MỘNG

Giáo lý mộng là minh họa của giáo lý Māyā. Nó chứng minh mọi kinh nghiệm của giác quan trong trạng thái mộng cũng như vậy. Hai trạng thái này hình thành 2 cực của ý thức con người. Nói cách khác thế giới tự nhiên như một tổng thể, là giác mơ của tinh thần - của cái Một. Khi con người chưa chứng nghiệm được thực tại và chưa khắc phục được Māyā thì họ còn bị ru ngủ trong giấc mơ ngu dốt. Hoặc sống ở trên cõi đời này hoặc ở trạng thái sau khi chết, mọi kinh nghiệm trong những điều kiện của luân hồi hoặc của nghiệp đều chỉ là giác mộng mà thôi.

Chỉ khi thức dậy thoát khỏi cơn mê, mới biết đó là mộng. Chỉ khi người mộng ngu dốt tỉnh ra, sống trong trạng thái thực không có điều kiện nào ràng buộc, hết ngủ hết mộng thì người đó mới hiểu được tính chất huyền của luân hồi. Chúng ta thường nói đến trạng thái mộng như một cái gì đó không có thực và trạng thái thức như là một cái gì đó có thật. Tuy nhiên với nghĩa đen của nó, cả hai trạng thái này đều không có thực vì chúng phụ thuộc vào cùng một loại tri giác hữu hạn và phụ thuộc vào các giác quan. Những tri giác khi thức là biểu hiện bên ngoài. Đại viễn

cảnh trí biết những cảm giác của giác quan và không phân biệt giữa chúng dù là chúng đi từ bên ngoài đến hay bên trong ra.

Trong Đại biên cảnh trí, những đối tượng của giác quan bên trong hoặc bên ngoài đều được phản ánh và ngoài Đại viên cảnh trí ra, chúng không tồn tại, như giáo lý Māyā đã nói, chúng chỉ là những biểu hiện bên ngoài.

Phân tích kỹ những giác mộng và những kinh nghiệm tâm lý của chính mình, yogin đi đến tin tưởng rằng, toàn bộ nội dung của trạng thái thức và trạng thái mộng thực ra chỉ đều là một hiện tượng huyền.

Giống như một con tằm kéo tơ từ trong thân ra để dệt một cái kén rồi lại tự mình chui vào đó, cũng như vậy, cái tinh thần - Toàn trí - được người Án nhân cách hoá là Brahmā, tự tạo ra vũ trụ rồi lại tự chui mình vào trong đó. Cái kén của Brahmā là Māyā, mọi sinh vật đều rơi vào đó và bị những sợi dây nghiệp quả giữ chặt lại, đó là bánh xe luân hồi của cuộc đời, luôn gắn liền với nghiệp là mỏm đá Promêtê⁷⁴ mà nhân loại ai cũng bị xích chặt vào đó để làm mồi cho con diều hâu dục vọng.

Brahmā ngủ và thức dậy. Khi ngủ giác mộng của Brahmā tạo ra vũ trụ, khi tỉnh dậy giác mộng cũng tan biến. Mộng là luân hồi, lúc thức là Niết bàn. Trong tinh thần toàn trí, tất cả cái tạo ra và cái không tạo ra Luân hồi và Niết bàn có nguồn gốc của nó và trong sự hiểu biết tận cùng của tinh thần toàn trí - hai cái đó là thống nhất⁷⁵.

Toàn bộ giáo lý mộng là liêu thuốc kích thích các yogin thoát khỏi tư tưởng, khỏi những giấc mơ của đời sống, thoát khỏi

⁷⁴ Thần lửa trong thần thoại Hy Lạp, bị trừng phạt vì lấy lửa của trời để giúp cho loài người hoạt động (ND).

⁷⁵ Ta thấy khoa học Phương Tây kẻ một đường song song với con đường của các hiền triết Đông phương, khi đọc trong cuốn "The Universe Around Us".

những mạng lưới Mây đã giam hãm mình, để đạt Niết bàn và đạt tới niềm vui tự do vĩnh cửu như của Đức Phật Cồ Đàm.

V. GIÁO LÝ VỀ ÁNH SÁNG CHÓI CHANG

Ánh sáng chói chang là thứ ánh sáng tối thượng, trong trạng thái đầu tiên của nó, nó tượng trưng cho ý thức siêu phàm của con người đã hoàn toàn giác ngộ. Đó là sự phát quang huyền bí của Pháp thân (Dharma - kaya), của ý thức Niết bàn giải thoát con người khỏi mọi sự tối tăm của luân hồi. Điều này không thể mô tả được, ta chỉ có thể nhận biết nó mà thôi, mà nhận biết được nó tức là nhận biết được tính chân xác của mọi vật. Không màu sắc, không có đặc tính, đó là ánh sáng chói chang. Không có giới hạn, đó là trí tuệ, nó thâm nhập vào mọi thứ. Không thể nhận biết được nó bằng ý thức của cõi luân hồi, vì đó là cái vô hình rõ ràng không.

Ánh sáng chói chang được thể hiện trong chốc lát ở mọi người vào lúc chết, được các bậc thầy yoga trong trạng thái cao nhất của Samadhi thể nghiệm một cách có ý thức, còn các Đức Phật thì luôn luôn ở trạng thái đó. Đạt được đến Ánh sáng chói chang một cách có ý thức đối với người đã ngộ, đồng nghĩa với việc đạt tới quả vị Phật. Rất khó hợp nhất được với Ánh sáng chói chang sau quá trình gọi là cái chết. Vì vậy trong quyển I và II, minh sư nhắc nhở kẻ mới tu hành là không được để lỡ thời gian trong khi đang sống, nhằm đạt cho bằng được kho tàng quý báu đó.

Với những lời nói rung động bởi chiềng sâu tâm linh và sự cao cả, một trong những bậc thầy về Minh triết Tây Tạng đã viết như sau: "Rất khó mà đạt được Không trí. Cũng khó mà đạt được sự giải thoát khỏi nghiệp và sự tái sinh để hợp nhất với Ánh sáng chói chang như một tia sáng hợp nhất của viên đá quý, của lửa,

của mặt trăng và mặt trời. Từ Ánh sáng chói chang, những thứ ánh sáng gần gũi với nó được sinh ra để chiếu sáng những cõi tối tăm. Từ Ánh sáng chói chang sinh ra bức xạ và sức nóng của mặt trời và từ đó có ánh sáng của mặt trăng, và từ ánh sáng của mặt trăng - đại diện của sự mát mẻ - lại sản sinh ra Minh triết rạng rõ thấm nhuần tất cả. Như vậy cái hư không căn bản rời chiếu mọi đối tượng của Tự nhiên và làm cho mọi hệ thống của cõi đời này được tỏ rõ.

VI. GIÁO LÝ VỀ TÌNH TRẠNG KHI CHẾT

Giáo lý thứ 5 trong sáu giáo lý là giáo lý Bardo hoặc trạng thái trung gian sau khi chết và trước khi tái sinh, là một thuyết sơ giàn của thuyết Bardo - Thodol⁷⁶ (giải thoát bời tính Nghe) sau khi chết, bao gồm hai quyền trong bản chính, được dịch và giải thích tỉ mỉ trong "Sách Tây Tạng về người chết" (Tử thư).

Độc giả sẽ nhận thấy giáo lý Bardo ở đây được giới thiệu như là một phần bổ sung cho giáo lý Ánh sáng chói chang và giáo lý Māyā ở trên, vì nó coi tình trạng sau khi chết chỉ là một trạng thái mộng kéo dài và phụ thuộc vào trạng thái cũng huyền ảo gọi là trạng thái sống.

Cũng như trong cuốn "Sách Tây Tạng về người chết" luôn luôn nhấn mạnh rằng, con người khi chết nếu đã thực hiện yoga có kết quả trong suốt đời mình thì sẽ có được quyền năng giữ vững được sự tinh giác, trong điều kiện sau khi chết, để hợp nhất với Ánh sáng chói chang khi nó xuất hiện, tâm thức người chết chìm dần theo. Khi chết từng giai đoạn và Ánh sáng trong treo của thực tại bị xoá dần khỏi tâm thức của họ. Lúc đó đối với

⁷⁶ Phiên âm tiếng Hán Việt là "Trung ấm đắc độ" hay "Sự giải thoát trong trung ấm sau khi chết" (ND).

người ấy là cái chết thứ 2, cái chết sau khi đã chết, và họ thể nghiệm được Bardo chân thực.

Ở trung ấm, người chết đắm mình sâu hơn nữa so với lúc còn sống hoặc thức trong những ảo ảnh do Mâyā khởi lên, người chết sẽ tồn tại một thời gian do nghiệp quyết định rồi khi thời điểm đến họ lại nhập vào trong một bào thai mới và tiếp tục cuộc sống nô lệ cho sự đam mê và bị vô minh ngự trị.

Nếu người chết lúc còn sống đã là một trong những người làm chủ được yoga, để vào lúc chết với một sự cố gắng cực điểm, lọt vào được Samadhi cao nhất, hoà nhập làm một với Ánh sáng thì cái chết cũng không phá vỡ được sự liên tục về tâm linh. Như vậy trái với những người chưa giác ngộ, họ chiến thắng được sự tiêu tán trong vô thức (đi liền với cái chết), tức là chiến thắng được sự tách rời của ý thức với xác phàm. Không một yogin nào lại chết một cách bình thường, trừ khi họ bị giết một cách bất thần. Họ trút bỏ hình hài này một cách đơn giản giống như thay một bộ đồ quần áo và xuất thân nhập hoá vào cõi tinh thần bởi họ luôn được Ánh sáng rọi chiếu. Các bị Bồ tát từ đệ tứ địa trở lên thì "đi vào trong bụng mẹ một cách có ý thức, sống ở đó một cách có ý thức và từ đó ra đời một cách có ý thức" như Phật đã dạy.

Vậy việc thực hiện một cách mãnh liệt sự chủ động di chuyển liên tục của ý thức qua tất cả các trạng thái tồn tại của huyền, để tinh thần vì mô hoà hợp với tinh thần vĩ mô là mục đích của Dharma. Kẻ nào đã chiến thắng được Mâyā sẽ trở thành người chủ của cuộc sống và cái chết, làm chủ Ánh sáng trong tối tăm, trở thành một người dẫn lối cho những kẻ bị lạc, một người giải phóng cho những kẻ nô lệ.

Trong ngôn ngữ siêu việt của Đại thừa, đối với các yogin chân chính không còn có sự phân biệt giữa Luân hồi và Niết bàn.

Cũng giống như một con sư tử tự do đi lang thang trong những dãy núi cao, họ chủ động vượt qua tất cả mọi kiếp sống.

Theo chủ nghĩa tượng trưng huyền bí của các đạo sư Ấn Độ, quá trình của cái chết có thể so sánh với quá trình của một cái đèn bị tắt vì hết dầu. Bằng một cách hình dung tương tự, họ giải thích những hiện tượng Ánh sáng, âm thanh và các hình thể đã được một người nào đó cảm nhận vào lúc chết và trong trạng thái sau khi chết.

Xem xét một cách hợp lý, đúng như "Sách Tây Tạng về người chết" đã nói, tất cả những thứ mà người chết đã nhìn thấy đều hoàn toàn là huyền, chỉ là những ảo ảnh được vật chất hoá của những dạng tư tưởng và nội dung tâm lý của kẻ đã nhìn thấy nó, coi đó là kết quả trực tiếp của kích thích tâm thần được tạo nên do quá trình chết tác động vào tinh thần người chết.

Quá trình tái sinh là hiện tượng ngược lại với cái chết, nó cũng sản sinh ra những hiện tượng ngược trở lại. Ở Tây Tạng có một kho tàng văn bản phong phú có liên quan đến việc từ bỏ hoặc nhận lấy một thân xác, trong đó có mô tả rất nhiều mặt của trạng thái trước khi sinh, khi tâm thức tương tác và điều khiển quá trình lớn lên của thai nhi trong bụng mẹ.

VII. GIÁO LÝ VỀ XUẤT THÂN (CHUYỂN THÚC)

Giáo lý cuối cùng trong sáu giáo lý là sự chuyển thức (Phowa), là một trong những thực hành quan trọng của yoga được giữa rất bí mật ở Tây Tạng cũng như ở Ấn Độ, nhất là cách thức thực hiện nó. Lời nói đầu của quyển IV sẽ giải thích tại sao như vậy? Trong văn bản này nghệ thuật đó được trình bày trước hết là vì lợi ích của chính yogin. Phần thứ 2 của văn bản dài nhất về Phowa được trình bày ở quyển VI, giải minh lý thuyết về mặt

nghi thức đúng như cách làm của người hành lễ dành cho người sắp chết hoặc vừa mới chết ít lâu. Vì vậy, chúng ta nên nghiên cứu cả hai vấn bản cùng một lúc.

Sự thành công của việc chuyển thức này tuỳ thuộc vào sự khéo léo trong việc thực hiện Yoga Kundalini. Trong Jetsun Kahbum, quá trình này được so sánh với một con chim bay ra từ một cửa sổ. Cửa sổ này là chỗ mở của Brahmā ở trên đỉnh đầu chỗ rãnh nối 2 xương sọ ⁷⁷. Đó là chỗ mở để thực hiện Phowa. Con chim bay ra là thức (thân) từ thân người chuyển ra ngoài do cái chết thông thường hoặc chuyển ra ngoài tạm thời do thực hành yoga. Chính nhờ phương pháp Phowa mà yogin thoát ra khỏi quá trình bình thường bằng cách bỏ thân xác đã già cỗi để nhận lấy xác một thân mới mà không làm đứt sự liên tục về ý thức của mình. Theo ý nghĩa bí truyền, theo nhà cơ đốc giáo đã thụ phật (thánh Paul), khi làm được như vậy, nǎm mõ sẽ mất đi sự kích thích và cái chết sẽ mất sự toàn thắng của nó và một yogin vĩ đại thực sự trở thành người chiến thắng cái chết và cái sống.

⁷⁷ Huyệt bạch hội (ND).

CON ĐƯỜNG CỦA THỨC: YOGA CỦA SÁU GIÁO LÝ

QUY Y

1. Xin quy y, đảnh lê dưới chân các vị Thánh và các Đạo sư.

LỜI GIỚI THIỆU

2. Phương pháp tuyệt diệu sẽ làm cực kỳ sáng tỏ sự sản sinh tự nhiên của "Đức hiền minh của cái đồng sinh"⁷⁸ bằng phương pháp kiểm tra tinh thần và hơi thở (là 2 cái gắn liền với thân thể tuyệt vời⁷⁹), sẽ được giải thích trong bảng hướng dẫn này, gồm có 2 phần truyền thống của Dòng truyền thừa các Đạo sư và những lời giáo huấn của các đạo sư truyền lại.

3. Trong hai phần này, phần thứ nhất hợp với lời cầu nguyện của Dòng Truyền thừa⁸⁰.

4. Phần thứ 2: Những lời giáo huấn của dòng này truyền lại có 2

⁷⁸ Đức hiền minh chân chính xảy ra đồng sinh ở người sùng đao có đủ sự hiểu biết về tính huyền của mọi trạng thái và điều kiện của hiện tượng luân hồi.

⁷⁹ Chữ Phạn: Yajra - Kaya (thân kim cương). "Thân thể tuyệt vời" là nói đến một thân thể đẹp của con người rất cân đối và thần thánh. Nếu hành giả có một thân thể ốm o, tàn tật hoặc không trong sạch thì trước hết phải hoàn thiện nó bằng những bài tập tinh thần chuyên biệt, thường các đạo sư Tây Tạng và cả những người Ấn Độ đều cho rằng Hatha yoga là cách làm cho bệnh tật, các tàn tật và nhơ bẩn của thân thể được loại trừ, là bước đầu tiên chuẩn bị đi đến con đường giác ngộ. Phật được công nhận là đã sinh ra với thân thể tuyệt đẹp, hoàn thiện về thể chất và tinh thần, các thể nghiệm bằng Hatha yoga và những phép tu hành không còn hợp với người nữa.

⁸⁰ Một bản dịch của bản cầu nguyện này ghi ở quyển IV phần 5

phần: Hệ thống những lời giáo huấn rỉ tai thuộc về Hệ các minh sư đã truyền những lời giáo huấn bằng thần giao cách cảm⁸¹.

5. Ở đây giải thích thêm những giáo huấn rỉ tai thuộc về Hệ truyền thừa được các minh sư dạy theo lối thần giao cách cảm hay viễn cảm.

6. Phần giáo huấn áy chia làm 2 phần: Phần dự bị và phần chính.

7. Phần dự bị sẽ tìm thấy ở nơi khác⁸².

8. Phần thứ hai, là phần chính, bao gồm những giáo huấn về nhiệt tâm linh, về thân huyền, về mộng, về ánh sáng, về trạng thái trung gian (Trung ấm) về chuyển thức hay xuất hồn⁸³.

⁸¹ Bài tập có hệ thống là bài tập đã được ghi và hành giả được học dưới sự hướng dẫn trực tiếp của Đạo sư. Bài dậy rỉ tai bí truyền không bao giờ được ghi tì mỉ. Bằng cái mà văn bản của chúng tôi gọi là những sóng âm huệ được các Đạo sư thần thánh truyền cho, các Đạo sư này lại truyền lại những lời bí mật đó cho các đồ đệ được lựa chọn. Bản văn của chúng tôi căn cứ vào những lời dậy rỉ tai. Vì vậy là bản không đầy đủ, nhiều khi không chỉ là một loạt những câu không trọn vẹn, rât bi ẩn hoặc không có nghĩa đối với người phàm (các Đạo sư muốn như thế) nhưng sau đó các đạo sư sẽ giải thích rõ cho người thu pháp toàn bộ lời dạy. Ở Tây Tạng có những bản văn được viết gọn như thế, thí dụ các bản kinh Sutras yoga của Pantajali.

⁸² Những lời dạy bình thường công khai được dùng cho người học những bước đầu tiên trên con đường Đạo. Có nhiều chỗ có tính đại chúng và được căn cứ trên những sách thành. Cũng như mọi lời dạy công khai, chúng tôi ghi lại ở đây. Do được in ra nên những lời dạy bí truyền và rỉ tai của sách này đã trở thành công khai.

⁸³ Sau đây là những chữ Tây Tạng tương ứng: 1- Tum - mō: Nhiệt tâm linh (Hoả tam muội) cần cho hành giả truy tìm sự phát triển tâm linh và để giúp các nhà tu hành ẩn dật có thể chịu được cái rét khắc nghiệt của Tây Tạng. 2- Māyā Kaya: Thân huyền: Nhằm thể hiện bản chất tạm thời và huyền ảo của chính thân minh và của mọi vật. 3- Remi - lam: Mộng - nhằm chứng thực tất cả những kinh nghiệm của trạng thái thực cũng đều huyền như mộng. 4- Hode-sal: Ánh sáng - Trạng thái kinh nghiệm thực tế của thi giác. 5- Bardo: Trạng thái trung gian giữa lúc chết và lúc sinh. 6- Phowa: Chuyển thức (xuất hồn). (6b): Bài tập này nhằm quán thân thể, rồi quán hệ thống kênh dẫn prana là huyền, là một sự chuẩn bị để thấy cơ thể con người cũng như mọi vật khác trong tự nhiên là hoàn toàn rỗng và huyền.

CHƯƠNG I

GIÁO LÝ VỀ NHIỆT TÂM LINH (HOÀ TÂM MUỘI)

9. Giáo lý thứ nhất là giáo lý về nhiệt tâm linh, gồm 3 phần: Phần mở đầu, những thực hành chủ yếu và áp dụng thực tiễn.

PHẦN 1:

NĂM BÀI TẬP SƠ BỘ (Những diễn tả có vẻ rùng rợn trong các bài tập là phép tưởng tượng trong kĩ thuật thiền - ND)

10. Phần mở đầu gồm 5 bài tập: Quán thân thể là huyễn. Quán hệ kênh dẫn prana là rõ ràng. Quán vòng bảo vệ. Luyện tập các kênh dẫn prana. Gom các sóng âm huệ (ân diển) vào các luân xa.

Bài tập sơ bộ 1 - Quán thân thể là huyễn

11. Bài tập sơ bộ thứ nhất, quán thân thể là huyễn được tiến hành như sau:

12. Đọc bài cầu nguyện để có sự đồng cảm (liên thông) với đạo sư Thiêng liêng ⁸⁴.

13. Lúc ấy hãy tưởng tượng mình là nữ thần Vajra Yogini ⁸⁵ mầu đỏ lóng lánh như ánh sáng rực rỡ của hồng ngọc ⁸⁶, có một mặt,

⁸⁴ Xem quyển IV trang 268.

⁸⁵ Phạn: Vajra Yogini - nữ thần yoga, nhận cách hoá các năng lực tinh thần, và sự thông minh của Phật. Khi được quán bằng cách thực hiện kỹ thuật yoga, nữ thần sẽ tập trung vào yogin những quyền năng tuyệt vời.

⁸⁶ Màu sắc và sự phát quang tương trưng cho ánh sáng xoá tan ngu muội, vô minh (Phạn: Avidvâ) hoặc niềm tin cho rằng những biểu hiện bề ngoài cá nhân hoặc ngã (chính nó cũng là một tập hợp trong tư tưởng hoàn toàn phụ thuộc vào các giác quan) là có thật. Chân lý được nhận cách hoá bởi Vajra yogini, nó xua tan bóng tối của vô minh, nó là cái thực tại ngoài luân hồi, đứng ngoài các khái niệm của cá nhân, vì bản chất của nó khác hẳn với đất, trời, địa ngục và các sinh vật, đó là bất sinh, bất tạo, có tên là Niết bàn

2 tay và 3 mắt⁸⁷, tay cầm một con dao cong và sáng đưa lên đầu tượng trưng cho việc cắt dứt hết mọi tư tưởng làm loạn tâm trí⁸⁸, tay trái áp vào ngực một sọ người đựng đầy máu⁸⁹ tỏa ra sự thoả mãn bởi hạnh phúc viên mãn⁹⁰, đầu đội vương miện làm bằng sọ người⁹¹ phơi khô, tay cầm một chuỗi tràng hạt 50 đầu người đẫm máu⁹². Những trang hoàng ấy là 5 trong 6 trang hoàng biểu trưng cho cát bụi của nghĩa địa⁹³, bà cầm trong tay

⁸⁷ Mắt thứ 3 được đánh dấu trên trán, giáp hai lông mày ở các tượng Phật là mắt nội thị của Phật. Đối với con người, con mắt này nằm ở trạng thái tiềm ẩn và không phát triển, về phương diện giải phẫu, nó được vật chất hoá bởi tuyển túng, hình bầu dục, nằm ở giữa não. Khi nhỡ yoga mà phát triển thì nó là yếu tố tạo ra sự giác ngộ.

⁸⁸ Nhờ đầu óc phân tích của yoga, sự động não tinh thần được cắt bỏ bằng một con dao, như Pantajali đã nói trong Yoga Sutras, đó là sự cắt bỏ các biến dạng của tư tưởng hoặc rút hẹp các sự thay đổi của tư tưởng.

⁸⁹ Sọ người đựng đầy máu tượng trưng cho sự chối bỏ thế gian, nhờ đó nữ thần ban cho yogin sự thành công trong tập luyện yoga.

⁹⁰ Hạnh phúc tối cao do Yoga Kundalini đem lại.

⁹¹ Vương miện làm bằng sọ người tượng trưng cho đỉnh cao của sự sáng suốt tâm linh phải đạt được nhờ sự suy ngẫm về nữ thần, không thể đạt được nếu không từ bỏ thế gian.

⁹² Những chiếc đầu này phải được coi như vừa mới cắt khỏi thân người. Nó chỉ ra rằng hành giả (được nhân cách hoá bằng Vajra Yogini) phải dứt khoát cắt đứt khỏi Luân hồi (hay vòng sinh tử), nhờ có quyền năng mà nữ thần tập trung vào hành giả, quyền năng của ký ức Bồ đề để không thích thú với cuộc sống trong luân hồi, một khi đạt được thì không thể nào mất đi. Lúc đó mọi mong muốn trở lại luân hồi (trừ các Bồ tát muốn giúp kẻ ngu si được giác ngộ) được từ bỏ trong 50 con người bị chặt đầu. Mỗi cái trong 50 cái đầu bị chặt ứng với 50 loại kiến chấp của con người.

⁹³ 5 đồ trong các tượng trưng mà Vajra Yogini đeo là:

1. Vương miện sọ người
2. Tràng hạt bằng đá đầu người
3. Nhiều chuỗi dây đeo ở cổ tay
4. Nhiều vòng đeo ở mắt cá chân.
5. Mảnh gương về nghiệp đeo trước ngực bằng hai chuỗi xương người chạy qua vai và ôm quanh thân như dây lưng.

thiền trượng dài của Đức Thánh Cha Heruka⁹⁴, thân để trần với sự đầy đặn trinh nguyên của tuổi mười sáu⁹⁵, nhảy múa chân phải gập lại và giơ cao, chân trái đạp lên ngực một hình người nằm dài⁹⁶, bao quanh mình là những ngọn lửa của đức tính Hiền minh tạo thành quầng sáng ở xung quanh⁹⁷.

14. Quán thân tượng ấy như chính bản thân mình, bề ngoài có hình dạng một thân linh nhưng bên trong thì rỗng như một cái quả bóng và sáng chói, trống rỗng không có một dấu vết gì, rỗng đến tận đầu ngón tay, giống như một cái lều bằng lụa đỏ hoặc một cái hình ống bằng chất dẻo trong suốt được bơm hơi căng lên⁹⁸.

15. Thoát đầu hây cho hình ảnh đó có kích thước bằng thân thể của chính mình, rồi lớn như một cái nhà nhỏ, rồi lớn hơn nữa

Ý nghĩa những đồ trong các vật này được giải thích trong "Millarepa yogin Tây Tạng vĩ đại".

Đồ trang sức thứ 6 là cát bụi của nghĩa trát lén người yogin làm bằng thứ bụi lấy ở nghĩa địa, là thứ tượng trưng cho sự dứt bỏ hoàn toàn với thế giới và sự chiến thắng tuyệt vời đối với nỗi sợ cái chết, sáu đồ trang sức tượng trưng cho 6 Bala mật (đạo đức vô biên) cần để đạt đến trạng thái Phật.

⁹⁴ Heruka là nhân cách hoá khía cạnh nam hoặc dương của quyền năng giác ngộ, vợ của ông ta Vajra - Yogini là nhân cách hoá khía cạnh âm hay tinh nữ, chiếc gây dài tượng trưng cho hai trạng thái của quyền lực (quyền lực thế gian và quyền lực xuất thế gian), không thể tách rời, mà chỉ là một.

⁹⁵ Đức Thánh mẹ ở trần vì cũng giống như đức thánh cha, bà là một trong các Heruka "người ở trần" vì trút bỏ mọi vật của Luân hồi mà bà xa lánh. Không bị nhiễm bẩn sự ô uế của đời sống, bà được mô tả như một nữ đồng trinh đẹp ở tuổi 16.

⁹⁶ Việc dẫm chân lên ngực một người tượng trưng cho việc dẫm chân lên mọi vật của luân hồi, lên mọi hình ảnh, mọi sự vật do sự ngu muội và do ảo ảnh của luân hồi tạo ra.

⁹⁷ Những ánh lửa hoặc ánh sáng phát ra của đức Hiền Minh tan thành vòng chói sáng của nữ thần xua đuổi những bóng tối của si mê và nỗi luồng lự bất quyết hoặc suy ngẫm về những sự thật như những ngọn lửa bí mật thiêu đốt mọi hiểu biết sai lạc.

⁹⁸ Mỗi hình ảnh có một ý nghĩa về yoga, bạn sẽ hiểu khi được học từ minh sư.

như một quả đồi, rồi cuối cùng khá to đủ chứa đựng cả vũ trụ. Hãy tập trung tư tưởng của con vào đó.

16. Rồi dần dần hãy tưởng tượng nó bé lại như hạt vừng rồi nhỏ hơn hạt vừng ⁹⁹, nhưng vẫn có chân tay và các chi tiết khác một cách rõ ràng. Hãy tập trung tư tưởng vào đây ¹⁰⁰.

Bài tập sơ bộ 2 - Quán tưởng hệ thống kênh dẫn prana

17. Bài tập sơ bộ thứ hai, quán hệ kênh dẫn prana là rỗng được thực hành như sau:

18. Kênh chính nằm dọc theo cơ thể của con người (từ đáy xương cùng đến chỗ mở cửa Brahma ở trên đỉnh đầu ¹⁰¹), hãy quán thân này như thân của yogini có tầm vóc bình thường và kênh dẫn prana trung ương được tưởng tượng có 4 đặc tính sau: Có màu đỏ của sơn ¹⁰², phát ra ánh sáng của ngọn lửa đốt bằng dầu vừng, thẳng như lõi của thân cây chuối ¹⁰³ và rỗng như một cuộn giấy. To bằng một cây sậy cỡ vừa.

19. Sau đó, hãy quán nó to bằng một cây đinh thúc ngựa, rồi bằng một cái cột, bằng một cái nhà, cuối cùng to đến mức có thể chứa cả vũ trụ.

20. Hãy suy tưởng kênh dẫn prana trung ương phát các nhánh đi vào tất cả mọi phần cơ thể, đến tận các đầu ngón tay ngón chân.

⁹⁹ Hạt vừng (Phạn: Tila), thuật ngữ til trong văn bản gốc cho thấy nguồn gốc của lời dạy đó là Ấn Độ.

¹⁰⁰ Những bài tập này làm cho tâm trí yogin quen với 2 cực của thân thể: cái tối đa và cái tối thiểu, vũ trụ và cái cực nhỏ, cái vô biên và cái bị giới hạn. Nó có tác dụng tăng cường kênh dẫn năng lượng tâm linh (prana).

¹⁰¹ Huyệt Bách Hội (ND).

¹⁰² Chất sơn bóng màu đỏ thẫm thường dùng ở các nước Á đông.

¹⁰³ Loài cây nhiệt đới họ Chuối, thân cây có lõi thẳng như cột sống.

21. Khi đã quán trưởng thân thể nhỏ bằng hạt vừng, hãy nghĩ kênh dẫn prana trung ương trong cơ thể chỉ có độ dày bằng một phần trăm đường kính một sợi tóc và rỗng.

22. Đã được nghe nói rằng:

"Hãy tạo ra (hay quán tưởng) sự rỗng trong mọi vật chưa được xác định rõ (bởi vì nó quá nhỏ)".

"Hãy tạo ra sự rỗng trong vật mà ta chưa thể nhìn thấy được (vì nó quá nhỏ)".

"Hãy tạo ra sự rỗng trong vật không bao giờ ngừng nghỉ (hoặc là đang chuyển biến)"¹⁰⁴.

Bài tập sơ bộ 3 - Quán tưởng vòng bảo hộ

23. Trong bài tập sơ bộ thứ ba: Quán tưởng (hoặc suy ngẫm) vòng bảo hộ có 3 phần: Tư thế ngồi, nghệ thuật thở và nghệ thuật điều khiển chế ngự tư tưởng (hoặc hình ảnh tâm trí)¹⁰⁵.

24. Tư thế ngồi: Gồm 7 yếu tố để làm tất cả các quá trình tâm - lý¹⁰⁶ hoạt động tốt.

25. Về nghệ thuật thở, phải thở không khí chết ra thành 3 đợt, rồi hít vào (đến tận đáy phổi), sau đó nâng cơ hoành làm cho

¹⁰⁴ Phương pháp thứ nhất là tạo ra cái rỗng ở những vật chất trong trạng thái hūn cơ nhỏ nhất, không nhìn thấy được bằng mắt thường; phương pháp thứ hai áp dụng cho những vật chất không nhìn thấy được; và phương pháp thứ ba, áp dụng cho những khoảng thời gian bé nhất có thể quan niệm về mặt vật lý.

¹⁰⁵ Ba tư thế ngồi yoga (Phạn: Nguna) làm cho thân thể có kỷ luật và điều khiển hơi thở theo kiểu yoga (Phạn: Prāṇāyamās), chế ngự tư tưởng (Phạn: Dhāraṇa), làm thức dậy trong yogin những đức tính tinh thần linh giúp họ vượt qua các đam mê của thế gian cũng như các ảnh hưởng xấu, và đưa lại cho họ một sự vững chắc về tâm trí và tâm linh. Vì vậy nó được gọi là vòng bảo hộ, sẽ được trình bày rõ hơn ở cuối chương này.

¹⁰⁶ Xem quyển II. Ở đây phương pháp này dành cho đạo sư giải thích.

ngực căng lên thành hình như cái vai, giữ tư thế này càng lâu càng tốt¹⁰⁷.

26. Về nghệ thuật hướng dẫn tư tưởng hoặc hình ảnh tâm trí phải tưởng tượng rằng, khi thở ra, có muôn vàn ánh sáng 5 màu từ mỗi một lỗ chân lông tỏa ra và chiếu sáng mọi nơi, làm xung quanh tràn đầy những tia sáng 5 màu. Lúc hít vào, tưởng tượng rằng, những ánh sáng đó lại đi vào qua các lỗ chân lông, tràn đầy khắp cơ thể.

27. Phải thực hành 7 lần hai bài tập bổ sung này¹⁰⁸.

28. Sau đó hãy tưởng tượng rằng mỗi tia sáng chuyển thành chữ Hūm có màu sắc rất phong phú, vì khi thở ra những tia sáng đó được đưa ra ngoài làm tràn ngập cả trời đất, rồi lúc hít vào, nó lại theo vào làm tràn đầy cả cơ thể. Làm 7 lần.

29. Sau đó hãy tưởng tượng rằng những chữ Hūm¹⁰⁹ chuyển thành những vị thần nổi giận¹¹⁰, mỗi vị thần có một mặt, tay¹¹¹

¹⁰⁷ Xem cách tập này ở phần thứ quyền II, phần 43. Nhờ phương pháp này ngực sẽ có hình dạng như một cái vai đất, bằng cách nâng cơ hoành và căng các cơ bụng dưới. Giống như trong Đại Biểu tượng, phép thực hành này dùng để cố định mắt nhìn trong khi suy ngẫm yoga.

¹⁰⁸ Những bài tập này thường được dùng để có được quyền năng chuyển hóa tư tưởng của mình, như thần giao cách cảm, hoặc những quán tưởng thấy được hình ảnh giống như vô tuyến truyền hình, cả hai việc này đều đã được các bậc thầy huyền môn phương Đông thực hiện mà không cần những máy móc công kinh như các nhà vật lý Phương Tây.

¹⁰⁹ Xem trang 138.

¹¹⁰ Những vị thần có vẻ ngoài tức giận, vì đó là biểu hiện quyền năng tâm linh bảo hộ, luôn luôn đe doạ cái xấu. Theo nghĩa phổ truyền, thái độ hăm doa đó được giải thích là có ý nghĩa "Hãy coi chừng" đối với các phản tử xấu, và theo bí truyền thì có nghĩa là "Họ luôn có mặt" để che chở những môn đồ được họ phù hộ.

¹¹¹ Những vị thần này đôi khi cũng được tưởng tượng giống những vị thần Ấn Độ nhiều tay nhiều mặt.

phải vung tít trên đầu một tích trượng¹¹², tay trái ép vào ngực trong một tư thế tức giận¹¹³, chân phải gấp lại, chân trái duỗi thẳng¹¹⁴ trong tư thế đáng sợ và kiêu hãnh, toả chiếu 5 màu¹¹⁵ và mỗi hình ảnh không lớn hơn hạt vừng.

30. Thở ra và tưởng tượng rằng hơi thở này làm đầy cả vũ trụ.

31. Hơi thở hít vào được giữ lại. Tưởng tượng những hình ảnh này được đưa vào trong và tràn ngập khắp cơ thể.

32. Làm hai bài tập sơ bộ này 7 lần cho mỗi bài, kể cả các bài trước là 21 bài tập¹¹⁶.

Bài tập sơ bộ 4 - Luyện tập những kênh dẫn prana

34. Bài thứ tư của các bài sơ bộ là luyện tập các kênh dẫn prana, ta phải làm như sau:

¹¹² Dojre ở đây là biểu tượng cho quyền năng cực lớn, nó tương tự ý nghĩa như con dao cong mà Vajra yogini vung tít ở trên đầu.

¹¹³ Tư thế này chỉ ra rằng, những tư tưởng (mà người Tây Tang cho là) bắt nguồn từ luân xa ở tim phải được kiểm soát để những tư tưởng phà hoại hoặc xấu không thể khởi lên được, do đó, thái độ doạ nạt là thái độ chống lại những cái xấu.

¹¹⁴ Tư thế đáng sợ và kiêu hãnh biểu thị thái độ kiên định của thần đối với môn đồ.

¹¹⁵ Năm màu ứng với 5 yếu tố: xanh lam - ether, xanh lá cây - không khí, đỏ - lửa, trắng - nước, vàng - đất. Trong tài liệu này chúng biểu tượng cho 5 yếu tố sinh động, bảo trợ cho cuộc sống trong thiên nhiên ở dạng đầu tiên trong sạch.

¹¹⁶ Khi thở ra, có một sức mạnh tinh linh tể nhị prāna thoát ra, sau này yogin sẽ hiểu nó. Mặc dù trong giai đoạn này yogin có thể coi những bài tập này như là những bài tập quán tưởng nhưng nó cũng có mục đích tạo ra quanh mình một "Vòng bảo vệ" hoặc hàng rào tinh linh khiến những yếu tố và sinh vật vô hình khác muốn chống lại yogin không thể vượt qua được. Cũng như vậy cùng với một hơi hít vào sẽ đưa một lực tinh vi vào và giữ ở các luân xa để đảm bảo sự bảo hộ bên trong cho yogin. Những vòng bảo hộ bên trong "Vòng bảo vệ" được lập ra và kiểm soát bởi những hình thức tư tưởng được điều khiển một cách có ý thức.

35. Hãy quán tưởng ở bên phải và bên trái của kênh dẫn prana trung ương có hai kênh dẫn nữa cả hai đều chạy từ đỉnh đầu và lại đi xuống và kết thúc ở cơ quan sinh dục (đáy thân - Huyệt Hội âm).

36. Hãy quán 2 kênh dẫn prana, kênh bên trái chứa chữ *ā*, *ā̄*, *i*, *ī*, *u*, *ū*, *x*, *rī*, *rī̄*, *li*, *lī*, *o*, *ō̄*, *ang*¹¹⁷.

37. Kênh bên phải chứa những chữ Ka, kha, ga, gha, cha, chha, ja, jha, nya, ta, tha, da, ha (đọc răng cứng), ta, tha, da, dha, na (đọc mềm hàm ếch), fa, pha, babha, ma, ya, ra, la, va, sha, ksha, sa, ba, kshya¹¹⁸.

38. Hãy quán những chữ đó có nét mảnh như sợi tơ trong hoa sen, thấy tất cả những chữ đó màu đỏ và sắp xếp theo đường thẳng đứng cái nọ chồng lên cái kia. Rồi khi thở ra, hãy nghĩ về những chữ đó từ thân mình đi ra, chữ nọ nối tiếp sau chữ kia và khi hít vào, hãy tưởng tượng những chữ đó lại cùng hơi thở đi vào, nhưng đi vào thân thể qua lỗ của bộ phận sinh dục.

39. Tiếp tục suy ngẫm, tập trung tinh thần vào chồng các chữ đó, chữ nọ tiếp theo chữ kia, giống như một ngọn lửa ma chơi và chú ý đến 2 phương pháp thở (thở luân phiên từng lỗ mũi).

40. Các bài thực hành này có tác dụng giống như việc khơi một con sông đào dùng để tiếp nhận nước dẫn từ nơi khác dẫn đến, đó là một hành động rất quan trọng¹¹⁹.

¹¹⁷ Các nguyên âm biểu tượng các bài tập quán tưởng này được ghi lại bằng chữ Phạn.

¹¹⁸ Các âm này được ghi lại bằng chữ Phạn.

¹¹⁹ Việc khơi dòng mà những bài tập sơ bộ này tìm cách thực hiện là hoàn thiện chức năng vận động của các kênh dẫn prana. Khi những kênh dẫn này đã được xác lập, sức mạnh tâm linh hay prâna sẽ chuyển trong đó như một dòng nước đã được kiểm soát có ý thức.

Bài tập sơ bộ 5 - Tập trung những sóng ân huệ vào các luân xa

41. Trong bài tập sơ bộ thứ 5 đòi hỏi phải tập trung những sóng ân huệ vào các luân xa, thực hành như sau:

42. Hãy quán ở luân xa tim, kênh dẫn prana trung ương¹²⁰ to cõi bắng thân một cọng cỏ trung bình, vị đạo sư gốc¹²¹ ngồi tư thế hoa sen và trên đầu ông là đạo sư gốc của ông ta cũng ngồi theo tư thế hoa sen, người này ngồi trên đầu người kia theo chiều hướng thẳng đứng theo hệ truyền thừa của các đạo sư của Sáu giáo lý.

43. Hãy suy ngẫm về những đạo sư được sắp xếp như thế, theo ngôi thứ, đạo sư tối thượng Vajra - Dhara ngồi ở trên cao nhất và đạo sư trực tiếp của mình ngồi thấp nhất giống như một chuỗi hạt gồm những hạt ngọc nhỏ xíu.

44. Đoạn, hãy đọc những lời cầu nguyện của Sáu giáo lý như sau:¹²²

"Xin đạo sư hãy ban phát những sóng ân huệ¹²³ để cho 4 quyền năng được tập trung vào tâm trí của con.

¹²⁰ Xin Luân xa ở tim là Anāhata - Cakra (xem phần 68).

¹²¹ Đạo sư gốc ở đây là đạo sư thế gian của hành giả, ngồi ở chỗ thấp nhất trong dòng các đạo sư, quán tưởng như vậy, bởi vì hành giả giống như một cái cây, cần phải tìm thấy ở các đại sư chỗ dựa và thức ăn đã phát triển tâm linh. Chính nhờ đạo sư gốc mà dây liên hệ thân thánh giữa người với những bậc dày Đạo siêu nhân được giữ gìn không bị suy chuyển. Trong những văn bản khác, đạo sư gốc là đạo sư tối cao Vajra - Dhara, mà đạo sư nhân thế là người đại diện ở cõi trần.

¹²² Bài cầu nguyện của Sáu giáo lý chỉ được ghi đơn giản trong bản Tây Tạng vì đạo sư đã báo cho yogin. Bản dịch mà chúng tôi đưa ra trong sách này được lấy từ một cuốn sách rất hiếm chưa đựng những giáo huấn bí truyền mà người biên soạn sách đã tìm thấy ở Bhoutan khi học yoga ở đây.

¹²³ Như đã giải thích ở trên, đó là những phật quang tinh linh tối, phát ra từ những đạo sư thần thánh, Người theo đạo thiền chúa cũng cầu khẩn như vậy để nhận được sự hướng dẫn và giúp đỡ của thiền thần.

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho mọi thứ nhìn thấy và hiện hữu chói sáng trên con dưới dạng những thiên thần:

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho sức mạnh tâm linh có thể đi vào trong kênh dẫn prana trung tâm.

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho trạng thái xuất thân nhập hoá của nhiệt tam muội có thể cháy lên trong người con.

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho thân huyền ô trọc có thể biến đổi.

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho thân huyền trong sạch có thể khởi lên¹²⁴.

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho những ảo ảnh trong những giấc mộng có thể được xua tan¹²⁵.

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho ánh sáng được công nhận là đã ở trong con¹²⁶.

¹²⁴ Cho đến lời cầu nguyện thứ 6, theo cách giả thích của đạo sư, tượng trưng cho những tiến bộ của yogin sự phát triển tuần tự về tâm linh: Câu thứ nhất tượng trưng cho sự tập trung 4 quyền lực yogin: cách sử dụng đúng đắn thân thể, lời nói, tinh thần và bản chất thán thánh, tượng trưng bằng hình ảnh gieo hạt. Câu thứ 2: Tượng trưng cho mưa và mặt trời và các mùa dẫn đến sự nảy mầm của hạt. Câu thứ 3: Cái mầm non. Câu thứ 4: Sự phát triển. Câu thứ 5: Sự đâm hoa. Câu thứ 6: Kết quả. Thân huyền ô trọc là thân thể vật chất thô thiển chưa được đưa vào kỷ luật bởi yoga. Thân huyền là thân được quán tưởng. Sự biến chuyển của thân vật chất thô thiển bởi pháp lực và yoga, nó cho phép (như được nghe nói là Milarepa đã làm) một yogin hoàn hảo có thể bỏ được sự tồn tại trên trái đất mà không phải qua cái chết hoặc làm tiêu huỷ thân thể. Điều này được mô tả trong cuốn "Sách cấp bậc để vương (I-II), cho tiên tri Elie". Người này theo truyền thuyết đã được đưa lên trời khi trong cơn lốc hiện ra một chiếc xe chở lửa tượng trưng cho sự chiến thắng huy hoàng của hình dạng đã được biến chuyển.

¹²⁵ Điều này phải được hiểu theo nghĩa của yoga là không có thực, như sẽ được chứng minh trong giáo lý về Mộng trình bày ở phần sau.

¹²⁶ Hoặc "đó là tôi" điều này có thể được so sánh với lời dạy ngô đạo của thánh Giăng: "Ánh sáng chiếu trong tối tăm không hiểu nó được..." đây là ánh sáng thực, nó rời chiếu tất cả mọi người khi ra đời... (thánh Giăng 1:5-9)

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho thiên đường trong sạch có thể đạt được bằng cách xuất hồn¹²⁷.

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho trạng thái Phật có thể đạt được ngay trong kiếp sống này.

"Xin hãy phát những sóng ân huệ để cho công đức cao cả nhất - Niết bàn, được đạt tới.

45. Hoặc hãy cầu khấn như sau: ¹²⁸

"Xin đạo sư hãy phát những sóng ân huệ để cho tất cả những ảo ảnh đều chiếu sáng trên con như lửa tam muội.

"Hãy phát ra những sóng ân huệ để cho tất cả ảo ảnh chiếu trên mình con được thấy là ảo ảnh¹²⁹.

"Hãy phát ra những sóng ân huệ để cho mọi ảo ảnh chiếu trên mình con như là ánh sáng.

"Hãy phát ra những sóng ân huệ để cho mọi ảo ảnh chiếu trên mình con như Trí - kaya¹³⁰.

"Hãy phát ra những sóng ân huệ để con có thể chuyển biến ngày một cao hơn.

¹²⁷ Phương pháp xuất hồn của tinh thần từ cõi luân hồi sang cõi khác được mô tả trong giáo lý thứ 6. Những thiên đường trong suốt là những thiên đường cao của tầng trời Brahma qua đó những bậc thầy của yoga chuyển vào Niết bàn.

¹²⁸ Năm câu thơ cuối cùng của bài khấn, theo những lời giải thích mộng của đạo sư, tượng trưng cho sự nảy nở tuân tự và sự chuyển tiếp từ cõi thấp của con người lên cõi thần thánh của sự giác ngộ tối cao. Khi nhận thức được rằng cái gọi là tinh trạng thức cũng không thực như cái gọi là tinh trạng mộng. Yogi đạt tới sự hoà hợp với ánh sáng chói chang ở bản thân mình và được sự hướng dẫn của đạo sư, anh ta có thể đạt tới mục đích cao nhất.

¹²⁹ Những hiện tượng của tự nhiên là huyền như những phép phù thuỷ và do đó cũng không có thực. Yogi cảnh giác với tính chất huyền của ảo ảnh khi nó xuất hiện.

¹³⁰ Ba trạng thái của thực tại.

Hãy phát ra những sóng ân huệ để con có thể ngày càng có khả năng đạt tới đích cao nhất¹³¹.

46. Sau khi cầu nguyện như thế, hãy nhìn tất cả các đạo sư của hệ truyền thừa hoà tan vào thân thể của đạo sư gốc, rồi chính đạo sư gốc lại tự tan ra trong bản chất của hạnh phúc vô tận xâm chiếm toàn cơ thể con.

(Đến đây là hết phần thứ nhất: 5 bài tập cơ thể)

PHẦN 2: BA BÀI TẬP CƠ BẢN

47. Phần thứ 2 trong giáo lý Nhiệt tâm linh là những bài tập cơ bản: "Sản sinh Nhiệt tâm linh, các kinh nghiệm Nhiệt tâm linh và Nhiệt tâm linh tối thượng"¹³².

1. Bài tập cơ bản 1 - Sản sinh nhiệt tâm linh

48. Trong bài tập thứ nhất, sản sinh nhiệt tâm linh gồm có: Nghệ thuật về tư thế thân, nghệ thuật hô hấp tĩnh (hay nhẹ nhàng) và động (mạnh mẽ) và nghệ thuật về hình ảnh tâm linh trong thiền định.

Nghệ thuật về tư thế thân

49. Nghệ thuật về tư thế của thân theo văn bản chính thức như sau:

¹³¹ Bài khấn này có trong văn bản Tây Tạng và có thể được dùng thay cho bài khấn trước nó, dài hơn.

¹³² Xem phần "Hiệu quả của 7 tư thế ở quyển II".

Hãy ngồi theo tư thế của Đức phật, làm sao cho các đốt xương sống nằm chồng thẳng trên nhau giống như một cọc tiền. Mở rộng cơ hoành đến dung lượng tối đa. Ép cuống họng (bằng cách tỳ cầm vào ngực. Đầu lưỡi chạm lên vòm hàm trên, 2 bàn tay để phía dưới rốn với 2 cổ tay ép vào sườn trong tư thế cân bằng¹³³.

Không thay đổi góc nhìn (trong những tư thế này là góc nhìn tự nhiên), cũng không thay đổi dòng tư duy, hãy hợp nhất quá trình tư duy với quá trình hô hấp và kiểm soát hiệu quả tâm trí¹³⁴. Thế ngồi của đức Phật tạo ra những phương tiện, thông qua đó người ta có thể hiện được trạng thái toàn giác (hay trạng thái Phật). Cũng có thể ngồi xếp chân theo tư thế Siddha (bán già)¹³⁵.

50. Những chỉ dẫn trên đây có thể được trình bày một cách khác:

¹³³ Xem phần hiệu quả của 7 tư thế ở quyển II.

¹³⁴ Trong thời gian hơi thở vào và ra, tâm trí thường thay đổi hình thái tư duy: Trong văn bản của chúng tôi, việc kiểm soát hiệu quả có nghĩa là tâm trí phải được giữ gìn mạnh mẽ trong thời gian cần thiết cho mỗi quá trình hô hấp. Bên ngoài thời gian chu kỳ của hô hấp, quá trình tư duy không thể kiểm soát được, điều đó ở đây yogin sẽ hiểu cũng như trong "Tóm tắt Đại biểu tượng" là quá trình tư duy và quá trình hô hấp được coi là độc lập và việc kiểm soát quá trình thứ 2 dẫn đến kiểm soát quá trình thứ nhất. Một khi hơi thở được điều hoà theo nhịp điệu thì sự xuất hiện và tan biến các ý niệm sẽ được điều chỉnh theo nhịp hô hấp.

¹³⁵ Trong thế ngồi của Phật (Kiết già) mà người Tây Tạng gọi là thế ngồi của Dorje (Phạn: Vajrasana) 2 chân chéo lại đặt nằm trên 2 đùi. Lòng bàn chân ngửa lên, chân phải đặt lên chân trái. Trong tư thế Siddha (Siddhasana: bán già) ngày nay thường phổ biến trong các yogin Ấn Độ, 2 chân xếp vào, chân trái tựa vào xương chậu, bàn chân phải đặt lên nếp gấp của chân trái. Hai tư thế trên đây thường được áp dụng trong nhiều asana, được mô tả trong các tác phẩm tiếng Phạn về yoga. Theo gợi ý ở đây có thể dùng xen kẽ 2 tư thế ngồi này. Được nghe nói rằng, 2 tư thế này giúp yogin một cách hữu hiệu để kiểm soát các dòng sinh khí của prâna trong cơ thể nhằm đạt Giải thoát.

Hãy ngồi theo tư thế của Đức phật, chân phải đặt chéo lên chân trái¹³⁶. 2 bàn tay đặt cân đối ngay dưới rốn, cổ tay ép vào sườn, phần trái của thân được nén lại. Giữ cột sống thẳng như một cọc tiền kim loại¹³⁷. Mở cơ hoành đến dung lượng tối đa, cầm ép vào ngực. Đầu lưỡi chạm lên vòm hàm trên và nhìn chằm chúa vào mũi hay về chân trời ngay trước mặt.

Phần còn lại làm theo hướng dẫn, nhưng bày giờ (để xen kẽ) hãy ngồi theo tư thế bán già, dùng một dải băng thiền định chiều dài bằng 2 vòng đầu, quàng vào đầu gối và quanh thân người (quàng cho chặt) để giữ thân mình¹³⁸. Nên có một cái gối thiền định (bồ đoàn), hình vuông hay tròn cạnh từ 30-60cm dày bằng 4 ngón tay và nhồi kỹ¹³⁹.

¹³⁶ Chỉ dẫn này là cần thiết vì người ta sẽ nhận thấy rằng: Theo cách trình bày của Tây Tạng, một số đức Phật ngồi trong tư thế Phật, chân phải chéo lên chân trái, còn theo cách trình bày của Ấn Độ về Buddha - Padmasana thì chân trái chéo lên chân phải.

¹³⁷ Những đồng tiền này có đục lỗ ở giữa để xỏ dây giống như dùng chỉ xâu những chuỗi hạt trai. Mỗi đồng tiền tượng trưng một đốt xương sống mà sợi chỉ xâu là tuỷ sống, ở giữa là kênh dẫn prana trung tâm xuyên suốt qua giữa mỗi đốt xương sống.

¹³⁸ Dải băng thiền định quàng vòng quanh thân người, chéo qua vai (hoặc vòng qua cổ) và chạy quanh đùi trong tư thế yoga. Băng này hay dùng để ngăn chặn không cho chân xê dịch khi yogin đi vào cơn thiền định sâu sắc và không còn có ý thức về thân mình. Bằng cách kéo dài hay rút ngắn dây băng, yogin có thể làm vừa sát với kích thước của mình và nếu nó không giữ được tại chỗ thì có thể buộc vào người.

¹³⁹ Những người bảo thủ nhất trong các yogin Ấn Độ luôn theo một nguyên tắc xa xưa là thiền định ngồi trên một chiếc chiếu dệt bằng cỏ Kusa, họ cho rằng những chiếc chiếu này trải lên nền đất nơi thiền định có thể trung hòa hoặc thay đổi đặc tính từ trường xuất phát từ mặt đất. Một số người khác dùng loại gối thiền định cổ điển làm băng bắt kỳ nguyên liệu mềm nào, trừ nguyên liệu lấy từ thú vật. Có ngoại lệ đặc biệt đối với da hổ và da báo còn nguyên lông vì những loại thú này, như ở Ai Cập cổ xưa được dành cho các vị thần. Người ta lưu ý rằng trong các đền thờ cổ kính nhất trên bờ sông Nil, các đại sư được mô tả quàng một tấm da báo. Tôi thường gặp ở Ấn Độ một yogin mang da báo (ít mang da hổ). Da báo là biểu tượng của thần Siva, vị thần liên kết đặc biệt với

Nghệ thuật thở tĩnh và thở động

51. Phần thứ 2 bài tập về sản sinh nhiệt tâm linh gồm 2 phần: Thở tĩnh (hay nhẹ nhàng) và thở động (hay mạnh mẽ).

Thở tĩnh

52. Phần thứ nhất, thở tĩnh, gồm 2 bài tập: Bài tập sơ bộ về 9 hơi thở và bài tập về 4 hơi thở phối hợp.

53. Trước hết, bài tập sơ bộ về 9 hơi thở là thở 3 lần (chỉ thở bằng lỗ mũi phải), rồi thở 3 lần bằng cách cho hơi thở ra ngay trước mặt bằng cả hai lỗ mũi, đều bất động. Các hơi thở vào đầu tiên phải làm một cách hết sức nhẹ nhàng, hầu như không cảm thấy; rồi bằng những hơi thở mạnh hơn, làm 3 lần (trong cùng hướng và cùng cách giống nhau) sau đó là những hơi thở gọi là xoắn và thở 3 lần (theo cùng một thứ tự).

54. Các bài tập này gồm tất cả hơi thở, mỗi hơi thở lặp lại 3 lần¹⁴⁰.

yoga, và yogin dùng tẩm da này bằng nhiều cách, ban ngày dùng làm y phục, ban đêm làm chăn đắp và khi thiền định dùng làm gối. Da của con sơn dương Ấn Độ cũng được ghép sử dụng thay cho cỏ Kusa (chỉ mọc trong vùng Ấn Độ hay ven sông Hằng). Người Tây Tạng dùng nhiều nguyên liệu khác nhau để nhồi gối thiền định, lông hươu xạ ở Tây Tạng rất đắt tiền nhưng rất được ưa chuộng.

¹⁴⁰ Đây là bảng về các bài tập này:

- 3 hơi thở nhẹ từ phải sang trái bằng lỗ mũi phải
- 3 hơi thở nhẹ từ trái sang phải bằng lỗ mũi trái
- 3 hơi thở nhẹ nhàng ngay trước mặt bằng 2 lỗ mũi
- 3 hơi thở mạnh hơn từ phải sang trái bằng lỗ mũi phải
- 3 hơi thở mạnh hơn từ trái sang phải bằng lỗ mũi trái
- 3 hơi thở mạnh hơn thẳng trước mặt cùng cả 2 lỗ mũi
- 3 hơi thở xoắn và thở từ phải sang trái bằng lỗ mũi phải
- 3 hơi thở xoắn và thở từ trái sang phải bằng lỗ mũi trái
- 3 hơi thở xoắn và thở ngay trước mặt cùng cả 2 lỗ mũi

55. Về bài tập thứ hai, thở tinh là bài tập cơ bản về 4 hơi thở phối hợp như sau:

"Gặp cõi lại như hình một cái móc sắt,

"Hở ngực ra và làm cho nó có hình dáng một cái vại đất,

"Hãy thắt hơi thở lại như thắt nút¹⁴¹ "Và phóng hơi thở ra như một mũi tên".

56. Tài liệu còn nói rằng:

"Hít vào, lấp đầy, san bằng

"Và phóng hơi thở ra ngoài". Đó là 4 bài tập.

"Nếu không hiểu được 4 sự phối hợp này,

"Thì có nguy cơ biến thiện thành ác".

57. Đây là lời giải thích của đoạn trích nêu trên.

58. Hít không khí vào bằng 2 lỗ mũi từ một khoảng cách độ 16 ngón tay ở trước mặt và không gây tiếng động, cái đó gọi là "hít vào".

59. Nén không khí vào tận đáy phổi rồi nén cơ hoành để nâng lồng ngực làm cho ngực có hình dạng một cái vại đất, cái đó gọi là "lấp đầy".

60. Khi người ta không còn đủ sức để giữ hành động và bằng những hơi thở người ta nén không khí hít vào qua phải và trái để dàn đều sự giãn nở của phổi, gọi là "san bằng".

Tất cả là 27 hơi thở bằng 3 cách lặp lại 3 lần.

Đối với các hơi thở xoắn và thở đập đầy được khuấy động bởi các cơ bên trong, trong khi thân người cũng xoay vòng phù hợp với các chuyển động bên trong. Trong lúc này hơi thở rất mạnh và 2 phổi lần lượt hoàn toàn rỗng rồi đầy với dung lượng tối đa theo hơi thở ra và hơi thở vào.

¹⁴¹ Hai cạnh cơ hoành bị thắt lại, phối hợp với sức ép ở rốn trong "hình cái vại" tạo nên một "nút thắt".

61. Khi người ta cảm thấy không thể tiếp tục san bằng lâu hơn nữa. Lúc ấy, thở ra bằng 2 lỗ mũi, ban đầu nhẹ nhàng và về cuối cũng nhẹ nhàng, nhưng khoảng giữa thì mạnh, tổng không khí ra ngoài, và cái đó gọi là "phóng hơi thở như một mũi tên".

Hơi thở mạnh

62. Phần thứ 2 trong bài tập thứ 2 về sản sinh nhiệt tâm linh gọi là hơi thở mạnh. Gồm có 3 bài tập: Nghệ thuật thở theo kiểu thụt bẽ (lò rèn) để tránh không khí dội ngược lại¹⁴², nghệ thuật hít vào bằng cách dẫn không khí đi vào tất cả các kênh dẫn một cách tự nhiên; nghệ thuật giãn nở tối đa 2 phổi để kiểm soát hơi thở (sản sinh nhiệt tâm linh), nghệ thuật làm chủ hoàn toàn hơi thở để dẫn lực tâm linh vào (lực này lấy từ không khí hít vào) các nadi nhỏ của các kênh dẫn prana và nghệ thuật thư giãn hơi thở dẫn đến sự phối hợp lực tâm linh bên ngoài và bên trong¹⁴³.

¹⁴² Đây là cách tổng không khí ra bằng cách tạo tiếng động khi thở ra như hình ảnh của bể lò rèn làm cho 2 phổi được trống rỗng đến tận đáy. Rồi lại lắp đầy hoàn toàn bằng cách hít vào chậm chạp. Điều này ngăn cản việc hít không khí vào bằng những hơi thở ngắn, ngay sau khi thở ra theo thói quen thông thường gọi là "Dội ngược không khí"; bài tập này làm cho hơi thở được hoàn hảo và sâu sắc. Một vài vị thánh cổ xưa nói rằng, đối người phụ thuộc vào số lượng hơi thở quy định bởi nghiệp và nếu thời gian của hơi thở được kéo dài bằng cách thực hành yoga thì tuổi trẻ của con người sẽ kéo dài thêm.

¹⁴³ Trong bài thứ nhất của 2 bài tập này mục đích là ngăn chặn không khí "dội ngược", mục đích của 2 bài tập là làm cho hơi thở trở thành thói quen, mục đích của bài 3 là ứng dụng hơi thở sâu để sản sinh lực tâm linh, mục đích của bài 5 là chiết suất lực tâm linh từ không khí hít vào và cất giữ nó trong các Luân xa. Lực tâm linh được tồn kho như vậy, gọi là Lực tâm linh nội tại, còn phần lực được chiết xuất nhưng chưa tồn kho gọi là lực tâm linh bên ngoài, như chúng ta sẽ thấy trong những đoạn sau. Để làm tốt bài tập này, cần phải tập trung tư tưởng vào từng bài tập và hướng vào mục đích cuối cùng của bài tập. Yogi cần phải rõ ràng, khi quyền là một kho dự trữ lớn năng lượng tâm linh, phải thu hút và biến đổi nó thành năng lượng sống của cơ thể nhờ những bài tập thở.

Nghệ thuật về hình ảnh tâm linh thiền định

63. Phần thứ 3 về sản sinh nhiệt tâm linh là nghệ thuật thiền định hình ảnh tâm linh, gồm 3 phần: a. Nhiệt tâm linh bên ngoài, b. Nhiệt tâm linh nội tại và c. Nhiệt tâm linh tối thượng.

a. Nhiệt tâm linh bên ngoài

64. Về nhiệt tâm linh bên ngoài, được nghe nói rằng:

"Hãy thiền định về thân huyền

"Về vị thân hộ mệnh sinh ra trong chớp mắt"¹⁴⁴.

65. Nói cách khác là hãy tạo ra một hình ảnh rực rỡ về thân rỗng của Vajra - Yogini bằng kích thước thân người bình thường như đã mô tả.

b. Nhiệt tâm linh nội tại

66. Về Nhiệt tâm linh nội tại, được nghe nói rằng:

"Hãy thiền định về 4 luân xa,

"Mỗi luân xa như một cái ô,

"Giống như một cái bánh xe"¹⁴⁵.

67. Nói cách khác, hãy quán ở giữa thân trong suốt và trống rỗng, chân không là biểu tượng của Thực tại trong bản chất thật

¹⁴⁴ Việc quán tưởng trong chớp mắt Vajra - yogini là hoàn toàn huyền vi không có một thực tại nào ngoài tâm sinh ra nó. Nhiệt tâm linh bên ngoài được gọi như vậy vì khi dùng quán tưởng nữ thần sẽ tạo một loại cơ chế sản sinh nhiệt tâm linh. Không khí là nguyên liệu để từ đó chiết xuất ra nhiệt tâm linh và lực tâm linh. Bằng quá trình hô hấp điều khiển theo các bài tập yoga, lực tâm linh dí vào các kênh dẫn chính và các nhánh phụ rồi được tồn kho trong các chakra hay luân xa. Một khi đã được tồn kho, nó trở thành nhiệt tâm linh nội tại. Việc quán tưởng hình thái huyền của Vajra - yogini chỉ là bước khởi đầu dẫn đến hình thành cơ chế.

¹⁴⁵ 4 luân xa này là 4 chakra chính của hệ kênh dẫn năng lượng Tâm linh.

của nó (là trống rỗng); màu đỏ của nó là biểu tượng hạnh phúc, một sự trong suốt chói ngời bởi vì hoạt động tâm linh của nó đánh tan những bóng tối của vô minh và sự thẳng đứng cứng cỏi của nó là biểu tượng của Cây đời¹⁴⁶. Hãy quán kênh dẫn prana trung tâm có 4 đặc điểm trên¹⁴⁷ và kéo dài suốt từ cửa Brähma trên đỉnh đầu - huyệt Bách hội (ND) xuống tận luân xa Muladhara - Chakra (Huyệt Đan điền: ND) nằm ở khoảng cách 4 ngón tay dưới rốn, 2 đầu của nó nhẫn và trơn, còn 2 bên phải và trái là hai kênh dẫn phụ Pingala và Ida nadis giống như ruột của một con cừu gầy, đi lên phía trên đầu rồi vòng xuống trước mặt và kết thúc ở 2 lô mũi. Hãy quán đầu dưới của 2 kênh dẫn phụ nối nhau ở phần dưới kênh dẫn trung tâm bằng một vòng ống dẫn giống như phần dưới của chữ Cha.

68. Tại nơi kênh dẫn trung tâm thoát ra (Sahasrāna-cakra) trên đỉnh đầu còn gọi là cửa sổ của Brahma, hãy hình dung có 32 kênh dẫn bổ trợ với những nhánh rủ xuống. Hãy tưởng tượng rằng ở luân xa cuồng họng (Visuddha-cakra) có 16 nhánh toả ra và dâng lên. Hãy hình dung từ luân xa tim (Anāhara - cakra) có 8 nhánh toả ra và rủ xuống, có 64 nhánh kênh dẫn bổ trợ xuất phát từ luân xa rốn (Manipura-cakra) toả ra và đi lên. Kênh dẫn trung tâm và các kênh dẫn bên phải và bên trái đều xuyên qua các luân xa¹⁴⁸.

69. Theo những đường lối trên, hãy tiếp tục thiền định.

¹⁴⁶ Kênh dẫn prana trung tâm là kênh quan trọng nhất trong các kênh dẫn năng lượng tâm linh cùng với cái gọi là gốc rễ - Điểm tựa là luân xa thứ nhất gọi là Muladhāra nằm ở giáp xương chậu, là thân của cây đời tâm linh của yogin hái quả giải thoát.

¹⁴⁷ Thẳng đứng, trong suốt, sáng ngời, màu đỏ và trống rỗng.

¹⁴⁸ Trong hình ảnh này, 2 luân xa phía trên là 2 mặt lõi của một bánh xe và 2 luân xa phía dưới là 2 mặt lõi của một bánh xe khác, trục bánh xe là kênh dẫn prana trung tâm đi qua giữa 4 tâm điểm, còn các kênh dẫn bên phải và bên trái như những càng xe. Hình ảnh này có tính cách rất tương đối.

c. Nhiệt tâm linh tối thượng

70. Về Nhiệt tâm linh bí ẩn, được nghe nói rằng:

"Trong việc sử dụng một nửa chữ A¹⁴⁹.

"Là đối tượng để thiền định".

71. Vậy hãy quán điểm mà hai kênh dẫn phụ bên phải và bên trái gặp kênh dẫn trung tâm ở dưới rốn một khoảng cách 4 ngón tay, có một nửa chữ A với nét rất mảnh nhẹ như một sợi tóc, lơ lửng, cao bằng một nửa ngón tay, màu nâu phớt đỏ, cảm giác nóng, gọn sóng và phát ra âm thanh giống như một sợi dây căng gặp gió thổi kêu "Phem Phem"¹⁵⁰.

72. Khi ấy hãy quán một cách rõ ràng hình chữ HAM¹⁵¹ màu trắng ở bên trong kênh dẫn trung tâm tại đỉnh đầu trong Hoa Sen nghìn cánh giống như nó sắp sửa hé mở.

¹⁴⁹ Một nửa chữ A được các Yogi và các nhà huyền môn Tây Tạng sử dụng để quán tưởng là một chữ A ngắn khác với chữ A đầy đủ.

¹⁵⁰ Cách tượng âm này cũng tương trưng âm thanh của một cây nến đang cháy. Dưới rốn 4 ngón tay là nơi ở bí ẩn của nữ thần Kundalini, nữ thần là nhân cách hoá quyền năng của loài rắn có sức mạnh của ngọn lửa bí ẩn âm thầm trong cơ thể. Chữ A ngắn là biểu tượng của sức mạnh âm huyền bí và là đối tượng của sự quán tưởng: đánh thức hoạt động tâm linh của nữ thần đang ngủ. Trong bài tập này có 4 loại quán: a. Hình dạng; b. Màu sắc (mẫu đỏ); c. Xúc giác (nóng); d. Vận động (gợn sóng).

¹⁵¹ Đây là chữ Tây Tạng của đại từ cá nhân "Tôi", viết là HAM và đọc là Hüm. Trong quán tưởng có màu trắng ứng với chất lỏng giới tính trong, được đưa vào hoạt động tâm linh. Luân xa não được quan niệm như một nơi các chức năng giới tính được tập trung, trong đó có chữ HAM phải được quán trong Luân xa Sahasrāna - Padma, hay hoa sen nghìn cánh. Chữ HAM tượng trưng cho khía cạnh dương của Lực nhiệt tâm linh huyền bí, kết quả của sự phối hợp với khía cạnh âm của lực nhiệt tâm linh và sinh ra Nhiệt tâm linh tối thượng. Nữ thần Kundalini được thức tỉnh từ giấc ngủ dài để vươn lên đến vị chúa tể của mình trong hoa sen nghìn cánh. Đầu tiên nữ thần lao tới như một ngọn lửa đến Chakra ở rốn, toàn bộ phần dưới của thân bà được thấm nhuần ngọn lửa huyền bí. Rồi nữ thần tiếp tục đi lên và hợp nhất với chúa tể của mình "Đáng thiêng liêng" - nữ thần chứa đầy thân minh cho đến tận đầu móng tay chân bằng thứ nhiệt tâm linh tối tượng. Cách thức này được giải thích chi tiết ở những đoạn sau.

73. Lúc ấy bằng cách hít vào, sinh lực sẽ thâm nhập vào các kênh dẫn bên phải và bên trái.

74. Các kênh dẫn này dẫn nở ra giống như loãng ra trong không khí và ngay lúc ấy sinh lực đi vào kênh dẫn trung tâm và đập vào chữ A ngắn (hay một nửa chữ A) có kích thước bằng sợi tóc, làm cho nó có hình dạng đầy đặn với màu đỏ.

75. Trong khi động tác hơi thở lấp đầy và san bằng đang tiếp diễn, hãy tập trung tâm trí vào các quy trình ấy.

76. Khi thở ra, hãy tưởng tượng rằng hơi thở thoát ra từ kênh dẫn trung tâm như một dòng suối màu xanh lam nhạt¹⁵². Tuy nhiên bây giờ hơi thở được đưa ra bằng mũi.

77. Khi đạt được sự tập trung tâm trí vào những quán tưởng này thì sang loạt bài tập tiếp theo. Hãy tiếp tục nhịp hô hấp như trên, hãy nghĩ rằng từ chữ A ngắn, mảnh như một sợi tóc phát ra ngọn lửa cao bằng nửa ngón tay và rất nhọn.

78. Hãy nghĩ rằng ngọn lửa có 4 đặc tính (của kênh dẫn trung tâm) như đã được quán tưởng: thẳng đứng, trong suốt, chói sáng, màu đỏ, trống rỗng, và giống như một con quay đang quay¹⁵³.

79. Hãy nghĩ rằng cùng với mỗi hơi thở, ngọn lửa lại lớn lên thêm một đoạn bằng chiều cao nửa ngón tay và với 6 hơi thở như vậy sẽ làm cho ngọn lửa đạt đến các luân xa.

80. Với 10 hơi thở tương tự, tất cả các nhánh kênh dẫn luân xa sẽ được ngọn lửa tâm linh lấp đầy.

¹⁵² Dòng suối xanh lam nhạt là biểu tượng của một ảnh hưởng tâm linh lợi lạc bên ngoài Lực tâm linh. Việc quán dòng suối này phần lớn thuộc về các bài tập sơ đẳng nhưng đối với những nhà huyền môn phát triển cao, nó cũng có một giá trị thực tiễn lớn.

¹⁵³ Hình ảnh này tượng trưng cho vân động huyền bí cho ngọn lửa thuộc quyền năng rắn của nữ thần Kundalini đã được đánh thức dậy.

81. Với 10 hơi thở tiếp theo, ngọn lửa sẽ lan xuống phía dưới và lấp đầy tất cả các bộ phận dưới của thân thể cho đến tận đầu ngón chân.

82. Lúc ấy thêm 10 hơi thở nữa, ngọn lửa cháy lên, dâng lên và lấp đầy thân thể cho đến luân xa ở tim.

83. Với 10 hơi thở nữa, ngọn lửa lên tới luân xa cổ họng.

84. Với 10 hơi thở nữa, ngọn lửa đạt tới luân xa đỉnh đầu (hoa sen nghìn cánh).

85. Hãy thiền định theo ý nghĩa đó.

86. Được nghe nói rằng:

"Con phải vắt sữa dần dần con bò cái của các cõi trời" ¹⁵⁴.

87. Nói cách khác, với 10 hơi thở tiếp theo, chữ HAM được quán trên đỉnh đầu bị hoà tan bởi ngọn lửa tâm linh trong sinh lực bí ẩn của "chất lòng mặt trăng" ¹⁵⁵, bị biến đổi và lấp đầy luân xa ở não (Sahasrana - Chakra: hoa sen nghìn cánh).

88. Với 10 hơi thở nữa, nó lấp đầy luân xa ở họng.

89. Với 10 hơi thở nữa, nó lấp đầy luân xa ở tim.

90. Với 10 hơi thở nữa, nó lấp đầy luân xa ở rốn.

¹⁵⁴ Ham - Mkhahi - ba: Bò cái của các tầng trời, tên huyền bí đặt cho chữ HAM Tây Tạng khi nó được quán như phân dương bổ túc cho nửa âm của nửa chữ A. Nó được gọi như vậy vì người ta nói rằng, nó sản sinh ra chất cam lồ, nước cam lồ bất tử, nước cam lồ của các cõi trời giống như sữa của bò cái tạo ra.

¹⁵⁵ Byang - climb - hams: "Trí tuệ Bồ tát" danh hiệu vẻ vang dùng để chỉ chất lòng của dương tính hay chất lòng của Mặt trăng (âm tính). Trong văn bản của chúng tôi, đây là biểu tượng của việc sinh lực giới tính được biến đổi, trong đó nhiệt tâm linh được sản sinh cùng với những quyền năng tâm linh vật chất huyền bí. Chất lòng sáng tạo nếu biết sử dụng khôn khéo sẽ là nền tảng cho sức khoẻ và tuổi tho. Chỉ có một tinh thần và một thân thể thanh tịnh và khép vào kỷ luật yoga mới có thể đem lại hạnh phúc thực sự và lòng mong muốn của Bồ tát là dẫn dắt tất cả chúng sinh vượt qua phiến não, vượt qua luân hồi, những quan niệm này dẫn đến các danh từ đặc biệt trong tiếng Tây Tạng.

91. Với 10 hơi thở nữa, toàn cơ thể được lấp đầy đến tận đâu các ngón chân ngón tay.

92. Bằng cách học tập như trên về quá trình vắt sữa, 100 hơi thở đó tạo thành một bài tập hoàn chỉnh.

93. Ban đầu các bài tập này phải được lặp lại 5 lần trong 1 ngày đêm.

94. Sau đó rút lại còn 4 lần, trong đó có tính đến độ kéo dài của quá trình hô hấp¹⁵⁶.

95. Trừ thời gian ăn ngủ để lấy lại sức, hành giả cần phải thiền định liên tục.

96. Các biện pháp mô tả trên đây bao gồm nghệ thuật kiểm soát thân thể, trí tuệ và sinh lực để sản sinh ra Nhiệt Tâm linh, được gọi là "Các quá trình thi hành Nhiệt Tâm Linh"¹⁵⁷

2. Bài tập cơ bản 2 - Các kinh nghiệm về luyện Nhiệt tâm linh

97. Bài tập kinh nghiệm thứ 2 gọi là các kinh nghiệm về Nhiệt Tâm Linh gồm 2 phần: Các kinh nghiệm bình thường và các kinh nghiệm siêu nhiên.

¹⁵⁶ Thời gian của quá trình hô hấp được kéo dài từ từ làm sao để sau 30 ngày và có khi sớm hơn nhiều đối với một vài yogin, nó được tăng thêm 50% vì sự giãn nở 2 lá phổi do hô hấp sâu. Bằng cách thực hành liên tục, thời gian có thể được kéo dài trong 1 tuần. Khi đã giảm số lần hô hấp, người ta cũng phải giảm tương đương việc lặp lại các bài tập.

¹⁵⁷ Nhiệt tâm linh được coi là "thi hành" vì với sự hỗ trợ của nó, yogin hoàn thành tốt đẹp các bài tập bí truyền về yoga để kiểm soát tâm linh vật chất. Màu sắc có liên quan đến độ trong sạch của không khí hít vào và độ nhơ bẩn của không khí thở ra. Như trong "Tóm tắt đại biểu tượng", sự nhận biết này là tập trung tư tưởng để làm hài hòa quá trình hô hấp và sự yên tĩnh của dòng tư duy.

Các kinh nghiệm bình thường

98. Trong các kinh nghiệm bình thường đầu tiên, được nghe nói rằng:

"Khi giữ lại (hay tồn kho) sinh lực tại các luân xa

"Đầu tiên nó sản sinh ra một thứ giống như nhiệt,

"Sau đó, hành giả thử nghiệm trạng thái hạnh phúc

" Tiếp theo, tâm trí đạt trạng thái tự nhiên

"Khi ấy sự hình thành các ý niệm tự động chấm dứt

"Và xuất hiện một số hiện tượng như là khói, ánh đèn, dom dom

"Và một cái gì giống như bình minh

"Và một cái gì giống như bầu trời không gợn mây

99. Sau đây là bình luận về phần trích dẫn ở trên:

100. Hơi thở được chặn bởi một cỗ gắng có ý thức, lực tinh linh được giữ lại tại chỗ của nó (các luân xa) và cách thức này gọi là "giữ lại".

101. Nhờ việc "giữ lại" này, số hơi thở được giảm đi, gọi là "giữ vận động" của hơi thở.

102. Việc rút ngắn thời gian thở ra được gọi là "giữ chiều dài".

103. Việc giảm lực thở ra được gọi là "giữ lực".

104. Việc nhận biết màu sắc của hơi thở được gọi là "giữ lại màu sắc", màu sắc có liên quan đến độ trong sạch của không khí hít vào và độ dơ bẩn của không khí thở ra. Như trong "Tóm tắt đại biểu tượng", sự nhận biết này là tập trung tư tưởng và làm hài hòa quá trình hô hấp và sự yên tĩnh của dòng tư duy.

105. Việc thu nhận quyền năng của các yếu tố khác nhau được gọi là "giữ lại quyền năng"¹⁵⁸.

¹⁵⁸ Như đã giải thích trong phần nói về các kinh nghiệm tự nhiên sau đây: Yogi thu được quyền năng yoga đặc biệt từ một trong 5 nguyên tố.

106. Sinh lực được giữ lại như vậy, sẽ sản sinh sức sống làm tâm linh ổn định.

107. Lúc ấy tâm trí và sinh lực được yên tĩnh (nó đạt được điều kiện tự nhiên là sự yên tĩnh thiết yếu), nhiệt lượng được sản sinh.

108. Điều này xảy ra là do kênh dẫn prana dẫn "chất lỏng mặt trăng"¹⁵⁹ và kết quả là tạo nên sự đau đớn trong các kênh dẫn prana.

109. Tiếp theo là cảm nhận sự đau đớn của việc gieo hạt giống.

110. Tiếp đó là kinh nghiệm về các điều kiện sống lần lượt từng giai đoạn trong 6 cõi¹⁶⁰ và mọi điều xuất phát từ giai đoạn thứ nhất của sự biến đổi chất lỏng hạt giống được gọi là "thời gian đau đớn" hay gọi là "thời gian nóng bức".

111. Sau đó các kênh dẫn bị suy nhược được phục hồi bằng lực tâm linh và bằng chất lỏng "hạt giống" vẫn tiếp tục tăng lên và phát triển (trong điều kiện biến đổi của nó), hành giả trải qua vô số trạng thái vui sướng có tính chất thoáng qua¹⁶¹. Đây là giai đoạn thứ 2 hay "thời gian vui sướng".

¹⁵⁹ Ở đây văn bản này đã trình bày ở phía trên

¹⁶⁰ Yogi giống như tồn tại ở ngoài thân thể của mình. Lần lượt trải qua 5 trạng thái phi nhân của các kiếp sống luân hồi. Anh ta phải trải qua những đau đớn của các trạng thái khác nhau về nghiệp quả sau khi chết. Anh ta cảm thấy, với ý thức cảm tình của những đớn đau của kiếp sống trong các trạng thái thấp kém hơn kiếp người. Sau đó anh ta đau khổ với các đau khổ của nga quỷ hay các linh hồn đau khổ. Anh ta thực nghiệm niềm vui sống trong thế giới của Deva (chư thiên), nỗi buồn nặng nề của các Atula hay những người khổng lồ nỗi loạn trong các cõi khác với sự nhạy cảm tăng lên theo nỗi đau và niềm vui với những khía cạnh đa dạng. Qua kết quả luyện tập yoga, hành giả đi đến hiểu biết đúng đắn về thân phận con người cùng với 6 cõi khác tạo thành 6 cõi của kiếp sống giả tạo. Nói cách khác, yogin đã hòa nhập vào cuộc sống duy nhất đang rung động trong mỗi vật tồn tại.

¹⁶¹ Sự vui sướng này thuộc về tâm linh vật chất, còn phụ thuộc vào thân xác và cũng giả tạm như nó, sự vui sướng của Niết bàn không phải Tâm linh vật chất, mà độc lập với thể xác; và kinh nghiệm thuần túy Tâm linh của trạng thái Chân lý là vô tận.

112. Sau đó tâm trí hoà nhịp với hạnh phúc nội tại và hành giả nhìn toàn bộ thiền nhiên bên ngoài với niềm vui khác lạ. Đây là "kinh nghiệm về hạnh phúc".

113. Đặc tố của dòng liên tục tạo nên các ý niệm được trung hoà bởi cái đó, tâm trí đạt tới điều kiện tự nhiên, trạng thái tự nhiên của sự vắng lặng, nằm trong sự vắng lặng hay trạng thái tịnh tĩnh của Bồ Đề. Đây là "giai đoạn thứ 3" hay là "trạng thái vô tri" (về các hiện tượng thế giới bên ngoài), đến đây đã đạt được bậc thứ 3 trong quá trình tiến hoá do luyện tập.

114. Trạng thái vắng lặng được thực hiện như trên không phải hoàn toàn đã tước bỏ kinh nghiệm về cảm giác, các hiện tượng xuất hiện như khói, như ảo ảnh, đom đóm hay một vật ánh sáng lờ mờ giống như ngọn đèn, hay ánh sáng hoàng hôn, hay một bầu trời không gợn mây và nhiều hình thái khác nhau không thể kể hết, chói ngời lên ở đó một cách siêu nhiên.

115. Trong giai đoạn thứ 3 của sự biến đổi "chất lỏng hạt giống", khi đang trải qua kinh nghiệm này yogin không được bỏ qua bất kỳ một dấu hiệu nào hay điểm báo trước nào về những hiện tượng có thể xuất hiện như vậy. Nhưng yogin cũng không nên tìm kiếm những dấu hiệu không xuất hiện và phải chú trọng vào việc sản sinh ra Nhiệt Tâm Linh theo đường lối bình thường đã nói ở trên.

116. Khi sinh lực trở nên hữu hiệu, yogin trở thành miễn dịch đối với bệnh tật, tuổi già và các nguyên nhân bình thường gây huỷ hoại vật chất, và đạt được 5 sự hiểu biết siêu nhiên có tính cách tạm thời, cùng vô số quyền năng khác¹⁶².

¹⁶² Năm sự hiểu biết siêu nhiên là: Hiểu biết về các sự kiện trong quá khứ, hiện tại và vị lai, về các ý nghĩ trong tâm trí của người khác và sự hạn chế của chính mình Điều này không phải là vô tận vì nó dựa trên thể xác mà nó phụ thuộc, đó là cõi Luân hồi chuyển tiếp cũng như mọi hiện tượng và sự vật trên thế gian.

Các kinh nghiệm siêu nhiên

117. Về phần thứ 2 của các kinh nghiệm về nhiệt tâm linh tức là các kinh nghiệm siêu nhiên, được nghe nói rằng:

"Do nguyên nhân thứ yếu này.

"Ở nơi mà 3 kênh dẫn năng lượng tâm linh (prana) gặp nhau

"Sinh lực đi vào"

118. Còn được nghe nói rằng:

"Dẫn dần hành giả thấy xuất hiện lờ mờ 5 dấu hiệu và 8 quyền năng".

119. Sau đây là lời bình về các trích dẫn trên:

120. Sự xâm nhập của sinh lực vào kênh dẫn trung tâm trong thời gian có các kinh nghiệm bình thường cho thấy như sự xâm nhập của sinh lực vào kênh dẫn trung tâm được thực hiện bằng cố gắng chủ yếu của sinh mệnh.

121. Như vậy nó được công nhận như sự xâm nhập của sinh lực vào kênh trung tâm bằng chính quyền năng của yogin, nói cách khác, các sinh lực bên ngoài và bên trong hợp nhất lại và trở thành một thể sinh khí có hình dạng của một ống¹⁶³.

122. Đi vào dây thần kinh trung tâm ở luân xa tại rốn trong vùng xương chậu, sinh lực chuyển động giữa 1 luân xa và trở thành lực - lửa của Minh triết thuộc về nhiệt tâm linh, thấm

¹⁶³ Lực tâm linh hay Prâna được giữ lại trong kênh dẫn năng lượng Tâm linh bên phải và bên trái sau mỗi hơi thở ra và Lực Tâm linh được đưa đến đó do hơi thở vào, hợp nhất lại và đi vào kênh dẫn trung tâm như một sinh lực biến đổi dưới dạng một thể sinh khí duy nhất. Đây là sự hợp nhất của sinh lực bên ngoài và bên trong. Ở nơi giao nhau của 3 kênh dẫn tâm linh chính ở khoảng 4 tấc bên dưới rốn, được nghe nói rằng ở đó tồn tại những không gian hình trụ, nơi đó hấp thu sinh khí lực tâm linh, nó tạo hình dạng cho thể sinh khí. Phần tiếp theo sau giải thích cơ chế của sinh lực đi vào tất cả các luân xa.

nhuân tất cả các kēnh mang hạt giống và như vậy giải khai các luân xa khác¹⁶⁴.

123. Do sự kiện giải khai các luân xa và xuất hiện năm dấu hiệu siêu nhiên.

124. Các dấu hiệu ấy là: Ngọn lửa cháy lên, mặt trăng, mặt trời, thuỷ tinh và ánh chớp.

125. Ngọn lửa bùng cháy xuất hiện như một sự phát quang màu vàng, mặt trăng như phát quang màu tráng, mặt trời màu đỏ, thuỷ tinh màu lam, ánh chớp màu hồng.

126. Trong mỗi phát quang hành giả sẽ lần lượt nhìn thấy chính thân mình có vàng hào quang¹⁶⁵.

127. Và bằng những dấu hiệu có thể nhìn thấy, hành giả đã được khẳng định đạt 8 quyền năng như sau:

128. Bằng quyền năng của nguyên tố đất (địa đại của thể xác) hành giả đạt được sức mạnh tương đương với Nārāyana¹⁶⁶.

129. Bằng quyền năng của thuỷ đại của thân thể, yogin đạt được một thân thể mềm dẻo và trơn bóng có thể chịu được lửa.

¹⁶⁴ Nghĩa là các luân xa đi vào hoạt động, hay đã được đánh thức khỏi trạng thái trì trệ.

¹⁶⁵ Các hình ảnh phát quang có màu sắc hào quang ứng với những giai đoạn khác nhau của sự phát triển tâm linh. Ánh sáng màu hồng xuất phát từ sự sản sinh và biến đổi của chất lỏng hạt giống, còn 4 phát quang kia ứng với 4 luân xa chính.

¹⁶⁶ Srod – iod: "con trai của sự không ham muốn" hay "người không ham muốn", một hình thái của thần linh Ấn Độ, có nhiệm vụ bảo toàn và sáng tạo. Sức mạnh siêu nhiên của nó được tính toán dựa trên câu chuyện thần thoại: sức mạnh của 10 người bằng một con ngựa, sức mạnh của 10 con ngựa bằng 1 con voi, sức mạnh của 10 con voi bằng 1 con voi thần bảo vệ miền đất thiêng liêng, sức mạnh của 10 con voi thần bằng 1 con voi thần toả mùi thương thiêng liêng... Phần này liên quan đến việc đạt được quyền năng siddhi hay yoga của các lực siêu nhiên.

Các mục sau cho thấy quyền năng của tuổi thanh xuân trường cửu, của quyền năng biến đổi vật chất hay biến chất rắn thành chất khí hay chất lỏng và ngược lại; quyền năng nâng được những vật nặng và nhanh như tên bắn, hay chuyển đi với tốc độ của ý nghĩ, tốc độ của một niệm...

130. Bằng quyền năng của hoả đại (của thân thể), yogin đạt được khả năng biến đổi và hoà tan mọi vật chất đồng thời không sợ tai họa về nước.

131. Bằng quyền năng của phong đại (của thân thể), yogin đạt được đôi chân nhẹ nhàng với tốc độ nhanh và cơ thể nhẹ nhàng như một miếng bông.

132. Bằng quyền năng của không đại (nguyên tố dĩ thái của thân thể), yogin đạt được khả năng bay và vượt qua mọi chướng ngại do nước và lửa gây ra.

133. Bằng quyền năng của kênh dẫn mặt trăng (thuộc lực tâm linh âm tính¹⁶⁷) thân thể trở nên trong suốt và không có bóng.

134. Bằng quyền năng của kênh dẫn mặt trời (dương tính), mọi vật chất thô thiển của cơ thể được thanh lọc và biến thành một cơ thể phát quang gồm nhiều màu sắc như màu cầu vồng và trở thành vô hình đối với kẻ khác.

135. Bằng hạnh của tất cả các quyền năng nói trên của yoga, chín khiếu của cơ thể được đóng lại¹⁶⁸, 4 khiếu của lời nói¹⁶⁹ được đóng lại, 2 khiếu của trí tuệ¹⁷⁰ được mở ra và do đó khởi dậy trong bản thân một nguồn hạnh phúc lớn.

¹⁶⁷ Kênh dẫn mặt trăng hay "chất lỏng Mặt trăng" được tượng trưng bởi chữ HAM đại diện của thần Kundalini đặc trưng cho quyền năng âm tính của cơ thể, kênh mặt trời được tượng trưng bởi một nửa chữ A hợp nhất huyền bí với nhau.

¹⁶⁸ Đó là 2 mắt, 2 tai, 2 lỗ mũi, miệng, hậu môn, bộ phận sinh dục, tất cả đều phải được thanh tịnh, đóng lại đối với các kích thích bên ngoài.

¹⁶⁹ Đó là: họng, lưỡi, vòm họng và môi, nói cách khác đó là 4 công cụ của âm thanh và lời nói, cùng với trí tuệ và thân thể, chúng phải được yên tĩnh bằng cách thực hiện sự vắng lặng của Samadhi.

¹⁷⁰ Trạng thái này là sự thanh tịnh hoàn toàn hay kỷ luật yoga của thân thể, lời nói và tâm trí, khi ấy do sự đánh thức sức mạnh của Thổ tinh, hỗ trợ cho các quyền năng của Mặt trăng và Mặt trời, chạy qua kênh dẫn trung tâm khi đó hành giả đạt đến đỉnh cao nhất của các kinh nghiệm siêu nhiên, kết quả của việc sản sinh nhiệt tâm linh.

136. Thông qua đó hành giả thể nghiệm trong mọi điều kiện của người có tâm thức về dòng Samadhi liên tục gọi là "trạng thái xuất thần trong sự vắng lặng"¹⁷¹.

3. Bài tập cơ bản 3 - Nhiệt tâm linh tối thượng

137. Về bài tập cơ bản thứ 3, gọi là Nhiệt tâm linh tối thượng, được nghe nói rằng: "Vô sinh là Tâm nguyên thuỷ, Đồng sinh là nơi ở của Bồ đề vô tận".

138. Có thể bổ sung vào lời trích dẫn trên những bình luận sau đây:

139. Sinh lực của 5 nguyên tố (Ngũ đại)¹⁷², trong bản chất thật thuộc về khía cạnh dương của nguyên lý Phật được biểu hiện thông qua kênh dẫn bên trái.

140. Sinh lực của 5 nguyên tố¹⁷³, trong bản chất thực của nó, thuộc về khía cạnh âm của nguyên lý Phật được biểu hiện thông qua kênh dẫn bên phải.

141. Khi sinh lực với 2 khía cạnh âm dương hợp nhất đi xuống kênh dẫn trung tâm thì dần dần xuất hiện Minh triết đồng sinh¹⁷⁴, trạng thái nguyên thuỷ của Tâm thanh tịnh không tách rời chân không, với nguồn Phúc lạc vô tận luôn luôn hiện hữu.

142. Ở trong luân xa rốn có trú ẩn một nguyên lý nghiệp quả làm quan bình các hành động và nghiệp quả; luân xa tim là nơi trú ẩn của nguyên lý nghiệp quả làm chín muồi các kết quả; luân xa ở họng là nơi trú ẩn của nguyên lý làm gia tăng các xu hướng

¹⁷¹ Xem thêm ở phần chuyển thức hay xuất thần.

¹⁷² Phạn: Shandha nói về thân do 5 nguyên tố (Ngũ đại) tạo nên.

¹⁷³ Như trên: đất, nước, lửa, gió, chân không (đĩ thái).

¹⁷⁴ Để giải thích từ này, xem các chú thích ở tr 127 và 165.

của nghiệp quả và luân xa ở não là nơi trú ẩn của nguyên lý giải phóng tất cả các nghiệp quả.

143. "Chất lỏng Mặt trăng" trong quá trình đi lên thông qua các luân xa đánh thức các nguyên lý nghiệp quả nói trên, đưa chúng vào hoạt động và đầu phía trên của kênh dẫn trung tâm bắt đầu rung động xuất thần (với tính chất phúc lạc).

144. Do vậy mà một cục bướu tâm linh vô hình ở trên đỉnh đầu được hình thành ¹⁷⁵.

145. Khi cục bướu này được lắp đầy bởi sinh lực của chất lỏng hạt giống biến đổi, hành giả sẽ đạt được phúc lạc tối thượng của Đại Biểu tượng và thực hiện được trạng thái Vajra - Dharā lớn ¹⁷⁶.

146. Đồng thời với sự thực hiện trên, một chất lỏng trắng thoát ra mạnh mẽ từ đáy của cơ quan sinh dục và vọt lên cuộn chảy về phía đỉnh đầu và nó thấm nhuần hoàn toàn. Đồng thời một chất lỏng màu đỏ vọt ra mạnh mẽ từ đỉnh đầu và cuốn cuộn chạy xuống khắp châu thân, đến tận đầu các ngón chân ¹⁷⁷.

Đến đây kết thúc phần thứ 2: ba bài tập cơ bản.

¹⁷⁵ Phần lớn các hình, tượng của Đức phật cho thấy trên đỉnh đầu có một cục bướu (nhục kế) đôi khi có dạng trang trí. Cục bướu này tượng trưng cho một trung khu tâm linh thứ yếu của não. Đó là cục bướu tâm linh vật chất của não, bình thường thông qua đó thể hiện hoạt động tâm thức thiêng liêng hay Bồ đề. Một điều thú vị là Khoa não tướng học có định vị một cái gọi là cục bướu của quyền năng tối thượng, nó ở cùng một vị trí so với cục bướu Bồ đề. Như vậy ta có thể coi cục bướu Bồ đề về phương diện não tướng học là cục bướu của sự hoàn thiện tối cao.

¹⁷⁶ Vajra - Dhara (Tây Tạng: Dojre - chang), người mang sấm sét, ở đây tượng trưng cho quyền năng huyền bí được chuyển giao cho các môn đồ của Tông Đại Biểu tượng và Sáu giáo lý.

¹⁷⁷ Chúng ta quan sát ở đây một phần sự biến đổi 2 khía cạnh của sinh lực, chất lỏng trắng hay chất lỏng Mặt trăng, biểu tượng của âm; chất lỏng đỏ, khía cạnh dương được quán tưởng ở trên như chữ HAM và một nửa chữ A.

PHẦN 3: ỨNG DỤNG THỰC TIỄN

147. Phần thứ 3 của giáo lý Nhiệt tâm linh là phần ứng dụng thực tiễn gồm 2 bài tập: Đạt được lợi lạc về nhiệt và đạt được lợi lạc về hạnh phúc.

I. Bài tập ứng dụng thứ nhất - Đạt được lợi lạc về nhiệt

148. Bài tập thứ nhất để đạt lợi lạc về nhiệt gồm 3 phần: Nghệ thuật về tư thế thân thể và nghệ thuật hô hấp, nghệ thuật quán tưởng.

Để đạt được lợi lạc về nhiệt bằng nghệ thuật tư thế của thân

149. Để đạt được lợi lạc về nhiệt bằng nghệ thuật tư thế của thân, cần phải làm như sau: Ngồi 2 chân bắt chéo (2 bàn chân tựa lên bắp chân và đùi, chân trái ở bên trong) cho 2 bàn tay vào trong 2 chõ hổng (tạo nên do gấp chân, nếu dài thì trước hết khoanh tay lại, hoặc nếu 2 tay ngắn thì chọn cách thuận tiện nhất¹⁷⁸). Sau đó vận động đảo cơ dọc thành vòng tròn từ trái qua phải, mỗi bên 3 lần. Sau đó đảo cơ dọc bụng như đánh trứng càng mạnh càng tốt. Cuối cùng lắc người như một con ngựa khoẻ mạnh lắc bờm cho kêu. Đồng thời nhảy lên (Nhắc luôn cả 2 chân bắt chéo và để rơi cả thân xuống cái gối thiền định).

150. Sau khi lặp lại bài tập này 3 lần, nhảy một cái cao hơn để đánh dấu sự kết thúc bài tập về tư thế của thân¹⁷⁹.

¹⁷⁸ Cách này nhằm mục đích làm cứng phần trên của cơ thể để chuẩn bị cho các bài tập nhảy tiếp theo. Những người có cánh tay ngắn cũng đạt được hiệu quả như vậy bằng cách xiết 2 bắp chân mà không khoanh tay.

¹⁷⁹ Các bài tập này nhằm mục đích gây ra trong thân thể và trong toàn bộ hệ kinh dẫn prana một chức năng hoạt động lớn hơn. Những cái nhảy có hiệu

Để đạt được lợi lạc về nhiệt bằng nghệ thuật hơi thở

151. Để đạt được lợi lạc về nhiệt bằng nghệ thuật hơi thở, cần phải nén không khí hít vào tận đáy phổi và khi ấy ép cơ hoành bên dưới để ngực có hình dạng cái vại.

Để đạt được lợi lạc về nhiệt bằng nghệ thuật quán tưởng

152. Để đạt được lợi lạc về nhiệt bằng nghệ thuật quán tưởng, hành giả phải theo các hướng dẫn sau:

153. Hãy quán bản thân dưới dạng Vajra - yogini trống rỗng với 3 kênh dẫn prana chính và 4 luân xa chính, 1/2 chữ A, toàn bộ phải nhìn thật rõ.

154. Trong trạng thái quán tưởng này, hãy hình dung ở mỗi lòng bàn tay và lòng bàn chân có một mặt trời. Hãy để các mặt trời ấy quay mặt vào nhau¹⁸⁰.

155. Tiếp theo hãy quán một mặt trời ở nơi tiếp giáp 3 kênh dẫn prana chính (bên dưới luân xa ở rốn trong vùng xương chậu, ở dưới đáy của cơ quan sinh dục).

156. Bằng cách chà xát các mặt trời ở tay và chân, làm ngọn lửa toé ra.

157. Ngọn lửa này dập vào mặt trời ở dưới rốn (nơi tiếp giáp 3 kênh dẫn).

158. Một ngọn lửa vọt ra từ đây và đập vào 1/2 chữ A.

159. Một ngọn lửa cất lên từ 1/2 chữ A và thâm nhập toàn thân.

160. Rồi trong khi thở ra, hãy quán tưởng toàn thế giới chìm ngập trong ngọn lửa với bản chất thực của nó (như nhiệt tâm linh vô hình).

qua rất rõ rệt nếu tập trung tư tưởng hoàn toàn vào mục đích.

¹⁸⁰ Nguyên văn "Hãy đặt ra các mặt trời ấy miêng áp vào miêng".

161. Hãy nhảy 21 cái khá mạnh trong thời gian của một chu kỳ các bài tập quán tưởng¹⁸¹.

162. Khi thiền định như vậy, hành giả chắc chắn sẽ có khả năng chịu được cái lạnh gay gắt nhất mà chỉ cần mặc phong phanh một chiếc áo vải.

2. Bài tập thực hành thứ hai - Để đạt được lợi lạc về hạnh phúc

163. Bài tập thứ hai của phần ứng dụng để đạt được lợi lạc về hạnh phúc, gồm 3 phần bài tập sơ bộ là Quán tưởng người vợ tinh thần của chính Tâm trí mình¹⁸², bài tập cơ bản là đốt cháy và để rơi xuống từng giọt và kết luận bao hàm trong bài tập vật chất.

Quán người vợ tinh thần của chính tâm trí mình

164. Bài tập sơ bộ về quán người vợ tinh thần của chính tâm mình tiến hành như sau:

Hãy quán trước mặt con một hình dáng phụ nữ có tất cả các vẻ đẹp hoàn hảo và hấp dẫn đến nỗi làm tâm trí con say mê¹⁸³.

Bài tập đốt cháy và để rơi xuống từng giọt

165. Bài tập cơ bản về đốt cháy và để rơi xuống nhỏ giọt phụ

¹⁸¹ Đây là sự thực hiện 3 bài tập đã mô tả ở trên 21 lần trong thời gian thực hiện các quán tưởng. Trong khi quán tưởng phải giữ tư thế 2 chân bắt chéo, còn về hơi thở phải giữ ngực và bụng thót ở hình dạng cái vại với những thay đổi cần thiết do sự co xát các mặt trời ở lòng bàn tay và lòng bàn chân.

¹⁸² Yid - rig, Yid - kyi - rig - ma: "Người vợ tinh thần của tâm", nghĩa là tâm dưới khía cạnh ám tính hay nữ được nhân cách hoá bởi nữ thần Vajra Yogini.

¹⁸³ Điều này kích thích sự sản sinh chất lỏng Mặt trăng và đánh thức lòng ham muốn để thúc đẩy sự hoà hợp huyền bí của chữ HAM, tượng trưng khía cạnh dương của tâm.

thuộc vào nghệ thuật của 6 bài tập vật chất để sản sinh nhiệt tâm linh với 4 quá trình phối hợp của nghệ thuật hơi thở và nghệ thuật quán tưởng¹⁸⁴.

166. Bây giờ hãy tự quán tưởng con một cách rõ ràng như đã từng làm, trở thành Samkhāra - Chakra¹⁸⁵, trống rỗng như một cái màn tơ nhện màu xanh lam và ở giữa khoảng trống có 3 kẽm dẫn prana chính, 4 luân xa chính, 1/2 chữ A và HAM vẽ lên rõ rệt như đã nói ở trên.

167. Sinh lực đốt cháy 1/2 chữ A và nhiệt sinh ra như vậy làm chữ HAM cháy ra và nhỏ giọt xuống 1/2 chữ A.

168. Ngọn lửa bập bùng nổ lép bẹp khi các giọt nhỏ xuống nhanh chóng làm ngọn lửa bốc lên, đạt đến luân xa ở rốn.

169. Chữ HAM tiếp tục tan ra, những giọt của nó rơi xuống làm cháy bùng ngọn lửa bốc cao lên tới luân xa ở tim rồi đến luân xa ở họng và cuối cùng đến luân xa ở não.

170. Cuối cùng chữ HAM nhỏ giọt tan ra hoàn toàn, đi xuống luân xa ở họng và thẩm hoàn toàn vào đất thông qua đó hành giả chứng nghiệm "hạnh phúc khoái lạc" hay hạnh phúc vật chất¹⁸⁶.

¹⁸⁴ Kết quả ở giai đoạn này phụ thuộc tư nhiên vào việc nắm vững các bài tập trước đây, liên quan đến sự sản sinh Nhiệt tâm linh.

¹⁸⁵ Hkor-lo-Sdom pa (Phạn: Sem bhāra - Cakra) luân xa, bánh xe của mọi sự phối hợp, ở đây nó là khía cạnh dương của tâm, còn Vajra Yogini trong vần bản của chúng tôi là khía cạnh âm, màu xanh của nó giống màu xanh da trời, tượng trưng cho sự trường cửu bất biến. Theo Mandala (hay là phương pháp) Samkhara - Cakra là một hình thái phù chú của nguyên lý Giác ngộ của Đức phật

¹⁸⁶ Trạng thái này cần được phân biệt với phúc lạc siêu vật chất của Samadhi. Các cấp bậc hạnh phúc mà yogin chứng nghiệm theo thứ tự: Hạnh phúc, Khoái lạc, Hạnh phúc siêu nhiên, Hạnh phúc tuyệt vời, Hạnh phúc Đồng sinh. Ba bậc đầu là tâm linh vật chất, khác với Hạnh phúc thuần túy siêu thế gian trong trạng thái Đồng sinh của Niết bàn, nói cách khác theo thứ tự thông thường đó là: Hạnh phúc bình thường, Hạnh phúc Xuất thần và Hạnh phúc Tối thương.

171. Khi ấy khởi lên nhất thời những kinh nghiệm khác nhau¹⁸⁷.
172. Hãy tiếp tục ở trong trạng thái cân bằng của Chân không.
173. Do chất cam lồ nhỏ giọt từ chữ HAM tan chảy ra, luân xa ở tim được thâm nhuần, hành giả chứng nghiệm "Hạnh phúc siêu nhiên" và có ý thức về khả năng làm chín muồi nghiệp quả¹⁸⁸ bằng cách thực hiện trạng thái "Chân không vô biên"¹⁸⁹.

¹⁸⁷ Điều này giống như một hình ảnh toàn cảnh, thoáng qua trong một lúc và toàn bộ kinh nghiệm của đời người được tái hiện, như một số người được cứu sống sau khi chết đuối kể lại: hình ảnh tương tự trước khi họ bị ngất. Trong những hình ảnh này cho bài tập yoga tạo nên, yogin chứng nghiệm trong chốc lát liên tiếp từng cặp trạng thái đối lập của vật chất và tinh thần. Sự phiến não lẫn với sung sướng, sự tức giận với tình yêu, sự xáo trộn với yên tĩnh. Kết quả là những mặt đối lập được nhìn nhận là hợp nhất và toàn bộ là một tổng thể duy nhất.

¹⁸⁸ Xem mục trên.

¹⁸⁹ Shin - tu - stongpa: Vô biên (hay cực lớn) Chân không. Phật Giáo bắc tông phân ra 18 bậc Chân không (Phạn: Sūnyata):

1. Chân không bên trong là sự đáp lại của các giác quan đối với các kích thích.
2. Chân không bên ngoài, coi như kích thích bên ngoài.
3. Chân không bên ngoài và chân không hợp nhất.
4. Chân không của sự trống rỗng.
5. Chân không vĩ đại như không gian
6. Chân không thực, như thực hiện Niết bàn.
7. Chân không phước hợp như Vũ trụ hay Cõi luân hồi.
8. Chân không không phước hợp Vô sinh, vô tác, vô tướng, Niết bàn.
9. Chân không Vô biên, như cõi vô tận.
10. Chân không của vô thuỷ vô chung, như sự trường cửu.
11. Chân không nơi mà không có gì tồn tại như trong Zerô toán học
12. Chân không tự nhiên như vật khách quan.
13. Chân không của các hiện tượng.
- 14 Chân không của các lời tiên tri.
15. Chân không của Vô niêm.
- 16 Chân không của Phi vật chất.
17. Chân không của thực tại

174. Luân xa ở rốn được thấm nhuần, hành giả sẽ chứng nghiệm "Hạnh phúc tuyệt vời" đồng thời một cảm giác rùng mình hay rung động toàn thân và đạt trạng thái "Chân không vĩ đại".

175. Cuối cùng do ngọn lửa sinh lực đi xuống tận đáy cơ quan sinh dục (Mūladhāra - Cakra) trong nền tảng gốc của nó, nơi trú ẩn của quyền năng thần Rắn, hành giả chứng nghiệm "hạnh phúc đồng sinh".

176. Khi ấy hành giả có thể biết được khoảng khắc thời gian nhỏ nhất có thể quan niệm được mà điều này vượt quá khả năng nhận thức của người bình thường.

177. Khi thực hiện "Ánh sáng thanh tịnh của sự Rỗng không"¹⁹⁰, hành giả chìm ngập trong một trạng thái tâm thức không bị tác động bởi tất cả các điều kiện kích thích bên ngoài.

178. Hãy thực hành sự nhận biết các cấp độ hạnh phúc, từ Hạnh phúc vật chất bình thường đến "Hạnh phúc đồng sinh" như chúng lần lượt khởi lên nhờ ngọn lửa thấm nhuần tuần tự các luân xa ở não, họng, tim và rốn.

18. Chân không của tinh túng của thực tại

Có nhiều công trình đồ sộ bằng tiếng Tây Tạng chỉ dành cho 18 cấp bậc chân không này. Cái đó vượt khuôn khổ sự giải thích của chúng tôi ở đây. Chúng tôi có thể nói vẫn tắt rằng, giáo lý chân không này nhằm phân loại những khía cạnh khác nhau trong đó thực tại có thể thực hiện được từng phần (như thường xảy ra) và toàn bộ như trong trạng thái Niết bàn. Chân không Vô biên có lẽ là một sự thực hiện có biến đổi của Chân không lớn, bậc thứ 5 của Chân không, được đề cập ở mục tiếp theo.

¹⁹⁰ Sự Rỗng không hoàn hảo tương ứng với trạng thái nhân quan siêu nhiên của yogin nghĩa là có cái nhìn bên trong, thấu suốt bản chất của mọi vật phước hợp trong đó Ánh sáng thanh tịnh của Chân lý được thực hiện, điều này được biểu hiện ở bậc Chân không thứ 13.

Một phần kết luận - Bài tập vật chất

179. Phần kết luận về bài tập vật chất bao gồm bài tập vật chất cơ bản gọi là: "Những bài tập vật chất thứ 6, thứ 20 và 50 của Naropa" cần phải được thực hành¹⁹¹.

Sáu bài tập cơ bản của Naropa

Nam mô Maha Mudrāya (Đây là lời chào hay sự "quy y" đối với Mahā MudRaja hay Đại biểu tượng, chỉ rõ rằng sáu bài tập cũng như sáu giáo lý nằm trong giáo huấn Tông đại biểu tượng).

180. Sáu bài tập vật chất cơ bản của Naropa như sau:

1. Hai nắm tay đặt trên đầu gối, 2 chân trong tư thế ngồi của Đức Phật (hoa sen), sau đó chuyển động thân bằng cách xoay eo từ phải sang trái rồi từ trái sang phải¹⁹². Bài tập này giải Toả

¹⁹¹ Ở đây kết thúc văn bản giáo lý nhiệt tâm linh, Phần tiếp theo cho đến giáo lý thân huyền được rút ra từ một tài liệu bí truyền Tây Tạng mà dịch giả nhận được từ minh sư quá cố Norbu ở xứ Bhoutan. Tựa của tác phẩm này là: "Rho-rje-liis Kyi hkhral - hkor bde-chen nye - lam bue yau - lag Inga - sbryong sogsa - rtis - tsig gzhung - hgah bzhyung-so", nghĩa là "Ở đây chứa đựng vài bài tập chung về các chữ gốc của sự huấn luyện Năm chi về Con đường tắt dẫn tới hạnh phúc lớn. Những bài tập vật chất để đạt được pháp thân (thân hoàn toàn hay Vajra). Danh từ chữ gốc có nghĩa là những giáo huấn cốt tuỷ cần thiết cho việc huấn luyện. Năm chi là hai chân, hai tay và thân gồm có cổ và bái cốt tuỷ của Naropa gọi là bài sáu, trích từ tác phẩm nói trên sau khi đã được phép của cố Lạtma - Kazi Dawa Samdup, chính ngài là một đạo đỗ của tông phái này. Ý muốn thiết tha của ngài là những bài tập này, cho đến nay vẫn được giữ bí mật chỉ được sử dụng vào mục đích lựa chọn và với lòng tôn kính đối với các vị Đại sư phụ là tổ của pháp môn này, sẽ được phổ biến.

¹⁹² Toàn thân tựa vào 2 nắm tay đặt trên đầu gối, thân phải được giữ thẳng, kể cả khi vùng eo và các cơ dọc bụng đang xoay theo chuyển động đánh trống. Bình thường trong khi thực hành 6 bài tập này của Naropa, từng bài tập đặc biệt rồi từng bài tập xen kẽ (như trình bày ở đây) phải được lặp lại 3 lần. Cuối giữa mỗi chu kỳ của 3 lần lặp lại toàn bộ bài tập, dù là bài tập đơn hay bài tập kép cũng phải nhảy một cái mạnh như đã mô tả trong phần giáo lý về Nhiệt tâm linh.

những rối loạn ở vùng rốn và giải khai (đưa vào trạng thái hoạt động đúng đắn) luân xa ở rốn.

2. Sau đó "Giữ nguyên tư thế, xoay cổ theo vòng tròn từ đằng sau ra đằng trước, bằng cách này các luân xa trên đỉnh đầu và ở họng được giải khai.

3. Hai bàn tay mở ra, lòng bàn tay úp vào đầu gối, thân giữ nguyên tư thế như trong các bài tập trên, chuyển động phần trên của thân từ phải sang trái rồi từ trái sang phải, lần lượt ¹⁹³. Làm như vậy sẽ hoá giải được các bệnh ở phần trên thân và giải khai được các luân xa.

4. Sự co duỗi các chi (các cánh tay và bàn tay, 2 chân và bàn chân) có tác dụng hoá giải các bệnh và giải khai các luân xa phụ, cần phải thực hành trước tiên với 2 bàn tay và 2 cánh tay ¹⁹⁴. Sau đó đặt 2 bàn tay xuống đất hay trên gối thiền định ở phía sau và duỗi 2 chân ra, quay mạnh 2 bàn chân trong không khí.

5. Khi nhảy lên và gieo xuống (trong tư thế 2 chân gấp lại, 2 bàn tay úp lên đầu gối, tung người lên và để rơi mạnh xuống gối

¹⁹³ Trong khi thân bất động từ eo trở xuống, phần trên thân chuyển động vòng tròn, đầu cổ và thân giữ thẳng.

¹⁹⁴ Các lời chỉ dẫn ở đây có tính cách gợi ý: Ngụ ý rằng minh sư phải bổ sung. Sau đây là những chỉ dẫn mà người biên tập nhận được từ dịch giả, hành động như minh sư của mình: phần đầu của bài tập "duỗi" như sau: cánh tay phải giữ thẳng đưa ra trước mặt, bàn tay mở ra, các ngón tay khép lại, lòng bàn tay quay xuống và ở tư thế nằm ngang. Khi ấy bàn tay trái mở ra, lòng bàn tay quay xuống đất vuốt nhanh lên cánh tay phải duỗi thẳng, từ vai ra đầu ngón tay ở mặt trên rồi vuốt xuống mặt dưới đi từ đầu ngón tay cho đến nách rồi vô mạch một cái vào nách, làm 3 lần như vậy. Sau đó lặp lại 2 lần bài tập với tay phải vuốt tay trái. Nhảy mạnh một cái rồi vuốt như vậy 3 lần đối với mỗi chân, dùng tay phải cho chân trái và tay trái cho chân phải, nhảy một cái nữa thật mạnh mẽ để kết thúc loạt bài tập này.

Phần "cổ" làm như sau: Gấp 2 cánh tay lại ở khuỷu tay, 2 cẳng tay tựa vào ngực, còn 2 bắp tay áp vào cạnh sườn, bàn tay nắm lại, khi ấy dùng cánh tay gấp như vậy đập mạnh vào cạnh sườn 2 lần. Rồi nhảy mạnh một cái kết thúc loạt bài tập cổ. Phần cuối bài tập tự giải thích.

thiền định)¹⁹⁵. Làm như vậy các luân xa của toàn cơ thể sẽ được giải khai. Mỗi lần nhảy trước hết vặn người sang bên phải rồi sang bên trái và với 2 bàn tay úp sát đầu gối rồi tung mạnh người lên.

6. Ngoài xếp bằng trên gối thiền định và 2 bàn tay đặt vào người lắc xoay quay người. Sau đó phát âm UH¹⁹⁶, chà xát và xoa bóp toàn thân. Như vậy tất cả các kênh dẫn prana sẽ được ổn định và trở về đúng vị trí của chúng.

Đến đây kết thúc giáo lý Nhiệt tâm linh.

CHƯƠNG II GIÁO LÝ VỀ THÂN HUYỄN

1. Giáo lý thứ 2 về thân huyền gồm 3 phần: Quán thân huyền bất tịnh là Māyā, quán thân giả tạm thanh tịnh là Māyā, quán mọi vật là Māyā¹⁹⁷.

PHẦN 1:

QUÁN THÂN HUYỄN BẤT TỊNH LÀ MĀYĀ

2. Về điểm 1. Quán thân huyền bất tịnh là Māyā được nghe nói rằng:

"Nghiệp chín muồi sinh ra thân huyền".

¹⁹⁵ Cũng tư thế này và bài tập này được chỉ dẫn ở mục trên.

¹⁹⁶ Khi phát âm UH hành giả thở ra thật mạnh.

¹⁹⁷ Sgyūmo (Phạn: Māyā): Tính huyền đặc trưng cho tính chất mọi vật trong thiên nhiên đều không thật, chẳng khác nào những đồ vật mà một nhà ảo thuật Ấn Độ khéo léo cho cùi toạ xem, những vật ấy chỉ có vẻ ngoài là thật, nhưng chỉ là những hình ảnh đã bị chính tâm anh ta dùng thần giao cách cảm in vào trí bị thôi miên của cùi toạ. Thân huyền bất tịnh là thân người, còn thân huyền thanh tịnh là thân quán tướng của một vị thần.

3. Trong một tấm gương được gắn vào một cái cột hay một điểm tựa nào đó ở trước mặt, hãy để thân con được phản ánh trong gương.

4. Vì rằng nếu gán cho thân phản ánh trong gương những điều thú vị, như danh dự tiếng tăm, sự tôn kính, thân sẽ được tác động một cách dễ chịu, còn nếu ta tước bỏ những gì thuộc về nó và gán cho nó những lời nguyên rủa hay khó chịu nó sẽ bị tác động bởi những điều đó, hãy quán nó như ở giữa con và tấm gương, hãy gán cho nó những điều hài lòng và khó chịu¹⁹⁸.

5. Khi ấy hãy tự nhìn vào bản thân con, coi bản thân như là hình dạng được phản ánh bởi tấm chiếc gương, hãy gán cho hình dạng ấy 16 điều tương tự¹⁹⁹ và bằng cách đó tập dần cho tâm trí khả năng nhìn bản thân mình như huyền (Māyā) và không thật.

PHẦN 2:

QUÁN THÂN HUYỄN THANH TỊNH LÀ MĀYĀ

6. Phần thứ 2, quán thân huyền thanh tịnh là Māyā gồm 2 phần: Māyā của trạng thái quán tưởng và Māyā của trạng thái hoàn hảo.

¹⁹⁸ Đoạn này hơi có tính cách mỉa mai vì bài tập này sẽ làm cho hành giả tự thấy tính ích kỷ diễn rõ của mình, là nền tảng của toàn bộ tính huyền (Māyā) của xác thân. Ở trong gương hành giả tự thấy mình như những người khác thấy và quan sát kín đáo các phản ứng thuần tuý phát sinh do các kích thích của những ý niệm thú vị hay khó chịu trên mình. Nếu thiên định nghiêm chỉnh về thái độ này, sẽ đi đến kết quả là chán ghét tính ích kỷ của mình, chán ghét con người vị kỷ và tính ngã man dởm của mình. Ý nghĩ cho rằng mình khôn ngoan và thành thiện hơn kẻ khác hay về mặt nào đó mình xứng đáng hơn, nổi bật trong các loài hữu hình vốn được xem như là một toàn thể, là ý nghĩ đi ngược với sự tiến hóa trên con đường từ bỏ ý nghĩa cá nhân.

¹⁹⁹ Có 16 vật giống như những mô tả về tính huyền của thân thể: Tấm gương, đám mây, ánh mặt trăng trên mặt nước, ánh do phù thuỷ tạo ra, bản chất của mộng, v.v...

Mâyā của trạng thái quán tưởng

7. Về điều thứ nhát (Mâyā của trạng thái quán tưởng) được nghe nói rằng:

"Cái đó phải giống như hình dạng nhìn thấy trong gương,

"Một hình ảnh rõ rệt của Vajra - Sattva, nhìn thấy trên bề mặt trong suốt của tấm gương.

"Trong khi chuyển giao quyền năng thân bì"²⁰⁰.

8. Như vậy hoặc hình dạng của Vajra - Sattva hoặc hình dạng của một vị thần phù hộ khác được vẽ ra, hãy để cho hình dạng bên ngoài đó được phản ánh vào trong một tấm gương²⁰¹.

9. Khi nhìn hình dạng phản ánh này bằng mắt và tâm tập trung và thiền định trên đó, hình ảnh sẽ chuyển động.

10. Khi ấy hãy quán nó như ở giữa con và tấm gương.

11. Sau đó hãy quán bản thân con giống như thân phản ánh của vị thần và khi hình ảnh đó trở nên thực tế, có thể chạm vào được²⁰², hãy quán bất kỳ một thân nào khác đi vào tầm nhìn

²⁰⁰ Trong khi điểm đạo huyền môn (ở đây gọi là sự chuyển giao quyền năng thân bì), người tâm linh dùng một tấm gương - biểu tượng cho tấm gương của Karma (nghiệp), trong đó mọi hành động thiện ác của đà đê mới nhập môn được phản chiếu dưới dạng hình ảnh (thường là có màu) của Vajra Sattva: "người có tâm bất hoại" một trong 2 vị Bồ tát phản ánh của vị phật thiền Dhyāni Bouddha Akshobya, phối hợp với Đại viễn cảnh trí. Đoạn thơ 4 câu trên đây được đọc cho đê tử chuẩn bị điểm đạo lần đầu, kéo dài trong mấy ngày. Để chuẩn bị cho nghi lễ trang trọng của sự tái sinh như "đứa con của Minh triết", người nhập môn phải thực hành nghi lễ này về thân huyền.

²⁰¹ Hình ảnh này phải được giữ hay buộc bằng cách nào đó để yogin trong khi thiền định có thể nhìn thấy nó phản ánh trong tấm gương.

²⁰² Đây là bài tập ứng dụng các quán tưởng của yoga, nếu yogin thực hành quán tưởng có kết quả, hình ảnh sẽ xuất hiện như một thực thể sống động. Chúng tôi có những báo cáo tuyệt vời và chính xác về đối tượng quán tưởng yoga ở Tây Tạng trở thành vật khách quan sở mó được và được yogin gán cho tâm thức và ý chí hư ảo, có hoạt động giống như sinh vật và có đời sống cá thể. Những người đồng cốt phương Tây thường cho rằng, những thực thể được vật chất hoá do các lực bên ngoài, họ không biết rằng nguồn gốc thật của chúng

cũng như thân của vị thần. Và khi hình ảnh này bắt đầu có vẻ sống động, hãy quán bắt kỳ một dạng hữu hình nào như thân của vị thần phù hộ.

12. Khi ấy, làm điều này mọi vật dưới dạng hiện tượng sẽ chiếu sáng trong con như sự biến hoá muôn hình của vị thần.

13. Cái này gọi là "Quán tưởng", "Người là vị thần" và "Quán huyễn tưởng" hay "Biến hoá mọi vật khách quan thành một vị thần nam và một vị thần nữ"²⁰³.

Māyā của trạng thái hoàn hảo

14. Về phần thứ 2, Māyā của trạng thái hoàn hảo được nghe nói rằng²⁰⁴:

phải tìm trong ý niệm, với nội dung tâm trí có thực hay không đối khi dưới tác dụng của viễn cảm được truyền đạt do các nguồn bên ngoài có thể là những khu tâm thức được hoá thân hay không hoá thân. Sự truyền tư tưởng một cách nhân tạo như bằng vô tuyến điện là điều phổ cập đối với các dân tộc Châu Âu, cũng giống như hiện tượng thần giao cách cảm hay truyền tư tưởng tự nhiên (không có máy móc cống kềnh của khoa học phương Tây) đã có từ xa xưa đối với yogin. Các nhà vật lý phải phát minh những phương tiện cơ học để vật chất hoá hay tạo ra tính khách quan cho các tư tưởng hay các ý niệm như yogin đã làm. Cần có một bước tiến để tìm ra phương pháp không chỉ để tập trung vật chất xung quanh một mô hình tư duy, mà để phân giải một đối tượng dưới dạng điện tử vô hình rồi chuyển nó từ nơi này sang nơi khác và tái tạo nó dưới dạng vật chất khách quan và vững chắc.

²⁰³ Thần nam và thần nữ tượng trưng cho 2 khía cạnh của "Cái đó hiện hữu" nguyên lý dương hay là Nam và nguyên lý âm hay là Nữ, luôn luôn hợp nhất (tiếng Tây Tạng: Yab - Yum". Nói cách khác yogin nhận thấy tính thống nhất của mọi vật, hay thực tại chính là Tâm nguyên thuỷ.

²⁰⁴ Mỗi tư thế đều được giải thích trong văn bản tóm tắt đại biểu tượng. Phần mô tả chi tiết hơn xem các mục 49 và 50 của giáo lý Nhiệt tâm linh. Các yogin cho rằng, 7 tư thế này tạo điều kiện thực hiện tất cả các đối tượng tâm linh vật chất và tinh thần. Chính vì vậy, mà chúng được phối hợp với vị thứ nhất của 5 vị Phật thiền Dhyāni Buddhas là Vairocana, người biểu hiện, "Người biến các dạng thành hữu hình" trong vũ trụ vật chất. Vairocana tượng trưng cho nền minh triết thẩm nhuần khắp nơi (Pháp giới thể tính trí thay trí thức toàn diện sản sinh từ Chân không). Dùng 7 tư thế này, tất cả các trực giác tâm linh trở nên có thể ý thức được và Cứu cánh đến gần.

"Đây là gốc rễ của mọi tri thức,
"Khi tiến vào đó thì cứu cánh đến gần".

15. Sau đó hãy thực hiện 7 tư thế phối hợp với Vairocana thông qua đó sẽ hiểu được các quá trình tâm linh vật chất.

16. Đừng để cho tâm trí phân tích các giai đoạn đã qua, đừng đón trước các kinh nghiệm vị lai, đừng gán ghép một hình dạng và hãy tập trung nhìn vào một điểm duy nhất trong khoảng không trống rỗng của bầu trời.

17. Khi ấy quyền năng của Trí tuệ kèm theo sinh lực đi vào kênh dẫn trung tâm và quá trình tư duy trở nên yên tĩnh.

18. Trong điều kiện này hành giả nhìn thấy Năm dấu hiệu như sự xuất hiện của khói và những hiện tượng khác (đã đề cập ở mục 123 của "Giáo lý Nhiệt tâm linh").

19. Đặc biệt hành giả phải nhìn thấy hình ảnh của Đức Phật xuất hiện trên bầu trời không gợn mây, giống như sự phản ánh của mặt trăng trên mặt nước²⁰⁵.

20. Hoặc hành giả nhìn thấy một hình ảnh phản chiếu trong gương của Niramana - kāyā sáng chói (thân huyền thanh tịnh trong đó có một hoá thân của Đức Phật xuống thế gian với những tướng tốt và vẻ đẹp hoàn hảo)²⁰⁶.

²⁰⁵ Điều này cho thấy sự chủ động đạt được trong quán tưởng, nếu không thấy hình ảnh thì bài tập chưa hoàn thành. Hình ảnh này gần giống như những hình ảnh xuất hiện trong trạng thái sau khi chết gọi là "Bardo", ở khía cạnh phụ thuộc vào nội dung trí tuệ của hành giả và không tồn tại ngoài tâm. Đối với người không phải là Phật tử thi trước hết cần phải cố định trong trí của mình ở trạng thái bình thường một hình ảnh của Đức Phật, trước khi anh ta có thể tiến hành quán tưởng về khả năng phóng hình ảnh ra trước mặt mình.

²⁰⁶ Đây không chỉ là một sự kiểm tra cao hơn về trình độ làm chủ quán tưởng mà còn là phương tiện để nhận xét về trình độ văn hoá và sự khéo léo của đệ tử khi hình dung về vẻ đẹp.

21. Khi áy sáng chói lên Sambhoga - kaya (thân giả hợp vô hình siêu vật chất với những tướng tốt hoàn hảo về tinh thần của một Đức Phật) được thể hiện dưới dạng âm thanh²⁰⁷.

22. Về điều này, Arya - deva²⁰⁸ đã nói:

"Tất cả những hiện tượng hữu hình đều như những giấc mơ và những ảo ảnh phù thuỷ".

"Như các đồ đệ của Đức Phật đã khẳng định:

"Nhưng những người (thuộc Nam tông) thường chống lại việc thực hành kêu gọi truyền những đợt sóng hồng ân cho chính mình"²⁰⁹.

²⁰⁷ Đây là một kinh nghiệm hoàn toàn huyền bí. Âm thanh ở đây là âm điệu hoàn hảo xuất phát từ 60 hoà âm tuyệt diệu của Brahmā hay của Đức Phật. Sambhoga - kāya không thể quan niệm được bằng trí tuệ dưới dạng những âm thanh, nó tuyệt đối vượt ra ngoài sự hiểu biết bằng trí thế gian.

²⁰⁸ Là một trong những vị tổ lối lạc nhất của trường phái triết học Phật Giáo Đại thừa. Ngài là một đồ đệ được chỉ dạy trực tiếp của nhà đại hiền triết Nagarjuna (Long Thọ).

²⁰⁹ Đây là tập tục thường dụng trong Phật Giáo Bắc tông ở Tây Tạng, Trung Quốc, Mông Cổ, Nhật Bản. Vì sự chống đối của Phật Giáo Nam tông, ở Tích Lan, Miến Điện và Thái Lan người ta dùng những nghi lễ bao hàm sự kêu gọi trực tiếp hay cầu xin các vị thần với tinh cách tượng trưng giống như cách quan tưởng trong văn bản của chúng tôi hoặc cầu xin những thế lực phi nhân thực sự, thiêng liêng mà Dharma - kāya là biểu tượng. Một số ít Phật tử Bắc Tông về phương diện này đồng ý với Pháp Hoa tông. Những đợt sóng hồng ân hay quyền năng thiêng liêng của các Minh sư siêu nhiên được truyền từ xa cho các Minh sư tại thế rồi truyền cho đệ tử, các quyền năng này được thu hút bằng một phương pháp yoga gần với tự kỷ ám thị. Yogin bày tỏ nguyện vọng được thần linh hỗ trợ bằng cách có ý thức phóng ra những đợt sóng tâm linh được các thế giới siêu nhiên cảm nhận, nơi tồn tại của các đại pháp sư không có hoá thân. Nhằm mục đích này, yogin tập trung tư tưởng vào các thần linh tượng hay có thực. Những nhà phê bình Châu Âu về yoga nhận thấy các nghi lễ này có một loại thôi miên tự mình gây ra. Nếu lời phê bình này ở một mức độ nào đó có cơ sở thì chúng ta vẫn phải lưu ý rằng, những thôi miên cá nhân này đem đến những kết quả rất khác biệt về trí thức kinh nghiệm so với thôi miên do một người khác tiến hành. Bằng cách tự thôi miên mình, yogin vẫn làm chủ bản

"Họ không thấy được sự thực hiện bản chất huyền của mọi vật và giống như giấc mơ".

PHẦN 3: QUÁN MỌI VẬT NHƯ HUYỀN

23. Về phần thứ 3, quán mọi vật như huyền, được nghe nói rằng: "Mọi vật, cái "động" và cái "tĩnh"²¹⁰ trong 3 cõi"²¹¹.

thân, còn khi bị người khác thôi miên, đối tượng bị thôi miên mất hết tính chủ động và ý muốn hoặc trở thành nô lệ cho ý chí của người thôi miên. Khi ngừng thôi miên, đối tượng hầu như không còn trí nhớ có ý thức về những phản ứng của trí tuệ đối với kích thích bên ngoài can thiệp trong trạng thái thôi miên. Ngược lại, khi yogin đi vào trạng thái này họ hoàn toàn ý thức được việc mình làm và luôn luôn tập trung trí tuệ để gìn giữ ký ức về những gì anh ra cảm nhận hay thể nghiệm. Thôi miên tạo ra một lĩnh vực rộng lớn cho những nghiên cứu tâm lý và chúng tôi chắc chắn rằng, yogin thông qua các kinh nghiệm của chính mình họ có hiểu biết về trạng thái thôi miên nhiều gấp bội so với các nhà tâm lý học của chúng ta. Những người không chuyên ở Châu Âu và Châu Mỹ bắt chước các nhà bệnh lý học thích dựa vào các kinh nghiệm và lý thuyết của những kẻ trung gian, bằng cách dùng những bộ não và những xác thử vật (hay xác người) thay vì nghiên cứu giống như yogin, trên chính thân xác mình và chính bộ não của mình.

Các phật tử Nam tông theo Arya - Deva khi chống lại các phương thức yoga của Phật Giáo Bắc tông cũng tìm thấy sự hiểu biết qua trung gian hay những nguồn bên ngoài thay vì tự mình thể nghiệm. Lời giáo huấn cơ bản của các kinh Đại thừa cho rằng: Minh triết thiêng liêng, tri thức toàn diện là bẩm sinh hay nội sinh giống như trong Kitô giáo nói rằng Thiên đàng ở trong chúng ta.

²¹⁰ Cái "động" là cõi Luân hồi hay tạo vật vũ trụ, nó xuất hiện trong trạng thái vô minh của chúng ta. "Cái tĩnh" là Niết bàn như chúng ta quan niệm. Nhưng đối với kẻ hoàn toàn vô minh, 2 cái luôn tách rời nhau. Sự khác biệt bên ngoài giữa chúng chỉ là tồn tại trong tâm trí của những yogin chưa giác ngộ đầy đủ và được nhìn như 2 trạng thái tâm thức.

²¹¹ Ba cõi là: Dục giới (Kāma), sắc giới (Rūpa) và vô sắc giới (Arūpa).

24. Ý nghĩa của định lý này có thể phát triển như sau:

"Khi hành giả đạt đến làm chủ trạng thái vắng lặng Samādhi, khi ấy họ bổ sung quán tưởng Chân không vào sự hiểu biết đã đạt được và xem xét mọi vật tiếp theo, Luân hồi và Niết bàn, thoát đầu có vẻ như là 2 trạng thái riêng biệt được chuyển biến cả 2 trở thành minh triết huyền ảo của Samādhi²¹².

25. Bằng cách tập trung trí tuệ vào sự hiểu biết này và kéo dài trạng thái yên tĩnh hoàn toàn. Tri thức đạt được như vậy chìm ngập vào ánh sáng chân lý viên mãn (cuối cùng)²¹³.

CHƯƠNG III GIÁO LÝ VỀ TRẠNG THÁI MỘNG

1. Giáo lý thứ 3, về trạng thái Mộng, gồm 4 phần: sự hiểu biết sự biến đổi, sự quán tưởng rằng trạng thái Mộng là Huyền (Māyā), và sự thiên định về "Cái đó" là trạng thái Mộng.

²¹² Các chân lý hữu hình tương trưng trong quán tưởng, bị che mờ từng phần bởi một mức huyền ảo nhất định, hiện tượng này vẫn còn tồn tại trong tất cả các trạng thái Samādhi trừ trạng thái cao nhất. Thí dụ, những hiện tượng tự nhiên như Mặt trời, tinh tú, hiện tượng nóng và lạnh có vẻ như là những sự việc xác thực, nhưng thực tế chúng thuộc những phạm trù hiện tượng bể ngoài, vì chúng là kết quả của một nguyên nhân cơ bản nằm bên dưới và không biểu lộ. Cũng như vậy, Luật nhị nguyên, như chúng ta thấy trong thiên nhiên chỉ có thực trạng biểu lộ nhưng không có trong chân lý; sự hiểu biết rằng tất cả các cặp nhị nguyên chỉ là một khía cạnh của toàn thể duy nhất, toàn thể này là chô dựa cho mọi vật đó là Chân lý tuyệt đối.

²¹³ Cũng như khi tâm linh đã giải đáp một vấn đề lớn, sự hiểu biết chỉ đạt được từng bước trước khi hoàn thành một sự hoan hỉ lớn, ở đây việc quán tưởng các hiện tượng biểu lộ đều là huyền, được thực hiện trong trạng thái Ánh sáng chói chang, nó là điều kiện nhãn quan tất yếu để yogin thực hiện Chân lý, trí tuệ trong trạng thái yên tĩnh của Samādhi cao nhất. Chỉ khi cố định vào quán tưởng ấy, thì Chân lý tương đối mới biến đổi thành chân lý tuyệt đối cuối cùng.

PHẦN 1: HIỂU BIẾT TÍNH CHẤT CỦA TRẠNG THÁI MỘNG

Phần thứ hai, sự hiểu biết về tính chất của trạng thái Mộng gồm 3 bài tập: **Sự hiểu biết bằng quyền năng quyết định, sự hiểu biết bằng quyền năng hô hấp, sự hiểu biết bằng quyền năng quán tưởng.**

1. Bài tập 1- Sự hiểu biết bằng quyền năng quyết định

3. Về bài tập thứ nhất, sự hiểu biết bằng quyền năng quyết định, cái đó được gọi là "sự hiểu biết ban đầu về giác mộng có liên quan đến quyết định, sự duy trì trạng thái liên tục không ngừng nghỉ của tâm thức giữa trạng thái thức và trạng thái mộng".

4. Nói cách khác, trong mọi điều kiện ban ngày (hay trạng thái thức) hãy giữ vững quan niệm rằng, mọi vật chất đều thuộc bản chất của huyền mộng và ta phải hiểu được bản chất thực của chúng.

5. Sau đó ban đêm lúc đi ngủ, hãy cầu nguyện minh sư để có khả năng hiểu được trạng thái mộng và hãy hạ quyết tâm rằng con có thể hiểu nó được. Khi thiền định như vậy chắc chắn con sẽ hiểu nó.

6. Được nghe nói thêm rằng trong trường hợp này

"Mọi vật đều là kết quả của những nguyên nhân

"Chúng phụ thuộc hoàn toàn vào các quyết định (hay động cơ)".

2. Bài tập 2 - Hiểu biết bằng quyền năng hô hấp

7. Về bài tập thứ 2, sự hiểu biết bằng quyền năng hô hấp, các phương pháp như sau: Khi ngủ hãy nằm nghiêng về tay bên phải

như con sư tử. Dùng ngón tay cái và ngón đeo nhẫn của bàn tay phải ấn vào mạch đập của động mạch chủ ở bên cổ, bịt lỗ mũi bằng ngón tay của bàn tay trái, và để cho nước miếng tích tụ trong họng²¹⁴.

3. Bài tập 3 - Hiểu biết bằng quyền năng quán tưởng

8. Bài tập thứ 3, sự hiểu biết bằng quyền năng quán tưởng gồm những cách sau đây: Bản thân sự quán tưởng, để phòng sự tản mạn của nội dung giấc mơ²¹⁵.

10. Khi tập trung vào âm toả sáng và nhận biết rằng mọi hiện tượng và sự vật biểu lộ về bản chất là những dạng phản ánh trong gương, mặc dù có sự xuất hiện nhưng không thật sự tự hiện hữu, khi ấy con sẽ hiểu giấc mơ²¹⁶.

Rút ra lợi ích lớn nhất của quán tưởng

11. Thứ 2, để rút ra lợi ích lớn nhất của quán tưởng, phương pháp như sau:

²¹⁴ Bằng cách phương pháp này yogin có ý thức rõ ràng trong trạng thái mộng cũng như trong lúc thức và chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác liên tục không ngừng nghỉ trong ký ức. Lúc ấy hành giả thấy 2 trạng thái đó giống nhau, tuyệt đối là hiện tượng, bởi vậy là huyền. Tất cả vô số các dạng hữu cơ và vô cơ tồn tại trong thiên nhiên kể cả các vị thần và con người đều thuần túy là hiện tượng, và các kinh nghiệm về trạng thái mộng và trạng thái thức cũng có vẻ là ảo ảnh giống như hình ảnh mặt trăng phản chiếu dưới nước. Cứu cánh của yogin là đạt đến trạng thái tiên thiên hay bản thể và chỉ có thể đạt được bằng cách chứng nghiệm thực tại (chân đế). Khi ấy hành giả thật sự hiểu một cách xuất thần tính chất huyền của mọi vật phước hợp; giống như một đứa bé lớn lên là rời bỏ những đồ chơi, hành giả cũng rời bỏ đời sống thế gian và đi tìm trạng thái thật của Vô sinh, Vô trụ và Vô tưởng.

²¹⁵ Nội dung giấc mơ có thể thay đổi không cố định.

²¹⁶ Khi quán tưởng Âm AH toả các tia sáng, yogin phải tuảng tượng rắng, chúng soi sáng cho ta thấy mọi sự vật hiện tượng và chỉ ra rằng về bản chất chúng là giả tạm và không thực. Như vậy hành giả sẽ hiểu được rằng, các hiện tượng trong giấc mơ cũng có những đặc tính như vậy.

Lúc chập tối (hãy thử) tìm hiểu tính chất của trạng thái mộng bằng những phương tiện quán tưởng đã được mô tả. Lúc rạng sáng, hãy thực hành 7 lần phép hô hấp hình cái vại. Hãy quyết định (hay thử) 11 lần tìm hiểu tính chất của trạng thái mộng. Sau đó tập trung tư tưởng vào một điểm, giống như làm bằng chất xương, màu trắng, ở giữa 2 lông mày²¹⁷.

12. Nếu hành giả có trạng thái sung huyết thì điểm này phải được quán có màu đỏ, nếu hành giả có trạng thái thần kinh thì điểm này phải được quán có màu xanh lục.

13. Nếu bằng cách phương tiện trên mà chưa hiểu được tính chất của trạng thái mộng, thì hãy làm như sau: Lúc chập tối hãy thiền định về điểm nói trên. Buổi sáng sớm hãy thực hành 21 hơi thở thân có tư thế hình cái vại. Hãy lập 21 quyết tâm (hãy cố gắng) để hiểu biết được tính chất của trạng thái mộng. Khi ấy tập trung tâm trí vào một điểm đen to bằng viên thuốc nằm ở phần đáy của cơ quan sinh dục, con sẽ có thể hiểu được tính chất của trạng thái mộng²¹⁸.

Ngăn ngừa sự tản mạn của nội dung giác mộng

14. Ngăn ngừa sự tản mạn của nội dung giác mộng có 4 phần: Sự tản mạn trong trạng thái thức, sự tản mạn do mệt mỏi (vì các bài tập), sự tản mạn do tác động vật chất hay tinh thần, sự tản mạn do phủ nhận.

15. Sự tản mạn trong trạng thái thức diễn ra khi hành giả sắp

²¹⁷ Cái này ứng với con mắt thứ 3 của Vajra - yogin (Tây Tạng: Thiglê) nhằm mục đích đạt sự tập trung tâm trí hay tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất.

²¹⁸ Khi hành giả không thể tập trung vào một điểm duy nhất do căng thẳng thần kinh hay do nguyên nhân khác, minh sư chỉ định quán tưởng màu đen như trên để giúp đỡ tử đạt sự yên tĩnh tâm trí.

hiểu được giác mộng, nhưng do ý nghĩ phải hiểu được nó thì lúc đó tinh dậy²¹⁹.

16. Để đối trị phải dùng các thực phẩm bổ dưỡng và lao động (hay bài tập chân tay) cho đến khi niết mỏi, như vậy giác ngủ mới sẽ sâu và tránh khỏi trạng thái trên.

17. Sự tản漫 do mệt mỏi diễn ra khi một giấc mơ trở lại thường xuyên mà không bị biến đổi.

18. Biện pháp đối trị ở đây là thiền định thường xuyên về giấc mơ đó và hạ quyết tâm hiểu biết được tính chất cốt tuỷ của nó, đồng thời làm theo các bài tập hô hấp tư thế thân có hình cái vại, quán tưởng một điểm ở giữa 2 chân mày²²⁰.

19. Sự tản漫 do tác động vật chất hay tinh thần diễn ra khi hành giả có nhiều giấc mơ nhưng không nhớ lại được một giấc mơ nào khi tỉnh dậy.

20. Biện pháp ở đây là phải tránh những sự dơ bẩn và bất tịnh²²¹, phải luyện Samādhi²²² và quán tưởng điểm nói trên ở gốc của cơ quan sinh dục, như thế sẽ chữa được sự phân tán.

²¹⁹ Nói cách khác tinh dậy trong khi cố gắng nắm được tính chất của trạng thái Mộng gọi là sự tản漫 của nội dung giác mộng trong trạng thái thức.

²²⁰ Mục đích của sự phối hợp các bài tập này là để kiểm soát tâm trí tốt hơn, bởi vì một sự kiểm soát tâm trí không buông thả có thể ngăn ngừa và giải quyết được những sự tản漫 nội dung giấc mơ.

²²¹ Những bất tịnh và ô nhiễm xảy ra khi hành giả đến một nơi có người chết hay người mới sinh, có chiến tranh, giết người, kiện cáo làm khai lén các đam mê xấu xa hay đến nơi sản xuất vũ khí dùng để giết người như gươm, tên, giáo, súng đạn hay khi dùng thực phẩm của một kẻ thù địch với mình.

²²² Nghị lễ điểm đạo này ở Tây Tạng gọi là chuyển giao quyền năng hay ban quyền năng điểm đạo (Kig - pahi - rtsal - drong), nhằm mục đích phát triển các năng khiếu tinh thần cao cấp nhất. Việc điểm đạo này chỉ dành cho những đệ tử đã được thử thách lâu dài và được công nhận xứng đáng. Ở xứ Tây Tạng ngày nay giống như câu nói ở thời cổ Hy Lạp "Nhiều người cầm chiếc đũa, ít người được lựa chọn".

21. Sự tán mạn do phủ nhận làm cho các giấc mơ không thể hình thành được.

22. Để khắc phục việc này, hãy quán điểm nói trên nằm trong gốc của cơ quan sinh dục trong khi còn thiền định và thở hình cái vại và đặc biệt tỏ lòng tôn kính và cúng dường cầu phúc cho các thần Vira và thần Dākini ²²³.

PHẦN 2: SỰ BIẾN ĐỔI NỘI DUNG CỦA GIẤC MƠ

23. Trong phần thứ 2 được gọi là sự biến đổi nội dung của những giấc mơ, cách thức như sau:

Chẳng hạn giấc mơ về lửa con hãy nghĩ:

"Tại sao ta lại có thể sợ lửa trong giấc mơ?"

Và giữ ý nghĩ, hành giả đạp lên lửa. Cũng như vậy, con hãy đạp dưới chân bất kỳ cái gì thuộc về giấc mơ.

24. Sau khi đã làm chủ được những phần này, con hãy chuyển

²²³ Các Minh sư có trình độ nói rằng, lúc ấy những âm ma tương tự những phù thuỷ của thời trung cổ và các thực thể phi nhân khác tìm cách ngăn cản yogin đạt được quyền năng Siddhi (hay siêu nhiên) cần thiết trong pháp môn yoga này. Vì vậy trước khi yên vị một cách an toàn trong cõi tâm linh phải tranh thủ các âm ma ấy mà tiếng Phạn gọi là Vira (anh hùng) và Dākini (tiên nữ). Để tranh thủ sự ủng hộ của họ, các vật cúng dường là những thực phẩm để các "anh hùng" và "tiên nữ" hút chất tinh tuý vô hình tâm linh để tự nuôi dưỡng. Nghi thức này của Tây Tạng và Ấn Độ giống như nghi thức của người Hy Lạp cổ có nền văn hoá cao đã từng cúng dường các vật tế cho ma quỷ vì biết rằng các ma quỷ này rất hoan hỉ với mùi hương của vật hiến tế. Việc dùng hương trong nghi lễ Kitô giáo đã và vẫn có ở Phương Tây với ý nghĩa cầu phúc và trừ tà. Những người nông dân xứ Gaula trong Đêm tháng 11 vẫn cúng dường thực phẩm cho những linh hồn "lương thiện" và các "tiên nữ", cũng như dân ở xứ Bretagne cúng dường vong linh người chết để cho các dân cư của thế giới bên kia có cảm tình và phù hộ nhà cửa gia đình, gia súc và mùa màng năm tới của họ.

tâm trí vào các cõi của Đức phật (nghĩ rằng có thể đạt đến các cõi ấy).

25. Muốn vậy lúc sắp ngủ con hãy quán tưởng điểm đó nằm ở luân xa họng và hãy tin tưởng chắc chắn rằng thông qua luân xa đó con có thể thấy bất kỳ cõi nào mà con muốn thấy, với tất cả các đặc điểm, và rất rõ ràng.

26. Bằng cách tập trung tư tưởng như vậy, hành giả có thể ngắm các cõi phật theo sự mong muốn: Cõi trời Đâu Suất (Tusita)²²⁴, cõi Tây phương cực lạc²²⁵ hay cõi gọi là Vương quốc mà người có phúc được biết²²⁶ hay bất kỳ cõi nào khác.

27. Bài tập trên đây có thử thách mức độ khéo léo mà hành giả đạt được trong nghệ thuật biến đổi các giác mơ²²⁷.

²²⁴ Dgah dan: (Phạn: Tusita) là một cõi trời, nơi ở của các Bồ tát trước khi hóa thân lần cuối cùng xuống thế gian để trở thành Phật. Đức Di Lặc, Phật vị lai, hiện nay đang ở đó chờ ngày xuống thế gian giữa loài người.

²²⁵ Bdey - chan (Phạn: Sukhāvatī) là miền đất sung sướng của vương quốc hạnh phúc, còn gọi là Tây phương cực lạc của Đức Adidà ở phương Tây (Dhyani - Bouddha Amitabha).

²²⁶ Mngin: Cõi cực lạc hay là cõi của Vajra - Sattva "kim cương" hay "trường cửu" là sự phản ánh huyền bí của Đức phật thanh tịnh ngự ở cõi phía đông, đối với người Tây Tạng đó là vương quốc mà người có phúc mới được biết.

²²⁷ Mục đích của bài tập này cho phép hành giả tự mình quán tưởng rằng, tất cả các sự vật và hiện tượng trong cõi Luân hồi hay tạo hoá vũ trụ, thậm chí các cõi có hay không có cảm giác (trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới nơi con có cuộc sống cá thể như trong cõi trời Sēmite) dù ở trạng thái thực hay trạng thái mơ đều là huyền. Một khi Chân lý mạnh mẽ này được thực hiện, hành giả sẵn sàng tiến bước trên con đường mục đích của trạng thái mộng (thoát khỏi ảo ảnh của 2 điều kiện thức và mộng). Đối với con mắt của người Toàn giác trạng thái vô dục, trạng thái vượt qua cõi sắc và vô sắc là Niết bàn, các vị thần và các cõi trời cư trú của họ cũng như mọi vật hữu hình, một hình tượng và một kiếp sống xét cho cùng đều là cùng một chất liệu như những giấc mơ. Việc yogin tập trung tư tưởng và nhìn thấy cõi được quán là bằng chứng về sự khéo léo và thành công trong bài tập này. Điểm màu đỏ được dùng như thấu kính để yogin xuyên qua đó tiến hành sự quán tưởng một cõi nào đó bên ngoài thân khi đang ngủ. Bài tập này cùng một bản chất với bài tập trong giáo lý cuối cùng của sáu giáo lý của quyển IV, nói về việc xuất hồn từ cõi này sang cõi khác hay từ một trạng thái tồn tại này sang một trạng thái tồn tại khác.

PHẦN 3: QUÁN TRẠNG THÁI MỘNG VÀ NỘI DUNG GIÁC MỘNG NHƯ HUYỀN

28. Phần thứ 3. quán trạng thái mộng (hay nội dung giấc mộng) như huyền được trình bày như sau:

Đầu tiên, theo quá trình quán mọi vật như huyền, hãy từ bỏ mọi cảm giác sợ sệt.

Và nếu trong giấc mơ thấy những vật nhỏ bé, thì hãy biến chúng thành những vật to lớn.

Hoặc nếu giấc mơ thấy những vật to lớn, thì hãy biến chúng thành những vật nhỏ bé.

Thông qua đó, hành giả hiểu biết được tính chất của các kích thước. Và nếu giấc mơ thấy một vật duy nhất, thì hãy biến nó thành vô số vật giống như vậy.

Hoặc nếu giấc mơ thấy vô số vật, thì hãy biến chúng thành một vật duy nhất.

Thông qua đó, hành giả hiểu được tính chất nhiều và ít.

Hãy tiếp tục các bài tập trên cho đến khi thật lão luyện²²⁸.

²²⁸ Như vậy Yוגin tập quán tưởng rằng, vật chất hay hình tượng dưới khía cạnh khích thước, lớn hay nhỏ và dưới khía cạnh số lượng nhiều hay ít hoàn toàn phu thuộc vào ý chí của yogen khi quyền năng tinh thần đã khai phát triển bằng yoga. Nói cách khác, yogen thông qua thể nghiệm hiện tại như kết quả của chúng nghiêm tâm linh, sẽ biết rằng đặc tính của mọi giấc mơ có thể thay đổi hay biến đổi được theo ý muốn. Bước tiếp theo yogen sẽ biết rằng, hình tượng trong trạng thái mộng và vô số nội dung của giấc mộng chỉ là những trò chơi của tâm trí và cũng bất ổn như một ảo ảnh. Bước tiếp sau sẽ cho hành giả thấy rằng, tính chất cốt tuỷ của hình tượng và của tất cả mọi vật được cảm nhận bằng giác quan trong trạng thái thức đều không thực, cũng giống như sự phản ánh của chúng trong trạng thái mộng, đó là 2 trạng thái của Luân hồi. Bước cuối cùng sẽ dẫn đến sự thực hiện một nhận thức vĩ đại rằng, mọi vật trong luân hồi là và chỉ có thể là không thực, giống như những giấc mộng. Tạo hoá vũ

29. Khi ấy hãy quán tưởng xác thân con, như nó được thấy trong trạng thái mộng và tất cả các xác thân khác được thấy như thân của các vị thần giống như huyền, chúng sẽ được quán như vậy.²²⁹.

PHẦN 4: THIỀN ĐỊNH VỀ "CÁI ĐÓ" CỦA TRẠNG THÁI MỘNG

30. Phần thứ 4, thiền định về "Cái đó" của trạng thái mộng như đã được nghe nói, là thiền định về bản chất thực của "Cái đó" (tính đồng nhất chân chính), và bằng cách đó các xu hướng của mộng như hình tượng của các thần linh được thanh lọc khi khởi lên trong giấc mộng.

31. Bằng cách tập trung tư tưởng vào các hình tượng, vào các thần linh nhìn thấy trong trạng thái mộng, và hãy giữ tâm

trụ bao gồm các cõi từ cõi thấp nhất đến cõi cao nhất là các cõi của các vị Phật, tất cả các vật và hiện tượng chứa đựng trong đó với vô số khía cạnh vật lý, các chất khí và chất rắn, lạnh, nóng, các tia sáng, các màu sắc, đều là nội dung của giấc mơ tối thượng. Khi lóe lên ánh bình minh của Tâm tri thiêng liêng, khía cạnh vi mô của Vĩ mô được đánh thức hoàn toàn, giọt sương rơi xuống biển ống ánh, trong phúc lạc của Niết bàn và của cái Một chiêm hữu toàn bộ mọi sở hữu. Biết tất cả các tri thức, tạo hóa của mọi sáng tạo thành tâm duy nhất, chính là Thực tại.

²²⁹ Xem các mục 11-13 của giáo lý Thân huyền. Yogiin được biết rằng có sự hợp nhất thực sự giữa thần và người, vì tất cả có Một cái thống nhất chung trong "Cái đó Hiện hữu". Mỗi chúng sinh chỉ có sắc tướng huyền tạm thời, tạo nên một kiếp sống cá thể và khách quan; và các hình tượng, thậm chí là cao nhất trong các vị thần như Indra và các chúa tể của các hành tinh, cũng chỉ là những hình tượng phản ánh trong tấm gương, đều không thật. Nhưng đằng sau tất cả các hình tướng và hiện tượng biểu lộ như một ảo ảnh, đều có một thực tại. Quán tưởng được điều này bằng kinh nghiệm yoga tức hiểu được "Cái đó Hiện hữu" trong mọi vật, tự biết chính mình và đạt cứu cánh là sự giác ngộ Niết bàn trong khi còn ở cõi Luân hồi.

trí vô niệm trong điều kiện vắng lặng, các hình tượng thần linh được đưa vào đồng hoá với điều kiện của trí vô niệm và thông qua Cái đó loé lên Ánh sáng chói chang mà cốt tuý là Chân không.

32. Khi hành giả làm chủ được phương thức này, thì dù ở trong trạng thái ngủ hay thức, đều quán được rằng, cả 2 trạng thái (cũng như nội dung của chúng) đều là huyền và tất cả các hiện tượng sẽ được nhìn nhận là sinh ra từ Ánh sáng chói chang (là thực tại bản thể, chỗ dựa của Mâyā) và các hiện tượng của Tâm (hay của bản thể)²³⁰ sẽ hợp nhất với nhau.

CHƯƠNG IV GIÁO LÝ VỀ ÁNH SÁNG CHÓI CHANG

I. Giáo lý thứ 4, về Ánh sáng chói chang, gồm 3 phần: Ánh sáng chói chang cơ bản²³¹, Ánh sáng chói chang trên Đường đạo²³² và ánh sáng chói chang kết quả²³³.

²³⁰ Trong tâm tôi thương không thể có các hiện tượng hay trạng thái huyền như con người thể nghiệm chúng với tư cách là con người. Những tâm vô minh chìm đắm trong thế giới vật chất, nhìn các hiện tượng tự nhiên như vật ở bên ngoài mình. Phản ánh của tâm một người bình thường chỉ giống như phản ánh của thực tại trong tấm gương hay của thân hình được nhìn thấy trong mộng, đó là một tia sáng của tâm vũ trụ, nơi loé lên Ánh sáng chói chang của thực tại, là thứ Ánh sáng làm giác ngộ mọi chúng sinh, là cơ sở và hợp nhất của mọi sự vật tồn tại khách quan. Chính Ánh sáng nội tâm của các nhà huyền môn, đã chỉ đường cho các Đạo sĩ tìm hoà thân thiêng liêng của một đảng Kitô trên thế gian.

²³¹ Gzhi - hi - hoạt động - gsal. "Ánh sáng chói chang cơ bản" (hay nguyên thuỷ).

²³² Lam - gyi - hoạt động - gsal: "Ánh sáng chói chang trên đường Đạo"

²³³ Hbras - Bu - hi - hoạt động - gsal: "Ánh sáng chói chang kết quả".

PHẦN 1: ÁNH SÁNG CHÓI CHANG CƠ BẢN

2. Về phần thứ nhất, Ánh sáng chói chang cơ bản, được nghe nói như sau:

"Cầu cho giáo huấn chọn lọc này (để nhận biết Ánh sáng chói chang).

"Trở thành nền tảng, con đường và kết quả, con phải biết rõ điều đó, hối đệ tử"²³⁴.

3. Được nghe nói rằng: Trạng thái thực của Tâm, đồng nhất chân chính của mọi vật, không tách rời Chân không, vượt qua thế giới của hiện tượng, trong khi hành giả chứng nghiệm phúc lạc lớn lao của ý niệm vượt lên cõi trên, là Ánh sáng chói chang nguyên thuỷ hay cơ bản²³⁵.

PHẦN 2: ÁNH SÁNG CHÓI CHANG TRÊN ĐƯỜNG ĐẠO

5. Phần thứ 2, Ánh sáng chói chang trên đường đạo, gồm 3 bài tập (hay phương thức): Hợp nhất tính chất của Ánh sáng chói

²³⁴ Sự phát quang thiêng liêng tối thượng không thể hiểu được ở khắp mọi nơi, soi sáng tâm thức vũ trụ và loé lên trong tâm của tất cả chúng sinh là Ánh sáng chói chang. Con đường Bồ đề kết thúc trong niềm vinh quang của Ánh sáng này.

²³⁵ Ánh sáng chói chang nguyên thuỷ (hay cơ bản) tượng trưng cho nhãn quan của tâm trạng trong trạng thái nguyên thuỷ. Trạng thái nguyên thuỷ là trạng thái thực không bị ô nhiễm bởi quá trình tư duy của luân hồi. Việc chứng nghiệm bằng cách đó như kết quả tự nhiên của yoga cho thấy niềm phúc lạc tâm linh không thể mô tả, không tách rời việc thực hiện cứu cánh "Cái đó Hiện hữu" của mọi vật.

chang với con đường ban đêm (trong trạng thái ngủ), hợp nhất tính chất của ánh sáng chói chang với con đường trong trạng thái sau khi chết (trong các chứng nghiệm của Bardo diễn ra từ lúc chết đến lúc tái sinh) ²³⁶.

Bài tập 1- Sự hợp nhất tính chất của Ánh sáng chói chang với con đường ban ngày

5. Bài tập thứ nhất, sự hợp nhất tính chất của Ánh sáng chói chang với con đường ban ngày được gọi là "Nǎm giáo lý", bởi vì dù đạt được trình độ nào trong sự hiểu biết về Cái đó hiện hữu, sự đồng nhất chân chính, nhờ quyền năng của Ba minh triết được thanh lọc kỹ càng, hành giả sẽ biết được sự tiến bộ đạt được hiện nay trong nhận thức về điều Hoàn hảo ²³⁷.

²³⁶ Các Minh sư bình luận 3 bài tập này như sau: Sự hợp nhất lúc ban ngày biến thành nhiệt, ban đêm biến thành ánh sáng, lúc mặt trời lặn hay trong lúc nghỉ ngơi biến thành sự hiểu biết; lúc hoàng hôn thành Ánh sáng chói chang và trong mọi lúc biến thành sự hiểu biết "Cái đó hiện hữu" hay tri thức về tiến bộ trên con đường giải thoát (xem quyển V - chương 5-8).

²³⁷ Khi minh sư chấp nhận một đệ tử để thử thách, khi muốn biết sự tiến bộ tâm linh của đệ tử đã đạt được như thế nào, minh sư sẽ hỏi đệ tử rằng anh ta đã thực hiện được trình độ nào trong việc nhận biết Ánh sáng chói chang hay tri thức về "Cái đó Hiện hữu". Tâm trí là sản phẩm của Ánh sáng chói chang được thực hiện bằng bài tập về sáu nguyên lý của Tilopa, sẽ đề cập ở sau: Ánh sáng chói chang Mẹ được thực hiện trong khoảng giữa 2 quá trình tư duy là Ánh sáng chói chang cơ bản và Ánh sáng chói chang hợp nhất tượng trưng cho Trí tuệ đạt được bằng sự thực hiện Ánh sáng chói chang sản sinh và Ánh sáng chói chang Mẹ.

"Nǎm giáo lý":

1. Tri thức về "Cái đó Hiện hữu"
2. Mức độ Ánh sáng chói chang
3. Trí tuệ
4. Sự tiến bộ tới Hoàn hảo
5. Sự hiểu biết về Tiến bộ

6. Bước thứ nhất cần phải làm gì? Đi vào hợp nhất với Minh sư²³⁸.

7. Một em bé vừa lọt lòng được dùng làm biểu tượng trong phân trình bày sau đây về phương thức yoga.²³⁹

8. Cái gì xác định giới hạn? Ánh sáng, nhiệt và tri thức xác định giới hạn²⁴⁰.

9. Sự đồng nhất với (hay sự thực hiện) Ánh sáng chói chang phải diễn ra trong khoảng khắc khi một niệm vừa chấm dứt và niệm tiếp theo sinh ra.

10. Ánh sáng chói chang được sử dụng trong pháp môn (hay con đường) bằng cách thực hành sáu nguyên lý của Tilopa như sau:

"Đừng tưởng tượng, đừng suy tư, đừng phân tích

"Đừng thiền định, đừng suy nghĩ, hãy ở trong trạng thái tự nhiên".

: Migam misem, mi - chad - ching,

"Migam, mi - sem, rang - bab - zhag"²⁴¹.

²³⁸ Nguyên văn: "Ai đi tới trước? Sư phụ tới trước". Trong trường hợp này, cũng như nhiều trường hợp tương tự, Lạt ma Kazi - Dawa - Samdup chọn một lối dịch tự do hơn, làm hiểu nghĩa rõ hơn chứ không dịch sát theo chữ.

²³⁹ Ánh sáng chói chang cơ bản hay nguyên thuỷ phải được chứng nghiệm trước tiên và dẫn đến Ánh sáng chói chang sản sinh, điều này giải thích hình tượng được lựa chọn.

²⁴⁰ Nói cách khác, thời gian của kinh nghiệm xuất thần về Ánh sáng chói chang: Sự đốt cháy (hay giác ngộ tâm linh do kết quả của kinh nghiệm này) và tri thức (hay sự hiểu biết trường tồn đạt được nhờ kinh nghiệm này) gộp chung lại xác định giới hạn (hay các mức độ) "thực hiện Ánh sáng chói chang".

²⁴¹ Ở đây chúng tôi trình bày ngữ âm tương đương với bản gốc tiếng Tây Tạng về giáo lý cơ bản này của tông Kargyutpa (Bạch giáo) như sau:

"Mi mno, mi - sem, mi - chad - ching

"Migam, mi - sem, rang - bab - zhag".

11. Thiền định như vậy trên sự biểu lộ của Chân không và của các hiện tượng (hay các khía cạnh của nhị nguyên mà trong đó bản chất là cái duy nhất) đó là Ánh sáng chói chang toả xuống.

12. Trong điều kiện tâm trí sáng suốt và nguyên thuỷ này, chói lên trong khoảng khắc khi vừa chấm dứt một niệm và sinh ra niệm tiếp theo đó là Ánh sáng chói chang Mẹ.

13. Việc nhận biết điều này là sự hợp nhất Ánh sáng chói chang Mẹ và Ánh sáng chói chang toả xuống: Gọi là "Sự hợp nhất tính chất của Ánh sáng chói chang và của Con đường trong cái Một"²⁴².

2. Bài tập 2 - Sự hợp nhất tính chất của Ánh sáng chói chang với con đường ban đêm

14. Bài tập thở: Là hợp nhất tính chất của Ánh sáng chói chang với con đường ban đêm được mô tả như sau

"Sau khi hé mở Hoa sen của Trái tim"

"Trên bốn cánh hoa và chính giữa

"Hãy quán các âm Ah, Nū, Tā, Rā, Hūm²⁴³.

2 câu thơ này thuộc loại thơ phổ cập nhất ở Tây Tạng: Thơ 7 chữ với trọng âm rơi vào chữ thứ 2 và chữ thứ 7. Nhịp thơ này dựa trên con số 7 thiêng liêng, được nói rằng thích hợp đặc biệt để diễn đạt những giáo huấn tôn giáo (xem một lời bàn khác của các câu thơ này, mục 13 của "Tóm tắt Đại Biểu tượng").

²⁴² Ánh sáng chiếu từ phía trên xuống được hình dung là con đường dẫn tới cái Một là Ánh sáng chói chang Mẹ.

²⁴³ Như văn bản sẽ giải thích, các âm này phải được nhìn riêng biệt trong từng phần đặc biệt của Hoa sen. Chữ HŪM ở trung tâm và 4 chữ khác trên 4 cánh hoa. Theo tiếng Tây Tạng 5 âm nói trên có những dạng như sau:

Nhin chung 4 âm đầu hợp thành chữ phạn ANUTARA nghĩa là trạng thái tối thượng (A nău đa la) hay là "Không cái gì ở phía trên nữa - vô thượng". Âm HŪM có nhiều nghĩa khác nhau tuỳ theo các văn bản hay tập quán, ở đây có nghĩa là Trạng thái Chân thật, Tâm linh trong điều kiện nguyên thuỷ, chưa bị biến đổi bởi quá trình tư duy, đó là trạng thái mà yogin khát khao đạt tới.

15. Còn được nghe nói rằng:

"Trong 5 nguyên tố (5 đại)²⁴⁴, sự hợp thành²⁴⁵ và các giác quan.

"Hãy tập trung tất cả các quyền năng của 2 khía cạnh "Tri thức"²⁴⁶.

"Người nào trước khi ngủ mà chuyển các quyền năng trên vào Chân không Vĩ Đại²⁴⁷.

"Thì các giác mơ sẽ đến nhờ các bài tập hō hấp".

16. Khi hành giả bắt đầu ngủ, giác ngủ sâu. Trạng thái ngủ này được tượng trưng bởi bề mặt yên tĩnh của đại dương mà các ranh giới được xác định bởi Ánh sáng, Nhiệt và Tri thức²⁴⁸.

17. Việc nhận biết Ánh sáng chói chang diễn ra trong khoảng khắc khi chấm dứt các kinh nghiệm của trạng thái thức và bắt đầu các kinh nghiệm của trạng thái ngủ.

18. Ánh sáng chói chang được sử dụng trên con đường Đạo bằng các ứng dụng những giáo huấn chọn lọc, có liên quan đến sự hợp nhất trạng thái Dhāraṇī (thiền định sâu sắc) và trạng thái ngủ.

19. Trong khi đó (phương thức hợp nhất trạng thái Dhāraṇī và trạng thái ngủ) cần phải khẩn cầu Minh sư để có khả năng nhận biết Ánh sáng chói chang. Khi ấy hãy hạ quyết tâm nhận biết nó.

²⁴⁴ Năm hợp phần (tiếng Phạn: Skandha).

²⁴⁵ Sự hợp thành có nghĩa là thân người được cấu tạo bằng 5 nguyên tố: Đất, nước, lửa, gió và chân không (đĩ thái).

²⁴⁶ Hai khía cạnh của "Tri thức" có liên quan đến Tâm, nhận biết 2 khía cạnh của luân hồi, trạng thái thức và trạng thái ngủ (hay mộng).

²⁴⁷ Bậc chân không thứ 5, theo thuật ngữ về các phạm trù.

²⁴⁸ Nguyên văn Snagn Mched Thob: Ánh sáng, Nhiệt, Kết quả, trong văn bản này, Ánh sáng không phải là Ánh sáng chói chang. Ba chuyên từ này của yoga chỉ 3 giai đoạn tiến hóa tâm linh trên đường Đạo: Ánh sáng là bình minh của các kinh nghiệm xuất thần, Nhiệt là thời gian của kinh nghiệm này và tác dụng giác ngộ, là tổng của các kết quả, được xem xét dần dần và đạt được nhờ kinh nghiệm.

20. Khi nằm ngủ, hãy nằm nghiêng về bên phải theo tư thế sự tử nằm.

21. Khi ấy hãy tưởng tượng rằng chính thân con là thân của vị thần phù hộ, hãy quán trong tim có một hoa sen 4 cánh có âm HUM ở giữa trung tâm. Trên bề mặt cánh hoa ở phía trên là âm Ăh. Trên bề mặt cánh hoa bên phải là âm Nū, trên bề mặt cánh hoa bên dưới là âm Tă. Trên bề mặt cánh hoa bên trái là âm Rā, mỗi âm đều có nét vẽ rõ ràng²⁴⁹.

22. Khi đã yên tĩnh, hay đi vào giấc ngủ, để cho mọi vật hữu hình được phân giải trong con.

23. Khi ấy trong sự yên tĩnh, tự con hãy trở thành hoa sen 4 cánh.

24. Sau đó, khi giấc mơ đã ché ngự con, hãy để tất cả hoà tan vào âm Ăh ở phía trên, rồi sang âm Nū ở bên phải, âm Tă ở bên dưới rồi sang âm Rā ở tay trái, rồi sang âm HUM ở trung tâm. Rồi quán tưởng âm M hút vào trong phần U của âm HUM, rồi cả hai hoà tan vào trong hình mặt trăng lưỡi liềm nằm trên âm HUM, rồi hoà tan vào trong vòng trong, phía trên chữ HUM, rồi tiếp tục hoà tan vào trong ngọn lửa ở phía trên vòng trong²⁵⁰.

²⁴⁹ Muốn cho hình Hoa sen được quán tưởng với nét vẽ rõ ràng, yogin phải quay mắt về hướng bắc, như vậy âm HUM sẽ ở trung tâm, âm Ăh ở phía bắc, âm Nū ở phía đông, âm Tă ở phía nam và âm Rā ở phía Tây.

²⁵⁰ Để hiểu được các chỉ dẫn này, hành giả phải nghiên cứu chữ HUM viết bằng tiếng Tây Tạng như đã nói ở trên với dạng đầy đủ kéo dài. Dấu hiệu của mẫu âm này, nằm ở phía đáy, với hình dạng số 6 nghiêng về bàn tay trái, rồi phần Ăh nằm giữa dấu hiệu của mẫu âm và mặt trăng lưỡi liềm nằm ở trên. Bên trên mặt trăng lưỡi liềm là vòng tròn có ngọn lửa ở trên, thông qua vòng tròn này sự quán tưởng biến thành Chân không. Từng phần của âm HUM tương ứng cho một nguyên lý bí truyền hay giáo huấn, được giải thích trong quyển VI.

Ý đồ của bài tập này là đưa yogin vào âm giai của một trạng thái trí tuệ cao khi đi vào giấc ngủ, đối với người nghiên cứu phương Tây nào muốn ứng dụng

25. Khi nhận thức về quán tưởng này bị xoá đi, hãy nghĩ rằng con đang ngủ say trong trạng thái Ánh sáng chói chang. Làm như vậy hành giả đi vào trạng thái yoga phân tích hối tưởng (hay thiền định)²⁵¹.

26. Hành giả có thể tập trung tâm trí vào một loạt các âm đồng thời: Ăh, Nū, Tā, Rā, Hūm, gọi là tri thức hoàn toàn.

27. Trong khi hành giả thiền định như vậy trong khoảng thời gian giữa trạng thái thức và trạng thái ngủ, sẽ chứng nghiệm được Ánh sáng²⁵².

28. Trạng thái trong khi hành giả bị chẽ ngự bởi giấc ngủ giống như Nhiệt.

29. Trạng thái khi bắt đầu ngủ là Tri thức (sự Hoàn thành)²⁵³.

30. Bình minh của Ánh sáng chói chang khởi lên trong giấc ngủ sâu là ánh sáng chói chang Mẹ.

các giáo huấn yoga này và thích quán những chữ quen thuộc, thì có thể quán 3 chữ cái của Hūm bằng cách xếp chúng theo hàng dọc từ trên xuống: H ở trên, U ở giữa, M ở dưới. Bên trên chữ H là mắt trăng lưỡi liềm và bên trên lưỡi liềm là vòng tròn có ngọn lửa. Tiếp đó sẽ tiến hành giống như dấu hiệu Tây Tạng, chữ M bị hút vào chữ U rồi cả hai bị hòa tan vào chữ H, lưỡi liềm, vòng tròn và ngọn lửa.

²⁵¹ Mục đích của yogin là có thể chuyển từ trạng thái thức sang trạng thái ngủ hay ngược lại, với tâm thức liên tục không gián đoạn, nhằm luôn luôn có ý thức đầy đủ và có được tri nhớ hoàn toàn về mọi vật được nhìn thấy hay thể nghiệm lần lượt trong hai trạng thái.

²⁵² Nguyên văn: "Bằng cách đó trạng thái không ngủ là ánh sáng, khả phúc tạp và có thể vô nghĩa đối với các bạn đọc Châu Âu không có kinh nghiệm về cách đơn giản hóa thông thường các văn bản, như các minh sư làm. Trạng thái không ngủ này là trạng thái ngăn cách thế giới kinh nghiệm lúc thức với thế giới kinh nghiệm lúc ngủ (hay các giấc mơ) mà trong đó nếu thực hành thiền định có kết quả, yogin sẽ thể nghiệm một khả năng cảm nhận rất sáng suốt như xuất thần, gọi là Ánh sáng. Ánh sáng này chỉ loé lên khi yogin duy trì được ý thức một cách liên tục xuyên qua các trạng thái ngủ và trung gian.

²⁵³ Ánh sáng là bình minh của trạng thái mộng, nhiệt là sự tiếp tục trạng thái mộng, còn tri thức là kết quả được của trạng thái mộng.

31. Khi áy nén tảng của bài tập là tạo ra quá trình lướt dần vào giấc ngủ trong khi vẫn giữ được tâm trí vô niệm, Trí tuệ khi đó sẽ dần xuất hiện như Chân không. Ánh sáng chói chang chiếu từ trên xuống sẽ bừng lên²⁵⁴.

32. Việc nhận biết Ánh sáng chói chang cơ bản (hay mẹ) bằng phương pháp này, giống như việc gặp gỡ một người đã quen từ trước gọi là sự hợp nhất Ánh sáng chói chang mẹ và con²⁵⁵.

3. Bài tập 3 - Sự hợp nhất tính chất của Ánh sáng chói chang với con đường trong trạng thái sau khi chết

33. Bài tập thứ 3, sự hợp nhất tính chất của Ánh sáng chói chang với con đường trong trạng thái sau khi chết, được trình bày trong giáo lý về trạng thái sau khi chết như sau:

PHẦN 3: ÁNH SÁNG CHÓI CHANG KẾT QUẢ

34. Về phần 3, Ánh sáng chói chang Kết quả, được nghe nói rằng:

"Thân huyền thanh tịnh²⁵⁶ có tri kiến về Ánh sáng chói chang

²⁵⁴ So sánh với đoạn trên, ở đây quá trình tâm linh bị đảo ngược và Ánh sáng chói chang chiếu từ trên xuống lại đến trước Ánh sáng chói chang Mẹ. Chính khi hành giả lướt dần vào trạng thái ngủ, Ánh sáng chói chang chiếu từ trên xuống được thực hiện và Ánh sáng chói chang Mẹ lóe lên khi hành giả chìm vào giấc ngủ say như đã nói ở mục trên.

²⁵⁵ Tri thức này là giai đoạn thành tựu thứ 3 mà yogin phải đạt được trong giáo lý về Bardo, được trình bày trong chương tiếp sau, nó được xếp vào Ánh sáng chói chang thứ 4 và thông thường lóe lên ngay sau khi chết, trong điều kiện của "không gian 4 chiều".

²⁵⁶ Thân huyền thanh tịnh là thân của Thần phù hộ cho yogin. Có rất nhiều vị thần, trong đó yogin có thể lựa chọn một vị thần cho mình, nhưng về nguyên

vọt ra từ trạng thái của Ánh sáng chói chang Mẹ tựa như hình ảnh con cá vọt ra khỏi nước hay tựa như hình ảnh Vajra Dhāra²⁵⁷ đứng lên như người thức dậy, tượng trưng cho sự hợp nhất Ánh sáng chói chang Mẹ và Ánh sáng chói chang Con. Kết quả của sự huấn luyện dựa trên nền tảng các giáo huấn hành giả được nghiên cứu²⁵⁸.

tắc chung, yogin thường chọn vị thần của pháp môn hay Tông phái của mình. Những yogin Kitô giáo đầu tiên ẩn dật trong các sa mạc ở Ai Cập, cũng lựa chọn một vị thánh nổi danh để phù hộ tâm linh cho mình, như một thiên thần bảo vệ.

²⁵⁷ Vajra Dhāra, là chán sư thiêng liêng, đức Phật trên trời mà người ta cho là nguồn gốc của giáo huấn bí truyền của sáu giáo lý này, đôi khi được chọn làm thần phù chủ, đặc biệt khi yogin khao khát cứu cánh tối thượng.

²⁵⁸ Một đoạn tương tự, giúp cho sự hiểu biết văn bản của chúng tôi, nằm trong một quyển kinh Tây Tạng bí truyền có tên là "Bare-pho". Trên nửa thứ 2 của tờ 60 trong bản chép tay thuộc sở hữu của Lat ma Kazi Dawa Samdup có đoạn.

"Như ở bề mặt một cái ao trong suốt
"Thinh linh có một con cá vọt lên
"Cũng như vậy từ Chân không, tuyệt đối và Ánh sáng
"Xuất hiện bức tranh của Ảo ảnh nhiệm màu
"Hiểu được điều này, đó là Niết bàn
"Và để đạt được sự hiểu biết này, hành giả đã phấn đấu".

Trong một vài giáo huấn huyền bí truyền của Tây Tạng, nhân người được ví như một cái bình bằng đất và Ánh sáng Vĩnh cửu ở bên trong nó tượng trưng cho tâm thức bẩm sinh của thực tại. "Ánh sáng chân thực, soi sáng cho bất kỳ người nào đến thế gian này". Ánh sáng trên đường đạo được gọi là Ánh sáng chói chang. Cố gắng của mình sư là đập vỡ cái bình bằng đất để cho một mình Ánh sáng chói chang bùng lên tỏa sáng trong Chân không.

Sự thực hiện ý thức Ánh sáng chói chang Mẹ và Ánh sáng chói chang Con là kết quả của trạng thái Dhyāna (thiền định) đạt được một cách đúng đắn theo những chỉ dẫn của mình sư. Sự cảm nhận "Trí luệ" được đánh thức vọt ra, tượng trưng cho sự hợp nhất của 2 loại Ánh sáng và đó là bằng chứng cho thấy hành giả đã thành công trên đường đạo.

35. Bước trên dây đánh dấu trình độ tiến hoá tâm linh đạt được trong 12 bậc, là bậc Đại hoan hỷ²⁵⁹, mà được nghe nói rằng: "Khi các sắc tướng huyền chạm đến vô sắc, thì tri thức loé lên"²⁶⁰.

"Và hành giả đạt được sự hiểu biết cái Thầm nhuần tất cả và Cái thực"²⁶¹.

²⁵⁹ Sarab - tu - dgah - Va (Phan: "Pramūdita: "Đại hoan hỷ" là trạng thái phúc lạc do kết quả của Giác ngộ trí tuệ về tinh chất của Thực tại. Sau kinh nghiệm này không thể có hiện tượng thoái chuyển trở lại những quan niệm vô minh về con người và vũ trụ. Vì vậy gọi là "Đại hoan hỷ", bởi vì mọi hiểu biết sai lầm về Tâm và vật chất đã vĩnh viễn vượt qua. Theo các kinh Phật Giáo có 10 cấp bậc tiến hoá cao cấp và Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã vượt qua tất cả. Theo Mật tông, Phật Giáo có 16 cấp bậc và Đức phật Thích Ca ở cấp thứ 16; Samanta Bhadra (Tây Tạng: kiin - zang - po, vị Adi - Bouddha dưa Ningmapas của những người Mù đỗ cũng ở cấp 10 và đức Phật Vajra Dhāra ở cấp thứ 13. 10 cấp đầu tiên hay giai đoạn tiến hoá trên đường đạo đã được Came de Koros kể ra trong cuốn "Ngữ vựng tiếng Phạn" "Tây Tạng - Anh I, II", như sau:

1. Hoan hỷ địa (PHạn: Dramūdita)
2. Ly cấu địa (Vimala)
3. Phát quang địa (Prabhākara)
4. Diễm tuệ địa (Arohishmati)
5. Nam thắng địa (Sudurjaya)
6. Hiện tiền địa (Abhimukhin)
7. Viễn hành địa (Dūrangama)
8. Bất động địa (Achala)
9. Thiền tuệ địa (Sādhumatī)
10. Pháp vân địa (Dharma - meghe).

²⁶⁰ Sự xúc chạm này có ý nghĩa các tướng huyền khi chạm vào vô sắc, chúng liền trở thành vô sắc: sắc (Rūpa) trở thành vô sắc (Arūna) và Yegin đạt cấp thấp nhất của chánh tri kiến thực hiện tính vô ngã của mọi vật hữu hình.

²⁶¹ Cái thầm nhuần tất cả là nghiệp, gọi như vậy vì nó không chép sau trạng thái tồn tại ở thế gian. Cái thực là sự hiểu biết chân thật Niết bàn, giải thoát khỏi tất cả các trạng thái tồn tại của luân hồi, khỏi tất cả các xu hướng và sự gắn bó của nghiệp, là những nguyên nhân của sự tái sinh.

"Và khi làm chủ được cái rất trong sáng, cái trường cữu²⁶² và Siddhi của sự biến đổi²⁶³.

"Và những điều này được biết như là "Tâm ân huệ Tối cao"²⁶⁴.

36. Bằng cách đó sẽ đạt được trạng thái Phật toàn giác của Dojre - Chang Lớn (Vajra - Dhāra) là kết quả của trí tuệ không truyền giảng, trong đó có việc truyền giảng và cái được truyền giảng đều chấm dứt (cứu cánh đã đạt).

37. Về điều này được nghe nói rằng:

"Việc làm chủ hoàn toàn quyền năng viên mãn của các Nguyên lý về Thân Thiêng liêng, về Lời Thiêng liêng.

"Về trí tuệ Thiêng liêng và về Siddhi của sự biến đổi

"Tất cả như nhau, chúng biểu lộ trong cái "Động" và cái "Tịnh".

"Thoả mãn mọi ước mơ và đầy đủ mọi công đức

"Tạo nên tâm quyền năng Vô biên, là kết quả của Yoga"²⁶⁵.

²⁶² Là cái rất chói sáng. Ánh sáng chói chang và trường cữu là Tâm.

²⁶³ Siddhi nghĩa là "hoàn thành" hay kết quả thiền định yoga, nhưng ở đây nó chỉ những quyền năng siêu nhiên có thể mang moi sắc tướng lớn hay nhỏ, hữu hình và vô hình.

²⁶⁴ Phân tích tóm tắt huệ tối cao như sau:

1. Sắc tướng hòa tan vào Vô sắc bằng sự tiếp xúc của các dạng huyễn với Vô sắc.

2. Trí thức về sự không thực và tính khách quan.

3. Sự hiểu biết về cái thầm nhuần tất cả (hay nghiệp quả), bằng cái đó đạt được sự giải thoát khỏi kiếp sống thế gian.

4. Sự hiểu biết về Thực tại hay Niết bàn.

5. Sự thực hiện cái rất trong sáng rực rõ hay Ánh sáng chói chang.

6. Sự thực hiện cái trường cữu hay vô tận, chính là Tâm.

7. Làm chủ được việc thực hiện các trạng thái này.

8. Siddhi của sự biến đổi.

²⁶⁵ Năm câu thơ này trong nguyên bản tiếng Tây Tạng sơ lược và bí hiểm đến mức cần phải phiên dịch một cách tự do. Nguyên văn tiếng Tây Tạng của

Đến đây kết thúc giáo lý về Ánh sáng chói chang.

CHƯƠNG V GIÁO LÝ VỀ TRẠNG THÁI SAU KHI CHẾT

1. Giáo lý thứ 5, Bardo, gồm 3 phần: Phần 1, thực hiện ²⁶⁶ trạng thái Ánh sáng chói chang của Ðharma - Kāya (hay Thân Thiêng liêng của Chân lý) là trong Bardo. Phần 2 thực hiện trạng thái Sambhoga - Kāya (hay Thân Thiêng liêng hoàn hảo) ở trong Bardo. Phần 3, thực hiện trạng thái Nirmana - Kāya (hay Thân Thiêng liêng) ở trong Bardo ²⁶⁷ (hay sinh ra như một Tulka) ²⁶⁸.

mục 35 tối nghĩa, dịch giả phải tham khảo Se - pho để làm sáng tỏ 5 câu thơ này. Tóm quyền năng vòi biên, kết quả của yoga là:

1. Quyền năng của Thân thiêng liêng hay Bồ đề
2. Của Lời thiêng liêng
3. Của Trí tuệ
4. Của Siddhi biến đổi
5. Của sự biểu lộ các quyền năng này trong cái "Động": như động lực của luân hồi.
6. Của sự biểu lộ trong cái "linh" hay Niết bàn như phản đế của luân hồi.
7. Về sự thoả mãn tất cả mọi ham muốn của luân hồi.
8. Quyền năng của tất cả các Hạnh thiêng liêng.

²⁶⁶ Ở đây thực hiện có nghĩa là (ngoài nghĩa bình thường) sử dụng đúng đắn sự huấn luyện yoga mà hành giả đã trải qua trong thế gian trước khi chết.

²⁶⁷ Đối với yogin bình thường chưa giác ngộ hoàn toàn, phần thực hiện thứ nhất sau khi chết là có nhẫn quan xuất thân nhìn thấy được Chân lý tối thượng.

Phần thứ 2 là một chứng nghiệm hạn chế về phúc lạc của Bồ tát, Phần 3 là đạt được sự tái sinh với quyền năng thiêng liêng trên thế gian.

²⁶⁸ Tây Tang: Bap rul-sku là, người được hoá thân thiêng liêng, như Đức Đạt lai lạt ma là Tulka của Cheu razi (Phạn: Alalokitesvara) - "Người nhìn thế gian với lòng từ bi", hiện thân của tình thương và sự thông cảm "Đức Đại từ bi"; hay như Tashilāma (Ban thiền lạt ma) là Tuka của Wodpsgmea (Phạn: Amitābha, nghĩa là Đức Phật Vô lượng quang, Đức Phật vô lượng thọ).

PHẦN I:

THỰC HIỆN TRẠNG THÁI ÁNH SÁNG CHÓI CHANG CỦA PHÁP THÂN (DHARMA - KĀYA) TRONG BARDO (TRUNG ẤM)

2. Phần thứ nhất, thực hiện Ánh sáng chói chang của Pháp thân trong Bardo được mô tả như sau:

"Ánh sáng mất đi và cái thô thiển mất đi"²⁶⁹

"Các ý nghĩa tắt đi và cái vi tế tắt đi"²⁷⁰

"Sau khi tắt đi, thói quen sẽ đến

"Lúc ấy loé lên Ánh sáng chói chang nguyên thuỷ

"Và sau đó hai thân đều chói lên như một thân duy nhất"²⁷¹

"Về tri thức được truyền giảng và không truyền giảng

"Sự hợp nhất cái được truyền giảng và cái không được truyền giảng.

"Được gọi là đạt đến kết quả".

3. Cái chết đến trước Bardo.

4. Một bầu trời không gợn mây tượng trưng cho Bardo.

Ý nghĩa huyền bí của chữ Avalokitesvara theo E.T.Sturdy là Avalokita - thấy và isvara - Thượng đế, nghĩa là "Thượng đế được thấy trong ta", có ý nghĩa phù hợp với nghĩa của chữ Phạn

²⁶⁹ Ánh sáng ở đây là ánh sáng bình thường của thế gian sẽ tắt đi khi cái chết đến, cái "thô thiển" là xác thân và sự hô hấp của nó.

²⁷⁰ Cái vi tế là tâm thức con người tạm ngưng hoạt động trong khoảng ba ngày rưỡi sau khi kết thúc quá trình chết ở một người không có luyện tập yoga. Khi người chết hồi tỉnh sau ba ngày rưỡi nói trên, anh ta cảm thấy dễ chịu trong một trạng thái trước khi sinh ra trong Bardo (trung ấm).

²⁷¹ Ánh sáng chói chang Mẹ và Ánh sáng chói chang Con hòa vào nhau và hợp nhất với thân thiêng liêng hoàn hảo (Sambhoga - Kāya) tượng trưng cho sự hợp nhất.

hơn so với nghĩa ở trên và có lẽ tương đương với nghĩa đắng Kitô trong nội tâm

5. Ánh sáng, Nhiệt và Tri thức vào lúc chết xác định các giới hạn của Bardo²⁷².

6. Việc nhận biết Ánh sáng chói chang phải được hoàn thành trong khoảng khắc từ khi chấm dứt ý thức ở thế gian này và sinh ra ý thức trong trạng thái sau khi chết, và Ánh sáng chói chang phải được sử dụng trên đường Đạo bằng cách thực hành những giáo huấn chọn lọc để kết hợp thành một pháp môn duy nhất và trạng thái thực của Tâm²⁷³.

Bardo lúc chết

7. Nói cách khác khi các sinh lực của ngũ quan, kể cả nhãn quan, tắt dần bên trong thì sự hiểu biết về sắc tướng của mọi vật

²⁷² Ánh sáng chói chang, tượng trưng cho sự sáng suốt siêu nhiên của nhãn quan là kinh nghiệm đầu tiên có ý thức của trạng thái sau khi chết. Thời gian của kinh nghiệm đầu tiên này gọi là sự đốt cháy, vì nó tượng trưng cho sự bùng cháy (hay thức tỉnh) bởi Ánh sáng của tâm thức thiêng liêng bẩm sinh, tri thức đạt được là lợi lạc tâm linh đạt được bằng kinh nghiệm của cái chết. Trình độ của tri thức này phụ thuộc hoàn toàn vào nghiệp quả của người chết. Chúng tôi khuyên các bạn đọc nghiêm túc hãy tham khảo "Sách Tây Tạng về người chết", chứa đựng nhiều bình luận về văn hóa của chúng tôi.

²⁷³ Sự phát triển tâm linh của yogin (theo sự hướng dẫn của Minh sư) phải dẫn đến khả năng là lúc chết nắm được quyền năng yoga để chuyển từ thế giới này sang trạng thái sau khi chết mà không làm đứt đoạn tinh liên tục của tâm thức. Như vậy hành giả sẽ tránh được giai đoạn bối thức của những người không được huấn luyện trong Samadhi, vì khi còn sống anh đã được chứng nghiệm trạng thái xuất thần bởi các chân sư yoga khi thực hiện Ánh sáng chói chang trong Bardo. Nhờ kinh nghiệm lớn này, hành giả sẽ biết được bằng cách thực hiện pháp môn siêu nhiên hiện tại rằng, 2 trạng thái là trạng thái tồn tại hoà thân trong cõi người và trạng thái tồn tại không hoà thân trong Bardo về cơ bản giống nhau, vì cả 2 đều giả tạm và huyền. Hành giả sẽ biết được rằng, trạng thái thực của Tâm độc lập với 2 trạng thái của Luân hồi. Nó không phải giả tạm và huyền mà là trạng thái của trường tồn, của Thực tại, Vô sắc, Niết bàn, khi đạt được cứu cánh tối thượng này là đạt quả vị Phật.

cũng tắt đi. Điều này gọi là ánh sáng lụi tàn²⁷⁴ (hay sự tàn lụi của sự cảm nhận các vật được thấy dưới ánh sáng thế gian).

8. Khi ấy đất chìm trong nước (Thuỷ đại lấn áp địa đại) thân người mất điểm tựa (hay mất khả năng liên kết giữa các cơ quan hữu cơ).

9. Khi ấy nước chìm trong lửa (hoả đại lấn áp thuỷ đại) miệng và mũi trở lên khô cứng.

10. Khi ấy lửa chìm trong gió (phong đại lấn áp hoả đại) sinh lực, nhiệt biến mất khỏi thân thể.

11. Khi ấy gió chìm trong rỗng không (hay ðī thái²⁷⁵ (không đại lấn áp phong đại)).

12. Sau giai đoạn này, những người mang nghiệp ác sẽ được chứng nghiệm những đau đớn lúc chết.

13. Những người đã làm nhiều việc thiện sẽ được các thần (Deva), các minh sư và Dākini đón rước²⁷⁶.

14. Khi hơi thở cuối cùng chấm dứt, cái thô thiển chấm dứt.

²⁷⁴ Suang-va: "Ánh sáng" hay những gì đạt được thấy trong "ánh sáng". Trong tiếng Tây Tạng là một chữ có nhiều nghĩa tương tự nhưng khác nhau. Thí dụ: a. Ánh sáng, b. Các vật được nhìn thấy do Ánh sáng, c. Các vật được nhìn thấy bằng con mắt của trí tuệ. Khi quyển cũng vậy, như phương tiện truyền Ánh sáng được gọi là Snang - Va đối với Ánh sáng chói chang thì gọi bằng chuyên từ Hod - gsai.

²⁷⁵ Đoạn này chứng minh quan điểm triết học phổ cập ở Ấn Độ và Hy Lạp, thân người được coi như một phức hợp gồm 5 nguyên tố. Ở đây đất tượng trưng cho xương thịt, nước - máu và các chất lỏng khác, lửa - nhiệt sinh vật, gió - các sinh lực, chất ðī thái - tâm thức.

²⁷⁶ Các minh sư siêu nhiên hay thiêng liêng có quyền năng chỉ đạo tiến trình trong trạng thái sau khi chết của đệ tử chưa có sự phát triển khai về tâm linh, để dẫn dắt sao cho người này ngay lập tức được tái sinh vào một gia đình có thể tạo cho anh ta những điều kiện thuận lợi nhất để tiếp tục hành trình trên đường Đạo, giúp anh ta có xuất phát từ điểm mà anh ta đã đạt được trước khi cái chết đến.

15. Khi ấy trong phân thứ nhất của thời gian kéo dài, từ khi ngừng thở đến khi chấm dứt tâm thức, sự hít hấp bên trong (hay sinh lực) bắt đầu giai đoạn chấm dứt tri thức thế gian. Các hình ảnh được cảm nhận từ bên ngoài (bởi người chết) giống như được nhìn dưới ánh sáng mặt trăng, còn những dấu hiệu cảm nhận từ bên trong thấy như lờ mờ trong khói (làm mờ ám trí tuệ). Đó là lúc bình minh của Ánh sáng (khi chết)²⁷⁷.

16. Các dấu hiệu này hoà tan vào Nhiệt (giai đoạn kéo dài các kinh nghiệm lúc chết). Ba mươi ba cơn giận dữ²⁷⁸ chấm dứt, điều này có biểu hiện dấu hiệu bên ngoài bằng một thứ ánh sáng giống như đom đóm bay. Đây là thời gian của Nhiệt.

17. Thời gian của Nhiệt chìm trong thời gian của sự kết thúc tức khắc.

Bốn mươi loại tham dục chấm dứt với dấu hiệu bên ngoài là một dài mờ tối, gọi là Rāhu²⁷⁹ (nhật thực) và với dấu hiệu bên trong, là ánh sáng của ngọn đèn bị chùm bởi một lớp voan trắng đục. Những hình tượng biểu lộ này có ý nghĩa là giai đoạn của lúc chết được biết như giai đoạn kết thúc chớp nhoáng.

²⁷⁷ Người hít hấp cảm nhận các dấu hiệu bên ngoài giống như nhìn thấy dưới ánh sáng trăng. Một vài người Châu Âu có trình độ tâm linh cao được nghe nói rằng, "Khi chết họ thốt lên những tản thán từ như là "Ánh sáng", "Ánh sáng nữa", "Ánh sáng loé lèn" và vài người không biết đến tính chất của loại Ánh sáng này đã tưởng rằng họ đã đi vào cõi trời. Những hiện tượng này xuất phát từ các biến đổi tâm linh vật lý trong nhân quan do quá trình chết đưa lại, cũng như các dấu hiệu bên trong của tâm trí, các hình ảnh mờ tối hay u ám như nhìn thấy xuất hiện trong làn khói. Đó là lúc đạo sư tạo ra những thay đổi tác động vào tâm trí người chết.

²⁷⁸ Những cơn giận này cũng như bốn mươi loại tâm tham dục, là những phân loại các khía cạnh của tham sân si và sinh lực, theo Triết lý Tông toàn giác của Padma - Sambhava.

²⁷⁹ Rāhu (đầu rồng) biểu tượng thần thoại của mặt trăng che mặt trời (Nhật thực).

18. Giai đoạn của kết thúc chớp nhoáng hoà tan vào giai đoạn của Ánh sáng chói chang. Bảy cơn Si mê²⁸⁰ chấm dứt. Tiếp theo là sự chấm dứt cái vi tế. Các dấu hiệu bên ngoài giống như ánh sáng hoàng hôn, các dấu hiệu bên trong giống như bầu trời không gợn mây. Đây là giai đoạn thứ tư của Ánh sáng chói chang²⁸¹.

19. Các kinh nghiệm ban đầu khớp với quá trình chết là những kinh nghiệm tiến bộ nhất của giai đoạn bắt đầu Bardo. Với những người đã thực hành các giáo huấn chọn lọc, giai đoạn này là Bardo thứ nhất (gọi cách khác là Chi khai - Bardo hay là Bardo của lúc chết).

Nghệ thuật chết theo yoga

20. Các bài tập về giai đoạn này như sau:

21. Khi chết, phải cắt đứt mọi ràng buộc với thế gian và của cải của thế gian cũng như mọi oán thù (đối với kẻ thù hay những người khác mà ta bỏ lại phía sau).

22. Để tâm trí thoát khỏi mọi ý niệm hình thành trong các giai đoạn của quá trình chết, các kinh nghiệm của quá trình chết được hoà tan vào trạng thái yên tĩnh tự nhiên. Lúc ấy loé lên Ánh sáng chói chang từ trên toả xuống.

23. Sau đó, như một kết quả thứ yếu, sẽ loé lên Ánh sáng chói chang Mè đó là Ánh sáng chói chang thứ tư²⁸².

²⁸⁰ Vô minh che mờ tri tuệ, tiếng Phạn: Avidyā.

²⁸¹ Dần dần trải qua 4 giai đoạn, hành giả đến gần Ánh sáng chói chang và điều này liên kết giáo lý Bardo với sự tiếp tục của giáo lý về Ánh sáng chói chang.

²⁸² Một người mẹ chỉ được gọi là mẹ sau khi sinh đứa con, Ánh sáng chói chang Mè chỉ loé lên sau Ánh sáng chói chang Con được sinh ra. Nói cách khác đó là bậc thứ tư trong sự Rỗng không của Ánh sáng chói chang.

24. Sự nhận biết về mặt trí tuệ hay khía cạnh này của Ánh sáng chói chang giống như sự nhận biết khi gặp lại một người bạn cũ (bởi vì cái chết đã được chứng nghiệm nhiều lần, được biết như sự hợp nhất của Ánh sáng chói chang Mẹ và Ánh sáng chói chang Con).

25. Khi tồn tại trong trạng thái Ánh sáng chói chang và kéo dài tùy thích, rồi ra khỏi đó trong trạng thái thân hợp nhất của hai Ánh sáng chói chang thiêng liêng, nhờ ba quá trình ngược nhau²⁸³, nhờ đi ra qua cửa Brahmā (trên đỉnh đầu). Người nào làm môn đồ của phương pháp yoga xuất hồn sẽ chuyển sang trạng thái Phật (tòan giác). Người nào thực hành kém hơn trong quá trình này sẽ là người mang Dorje ở một trong những trạng thái của bậc thứ 10²⁸⁴, của các vị đại Bồ tát trên các cõi trời.

²⁸³ Phương pháp yoga này có thể được mô tả như sau: Ngay trước lúc chết, như văn bản đã giải thích, người chết thấy lóe lên một ánh sáng trắng như ánh trăng, rồi một ánh sáng đỏ như mặt trời, tiếp theo đó là đêm tối. Nếu thứ tự xuất hiện ngược lại thì yogin phải gạt bỏ bằng trí, lần lượt đêm tối, ánh sáng đỏ rồi ánh sáng trắng. Đồng thời anh ta phải phác hoạ lại như một cảnh quan sau khi chết, bằng một cõi gắng có ý thức, quá trình của từng trạng thái thể nghiệm khi bước dần vào cái chết. Đó là: 1. Trạng thái Ánh sáng chói chang thứ 4. 2. Sự chấm dứt cái vi tế. 3. Sự chấm dứt cái thô thiển. Trong từng trạng thái trên đây xét theo chiều ngược, yogin cần có một ý niệm thích hợp. Đối với trạng thái thứ nhất thì ý niệm là "Tôi ở đâu?", thứ 2 là "Tôi là ai?", thứ 3 là "Tôi ở trong điều kién nào?". Sau khi hoàn thành quá trình yoga này, hành giả phải sử dụng yoga xuất hồn (tiếng Tây Tang là Phowa), là chủ đề của quyển IV. Nếu hành giả là môn đồ của Phowa thì hồn xuất ra qua cửa Barhma (Phạn: Brahmarandhra) là nơi đi ra của kinh dẫn prana trung tâm chứ không qua một trong 9 kхиếu của cơ thể như đã mô tả ở chú thích của mục 30. Khi hoàn thành bước này yogin đạt được trạng thái Phật.

²⁸⁴ Chos - kyi - sprin (Phạn: Dharma - megha) "Đám mây chân lý" tương ứng với tầng trời thứ 10 của cõi Luân hồi cao nhất, mà người Tây Tạng gọi là Og - min có nghĩa là "không rơi xuống", là cõi mà người ta không thể thoát chuyển xuống. Danh từ "người mang Dojre" là biểu tượng huyền bí của quyền năng siêu nhiên, ở đây có nghĩa là người có nguồn gốc tâm linh hay người có trực giác thiêng liêng, thuộc giáo lý Mật tông, có thể chỉ ra con đường giải thoát.

PHẦN 2: THỰC HIỆN TRẠNG THÁI BÁO THÂN (SAMBHOGA - KĀYA)

26. Phần thứ 2, thực hiện trạng thái của thân thiêng liêng Hoàn hảo (Báo thân) khi ở trong Bardo, đã được mô tả như sau:

"Là sản phẩm của hữu hình (thân xác) trong một hình thái giống như đời sống vật chất trên thế gian.

"Với tất cả những năng khiếu giác quan và với quyền năng tự do di chuyển,

"Và với những quyền năng của nghiệp kỳ diệu, biến hoá và hư ảo" ²⁸⁵.

Những nghiệp quả của kẻ không có khả năng nhận biết Ánh sáng chói chang

27. Do không có khả năng nhận biết Ánh sáng chói chang, 7 xung động của vô minh khởi lên, Ánh sáng kết quả loé lên ²⁸⁶, Chân không Lớn (hay Vô biên) được chứng nghiệm.

²⁸⁵ Một bản khác của phân tích dẫn từ một tác phẩm Mật tông được đưa vào "Sách Tây Tang về người chết". Những quyền năng kỳ diệu, Siddhi của biến hoá hay sự sản sinh hư ảo, tạo ra những hình dạng và hiện tượng do một bậc thầy yoga trong trạng thái sau khi chết cũng như khi còn sống. Trong Sidpa Bardo (xem "Sách Tây Tang về người chết", vê vấn đề Siddhi, chúng ta sẽ đọc được lời cảnh cáo về những hình dạng biến hoá và khuyên đừng ham muốn những điều đó, việc sử dụng bừa bãi những quyền năng này ngăn trở sự tiến hoá tâm linh chân thật, cũng giống như sự gắn bó với các thú vui của thế gian. Vì chúng là kết quả của đời sống trong thế giới Bardo, nơi mà chúng cũng diễn ra tự nhiên như trong cõi người, những quyền năng này được gọi là nghiệp báo. Như con sâu phả vỡ cái kén do nó dết ra, để trở thành con bướm tự do, cũng như vậy khi phá vỡ thể xác mà tư mình đã tiếp nhận, con người sẽ đạt tới tự do tuyệt đối về vận động ("Sách Tây Tang về người chết").

²⁸⁶ Ánh sáng kết quả, tượng trưng cho một nhãn quan rất thấp kém so với nhãn quan tương ứng bởi Ánh sáng chói chang. Ở đây Ánh sáng chói chang bị che mờ như một đám mây dày đặc do thiếu giác ngộ tâm linh.

28. Khi áy khởi lên bốn mươi đợt sóng xung động, sinh ra bởi Tham (hay luyến ái), giai đoạn Nhiệt loé lên, Chân không được chứng nghiệm.

29. Khi áy khởi lên ba mươi ba đợt sóng xung động, sinh ra bởi Sân (hay giận dữ), giai đoạn gọi là Ánh sáng loé lên, Chân không được chứng nghiệm.

30. Khi áy bằng một cỗ gắng tập trung của sinh lực xâm nhập tất cả, thần thức (hồn) thoát ra khỏi xác thân già cỗi qua một trong chín khiếu²⁸⁷ và hình thành xác thân mới trong kiếp sống ở Bardo²⁸⁸.

Mô tả đời sống sau khi chết

31. Thân Bardo là thân của tham dục với tất cả các nồng

²⁸⁷ Trong trường hợp của những người không được huấn luyện yoga, hồn người chết sẽ xuất ra ngoài qua 1 trong các khiếu, mỗi khiếu dẫn đến một sự tái sinh trong trạng thái phi nhân tướng ứng. Thí dụ hồn xuất qua lỗ tai dẫn đến tái sinh vào cõi Gandharva (Càn Thát Bà) có các nàng tiên âm nhạc, nơi đó âm thanh là yếu tố trội trong đời sống. Còn hồn của Đại yogin xuất ra ngoài qua cửa Brhma, rời bỏ thân người đi lên cõi cao nhất hay đạt được trạng thái giác ngộ tối cao.

²⁸⁸ Từ mục 26 đến 30 có mô tả quá trình ngược lại ghi trong mục 25, mục 27 mô tả bậc Sunyata thứ 3, Chân không lớn, được chứng nghiệm đầu tiên. Mục 28 mô tả Chân không đích thực ứng với bậc thứ 2 và mục 29 mô tả Chân không ở bậc thứ nhất. Sau đó đến giai đoạn xuất hồn là kết quả quá trình ngược lại của sự xuất hiện ánh sáng, 3 bậc tương ứng bởi Chân không. Sự xuất hiện các đợt sóng xung động ứng với sự hồi quang phản chiếu toàn bộ cuộc đời, giống như những người chết dưới sau khi được cứu sống kể lại họ đã thấy những cảnh đó diễn ra. Các đợt xung động là của ba điều xấu: Vô minh (Moha hay Avidya) hay si, Tham (Lobha - lâ thâ) và Sân (Dosa - Ducs). Các ánh sáng là kết quả tâm linh do sự đánh thức các xung động. Vô minh dẫn đến một trạng thái tri tuệ tối tăm, hay giác ngủ sâu (Phạn: Susupli) so với trạng thái chân thực của tri thức và trong trạng thái ngủ do Vô minh gây ra loé lên Chân không lớn mà bất kỳ một người nào khi chết cũng có thể cảm nhận được một cách có ý thức. Khi còn sống một kinh nghiệm giống như vậy có thể được chứng nghiệm nhưng kém rõ ràng hơn có thể được trải qua trong trạng thái Samādhi sâu sắc, cũng giống như vậy đối với các xung động khác và các kết quả tâm linh của chúng.

khiếu giác quan và có hình thái thích hợp với cõi đời mà người ta phải tái sinh²⁸⁹.

32. Thân Bardo không dừng lại ở nơi nào trong các vận động của nó trừ khi nó chui vào bụng một người mẹ.

33. Nó có quyền năng tuyệt diệu vượt qua vũ trụ của cõi đại thiên bậc thứ 3 nhanh²⁹⁰ như ý nghĩ.

34. Những người ở trong cõi Bardo nếu có cùng trình độ tri thức và phát triển tâm linh, sẽ nhìn thấy nhau²⁹¹.

35. Như vậy, những người cùng có định mệnh phải tái sinh trong thế giới của Deva²⁹² sẽ nhìn thấy nhau bằng nhãn quan của các Deva.

36. Những dân cư ở cõi Bardo tự nuôi sống bằng các mùi vị (hay tinh hoa của những vật thế gian).

37. Ánh sáng mặt trời và mặt trăng không thể nhìn thấy trong cõi Bardo, ở đây không có ngày và đêm. Ánh sáng ở Bardo là một loại ánh sáng lờ mờ như hoàng hôn.

38. Sau khi chết tâm thức ở cõi này là trạng thái vô ý thức

²⁸⁹ Đây là cuộc đời sau khi chết do nghiệp chỉ định. Người chết có thể tái sinh vào một cõi trời hay vào một cõi của quỉ đói hay vào địa ngục, nhưng tất cả các trạng thái trên đều không vĩnh viễn, do đó người chết sẽ chuyển sang một mầm để tái sinh trên thế gian.

²⁹⁰ Bậc thứ nhất của đại thiên trong vũ trụ, là một hệ thống tinh vân, mặt trời và hành tinh mà các nhà thiên văn học có thể nhìn thấy bằng kính viễn vọng, cho đến ngôi sao xa nhất, có khoảng 1000 hành tinh. Bậc thứ 2 gồm 1000 hệ thống như trên và bậc thứ 3 gồm 1.000.000 hệ thống tương tự. Các vị Lạt ma nói rằng, thậm chí khi ấy các cõi đại thiên được phân loại cứ một cấp nhân thêm 1000, cứ như vậy tiếp diễn không có giới hạn.

²⁹¹ Những thực tế có bản chất tương tự về trình độ phát triển, các xu hướng và định mệnh, tồn tại có ý thức trong cõi Bardo giống như loài người trên thế gian. Có những loại thực thể khác cũng tồn tại trong chiêu thứ 4 này nhưng họ vô hình đối với các loại khác, giống như các nàng tiên và các bậc vô hình sống ở thế gian mà loài người không nhìn thấy.

²⁹² Trong văn bản Phật Giáo, có nghĩa là những chúng sinh sống ở các cõi trời.

(hay bất tỉnh) trong một thời gian ba ngày rưỡi (sau khi chết trên thế gian)²⁹³.

39. Sau đó người chết chợt hiểu rằng mình đã chết và cảm thấy một nỗi buồn lớn lao (hay hối tiếc là đã chết).

40. Và lúc ấy người ta có thể biết được cõi Bardo một cách thực sự.

41. Tuy nhiên thông thường người ta bất tỉnh (trong một trạng thái tâm thức khác) trước khi có thể nhận biết cõi Bardo.

42. Những ý nghĩ sai lầm làm họ lạc đường, trở nên rất mạnh mẽ sau lúc nhận biết Bardo, thời gian này gọi là "giai đoạn tập sự" (hay thời điểm tâm lý bắt đầu hoạt động) do đó phải nhớ lại những giáo huấn có liên quan đến Bardo (mà môn đồ đã học được trên thế gian).

Đạt được giác ngộ sau khi chết

43. Việc tiếp tục con đường Đạo sau khi chết, yogin ý thức rằng mình đã chết và đang ở trong trạng thái Bardo được mô tả như sau:

"Sau giai đoạn thực tập này ở Bardo, nơi người ta sẽ tái sinh (Sidpa Bardo),

"Mang sắc tướng huyền của các thân thiêng liêng hợp nhất,

"Hành giả đạt được Thân hoàn hảo (hay Sambhoga - Kāya)²⁹⁴.

44. Khi trở nên cố ý thức rằng mình đã chết, hãy quán thân con như thân một vị thần²⁹⁵, khi ấy bằng biện pháp hồi tưởng

²⁹³ Xem "Sách Tây Tạng về người chết" hay "Tử thư".

²⁹⁴ Sự hoàn thiện lớn lao này tất nhiên cho thấy rằng, người đã chết theo kiểu yoga và có khả năng thực hiện quyền năng của môn đồ yoga trong trạng thái sau khi chết.

²⁹⁵ Kết quả của những bài tập yoga là sự tiến bộ nhanh chóng trong trạng

quan sát hay bằng sự hiểu biết toàn diện²⁹⁶, hãy tự đặt mình trong trạng thái Ánh sáng chói chang.

45. Tiếp theo, bằng bài tập về 3 Ánh sáng (hay phát quang) theo thứ tự ngược lại, dùng làm nguyên nhân, hành giả đạt được kết quả là vào được trạng thái hợp nhất của Dojre - chang²⁹⁷ thông qua đó hành giả đạt tới toàn giác.

PHẦN 3: THỰC HIỆN TRANG THÁI HOÁ THÂN (NIRMANA - KĀYA) KHI CÒN Ở TRUNG ĂN

46. Phần thứ 3, là thực hiện trạng thái Nirmana Kāya (hoá thân hay tái sinh như một hoá thân thiêng liêng) khi còn ở Bardo.

Bardo tìm kiếm sự tái sinh

47. Nếu hành giả không tìm thấy con đường trong Bardo thứ 2 (gọi là Chonyd - Bardo) ²⁹⁸ thì sẽ nghe 4 âm thanh gọi là "âm

thái sau khi chết, nếu không được hướng dẫn cách quán tưởng này thì người đang ở trong Bardo có thể rơi vào sai lầm mang thân của một trong những loại ngã quỉ (Preta) và sẽ bị trì trệ rất lâu, đặc biệt nếu bạn bè và người thân còn tại thế có thể gọi họ để gặp nhau trong những buổi liên đồn.

Xem "Sách Tây Tạng về người chết" tr 161.

²⁹⁶ Điều này có liên quan đến sự quán tưởng về 2 nguyên lý bên ngoài và bên trong của nhân vật, nhờ sự hiểu biết toàn diện của Mantra: Āh-Nū-Tā-Rā-Hūm.

²⁹⁷ Trang thái Dojre - chang (Phạn: Vajra - Dhāra) là Chân sư thiêng liêng tối cao của Hệ tráng (Kargyutpa), các minh sư được gọi là Đẳng hợp nhất vì các Ngài hợp nhất trong mình từ bi và Chân không.

²⁹⁸ Nói cách khác, nếu người chết chưa đạt được trạng thái Dojre - chang mà chỉ những bậc thầy yoga mới đạt đến được, thi anh ta sẽ phải đi lang thang từ trạng thái Bardo thứ 2 hay Bardo của kinh nghiệm thực tại gọi là Chonyd - Bardo đến Bardo tìm kiếm sự tái sinh gọi là Sidpa - Bardo. Trong "Sách Tây Tạng về người chết" có đưa toàn bộ văn bản các giáo huấn về Bardo, Bardo

thanh dẽ sợ" từ sinh lực của địa đại phát ra âm thanh như tiếng ngọn núi đổ sụp, từ sinh lực của thuỷ đại phát ra âm thanh giống như tiếng sóng đại dương gầm thét, từ sinh lực của hoả đại phát ra âm thanh giống như tiếng đám cháy rừng lớn, từ sinh lực của phong đại phát ra âm thanh giống như muôn nghìn tiếng sấm sét vang dội²⁹⁹.

48. Nơi mà người ta đi vào để trốn các âm thanh trên gọi là mầm.

49. Ba vực thẳm kinh hoàng (chặn đường đi trốn âm thanh) là các vực trắng, đỏ và đen, rơi vào một trong 3 vực là rơi vào một loại mầm³⁰⁰.

50. Năm con đường toả năm loại ánh sáng màu, bao gồm cả con đường toả ánh sáng màu trắng, phải được hiểu rõ ràng bởi những người đã được giáo huấn kỹ càng. Đi vào một trong những con đường đó là trở lại kiếp luân hồi³⁰¹.

51. Một số hiện tượng khác xuất hiện như thấy trong khói

thứ nhất của lúc chết, Chikhai - Bardo được chia ra 2 giai đoạn vì vậy Chonyd - Bardo được xếp thứ 2.

²⁹⁹ Những hiện tượng này là kết quả tâm linh của quá trình phân giải vật chất của cái chết, liên quan với 4 yếu tố hợp thành thân người là địa, hoả, thuỷ, phong. Yếu tố không đại không được nêu ra vì yếu tố này sau khi chết thân thức vẫn còn tiếp tục tồn tại.

³⁰⁰ Bất kỳ một sự tái sinh nào vào trong cõi Luân hồi đều được xem là không mong muốn, đặc biệt đối với người đã bắt đầu đi vào con đường đến Niết bàn; sinh ra trong vòng luân hồi được tượng trưng bằng việc thần thức người chết rơi xuống một trong 3 cái vực: Rơi vào Vực trắng thì sinh ra là một Deva, rơi vào vực đỏ là ma quỷ, rơi vào vực đen là địa ngục. Trong "Sách Tây Tạng về người chết" có giải thích rằng các vực này là Sân, Tham, Si, ba đam mê gây nên sự tái sinh.

³⁰¹ Các con đường này là: Con đường ánh sáng trắng dẫn đến cõi Deva, màu khói dẫn tới địa ngục, màu đỏ dẫn tới ngạ quỷ, xanh lục dẫn tới Atula, chúng cũng có mối liên quan huyền bí với 5 ánh sáng chói lọi của 5 loại trí tuệ Phật (xem "Sách Tây Tạng về người chết"). Những môn đồ điều luyện về yoga tránh những con đường ấy để khỏi rơi vào cõi Luân hồi.

hình cầu chiếu sáng rực rỡ với những tia sáng loá mắt, bị đuổi bởi những cơn mưa khủng khiếp, gặp những người đàn ông hay đàn bà giận dữ đe doạ, bị đồ tế lôi đi (với sự phán xét của Dharma - Rāja sau thử thách qua tấm gương) và bị nhốt vào một cái nhà bằng sắt tượng trưng cho địa ngục³⁰².

52. Trốn trong các hốc cây, các hang đá hay các khe nứt trong đất là đi vào cõi ma qui súc sinh³⁰³.

53. Chìm vào một cái hồ có thiên nga bơi, là tái sinh ở lục địa

³⁰² Dharma - Raja, pháp vương - vua của Chân lý và chúa tể của cái chết, mà người chết phải ra trình diện trước mặt để ông ta phán xét, tượng trưng cho khía cạnh hoàn toàn vô tư và yêu công lý của tâm thức, tấm gương mà quan toà nhìn vào chính là hồi ức phản ánh từng hành động tốt hay xấu, thiện hay ác được cân nhắc trên cân công lý và người chết phải chịu phán quyết của nghiệp quả (xem "Sách Tây Tạng về người chết").

³⁰³ Giáo lý dân gian về sự tái sinh khẳng định một giả thuyết bất công (do vô minh và so sánh sai) rằng tâm thức con người có thể mang một dạng thấp kém hơn con người. Khi nghiên cứu Bardo Thodol cần phải theo ý nghĩa bí truyền chứ không phải theo quan niệm phổ truyền của tín ngưỡng thô thiển. Cũng cần phải chú ý những sai lầm do tin ngưỡng này đưa vào các văn bản. Bà Rhys - Davids hiểu sâu sắc các kinh Pali, nói rằng: "Ngoài văn hóa dân gian và những bình luận dài dòng, tôi không gặp một trường hợp nào về việc sinh ra làm thú được nhìn nhận bằng nhãn quan siêu nhiên của một chân sư. Trong một vài quyển Kinh (như Trung Bộ kinh II tr167 nói, Đức Phật đã khẳng định rằng một số loại người ác phải chịu số phận súc sinh nhưng theo tôi biết, trong các Kinh không thấy đề cập đặc biệt đến điều này) không cần phải chấp từng chữ vào những khẳng định về sự tái sinh dưới dạng thấp hơn loài người. Minh bạch ra, chúng ta phải hiểu điều đó một cách tượng trưng. Về vấn đề này chúng tôi đề nghị độc giả tham khảo quyển "Sách Tây Tạng về người chết". Chúng tôi nhắc lại chính Đức Phật không tham gia một phần nào vào việc biên tập những lời giáo huấn mà người ta gán cho Ngài và viết ra rất lâu sau khi Đức Phật qua đời. Lời khuyên của Ngài là không chấp nhận cái gì chưa được chứng minh là thật. Theo quan điểm yoga thậm chí nếu điều đó được ghi trong các Kinh thì cũng có thể áp dụng trong thời đại khoa học ngày nay chỉ khi nào do chính Ngài tuyên bố. Phật tử, tín đồ Ấn giáo và cả Kitô giáo rời bỏ tiêu chuẩn tối thượng này của bắc Đại giác, có lẽ là vì họ "thích những giả thuyết" không được kiểm tra về phương diện khoa học.

phía Đông.³⁰⁴ hay là Đông Tháng Thần Châu.

54. Chùm trong một cái hồ mà ven bờ có già súc đang ăn cỏ, đó là tái sinh ở lục địa phía Tây³⁰⁵ hay là Tây Ngưu Hoá Châu.

55. Chùm trong một cái hồ mà ven bờ có những con Ngựa đi tha thẩn là tái sinh ở lục địa phía Bắc³⁰⁶ hay gọi là Bắc Cu lô Châu.

56. Thấy những ngôi nhà lớn mà trong đó có những đôi nam nữ đang quan hệ giới tính, đó là tái sinh ở lục địa phía Nam của Jambudvipa³⁰⁷ hay là Nam Thiện Bộ Châu.

57. Thấy những ngôi nhà rộng lớn trên trời và đi vào đó là tái sinh thành Deva (trời).

58. Những ý niệm làm lạc đường (do xu hướng của nghiệp có một ảnh hưởng lớn ở giai đoạn này, người ta tìm kiếm một cái mầm để tái sinh vì vậy giai đoạn này người ta gọi là "thời gian của kẻ thường thức mùi vị (dân cư của cõi sau khi chết tìm một cái mầm để tái sinh).

Nghệ thuật chọn cửa đầu thai

59. Về việc thực hành bài tập (các giáo huấn chọn lọc) liên quan đến nghệ thuật chọn mầm để tái sinh, được nghe nói rằng:

³⁰⁴ Shar-glinh: Lục địa phía Đông, Shas - lūa - hpaga - po: lục địa lớn nhất ở phía đông núi Mêru (Đông Tháng thần châu). Mặc dù lục địa này sung sướng và thịnh vượng nhưng vì ở đó tôn giáo bị bỏ rơi nên người chết được khuyên không nên tái sinh ở đó.

³⁰⁵ Nub-ba-glang-spyod: Lục địa phía tây của núi Mêru là Tây ngưu hoá châu. Nơi được nghe nói rằng có những đàn gia súc tuyệt vời. Đối với người muốn tìm sự giải thoát khỏi mọi trạng thái của luân hồi, đây đúng là một nơi không mong muốn.

³⁰⁶ Byang - sgra - mi - snyan: Lục địa ở phía Bắc núi Mêru, là Bắc Cu lô châu, nơi có những đàn ngựa lớn tuyệt đẹp, cũng là nơi tái sinh không mong muốn.

³⁰⁷ Ndzam - bu - gling. Lục địa phía Nam gọi là Nam thiện bộ châu, là hành tinh trái đất của chúng ta.

"Từ bỏ mọi tình cảm ưa hay ghét³⁰⁸.

"Với ký ức tinh thần, hạn chế những sai lầm của tâm trí³⁰⁹.

"Hãy chăm chú lựa chọn cửa đầu thai.

"Khi ấy bằng cách chuyển (xuất) cái mà người sung sướng được biết³¹⁰.

"Hành giả sẽ được tái sinh vào nơi mong muốn dù đó là nơi nào".

60. Biết rằng tất cả các âm thanh và hình ảnh rùng rợn xuất hiện trong Bardo tìm kiếm sự tái sinh đều là huyền, thì các cửa đầu thai mà hành giả cần phải tránh đều đã đóng lại.

61. Điều đó cũng xảy ra khi hành giả nhớ lại Chân không (theo những giáo huấn chọn lọc đã tiếp nhận) và luôn luôn giữ trong tâm trí hình ảnh của mình sự thế gian và vị thần phù hộ.

62. Khi đó việc lựa chọn một nơi tái sinh ưa thích trong một gia đình thương lưu hay có vị trí cao và giàu có để tạo điều kiện thuận lợi cho việc tiếp tục tu hành. Nếu hành giả nghĩ đến, liền xảy ra và được gọi là sự tái sinh như một hoá thân thiêng liêng (hay Tula).

63. Người nào đã được huấn luyện kỹ về yoga mặc dù chưa thực hiện được Ánh sáng chói chang cũng sẽ trở thành Bồ tát

³⁰⁸ Nói cách khác, mục đích là đạt được một trạng thái xuất thần chỉ đạo bởi một sự vô tư cực kỳ đối với những phân biệt nghiệp là ưa hay ghét. (xem "Sách Tây Tạng về người chết").

³⁰⁹ Tâm trí phải được kiểm soát chặt chẽ bằng cách sử dụng hồi ức về kỷ luật yoga đã được học trong kiếp sống làm người, đó là không gian đoạn tính liên tục của tâm thức trong trạng thái không hoá thân (trước khi sinh), trong trạng thái bào thai và trong trạng thái sau khi sinh. Như vậy hành giả tái sinh hoàn toàn có ý thức trong quá trình lựa chọn mẩm và sự sinh ra của chính mình, cũng giống như có ý thức về quá trình chết nếu hành giả duy trì tâm thức xuyên qua trạng thái trước khi chết và sau khi chết.

³¹⁰ Việc "chuyển" hay "xuất" này có ý nghĩa là xuất hồn của yogin (trong trạng thái sau khi chết) sang trạng thái trước khi sinh ở trong mẩm, giống như xuất hồn sang cõi mà người sung sướng được biết.

sinh ra ở cõi Thanh Tịnh, như cõi Cực lạc³¹¹ hay cõi mà người Sung sướng được biết³¹² hay một cõi Thanh tịnh nào khác³¹³.

Đến đây kết thúc giáo lý về trạng thái sau khi chết.

CHƯƠNG VI GIÁO LÝ VỀ XUẤT THẦN

PHẦN 1: BA LOẠI XUẤT THẦN

31. Giáo lý thứ 6, Phowa, gồm 3 loại xuất thần, bậc cao hay xuất thần trong Dharma - Kāya, bậc thấp hay xuất thần trong Nirmana - Kāya (tái sinh thiêng liêng)

2. Loại thứ nhất, bậc cao hay xuất thần trong Dharma Kāya, là thực hành Ánh sáng chói chang trong giai đoạn thứ nhất của Bardo.

3. Loại thứ hai, bậc trung hay xuất thần trong Sambhoga - Kāya là cất lên trong thân thiêng liêng của cái Một³¹⁴ trong cõi Bardo.

4. Loại thứ 3, bậc cuối cùng hay xuất thần trong Nirmana - Kāya là chọn một sự tái sinh thiêng liêng.

5. Mặc dù 3 loại trên đây có thể coi như 3 kết quả khác nhau, nhưng những Giáo huấn chọn lọc để dẫn dắt trên đường đạo (nhờ đó mà đạt được 3 kết quả trên) vẫn không phải là 3 giáo lý khác nhau (mà chỉ là một giáo lý và một hệ thống giáo huấn).

³¹¹ Cõi trời rất cao, ở Tây Tạng gọi là Devachan (xem tr228).

³¹² Xem "Tử thư".

³¹³ Một bậc đại sư yoga có thể chuyển sang cõi của các Bồ Tát khi tới hạn hay trở lại trần gian như một pháp sư thiêng liêng.

³¹⁴ Thân thiêng liêng (hợp nhất từ bì và Chân không hay Trí tuệ chân chính) được hợp nhất trong thân của một vị Bồ tát.

PHẦN 2: XUẤT THẦN TRONG KHI THIỀN ĐỊNH VỀ MINH SỰ

Phowa sau đây được gọi là xuất thần khi thiền định về minh sự.

7. Được mô tả như sau:

"Đầu tiên hãy tạo ra tư thế ngực và bụng hình cái vại

"Bằng 21 hơi thở

"Hãy xuất thần mạnh mẽ

"Bằng cách đi lên xuyên qua các bông sen của cột sống

"Bằng cách quán tưởng 21 luân xa ³¹⁵

"Làm cho quá trình di từ luân xa đến luân xa

"Trong vận động lên và xuống của các âm mật chú (Mantra)

"Các âm được sử dụng là nguyên âm và nửa âm ³¹⁶

"Bằng cách đọc to các âm của nguyên âm

"Hãy hướng kè "năng trì" đến cõi trời cao (Devachan)

"Khi ấy đúng lúc, việc xuất hồn được hoàn thành.

8. Có 2 phần, phần thực hành (đơn giản) và bài tập ứng dụng.

³¹⁵ Các Chakra (Luân xa) phải được quán như xếp chồng trên cột sống (gồm 34 đốt) với khoảng cách đều nhau. Hoặc người ta có thể xem cột sống như một cái trục xuyên qua trung tâm của 21 bánh xe (xem các mục 66 - 68 của giáo lý Nhiệt tâm linh). Mỗi Luân xa phải được xem như một trung tâm Lực tâm linh, thông qua đó bằng cách Thiền định, hồn được rút ra khỏi vị trí ở luân xa tim và được dẫn từ từ qua kẽm dẫn prana trung tâm ở giữa cột sống rồi thoát ra ở cửa Bhama trên đỉnh đầu.

³¹⁶ Khi đi lên, âm Mantra HEEG được sử dụng, khi đi xuống nửa âm kă được đọc là KăH. Khi đi lên hồn được hướng thượng, khi đi xuống nó trở về chỗ cũ. Khi yogin chưa cảm thấy chắc chắn về kết quả thi không nên tìm cách xuất hồn, chỉ cần thực hành lên và xuống liên tiếp cho đến khi thời điểm thuận lợi đến.

Thực hành

9. Trong bài thực hành thứ nhất, hãy quyết tâm đạt đến trạng thái Phật.

10. Khi ấy hãy tự quán con như là nữ thần Vajra - Yogini dưới dạng trống rỗng. Ngay giữa trung tâm của thân, hãy quán kênh dẫn trung tâm như là cây cột chính chống đỡ một ngôi nhà trống rỗng, đầu dưới của nó đóng kín, còn đầu trên mở ra như một cửa sổ nhỏ mở rộng. Bên trên cửa sổ này hãy quán chân sú Thiêng liêng Dojre - chang cũng với thân rỗng và ở trung tâm thân này, hãy quán kênh dẫn prana trung tâm của con đường minh triết, và hãy quán nó nối liền kênh dẫn prana trung tâm của chính con để tạo nên con đường liên tục từ tim con đến tim của Chân sú³¹⁷.

11. Khi ấy, hãy quán âm Hūm với nét vẽ mịn như sợi tóc, màu xanh lam trong trái tim của Chân sú, và một chữ Hūm khác giống hệt như vậy trong chính tim con, coi chữ Hūm này như bản chất thực của chính hồn con³¹⁸.

12. Sau khi hoàn thành các quán tưởng trên, hãy Thiên định về sự hô hấp trong tư thế ngực và bụng hình cái vại.

13. Khi ấy hãy quán rằng trong hình dạng của âm Hūm nằm trong tim của Chân sú, có dấu hiệu mẫu âm (ở phần đáy của chữ Hūm) kéo dài xuống và quấn vào với biểu tượng tinh hoa của

³¹⁷ Kênh dẫn prana trung tâm của Chân sú là con đường của Minh triết, thông qua đó hành giả đạt đến trạng thái thiêng liêng của chính chân sú.

³¹⁸ Chữ Hūm màu lam tượng trưng cho Trí tuệ thiêng liêng của các Đức Phật, hay cốt túy của đời sống. Yogin phải tưởng tượng khi hít vào chữ Hūm là hít vào mình bằng sinh lực thiêng liêng và ánh sáng thiêng liêng. Khi chữ Hūm bất động, trong lúc ngừng thở, hành giả đổi sang âm Āh, âm này phải được quán luân xa họng là AH màu đỏ sáng chói, cùng với hơi thở ra là âm AUM được quán màu trắng. Yogin phải tưởng tượng rằng hơi thở phát quang và tỏa các tia sáng tốt lành của nó lên tất cả chúng sinh trong toàn vũ trụ.

hồn trong chính trái tim của con. Hãy nghĩ rằng chữ Hūm tượng trưng cho tinh hoa của thần con được hướng thượng (bởi chữ Hūm ở trong trái tim của Chân sư)³¹⁹.

14. Trong lúc ấy với mỗi hơi thở ra, hãy phát âm HEEG (đọc là HICH) rất mạnh giống như khi sợ hãi và kêu cứu³²⁰ và hãy thực hành bài tập này 21 lần (từ Luân xa đến Luân xa).

15. Khi ấy hãy nghĩ rằng chữ Hūm đã đi tới đỉnh đầu.

16. Khi ấy hãy đưa chữ Hūm xuống (vào luân xa ở tim qua kênh dẫn trung tâm).

17. Hãy phát âm Kā (giống như HEEG, 21 lần) và suốt thời gian đó hãy tưởng tượng rằng chữ Hūm đi trở xuống (từ Luân xa đến Luân xa).

18. Hãy thực hành như vậy cho đến khi con làm chủ được phương pháp này (hay đạt được các dấu hiệu của sự làm chủ bài tập này).

Ứng dụng thực tiễn

19. Trong phần thứ 2, ứng dụng thực tiễn, chữ Hūm trong tim của hành giả được hấp thụ bởi chữ Hūm trong tim của Chân sư³²¹ và khi ấy cùng Chân sư đi đến cõi mà người ta không còn tụt

³¹⁹ Trong một quán tưởng tương tự, được mô tả ở quyển IV sau đây dấu hiệu Hūm dưới dạng ngắn được sử dụng. Nếu trong quán tưởng này hành giả thích dùng dấu hiệu bằng chữ cái Châu Âu thì phải tưởng tượng 3 chữ cái xếp theo hàng dọc thẳng đứng chồng lên nhau (như đã nói) và chân bên phải thẳng đứng của chữ Hūm (trong tim của chân sư) bị bẻ cong như một cái móc và kéo dài ra, quấn vào xung quanh chữ Hūm kia ở luân xa tim của hành giả.

³²⁰ Điều này hoàn toàn trái tượng và mô tả phương pháp phát âm rất mạnh chữ HEEG, nhưng tất nhiên ở đây không nên có một cảm giác sợ hãi nếu không bài tập sẽ thất bại.

³²¹ Phải hiểu rằng mặc dù khía cạnh đơn giản của các bài tập quán tưởng, bài tập này được hướng dẫn bởi một bậc thầy có quyền năng yoga làm cho mọi

xuống trong tái sinh³²² và tồn tại trong trạng thái không thể hình dung bằng trí tuệ.

Đến đây kết thúc giáo lý Xuất hồn.

LỜI BẠT

Trong văn bản của chúng tôi (gồm 13 tờ in 2 mặt, mỗi tờ dài 9 tắc rưỡi và rộng 3 tắc rưỡi) được kết thúc dưới dạng Lời Bạt bằng lịch sử thú vị về việc biên tập văn bản như sau:

Ở nơi ẩn dật trên núi, Đỉnh cao Tinh hoa của sự Hoàn hảo¹ tại Kuri² (Tây Tạng) trong khi đi tìm vị tu sĩ cao quý vương giả Ngari Zangkar³ gọi là Zangphang Zangpo⁴ sách này được biên

vật có thể thực hiện được, dưới con mắt của triết học huyền bí Tây Tạng hay Ấn Độ, thậm chí vài học giả phương Tây đã ca ngợi giáo lý này. Chúng tôi đã thấy những sự thâm thúy trực tiếp từ phương Đông đến vào một vài hệ thống tư duy Âu và Mỹ, như khoa học Thiên chúa giáo, tự kỷ ám thi và Tân Tâm lý. Như vậy nhờ sự quán tưởng và hấp thu cuối cùng của chữ Hán tương trưng trong tim của đệ tử, hòa tan trong tim của Chân sư thiêng liêng, sự hợp nhất huyền bí đã được thực hiện, hồn của người trần thế được chuyển lên trạng thái khỏi sự cẫn hoá thân lâu dài trong kiếp người.

³²² Hog - min: Có khi viết là Ognin (Phạn: Akanistha) cõi trời của Adi - Bouddha, trạng thái cao nhất có thể đạt được trong cõi Luân hồi. Trước khi bước vào trạng thái không Luân hồi hay Niết bàn. Trong Hog - min có thể hoá thân trở lại hay thông thường hơn có thể nhập vào các Thượng nhân hoá thân xuống thế gian. Adi - Bouddha đã từ bỏ quyền thoát khỏi Luân hồi và tồn tại trong Hog - min để dẫn dắt chúng sinh từ cõi Luân hồi đi đến giải thoát, cũng như chính Ngài đã được giải thoát trong vô kiếp quá khứ, cũng nhờ một vị Phật trước đó.

¹ Nagari, Zangdrar: Ngari là nơi sinh của vị tu sĩ trong tỉnh phía tây của Tây Tạng. Zangdkar là tên Tây Tạng của một phần xứ Cachemire và xứ Ladak, nghĩa là "đồng trắng".

² Byang - Chub - snying - pohi - spo: theo tiếng Tây Tạng.

³ Kuri: Ở trong tỉnh Lhobrak, Tây Tạng giáp giới xứ Bhoutan.

⁴ Ở đây vua xứ Zangdkar được nói rằng đã từ bỏ ngai vàng để trở thành tỳ kheo, noi theo gương của thái tử Thích ca (Sâkyas) sau trở thành Phật Cố Đàm.

tập bởi học giả tỳ kheo Padma - Karpo⁵.

Cầu xin ngài ban phước lành⁶.

Tài liệu hướng dẫn này gồm những chữ thiêng liêng được biên soạn thành sáu giáo lý là con đường mà các lạt ma của Hệ được dấu ấn Thiêng liêng đã thực hiện trạng thái Phật.

Để cho công trình sâu sắc này (Padma - Karpo viết) được đưa vào án loát, Nam gyal - Paljor⁷ đã chép lại: Người cháu của Tín đồ vô song (Padma - Karpo) tên là Nya Iront - Panchen⁸ đã kiểm tra lại, còn người cúng đường và người khác bản gõ là nghệ sĩ nổi tiếng Chokyong - Dojre⁹ có đức tin cao cả và tài sản dồi dào, nhờ công đức vẹn toàn đã hoàn thành các nhiệm vụ một cách tuyệt vời. Cầu cho tất cả chúng sinh tất cả những ai đã từng là mẹ¹⁰ được sự hướng dẫn của người cúng đường sẽ nhanh chóng đạt đến trạng thái Dojre - Chang ngay trong một kiếp này.

Đến đây kết thúc quyển Kết luận về sáu giáo lý tóm tắt.

⁵ Padma - Karpo: "Hoa sen trắng" tên đầy đủ của Ngài không được đưa vào văn bản của chúng tôi, là: Kun - mkhyen - Npadma - Dkat-po: "Hoa sen trắng toàn giác". Người sinh ở Tây Tạng và đến xứ Bhoutan trong thế kỷ 17 SCN, như một nhà cải cách tôn giáo, người xác lập hình thái Phật Giáo ở Bhoutan, được gọi là Chi phái nam của tông Kargyatta thuộc hệ trắng của các Minh sư mà Marpa và Milarepa là những người sáng lập ở Tây Tạng khoảng 5 thế kỷ trước (Xem lời bạt của "Tóm tắt đại Biểu tượng" do Padma Karpo biên soạn), cần ghi chú rằng cho đến đây chúng tôi đã theo truyền thống của Bhoutan, xác định Padma Karpo ở thế kỷ 17 mà không ghi chính xác ngày sinh cũng như ngày ông đến xứ Bhoutan.

⁶ Ở đây văn bản mang công thức Phạn Tây Tạng: Svasti nghĩa là: "Cầu cho sách này đem lại phước lành", hay "Cầu cho sách này mang lại nhiều điều lành cho người đọc".

⁷ Rnam - rgyal - dpal - hbyor: Người chiến thắng và được ân hưởng sự giàu có.

⁸ Gnyal - ring - pan - chen: Đại vương xứ Nyal - rong ở Tây Tạng.

⁹ Chos - shyong - rdorje: Người bảo hộ tín ngưỡng của Dojre

¹⁰ Xem chú thích ở phần trên.

QUYẾN IV

PHÁP MÔN XUẤT THÂN: YOGA CỦA PHÁP MÔN XUẤT THÂN¹¹

LỜI GIỚI THIỆU

I. KỸ THUẬT PHOWA

Kỹ thuật Phowa được trình bày ở đây là phần cơ bản của hệ thống giáo lý Bardo Thodol, điều đó được nói đến trong quyển "Sách Tây Tạng về người chết". Phần thứ nhất nhằm huấn luyện cá nhân cho người mới nhập môn. Vì vậy, cũng giống như giáo lý bí truyền đã được ghi bằng văn bản, nó gồm những gợi ý chung hơn là chi tiết và đầy đủ. Tình trạng cũng tương tự đối với bản bổ sung trình bày giáo lý cuối cùng của toàn bộ sáu giáo lý. Phần thứ hai chủ yếu được biên soạn cho các vị Lạt ma thực hành các nghi lễ an táng, thì khá đầy đủ để có thể hiểu được và áp dụng được với một người đang hấp hối. Trong trường hợp một vị lạt ma không thể có mặt thì một yogin hay một người ngoại

¹¹ Hai bản viết tay bằng tiếng Tây Tạng mà chúng tôi dùng để dịch tài liệu này có tên như sau: Snyan Rgyud Gsang Vahi Mithar Thug Las Zablam Hpho Vahi Gdama Sayingi Thigle Bzhugs - có nghĩa là: Đây là pháp môn sâu sắc của giáo lý xuất hồn, cái hạt của trái tim những lời bí mật tối cao của những chân ngôn nói rỉ tai.

Gsang - Lam Hpho - vahi Gdams - Pa Las Tshe Hdas Rnam - Shes Spar - Vachi - Dmigs - pa Bzugs - So: nghĩa là Đây là cái thấy, dùng trong việc xuất hồn của người chết. Những lời giáo huấn có liên quan đến bí pháp xuất hồn.

đạo đã được một vị minh sư (Guru) hướng dẫn chính xác có thể làm được thủ tục này.

Việc nắm vững nghệ thuật Phowa trước hết tạo khả năng cho yogin có thể tự ý phát khởi quá trình tương tự như cái gọi là "Cái chết trong những điều kiện bình thường"; chỗ khác nhau là trong cái chết tự nhiên, thần thức tách rời vĩnh viễn thể xác, còn trong cái chết được tạo ra bởi phương pháp yoga này chỉ là xuất hiện tạm thời. Mặt khác, kỹ thuật này cho phép hướng dẫn thần thức của một người khác hoặc tác động đến thần thức của một người mới chết chưa lâu, nhằm hướng dẫn họ trong trạng thái sau cái chết để chọn nơi đầu thai sau khi tái sinh.

Tất cả các vị minh sư Tây Tạng hiểu biết về Phowa lý thuyết và thực hành đều thống nhất ý kiến rằng, việc ứng dụng kỹ thuật này bởi những đồ đệ thiếu niềm tin và vô nguyên tắc có thể dẫn đến những sự lạm dụng. Vì vậy, kỹ thuật thực hành chỉ được dạy bảo sau một thử thách lâu dài và cho những người tỏ ra xứng đáng. Vì vậy, tất cả những lời giáo huấn như văn bản của chúng tôi đã được viết và có liên quan đến Phowa sẽ được nghiên cứu và sẽ chỉ có thể được ứng dụng dưới sự chỉ dẫn trực tiếp của một minh sư còn hiện tiền, bản thân vị này đã từng áp dụng pháp môn và thu nhận môn đồ, có đủ tư cách để cung cấp những phần còn thiếu và những lời hướng dẫn chi tiết.

II. GIÁO LÝ LIÊN KẾT TRONG JUG¹²

Truyền thống cách đây khoảng 900 năm, một pháp môn thiêng liêng và bí truyền mà người Tây Tạng gọi là Trong Jug (xuất hồn và giáng thần) được phát hiện và truyền lại cho một

¹² Tiếng Tây Tạng: Grong - Hjug.

nhóm lựa chọn gồm những đạo sư rất thánh thiện người Tây Tạng và Ấn Độ. Bằng phương tiện nghệ thuật yoga này, người ta nói rằng thần thức của hai người có thể trao đổi cho nhau, hay thần thức của người này chuyển sang một cơ thể của người khác để hoạt động. Cũng nghe nói rằng, sinh khí của loài vật và sự thông minh bản năng có thể được phân hoá từ những yếu tố của thần thức và tạm thời đặt vào những dạng sinh vật thấp kém hơn con người. Chúng được điều khiển bởi hồn của người bị phân huỷ. Người ta nói rằng một môn đồ Trong Jug có khả năng rời bỏ thân xác của mình và nhập vào thân xác của một người khác khi có sự thoả thuận hoặc dùng vũ lực để chiếm lấy thể xác, hay là nhập vào xác một người vừa mới chết nào đó và làm cho xác đó sống lại. Dùng vũ lực để cướp xác của một người nào đó đương nhiên là hành động của một phù thuỷ chỉ có thể thực hiện bởi một yogin đã lạc vào con đường đen tối.

III. TRUYỀN THUYẾT VỀ YOGA TRONG JUG VÀ CÁC VỊ MINH SƯ

Truyền thuyết sau đây được phổ biến dưới nhiều dạng bởi các vị minh sư, cho thấy bằng cách nào mà Trong Jug có thể bị sử dụng sai lầm và các vị thường nhắc đi nhắc lại để giải thích vì sao họ khang khang từ chối không phổ biến những lời giáo huấn bí truyền một cách không phân biệt.

Truyện kể về một hoàng tử kết bạn rất thân với con trai một vị tể tướng và cả hai đều là môn đồ Trong Jug. Một hôm cùng đi dạo chơi, họ tìm thấy một tổ đầy chim non mà chim mẹ vừa bị diều hâu giết chết. Săn lòng từ bi, vị hoàng tử muốn ứng dụng nghệ thuật bí truyền và nói với bạn mình: "Anh hãy giữ giùm

thân xác tôi trong khi tôi đi cứu sống chim mẹ để nó nuôi các con chim non kia". Nhưng trong khi canh xác của vị hoàng tử nằm bất động, người con của vị tổ tướng bị lòng tham muốn kích động, bèn tự rời bỏ xác mình nhập vào xác vị hoàng tử, vì từ lâu anh ta đã yêu vợ của hoàng tử. Hoàng tử chỉ có thể nhập vào xác của người bạn gian dối bỏ lại. Và nhiều năm đã trôi qua mà hai bên vẫn chưa đổi xác lại cho nhau được.

Từ đó pháp môn Trong Jug được giữ bí mật và đặt ra nguyên tắc chỉ truyền cho một đệ tử đã được lựa chọn cẩn thận và sẽ trở thành minh sư kế tục pháp môn, chỉ đến khi chết, sư tổ mới truyền lại pháp môn.

Truyền thuyết về yoga Tiphoo

Marpa đã vinh dự là đệ tử duy nhất được Naropa truyền thụ pháp môn và được khuyên nên truyền lại cho đồ đệ xứng đáng nhất là Milarepa. Thay vì tuân theo lời khuyên khôn ngoan đó, Marpa lại truyền cho con trai mình là Doday - Bum, một yogin có năng khiếu đặc biệt. Nhưng đó lại là một sai lầm vì Doday - Bum bị chết đột ngột mà bên cạnh anh ta không có một xác người nào để anh ta có thể nhập thần vào và anh ta đành phải dùng xác một con bồ câu vừa mới chết lúc ấy. Ngay khi thủ tục Trong Jug vừa hoàn tất, Marpa liền gửi con bồ câu đó bằng một phương tiện yoga đến một nơi hoả táng ở Ấn Độ. Tại đây, trên dàn thiêu đã có sẵn một thiếu niên Bà La Môn. Trước khi châm lửa thì con bồ câu rơi vào xác người thanh niên và sau khi gù lên 3 tiếng nó liền lăn ra chết trên cái xác đó. Cùng lúc ấy thiếu niên đó sống lại trở về nhà, gặp cha mẹ rất vui mừng và được đặt tên là Tiphoo (nghĩa là bồ câu). Anh ta trở thành một người to lớn và khoẻ mạnh, tập yoga và trở thành một nhà triết học Ấn Độ nổi tiếng trong giáo phái mật tông của Ấn Độ.

Giáo huấn bí truyền và sự sống còn của nó

Pháp môn Trong Jug dường như là một khía cạnh linh thiêng của giáo lý bí truyền về xuất thân, đã được trình bày trong hai tài liệu của chúng tôi về Phowa. Như chúng tôi đã nói trong cuốn: "Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại", pháp môn Phowa nói về phương pháp xuất thân của yoga từ thế giới con người đi vào cõi Luân hồi, còn pháp môn Trong Jug thì dường như nói về sự xuất thân của yoga từ thế giới con người lên cõi trên, nơi mà tất cả mọi vật được thành tạo chỉ là huyền (Mâyā), trong trường hợp này, pháp môn Trong Jug có mục đích cao hơn, bao hàm việc xuất hồn có biến đổi và thoát khỏi vô minh đi vào Niết bàn, vào cõi bất sinh, thoát khỏi Luân hồi.

Ngày nay, cũng như văn bản của chúng tôi đã gợi ý, việc xuất thân lúc đang còn sống hay lúc sắp chết, được thực hiện ở Ấn Độ và Tây Tạng và các môn đồ chấp hành một cách nghiêm ngặt nguyên tắc đã quyết định về việc truyền thừa pháp môn. Nhiều câu chuyện lại được lan truyền về vấn đề này. Trong số những người Ấn Độ và Phật tử Đại thừa, chẳng hạn như nhóm của Samkarācārya - tiến sĩ nổi tiếng về triết học Vệ Đà, vì không muốn dùng thể xác đã thanh lọc và huấn luyện bằng yoga của mình vào những thí nghiệm tình dục, ông nhập vào xác một nhà vua Ấn Độ là Amaruka vừa mới chết. Sau khi hoàn thành công việc, ông lại trở về xác của mình. Trong suốt thời gian đó xác của ông nằm bất động trong trạng thái xuất thân và được các đồ đệ canh giữ.

Một môn đồ được hướng dẫn trực tiếp bởi chính một minh sư của pháp môn Phowa hay pháp môn Trong Jug, nếu may mắn có thể hiểu được khoa học bí truyền và có nghiệp tốt dẫn dắt đến sự tử, các văn bản của chúng tôi sẽ chứng minh tính trung thực với truyền thống, mặc dù có một vài đoạn đã bị loại bỏ. Nhưng nếu

không có hướng dẫn và nhất là không có sự chuẩn bị về yoga đã được chỉ trong văn bản, người tập yoga không được xuất hồn với bất kỳ lý do nào. Nếu hỏi tại sao thì sẽ được trả lời: Như đã nói, pháp môn yoga này không phải chỉ là nghệ thuật để môn đồ có thể tự ý gây ra cái chết bì ngoài gọi là chết tự nhiên. Trong toàn bộ các kỹ thuật yoga, việc **nguy hiểm nhất** là nhập thần thức của mình vào thể xác tinh vi. Chính văn bản này cũng nói rằng, việc ứng dụng thuật này có xu hướng làm suy yếu khả năng chống đỡ của thể xác trước sự phân huỷ và cần phải có những bài tập yoga để phục hồi. Nếu chẳng may trong khi thực hiện pháp môn Phowa mà yogin không thể nhập lại xác của mình khi xảy ra sự gián đoạn bất ngờ của sợi dây màu bạc nối liền thần thức với thể xác, điều đó dẫn đến cái chết hoặc là một người hay một thực thể khác có thể chiếm xác của họ, như chúng ta đã nghe trong chuyện kể.

Mặt khác, nếu yogin thực hiện Phowa cho một người chết thì trong những trường hợp đặc biệt anh ta có thể xuất thần thức của mình vào Bardo để nhằm mục đích tác động đến thần thức của người chết trong Bardo. Điều này làm người chết thức tỉnh, vì họ thường như ở trong trạng thái ngủ mê sau khi chết, cũng giống như bát cứ người nào không nắm được kỹ thuật yoga nếu anh ta đã may mắn được tập luyện biết trước khi chết.

Nhưng bình thường, yogin làm thủ tục mai táng theo pháp môn Bardo - Thodol không xuất thần thức của mình ra. Anh ta chỉ nhằm tác động vào thần thức của người hấp hối hay của người vừa mới chết. Đối với người đang hấp hối, thì yogin sử dụng phương pháp gợi ý của yoga nhằm mục đích hướng dẫn người hấp hối trong quá trình chết và sau đó hướng dẫn họ trong trạng thái giữa cái chết và sự tái sinh.

Về phương diện nghiên cứu tâm linh, pháp môn Phowa thường như có quan hệ với cái gọi là ảo ảnh. Bởi vì các vị thầy của pháp môn Phowa có thể giải thích cho chúng ta hai cách định nghĩa các ảo ảnh đó:

1. Như là những hình ảnh được chiếu lên một cách vô ý thức bởi người thu nhận, như là những ảo giác đáp lại sự kích thích từ xa bởi một tác nhân bên ngoài, có thể là người hoặc không phải là người, có xác hay không xác.

2. Bởi sự chiếu hôn ám ma của người đã chết hay còn sống¹³.

Trên đây là khái quát về những giáo huấn truyền thống đối với các pháp môn trên, với lời giải thích của các minh sư và những lời cảnh cáo trước của họ về môn yoga này.

Những lời giáo huấn của thánh kinh Tây Tạng

"Chúng sinh đã và đang đâu thai vì bám víu vào cuộc sống, hết kiếp này đến kiếp khác, họ đi rồi lại đến.

"Người minh triết tinh tấn, đạo đức và trong sạch sẽ tạo cho mình một hòn đảo mà không ngọn thuỷ triều nào có thể tràn qua.

"Này hỡi con, hãy đứng dậy bắt đầu một cuộc đời mới, hãy hướng về giáo lý của đức Phật và hãy đập nát các đạo quân của Diêm vương như con voi đập nát những túp lều bằng đất.

"Tri thức tối thượng là tri thức cho phép con người thoát khỏi vòng sinh tử và đạt được giải thoát cả thế giới.

¹³ Rất nhiều nếu không phải là tất cả các nhân chứng có liên quan đến các ảo ảnh, theo tài liệu Phương Tây, đều có thể giải thích theo quyền năng của Phương Đông (Xem "Sự chiếu hiện hồn ma" của S.I. Muldoon và H. Carrington, Luân Đôn 1929. "Yoga cho người Phương Tây" tr157-174 của F.Guyt, Luân Đôn).

"Giống như nước sông Hằng chảy cuộn cuộn và trôi ra biển cả, hoạt động đi đúng con đường chánh tri kiến sẽ chấm dứt được sinh tử.

"Kẻ nào không có chí kiên định thì không thể hiểu được Luật thánh, kẻ nào không có niềm tin vững chắc thì không thể đạt được trí tuệ tối thượng". "Bậc thiện tri thức có trí nhớ hoàn hảo, sự nhanh nhẹn, khả năng phân tích và hiểu biết, nhờ phương tiện của trí tuệ mà tránh được mọi sai lầm".

Kinh Udānavarga

Theo bản dịch của W.W.Rockhill

PHÁP MÔN XUẤT THÂN: YOGA CỦA PHÁP MÔN XUẤT THÂN

PHẦN 1: PHẦN SÂU SẮC NHẤT CỦA VIỆC XUẤT THÂN

CÁI HẠT CỦA TRÁI TIM

Nơi quy y

1. Trước hết là nơi quy ẩn:

Kể từ đây cho tới ngày đạt tới sự toàn chân toàn mỹ.

Tôi tìm nơi quy y dưới bóng bậc đạo sư thiêng liêng.

Người là hiện thân của sự che chở.

Hỡi hằng hà sa¹⁴ chúng sinh đang sống trong kiếp Luân hồi.

Hãy luôn hướng tâm trí tới con đường Đạo tốt lành để đến cõi toàn mỹ hoàn chỉnh.

Quán tưởng Vajra yogini như minh sư

2. Ý nghĩa về thân xác được sử dụng như sau:

Hãy từ bỏ các ý nghĩ bình thường về thân xác của con¹⁵, hãy để cho nó tan biến vào không gian, hãy để cho tâm của con sáng chói lên như Vajra Yogini mà không gặp một trở ngại nào, Vajra

¹⁴ Nghĩa đen: Số cát của sông Hằng, nghĩa là vô lượng.

¹⁵ Ý nghĩa về thân thể là một vật cúng. Quán tưởng thân thể "trống không", theo sự hướng dẫn của 6 giáo lý. Tâm thức sáng lên trong thân xác thiêng liêng huyền ảo của Niết bàn cao quý.

yogini toàn thân màu đỏ, tay phải quay tít một lưỡi liềm trên đầu, tay trái cầm một chiếc đũa lâu dây máu ép vào ngực, lòng bàn tay trái từ lên một chiếc gậy tráng. Tay người được trang hoàng bởi 5 biểu tượng khác nhau, Vajra - Yogini đứng trên tòa sen, phía trên là một mặt trời rực rỡ, ở đó có một thân người trống không, rất đẹp, bên ngoài thân ấy được bao phủ bởi những ngọn lửa minh triết¹⁶.

3. Khi ấy con hãy quán tưởng phía trên đầu mình, trên trời cao, có sự phụ là đấng che chở tối cao, ngồi trên tòa sen, trên đầu người là vầng mặt trăng, thân của người màu xanh lam, mặc áo yoga rực rỡ dành cho những bậc có thần thông tuyệt luân, hai tay bắt chéo trên ngực, một tay cầm chuông, một tay cầm Dojre¹⁷.

4. Con hãy quán tưởng ngay trên đầu con, trong vầng hào quang 5 màu, các bậc minh sư của mình (theo pháp môn xuất thân) ngồi kế tiếp người này phía trên người kia trong tư thế kiết già của Đức Phật¹⁸.

Câu nguyện như sau:

"Con hướng về Người trên cõi thiêng liêng và tinh khiết của Chân lý¹⁹.

"Nơi không còn sinh và tử.

"Hồi bậc đạo sư, với tích trượng thiêng liêng²⁰ trong tay.

¹⁶ Tòa sen là biểu tượng của sự tinh khiết. Vầng mặt trời là biểu tượng của phát quang hay là ngọn lửa Minh triết. Xác chết là biểu tượng của việc tiêu diệt tinh ách kỷ.

¹⁷ Tích trượng thiêng liêng.

¹⁸ Sư tổ Tilopa là người sáng lập ra Hệ Bách giáo (Kargyutpa), rồi đến Naropa, Marpa, Milarepa...

¹⁹ Dharma Dhatus có nghĩa là Ông - min: Pháp giới thể tinh tri.

²⁰ Dojre - Chang: tiếng phạn - Vajra Dhara là vị Phật đầu tiên trên các cõi trời và là đại sư phụ của 5 vị Phật thiền, đôi khi còn gọi là Phật thiền thứ sáu.

"Người là hiện thân của Đức Phật thiền thứ sáu.

"Là con của người, con thành tâm cầu xin Người.

"Hãy cho con đạt được pháp môn xuất thân một cách hoàn hảo.

"Và trong cõi trời vinh quang thiêng liêng.

"Người hãy cho con đạt tới trạng thái trường tồn của Bổn pháp cao quý.

"Hướng về Người trên cõi thiêng liêng.

"Hỡi các bậc đạo sư Tilopa, Naropa và Marpa (cha và con) ²¹.

"Là con của Người, con thành tâm cầu xin.

"Hãy cho con đạt được pháp môn xuất thân một cách hoàn hảo.

"Và trên cõi trời vinh quang thiêng liêng.

"Người hãy cho con đạt tới trạng thái trường tồn của Bổn pháp cao quý.

"Hướng về Người.

"Người là những tia sáng soi vào nơi huyền ảo.

"Hỡi Milarepa tôn kính.

"Lòng từ bi của Người không ai sánh nổi.

"Là con của Người, con thành tâm cầu xin với niềm tin không gì lay chuyển.

"Người hãy cho con đạt pháp môn xuất thân một cách hoàn hảo.

"Và trên cõi trời vinh quang thiêng liêng

"Người hãy cho con đạt tới trạng thái trường tồn của Bổn pháp cao quý.

²¹ Tilopa: Là người sáng lập hệ phái truyền thừa Kargyutpa (Bạch giáo) được gọi là cha tinh thần. Naropa và Marpa là những người được truyền thừa, được gọi là những người con tinh thần.

"Hướng về Người,
"Người là tia sáng Chân lý,
"Là nền tảng của mọi nền tảng Trí tuệ ²².
"Hỡi Sakya – Sri,
"Người là biểu tượng của quyền năng Trí tuệ.
"Là con của Người, con thành tâm cầu xin,
"Người hãy cho con đạt pháp môn xuất thân một cách hoàn hảo.
"Và trên cõi trời vinh quang thiêng liêng,
"Người hãy cho con đạt tới trạng thái trường tồn của Bổn pháp cao quý.
"Hướng về Người,
"Ngay trên đầu con, Người ngự trên tòa sen dưới vầng mặt trời chói sáng.
"Hỡi sư phụ với lòng từ bi vô lượng.
"Là con của Người, con thành tâm cầu xin,
"Người hãy cho con đạt pháp môn xuất thân một cách hoàn hảo.
"Và trên cõi trời vinh quang thiêng liêng,
"Người hãy cho con đạt tới trạng thái trường tồn của Bổn pháp cao quý.
"Rung động bởi niềm tin chân thành,
"Con cầu xin các bậc Minh sư ngự trên đầu con.
"Cuối cùng các người hãy tan vào trong ánh sáng,
"Và trở thành chính Sư phụ của con - Dojre Chang".

²² Sahya là minh sư của hệ phái truyền thừa Kargyutpa, ông nổi tiếng về sự thánh thiện và về trình độ yoga. Nhờ ông mà quyền năng tri tuệ đối với vật chất được làm sáng tỏ trên trái đất này. Người ta nói rằng ông sinh ở Cachemire, đến Tây Tạng vào năm 1202, sống ở đây và thực hành yoga, đồng thời giúp đỡ các Lạt ma dịch kinh Ấn Đô sang tiếng Tây Tạng.

6. Khi ấy với lòng chân thành thiết tha, con hãy cầu nguyện Sư phụ:

"Cũng như tất cả những người đã hợp nhất với Đại Ngã,

"Người là hiện thân của mọi sự che chở,

"Người là Đấng tối cao của Đức tin huyền bí Toàn năng.

"Hỡi người, với lòng từ bi vô hạn.

"Người có biết chẳng, hỡi Sư phụ mà lòng từ bi không ai sánh nổi.

"Lời cầu nguyện mà con dâng lên là lời thiết tha từ đáy lòng mình.

"Cầu xin Người cho con nhanh chóng hoàn thiện pháp môn xuất thân vi diệu.

"Hỡi Người đang ở trên cõi trời Akanistha,

"Sinh ra từ Pháp thân thanh khiết,

"Xin Người hãy ban cho con những ân điển ²³ dào dạt của Người "Để trí tuệ con tự phát sinh và đạt tới pháp môn trường cửu".

Suy tưởng về minh sư

7. Sau khi đã cầu nguyện như trên nhiều lần một cách chân thành, hãy quán tưởng hình ảnh sau trong tâm trí.

Trước hết hãy nghĩ: "Con sẽ độ vô lượng chúng sinh mười phương thế giới tới sự giác ngộ cuối cùng và để làm điều đó con luôn nghĩ đến pháp môn xuất thân vi diệu".

²³ Là ảnh hưởng tâm linh tốt lành của Sư phụ trên cõi trời Akanistha, chuyển xuống cõi trần cho những đệ tử xứng đáng. Lời cầu nguyện này tương đương với lời cầu nguyện của yogin công giáo xin ân điển của Cha ở trên trời.

8. Tiếp theo ý nghĩ đó là suy tưởng:

"Hỡi bậc minh sư, Người là biểu tượng của Tam Bảo ²⁴. Người đang hiện diện trên cõi trời trước mắt con. Tất cả vô lượng chúng sinh trong không gian vô biên và cả bản thân con đều nguyệt quy y tam bảo cho đến ngày tất cả chúng con thành Phật. Chúng con sẽ dẫn dắt 4 loài chúng sinh ²⁵ tới pháp môn giác ngộ tối thượng (Vô thượng - Bồ đề).

9. Sau khi suy tưởng như vậy, kết thúc bằng đưa hình ảnh của minh sư vào trong tâm trí của mình.

Quán tưởng Vajra - Dakini và các bậc minh sư

10. Hãy nghĩ rằng xác thân con trở nên trống rỗng trong trạng thái ánh sáng chan hoà vui tươi của Chân không (Trí tuệ) thình lình xuất hiện Vajra - Dakini (màu đỏ) ²⁶ với những trang trí và hình dạng xác định rõ ràng.

11. Hãy quán tưởng Vajra - Dakini nằm ngay trong bản thân con, mảnh như một mũi tên, nằm dọc thân người, bên ngoài trắng bén trong đỏ, Vajra - Dakini có 4 đặc tính: Đỏ, chói sáng, trắng và rỗng. Đầu của mũi tên có hình dạng 4 ngón tay (khoảng 3 hay 4 ngón tay cái) nằm ở dưới rốn, đầu mũi tên lộ ra ngoài trên đỉnh đầu (cửa xuất thân).

12. Hãy quán tưởng kênh dẫn prana trung tâm đi qua quả tim và quán tưởng vào một điểm, điểm đó trên thực tế là biểu tượng cho sự hô hấp và của tinh thần, gắn bó chặt chẽ với nhau. Nó có màu trắng hơi phớt đỏ và luôn luôn rung động (hoặc có khuynh hướng ngày càng cao lên).

²⁴ Phật, Pháp, Tăng.

²⁵ Xem Bardo Thodol (Tử thư).

²⁶ Vajra - Dakini quán tưởng giống như Vajra - Dakini trong sáu giáo lý.

13. Hãy làm cho các quán tưởng đó ngày càng rõ ràng.
14. Hãy quán tưởng rõ ràng sư tổ của con trong hình dạng của Vajra - Dakini đang ngồi phủ bóng lên chỏm đầu của con (chính thân con được quán tưởng như thân của Vajra - Dakini). Và ngồi ở trên đầu sư tổ của con là những đạo sư truyền thừa của môn phái Xuất thân cho đến Vajra - Dakini²⁷, người này ngồi ở trên đầu người kia.
15. Con hãy biểu lộ lòng tin nhiệt thành của mình đến mức lông tóc dựng ngược và nước mắt chảy tràn trên má. Trong tình trạng đó, đọc lời cầu nguyện của bậc minh sư, bắt đầu như trên:
"Hướng về Người, từ cõi thanh khiết và thánh thiện của Chân lý...").
16. Sau khi cầu nguyện, hãy tưởng tượng rằng tất cả các vị Lạt ma trong hệ truyền thừa của các Minh sư (những bậc truyền thừa đã từng hay thể hiện là những bậc siêu nhân trên thế gian này) dần dần hòa tan trong một luồng ánh sáng và cuối cùng hòa nhập vào sư phụ.
17. Đối với sư phụ, hiện thân của sự che chở con hãy cầu nguyện với lòng tin tưởng thiết tha và nói lên câu: "Người đã biết đấy..." hãy cầu nguyện nhiệt thành càng nhiều lần càng tốt.
18. Sau khi cầu nguyện xong, con hãy quán tưởng trong trái tim sư phụ một chữ *Hūm* thể hiện bản chất chân thật

²⁷ Hệ thống các minh sư truyền thừa của môn phái Kargyutpa (bach giáo) phải được bắt đầu và kết thúc bởi Vajra - Dakini (Dojre Chang) chính Vajra - Dakini phải trực tiếp ngồi trên đầu của hành giả. Ở trên Vajra - Dakini, là sư phụ của hành giả, đạo sư của dòng hay còn tồn tại trên thế gian này rồi theo thứ tự đến Tilopa ở trên cao nhất. Ở trên Tilopa, Vajra - Dakini toả bóng xuống cả dòng truyền thừa giống như ông đã làm ở đầu đằng kia đối với hành giả (anh ta tự quán tưởng như là Vajra - Dakini).

của Tinh thần của Đức Phật, màu xanh²⁸ phát ra hào quang của Ngũ trí như lai²⁹.

19. Sau khi quán tưởng như vậy rất rõ ràng và cố giữ lại hình ảnh quán tưởng hãy phát âm to lên âm HEEG đồng thời tưởng tượng một điểm trong trái tim Vajra - Dakini dâng lên đến trái tim của Minh sư.

20. Sau đó, để cho điểm ấy hoà tan với âm *Hūm* trong trái tim của Sư phụ và hãy giữ ở trong trạng thái đó một lúc.

21. Sau đó phát âm KA và để cho điểm ấy từ từ đi xuống vị trí cũ (trong trái tim của Vajra - Dakini).

22. Thực hành bài tập này nhiều lần, yogin sẽ có trình độ khá cao chắc chắn có thể thấy những dấu hiệu thành công sau 21 lần phát âm HEEG, một yogin trình độ kém hơn phải mất khoảng một tiếng rưỡi đồng hồ (bằng thời gian cầu nguyện) mới có kết quả và một yogin thấp hơn nữa phải mất một ngày mới có kết quả.

23. Những dấu hiệu thành công làm da trên đầu phồng lên (xung quanh cửa xuất thần) và tại đó có những vết máu lấm tấm dưới da, một chất màu vàng tiết ra, có thể dùng một ngọn cỏ để chọc thủng lỗ chỗ phồng lên (hoặc có thể dứt một cọng cỏ mảnh xuyên vào cửa xuất hồn).

24. Khi đã được dấu hiệu trên thì không cần tiếp tục bài tập này nữa.

25. Sau khi đã thành công trong bài tập này, hãy quán tưởng Vajra - Dakini, vị sư tổ dưới dạng các Adidà³⁰ (Amitayus), tay

²⁸ Chữ *Hūm* màu xanh lam tương ứng với màu xanh lam của Sư phụ - màu này là biểu tượng của sự trưởng tồn vĩnh cửu. Khi chữ *Hūm* được quán tưởng trong thân xác của Yogi hay của một người chết (như trong phần 2 của bản viết tay) thì nó có màu đỏ giống như thân xác của Vajra - Dakini.

²⁹ Xem quyển VI.

³⁰ Tiếng Tây Tạng là Tche-drag-med (Vô Lượng Thọ, một khía cạnh khác của Đức Phật A di đà - Vị Phật Vô Lượng Quang).

cầm bình nước cam lồ và bình nước chảy ra cuồn cuộn và rót đầy thể xác của con với những trung tâm quyền năng của tiếng nói, của tâm trí phát triển đến vô cùng và hãy nghĩ rằng con đạt được phúc Vô lượng thọ.

26. Trong khi đọc lại câu chú trong kinh Adidà ³¹, hãy quán đức Adidà biến thành một nguồn sáng và con hấp thu những ánh sáng ấy vào thân mình.

27. Trong trạng thái cảm hứng thiêng liêng, con hãy tự cất mình như một vị thần (điều này tự nó sẽ là sự giải phóng) hoặc giống như một con chim không dễ lại dấu vết khi bay, con hãy tiếp tục trạng thái tại của Dharma - Kaya không thể suy tưởng và hãy cầu nguyện để đạt được trạng thái tối thượng.

28. Và người đồ đệ của pháp môn xuất thân hãy kiên trì để đạt được sự trưởng sinh ³².

29. Trên đây là phần giáo lý pháp môn xuất thân đã được phép viết ra ³³.

KẾT LUẬN

(Bây giờ đến phần tóm tắt về nguồn gốc siêu nhiên của phần thứ nhất trong pháp môn xuất thân do vị yogin biên soạn văn bản viết ra).

³¹ AUM AH-MA-RA-NI-JI-VA-TI-YE-SVAH-HAH nghĩa là cầu cho con được cuộc sống trường tồn, tabaha.

³² Những bài tập này lặp đi lặp lại sẽ làm giàm tuổi thọ vì nó phát triển những điều kiện cái chết của thể xác. Để khắc phục người ta kéo dài tuổi thọ bằng một quyết tâm không gì lay chuyển phải sống cho đến già bằng sự cầu nguyện đức Phật Adi đà, vị phật Vô lượng thọ (Amitayus).

³³ Những phần kỹ thuật và thực hành của giáo lý này phải được minh sư truyền khẩu cho yogin, còn những bài tập này chỉ là thực hành sơ bộ.

Trong khi sống ẩn dật tuyệt đối với lòng thành kính, tôi rất vui mừng được nhiều lần nói chuyện với Ngài Milarepa tôn kính trong ánh sáng Minh triết, trong một tình yêu và lòng tin vô bờ bến, tôi đã nhận được những lời giáo huấn vi diệu, huyền bí của vị thánh này.

Cuối cùng một người đàn bà đứng tuổi có cặp lông mày màu hung, cổ ria mép, xuất hiện và nói với tôi: "Này sư huynh, hãy trao cho tôi những lời giáo huấn pháp môn xuất thân" rồi bà ta biến mất như một cái cầu vồng³⁴.

Lúc ấy theo yêu cầu của vị hoá thân (Avatarr hay Tulka) từ miền Bắc "Ngươi hãy truyền dạy lại cho chúng sinh, kẻ hành khất điên rõ Sakya - Sri³⁵, viết lại tất cả những gì xuất hiện trong trí, (giống như một gợi ý thiêng liêng).

Câu nguyện cho văn bản này đem lại các phúc lành.

PHẦN 2: SỰ XUẤT THÂN CỦA NGƯỜI CHẾT

1. Phần này nói về những lời giáo huấn cần phải được quán tưởng để người chết xuất thân³⁶.

³⁴ Dakini là một thực thể giống các nàng tiên, tương truyền nói rằng, họ thường ban cho các yogin thành tâm những khả năng siêu nhiên và khả năng nhìn thấu vào bên trong nội tâm.

³⁵ Chưa chắc là Sakya - Sri ghi ở đây và phần kết luận ở phần 2 là đại sư phụ của hệ truyền thừa Kargyuipa (Bach giáo) đã được nhắc đến trong lời cầu nguyện hay chỉ là một yogin lấy tên đó, bởi vì anh ta tưởng mình được ân trên hoặc tự coi mình là hậu thân của Tulka (vị hoá thân). Trong phần kết luận, vị hoá thân phương Bắc được coi là đồ đệ chân truyền của "kẻ hành khất điên rõ" là cách nói nhẹ nhàng của các yogin khi nói về bản thân mình.

³⁶ Xem "Bardo - Thodoll" (tử thư).

Sự quán tưởng những môn đồ ở trình độ thấp

2. Những đệ tử của pháp môn chưa đạt được trình độ Vô niệm

³⁷ (Spros - Bral) đều phải quán tưởng như sau:

3. Sau khi nhắc lại quy y và quyết tâm ³⁸ nhiều lần, hãy nhìn vào xác của người chết như một vật không tồn tại, khắc phục ý nghĩ cho rằng hình tướng là có thật.

4. Sau đó, quán tưởng rõ rệt thân xác của Vajra - Dakini là như huyền và tống không, mặc dù nó đang tồn tại, hãy tưởng tượng ở giữa có kênh dẫn trung tâm, kênh này có kích thước bằng cây sậy, phân dưới bắt đầu từ dưới rốn, còn phân trên mờ ra như một cái cửa tờ vò.

Sau đó hãy quán âm *Hūm* màu đỏ với nét chữ rất mảnh và linh động, coi đó là biểu hiện thân thức của người chết, lúc đó chữ này nằm dọc kênh dẫn hình mũi tên tại trái tim.

6. Ngay trên đỉnh đầu người chết (cửa xuất thân) hãy quán tưởng một tòa sen và vầng mặt trăng, ngự trên tòa sen (có cầu vòng 5 vòng bao quanh) là Đấng giải thoát thiêng liêng, là sự phụ hiện thân của Tam Bảo ³⁹, bao trùm tất cả như một đại dương dưới dạng Vajra - Dhara màu xanh lam, 2 tay cầm bát cháo trước ngực, tay phải cầm Dojrc, tay trái cầm một cái chuông, trang phục xiêm y bằng lụa được trang sức bằng nhiều đồ đá quý, 2 chân bắt chéo theo tư thế kiết già.

³⁷ Spros - bral tương đương với một trong những trình độ cao nhất của pháp môn đã được mô tả trong cuốn sách "Sách tóm tắt về đại Biểu tượng" - Tất cả các vị Lạt ma, tì kheo và yogin sau khi kết thúc thời gian thực tập và được nhập môn, lúc ấy mới được coi là đồ đệ của pháp môn.

³⁸ Xem phần trên.

³⁹ Sự hợp nhất thiêng liêng của tất cả các vị Phật là hiện thân của vị sư tổ Vajra - Dhara.

7. Lúc ấy hãy quán âm *Hūm* màu xanh lam cùng một vầng trăng nằm trong trái tim của vị minh sư, đây chính là tượng trưng cho 5 biểu hiện Trí tuệ (ngũ trí như lai) của tất cả các vị đại giác. Và hãy cầu nguyện chân thành với một lòng tin sâu sắc nhằm nhận được câu trả lời từ xa trong trí các minh sư của con trong hệ truyền thừa bằng thần giao cách cảm⁴⁰.

8. Cuối cùng hãy nghĩ cùng với việc phát âm HEEG, một nhánh của mẫu tự M trong âm *Hūm* màu xanh lam trong trái tim Sư phụ, kéo dài ra và di xuống đồng thời quấn vòng quanh mẫu tự M của chữ *Hūm* màu đỏ trong trái tim người chết và kéo chữ *Hūm* màu đỏ lên trên. Khi thực hiện bài tập này lần thứ 2, thì chữ *Hūm* màu đỏ đã lên tới cổ người chết, lần thứ ba thì lên đến đỉnh đầu, lần thứ tư thì nó hoà tan vào chữ *Hūm* màu xanh lam trong trái tim sư phụ⁴¹.

9. Lúc ấy kết thúc bằng cách phát âm to âm PHAT, chính bản thân sư phụ dưới dạng huyền được quán tường chuyển biến lên trạng thái Dharma - Dhata ở cõi trời Akentha và nơi đây nhập

⁴⁰ Lời cầu nguyện trong yoga luôn luôn phải kèm theo chữ *Hūm* để tạo ra chiếc cầu tâm linh trực tiếp nối liền đệ tử với các vị minh sư trên trời. Mục đích của lời cầu nguyện này đã bị lãng quên trong tín ngưỡng của tôn giáo Tây phương.

⁴¹ Cần so sánh việc này với văn bản của pháp môn xuất hồn trình bày trong 6 giáo lý của quyền III. Ở đó cũng như ở đây, một nhánh của chữ M trong chữ *Hūm* Tây Tạng kéo dài xuống dưới và quấn quanh chữ M hay cái vòng tròn nằm ở phía trên chữ *Hūm* dưới. Lúc ấy khi được kéo lên chữ *Hūm* dưới hợp nhất với chữ *Hūm* trên trong văn bản của 6 giáo lý được các yogin dùng để tự minh xuất hồn, còn trong văn bản này thì được dùng cho người chết, cách làm có hơi khác, phụ thuộc vào hơi thở của người sống. Chính vì vậy mà âm chữ HEEG và âm KA được dùng để phát âm to lên thay cho âm PHAT. Trong chương tiếp theo, âm PHAT! được tất cả các đạo sư Tây Tạng coi là vô cùng mạnh mẽ và hữu hiệu, khi nó được dùng đúng đắn như một lời tán thán kết thúc của các câu chữ, đó là những chữ có quyền năng đặc biệt để chế ngự các âm xấu hay các âm ma chống lại việc thực hành các nghi thức yoga. Chính Milarepa đã mô tả như sau: "Tâm thán từ PHAT! vọt ra, là sự kết tinh của toàn bộ trí năng của nhân loại theo bản chất nguyên thuỷ của chúng mà trước đây chúng bị chia rẽ và phân tán trong từng cá nhân".

vào trái tim của Vajra - Dakini (dưới dạng Phật) ⁴².

10. Hãy tồn tại ở trạng thái hưng phấn tinh linh như vậy một lúc.

11. Khi ấy hãy hoàn tất các nghi lễ hồi hướng ⁴³ và hãy đọc lời cầu nguyện và các mật chú nhiều lần ⁴⁴.

Ứng dụng xuất thần cho các môn đồ ở trình độ cao

12. Những môn đồ đã đạt được sự hợp nhất giữa tâm và vật phải hoàn thành nghi thức xuất thần nhận danh một người chết bằng cách như sau:

13. Trước hết đọc lời quy y và quyết tâm trong trạng thái an tĩnh về tâm lý (Vô niệm) và cầu nguyện nhiều lần toàn bộ Dòng các sư tổ là tượng trưng thật sự của tất cả các vị đại giác và biểu hiện sự hợp nhất giữa tâm và vật không thể tách rời nhau.

15. Lúc ấy, hãy hoà tan thần thức của con với thần thức của Vajra - Dakini bằng cách phát âm âm PHAT! và giữ một lúc lâu trong cõi Chân không của Dharma Dhatu (pháp giới thể tính trí).

16. Cuối cùng, kết thúc nghi lễ bằng lời cầu nguyện và hồi hướng, chìm đắm trong trạng thái Vô niệm, có một tầm quan trọng rất lớn.

Trạng thái của những môn đồ đã đạt tới đỉnh cao nhất

17. Các môn đồ đã đạt đến trạng thái Chân không của Dharma Dhatu, đã vượt qua trình độ phân biệt giữa người được xuất thần và người làm xuất hồn.

⁴² Hình dạng của Sư phụ được quán tưởng đầu tiên chỉ là cách hỗ trợ cho việc xuất thần, sự hợp nhất cuối cùng của Sư phụ chỉ xảy ra khi đã xuất thần.

⁴³ Tức là hiến toàn bộ công quả mình đạt được (do việc thành công xuất thần) cho người chết hoặc cho tất cả chúng sinh cần được giải thoát và cho cả bản thân mình.

⁴⁴ Xem "Bardo - Thodol" (Tử thư).

18. Đạt được trạng thái an tĩnh trong ánh sáng tâm trí, là hiện thân của tất cả những đấng đã đi vào cõi phúc lạc của Vô niệm và Vô tướng. Đối với họ các sắc tướng đều không tồn tại, đối với họ không còn phân biệt đối tượng được che chở và người che chở (phù hộ).

19. Đối với các vị này, những khái niệm Luân hồi và Niết bàn được coi là hai trạng thái tồn tại, đều giống như những hình thức được chiếu lên không trung, chúng biến mất không để lại dấu vết và họ hiểu ngay lập tức đó là huyền và không thật.

20. Các vị này đã vượt ra khỏi vòng sinh tử, đối với họ không có cái gọi là "ngã" tách rời khỏi vạn vật.

21. Như vậy đối với họ chẳng còn gì để có thể ứng dụng việc xuất hồn. Đối với các vị minh sư tối cao của yoga đã xoá được màn vô minh, khái niệm xuất thần là vô nghĩa, bởi vì thực tế không có cái gì để xuất. Họ ở trong trạng thái hoàn toàn giác ngộ về Chân lý tối thượng. Như vậy đối với họ (những người đã đạt được sự hợp nhất thiêng liêng với đại ngã), không gian và thời gian không tồn tại cũng giống như bản ngã của họ, kể cả trạng thái tồn tại ở thiên đàng, địa ngục và các thế giới khác, Luân hồi và Niết bàn là một.

22. Môn đồ nào hiểu được cái Bất khả tư nghị là điều không thể suy tưởng, bằng cách niệm thâm (các chân lý huyền bí ấy) vào lõi tai người chết và bằng cách đó, họ đã khoá người chết vào lục địa đen ⁴⁵ và chắc chắn đã giúp người chết được vào trạng thái Phúc lạc Anagamin (A na hàm) ⁴⁶.

⁴⁵ Xem "Những lời giáo huấn của các minh sư".

⁴⁶ Phyr - ir - mi - Idog - pa: "Người đi không trở lại" (trong Luân hồi đặc biệt như Tulka hay một vị hoá thân thiêng liêng đánh tan màn vô minh).

KẾT LUẬN

Tài liệu về quán tưởng để làm xuất thân người chết, được viết ra bởi vị yoga của cõi trời, vị này đã vượt qua sự cần thiết Luân hồi (trong thời gian ẩn dật), di sản đồ sộ chân truyền của mình là Yogi Avatong ở các ngọn đồi Phía bắc.

Cầu cho những gì được viết ra giúp cho tất cả vô lượng chúng sinh đạt tới trạng thái Anagamin.

PHẦN 3

MÔ TẢ DÒNG TRUYỀN THÙA CÁC MINH SƯ

1. Hệ truyền thừa các bậc minh sư, người này ngồi tiếp trên người kia sẽ được mô tả ở đây.

2. Bên trên Sư phụ của con, dưới dạng Dojre - Chang (hay là Dojre - Dhara) ngự trên một tòa sen có vầng mặt trăng (Một tòa sen bậc trên có vàng trăng) phải được quán tưởng Jetsun Milarepa, màu xanh lam nhạt, bàn tay phải úp vào má phải trong tư thế Murda của Dojre⁴⁷, bàn tay trái để tựa trên gối⁴⁸, và cầm một cái sọ người chứa đầy nước cam lồ⁴⁹, chân xếp theo tư thế Kiết già⁵⁰, mặc xiêm áo yoga bằng lụa màu trắng.

⁴⁷ Bàn tay phải nhấc lên, lòng bàn tay hướng ra phía trước, ngón trỏ duỗi thẳng, ngón giữa và ngón đeo nhẫn co vào lòng bàn tay, còn ngón út thẳng lên, ngón cái để chạm vào đốt thứ 2 của ngón giữa.

⁴⁸ Là tư thế điển hình của đức Phật.

⁴⁹ Nước Cam lồ tượng trưng cho quả giải thoát tối thượng, yoga thường gán cho họ những khả năng siêu nhiên (Siddhi). Đôi khi được thay bằng máu chứa đầy trong sọ người, biểu tượng cho sự buông bỏ hoàn toàn mọi liên quan tới đời sống con người trên trái đất.

⁵⁰ Hai chân bắt chéo, chân trái bên trong, các ngón chân trái chạm vào bắp chân phải.

3. Bên trên đó (phải được quán tướng) là Marpa, màu nâu phớt đỏ, người rất lực lưỡng, mặc áo lạt ma, 2 chân bát chéo, 2 bàn tay chồng lên nhau, đỡ một sọ người chứa đầy nước cam lồ, 2 mắt của người ngược lên trời.

4. Bên trên nữa (phải được quán tướng) là Naropa, màu xanh lam nhạt, tóc búi gọn lên đỉnh đầu (theo kiểu một yogin Ấn Độ, đội trên đầu là vương miện kết bằng sọ người⁵¹ có 6 vật trang trí⁵² bằng xương⁵³, lưng đeo loại thắt lưng thường dùng ở Ấn Độ⁵⁴, bàn tay trái thực hiện động tác Murda mang tính đe doạ⁵⁵, lưng tựa vào bức bình phong bằng gỗ, 2 chân để ở tư thế của người thợ rèn⁵⁶.

5. Bên trên Naropa (phải được quán tướng) là Tilopa vĩ đại và vinh quang màu nâu, với dáng điệu hơi giận dữ mặc dù dáng tươi cười, tóc kết thành một búi trên đỉnh đầu được trang sức bằng đá quý⁵⁷, đầu đội vương miện kết bằng những bông sen trắng, quấn quanh vương miện là một băng lụa chập chờn tượng trưng cho suy tư, thân người trang sức rạng rỡ bằng xương người và khoác một tấm da hổ⁵⁸ (Giống như đeo tạp dề ở ngực bụng), 2 chân

⁵¹ Vương miện gồm 5 cái sọ nhỏ, mang ý nghĩa Naropa đã chứng được Ngũ trí Như lai (được mô tả trong quyển VI).

⁵² Tượng trưng cho 6 Ba la mắt.

⁵³ Để chỉ rõ nguồn gốc Ấn Độ của Naropa.

⁵⁴ Sơn dương là con vật thường được vẽ trên các bức tường ở các ngôi đền hay tu viện cổ, là biểu tượng của hòa bình. Ở đây súng của nó dùng để tuyên dương sự vinh quang của quả bồ đề của các đấng minh sứ, cũng có nghĩa là trạng thái an tĩnh thật sự của tâm trí.

⁵⁵ Ngón tay trỏ chỉ thẳng, các ngón khác gập vào lòng bàn tay, còn ngón cái khép vào hai ngón kia.

⁵⁶ Người thợ rèn Ấn Độ làm việc cạnh bě lò rèn.

⁵⁷ Gợi ý về nhục kế bồ đề trên đầu của Đức Phật.

⁵⁸ Tạp dề da hổ, ngày nay thường được thay thế bằng tấm da bao, tượng trưng cho yogin Tây Tạng để khắc phục tà kiến về sự tồn tại của bản ngã (cái tôi), có đời sống cá nhân trưởng cửu tách rời mọi vật.

để ở tư thế thoải mái, bàn tay phải giơ lên và cầm một con cá thép vàng lớn⁵⁹, bàn tay trái để trong tư thế cân bằng, cầm một sọ người chứa đầy nước cam lồ.

6. Bên trên Tilopa (phải được quán tướng) vị đại giáo chủ Vajra - Dhara màu xanh lam, mặc nhiều xiêm y của thân Sambohoga - Kaya (Trong nghệ thuật hiện tại Tây Tạng, xiêm y này là trang phục ngày lễ của một vị hoàng đế Ấn Độ. Một bản minh họa giống như mô tả của chúng tôi được in trên bìa cuốn "Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại", 2 tay bắt chéo trước ngực, tay phải cầm Dojre, tay trái cầm chuông.

7. Mỗi vị minh sư trên đây (phải được quán tướng) ngự trong vàng hào quang 5 sắc cầu vồng.

Cầu cho cuốn sách này đem lại phúc lành!

Đến đây kết thúc 3 tập viết về pháp môn xuất thân của quyển IV.

⁵⁹ Con cá được thép vàng tượng trưng cho sự quý báu của chúng sinh trong cõi Luân hồi cần được giải thoát khỏi sự phiền não. Bản thân con cá tượng trưng cho mọi chúng sinh hữu tình chìm đắm trong biển Luân hồi như loài cá sống mê đắm trong đại dương. Nó gợi ý về quyền năng của Tilopa đó cho chúng sinh đến cõi giải thoát. Có lẽ biểu tượng con cá được những người Kitô giáo đầu tiên sử dụng cũng có nghĩa liên quan đến danh Kitô người giải thoát cho nhân loại.

QUYẾN V

PHÁP MÔN HIẾN TẾ BÍ TRUYỀN: YOGA ĐỂ KHẮC PHỤC "BẢN NGÃ THẤP KÉM"

LỜI GIỚI THIỆU

I. Lịch sử của giáo lý vô ngã

Cuốn sách này giới thiệu với độc giả một trong những giáo lý tuyệt vời của Tây Tạng, gọi là Chol (viết là Chod) có nghĩa là "chặt đứt", nói về tính ích kỷ đặc trưng của thể xác con người với tất cả mọi sự đam mê và nghiệp chướng, di sản của nghiệp tạo nên cá tính của con người.

Trong khi 4 văn bản trên đây thuộc về hệ phái Kargyutpa, tập sách này lại thuộc về hệ phái Ningmapa của Padma Sambhava. Tuy nhiên chúng ta sẽ thấy nó tô đậm thêm sắc thái cho tôn giáo Bon, (có trước Đức Phật - đã một thời ngự trị ở Tây Tạng, nhờ việc viếng thăm của vị Minh sư "quý báu" nó đã được thay đổi). Sách này minh họa sự cải tổ tôn giáo huyền bí cổ xưa của người Tây Tạng, nó mang một ý nghĩa lịch sử và nhân học rõ ràng.

Hai bản viết tay của Chod nằm trong loạt những bài văn bí truyền có tên gọi là "Bản chất của Chân lý" (nghĩa là: Những giọt của trái tim từ Không gian vô biên tạo nên một hệ thống lớn hoàn hảo do Long chen Rab - Jamba kết hợp.

Rab - Jamba là một đẳng cấp Lạt ma tương đương với tiến sĩ thần học ở Châu Âu, nó cho thấy Long chen là một nhà bác học, một người thánh thiện, các môn đồ của ông coi ông như là hoá thân

của Đại sự phụ Padma - Sambhava (năm 747, đã đưa Phật Giáo Mật tông vào Tây Tạng). Long chen sống vào khoảng 500 năm sau.

Theo quan điểm của Lạt ma quá cố Kazi Dawa Samdup, nhiều quyền trong Hệ thống Lớn hoàn hảo tương đương với Bộ bách khoa toàn thư của Anh. Trong đó có bộ gồm các pháp môn bí truyền của Ningmapa (thuộc phái cổ điển) Phật Giáo nguyên thuỷ Tây Tạng và chỉ được truyền dạy bởi các vị minh sư có đủ thẩm quyền và Long chen là một trong những vị nổi tiếng nhất.

II. THI CA TÂY TẶNG

Hai bản viết tay của chúng tôi viết bằng thơ. Hòn thi ca Tây Tạng mặc dù ít được chú ý, nhưng lại có rất nhiều tác phẩm (thường được người Ấn Độ sử dụng).

Lạt ma Kazi Dawa Samdup, bản thân cũng là một nhà thơ, đã có lần nói với tôi rằng, những hậu vẫn và cấu trúc câu thơ ấy có thể so sánh với thi ca Châu Âu, nhưng thi ca tôn giáo và triết lý Tây Tạng giống như thi ca Tây Tạng cổ, không có vẫn trừ những trường hợp hạn hưu.

Như Csoma de Koros đã nhận xét, giữa văn xuôi và thơ Tây Tạng có sự khác biệt không lớn lầm bởi vì không có sự khác biệt giữa các mẫu tự ngắn và dài, nhấn mạnh hay không nhấn mạnh, cho nên thơ không có nhịp bằng những âm ngắn hay dài.

Mặc dù nhiều tác phẩm thi ca (như Ravya - duragn của Dinlin) vượt ra ngoài không theo âm điệu của thi ca. Chọn những đoạn thơ trong các Kanjug và Tanja và trong nhiều tác phẩm Ấn Độ khác đã được dịch sang tiếng Tây Tạng bằng những câu thơ tự do, gồm phần lớn là dạng 4 câu 7 chữ.

Ở phần cuối hay phần đầu, những đoạn tán thán hay chúc phúc đều làm bằng thơ gồm 4 dòng mỗi dòng gồm 9, 11, 15 chữ

hay nhiều hơn, còn dạng tụng thâm có những câu thơ dài tới 19 chữ.

Văn bản của Chod (mà chúng tôi trình bày ở đâu quyển V) mang tính chất thơ trong cấu trúc và nhịp điệu nhiều hơn so với những câu thơ trắng trong kinh thánh của Csoma de Koros kể. Thơ trắng là thơ không vần, hơi giống thơ Shakespear và Milton, được phát triển dưới ảnh hưởng của thi ca cổ điển La mã và Hy Lạp. Mặc dù số chữ thay đổi trong từng câu thơ, trong bản tiếng Tây Tạng, người ta vẫn giữ được một nhịp thơ rất rõ ràng trong các đoạn 3 câu. Tính hài hòa trong sáng tác được duy trì, ngay cả trong bản dịch tiếng Anh, mặc dù chúng tôi không cố gắng theo cấu trúc ngữ âm Tây Tạng, vì chúng tôi muốn dịch thật sát nghĩa hơn là đảm bảo hình thức của văn bản.

Hình thức thường dùng là thơ trắng (thơ tự do 9 chữ, mỗi câu gồm 4 chữ thay vì 5 chữ như trong bài Thiên Đàng La mã (*Paradise lost*) của Milton. Nhưng trong cả hai tác phẩm, trọng âm đều rơi vào các âm thứ 2, 4, 6, 8. Âm thứ 9 thành nửa chữ trong đoạn 1 và nửa chữ trong đoạn 2. Một đoạn thơ trong Chod được chuyển âm cho ta thấy cấu trúc thơ bình thường của Tây Tạng:

"Jig me tul shu chod pai nal Jor ngai
Khor da nyam par gdal vai gong chod kyi
Dag zin lha dai tong tu dau cig dung
Byee zin khor wai nam tog dul tu log"

Tên loại thơ này là Kang pa cha dang nga pai, là một thí dụ về thơ 7 chữ được trình bày ở phần 2 quyển III. Bản dịch tiếng Anh của tập viết tay thứ 2 của Chod, trong Addenda (*phụ lục - ND*), có phần thơ thiển hơn so với phần thứ nhất, nhưng chúng tôi muốn dùng cách trình bày này vì nó giống như cấu trúc nguyên thuỷ.

III. NHỮNG NGƯỜI THỰC HÀNH NGHI THỨC CHOD

Vì yogin tôn kính thuộc hệ phái Ningmapa, người đã cho chúng tôi 2 văn bản của Chod, đã thực hành nghi thức này nhiều năm, cũng giống như phần đông người Tây Tạng, những vị yogin này, đã được giải phóng khỏi mọi sở hữu cũng như mọi ràng buộc trên trái đất này, dành một phần lớn cuộc đời để hành hương tới những nơi linh thiêng, họ thường sống ẩn dật trong những thời hạn cố định để thực hành Chod trong những điều kiện tâm linh thuận lợi nhất. Ở các xứ Tây Tạng, Bhutan, Sikkim, Nepal và Ấn Độ, thậm chí ở Mông Cổ và Trung Quốc, họ đi lang thang bất kể nguy hiểm và khó khăn trong điều kiện những người châu Âu khó có thể chịu đựng được, chỉ với hy vọng duy nhất là đạt được khả năng chế ngự bản ngã.

Như các bậc minh sư đã cẩn thận họ, họ dấn thân vào những cuộc phiêu lưu lớn nhất. Khi sự thử thách tột cùng xảy ra, khi một mình ở nơi hoang dã, yogin không còn sự giúp đỡ nào khác hơn là quyền năng yoga của mình để đối đầu với những ma quỷ xa lạ mà nghi thức gợi lên và họ phải chế ngự, nếu không thành công thì có thể bị rối loạn tâm thần dẫn đến điên hay là chết.

Như trong tất cả môn phái yoga, yogin ở đây tìm cách vượt lên quá trình phát triển tâm linh bình thường mà họ coi là quá chậm chạp một cách đáng ghét, và nếu như nghiệp cho phép, có thể đạt sự giải thoát ngay trong một kiếp sống hiện tiền như Milarpa - vì yogin Tây Tạng đã làm.

Như vậy Chod là một trong những nghi thức Tây Tạng thuộc "Huyền môn", còn gọi là pháp môn trực tiếp (đi tắt) tới cõi Niết bàn hay giải thoát xong nghiệp sinh tử. Bằng cách hiến tế xác thân mình, yogin chiến thắng dứt bỏ mọi sự ràng buộc của cá thể, khỏi sự đam mê và dứt bỏ ảo tượng như huyền. Vượt lên màn vô minh, yogin đạt được cái nhìn nhìn thấy nội tâm yoga.

hiểu rõ bản chất thật của đời người. Sau quán tính hư huyền của mọi vật mà những người vô minh, bao gồm toàn bộ chúng sinh trong 6 cõi của đời sống sắc dục hữu hình hay vô hình trong ba cõi coi là có thật, yogin thấy Tất cả là Một và Một là Tất cả và hiểu rằng Tâm là duy nhất.

IV. NHỮNG LỜI GIÁO HUẤN CƠ BẢN

Với ý nghĩa nói trên, văn bản dạy rằng: Thân người và vạn vật hữu hình cũng như mọi vật trong kiếp Luân hồi đều do Tâm tạo ra. Một số vật chỉ đơn thuần là quán tưởng hay là dạng tư tưởng được phóng ra một cách có ý thức hay vô thức và có một cuộc sống tạm bợ. Có lẽ cũng thuộc loại này, là những hình ảnh được vật thể hoá bởi các bà đồng cốt. Cũng như con người luôn luôn bị thúc đẩy bởi nghiệp quả nên tạo ra một cách vô ý thức thân xác vật chất của mình. Các minh sư yoga có thể tuỳ ý tạo ra bất kỳ một con người hoặc vật nào đó với số lượng tuỳ ý (đều là huyền) và cho chúng một đời sống giả tạm riêng biệt. Một yogin thậm chí có thể làm cho chúng trở lên "thật" như bản thân mình bằng cách thổi vào chúng một phần sinh khí của mình, điều khiến chúng như những sinh vật bình thường. Có nhiều câu chuyện kể về nghệ thuật này ở Tây Tạng trong khi những nhà khoa học Phương Tây thực tế chẳng biết tí gì về việc này.

Nhìn chung, bản thân kiếp Luân hồi đối với một yogin cũng chỉ đơn giản là một hình thể phát ra từ Duy nhất và chứa đựng luôn trong đó. Điều này đã được các đạo sư yoga cổ xưa của Ấn Độ kể lại bằng hình ảnh Giác mơ của Phạn thiêng, có những vị thần, ma quỷ, người và súc vật, nhiều loại tinh linh vô hình tác động lẫn nhau theo hướng thiện và ác. Nhưng các môn đồ của Chod nói với chúng ta rằng: "Giống như trong Tử thư đã viết, ngoài áo giáp của bản thân mình chẳng có gì là thật tồn tại bên

ngoài ta, kể cả Diêm vương, thần hay quý. Điều này tóm tắt giáo lý cơ bản được hiểu ngầm trong toàn bộ văn bản hiện tại của pháp môn yoga về vô ngã. Liên quan đến vấn đề này, người học cần chú ý đọc các phần III và IV trong lời giới thiệu của quyển III.

V. NGHI THỨC CHOD, BI KỊCH HUYỀN BÍ

Cũng như Huyền môn Tây Tạng mà chúng ta sẽ nghiên cứu, nghi thức Chod trước hết là một vở bi kịch huyền bí có một diễn viên, xung quanh là nhiều dạng tinh linh, được quán hay tưởng tượng có mặt khi diễn viên gọi lên bằng thần chú. Khung cảnh của vở kịch là một nơi hoang vắng đáng sợ, thường ở trung tâm các sa mạc phủ đầy tuyết của dãy Hy Mã Lạp Sơn Tây Tạng ở độ cao 4.000 - 5.000 mét. Người ta thường chọn một trong những nơi mà các xác chết được chặt ra từng mảnh để ném cho chó sói và kền kền. Ở những độ cao thấp hơn thuộc xứ Bhoutan và Sikkim, người ta chọn một nơi vắng vẻ trong rừng già, còn ở Nepal và Ấn Độ thì người ta thường chọn những nơi hoả táng. Ngoài ra cũng có thể chọn những nơi ma quỷ thường đến quấy phá.

Người mới nhập môn phải trải qua những thử thách lâu dài và nghiêm ngặt dưới sự chỉ đạo của một thầy cúng Chod, sau đó mới có thể được phép tổ chức cuộc lễ nguy hiểm này. Các câu tụng phải học thuộc lòng, các bước nhảy múa với những hình dáng khác nhau trên vũ trường phải hết sức hoàn hảo, cũng như âm điệu của các câu thần chú và nhịp trống nhỏ Damaru, đi đôi với nhịp kèn làm bằng ống xương đùi (gọi là Kangkling). Phương pháp chính xác để cầm cái lều tượng trưng cũng như sử dụng Dojre và chuông, cùng các vật dụng khác được mô tả trong văn bản thứ 2, tất cả đều phải được nắm vững hoàn hảo.

Bản thân động tác nhảy, ngoài ý nghĩa nghi lễ còn được các minh sư coi như bài tập thể dục. Vì các vị cho rằng thanh tịnh là cần thiết khi thực hành tất cả các loại yoga để duy trì sức khoẻ. Còn một động tác nhảy khác gọi là Jul - Khor phải thực hiện trước mặt các đạo sư, mà các học trò mới nhập môn yoga phải học vì những lý do sức khoẻ.

Đầu tiên người tổ chức lễ Chod buộc phải tự quán tưởng mình là nữ thần Minh triết toàn năng đồng thời được vị nữ tướng trao cho quyền năng huyền bí. Lúc ấy diễn viên thổi kèn ống xương dùi, kêu gọi các bậc minh sư và các đấng tinh linh khác nhau rồi nhảy múa theo nghi lễ, trong khi tâm trí và năng lượng hoàn toàn hướng về mục đích duy nhất là thực hiện khả năng chứng biết Niết bàn và Luân hồi thực tế là không tách rời theo giáo lý Đại thừa.

Những đoạn thơ 3-7 gợi lên hình ảnh sâu sắc trong nghi lễ: Biểu tượng này phụ thuộc vào Năm hướng, tương ứng với Năm "Lục địa" theo vũ trụ quan của Lạt ma giáo với những dạng hình học tương trưng cho 5 đam mê (Căm thù, Ngã mạn, Tham lam, Ganh ghét, Ngu si) dưới dạng những con quỷ mà yogin dám đạp dưới chân để thể hiện sự chiến thắng vẻ vang và 5 trí tuệ chống lại 5 Đam mê.

Sự phối hợp 5 Trí tuệ với năm vị Phật thiền được giải thích trong phần giới thiệu của quyển VI. Sau đó, trong đoạn thơ thứ 9, biểu diễn động tác bị kịch dùng những ngọn giáo của 5 Trí tuệ đâm xuyên suốt âm ma của bản ngã.

Bị kịch diễn tiến và yogin chuẩn bị hiến tế xác thân của mình, khi bộc lộ ý nghĩa chân thực của Chod hay là việc "chặt lìa" xác thân bị ngự trị bởi sự đam mê và ngu si, xác thân là nghiệp quả của lòng ham muốn, cảm giác sự tách rời dẫn đến sự ích kỷ. Chỉ khi nào vượt qua sự ham muốn sống trong kiếp Luân hồi thì mới

đạt được trạng thái Chân thật. Ở đoạn cuối của văn bản nói, chính "xác thân tạo ra sự phân biệt" (cũng là huyền) giữa Luân hồi và Niết bàn.

Trong các phần phụ lục, có bổ sung những tư liệu rút ra từ bản chép tay thứ 2 của Chod, có mô tả những dụng cụ sân khấu và các âm ma dùng trong buổi lễ, và đặc biệt có nói đến những cuộc hiến tế khác nhau để áp dụng trong loại nghi lễ hỗn hợp. Tiếp theo là những đoạn thơ mô tả các hiện tượng tâm linh do nghi lễ tạo ra, thời gian thuận tiện để làm lễ, tầm quan trọng của sự tưởng tượng hình ảnh, sự quán tưởng bộ xương người và các vị thần Dakini Nỗi giận, trạng thái tâm linh thích ứng, sự thành công của nghi lễ và sự suy tư cuối cùng. Các phụ lục này được phối hợp với những lời ghi chú rất chi tiết theo văn bản, chúng tôi hy vọng rằng, độc giả sẽ được hướng dẫn phổ biến hoàn tất cả nghi lễ này.

VI. SO SÁNH VỚI CÁC NGHI LỄ HUYỀN BÍ TÂY TẠNG

Trong số giáo lý được trình bày trong sách này, pháp môn Chod rõ ràng là mang tính Tây Tạng đặc trưng nhất, nó có nguồn gốc trước đạo Phật, mặc dù đã được cải cách bởi Lạt ma giáo nguyên thuỷ. Về mặt nhân học, có lẽ nó bắt nguồn từ tục thờ thần linh có liên quan đến sự hiến tế và trừ tà, đã tồn tại thậm chí trước cả tôn giáo Bon mà các vị Lạt ma đã tiếp thu. Để mô tả rõ ràng hơn, chúng tôi sẽ cung cấp chi tiết về nghi lễ, rất giống với nghi lễ bí truyền Tây Tạng, cũng do các vị Lạt ma vay mượn của các Bonpos.

Từ xa xưa, nghi lễ bí truyền có lẽ chỉ là một vũ khúc theo nghi thức trừ tà có hiến tế. Các nông dân Tây Tạng ngày nay gọi là "Cuộc nhảy múa của con quý - cọp đở", vị thần Bon này rõ ràng có nguồn gốc trước đạo Phật. Dưới khía cạnh này, nó có thể

so sánh với nghi lễ của Bali, cũng có nguồn gốc cổ xưa, còn sống sót trong những Phật tử tích lan như là một lễ hiến tế trừ tà, dùng để chữa bệnh cho người bệnh, trong đó có diên viên chính là những con quỷ nhảy múa.

Dưới hình thức phát triển cao nhất, nghi lễ bí truyền từ lâu đã được áp dụng để đuổi tà ma hàng năm và cầu các thần linh phù hộ bằng cách hiến tế người (dưới dạng hình nhân bằng rơm) nhằm bảo vệ mùa màng, gia súc, đảm bảo sự phù hộ thiêng liêng đối với quốc gia và sự chiến thắng tất cả các kẻ thù, (bao gồm cả việc phân chia và hưởng thụ thịt và máu của kẻ bị tế (được thay thế bằng một hình nhân làm bằng bột bánh). Theo truyền thuyết, sự thay thế này được xác lập vào cuối thế kỷ thứ 8, tục truyền là do Padma Sambhava đặt lại.

VII. NGUỒN GỐC BỆNH TẬT THEO QUAN ĐIỂM CỦA CÁC VỊ LẠT MA

Vì nghi lễ bí truyền cũng như một vài khía cạnh của nghi thức Chod, đặc biệt trong quyển chép tay thứ 2, có thể về cơ bản là một nghi thức nhằm đuổi các loại ma quỷ và các ánh hưởng xấu để chữa bệnh cho từng người hay cho cả một tập thể trong một số quốc gia, chúng tôi thấy điều quan trọng là cần phải trình bày quan điểm của các vị Lạt ma về bệnh tật.

Theo các vị Lạt ma, có 3 nguyên nhân chính gây bệnh: Sự thiếu hài hòa giữa các chức năng của hệ kinh dãy prana, sự tiết ra mêt và sự vận động của prana (các lực sinh khí, phân bổ trong thân người tạo ra những tính cách khác nhau). Ngoài ra, theo các vị Lạt ma còn có những sự kích động từ bên ngoài do các âm ma phóng ra, chúng liên quan với những ánh hưởng của các tinh tú, hành tinh, có thể tác động đến con người, súc vật, hay mùa màng cũng như đến cả một dân tộc, về mặt thiện hay ác, bởi vì tất cả

các tinh tú, hành tinh, mặt trời, mặt trăng đều là những sinh thể không chia cắt, không tách rời, tạo thành một toàn thể thống nhất vô hình. Như vậy bất cứ cái gì tác động đến một cá thể đều tác động đến toàn bộ các sinh vật khác. Khoa chiêm tinh học đối với người Tây Tạng cũng như tất cả các dân tộc Đông phương và đối với một số người Tây phương (ngày càng nhiều), là một đề tài nghiên cứu nghiêm túc mà sự hiểu biết đúng đắn có tác dụng quyết định sự phồn vinh của xã hội loài người³⁸⁴.

³⁸⁴ Khoa chiêm tinh học Ấn Độ có một giá trị khoa học nhất định, đặc biệt khi nó được sử dụng bởi các vị sư phụ yoga lão luyện. Điều này đã được chứng minh bằng chính sự chính xác đáng kinh ngạc của lời tiên tri về trận động đất lớn vào tháng giêng năm 1934 đã gây ra sự huỷ diệt kinh khủng về người và tài sản ở vùng Bengal, vùng Bihar và nhiều khu vực khác ở miền bắc Ấn Độ, cũng như ở Nepal. Vài tuần trước, ngày động đất đã được tiên tri, người ta đã tổ chức những nghi lễ tôn giáo, trong số đó một vài nghi lễ bí truyền, do các nhà chiêm tinh học và các tu sĩ Ấn Độ tổ chức nhằm đối phó với khả năng có thể của thiên tai. Giáo sư Amarantha - Jha, con trai của vị giám đốc Đại học Allahabad đã xác nhận sự việc này, được báo chí châu Âu thông báo bằng điện tín. Trong một cuộc viếng thăm gần đây đến đại học Oxford, giáo sư đã nói với tôi rằng, việc tiên tri động đất bằng khoa chiêm tinh học đã xảy ra một năm trước khi có động đất ở Panchanga thuộc vùng Benares. Người ta nói rằng động đất đã xảy ra vào buổi chiều ngày 15 tháng Giêng, và kéo dài 14 giờ 41 phút tại Allahabad và chênh nhau vài phút ở các vùng khác, báo Hindustani Times (Delhi ngày 18-1-1934 tr.15) đã đăng bản tin khẩn cấp của Lucknow: "Điều kỳ lạ là trận động đất dường như được các nhà chiêm tinh học xứ này chờ đợi, một số đông đang cầu nguyện trong các ngôi đền khi thiên tai xảy ra. Sự tính toán của họ được dựa trên những số liệu của Zodiaque và những lý do làm họ lo ngại là lúc ấy 7 hành tinh đều nằm trong dấu hiệu của Carricorne. Sự kiện hiếm hoi này chưa từng có ở thời Mahabharata. Giáo sư Amarantha Jha, cũng nói với tôi rằng giờ và phút khi sinh ông ta đã được đoán trước bởi một nhà chiêm tinh học của gia đình. Tất cả những điều trên đây cho thấy rằng, các nhà khoa học của chúng ta ở Châu Âu và Châu Mỹ hoàn toàn không có khả năng dự báo những sự kiện tương tự, đặc biệt là động đất, họ có thể sẽ có những hiểu biết bổ ích, bằng cách nghiên cứu không định kiến về khoa chiêm tinh học và các khoa học bí truyền của Phương Đông. Chúng tôi muốn nhắc lại ở đây rằng trong nhiều năm, chúng tôi đã thấy trong báo chí Anh quốc những bài khoa học chống đối ám ĩ quyền năng của những người tìm thấy nguồn nước và hiện nay đã có một hội tìm nguồn nước do Chính phủ Anh sử dụng.

VIII. SO SÁNH VỚI NGHI LỄ Ở BALI VÀ TÍCH LAN (SRI-LANKA)

Các sư sãi Phật Giáo chủ trì và đỡ đầu nghi lễ ở Bali và Tích lanh có một quan điểm tương tự. Bản thân nghi lễ này lại có tính chiêm tinh lọc thuần tuý hơn là các nghi lễ bí truyền, bởi vì sự thành công trong việc trừ tà chữa bệnh phụ thuộc vào lời kêu gọi phù hộ của các vị thần có liên quan đến 9 hành tinh. Các vị thần được thể hiện bằng những tượng đất sét với các màu sắc đặc trưng, gồm:

1. Ravi (mặt trời) gây ra các bệnh đau đầu, đau mắt, sốt và nghèo nàn.
2. Cendar (mặt trăng) gây ra sốt và các bệnh ngoài da.
3. Kuja (Hoả tinh) gây ra các bệnh sinh dục và làm cho bạn bè, người thân chống đối.
4. Budha (thuỷ tinh) gây ra các tai nạn, làm gãy chân tay và nguy cơ bị thú dữ tấn công.
5. Guru (Mộc tinh) gây ra các bệnh bên ngoài và bên trong đầu và cổ.
6. Sukra (Kim tinh) gây ra sự suy nhược, bệnh cận thị và các bệnh sốt cao.
7. Sami (Thổ tinh) gây ra bệnh thiếu máu, lao, suy nhược, rối loạn tâm thần, các bệnh về tim, tất cả các tai ách và nếu như nó ở một vị trí đặc biệt nào đó thì gây ra cái chết.
8. Rahu (Đầu rồng) gây ra mụn nhọt, ung bướu, các vết thương, các bệnh về mạch máu, thấp khớp, bại liệt và các bệnh tim phổi.
9. Kotu (Đuôi Rồng) gây ra các bệnh về đường ruột, kiết lỵ tiêu chảy, đau túi chi, chết.

Chỉ khi nào hành tinh ở những vị trí bất lợi chúng mới có tác dụng xấu và khi ấy các loại ác ma có thể gây hại cho người.

Toàn bộ nghi lễ trừ tà ở Bali là nghi thức bí truyền, thành công được là nhờ nhà chiêm tinh học lựa chọn thời điểm thuận lợi để tiến hành.

IX. NGHỆ THUẬT TRỪ TÀ

Các vị Lạt ma giải thích rằng, mọi vật trong thiên nhiên đều có ảnh hưởng lẫn nhau. Trong cấu tạo của con người, có những yếu tố, những lực, những đam mê, những quyền năng trí tuệ thường xuyên hoạt động, đáp lại những yếu tố tương đương sẵn có trong các thực thể phi nhân và vô hình mà con người chịu ảnh hưởng một cách vô ý thức, từ đó sinh ra bệnh hoạn và phiền não. Mục đích thực tiễn của nghi lễ trừ tà là vô hiệu hoá sự mất cân bằng trong bản chất trí tuệ, và thể xác của con người gây nên bởi các ảnh hưởng xấu. Vì vậy, trong tất cả các giai đoạn lịch sử, các vật hiến tế cầu sự phù hộ của các đấng thiêng liêng đã được thực hiện nhằm tranh thủ sự hợp tác hài hòa của họ với con người. Đối với những vị thiêng liêng hung ác, từ chối các vật hiến tế, người ta thường dùng biện pháp trừ tà mà ngày nay vẫn còn ở tất cả các nước và nhiều nhà thờ Kitô giáo.

Chính bản thân đấng sáng lập Kitô giáo cũng tin rằng, một vị ác thần ám ảnh có thể gây ra tình trạng bệnh tật và diên cho loài người. Điều này được chứng minh khi Chúa Kitô chữa khỏi bệnh cho một người bị ma ám bằng cách trực xuất ra khỏi cơ thể người này một con quỷ mà Người vứt cho bầy heo và còn dùng nhiều cách trừ tà khác³⁸⁵. Trong kinh thánh Mathieu (X. I) "Chúa gọi 12 vị tông đồ đến cạnh người và truyền cho họ quyền trực xuất tà ma và chữa bệnh tất các các chứng và các bệnh".

³⁸⁵ St Marc V - 1-20, ST Luc IV, 33-6, 17.

Ở phương Đông, đặc biệt là Trung Quốc, hiện tượng bị ma quỷ ám là một bằng chứng được công nhận và người ta dùng nhiều phép trừ tà để chữa. Ở Tây Tạng có phổ biến một tín ngưỡng về linh hồn vua, nghĩa là hoá thân một vị Lạt ma khi còn sống đã làm nhiều phép phù thuỷ gây điều ác cho con người, làm cho họ hoá điên. Cũng tương tự, các nhà chiêm tinh học Tích Lan tin rằng, các âm ma cộng với các điều kiện bất lợi có thể gây rối loạn cho con người. Thí dụ các ung nhọt, ghê lở, sỏi gan, sỏi thận được coi là do ảnh hưởng xấu của các thần rắn gọi là Naga. Những loại ma danabss (giống như loại thần lằn trong nền triết học trung cổ) có thể gây ra những cơn đau gay gắt trong phế quản kèm theo sốt cao. Một trong những loại thần hạ đẳng quen với những thú vui xác thịt, khi chúng bị con người xúc phạm liền trả thù bằng cách gây ra những cơn kinh phong và đột quỵ do huyết áp cao. Tất cả các chứng bệnh trên đây đều được coi là bệnh tà và với người Tây Tạng chỉ có một phương thuốc duy nhất là trừ tà.

X. TRÌNH DIỄN CÁC NGHI THỨC BÍ TRUYỀN³⁸⁶

Nghi lễ bí truyền với những hình thức không khác nhau lắm được tổ chức hàng năm trong các dòng tu của Lạt ma giáo, thường vào cuối năm (theo phong tục trước đạo Phật) hoặc đầu mùa hè, vào dịp sinh nhật của Padma - Sambhava trong các dòng tu Ningmapa và Ladak. Diễn vào cuối năm thì nghi lễ nằm trong một cuộc lễ quan trọng là "Thân hiến tế của năm chết".

³⁸⁶ Câu chuyện mà chúng tôi kể ở đây có liên quan đến nghi thức bí truyền mà diễn viên là các nhà sư thuộc tôn giáo cổ truyền ở tu viện Hirmis trong vùng Cachemis. Họ còn bảo tồn được nhiều yếu tố trước đạo Phật so với tôn giáo cải cách. Đây là nghi thức Ladak mà các phần cơ bản cũng tương đương với các nghi thức thuộc các dòng tu khác của Ningmapa trên toàn bộ các xứ Tây Tạng, Bhoutan, Sikkim, được nhiều người Châu Âu biết đến và kể lại (Xem L.X. Waddell: Phật Giáo Tây Tạng hay Lạt ma giáo; Luân đôn, 1895 chương XX).

Kịch được diễn ra trong sân đèn. Mở đầu là một hồi kèn dài thổi bằng kèn ống xương đùi người giống như mở đầu nghi lễ Chod. Ban nhạc của các vị Lạt ma cho một bài có tính cách thần thánh và kỳ lạ, đậm theo bài thánh ca do các nhạc sĩ hát bằng giọng trung. Lúc ấy người ta thấy xuất hiện một đoàn sư sãi, nối đuôi nhau đi, đội mũ nhọn màu đen tượng trưng cho tín ngưỡng Bon trước Phật Giáo. Họ làm dấu hiệu bí truyền "tam bảo" của Bon, và từ từ nhảy múa theo một điệu nhạc long trọng. Sau khi họ rời sân khấu thì một nhóm quỷ bước vào và nhảy thành vòng tròn theo nghi thức của chúng, trong khi đó các vị Lạt ma hành lễ, dâng cho chúng những vật phẩm cúng đường, cũng như tất cả chúng sinh trong 6 cõi Luân hồi. Sau đó lần lượt xuất hiện những nhóm ma quỷ mô tả trong "Sách Tây Tạng về người chết". Các vị Lạt ma tìm cách trấn an và làm phép trừ tà lần lượt cho từng nhóm cho đến khi xuất hiện chính Padma - Sambhava. Tất cả ma quỷ lúc ấy tỏ ra khuất phục Người và biến mất, tượng trưng cho sự thắng lợi của đạo Phật đối với đạo Shaman của bản xứ và đối với những Bonpa.

Có những nghi thức giống nhau giữa nghi thức Chod (như hiến tế, trừ tà) và nghi thức bài hát của các vị sư đóng vai Padma - Sambhava. Trong nghi lễ này, nhằm trực xuất hồn các ma quỷ, có những lời kêu gọi vị thần đỡ đầu cho người làm lễ và vị thần đỡ đầu của trợ lý tinh thần, có thể so sánh với nữ thần Minh triết vạn năng hay vị thần Dakini của Chod. Người ta gọi nghi thức đó là sự hiến tế để trừ những "kẻ hung ác và hèn nhát". Nhờ "thần ác" cũng như nhờ nữ thần Minh triết vạn năng và các thần Dakini của Chod, người ta chế ngự và trực xuất những bầy ma quỷ. Bọn ma quỷ này vốn là vô hình, để trực xuất những bầy ma quỷ, người ta hình dung chúng phải nhập vào vật hiến tế, sau đó, người diễn hát lên bài ca trừ tà sau đây để khắc phục chúng:

"Hãm, nhờ sự phù hộ của Thần ác uống máu, con cầu xin chế ngự được lũ ma quỷ xấu xa. Với các móc này, ta đâm thủng tim của mì; với dây thừng này, ta trói tay bọn mì, với tiếng chuông này ta buộc bọn mì phải nằm bẹp xuống đất. Và bây giờ với vị thần Giận dữ uống máu (chủ của những vị thần ác), hãy ngự trị trên chúng bằng ngai vàng cao cả của Người".

Rồi người ta cầu xin vị chủ thần ác: "Hãy moi trái tim của lũ ác ma gây ra bệnh tật và tiêu diệt bọn chúng". Hình nhân hiến tế được quán như một xác chết thật, được nhúng một cách tượng trưng vào máu lũ quỉ và dâng lên các vị thần ác kèm theo bài ca sau đây:

"Hãm, hỡi các vị thần của vòng phù thuỷ, hãy há mồm thật to như trời và đất, hãy co vuốt lại như các dãy núi đá và chuẩn bị nhai tươi nuốt sống xương máu và ruột gan của cả bầy lũ ác ma"³⁸⁷.

Nghi thức bí truyền tiếp diễn đến kịch điểm cao nhất, trong đó kẻ thù bị đâm trong ngày thứ nhất và bị giết trong ngày thứ hai. Trong nghi thức Chod, phần này được biểu diễn bằng tiết mục các thần Dakini đâm xuyên con quỷ ích kỷ. Kẻ thù là một nhóm rất đông các bầy ma quỷ gày phiền não cho dân Tây Tạng và chống lại Lạt ma giáo, được tượng trưng bằng một hình nhân. Vài ngày trước khi diễn kịch, người ta chế tạo một hình nhân bằng bột bánh, biểu hiện một cách sinh động hình ảnh một chàng trai trẻ. Trong đó những bộ phận giả, như ngũ tạng tim, phổi, gan, dạ dày ruột... được nhồi vào hình nhân, trái tim và các mạch máu lớn từ chi được bơm đầy một thứ nước máu đỏ thể hiện cho máu³⁸⁸.

Bốn con dơi ma của nghĩa địa mang hình nhân đến giữa sân

³⁸⁷ Xem L.A. Waddell tr.531 - 532.

³⁸⁸ Xem L.A. Waddell tr.557 đã dẫn.

tu sĩ viện. Rồi bọn quỷ dưới dạng các bộ xương người cầm giáo mác nhảy múa xung quanh và đâm vào hình nhân. Lúc ấy, các vị Lạt ma triển khai thần thông huyền bí vào những con đói bị ngã nhào khi họ tiến đến gần và vẽ một tam giác phù chú xung quanh hình nhân rồi rút lui. Những nhóm âm ma và thần chết nhảy xổ vào để cắn xé và mang hình nhân đi, nhưng chúng bị ngăn cản bởi hình tam giác và những bài ca dưới khói hương nghi ngút tỏa ra từ những lư hương được các vị Lạt ma đội mũ nhọn và mặc áo đỏ lúc lắc dung đưa ở tay.

Vở diễn ngày thứ nhất kết thúc bằng sự viếng thăm của một vị thánh, bể ngoài giống hoá thân của đức Phật, ngồi chế ngự bọn quỷ và tỏ lòng từ bi bằng cách cho chúng ăn bột và uống nước thánh.

Vở kịch ngày hôm sau biểu diễn bằng cách giết Kẻ thù bằng chiếc dao găm phù thuỷ (Phurba). Cũng giống như hôm trước, 4 con đói ma mang hình nhân đến, nhưng lần này được bao gọc trong một tấm vải đen. Vừa nhảy xung quanh, chúng vừa giở tấm vải lên và xuất hiện một hình người giống hình nhân hôm qua,

Rồi bọn quỷ bước tới, theo sau là tùng bầy quỷ và một vũ công của quỷ đội mũ đen (tượng trưng cho các vị tu sĩ Bon). Tiếp đó vị thần Giàu có xuất hiện, theo sau là các thần nam nữ và đoàn tuỳ tùng của họ. Cuối cùng, đức vua thần thánh của tôn giáo xuất hiện, mang đầu bò rừng với một cặp sừng dài, theo sau là những kẻ tuỳ tùng. Đó là một trong những hình thái của Yama, vị thần của âm phủ, mang dáng vẻ giận dữ và được gọi là Thần chết Đầu bò rừng. Cùng với lũ tuỳ tùng, vị thần này nhảy múa xung quanh hình nhân, tay phải cầm Phurba (dao găm nhọn) và một cái roi ngựa, còn tay trái cầm một quả tim người (hình nhân). Cũng làm dấu hiệu Mudra "Tam bảo" bằng cách vung một lưỡi dao ngắn và to bản. Sau đó, thần dùng dao đâm

vào tim và tứ chi của kẻ thù rồi dùng roi ngựa trói chân hắn lại. Sau khi rung một cái chuông nhỏ của Lạt ma, giống như yogin làm trong nghi thức Chod, vị thần cầm dao chặt chân tay, mổ phanh lồng ngực của kẻ thù, moi tim và ruột gan đẫm máu ra. Một bầy thú ma quái đầu mang sừng hươu hay bò Yak nhảy xổ vào, dùng sừng xé nát những phần còn lại rồi tung ra mọi hướng³⁸⁹.

Khi đó, bọn quỷ tuỳ tùng nhặt tất cả các mảnh vụn của xác chết và bỏ vào một bình bạc lớn có hình dáng đầu lâu giống như loại nồi đầu lâu trong đó đặt mảnh xác chết của yogin trong nghi thức Chod³⁹⁰.

³⁸⁹ Các vị Lạt ma của tu viện cải cách đã tự ý sửa đổi phần trên đây của nghi thức và cho bọn quỷ tượng trưng Lạt ma Pal - Dojre, vị này vào thế kỷ thứ 9 đã ám sát Lang-Dama, vua Tây Tạng, vì tội bỏ đạo Phật và đàn áp các vị Lạt ma theo đạo Phật, được gọi là hoàng đế Julien của Lạt ma giáo. Nhân vật vua của tôn giáo cũng bị biến đổi và được biểu hiện bằng vị thần Mahalaka mà người ta nói rằng đã bắt vua Lang-Dama giao cho vị Lạt ma Pal-Dojre. Những con dơi nghĩa địa tượng trưng cho người nô lệ mang xác vua Lang - Dama (Xem L.A.Waddell tr531).

³⁹⁰ Nghi thức bí truyền này rất giống với các nghi thức về Orpheus, trong đó vị thần Dyonisos - Zargous, về sau trở thành Đại vương (tham gia việc sinh tử) và bị anh em thần Titans giết vì ghen tuông. Các vị thần chặt xác thần Dyonisos ra làm nhiều mảnh rồi ném vào một cái nồi. Nữ thần Pallas Athene lấy được quả tim đem dâng cho Zeus, thần Zeus trả thù bằng cách dùng sấm sét tiêu diệt bọn sát nhân. Thần Apollon được thần Zeus phái đi thu nhặt những mảnh vụn của xác Zargous bị hành hình. Nghi thức bí truyền này được các tu sĩ diễn thành bi kịch dành riêng cho các Đạo đồ và những người mới nhập môn xem. Trong các nghi thức Omphagiques biểu diễn cảnh hiến tế một người đã bị xé xác. Các khán giả cũng xé thịt và ăn, bằng cách đó họ tham dự vào bản chặt thần thánh của Zargous. Vào thế kỷ III, nghi thức hiến tế này đã bị thoái hóa ở La Mã và Italia, đến mức Giáo hoàng ra sắc lệnh Bachanalibus, cấm diễn các nghi thức bí truyền trên bán đảo Italia. Nói về sắc lệnh này, nhà sử học Pline chép rằng (Lịch sử tự nhiên XXX, I): "Việc giết người và ăn xác người chết được coi như một hành động tôn giáo tối cao". Trong các nghi thức Ai Cập, một vở kịch tương tự biểu diễn cái chết của Osiris bị anh ruột là Typhon giết. Xác chết được chặt thành 26 mảnh và ném xuống sông Nil thần thánh, sau đó nữ thần Isis thu nhặt lại tất cả, trừ một mảnh (Xem Baring - Gould, "Nguồn gốc

Đoàn diễu hành long trọng, có sự tham gia của các vũ công quý đội mũ đen, 4 người phụ tá mang một cái chậu chứa đầy những mảnh của vật hiến tế, dâng lên vua của tôn giáo, nhà vua cầm lấy những mảnh thịt đẫm máu, sau khi ăn no nê thì ném những phần còn lại lên không trung. Bọn quý đánh nhau để tranh giành những mảnh vụn rơi xuống và ném tung tung đi mọi hướng, vào cả khán giả, bây giờ cả khán giả cũng tham gia vào bữa tiệc. Sau đó là cảnh hỗn độn giữa những người xem, mỗi người đều cố gắng giành lấy một mảnh xác chết (bằng bột bánh) hoặc ăn ngay như ăn bánh thánh, hoặc giữ lại như một vật linh thiêng quý báu để chống mọi bệnh tật phiền não của con người.

Ở màn tiếp theo, nhà vua để một hình nhân nhỏ vào trong một cái sọ và ném vào chảo dầu sôi. Việc này mang ý nghĩa tiêu diệt và chế ngự tất cả các bệnh tật, phiền não.

Sau nghi thức đó là cuộc diễu hành của các sư sãi, phía trước là những người mang mặt nạ hoá trang, đi sau là quần chúng, các vị sư sãi mang hình nhân có ba đầu làm bằng bột bánh, được đặt xuống một cách long trọng, rất giống cách đặt con đê hiến tế của người Do thái. Lúc ấy quần chúng đổ xô vào hình nhân xé tan ra, và đánh nhau hỗn loạn giống như đêm hôm trước, mỗi người đều cố dành lấy một mảnh để làm linh vật phù hộ.

Trong lúc ấy, các vị Lạt ma nối đuôi nhau đi vào đèn và làm một lễ đặc biệt. Cuối cùng sau điệu nhảy cổ truyền của vũ công ma quý mặc quần áo đen, theo sau là vị sư Trung Quốc Đường Huyền Trang, mà Padma Sambhava cho đưa ra khỏi Tây Tạng, đến đây chấm dứt nghi thức.

sự phát triển tôn giáo" Luân Đôn 1869, I, tr405 - 407). Những thí dụ tương ứng cũng được tìm thấy trong các Biên niên Tôn giáo của Tân thế giới và Cựu thế giới.

XI. CHIẾN ĐẤU CỦA KINGCHINJUNGA

Ở Sikkim có một nghi thức được xây dựng bởi chagdor Namgyal, vị vua thứ 6 của Sikkim. Đây là một vũ khúc chiến đấu bí truyền để tôn thờ Kinchinjunga, tên quá núi có 5 ngọn thiêng liêng ở Sikkim, chỉ thấp hơn đỉnh Everest một ít. Được vị vua Sikkim hiện tại mời, tôi được ưu tiên là người Châu Âu duy nhất tham dự cuộc lễ trong sân cung điện Gangtok trong 2 ngày 19 và 20-12-1919.

Nghi thức này được dân gian gọi là điệu múa của Tuyết Sơn. Cuộc lễ về cơ bản là một nghi thức thanh lọc, do các vị Lạt ma của Sikkim tiến hành dưới sự chủ toạ của chính nhà vua, nhằm mục đích trực xuất tất cả các phiền não của quốc gia.

Trong nghi thức cổ xưa hơn của Ladak và Tây Tạng, như chúng ta đã thấy, được tượng trưng bằng những diễn viên mang dạng quỷ và một hình nhân gọi là kẻ thù. Trong vũ khúc chiến đấu của Sikkim cũng có một hình nhân mang ý nghĩa tương tự, được đặt ở giữa cung điện trong khi các bộ xương người này múa xung quanh, các vũ công khác tập hợp xung quanh hình nhân và thét lên những tiếng kêu chiến đấu, múa tít gươm và đâm hình nhân 3 lần, làm cho bột bánh văng tung toé. Sang ngày thứ 2, ngược lại với truyền thống của Ladak, hình nhân được làm bằng giấy. Việc đốt hình nhân này tượng trưng sự tiêu diệt hoàn toàn mọi cái ác làm hại người, gia súc, mùa màng của quốc gia.

Trong vũ khúc của Tuyết Sơn, giống như nghi thức bí truyền, sự tiêu diệt kẻ thù, biểu tượng huyền bí của mọi sự xoá tan màn vô minh, giống như trong nghi thức Chod biểu diễn sự từ chối bản ngã và tiêu diệt tính ích kỷ của bản ngã.

Những phẩm vật gồm các thức ăn được dâng lên các vị thần với lòng tôn kính Kinchinjunga trong vũ khúc chiến tranh, gồm những chiếc bánh nhỏ hình nón làm bằng bột ngũ cốc gọi là Tourma,

có nghĩa là "phân phát cho tất cả mọi người". Theo các vị Lạt ma Sikkim, những chiếc bánh này tượng trưng cho 3 phẩm vật (xác thân, lời nói, tâm trí của mọi vật hữu hình) dâng lên các vị Phật. Chi tiết này cũng có trong nghi thức của Chod. Các chiếc bánh Tourma hiến tế xong được đốt thành tro trong một chiếc phễu làm bằng cỏ và lá khô. Chi tiết này nói lên phẩm vật bị biến thành Chân không, nghĩa là bản chất thần thánh nhập vào mọi vật trong cõi Luân hồi. Việc biến xác yogin thành chất nước Cam lồ nói lên sự từ chối "bản ngã ích kỷ" trong nghi thức của Chod.

XII. Ý NGHĨA NHÂN HỌC

Trong nghi thức Chod cũng như nghi thức bí truyền Tây Tạng và vũ khúc chiến tranh của Sikkim, các nhà nhân học sẽ rút ra được nhiều điều chỉ dẫn có giá trị về lịch sử hiến tế người sống (tồn tại từ khi có loài người) từ khi người ta hiến một vật sống cho đến ngày nay, nhưng chỉ riêng Tây Tạng và một số nơi khác dùng hình nhân. Ý nghĩa hiến tế người sống còn tồn tại đến ngày nay, nhưng được nâng cao ở dạng hiến tế tượng trưng cho giáo lý chuyển xác. Việc ăn thịt và uống máu một vị thần dưới dạng hiến tế đường như đã tồn tại trong tất cả các giai đoạn lịch sử đã được biết và trong tất cả các điều kiện xã hội loài người, từ những người hoang dã cổ xưa cho đến nền văn minh cao nhất của người Hy Lạp cổ.

Trước Phật Giáo, người Tây Tạng cùng với người theo đạo Bon không những đã có phong tục hiến tế người và thú vật, mà còn (theo những nhân chứng đáng tin cậy) có tục ăn thịt người, có lẽ ý nghĩa hiến tế tôn giáo, cũng giống như tổ tiên xa xưa của tộc người Âu, kể cả nước Anh và Aixølen. Tiếp theo đó một phần lớn nguồn gốc trước Phật Giáo, cũng giống như nghi thức Tây Tạng được trình bày trong bản tóm tắt của chúng tôi đã có

một sự chuyển tiếp văn hoá song song với Châu Âu, từ việc hiến tế hình nhân sang hiến tế chuyển xác, được dùng như một phương tiện tối cao để trừ tà nhằm mục đích thanh lọc và thánh thiện hoá linh hồn người được rửa tội.

Một minh họa lý thú về sự chuyển tiếp văn hoá được tìm thấy trong những lời tụng của vũ khúc chiến tranh Kinchinjunga để dâng lên linh hồn Kinchinjunga - một viên tướng đại diện cho Mahakala, vị chúa tể của tất cả các vị thần hộ pháp ở Sikkim:

"Những mũi tên, những ngọn giáo, những thanh gươm, những vũ khí chiến tranh đều chĩa về phía kẻ thù, ánh sáng loé lên. Những đống xác người cao như núi được dùng làm thức ăn, những biển máu người được dùng làm đồ uống. Năm giác quan được dùng như những vòng hoa. Những cơ quan cảm giác được dùng làm bánh kẹo".

Một đoạn khác được minh họa cho nghi thức gọi là "bánh thánh và rượu lê của Lạt ma giáo". Ở đây, vị sư hành lễ tập trung trong tim mình bản chất thiêng liêng thông qua hình ảnh của đức Phật Amitayus, vị Phật Vô lượng thọ rồi cầm bình nước thánh trên bàn thờ đã được hiến tế, lấy nước này vẩy lên thực phẩm cúng dường cho quý:

"Ta đã thanh lọc (cơm cúng) bằng thần chú Svabhava mà ta đã biến nó thành một biển nước cam lồ trong bình bát quý báu của Bhum".

Sau khi đã xoa dịu các thế lực tà ma như trên, họ tiếp tục làm tiếp một cuộc lễ giống như lễ Kitô giáo, cho đến khi các vị Phật trên trời cùng với các vị Bồ tát và các vị thần khác được mời về, các vị này biến nước thành nước cam lồ thiêng liêng. Lúc ấy theo nhịp của chũm choẹ, vị sư hát bài ca:

"Bình này đựng đầy nước cam lồ bất tử mà 5 đẳng cấp thiên thần đã ban phúc

"Với đời sống tốt đẹp hơn. Cầu cho cuộc sống được
"Vĩnh cửu như kim cương, bách thắng như
"Lá cờ của đức vua, khoẻ như con đại bàng và
"Trường cửu, cầu xin cho tôi đặc ân
"Được một cuộc đời trường cửu
"Và tất cả những điều ước mong của tôi được thực hiện"³⁹¹.

Sự biến hoá thần bí đã được thực hiện, mỗi một tín đồ được vị sư đặt vào lòng bàn tay một ít nước thánh và một giọt rượu lê rót từ bình có hình sọ người, rượu này đặt trên bàn thờ một cuộc lễ, đã thâm nhuần (cũng như nước) bản chất thiêng liêng của các vị thần ban cho sự trường sinh bất tử. Tín đồ cũng được ban ba viên bột bánh trong một chiếc đĩa đã được thần thánh hoá bởi sự xúc chạm của vị sư. Các viên bánh này được làm bằng bột, đường và bơ, sau khi các tín đồ đã nhận được nước, rượu và bánh, vị sư ban phúc lành Lạt ma bằng cách đặt bàn tay lên đầu họ, kết thúc nghi lễ ban đời sống vĩnh cửu.

XIII. SỰ HIẾN TẾ HUYỀN BÍ CỦA BỒ TÁT

Để kết luận phù hợp với sơ đồ trình bày và lê hiến tế, như nó đã xuất hiện và phát triển lâu dài trong lịch sử, đặc biệt ở xứ Tây Tạng trước Phật Giáo, Cachemir và Sikkim, chúng tôi xin trình bày với độc giả, một phần có lẽ là phần cao quý nhất và thiêng liêng nhất trong những giáo lý được bày dạy cho nhân loại cho đến tận ngày nay. Văn bản dùng để trình bày được trích từ quyển kinh nổi tiếng tập hợp những lời giáo huấn của đạo Phật được coi là Siksa - Samuccaya, do ngài Santideva kết tập chủ yếu từ những kinh Đại thừa cổ xưa nhất, nay đã được dịch từ một bản chép tay tiếng Phạn

³⁹¹ Xem L.A.Waddell tr 447.

do ông Culi - Bandall quá cố đem từ Nepal về, ông này nguyên là giáo sư tiếng Phạn ở đại học Cambridge³⁹².

Trong kinh Narayana - Pariprocha có nói: Bồ tát phải nghĩ rằng: "Ta đã hiến dâng và từ bỏ thân xác cho tất cả chúng sinh, huống nữa là những vật sở hữu bên ngoài của ta. Bất kỳ chúng sinh nào cần, vì bất kỳ mục đích gì, nếu được công nhận là đúng, ta sẽ cho họ cả tay, chân, mắt, thịt, máu, tuỷ và tay chân và cả đầu của ta huống hồ là những vật sở hữu bên ngoài, như tài sản, lúa gạo, vàng bạc, châu báu, đồ trang sức, ngựa, voi, xe bò, xe ngựa, làng mạc, thành phố, chợ búa, nhân dân, vương quốc, thủ đô, cho tới trai và gái, sứ giả, con trai, con gái, và nhà cửa".

Mọi vật sở hữu của Bồ tát, thậm chí xác thân, người cũng nguyên từ bỏ không luyến tiếc, không than vãn, không cản chở đợt kết quả của việc bố thí và Người "vì lòng từ bi và bác ái" mà làm cho những kẻ khác "để đạt sự Minh triết, để có thể hiểu được Đạo".

Đồng thời trong kinh Aksaymati Sutra, Bồ tát nói: "Ta sẽ dùng thân xác ta cúng dường lợi ích của tất cả chúng sinh" và trong kinh Vajradhvaja - Sutra có nói: "Sự thật là Bồ tát tự hiến mình cho tất cả chúng sinh để làm họ nảy mầm thiện, để nhìn thấy cái thiện trong tất cả chúng sinh, ngự trong tất cả chúng sinh như niềm hạnh phúc của họ. Sự thật là nếu có người hỏi xin lưỡi của Bồ tát, Người liền ngồi xuống và nói một cách vui vẻ thân mật, biểu lộ những tư tưởng tốt lành và sau khi để người kia ngồi lên một chiếc giường êm ái, xứng đáng với bậc vương giả, người nói chuyện vui vẻ với kẻ đó. Tư tưởng của Người đã thoát khỏi sân hận, người không bị xúc phạm, không giận dữ, tâm trí

³⁹² Siska - Samuccaya dịch giả Cecil - Bendall và W.H.D. Rouse, Luân Đôn 1922 tr.23-28.

Người chìm đắm trong sự cao cả, tâm trí Người thuộc dòng dõi đức Phật; Người giữ dòng tư tưởng không xao xuyến, đầy sức mạnh của quyền năng, tư tưởng; Người không bám lấy thân xác, không gắn với lời nói, Người ngồi xuống đem toàn bộ thân xác phục vụ cho kẻ hỏi xin. miệng Người nói ra những lời thân ái, nhã nhặn duyên dáng và thân thiện: "Hãy lấy lưỡi của tôi để làm gì cũng được. Hãy làm mọi thứ mà người thích để cho người được hài lòng, vui vẻ và phấn khởi". Nói xong, với lòng từ bi vô lượng cho những kẻ cầu xin, người hiến dâng đầu mình với ý nghĩa đã đạt được tri thức cao nhất - cái tối cao của mọi vật, đạt đến sự Minh triết mở đầu cho sự giải thoát tất cả mọi chúng sinh muốn đạt sự hiểu biết vô song - đỉnh cao nhất của thế giới quyết tâm đạt đến vương quốc của Thức - đỉnh cao của tất cả mọi xứ, muốn hoàn thành việc ngự trị hoàn toàn trên những vật thiêng liêng".

Bồ tát chỉ nhắm vào chân lý, hay là Dharma - Kaya: "Ngài rất thích suy tư về một thân thể vô nhiễm không thương tích, hoàn thiện, được gọi là Pháp thân, tạo nên bởi sự Trí tuệ tối thượng và "Chăm chú quán tưởng rằng, xác thân kết thúc trong nghĩa địa, coi thân xác là thức ăn của loài chó sói, chó rừng và chó nhà, quán tưởng rằng đó là bộ phận của những kẻ khác". Bồ tát áp dụng tư duy của mình vào Đạo, suy tưởng như sau: "Dù ta có cho hay từ chối kẻ hỏi xin xác thân, ruột, gan, tim và phổi, thì xác thân này cũng không trường tồn nổi và cuối cùng cũng phải đi đến nghĩa địa". Như vậy, với bản chất hoan hỷ, khi có người hỏi xin thể xác vì lòng yêu mến Đạo, nếu Người bỏ thí một cái móng tay, thì cũng với ý nghĩa: "Đây là để trống thiện căn" và như vậy "Người từ bỏ thân xác mình".

Cũng như một yogin thực hành sự "đoạn tuyệt huyền bí" từ bỏ mọi vật trên thế gian, thậm chí cả xác thân mình vì lòng yêu

Đạo thiện. Khi ấy, mọi sự ràng buộc với Luân hồi sẽ được dứt bỏ và Người sẽ đạt Đại ngộ. Người cũng phát nguyện như Bồ tát và sẽ đi đến pháp môn tối cao:

"Tôi bước vào mà không biết vào đâu
"Và tôi ở đó, không còn biết gì nữa
"Vượt qua mọi sự hiểu biết".

(Thánh Jean de la Croix, xuất thân trong thiền định)

"Đây là lời nguyện của tôi, hỡi Timotheo thân ái, trong khi tinh tấn thực hành thiền định bí truyền, hãy bỏ lại phía sau con mọi cảm giác và mọi suy tư, và tất cả mọi vật được cảm nhận, nhận thức bằng tâm trí, và tất cả mọi vật chất tinh thần trong thế giới bản ngã và vô ngã, để con có thể bằng Vô thức, đi đến sự hợp nhất với Đẳng tối cao, vượt lên tất cả mọi chúng sinh và mọi hiểu biết.

"Chúng con cầu xin đạt đến sự thức tỉnh, ngoài ánh sáng không thấy và không biết, thấy và biết những gì ở bên trên sự Thấy và Biết, nghĩa rằng không thấy và không biết thì chúng con sẽ đạt được sự Thấy và Biết chân chính".

"Chúng con càng vào sâu trong cơn thiền định thì càng bị hạn chế trong các phương tiện của chúng con khi biểu diễn những hiểu biết tối cao; ngay cả khi chúng con đắm mình vào trong tinh thần ở cõi trên của sự hiểu biết, thì chúng con không chỉ khó nói mà thậm chí thấy sự yên lặng Tuyệt đối của tư duy còn hơn cả những lời nói".

(Phán quan Dionysos, trong "Thần học huyền bí")

PHÁP MÔN HIẾN TẾ BÍ TRUYỀN: YOGA KHẮC PHỤC "BẢN NGÃ THẤP KÉM"

HỮU!

Vũ khúc Yoga tiêu diệt các tín ngưỡng sai lầm

1. Böyle giờ con hãy tự quán tưởng mình được sinh ra ngay tức khắc³⁸².

Nữ thần Minh triết toàn năng³⁸³.

Có quyền năng mở rộng thân con đến Vũ trụ vô cùng³⁸⁴.

Và có tất cả những vẻ đẹp hoàn hảo

(Khi ấy) vang lên hồi kèn thổi bằng ống xương đùi người³⁸⁵

³⁸² Có hai phương pháp sáng tạo hay quán tưởng do các minh sư Tây Tạng truyền dạy:

1. Phương pháp tiệm tiến hành trong trí xung quanh tư tưởng trung tâm cho đến khi hình ảnh quán tưởng được xác định rõ ràng.

2. Phương pháp đốn ngộ, trong văn bản của chúng tôi, giống như một con cá nhảy ra khỏi mặt nước vào không trung.

³⁸³ Một trong những vị thần ở đẳng cấp cao nhất được người Tây Tạng gọi là Khakdoma, tương đương với thần Dakini trong tiếng Phạn. Người ta tin rằng nữ thần này ban cho sự phù hộ thiêng liêng, đặc biệt trong Yoga, cho bất cứ ai cầu xin Người trong khi thực hiện một nghi thức khó khăn, giống như nghi thức khởi đầu ở đây. Yogi trong khi thực hiện nghi thức, phải tự quán bản thân mình là nữ thần và xác thân anh ta phải được hiến tế tượng trưng cho sự từ chối "bản ngã thấp kém", phải được xem như một vật riêng biệt, một tập hợp gắn kết gồm thịt và xương mà anh ta vĩnh viễn từ bỏ.

³⁸⁴ Sự cần thiết quán tưởng như vậy được nhấn mạnh trong Phần: "Quán tưởng về xác chết Nữ thần Giận dữ". Tiếp theo đây là bài tập yoga tương tự dùng trong văn bản về pháp môn luyện Lửa Tam Muội.

Và múa điệu vũ tiêu diệt những tín ngưỡng sai lầm³⁸⁶

PHAT³⁸⁷

2. Con, yogin thực hiện lòng dũng cảm vô bờ (yogin thực hành nghi thức này phải rất dũng cảm và không mảy may sợ chết), tập trung hoàn toàn tâm trí và năng lượng của con để thực hiện Niết bàn và Luân hồi là một.

"Con múa điệu này dâng lên các vị linh thiêng tượng trưng cho bản ngã³⁸⁸"

³⁸⁵ Nhiều vật trang trí tượng trưng được các yogin Mật tông Tây Tạng sử dụng, như chuỗi hạt, tấm lắc, chuỗi lớn và các vật khác, như kèn làm bằng xương đùi dùng trong các nghi lễ này đều bằng xương người thể hiện sự từ chối hoàn toàn thế giới vật chất.

³⁸⁶ Hay là "Vũ khúc tín đồ tinh tấn".

³⁸⁷ Tán thán từ Phat! Trong tiếng Phạn, là một tiếng tượng thanh giống như chữ Bang trong tiếng Anh, chữ Bùm trong tiếng Việt. Ở đây biểu hiện một trạng thái tâm linh tối hậu. Chữ này được đặt ở đầu mỗi đoạn vũ khúc, có khi ở cuối đoạn. Theo các vị minh sư, việc dùng chữ Phat có 3 ý nghĩa:

1. Phổ truyền: để nhắc nhớ một tư tưởng mât tập trung trong tất cả các bài tập yoga hay thiền định.

2. Nôi tâm: như trong nghi thức để nhấn mạnh tầm quan trọng của việc hiến tế thân mình cho các vị thiêng liêng.

3. Bí truyền: để đạt được một hình ảnh tâm linh trong nội tâm bằng linh cảm cho phép yogin phân tích và tổng hợp các quá trình tri tuệ.

³⁸⁸ Trong khi múa yogin phải tưởng tượng mình dǎm đẽp dưới chân tất cả các chúng sinh của cõi Luân hồi hay huyền, và trong toàn bộ nghi lễ Chod, họ được xem như những xác người chết. Đây là biểu tượng dày xéo, hay nói cách khác là từ chối cuộc sống con người và cho thấy mục đích của yogin khi thực hành nghi lễ này là đạt đến sự giải thoát khỏi chướng ngại tinh thần là lòng tin vào một bản ngã cá nhân tồn tại độc lập. Tín ngưỡng sai lầm này phải được tiêu diệt và thay thế bằng chánh tin. Nếu vũ khúc được biểu diễn ở nơi hoả táng hay ở nơi có xác chết được ném cho thú dữ hay các loài chim ăn thịt, như phong tục ở Tây Tạng thì yogin phải quán đó là một xác chết không được hoả thiêu và không được ăn thịt và yogin sẽ chuyển hình ảnh quán vào sự thật. Như vậy yogin đã làm theo lời hướng dẫn của minh sư, để thử thách "lòng dũng cảm vô biên".

"Cầu xin cho con (có thể) tiêu diệt ý nghĩ nhị nguyên về cõi Luân hồi³⁸⁹.

"Hãy xuống đây cùng nhảy múa, hỡi các minh sư tôn kính, cõi nguồn của tín ngưỡng"³⁹⁰.

"Hỡi các vị nam nữ Anh Hùng³⁹¹, Hãy xuống đây cùng nhảy múa, các vị đồng đảo như vô số giọt nước của đại dương.

"Hãy xuống đây cùng nhảy máu, hỡi các vị thần linh đi qua cõi trời³⁹² và chu du khắp nơi.

Hãy chứng cho lòng thành của con, hãy ban phúc lành cho con".

Vũ khúc Yoga của 5 phương trời

PHAT!

3. Khi con múa điệu này trên lục địa phía Đông của cõi giới hạn siêu vật chất³⁹³.

Các nam nữ Anh Hùng nhảy múa thành hình mặt trăng lưỡi liềm trên sàn nhảy³⁹⁴.

³⁸⁹ Chừng nào con người còn chìm đắm trong tín ngưỡng về bản ngã như một vật tách rời với mọi bản thể khác, thì quan điểm nhị nguyên về cuộc đời là không tránh khỏi. Thêm chí, quan điểm nhị nguyên Tối cao, phân biệt Luân hồi và Niết bàn như 2 đối cực của cuộc sống cuối cùng cũng phải thực hiện sự Hợp nhất.

³⁹⁰ Các minh sư của dòng truyền thừa thuộc hệ phái Ningmapa ở đây được gọi là cõi nguồn của tín ngưỡng.

³⁹¹ Các nam nữ Anh Hùng thuộc về một đẳng cấp tinh linh vô hình, giống như Vira trong tín ngưỡng Ấn Độ.

³⁹² Các vị thần Khakdoma (tiếng Tây Phạn là Dakini).

³⁹³ Lục địa phía đông, người Tây tang gọi là Lupah "thân lớn" (tiếng Phạn: Virat - Deha đó là 1 trong 4 cõi chính, ở 4 phương của núi Meru, dân cư ở đây sống lâu gấp 4 lần loài người, họ to lớn và về mặt thể chất đều cao cấp hơn loài người. Màu tượng trưng của Lục địa này là màu trắng.

³⁹⁴ Dạng tượng trưng của sàn nhảy tương đương với Lupah, có dạng lưỡi liềm.

Những bàn chân của họ chiếu sáng trong khi họ nhảy múa dày xéo lên những dạng người quỳ mọp là các linh hồn vua tượng trưng cho lòng căm thù và giận dữ³⁹⁵.

Họ thổi những ống sáo của Đại viên cảnh trí³⁹⁶.

HUM, HUM, HUM³⁹⁷

PHAT!

4. Khi con nhảy múa trên Lục địa phía Nam của thế giới loài người (Về ý nghĩa và việc sử dụng mật chú Hūm, xem quyển VI, trình bày toàn bộ tính chất bí truyền của chữ Hūm dưới dạng đầy đủ).

Các nam nữ Anh Hùng nhảy múa trên sàn múa hình tam giác, những bàn chân họ sáng rực lên trong khi nhảy múa, đầm đạp lên trên đầu của sự kiêu mạn được tượng trưng bởi Diêm vương³⁹⁸.

³⁹⁵ Các linh hồn vua, như đã giải thích trong lời giới thiệu của quyển V, là những vị Lạt ma đã thực hành tà thuật phù thuỷ khi còn sống. Vì vậy họ rất mạnh trong lĩnh vực âm ma và chỉ có thể trị trực xuất bởi những vị sư có trình độ phát triển tâm linh cao. Các linh hồn vua, vì bị thất vọng trong những mục đích thế gian nên thường họ tỏ ra hung ác với loài người và tất cả các loài vật. Vì vậy ở đây họ tượng trưng cho sự căm thù và giận dữ mà yogin dày xéo dưới chân trong vũ điệu xuất thân.

³⁹⁶ Để giải thích chi tiết Đại viên cảnh trí và Ngũ trí Như lai được ghi trong 4 đoạn thơ tiếp theo sau đây, xin xem quyển VI. Ở đây trong 3 đoạn tiếp sau, một ghi chú được kết hợp với 4 trí tuệ đầu tiên và Trí tuệ thứ 5 được tượng trưng dưới chân đồng thời tiêu diệt trong bản thân mình những đam mê được mệnh danh trong từng đoạn thơ: lòng căm thù và giận dữ, ngã vào pháp môn dẫn đến sự giải thoát tinh thần. Đối với mỗi đam mê đều có phương sách chống lại, chẳng hạn trong đoạn nói về cách chống lại lòng căm thù hay giận dữ, là dùng âm điệu tiếng sáo của Đại viên cảnh trí trụ xuất được ma qui.

³⁹⁷ Lục địa phía nam chính là trái đất, người Tây tang gọi là Jambuling (Phạn Jabudvipa) dạng tượng trưng của nó phù hợp với sàn nhảy của vũ khúc mô tả trong đoạn thơ tiếp theo, có hình tam giác hay đúng hơn là hình quả lê, giống như khuôn mặt của các dân cư trên đó. Lục địa này có màu vàng, là Lục địa nhỏ nhất trong 4 Lục địa và nó có đường kính khoảng 6.000 hải lí.

³⁹⁸ Chúa tể của thần chết, theo thần thoại Ấn Độ là Yama, tiếng Tây tang là Shinje, vị phán quan âm phủ, giống như thần Osiris, có nhiệm vụ kiểm soát sự

Họ đánh nhịp trên những chiếc trống bằng sọ người của Bình
đẳng tính trí với tiếng gõ nhẹ và đặc biệt.

HUM, HUM, HUM

PHAT!

5. Khi con nhảy múa trên Lục địa phía Tây giàu gia súc ³⁹⁹.

Các nam nữ Anh Hùng nhảy trên sàn múa hình tròn ⁴⁰⁰.

Những bàn chân họ chiếu sáng lên trong khi họ dẫm đạp lên
đầu của nữ quái Tham Lam; họ rung những cái chuông của Diệu
quan sát trí, tiếng chuông nhịp nhàng và êm dịu.

HUM, HUM, HUM

PHAT!

6. Khi tôi nhảy múa trên Lục địa phía Bắc trong âm điệu đáng
ghét ⁴⁰¹.

Các nam nữ Anh Hùng nhảy trên sàn múa hình vuông ⁴⁰²

Những bàn chân họ chiếu sáng lên trong khi họ dẫm đạp
những cái đầu của các ma bệnh và ma Ganh ghét.

tái sinh. Với một tư thế tự hào và kiêu ngạo, mặc dù rất công bằng, ông tượng trưng cho kiêu mạn. Dẫm đạp Yama dưới chân có nghĩa là yogin đấu tranh khắc phục nghiệp quả của một cuộc tái sinh trong kiếp Luân hồi.

³⁹⁹ Lục địa phía Tây, tiếng Tây tang gọi là *balangchod* (Phạn gọi là *Godana*) có nghĩa là "cung đường những con bò". Có màu đỏ, dạng tròn như mặt trời. Dân cư ở đó có khuôn mặt tròn, thể lực rất khoẻ và thường ăn thịt gia súc. Đường kính là 8.000 hải lý.

⁴⁰⁰ Văn bản gốc của đoạn này và của chương III nói hình tròn được chuyển từ dạng của Lục địa phía Tây sang Lục địa phía Đông và ngược lại. Trong bản dịch của chúng tôi đã sửa chỗ sai này.

⁴⁰¹ Tiếng Tây tang gọi Lục địa này là *Daminyan* có nghĩa là "thế giới âm thanh đáng ghét". Tiếng Phạn là *Uttara - Kuru*, Kuru phía Bắc. Nó hình vuông màu xanh lục, dân cư có khuôn mặt hình tứ giác mặt ngựa. Đây là Lục địa lớn nhất trong 4 Lục địa và nó có đường kính khoảng 10.000 hải lý.

⁴⁰² Ở đây hình dạng của sàn múa tương ứng với hình dạng của "lục địa".

Vương miện của Sở thành tác trí chiếu sáng long lanh (Vị nữ thân của trí tuệ thành tựu mọi hành động đội vương miện kết bằng những sọ người yogin, được quán tưởng ở đoạn đầu của nghi thức này, chỉ là một hình ảnh hư ảo).

HUM, HUM, HUM

PHAT!

7. Khi tôi nhảy múa ở Trung tâm của cõi Như ý⁴⁰³

Sàn múa của các nam nữ Anh Hùng đầy phúc lành (do sự thiêng liêng của họ).

Những bàn chân họ chiếu sáng lên trong khi họ dâm đạp lên đầu con Dơi ma của sự Ngu si.

Những bài hát vui vẻ của Hūm trí tuệ soi sáng thể tính của mọi pháp giới⁴⁰⁴ vang lên nhịp nhàng.

HUM, HUM, HUM

PHAT!

Đâm xuyên qua các âm ma của bản ngã

8. Chỉ dẫn cho yogin: Hãy nghĩ rằng bây giờ con sắp sửa dùng những ngọn giáo nhọn đâm suốt qua các âm ma của bản ngã.

⁴⁰³ "Cõi Như ý" tiếng Tây tang là Lhundab - Tse là một vùng trên cõi trời, ở đó bất cứ vật gì muốn chỉ bằng sự cố gắng đơn thuần của tâm trí là có liền (không cần tìm kiếm hay hỏi xin). Về vị trí, nó ứng với núi Meru, là trung tâm được bao quanh bởi 4 lục địa. Theo thuyết tượng trưng của Tây tang, nó tương đương với cái tháp của người Ấn Độ (Chaitya và Stupa) và Dagoba của Phật tử Tích Lan, tượng trưng cho sự vững chắc của trái đất, trên có đặt tháp, là yếu tố địa đại, hình tam giác tượng trưng cho ngọn lửa Hoả đại, hình luối liềm tượng trưng cho bầu trời lật úp là Phong đại và không đại (Ether) được tượng trưng bởi trung tâm được kết thúc bằng ngọn lửa đốt ở trung tâm "của cõi Như ý" ("Xem Yogin Tây tang vĩ đại - Milaropa").

⁴⁰⁴ Còn được gọi là Pháp giới thể tính trí (mầm chân lí) hay Minh triết được sinh ra từ Chân không, thâm nhập khắp nơi.

PHAT!

Nữ thần Dakini thiêng liêng từ phương Đông đến
 Tay cầm ngọn giáo của Tình Thương Vô Biên;
 Vị Dakini quý báu đến từ phía Nam
 Tay cầm ngọn giáo của lòng Từ Bi Vô Lượng;
 Thần Dakini của hoa sen đến từ phía Tây
 Tay cầm ngọn giáo của lòng Bác Ái Vô Bờ;
 Thần Dakini nghiệp quả từ phương Bắc, tay cầm ngọn giáo
 của sự Vô tư không có giới hạn.

Thần Dakini của Phật đến từ Trung tâm, tay cầm ngọn giáo
 của Trí tuệ Bồ tát.

Họ đứng trên những chiếc đàu (cúi gục) của các ám ma của
 lòng ích kỉ và tay cầm ngọn giáo đâm vào chân tay của chúng.
 Đâm suốt xuyên qua chúng rồi đứng đấy bất động (yên tĩnh)⁴⁰⁵.

10. Chỉ dẫn cho yogin: đã nhận biết các ám ma (cầm thù hay
 giận dữ, kiêu mạn, tham lam, ganh ghét và ngu si, tạo nên lòng tin.

⁴⁰⁵ Thần Dakini ở đây được coi như những Mẫu thần có dáng oai vệ thiêng liêng, có quyền thanh lọc tâm linh và trừ tà, làm nhiệm vụ gần giống như các thiên thần trong Kitô giáo và các vị Daemons bí truyền của người Hy Lạp. Mỗi vị Thần Dakini tượng trưng cho một phương thuốc thiêng liêng chống lại 5 dam mê lạo nén tinh ích kỉ được kể ra trên đây: Cầm thù (giận dữ), kiêu mạn, tham lam, ganh ghét và ngu si. Mỗi vị có một màu sắc và có một đặc tính riêng: Vị Dakini thiêng liêng (Vajra) màu trắng (đôi khi xanh lam) có tính cách trầm tĩnh, vị Dakini quý báu (Ratna) màu vàng, có tính cách đại lượng, vị Dakini hoa sen (Padma) màu đỏ, có tính cách quyến rũ, vị Dakini nghiệp quả (hành động) màu xanh lục, có tính cách kiên quyết. Còn vị Dakini của Phật (đại giác) màu xanh lam đậm hiểu biết Chân lí. Như văn bản đã nói: 4 vị đấu phụ trách 4 loại hành động thiêng liêng: tình yêu, Từ bi, bác ái, vô tư (Công lý), tất cả đều là những tính cách của tinh thần Bồ tát có liên quan đến vị Dakini của Phật, với sự hoàn hảo về Trí tuệ. Phương thuốc thiêng liêng chống sự cầm thù là tình yêu, chống kiêu mạn là từ bi, chống tham lam là vị tha, chống ganh ghét là vô tư, chống ngu si là đại giác. Ngoài ra 5 Dakini của pháp yoga đoạn tuyệt là 5 tác dụng tích cực của 5 vị Phật chủ về thiền ở 5 hướng: đông, tây, nam, bắc và trung tâm. Bạn đọc sẽ thấy trong quyển VI. Tiếp sau những chủ thích về 5 vị Phật thiền.

11. Con phải công nhận sự hiến tế xác thân mình ⁴⁰⁶.

Quán các Minh sư và các vị thần PHAT!

11. Trong niềm Phúc Lạc Tối Cao của Ánh Sáng.
Tâm thức hợp nhất.

Trong trạng thái vượt lên hành động, ý chí, ý thức Luân hồi ⁴⁰⁷.
Sư phụ của con, Vajra Dhara vị phật thiền thứ 6 (Dhyani - Bouddha, đồng thời là Adi - Bouddha).

Và tất cả dòng truyền thừa các Tổ, về các Chân lý viễn thông, biểu tượng và truyền khẩu thâm lặng ⁴⁰⁸.

Và các vị thần Dakini, các vị Hộ pháp bảo vệ Chân lí ⁴⁰⁹ gồm các thần nam và thần nữ, tập trung đông đảo như những đám mây giông trên trời, phải được quán tưởng rõ ràng ở giữa vòng hào quang ngũ sắc chói chang.

⁴⁰⁶ Dịch một cách thoái mái hơn có thể giúp hiểu rõ hơn về đoạn sau đây: "Vi con đồng hoá các bản chất của âm ma và đã xoá bỏ chúng, giờ đây con phải chịu sự thử thách đồng hoá bản ngã thấp kém của con với thân xác và hiến tế thân xác của con". Ở trình độ này, yogin phải hiểu rằng, chính thân xác đã tạo ra ảo tưởng về một cuộc sống cá nhân tách rời mọi vật, và để khắc phục lòng ích kỉ đó, anh ta phải chối bỏ thế xác như đã chối bỏ thế gian và hướng về sự hợp nhất thiêng liêng với Chân lí duy nhất, tâm thức hợp nhất như các vị hiển triết đầy lòng từ bi là các vị Bồ tát.

⁴⁰⁷ Đây là phản ánh trạng thái Niết bàn, tương ứng với điều kiện xuất thần trong quán tưởng nội tâm, và linh cảm sâu sắc về thực tại, tạo nên bởi quả Bồ đề (Samadi) cao nhất mà yogin phải chứng được mới đạt đến.

⁴⁰⁸ Xem lời giới thiệu tổng quát.

⁴⁰⁹ Thuộc đẳng cấp thần Daemons (Kim cang) có nhiệm vụ bảo vệ Chân lí (Pháp: hay hộ pháp) ở Tây tạng gọi là Chos Skyon.

12. (Chỉ dẫn cho yogin): Đây hãy nhìn các vị thần với niềm tin sâu sắc và hãy cầu xin sự che chở hoàn toàn của họ.

Lời cầu nguyện của Yegin

PHAT!

13. Trí tuệ ấy (hay Tâm ấy) là bất sinh, bất diệt.

Đối với kẻ vô minh nó không phải là sự che chở thật sự. Cầu xin cho tất cả chúng sinh đang đắm chìm trong biển khổ⁴¹⁰ được phù hộ bởi Tam Đức.

14. (Chỉ dẫn cho Yegin): Hãy đọc 3 lần cầu nguyện trên đây và tập trung suy tưởng về nó (sau đó là sự phát tâm tiếp sau).

Phát tâm của Yegin

PHAT!

15. Hỡi tâm trí vô minh xem mọi vật đều là thực.

Cầu cho người khắc phục được hoàn toàn bởi ta nhờ sự thực hành tôn giáo.

Vậy để hiểu biết hoàn toàn bản chất Chân thực của Thực tại. Con nguyện phát tâm từ bỏ mọi niềm hy vọng và mọi sợ hãi.

(Chỉ dẫn cho yogin): Khi thực hiện việc hiến tế⁴¹¹, con hãy

⁴¹⁰ Biển khổ là kiếp Luân hồi, là thế giới hiện tượng, nơi đó những kẻ chưa giác ngộ bị buộc vào bánh xe sinh tử do nghiệp của họ.

⁴¹¹ Nghĩa đen: "Khi ấy con hiến dâng "Mandala". Mandala là vật hiến tế được sắp xếp tạo thành một dạng hình học tượng trưng. Ở đây Mandala là thân xác thịt của yogin.

tưởng tượng thân xác con được tạo thành bởi tất cả những điều mong muốn trên thế gian⁴¹².

Sự hối hướng công đức hiến tế thân huyền

17. Thân huyền này mà con coi là vô cùng quý báu.

Con nguyện hối hướng (trong hiến tế) như những vật phẩm cúng đường chất đống, con chẳng chút quan tâm đến xác thân, xin dâng lên các vị thần trong quán tưởng.

Cầu xin cho con chặt đứt được gốc rễ của cái Tôi.

PHAT!

18. (Chỉ dẫn cho yogin): Tiếp theo là lời cầu nguyện các minh sư.

Cầu nguyện các Minh sư

PHAT!

19. Trong vương quốc vững bền của Dharma Kaya, ở giữa vòng hào quang ngũ sắc chói chang rực rõ.

⁴¹² Những vật mong muốn đều là của thế gian, như các thú vui xác thịt và những tham vọng tạo nên cuộc sống của kẻ chưa giác ngộ và脱离 buộc nhân loại vào đời sống vật chất. Sự hiến tế bị truyền phải thực hiện hoàn toàn, tức là bao gồm không chỉ thân xác mà tất cả các yếu tố cảm giác của Luân hồi. Như vậy, nó gồm mọi vật trong bản ngã hay cá thể con người. Trong khi nghi lễ tiếp diễn, độc giả nào có chút ít khái niệm về huyền môn sẽ phân biệt được một cái gì cao hơn một bài tập Yoga để đạt được sự từ bỏ ý nghĩa của bản ngã (cái tôi), vì ở đây, nó được mô tả bằng một thứ ngôn ngữ tượng trưng.

Hỡi Đức Cha quyền năng vô biên, thâu suốt cả Quá khứ, Hiện tại, Vị lai, người sinh ra từ Hoa Sen⁴¹³.

Xuất hiện dưới dạng Heruka⁴¹⁴ thực hành Sám hối.

Cùng với các vị Matrika⁴¹⁵ và vô số Dakini, với dáng đẹp oai vệ và duyên dáng, giảng pháp bằng một dạng sâu lắng và vang động, với tâm trí vĩnh viễn an tịnh trong Ánh sáng Trí tuệ của bản ngã thiêng liêng.

Là con của Người, con thành tâm cầu xin Người.

Bên ngoài, những gì do ý nghĩ con tạo ra, chúng nổi lên chống lại con như những kẻ thù dưới dạng thần và quỷ.

Bên trong, quan niệm nhị nguyên dẫn đến những hy vọng và sợ hãi.

Ở giữa⁴¹⁶, những hiện tượng huyễn tạo chướng ngại trên đường Đạo.

Cầu xin cho tất cả được gạt bỏ⁴¹⁷ (khỏi con), trong khi con

⁴¹³ Người sinh ra từ Hoa sen là "Minh sư quý báu" Padma Sambhava.

Trước khi đến Tây Tạng, Padma Sambhava đã là một giáo sư rất nổi tiếng về các khoa học huyền bí trong đại học Phật giáo Nalanda, vào thời đó là trung tâm giáo dục lớn nhất thế giới.

⁴¹⁴ Heruka là một nhân vật hoàn toàn có tính cách phù chú, với quyền năng thiêng liêng, bí truyền, chữ Heruka được áp dụng vào một hành giả bậc cao đã từ bỏ tất cả trong cõi Luân hồi.

⁴¹⁵ Matrika (hay là matris) là những nữ thần mẹ của người Ấn Độ. Người ta nói rằng các nữ thần này xuất hiện dưới dạng uốn éo giống như đại nữ thần mẹ kali đã làm, dưới dạng thật của họ, và nếu yogin chưa đạt trình độ cao có thể bị lòng tham dục trỗi dậy, không kiểm soát được.

⁴¹⁶ "Trung tâm" là những ảnh hưởng làm phán tán sự thiền định của yogin, được gây ra bởi các phản xạ không kiểm soát được, đáp lại những hiện tượng bên ngoài mắt, tai, mũi... (lục căn lục trần).

⁴¹⁷ Ở đây, có sự sai lầm trong văn bản, có lẽ do người chép tay, bởi vì đoạn "hãy gạt bỏ khỏi con" thì văn bản lại ghi là "Chân lí".

ngồi đây (trong tư thế của tín đồ yoga)⁴¹⁸.

Nhờ quyền năng của pháp môn thăm thâm và tinh tế này, tiêu diệt kẻ thù.

Hỡi Đức Cha thánh thiện, hãy ban cho con lòng từ bi và phúc lành, để con có thể đến vương quốc của Dharma - Kaya.

PHAT! PHAT! PHAT!

20. (Chỉ dẫn cho yogin): Hãy giữ tâm trí con trong trạng thái hợp nhất (hay sự vắng lặng của yoga).

Quán xác chết và nữ thần giận dữ

PHAT!

21. Lúc ấy con hãy hình dung thân xác này là do nghiệp quả của con dân dắt đến.

Là một miếng mồi chết, béo bở, ngon ngọt to lớn (chiếm cả vũ trụ). Lúc ấy phát âm Phat! Hãy quán tưởng trong con trí tuệ sáng ngời như con là nữ thần Giận dữ đứng riêng một mình (bằng thân xác con). Có một mặt, hai bàn tay cầm một con dao và một cái sọ người⁴¹⁹. Hãy quán nữ thần chặt đầu xác chết và đặt sọ (như một cái nồi to) lên một cái kiềng 3 chân làm bằng 3 sọ người, bao trùm cả 3 cõi⁴²⁰.

⁴¹⁸ Từ khi các âm ma tượng trưng cho bản ngã thấp kém hay lòng ích kỉ, được điều xuống thế gian bị đâm bởi những ngọn giáo của các thần Dakini, yogin phải ngồi trong tư thế Asana của yoga để thực hành quán tưởng tể nhị, mà ngày nay được thay thế bằng lời cầu nguyện hay suy tưởng về minh sư Padma Sambhava.

⁴¹⁹ Yogi phải quán tưởng nữ thần màu đỏ có thêm con mắt thứ 3 của Minh triết; khoả thân vì có những vật trang sức tương trưng và nhảy múa. Đây là một dạng khác của Vajra Yogini, ở Tây Tạng gọi là Tolma "giận dữ".

⁴²⁰ Theo phật giáo Tây Tạng, vũ trụ gồm 3 cõi dục, sắc và vô sắc.

Và nữ thần chặt xác chết thành nhiều mảnh và ném vào trong cái sọ để hiến tế cho các vị thần.

Lúc ấy, con hãi nghĩ rằng (nhờ quyền năng thiêng liêng) bởi những tia sáng của các Chân ngôn gồm 3 âm: Aum, Ah, Hum và Ha, Ho, Hri⁴²¹.

Các vật phẩm cúng dường đều biến thành Amrita⁴²² lấp lánh và chói sáng.

22. (Chỉ dẫn cho yogin): Hãy đọc lại nhiều lần các mật chú và hãi nghĩ rằng nhờ đó mà tiêu diệt được những nhơ bẩn (của các thần hiến tế) và toàn bộ vật phẩm cúng dường được biến thành nước Cam lồ, và chất nước này đã được nhân lên vô lượng, tràn ngập cả vũ trụ (vì lợi ích của tất cả chúng sinh).

Lời tri ân đến lễ hiến tế

PHAT!

22. Hỡi các Đấng tôn kính, Tam Bảo và các Thần Hộ pháp

Và đặc biệt là 8 đẳng cấp các Đấng thiêng liêng và hỡi những bầy ma quỷ đáng thương, (được ta cúng dường)⁴²³.

⁴²¹ Khi dùng chân ngôn này, yogin phải phát âm đúng và tập trung tâm trí vào quá trình biến đổi thiêng liêng nhờ thần chú đó.

⁴²² "Amrita" là chất nước Cam lồ của các vị thần, người thế gian uống sẽ được trường thọ (hàng ngàn năm) như những vị thần cao cấp. Ở đây, yogin phải quán thân mình được hiến tế và biến thành chất nước Cam lồ của các vị thần để có thể hưởng được tất cả các đẳng cấp của thần linh; các vị này được quán như những vị khách mời đến để hưởng lễ hiến tế.

⁴²³ Yogen đã phát nguyện cúng dường tất cả chúng sinh, vì vậy bọn tà ma cũng được phân bổ lòng Từ bi như những vị khác, lòng vị tha của yogin nhằm giúp đỡ tất cả chúng sinh đến cõi giác một cách không phân biệt.

Tất cả hãy đến đây, nơi hoàn thành sự sám hối và đức tin.
Hôm nay, tôi, yogin dũng cảm cúng dường thân huyền của tôi.
Thân này tạo nên sự phân biệt Luân hồi và Niết bàn.
Đã mở rộng sọ người bằng cả 3 cõi ⁴²⁴.
Tôi đã rót đầy bằng nước Cam lô Minh triết.
Hỡi các vị có quyền năng thiêng liêng xuất hiện bất kì dưới
một hình thái nào.
Xin thành tâm cúng dường các Người mà không một chút
máy may hối tiếc.
Hỡi các vị khách mời, hãy đến dự lễ hội lớn này.
Cái trống làm bằng sọ người, quý và hiếm nhất trong các loại
trống, vang lên trong sáng; khăn trải bàn bằng da người (trên đó
bày vật phẩm) thật là đẹp đẽ.
Tiếng kèn xương đùi người vang lên thánh thót.
Chuông to và chuông nhỏ cùng với vương miện hấp dẫn
biết bao.
Như những loài chim ăn thịt (kền kền) chen chúc xung quanh
xác chết, hỡi tất cả Người, hãy chạy đến đây.

PHAT!

24. (Chỉ dẫn cho yogin): Khi ấy, con hãy dâng lê vật và hãy
hồi hướng (về sự cúng dường).

⁴²⁴ Cõi này được biết là Vô biên, bao gồm cả "3 cõi" của vũ trụ; và yogin
phải quán cái sọ lớn tương đương như thế.

Dâng lễ hiến tế tôn thờ PHAT!

25. Hỡi các chân sư của Ba pháp môn ⁴²⁵.

Từ vị sư tổ ⁴²⁶ trở xuống.

Và từ sư phụ của con trở lên.

Và hỡi các vị thần Hộ trì và các vị Hộ pháp.

Hỡi các vị Dakini,

Con xin dâng lễ tôn kính bằng chất nước Cam lồ của Thân xác To lớn.

Cầu cho mọi chúng sinh, kể cả con, và đặc biệt các ác thần và ác ma.

Đạt được (như kết quả của lễ hiến tế này) hai thành tựu để thanh lọc Hai Vô minh ⁴²⁷.

Đã thành công trong thực hành giữ giới (và sám hối).

Và xem vạn pháp như huyền, cầu xin cho con hiểu được Ánh Sáng Giác Ngộ.

⁴²⁵ Các minh sư truyền dạy bằng 3 phương pháp: bằng thần giao cách cảm, bằng biểu tượng, bằng truyền khẩu (giáo lí bí truyền nói thầm vào tai).

⁴²⁶ Phật Adi - Bouddha Samata Bhadra (Tạng: Kuntu - zangpo) đức Phật vô thuỷ vô chung, nguồn gốc của mọi Chân lí và là chúa tể của mọi đẳng cấp thần thánh (theo trường phái "đại hoàn thiện" được biết đến như trường phái của Adi - Yoga của Padma Sambhava).

⁴²⁷ Hai thành tựu về Vật chất và Trí tuệ. Thành tựu thứ nhất gồm những lợi ích vật chất, như sức khoẻ, sắc đẹp, của cải, địa vị... Thành tựu thứ hai là những năng khiếu cho phép biểu hiện được những Chân lí tối cao, quyền năng tinh vi để phân biệt, lòng tin kiên định, sự nhẫn nhục, không suy tính cá nhân, lòng vị tha bao quát tất cả sự giải thoát. Hai sự Vô minh, gồm những đam mê xấu xa gây ra.

Và đạt được giải thoát khỏi mọi sự sợ hãi và xin (hỡi các Chân sư và các vị thần) ban phúc lành cho các chúng sinh và cả con nũa trở thành Heruka.

Dâng lễ hiến tế cho các đấng thiêng liêng PHAT!

26. Hỡi các đấng thiêng liêng của 8 đẳng cấp, hỡi các âm ma và các chúng sinh phi nhân, dù các người có ở trong cõi Luân hồi hay không, và hỡi bọn ác ma ăn thịt và làm tín đồ lạc đường ⁴²⁸.

Trên khăn trải bàn bằng da người, bao trùm tất cả các hệ thế giới ⁴²⁹.

Là các vật phẩm chất đồng thịt, máu, xương.

Là vật phẩm cúng dường (hiến tế).

Nếu con xem tất cả những vật này là "của con" hay là "chính con". Như vậy con tỏ ra yếu đuối.

Các vị sẽ là vô ơn, hỡi tất cả các vị, nếu không hoan hỉ thụ hưởng các vật cúng dường.

Nếu vội vàng, xin các vị hãy nuốt chửng tất cả.

Nếu có thời gian, xin hãy nấu nướng và ăn từng miếng một, và đừng chừa lại một miếng nhỏ bé nào.

⁴²⁸ Có những âm ma hung ác mà người ta tin rằng, chúng thích đánh lạc hướng tu tập và làm chậm trễ hành giả trên con đường giải thoát. Yogin khi cúng dường thân mình trong lễ hiến tế bí truyền hy vọng không những làm chúng ta yên ổn mà còn khuyến khích và giúp chúng khắc phục bản tính xấu xa để đi đến chánh pháp, như đã giải thích trong phần giới thiệu chung.

⁴²⁹ Stong - Gsum tương đương với vũ trụ bao la gồm các hệ thế giới gọi là vô lượng thế giới.

Hồi hướng lê hiến tế

PHAT!

27. Từ vô lượng kiếp trải qua trong cõi Luân hồi, chắc rằng bởi ăn thịt, con đã mắc phải những nghiệp chướng còn chưa trả được.⁴³⁰

Và hối vị khách vì lòng từ bi để đáp lại lời thỉnh cầu (may mắn mà tôi được gặp).

Những vị yếu đuối không được cúng dường⁴³¹ và chẳng có ai cúng dường.

Xin mỗi người và tất cả đừng thoả mãn.

Tôi cúng dường (mandala coi như) nguồn thực phẩm chẳng bao giờ cạn.

Cầu cho mọi chúng sinh mà tôi đã tiếp xúc (nhiều lần ở đây) được thành Phật.

Cầu cho tất cả nghiệp Luân hồi được trả và xoá hết.

⁴³⁰ Mặc dù vấn đề ăn thịt được tranh luận trong đạo đức Phật giáo Nam tông, đặc biệt là ở Tích lan và Phật giáo Bắc tông ở Tây tạng, không nghỉ gì rằng thời vua A-duc thế kỉ thứ 3, có những sắc lệnh được chạm vào đá, còn tồn tại đến nay, ghi rằng: "Việc giết các loài súc vật dùng trong hiến tế và thực phẩm, tuyệt đối cấm", theo giáo lý Phật là không sát sinh. Phù hợp bể ngoài với Phật giáo nguyên thuỷ, văn bản của chúng tôi khẳng định rằng ác nghiệp tăng lên do ăn thịt và điều này truyền lại từ thời tiền sử trước đạo Phật, coi việc ăn thịt thú vật là một nghiệp quả tiền định. Trong nghi thức kỉ lụt được nghiên cứu ở đây, thần xác yogin được hiến tế, bằng xương thịt mặc dù có một cố gắng trí tuệ tinh vi, nó được biến thành nước Cam lồ. Tuy nhiên dường như xác người đối với các âm ma và các đấng phi nhân vô minh, trong điều kiện tự nhiên không biến đổi, gồm có thịt, máu và xương được mô tả trong văn bản trên đây và họ chia nhau ăn vì họ không thích vật hiến tế bằng thịt do nghiệp quả. Trong ý nghĩa này, họ giống như các đấng thần linh và daemons ở Ấn Độ, Hy Lạp và La Mã cổ xưa, được cúng dường bằng thịt thú vật.

⁴³¹ Nói về sự yếu đuối của Preta (ngã quỉ) luôn luôn bị đói khát.

Hồi hướng công đức hiến tế PHAT!

28. Hỡi ôi! Khi con người đã được giải thoát khỏi các khái niệm (ngohan đạo và vô đạo) ⁴³².

Phải xoá sạch mọi dấu vết của mong muốn và sợ hãi ⁴³³.

Tuy nhiên, do sự công bằng của Luật nhân quả ⁴³⁴.

Cầu xin cho dòng suối tích tụ các hành động thiện được hồi hướng về cho cõi Chân lí và không bao giờ cạn ⁴³⁵.

PHAT!

Nhờ việc thiện hiến dâng thân huyền và xác phàm của con.

Cầu xin cho tất cả nghiệp quả chông chát từ vô lượng kiếp và những món nợ chưa trả, được xoá sạch và trả hết.

Khi Chân lí thực của Đạo pháp chiếu sáng bản chất của con.

⁴³² Đối với người hoàn toàn giác ngộ, những tư tưởng nhị nguyên như ngoan đạo và vô đạo đã được vượt qua. Các khái niệm nhị nguyên được hấp thụ trong tư tưởng chưa phát triển về tâm linh cần phải được giải quyết bằng chính kiến.

⁴³³ Yוגin phải xoá tư tưởng về "cái tôi", không mong muốn, sợ hãi về sự giải thoát của chính mình hay về các thành tích sinh ra do sự hy sinh của "cái tôi ích kỉ".

⁴³⁴ Cho rằng "quả" nhất thiết đi theo "nhân", chuỗi hành động thiện (thành tựu) như đã trình bày trong 12 nhân duyên (Midana) hay các luật về nguyên nhân gây tái sinh được coi là kết quả của hiến tế cần được hồi hướng vì lợi ích của tất cả chúng sinh; nếu không có sự hồi hướng vị tha này, thì các thành tựu chỉ dành cho một mình Yוגin hưởng. 12 Midana được giải thích chi tiết trong cuốn "Milarépa yogin Tây tang vĩ đại"

⁴³⁵ Vương quốc của Chân lí (Dharma - Dhata) được coi như là một đại dương của việc thiện không bao giờ cạn và luôn luôn được bổ sung bởi những là sóng thiện xuất phát từ những hành động vị tha như của yוגin đang thực hiện ở đây.

Cầu xin cho tất cả các vị (thần vô minh và ám ma của cuộc lẽ này) được sinh ra làm người và trở thành những mòn đê đầu tiên của con.

Và lúc ấy bản chất mình triết của Trí tuệ thanh tịnh.

Được cất lên trên cõi trời, người và ám ma.

Và tránh lạc vào đường tà khi thực hiện "bản ngã" (hay tính ích kỉ).

Cầu cho hôn của các vị được thấm nhuần từ bi và bác ái.

Cầu xin cho con giữ được các giới hoàn toàn và có khả năng nhìn thấy của sự phiền não của những thú vui bằng tâm thanh tịnh.

Và chúng được Luân hồi và Niết bàn là không phân biệt⁴³⁶.

Chiến thắng tất cả các Phương hướng⁴³⁷, cầu cho con có thể phục vụ bất kì ai tiếp xúc với con.

Cầu cho sứ mệnh thiêng liêng của con thành công tốt đẹp,

⁴³⁶ Đây là theo giáo lý đại thừa đã được nhắc đến trong các chú thích trước đây và trong phần giới thiệu chung.

⁴³⁷ Có thể gọi là các phương hướng tâm linh hay triết học mà các vị Lạt ma mô tả bằng hình vuông tượng trưng cho những "cực đoan" trong tín ngưỡng. Cạnh trên của hình vuông tượng trưng cho hướng khảng định tức là hướng "Hữu". Cạnh dưới của hình vuông là phủ định là "Vô". Cạnh bên trái là khảng định "Tồn tại", cạnh bên phải là "Không tồn tại". Khi chiến thắng được sự hạn chế tinh thần của các khái niệm nhị nguyên, yogin đạt tới cõi Chân lí, nơi chỉ còn lại sự hợp nhất thiêng liêng. Sau đó chúng nào yogin còn mang thân người để làm việc vì lợi ích của nhân loại, họ vẫn bày tỏ thái độ vô tư thiêng liêng (như Krisma trong kinh Bhagavad - Gita) đối với tất cả các mục đích nhị nguyên chia rẽ những chúng sinh chưa giác ngộ, những sự khác nhau do tín ngưỡng, đẳng cấp xã hội, sự phân biệt chủng tộc và tất cả mọi cuộc đấu tranh cũng như tham vọng của thế gian. Người nhìn tấn trôi đời với nỗi buồn và lòng bác ái, dưới mắt người, nhân loại chỉ có sự hiểu biết của những đứa trẻ, đang vùng vẫy giữa những bong bóng xà phòng và những đồ chơi của thế gian. Người cầu nguyện cho trí họ được giác ngộ bởi Ánh sáng minh triết Bồ đề để họ nhanh chóng vứt bỏ các đồ chơi.

Và cầu cho con đạt được Thân Vinh quang⁴³⁸.

PHAT!

Đến đây, chấm dứt nghi lễ Giải thoát bần ngā ra khỏi luân hồi.

KẾT LUẬN

(Ở trang cuối của bản chép tay có thêm những lời kêu gọi sau đây, nhằm sử dụng tốt nhất cơ hội hiếm hoi được sinh làm kiếp người).

Đây là sự may mắn được thân người đầy phúc lành; nhưng chẳng có gì đảm bảo rằng cái chết và sự biến đổi sẽ không nhấn chìm các người.

Dù ở trạng thái nào, chúng ta cũng luôn luôn gặp phiền não (và buộc các người vào bánh xe luân hồi).

Hỡi các minh sư, hãy ban ân huệ cho con, và tất cả chúng sinh, có thể đạt tới giải thoát.

Cầu cho sách này và lời chỉ dẫn của nó đem phúc lành đến cho mọi người!

PHỤ LỤC

Ở đây có bổ sung những chú thích theo thứ tự nguyên thuỷ của văn bản, những giải thích quan trọng về nguyên tắc mà trong văn bản Chod ở trên không có.

⁴³⁸ "Thân vinh quang" đồng nghĩa với Thân cầu vồng ngũ sắc, đó là thân cao nhất mà yogin có thể đạt được khi vẫn còn ở trong cõi Luân hồi. Có thể so sánh nó với "Thân vinh quang" của chúa Kitô như các đỗ đê của người đã nhìn thấy trên núi "Phép lạ". Trong xác thân vinh quang, người ta nói rằng một số phu瑜伽 có thể sống nhiều đại kiếp (Eons) với quyền năng tự ý xuất hiện và biến mất ở nhiều nơi trong toàn vũ trụ.

Những chú thích này nằm trong một chuyện kể tương đương trong một bản chép tay tiếng Tây tang chi tiết hơn cuốn Chod, có tựa đề là Klong - Shen Sayingi Thigle nghĩa là "Tinh hoa của Chân lí Tối thượng" hay nghĩa là "Những giọt máu từ trái tim của không gian vô biên". Như đã nói trong phần giới thiệu, đây cũng là tên chung của luận văn tương tự về khoa huyền môn của tông nguyên thuỷ chưa cải cách Phật giáo Tây tang. Những yếu tố sau đây sẽ làm sáng tỏ thêm bản luận văn đầy đủ nhưng ngắn hơn đã được trình bày. Hơn nữa rất thú vị về phương diện thần học khi thấy rằng, các vị lạt ma đã biến soạn lại trên quan điểm Phật giáo, nền tảng huyền bí trong tôn giáo trước đạo Phật ở Tây Tang gọi là đạo Bon. Chính bản viết tay ấy gồm có 7 tờ kích thước dài 40,5 cm rộng 9,45 cm. Bản này được chép từ một bản viết tay khác cổ hơn, cách đây khoảng 50 năm.

I. NHỮNG VẬT CẦN THIẾT CHO NGHI LỄ

Ngay sau phần "Vâng theo vị nữ thần Am hiểu sâu sắc Không gian và Chân lí, vị nữ thần thường ban hạnh phúc lớn lao, người chiếm Linh hồ lớn"⁴³⁹ là phần giới thiệu gồm 6 câu thơ nói về "Giáo lí Đại giác" của tôn sư Padma Sambhava, là phần mô tả những vật cần thiết cho yogin để hành lễ Chod:

⁴³⁹ *Mtasho - rgyal - ma*: "Người chiếm Linh Hồ lớn" có lẽ là tên tượng trưng của người nữ đồ đệ chính của tôn sư Padma Sambhava ở Tây Tang. Các môn đồ gọi vị này là: "Nữ thần ban hạnh phúc lớn", công nhận quyền năng yoga của Người ban cho hạnh phúc của sự giác ngộ và chính vị đại sư gọi là "Người am hiểu sâu sắc không gian và Chân lí". Một nữ đồ đệ khác của tôn sư là một công chúa xứ Punjab. Như vậy ở Tây Tang cũng như Ấn Độ, người ta hoàn toàn không phân biệt giới tính, một phụ nữ cũng như một nam giới đều có thể chia sẻ niềm vinh quang của tín ngưỡng và hướng đặc ân cao cả để giúp cho việc phổ biến tín ngưỡng, nếu người phụ nữ đó có đủ phẩm chất tâm linh để làm việc đó.

Để chế ngự bầy âm ma bằng dáng vẻ uy nghi

Một tấm da thú con nguyên, cả vuốt, một chiếc lều (thu nhỏ như đồ chơi) để tượng trưng cho những xu hướng cao cả⁴⁴⁰.

Một cái tích trượng (đầu có dạng đinh ba) đầu có 3 chĩa, tượng trưng cho những mục đích đi lên.

Một cái ống xương dùi để chế ngự các vị thần.

Một damaru⁴⁴¹ để trấn áp các âm ma.

Một cái chuông lớn và nhiều chuông nhỏ buộc lại với nhau để chế ngự các thần Matrika⁴⁴².

Một lá cờ nhỏ làm bằng những mảnh da hổ và da báo và những phù hiệu tết bằng tóc người⁴⁴³.

II. ĐỊA ĐIỂM VÀ NHỮNG LINH ẨNH QUI ĐỊNH

"Lúc ấy, tại một nơi vắng vẻ dễ sợ

Và không còn sợ sự đe doạ của các quỷ thần trên thế gian

⁴⁴⁰ Cái lều thường làm bằng sợi bông, trang trí bằng những chữ Aum, Ah, Hum viết bằng mực hay bằng sơn, theo bà David Neel "được cắt từ vải xanh và đỏ và khâu vào 3 mặt khép kín của cái lều ("Chuyện huyền bí và những phù thủy ở Tây Tạng" (NXB Pion).

⁴⁴¹ Damaru Tây Tang được làm bằng 2 phần trên của 2 sọ người, ghép lại giống như một cái đồng hồ cát; 2 mặt ngoài được căng bằng da người làm thành cái trống. Damaru được sử dụng như một chiếc trống cơm do các vị lạt ma và các yogin sử dụng trong các nghi lễ đặc biệt trong các lễ bí truyền. Vì 2 phần của nó tượng trưng cho thân phận chuyển tiếp của kiếp người, xung quanh đai trống có những sợi dây thắt gút to ở cuối, khi rung trống những gút này đập vào mặt trống và phát ra âm thanh. Một loại Damaru khác được dùng ở Ấn Độ trong các nghi lễ tôn thờ thần Siva, nhưng không làm bằng chất liệu xác người.

⁴⁴² Matrika hay là thánh mẫu, gồm một số thần Dakini và các nữ thần khác.

⁴⁴³ Lá cờ này tượng trưng sự chinh phục tinh ngã mạn.

Hay bắt kì một ánh hưởng nào (hay động cơ) của 8 tham vọng
⁴⁴⁴.

Phải thẩm nhuần bằng hạnh của Bốn Đại Nguyên ⁴⁴⁵.

(Và như vậy), chế ngự được bắt kì hình ảnh nào xuất hiện trong trí,

Nếu lúc ấy người ta quên tự bảo vệ bằng những linh ảnh (hay quán tưởng),

Thì điều đó giống như cho kẻ thù bí quyết sức mạnh của mình,

Vậy phải kiên quyết gìn giữ sự trong sáng của trí tuệ,
Bằng cách phát âm Phat! hãy nghĩ rằng từ trái tim của người tung ra,

Một Dojre có 9 mũi nhọn, làm bằng sắt của sấm sét,
Không gãy được, vững vàng, nặng và mạnh,
Toé ra những tia lửa như ánh hào quang,
Như sấm sét phóng xuống bất kì nơi nào mà trí ta muốn phóng,
Để trừng trị những ác thần địa phương, bọn ác ma và bè lũ
của nó, làm cho chúng hết đường trốn tránh.

⁴⁴⁴ Tâm tham vọng trần thế là: Lợi lộc và tránh thua thiệt; vinh quang tránh ô nhục; khen thưởng và tránh chê bai; thú vui và tránh đau khổ. Câu thơ này và câu tiếp theo là những phần bổ sung thuần tuý Phật giáo vào một tin ngưỡng trước Phật giáo.

⁴⁴⁵ Bốn Đại nguyên còn gọi là những câu chúc phúc tốt lành. Hạnh của nó phải được thẩm nhuần hoàn toàn trong bản chất của yogin, làm chói sáng lên dưới dạng lòng Từ bi thiêng liêng đối với tất cả các loại quỉ thần và âm ma trong cõi vô minh, những câu thơ được đọc như sau: "Hãi tất cả các chúng sinh, cầu cho các người được hạnh phúc; cầu cho các người tách khỏi cái khổ và cái nhẫn gáy khổ; cầu cho tất cả được vĩnh viễn hưởng Phúc lành Tối cao, không gặp một bóng ma khổ não nào; cầu cho tất cả được giải thoát khỏi sự ràng buộc và thù hận. Để cho 8 tham vọng thế gian được xoá bỏ tận gốc và san bằng.

Hãy nghĩ rằng chúng bị giam giữ bất động như vậy, bản chất dũng mãnh và kiên cường của chúng đã bị chế ngự”⁴⁴⁶.

Lúc ấy dẹp bỏ mọi quy ước về sự xấu hổ và những tư tưởng giả dối thô tục,

Nhưng tinh tấn và dũng cảm trong niềm tin tôn giáo,

Hãy bước lên bốn bước tuyệt vời,

Hãy đi với tư thế hiên ngang, lòng tin vững chắc vào giáo lý của sự Toàn hảo.

Lúc ấy, hãy cảnh cáo các quỉ thần ở cõi vô minh và bọn ác ma đi lang thang trong xóm làng, hãy xua đuổi chúng như đàn cừu hay đàn dê,

Buộc chúng hết đường chống trả, rút lui vào nơi kinh khủng,

Và ngay sau khi chúng đến đó

(Với những bước chân kiên quyết và lực lượng dồi dào),

Hãy tóm lấy hai chân chúng,

Và quay ba vòng xung quanh đầu con.

Trong khi vẫn quán tưởng,

Hãy ném mạnh tấm da thú và cái lều nhỏ xuống đất⁴⁴⁷,

⁴⁴⁶ Tục thờ thần linh nguyên thuỷ ở đây được nhấn mạnh bằng việc sử dụng sắt, vật bất khả xâm phạm. Cũng như nông dân Celtes và một số nước Châu Âu xưa, người ta thường dùng những mảnh sắt đặt trong nồi hay chuông gia súc để ngăn chặn những ảnh hưởng xấu của ác ma. Ở Tây Tạng cũng như ở Châu Á, ở Polynesie và Châu Phi và cả 2 Châu Mỹ, người ta cũng dùng cách này để che chở chống lại ác ma trong cõi vô hình. Đây là dư âm của thời tiền sử lâu dài của nhân loại, cho thấy rằng tâm linh của con người trong những hành động của mình có tính chất thống nhất, vượt qua những ranh giới về khí hậu, chủng tộc và tín ngưỡng.

⁴⁴⁷ Để nhấn mạnh cường độ quán tưởng, bây giờ, yogin cầm miếng da thú và cái lều, quay 3 vòng trên đầu (tương trưng các âm ma bị bao vây) rồi yogin ném mạnh những vật ấy xuống đất.

Bằng cách đó dù quỉ thần hay ác ma có hùng mạnh đến đâu,
Chắc chắn chúng cũng bị chế ngự và vô hiệu hoá⁴⁴⁸.
Tuy nhiên nếu sự kiên quyết và tín ngưỡng của yogin yếu kém.
Thì anh ta phải thực tập hình ảnh tâm trí này dần dần và tuỳ theo mức độ dũng cảm của mình⁴⁴⁹.

III. NHỮNG CHỈ DẪN CHO YOGIN

Sau đoạn này, hai bản chép tay đều giống nhau về cơ bản. Trừ vài sự khác biệt về chính tả, những sự khác biệt trong nội dung đều nằm trong bản dài nhất với các chỉ dẫn chi tiết hơn.

Yogin và sự thay thế Nữ thần minh triết toàn năng bằng Nữ thần của các sự tích bí truyền (tiếng Tây Tạng: Sangwa - Yeshe - Khahdoma). Sau đoạn mô tả vũ khúc trên con dơi ma của sự ngu si đến những lời chỉ dẫn sau đây:

"Sau khi việc ấy làm xong thì nhịp điệu của vũ khúc được nhảy múa không có mục đích đặc biệt⁴⁵⁰.

⁴⁴⁸ Sau khi các đảng âm ma đã bị chế ngự và quy phục, chúng bị buộc phải vâng lệnh vị yogin phù thuỷ và phục vụ cho vị này.

⁴⁴⁹ Ngoài những hiện tượng lâm linh mà tương truyền là do kết quả thực hành yoga, địa điểm thiêng u, nơi thực hành "chặt đứt" và tính chất của các quán tưởng cũng đủ để thử thách những yogin dũng cảm nhất. Vì vậy, yogin phải làm quen với tinh thần và vật chất, khung cảnh và những hình ảnh tượng trưng trước khi thực hành yoga vô ngã.

⁴⁵⁰ Một điệu nhảy thường được biểu diễn nhằm phô bày sự khéo léo, nhưng trong vũ khúc tôn giáo này không có mục đích thể gian bình thường, vì vậy vũ điệu được coi là không có mục đích đặc biệt hay thông thường. Trong phần còn lại của nghi lễ sau điệu vũ có nhịp đệm cho 5 đoạn thơ của 5 phương hướng, đường như cách múa được thay đổi, trở thành kém nhịp nhàng và không có mục đích rõ rệt. Chính Phật giáo cấm nhảy múa, âm nhạc và tất cả những biểu diễn vui thú.

Sau đó là việc làm cái lều⁴⁵¹,

Và sau khi ném nó xuống đất, nằm ngửa, và quán tưởng nó là một trong những quỉ thần ác ma của nơi này.

Hãy nghĩ rằng dùng cây giáo đâm xuyên qua 5 chi (tứ chi và đầu) của nó,

Ngươi hãy tung sấm sét vào và ghìm chặt nó xuống đất (sau một đoạn mô tả động tác này là bổ sung).

Sau khi làm như vậy, trong cả 3 loại người (gồm cả bản thân ngươi), ma ác cũng như thiện, hãy đừng nghĩ gì hết, giữ tâm trí vắng lặng; lúc ấy sau khi đã nhìn nhận (ngươi hiểu bản chất của thần và các loại ác ma.

Chấm dứt nghi lễ hiến dâng thân xác của ngươi"⁴⁵².

IV. QUÁN MANDALA

Trước khi làm lễ hiến tế, có một quán tưởng rất thú vị không được chỉ dẫn trong bản chép tay ngắn.

"Khi đó, dâng vật phẩm cúng dường xếp thành vòng tròn, con hãy tưởng tượng phần trung tâm (cột sống) của xác thân con như núi Meru, tứ chi lớn là 4 lục địa⁴⁵³,

⁴⁵¹ Trong khi cắm lều, yogin cần quán tưởng cái lều là một âm ma phủ phục dưới đất (tượng trưng chính thân xác của anh ta, biểu hiện sự ích kỷ) và tượng trưng mỗi cái cọc cắm xuống đất là sấm sét hay ngọn giáo bằng sắt dùng để đâm xuyên suốt vào tay chân, vào đầu của âm ma phủ phục để chế ngự nó hoàn toàn. Trong bản viết tay ngắn nói chính những vị Dakini trong quán tưởng của yogin đang đâm xuyên suốt tứ chi của các ám ma ích kỷ.

⁴⁵² Nghi lễ phải được kết thúc vì lợi ích của 3 loại chúng sinh: a. Loài người, kẻ cǎ yogin. b. Các vị thiêng liêng hành thiện hay các vị thần được ca ngợi. c. Bọn ác ma cần được đưa ra khỏi đường tà bởi tình thương biểu hiện trong nghi lễ và dẫn dắt từ chỗ đổi lập đến tinh thần hữu bằng sự cúng dường xác thân.

⁴⁵³ Các "Lục địa" đã được nêu trong các đoạn của vũ khúc 5 hướng trong bản viết tay ngắn. Hướng thứ 5 hay là trung tâm, tương đương với tâm điểm của

"Tứ chí nhò là 4 lục địa phụ⁴⁵⁴,
"Cái đầu là thế giới của các vị Deva,
"Hai mắt là Mặt trăng và Mặt trời
"Và ngũ tạng⁴⁵⁵ là tất cả của cải và thú vui của các thần và
người".

(Sau khi hiến dâng Mandala, nói với yogin rằng):

"Sau khi làm như vậy, con hãy tập trung tâm trí vào những vật
phẩm cúng dường,

"Và giữ tâm trí vắng lặng trong trạng thái nhất nguyên⁴⁵⁶

V. BỮA TIỆC HỒN HỢP ĐỎ VÀ ĐEN

Được chép trong bản viết tay ngắn, các chỉ dẫn sau đây phải
được xếp sau đoạn thân chú 3 chữ. Những bản viết tay ngắn chỉ
trình bày nghi thức của Lê Trắng, được mô phỏng theo lí tưởng
vị tha cao cả của Phật giáo Đại thừa, trong khi bản chép tay dài
cho thấy tính cách tín ngưỡng thần linh nguyên thuỷ ít thay đổi.

"Nếu con muốn nghi lễ thành một lễ hồn hợp, hãy quán tưởng
cùng với xác chết"⁴⁵⁷:

Những công viên, những khu vườn, thức ăn quần áo thuốc men,

vũ trụ mà trọng tâm là núi Meru, ở đây phù hợp với Yoga Kundalini, nó được
tượng trưng vi mô bằng cột xương sống.

⁴⁵⁴ Trong mỗi một Lục địa chính đều kèm theo 2 lục địa phụ, còn gọi là cách
tương trưng, như vậy, tổng cộng là 12, trong trường hợp này có tính cách tương
trưng, giống như con số 12 thần bí có liên quan đến 12 dấu hiệu Zodiaque xem
"Sách Tây Tạng về người chết" (Tử thư).

⁴⁵⁵ Là tất cả nội tạng trong bụng.

⁴⁵⁶ Trong trạng thái bất động không phân biệt.

⁴⁵⁷ Quán tưởng xác thân như một xác chết và đọc thần chú để phát sinh một
hình ảnh hỗ trợ. Tuy nhiên, đôi khi, một xác chết thật được dùng làm cơ sở
quán tưởng.

Con hãy tuỳ thích nhân lên và biến hoá chúng⁴⁵⁸.

Muốn dùng nghị thức của Lễ Đỏ, hãy tưởng tượng con là nữ thần Đen và Giận dữ⁴⁵⁹.

Con hãy vứt tấm da thú tượng trưng cho ích kỷ và hãy trùm lên vũ trụ của ba cõi⁴⁶⁰.

Trên đó, hãy chất đống thịt, máu, xương, hỗn hợp của thân con, và mảnh da ấy giống như quầy của người bán thịt⁴⁶¹.

Nghị thức dùng cho Lễ Đen là chồng chất ác nghiệp của tất cả chúng sinh, kể cả bản thân mình.

Tập hợp tất cả các bệnh hoạn và sự ác gây ra bởi bọn tà ma từ vô lượng kiếp.

Những tội lỗi và Vô minh (của tất cả chúng sinh) được quán dưới dạng những đám mây đen.

Đổi màu sắc của xác chúng cho đến khi đen như than⁴⁶².

⁴⁵⁸ Sự biến hoá có thể làm ra nước "Cam lồ" hay các cao hương mĩ vị trên trời, được cúng dường cho thần và quỷ để tranh thủ sự phù hộ của họ và tăng thêm việc thiện, nghị thức này thường được thực hành do các vị Lạt ma có tâm tri bát vào vật chất vì lợi ích cá nhân hay theo yêu cầu của những người ngoại đạo muốn tăng thêm của cải. Tín ngưỡng nhân dân cho rằng khi cúng dường "vườn tược, thức ăn, quần áo và thuốc men cho các vị thần", thí chủ sẽ nhận được những của cải đó trên thế gian.

⁴⁵⁹ Hto - nay - ma "vị nữ thần Đen giận dữ" (Tây Tạng: To wo) gọi là "Đen" do dáng vẻ giận dữ. Thực tế là màu đỏ tương đương với Vajra Dakini là khía cạnh giận dữ của nữ thần. Tất cả các vị thần thuộc đẳng cấp mật tông này đều có 2 khía cạnh yên tĩnh và giận dữ.

⁴⁶⁰ Vũ trụ bao gồm "3 cõi" là cõi dục, cõi sắc, cõi vô sắc.

⁴⁶¹ Sự mô tả quán tưởng này có mục đích làm cho hình ảnh trở lên rõ ràng và thực tiễn tối đa và nhờ đó mà có hiệu quả, vì Lễ Đỏ thường được dùng để trực xuất tà ma ở con người hay nhà ở.

⁴⁶² Nghị thức quán tưởng này rất đặc biệt, gọi là Lễ Đen, dùng để giải ác nghiệp đồng thời trừ tà để chữa bệnh cho con người. Nghị thức của Lễ Trắng được trình bày toàn bộ trong bản dịch của tài liệu chép tay ngắn, đi trước và mẫu thuẫn trực tiếp với Lễ Đen, biểu hiện tín ngưỡng đơn thuần và được thực hiện không vì mục đích ích kỉ hay trần thế, mà chỉ với ý nghĩ duy nhất là giúp

VI. THIỀN ĐỊNH SAU HIẾN TẾ

Sau khi mô tả các lê hồn hợp Đỏ và Đen có mối quan hệ với nhau, tiếp đến một tờ nói về thiền định dùng trong hiến tế. Phần này, trong lẽ Trắng, đi tiếp theo đoạn kết thúc bằng:

"Cầu cho tất cả các nghiệp được trả hết và xoá sạch".

PHAT!

"Sau đó hãy hiến tế xác thân, không mảy may quan tâm đến bất kì cái gì,

Giữ tâm trí thanh tịnh trong trạng thái chân không.

Nếu vào lúc ấy, con có ý nghĩ đánh giá hành động cúng dường của mình⁴⁶³,

Hoặc nếu con không thành thật hay thấy sợ hãi,

Hãy tâm niệm "Xác thân ấy đã được cúng dường cho các vị thần thiện và ác và chẳng còn lại chút gì".

Chân tâm không nền tảng, bị tách rời khỏi gốc,

Và như vậy, ngay cả đức Phật cũng không thấy nó được"⁴⁶⁴.

yogin thực hiện trạng thái "vô ngã". Trong bản chép tay chi tiết hơn, có đoạn nói về tin ngưỡng thần linh trước Phật giáo có tính chất Bon rất rõ ràng. Người ta tấn công vào các quỷ thần, chịu trách nhiệm về tất cả các tội lỗi và phiền não của chúng sinh từ vô thuỷ (xem Nghi thức hiến tế hình nhân ba đầu), điều này dường như là cách đối xử không công bằng đối với các vị thần và các tà ma. Một vị lạt ma đã giải thích cho tôi, đó là nghiệp quả của chúng "Đến lượt chúng, chúng sẽ có cơ hội để chuyển tất cả tội lỗi và bệnh tật ấy cùng với ác nghiệp của bản thân chúng cho Yama, chúa tể của âm phủ sẽ giải nghiệp và tiêu diệt sự vô minh của kiếp luân hồi". Đây là một cách tượng trưng để giải thích rằng tất cả mọi chúng sinh đều đạt đến giải thoát và cái ác được thu hút bởi cái thiện. Giáo lý này có vẻ đồng nhất với tôn giáo Bon cổ xưa và với Phật giáo. Điều này sẽ làm sáng tỏ hơn bằng sự nhận xét về Lễ Đen trong phần tiếp sau.

⁴⁶³ Bất kì một tư tưởng ích kỉ nào cũng làm mất công đức hiến tế.

⁴⁶⁴ Nói một cách khác, Chân tâm không sinh, không thành, bất cứ tâm trí hữu hạn nào cũng đều không quan niệm được nó. Như vậy, nó không có nền tảng, không có chỗ dựa, không có gốc rễ, không có nguồn gốc. Như vậy, ngay

(Tâm niệm hay thiền định như vậy, con hãy tự nhủ: Không sợ hãi).

Một vài hình ảnh hay ý niệm xuất hiện ở giai đoạn này con hãy phân tích chúng đầy đủ.

Một Mara vô hình⁴⁶⁵ như một nguyên nhân bên ngoài của sự hấp dẫn hay thù ghét, như các thú dữ, kẻ cắp hay người rừng;

Một Mara vô hình như kẻ thù bên trong, như niềm vui, nỗi buồn hay sự giận dữ;

Một Mara tạo niềm vui như tham vọng, hưởng lạc, sự phô trương, hào nhoáng,

Một Mara gây sợ hãi, sự nghi ngờ dối trá.

Hãy tiêu diệt từng tên một và phát âm:

PHAT!

VII. THỜI ĐIỂM THUẬN LỢI ĐỂ TỐ CHỨC CÁC LỄ

Về thời điểm, đó là một buổi bình minh với lòng mong muốn hoàn thiện Hai công đức.

cả những vị đã giác ngộ cũng không thể quan niệm về nó bằng những danh từ, kinh nghiệm trong kiếp Luân hồi. Trong văn cảnh của bản chép tay, bỏ qua nền tảng tin ngưỡng, nền tảng thần linh nguyên thuỷ, đã cho thấy một quan niệm Đại thừa.

⁴⁶⁵ Bdud (Phạn: Mare) có liên quan đến điều đã nói trong văn bản của mọi vật có khả năng cảm trở sự bình tĩnh trí của yogin và khởi lên họ tình cảm nhị nguyên hùng thú và căm ghét. Đó có thể là một vật hoặc hiện tượng bên ngoài vật chất hoặc một tư tưởng hoặc một hiện tượng cảm thụ được qua tình cảm trí tuệ hoặc từ bên trong. Tất cả mọi thứ cảm trở sự Giác ngộ, kiềm chế yogin trong sự ngu si đã được người Ấn Độ nhận cách hoá bằng vua ma Mara. Chính Mara đã tận sức mình để cám dỗ mà không đạt được việc mêu đắc Phật Gautama vào lúc gay cấn nhất là lúc ngồi dưới cây bồ đề, để ngăn cản Người đạt đến trạng thái Phật. Dưới dạng một con quỷ, Mara cũng cám dỗ Jesus và cũng đã thất bại.

Lúc ấy, nghi thức Lê Tráng tạo ra nước Cam lồ phải được tiến hành.

Lúc giữa trưa với lòng mong muốn giải nghiệp và nợ nần trong quá khứ,

Nghi thức của Lê Hôn Hợp phải được tiến hành.

Ban đêm, vì lòng thành giữ giới trên đường Đạo,

Nghi thức của Lê Đỏ, tiêu diệt lòng ích kỉ phải được tiến hành.

Trong buổi chiều tà, để giải nghiệp cho chính bản thân,

Nghi thức của Lê Đen, để giải thoát cho tất cả chúng sinh phải được tiến hành".

VIII. QUÁN BỘ XƯƠNG NGƯỜI VÀ THẦN DAKINI GIẬN DỮ

"Điều chủ yếu (trong các nghi lễ này) là thực hành quán tưởng.

Nếu có hiện tượng siêu nhiên nào (hay linh ảnh) xuất hiện trong lúc hành lễ,

Hãy chế ngự nó bằng cách đi vào giai đoạn tứ thiền.

Bằng cách đó, thực hiện bản chất Thật của hiện tượng ⁴⁶⁶.

⁴⁶⁶ Sự xuất hiện dưới hình dạng của các vị linh thiêng hay phi nhân, đối với một yogin đã có trí tuệ Giác ngộ thì cũng hư ảo như bất kì một dạng huyền ảo nào khác được nhận thấy trong thiên nhiên, vì tất cả đều là huyền (Maya) như đã nói ở trên. Chính vì vô minh mà người ta gán cái thiện và cái ác cho người khác. Trong tứ thiền, mản Vô minh được xoá tan bởi trí tuệ và không còn khả năng để mắc vào tà tín cho rằng, một sự vật là tách rời khỏi các sự vật khác - tất cả các đối tượng nhị nguyên bao gồm cả thiện và ác, đều được nhìn nhận là những bộ phận của cái Một không chia cắt.

Tính chất yoga của 4 giai đoạn thiền, hay sự suy ngẫm trừu tượng hoá thế giới của đạo Phật đã mô tả là như sau: Gồm có 4 sự phân tách các tư tưởng của mình: Vicara - suy gẫm về những kết luận rút ra từ những phân tích trên;

Nếu đôi khi môn đồ chưa quen với thiền định,
Và như vậy, chưa thể kêu gọi các quỉ thần địa phương biến hoá,
Cũng chưa thể kiểm soát các hiện tượng do họ gây ra,
Hoặc nếu các quỉ thần địa phương, quá kiêu hahn không thể
kêu gọi được,

Lúc ấy, hành giả hãy quán tưởng một bộ xương người ⁴⁶⁷,
Hãy phát âm Phat! và tự quán tưởng ngươi trong nháy mắt,
Trở thành một bộ xương trắng khổng lồ và toả ra những
ngọn lửa.

Những ngọn lửa lớn lên đầy cả vũ trụ,
Và đặc biệt, bộ xương với những ngọn lửa đi trong ánh chớp
(Trong lúc ấy) hãy giữ tâm trí thanh tịnh,
Nghị thức này là sự bảo hộ tối cao chống lại các bệnh tật
truyền nhiễm ⁴⁶⁸.

Nếu hiện tượng xảy ra trong chớp nhoáng mà không đúng lúc,

Priti - ham thích quá trình phân tích và tư duy và những kết quả tiếp theo; Sukha - sự hoan hỉ tuyệt diệu do trạng thái suy tưởng; Eagrata - tập trung tư tưởng vào một điểm duy nhất. Ở giai đoạn thiền thứ 2, hành giả được giải thoát khỏi sự vui thích quá của Priti và đạt được Smrti (nhớ lại) và ypeksa (xả). Ở giai đoạn thứ 4, hành giả đạt đến Smrti một cách hoàn hảo hơn. Ypekssa, Eagrata hay là trạng thái Samadhi thực thụ, lúc ấy tâm đạt được sự thanh tịnh, giải phóng mọi sự ràng buộc của thế giới, vẫn tồn tại trong 3 giai đoạn trước. 4 giai đoạn thiền nói trên tượng trưng 4 cấp bậc tiến hóa của yogin có liên quan đến 4 thế giới của Brahma, nơi mà yogin phát triển tuân tự sau khi đạt được kết quả.

⁴⁶⁷ Có 2 biện pháp cơ bản để thực hiện các nghi lễ: a. Sự quán tưởng trong đó năng khiếu tưởng tượng dùng để làm xuất hiện một số hình ảnh hay khái niệm trong trí, chúng có tác dụng khơi dậy một vài tiềm năng tâm linh nhất định của yogin. b. Sự vắng lặng của tâm trí dẫn đến kết thúc tất cả các hình ảnh quán tưởng mục đích đạt được. Biện pháp thứ nhất là phóng tư tưởng, biện pháp thứ hai là hấp thụ tư tưởng, có thể so sánh với những biện pháp tương tự được trình bày trong 6 giáo lý và có liên quan đến qua trình hô hấp.

⁴⁶⁸ Ở đây, chúng ta lại thấy tôn giáo thần bí nguyên thuỷ từ trong nghi lễ dưới dạng quán tưởng để trừ tà.

Hay nếu những ác ma cần phải được tiêu diệt, lúc ấy hãy tự quán
tưởng con biến thành thần Dakini Giận dữ (ngay tức khắc) ⁴⁶⁹,

Và giật tung tấm da thú trên người con (cặn bã của lòng ích kỉ).

Hãy trói nó ra để bao trùm cả ba cõi,

Và trên đó, hãy chất đống xương và thịt của con.

Lúc ấy, khi lũ ác ma đang say sưa hưởng thụ lễ cúng,

Hãy tưởng tượng thần Dakini Giận dữ cầm tấm da và cuộn lại.

Rồi dùng những khúc ruột và những con rắn làm dây quấn
xung quanh,

Cầm quay tít trên đầu và vứt mạnh xuống đất,

Làm cho tất cả bên trong biến thành một đống bầy nhầy
xương và thịt,

Mà những bầy thú dữ (được quán tưởng) sẽ đến xâu xé,

Và hãy nghĩ rằng chúng sẽ không chừa lại một miếng nhỏ nào.

IX. TRẠNG THÁI TINH THẦN CẦN THIẾT

"Hãy để tâm trí con trong trạng thái vắng lặng và hoà hợp tâm
trí con với Chân không.

Như vậy các hiện tượng xuất hiện chớp nhoáng nhất định xảy ra,

Và những ác ma thù địch và hung ác, chắc chắn sẽ bị chế ngự.

Trong tất cả các buổi lễ này, hãy từ bỏ mọi tình cảm yêu thích
(mọi gắn bó) với cuộc đời, điều quan trọng tối cao là tư tưởng
vững vàng, xuất phát từ sự thực hiện Chân lí cao cả.

Lúc ấy các hiện tượng diễn ra từ từ, giống như những hiện
tượng xảy ra chớp nhoáng,

⁴⁶⁹ Một cách gọi khác của Nữ thần Đen giận dữ, đã chú thích.

Và những hiện tượng xảy ra chớp nhoáng giống như hiện tượng xảy ra từ từ.

Và những hiện tượng hỗn hợp cũng giống hai loại trên.

Và những ảo giác do hồi ức về những dạng thói quen giống như những hiện tượng hỗn hợp (có thể xuất hiện đột ngột) ⁴⁷⁰.

"Lúc ấy đã chống lại thành công 2 loại hình tượng ⁴⁷¹,

Con phải phân tích các kinh nghiệm, các dấu hiệu và tiếp tục thực hành ⁴⁷².

"Tóm lại, giáo lí về sự xoá bỏ lòng ích kỉ đã được sử dụng trên đường Đạo.

"Khi con đã hiểu được Tâm thiêng liêng,

"Là Tâm của người Mẹ lớn, Trí tuệ tối cao ⁴⁷³,

"Vì nữ thần Thiện, hiện thân của Vô ngã

Nghi lê này đã được đóng 3 con dấu ngoặc" ⁴⁷⁴.

⁴⁷⁰ Các Lat ma giải thích như sau: Một người rất sợ rắn có thể ở một nơi thường gặp rắn, và mỗi lần trông thấy rắn thì sự sợ hãi lại tăng lên, dần dần trở thành một thói quen. Theo ngôn ngữ dân gian sự sợ rắn "đập vào dây thần kinh". Kết quả là người ấy tưởng tượng bất kì một cây gậy hay chướng ngại trên đường đi đều là rắn, từ trạng thái tâm thần ấy, xuất hiện ảo giác về rắn.

⁴⁷¹ 2 loại hình tượng là loại xuất hiện chớp nhoáng và loại xuất hiện từ từ, còn loại "hỗn hợp" xuất phát từ 2 loại trên do đó không phân biệt ra loại riêng.

⁴⁷² Các kinh nghiệm bao gồm tất cả các hiện tượng bể ngoài, còn các dấu hiệu có liên quan đến những chỉ dẫn về phát triển tâm linh và sự tiến bộ về yoga.

⁴⁷³ Bát-nhã-ba-la-mật-đa, như sẽ được giải thích đầy đủ hơn ở cuốn VII, Bát-nhã-ba-la-mật-đa là phần tối thượng hay siêu hình của các kinh điển phát giáo Bắc tông, tương đương với Abhi-dhamma Pitaka của Phật giáo Nam tông, ở đây, nó được nhân cách hoá là Bà Mẹ lớn.

⁴⁷⁴ Trong bản gốc chỉ đơn giản có chữ Sayama dịch từ tiếng Tây Tạng, nghĩa đen là "thời gian thích hợp" hay là "mùa thích hợp" nói về thời điểm giáo huấn cho người mới nhập môn. Dịch giả coi đây là một trong những chữ có mã bí mật được minh sư Tây Tạng lập môn yoga này vẫn dùng cho chúng ta ý nghĩa đầy đủ do các minh sư truyền lại. Có thể dịch là "không được phổ biến nếu không có đủ tư cách". Chỉ với sự đồng ý trực tiếp của minh sư (thầy của dịch giả) và tuân theo sự chỉ thị này, nghi lễ bí truyền nói trên mới được dịch ra tiếng Anh.

X. SỰ THIỀN ĐỊNH CUỐI CÙNG

Bây giờ hãy theo sự hồi hướng Công đức xuất phát từ sự cúng dường cho tất cả chúng sinh. Về bản chất, sự hồi hướng này cũng giống như trong bản viết tay ngắn, bắt đầu bằng đoạn 28: "Hỡi ôi, khi người ta đã được giải thoát khỏi các quan niệm về "ngoan đạo" và "vô đạo"... Sau đó đến phần thiền định cuối cùng, những lời chúc phúc và ban phép lành, không có trong bản chép tay thứ nhất và cần phải được đưa vào trước phần kết luận.

Thiền định cuối cùng như sau:

Sau khi thực hiện phần trên, hãy duy trì trạng thái thiền định càng lâu càng tốt.

Và tràn ngập lòng bác ái thiêng liêng.

Hãy suy ngẫm về sự đổi niềm vui lấy đau khổ.

Niềm vui của con phải được hồi hướng cho các vị thiêng liêng và con hãy hứng lấy phiền não.

CHÚC PHÚC VÀ BAN PHƯỚC LÀNH

"Lúc ấy con hãy ban cho Pháp trong tráng tuyệt vời của tâm thanh tịnh (nói rằng):

Chân lý nào cũng xuất phát từ Nhân và Nhân ấy được phát hiện bởi Tathagata⁴⁷⁵ (Như lai).

⁴⁷⁵ Đức Phật Cố Đàm là một bậc Tathagata, cả Bắc và Nam tông đều gọi như vậy, danh hiệu này cũng có thể được áp dụng cho các bậc tiền bối của đức Phật Cố Đàm, trong hệ truyền thừa của Người, danh hiệu này có nghĩa "Đức Phật đã thành" (như các Đức Phật khác sẽ thành). Đức Phật vị lai, người kế tục Đức Cố Đàm là Đức Di Lặc (Maitreya "Đấng tử bi"), hiện nay Đức Di Lặc đang chờ đợi trên cõi trời Đầu xuât (Tusita), đến thời điểm của loài người, Ngài sẽ truyền đạo giải thoát bằng quyền năng thiêng liêng của Lòng Bác ái và Từ bi bao trùm vũ trụ.

Và chướng ngại cho Nhân đã được trình bày trong Đại Samama⁴⁷⁶.

Con hãy luôn luôn làm việc thiện, tránh đừng làm việc ác, hãy giữ tâm thanh tịnh, đây là giáo lí của đức Phật⁴⁷⁷.

"Vì những lời chúc phúc, cầu cho tất cả các âm ma chưa được giải thoát,

"Được thám nhuần lòng từ bi, bác ái và mau chóng lên Niết bàn".

"Việc đọc 5 câu thơ cuối cùng là công thức ban phước lành".

KẾT LUẬN

"Con hãy coi tất cả chúng sinh đều có quan hệ với con, dù họ thiện hay ác, tốt hay xấu".

"Đều trên con đường Đạo, đều đến sự Giải thoát cuối cùng"

Bản viết tay dài kết thúc bằng những chỉ dẫn lại tính cách bí truyền của các lời giáo huấn, tiếp theo là câu chú.

Trên bản này đã đóng 3 con dấu ngoặc".

MAMA KO LING GAMANTA

Đến đây kết thúc quyển V.

⁴⁷⁶ Đại Sramana (chinh phục lòng tham) là một danh hiệu khác của Đức Phật. Ở đây, cuối bản viết tay dài, chúng ta nhận ra một phần trong phương pháp của Phật giáo Bắc tông là sử dụng cho nhu cầu của mình những tín ngưỡng và thờ cúng cổ xưa, cũng giống như nhiều đạo khác.

⁴⁷⁷ Đoạn này gồm 3 câu thơ nêu lên các quan điểm thông thường của tất cả Phật tử, trong văn bản chỉ thị một phần "Chân lý nào cũng xuất phát từ... Nhân... tránh đừng làm việc ác... Hai câu sau được viết tắt hoàn toàn, để cho đọc giả tự bổ sung, như chúng tôi đã làm ở đây.

QUYỀN VI

PHÁP MÔN NGŨ TRÍ NHƯ LAI: YOGA CỦA CHỮ HUM DÀI¹

¹ Ở nơi con người được coi là kết quả của các hành động nghiệp báo, bị trói buộc vào vòng sinh tử không ngừng. Đôi khi nhờ chánh trí, kết quả của yoga, con người bẻ gãy xiềng nô lệ của Luân hồi, khi ấy, trong nội tâm của nó, bắt đầu loé lên ánh hào quang thiêng liêng, biểu tượng màu xanh lam của Pháp giới thể tinh trí (Dharma-Dhatu). Lúc ấy, khi đã chế ngự được sự sinh, yogin hoàn toàn hưởng phúc tự do vì sẽ không bao giờ trở lại cõi vô minh và huyền ảo, trừ các vị Bồ tát hoàn toàn xả thân để dẫn dắt chúng sinh còn chìm ngập trong bóng tối để giúp họ đi tới với Ánh sáng.

Đại viễn cảnh trí tượng trưng bởi vị Phật thiền (Dhyani-Bouuddha) Aksobhya, được phản chiếu bởi Dhyani-Bouuddha Vajra-Sattva trong Sambhoga-Kaya (báo thân), ban cho quyền năng yoga (Siddhi) và thán nhãn về sự thật chân chính, được phản ánh như trong một tấm gương thấy rõ tất cả các sự vật và hiện tượng, hữu cơ hay vô cơ. Giống như các nhà khoa học dùng kính thiên văn hay kính hiển vi để nghiên cứu vũ trụ bên ngoài, thán nhãn của yoga được ban bởi Đại viễn cảnh trí (Trí tuệ phản chiếu như một chiếc gương hình cầu), cho phép nghiên cứu thực trạng của thế giới nội tâm. Khi thực hiện được Bình đẳng tinh trí, tượng trưng bởi đức Dhyani-Bouuddha Radna-Sambhava, yogin nhìn mọi vật với sự vô tư thiêng liêng nhờ hạnh của yoga tâm bình đẳng. Diệu quan sát trí tượng trưng bởi đức Dhyani-Bouuddha Amitabha ban cho quyền năng yoga để nhận biết từng sự vật bởi chính nó và nhìn mỗi vật như cái Một. Trí tuệ thứ 5 là Sở thành tài trí, tượng trưng bởi đức Dhyani-Bouuddha Amogha-Siddhi, ban cho quyền năng của sự tinh tấn, cần thiết để thành công trong tất cả các loại yoga và sự chính xác không bao giờ nhầm lẫn trong hành động.

a. Pháp giới thể tinh trí: Trí tuệ soi sáng thể tinh (bản thể và tính chất) của mọi pháp giới.

b. Đại viễn cảnh trí: Trí tuệ soi sáng tất cả các sự vật, hiện tượng ở mọi nơi, nó được ví như chiếc gương (cảnh nghĩa là gương) hình cầu.

c. Bình đẳng tinh trí: Trí tuệ soi sáng tinh bình đẳng của tất cả mọi sự vật và thấy chúng có chung một bản thể đó Phàm thân, đó là Phật tính (ND).

LỜI GIỚI THIỆU

I. YOGA NGŨ TRÍ NHƯ LAI

Quyển này là quyển có nội dung ngắn nhất trong 7 quyển về phương diện yoga, tương ứng với nghi lễ Chod vì có đề tài trọng tâm là sự biến hoá 5 loại thuốc độc (được gọi là 5 điều đam mê ngu tối diễn biến cùng với vô minh) biến thành Trí tuệ (ở đây tượng trưng cho 5 khía cạnh của Trí tuệ) bằng phương pháp yoga quán tưởng và xuất thân. Bằng cách đó, yogin thành đạt được trạng thái Phật. Giáo lý này được tóm tắt trong 4 câu thơ cuối cùng, trước phần mặt chú kết thúc.

Mục đích của lời giới thiệu vắn tắt này là trình bày sơ bộ các lời giáo huấn Đại thừa có liên quan đến Ngũ trí như lai, như văn bản và các chú giải đã chỉ rõ, chúng là một bộ phận của các giáo lý bí truyền về 5 vị Phật thiền (Dhyani Bouddha); vì sự hiểu biết 5 Trí tuệ phụ thuộc vào sự hiểu biết mật chú yoga của Đại Biểu Tượng Hum.

Theo "Sách Tây Tạng về người chết", trong đó có nói nhiều chi tiết hơn, Pháp giới thể tính trí nghĩa là trí tuệ thẩm nhuần

d. Diệu quan sát trí: Trí tuệ soi sáng quan hệ nhân duyên của mọi sự vật với nhau trên tất cả các cấp độ, tất cả mọi cảnh cõi (ND).

e. Sở thành tác trí: Trí tuệ soi sáng mọi quy luật để biến thành hiện thực vật chất và ngược lại, hoàn thiện mọi hành động (ND).

Pháp giới thể tính trí được tượng trưng hoặc biểu hiện dưới dạng huyền của gán kết vật chất, dưới dạng Thiên nhiên sản sinh ra tất cả mọi hình thái vật chất. Đại viễn cảnh trí được tượng trưng bởi nguyên tố nước, nguồn gốc của sự sống, bởi dòng sinh khí, tượng trưng cho dòng nhựa trong cây cỏ và dòng máu trong con người và thú vật.

Diệu quan sát trí được biểu hiện bằng nguyên tố Lửa tạo nên nhiệt độ sống trong cơ thể người và động vật. Còn Sở thành tác trí được biểu hiện cho yếu tố không khí (Phong), nguồn của sự hô hấp.

(f) Kim Cương Tát Đoả (ND).

(g) Tỳ Lô Giá Na: Phật Đại Nhật.

khắp mọi nơi ^(a), hay là trí tuệ của Dharma - Kaya (Chân lý tối thượng) dưới dạng Chân không tồn tại khắp nơi. Dharma Dhatu (Pháp giới thể tính trí) được tượng trưng bởi sự gắn kết vật chất từ đó sinh ra tất cả các dạng loại hữu tình hay vô tình, hữu hình hay vô hình. Dharma-Dhatu chính là "Cái ấy", tạo nên Dharma-Kaya (Pháp thân) và được nhân cách hoá bằng vị Phật thiền (Dhyani-Bouddha) Vairocana (Phật Đại Nhật).

Ở đây sự gắn kết của vật chất có thể xem như là thiên nhiên hay là luân hồi, đặc trưng bởi sự biến đổi không ngừng, khía cạnh chuyển tiếp của nó, không nằm trong phạm trù này vì nó tượng trưng cho toàn bộ các Trí tuệ, nó là Trí tuệ Siêu thế giới, thuần túy Niết Bàn và vượt quá đỉnh cao của tâm thức trái đất. Chỉ có một vị Phật toàn giác mới hiểu nó được. Theo nghĩa bí truyền, Chân không được tượng trưng bởi vị Dhyani-Bouddha Vajra-Sattva và được liên hệ so sánh với Đại viễn cảnh trí, nó gắn kết với Diệu quan sát trí. Trong mỗi tương quan huyền bí này, Vajra-Sattva tương đương với Saman Bhadra, đức cổ Phật Adi-Bouddha tượng trưng cho Bất sinh, Bất thành, Bất biến, là Dharma-Kaya hay Niết Bàn. Còn Sama-Bhadra lại thường được tượng trưng bởi Vajrocana (g) là vị cao nhất trong 5 vị Phật thiền (Dhyani-Bouddha).

Liên quan đến Ngũ trí như lai (năm trí tuệ Phật), người ta tìm thấy năm dạng đam mê tối tăm cần hoá giải, ứng với 5 món thuốc độc trong văn bản của chúng tôi, là những thứ gây gắn kết trong Luân hồi. Với một màu sắc huyền bí.

Ứng với Pháp giới thể tính trí (Dharma-Dhatu), cái cần hoá giải là sự ngu si, sự gắn kết vật chất, thế giới của các Deva, màu xanh lam.

Ứng với Đại viễn cảnh trí, cái cần hoá giải là sự giận dữ, sự gắn kết của tâm thức các cõi địa ngục, màu trắng.

Ứng với Bình đẳng tính trí, cái cần hoá giải là lòng ích kỷ (kiêu mạn), sự gắn kết của xúc giác, thế giới loài người, màu vàng.

Üng với biện quan sát trí, cái cần hoá giải là lòng tham lam (tham ăn), sự gắn kết của tình cảm (gắn bó), thế giới của ngã quý (quí đối), màu đỏ.

Üng với sở thành tác trí, cái cần hoá giải là sự ganh ghét, sự gắn kết của ý chí, thế giới của Atula và màu xanh lục.

Tài liệu này, mặc dù rất ngắn tắt, nhưng vẫn đem đến cho yogin có trình độ chính bản chất của giáo lý bí truyền và người ta có thể bình luận rất nhiều. Tài liệu này sẽ có giá trị thực tiễn đối với các môn đồ phương Tây nếu nó được nghiên cứu để bổ sung cho các giáo lý Yoga đã được trình bày.

II. PHÁP MÔN NGŨ TRÍ NHƯ LAI: YOGA CỦA CHỮ HUM DÀI

[Ý nghĩa biểu tượng của chữ HUM dài]

1. Cái vòng trên cao chót vót (bốc lên thành ngọn lửa trong không gian) tượng trưng cho Vairocana¹, nhân cách hoá cho Pháp giới thể tính trí².
2. Mặt trăng lưỡi liềm tượng trưng cho Aksobhya³, nhân cách hoá⁴ cho Đại viễn Cảnh trí.

¹ Rnam-par-enang-mzad (Tiếng Phạn là Vairocana) là vị Phật thiền (Dhyani-Boudhha) Trung Tâm (cõi Trung Tâm). Vairocana nghĩa đen là "dưới dạng nhìn thấy". Đó là vị làm nên các hiện tượng, hay là nguồn tự thân của các hiện tượng.

² Chos-dvyings-yeshes (Phạn: Dharma-Dhatu). Ở đây, cũng như trong toàn bộ văn bản ngắn này, bạn đọc phải nhớ đến Ngũ trí như lai trong mối liên quan chặt chẽ với 5 vị Dhyani-Boudhha, tượng trưng cho 5 hạnh đó, như đã nói trong phần giới thiệu vừa rồi.

³ Mi-bskyod-pa (Phạn: Aksobhya) nghĩa là "Người không rung động" hay "Bất động", vị Dhyani-Boudhha của hướng đông. Trong văn bản của chúng tôi có sự nhầm lẫn giữa Aksobhya và Vairocana, chúng tôi đã chữa lại.

⁴ Tây Tạng: Melong-ltabu-hi-yeshes.

3. Phần bên trên ⁵ tượng trưng cho Ratnasambhava ⁶, nhân cách hoá cho Bình đẳng tính trí ⁷.

4. Chữ HA ⁸ tượng trưng đức Phật A-Di-Đà (Amitabha) ⁹, nhân cách hoá cho Diệu quan sát trí ¹⁰.

5. Chữ HA (đọc thầm) với dấu hiệu mẫu tự là Amoghasiddhi ¹¹, nhân cách hoá cho Thành sở tác trí ¹².

6. Chữ HUM gồm chứa trong sự tượng trưng của nó bản chất tinh hoa của 5 Trí tuệ của 5 vị Phật Thiên ¹³.

⁵ Phần bên trên đơn giản là một đường thẳng nằm ngang, trên đó có hình lưỡi liềm.

⁶ Rinchon-byung-Ladan (Phạn:Ratnasambhava) là "Đáng sinh ra từ châu báu", là nguồn của tất cả những vật quý và đẹp. Là vị Dhyani Bouddha, ở cõi hướng Nam.

⁷ Tây Tạng: Hyam-nyid-yeshes.

⁸ Chữ HA là một phần của chữ Tây Tạng, giống số 5 nằm ở phần trên (ngay dưới hình lưỡi liềm) và chữ HA cầm sē nói ở sau với dấu hiệu mẫu tự là phần còn lại của chữ HUM.

⁹ Snang-va-mithah-yas (Phạn: Amitabha).

¹⁰ So-sor-rtags-yahi-yeshes, nghĩa đen: Trí tuệ của sự hiểu biết tách rời, đều được biết rõ.

¹¹ Don-yod-grub-pa (Phạn: Amoghashiddhi) "Vị chiến thắng toàn năng" (đối với kiếp luân hồi), là vị Dhyani-Bouddha của hướng nam.

¹² Bya-grub-yeshes như đã nói trong "Sách Tây Tạng về người chết", còn được gọi là Trí tuệ hoàn thiện mọi hành động (Sở thành tác trí), tương đương với Trí tuệ hiện tất cả, trong nghi lễ Chod.

¹³ Trong mật chú Shri-chakra-Sambhara-tantra (quyển VII) của mật chú Arthur, tr.4-6 có một phân tích tương đương về chữ HUM mà chúng tôi đưa ra đây: Trong chữ U là cái thức (sự hiểu biết), nó làm nên tất cả; chữ H là sự hiểu biết bình đẳng - phân biệt; phần trên của chữ H là sự hiểu biết bình đẳng; hình lưỡi liềm Chandra (mặt trăng) là sự hiểu biết toàn diện như sự phản chiếu của một chiếc gương hình cầu và Bindu (Thiglê) vòng tròn trên đỉnh là sự hiểu biết không thay đổi.

Sự lập trung tư tưởng lên những phần khác nhau của mật chú này tương trưng cho trí tuệ; bằng cách đó, tâm vô minh sẽ được thanh lọc và hướng niềm phúc lạc sinh ra từ sự suy ngẫm về phúc lạc của Trí tuệ thiêng liêng (siêu trái đất).

QUY Y VÀ THIỀN ĐỊNH

7. Nguyện quy y Vajra-Sattva^{13b}.

AUM, SVASTI

8. Tâm của tam thế chư Phật¹⁴ không trừ một vị nào Thanh tịnh từ thời vô thuỷ, hoàn hảo và vượt qua mọi khái niệm và định nghĩa. Nhân cách hoá 5 biểu hiện của Trí tuệ, vắng lặng¹⁵, chiếu sáng và không ngăn ngại.

Cát lén (hay biểu hiện) dưới dạng (tượng trưng) HUM, được xác định rõ ràng và đầy đủ trong tất cả các bộ phận và chức năng.

9. Năm món thuốc độc được biến đổi tự do trong Ngũ trí như lai với bản chất chói sáng^{15b}.

Nhờ hạnh thực hành yoga này (hay pháp môn hợp nhất) quán tưởng và xuất thân (của HUM)¹⁶.

^{13b} Rdo-rje-sems-dphah (Phạn: Vajra-Sattva) vị chiến thắng, tâm Dũng cảm, là vị Sambhoga-kaya hay là phản ảnh tích cực của Aksobya được tôn thờ.

Vajra-dhara (tiếng Tây Tạng: Dorje-chang) xuất hiện như vị sư tổ của các pháp môn chứa đựng trong các quyển III và IV ở trên, cũng là một trong hai khía cạnh của Aksobhya. Cả hai có một tâm quan trọng cơ bản trong giáo lý bí truyền của các tông Maha-Mudra và Adi-yoga.

¹⁴ Quá khứ, hiện tại, vị lai.

¹⁵ Có nghĩa là chân không theo giáo lý Chân không (Sūnyata) và cũng trống không như tất cả các đặc trưng của luân hồi, vì Chân không vượt ra ngoài mọi khái niệm và định nghĩa của loài người, nó là Bất sinh, là tinh hoa nguyên thuỷ của mọi vật.

^{15b} Trong phép luyện đan của Trí tuệ, "5 món thuốc độc của vò mình" theo Milarepa gọi, và đã được mô tả trong lời giới thiệu, được biến hóa thành Ngũ trí như lai (5 biểu hiện của Trí tuệ).

¹⁶ Điều này cho thấy, các bài tập yoga được gợi ý hơn là chỉ dẫn chi tiết ở đây, phải được thực hành bằng quán tưởng và thiền định về ý nghĩa các bộ phận khác nhau của chữ HUM dài. Để làm cho rõ tính trừu tượng của các lời chỉ dẫn trong văn bản rất vắn tắt của chúng tôi, có lẽ cần một bản dịch khác thoải mái hơn so với các bản chép tay khác của chúng tôi.

10. Khi đạt được 4 thân và Ngũ trí như lai, cầu xin cho Vajra của trái tim ¹⁷ được thực hiện ngay trong kiếp sống này.

Chân ngôn cuối cùng

11. SARVA SIDDHI KARISYANTU ¹⁸

SUBHAM ¹⁹

THẾ GIỚI HUYỀN

"Như vậy con hãy xem thế giới huyền này như
Một ngôi sao buổi bình minh,
Một bọt nước trong dòng suối,
Một ánh chớp trong đám mây giông mùa hạ,
Một ngọn đèn leo lét, một bóng ma, một giấc mộng".

Kinh Bát nhã Ba la mật
(Dịch giả: Kenneth Saunders)

¹⁷ "Vajra của trái tim" là một thành ngữ bí truyền, có liên quan đến trạng thái toàn giác của đức Phật. Có thể dịch tự do là: "Tâm thiêng liêng bất tử của các đức Phật".

¹⁸ Ý nghĩa của chân ngôn này là: "Cầu cho thực hiện được tất cả những thành tựu của yoga".

¹⁹ Subham nghĩa đen là "được", tương đương với chữ Amen, kết thúc lời cầu nguyện.

QUYẾN VII

PHÁP MÔN CỦA TRÍ TUỆ TỐI THƯỢNG: YOGA CỦA CHÂN KHÔNG¹

LỜI GIỚI THIỆU

I. BÁT NHÃ BALAMĀTDA - LỊCH SỬ VÀ TÍNH BÍ TRUYỀN

Ở đây, trong một bản kinh rất ngắn, tóm gọn tất cả giáo lý lớn lao về Chân Không (Tiếng Tây Tạng: Stang-pa-nid; Phạn: Sūnyatā), dựa trên đó, nhiều luận văn đáng kể được viết ra về Bát nhã ba la mật, hay Trí tuệ Tối Thượng.

Các bản kinh Bát nhã Balamātda mà người Tây Tang gọi là S'er-p-yin thuộc về phân thứ ba của kinh Tây Tạng Phật Giáo Bắc Tông, tương đương với Abhidhamma của kinh Pali Phật Giáo Nam Tông. Nó thường được chia thành 21 quyển, gồm những tờ in bằng bản khắc gỗ, đóng thành 100 tập, mỗi tập khoảng 1000 tờ.

Trong nguyên bản tiếng Phạn, kinh Bát nhã Balamātda gồm hơn

¹ Bản khắc gỗ tiếng Tây Tạng mà chúng tôi dịch ra ở đây có tựa đề "Shos-rab Snying-po Bzhugs-so" nghĩa là: "Đây là tinh hoa của Trí tuệ tối thượng" hay "Tinh hoa của Bát nhã Balamāt".

Một bản tiếng Anh dịch từ bản Trung Quốc của kinh này, do dịch giả S. Beal, đã xuất bản với tên "Các kinh Phật bằng chữ Trung Quốc" (tr.232 - 234) năm 1871. Một bản dịch khác từ tiếng Phạn đã được F.Max Muller (E.B. Cowell hoàn thành "Các kinh Phật giáo Đại thừa", phần II, Oxford, 1894, tr. 147 - 149).

125000 mục. Nó được coi là bản kinh có giá trị lớn nhất và linh thiêng nhất bởi các môn đồ của trường phái Mādhyamika (Trung Đạo), đã đạt đến chỗ coi Đại Thừa là Một Toàn Thể.

Trong các ngôn ngữ Trung Quốc, Mông Cổ, Mãn Châu, Nhật Bản và Tây Tạng, có nhiều bản tóm tắt kinh Bát nhã Balamāt, một số được chép thành kinh, một số dưới dạng truyền khẩu. Trong những bản tóm tắt ấy, người ta đã tìm thấy văn bản của chúng tôi, thuộc bộ kinh Tây Tạng là một trong những kinh Đại Thừa phổ cập và đại chúng nhất.

Đề tài của kinh Bát nhã Balamāt, gồm nhiều bài của đức Phật giảng cho các thiên thần và các đồ đệ chính, tại đỉnh núi Linh Thủ và nhiều nơi khác. Trong đó có mô tả nhiều cấp đẳng Phật, Thiên Thần và Bồ Tát... Lối hành văn mang tính sâu sắc và tính huyền bí tượng trưng, có liên quan đến nguồn gốc bí truyền của nó. Đề tài chính của nó là Chân Lý.

Long Thọ Bồ Tát² sống khoảng nửa đầu thế kỷ 2 và là vị tổ thứ 13 của hệ Thiền Tông (trong đó Maha-Ca Diếp, đại đệ tử của đức Phật là tổ thứ nhất và Annanda, em họ của Phật là tổ thứ hai). Ông được coi là người đầu tiên công bố những giáo huấn về Chân không của Phật.

Theo Long Thọ, chính đức Thích Ca Mâu Ni đã tự mình soạn thảo những lời giáo huấn này và giao cho các thần rắn Nāga gìn giữ, đem dấu kín ở một Biển Hồ lớn cho đến khi loài người có khả năng tiếp nhận.

Có lẽ đây là một cách tượng trưng để nói rằng, đức Phật ban lời giáo huấn bí truyền và từ những thời tiền sử, các đức Phật, trước Thích Ca Mâu Ni cũng đã làm như vậy, giống như các đại

² Xem truyền thống Lạt ma giáo về sự ra đời và cuộc đời của Long Thọ, tr.132.

đô đệ của Yoga thuộc tông Bồ Đề, những người khôn ngoan nhất trong những người khôn ngoan, được tượng trưng bởi Nāga hay Thần Rắn³. Hồ hay biển là thế giới nước, tượng trưng cho cõi siêu nhân mà người ta tin rằng là nguồn gốc của những lời giáo huấn. Truyền thống đã mô tả bằng cách nào vua của Nāga (Chủ của những người khôn ngoan) đã hướng dẫn cho Long Thọ lời giáo huấn bí mật của các đức Phật trong cung điện của "Long Vương" dưới đáy biển.

Các vị Lạt ma, theo một truyền khẩu bí mật từ những bồ đề gần gũi nhất của đức Phật, cũng nói rằng kinh Bát nhã Balamat được đức Phật giảng sau khi ngài giác ngộ được 16 năm, tại đỉnh núi Linh Thủ và ở những nơi khác mà ngài thích ẩn dật, và Maha Ca Diếp, vị đồ đệ thông thái nhất và là tổ kế thừa, đã bí mật chuyển thành văn bản. Truyền thống Nhật Bản cho rằng, đức Phật đã giáo huấn bí truyền cho các đồ đệ và phổ truyền cho dân chúng, còn kinh Pa-li là bản chép phổ cập của giáo huấn này, trước khi có biên tập các kinh luận Đại Thừa tiếng Phạn, điều đó chứng minh rằng Bát nhã Balamat thuộc về giáo huấn nguyên thuỷ.

Chính vì những giáo lý do Long Thọ trình bày về Phật Giáo bí truyền nói trên đã khiến Phật giáo tách ra thành Phật giáo Bắc và Nam Tông. Việc này xảy ra sau Hội nghị kết tập dưới thời vua Kaniska (Canisacka), thế kỷ thứ 1, khẳng định tính hơn hẳn và chính thống của Đại Thừa, đồng thời xuất bản các kinh bằng tiếng Phạn ngày nay được tập hợp trong bộ kinh Tây Tạng và đồ sộ hơn rất nhiều so với hệ kinh Pali của Tiểu Thừa (Theravāda). Theo Phật giáo Bắc Tông, quan niệm về Niết Bàn được trình bày

³ Chúa Kitô cũng đã dùng tính cách tượng trưng cổ xưa như vậy trong kinh thánh Mathieu: "Hãy khôn ngoan như những con rắn và hiền lành như chim bồ câu".

trong kinh Bát nhã, tránh những cách nhìn cực đoan của thời kỳ Long Thọ, vì vậy, người ta gọi nó là Madhya-mika hay là Trung Đạo tức là con đường đi ở giữa.

Long Thọ⁴ có lẽ là một đồ đệ của Mã Minh⁵, tác giả của bản luận tuyệt vời gọi là "Khởi tín luận" và là một trong những vị tổ đã góp phần đặt nền móng triết học vững chắc cho Đại Thừa. Tương truyền rằng Long Thọ đã làm việc 300 năm ở thế gian và sau đó sống 300 năm nữa trong cõi Thiêng Liêng.

Theo một vài yogin thì ngài hiện còn sống và đã trở thành một minh sư yoga, ngài có thể biến xác phàm của mình thành xác thân Vinh quang hay là thân hào quang ngũ sắc có thể tùy nghi biến hiện.

II. CÁC BẢN DỊCH KINH KHẨU TRUYỀN

Một bản dịch kinh khẩu truyền rất giống bản chính kinh mà chúng tôi dịch nhưng dài hơn, do một tác giả Tây Tạng vô danh từ thế kỉ 11 và sau đó được gán cho Atisa, đã được Lạtma Kazi Dawa Samdup dịch ra tiếng Anh với sự hỗ trợ của tiến sĩ Evans Wentz. Tựa của nó là "Chuyện kể về tinh hoa của bản tóm tắt 100.000 đề mục của kinh Bát nhã balamat"⁶. Tập này cho thấy tác giả vô danh đã theo bản tiếng Tây Tạng của Bát nhã Balamat gồm 12 tập gọi là Bum, hay theo tên bằng tiếng Phạn Sata-Sahāsrika (100.000). Những trích đoạn sau đây cho chúng ta một khái niệm về cách biên tập bằng một lối hành văn đặc biệt tích cực, hoàn toàn khác biệt với lối hành văn tiêu cực trong chính kinh.

⁴. Tây Tạng: Klu Grub.

⁵. Phạn: Asvaghosa

⁶. Jai Lus

"Lục cān là cān của mắt, của tai, của mũi, của lưỡi, của thân và của ý. Những sự tiếp xúc là sự tiếp cận bằng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý".

"Sáu nguyên tố là đất, nước, lửa, gió, chân không và hồn".

"12 Nidāna⁷ là vô minh, hành, thức, (sự sinh ra), danh sắc (các yếu tố tâm linh và vật chất), lục nhập (6 cān với 6 trần), xúc, thọ, ái thủ, hữu, sinh, lão, tử".

Ở phần cuối, nói về các nhiệm vụ thiêng liêng hay là Balamật: "Tất cả các nhiệm vụ thiêng liêng về thân thì đi trước và đi sau Trí tuệ. Tất cả các nhiệm vụ thiêng liêng về lời nói đi trước và đi sau Trí tuệ. Tất cả các niệm thiêng liêng của ý đi trước và đi sau Trí tuệ. Nói cách khác, như trong kinh Bát nhã Balamật, những nhiệm vụ thiêng liêng đó của Bồ Tát phải được chế ngự hay hoàn toàn trả (xoá hết) trước khi đạt đến Minh triết Bồ đề tối cao và sau đó chúng ngợi ca trạng thái Phật như những vật trang trí."

Mặc dù được coi là truyền khẩu, bản kinh này được đánh giá cao; còn chính kinh của Bát nhã Balamật thì ứng với khía cạnh tiêu cực của giáo lý Chân không gọi là Sūnyata, trong khi văn bản này của chúng tôi ứng với khía cạnh tích cực gọi là Tathatā.

III. CÁC BẢN CHÍNH KINH VÀ LỜI BÌNH

100.000 mục chứa đựng trong 12 tập của Bát nhã Balamật của bản chính Tây Tạng trình bày toàn Trí tuệ tối thượng, còn bản 9 tập chỉ là những bản tóm tắt của bản 12 tập nói ở trên.

Trong bản 9 tập, có 3 tập được gọi là toàn thể tối cao, gọi là Ni-kri (20.000 mục) được dùng trong các tu viện, cho các cá

⁷. Nidāna: Thập nhị nhân duyên (12 nhân duyên).

nhân không có phương tiện nghiên cứu hoặc không có được toàn văn bản. Còn một bản tóm tắt khác chứa 8.000 mục được phân phát cho các sư sãi trẻ tuổi. Dành cho các thiếu niên và những người ngoại đạo là bản tóm tắt cùng cõi với bản của chúng tôi, được viết trên 3 hay 4 tờ giấy đê tựa là "Vài lời về Trí tuệ Tối Thượng" (Tiếng tây Tạng: Yige-nun, Phạn: Alpaksara). Về phương diện huyền học, toàn bộ Kinh Bát nhã được cô đọng trong chữ A gọi là "Mẹ của toàn bộ nền minh triết", do đó là mẹ của tất cả những người có quyền năng thiêng liêng cũng như các vị Bồ tát và các đức Phật, vì "A" là yếu tố đầu tiên tạo nên các âm, các chữ và các câu trong bài giảng hay lời chỉ dẫn.

Bộ kinh Bát nhã Balamat bao gồm cả kinh "Kim Cương" hay "Lưỡi dao kim cương" (trong bản tiếng Tây Tạng gọi là Dorje Sohepa), là một trong những kinh đại chúng nhất, trong Phật giáo Đại thừa. Người ta tìm thấy trong kinh câu này của đức Phật đánh giá kinh Bát nhã: "Subhuti (tên một đồ đệ của đức Phật là ông Tu Bồ Đề, được Phật gọi nhiều lần trong khi giảng kinh Bát nhã cho các vị Đại Tỳ Kheo vì ông đã nêu hai câu hỏi quan trọng về Tâm (ND), tầm quan trọng tương đối của bản kinh này có thể sơ bộ được xác định, tính chất chân thật của nó là vô cùng, giá trị của nó là không thể so sánh được, công đức của nó là vô lượng), Như Lai ban kinh này đặc biệt cho những ai đã đi vào con đường đến Niết Bàn và cho những ai đã đạt Trí tuệ bồ đề tối thượng của Đại thừa ⁸".

Toàn bộ văn bản của Bát nhã Balamatđã được dịch từ tiếng Phạn sang tiếng Tây Tạng vào thế kỷ thứ 9 do hai tu sĩ Ấn Độ là

⁸ W.Gammoll. "Kinh Kim Cương" Luân Đôn 1912, tr.62. Sách này là một bản dịch tuyệt vời, dựa theo bản Trung Quốc gọi là "Kim cang kinh" cũng như kinh Bát nhã Balamatđã, thường được viết bằng chữ Phạn. Ngoài ra còn có một bản tiếng Tây Tạng, một bản tiếng Mông Cổ và một bản tiếng Mân Châu.

Jina Mitra và Surendra Bodhi, với sự hỗ trợ của người phiên dịch Tây Tạng là Ye-s'es-sde⁹.

Kinh Bát nhã Balamātđa của Long Thọ là một bài bình luận rất quan trọng trong đó trình bày chi tiết cơ sở triết học của giáo lý Chân Không hay Sūnyata. Trong tất cả 136 tập thuộc về kinh (Tiếng Tây Tạng: Dō) của Tanjur, 16 tập đầu gồm những bài bình luận về kinh Bát nhã Balamātđa. Nhiều tập tiếp theo gồm những lời giải thích về triết lý Trung Đạo của Long Thọ, như chúng tôi đã nói, đều dựa trên kinh Bát nhã Balamātđa¹⁰.

IV. GIÁO LÝ VỀ CHÂN KHÔNG XÉT TRÊN QUAN ĐIỂM LỊCH SỬ

Xét về mặt lịch sử, giáo lý Chân không là một cách trình bày mới của giáo lý Māyā do những người sáng lập xuất chúng của phái Đại thừa, bắt đầu là Mā Minh ở thế kỷ I và tiếp theo là Long Thọ, đã tạo cho nó một hình thái Phật giáo hoàn chỉnh.

Giống như người ta nói về các học giả hiện đại, các nhà tư tưởng lớn của Ấn Độ xưa nói trên đã thuyết giảng (giống như Kant 17 thế kỷ sau) rằng, thế giới là ý chí và sự trình diễn; vì giáo lý Sūnyata cho rằng, sự hiểu biết chân chính chỉ đạt được khi nào Tâm hoàn toàn giác ngộ, thoát khỏi vô minh với ảo ảnh và vượt qua tất cả mọi hình tướng, mọi hiện tượng bên ngoài do năng lượng của Tâm tạo nên.

Sau đây là một đoạn văn nói về Chân không của Phật giáo:

"Hiền giả đi vào sâu trong Tâm. Người đã thấy, đã đoán trước những lời phê bình xuất phát từ lý luận thuần túy của chúng ta về

⁹ L.A.Waddell: "Phật giáo Tây Tạng hay Lạt ma giáo" (Luân Đôn, 1895), tr.161.

¹⁰ L.A.Waddell đã dẫn, tr. 164.

thế giới bên ngoài, những hiện tượng trình diễn, được tạo ra và mất đi. Người đã thấy tất cả cái gì gọi là Bản ngã hoà tan trong đó, bởi vì đạo Phật cũng nhận biết nó là hiện tượng, bởi thế khi thế giới bên ngoài sụp đổ, sẽ kéo theo sự sụp đổ của bản ngã. Trên thế gian này, đầy sự phiền não và ngăn ngại vật chất, lòng ích kỷ bên trong và sự thù địch bên ngoài, một vực sâu không đáy đã hiện ra trong tâm. Cái vực chói sáng và đường như đáy của nó sâu thẳm, ở đó đầy những vẻ đẹp khôn tả, long lanh trong suốt vô tận. Trên bề mặt của cõi hư ảo này đầy những hiện tượng khiến mắt con người chìm ngập mê mẩn, bị thu hút bởi những màu sắc biến đổi của sự vật không phải tự chúng (Tathata) và đường như chúng không bao giờ tồn tại. Ảo ảnh này, một khi đã bị xoá tan, hãy nhìn trong sự suy ngẫm sâu xa về chiều sâu không đáy và vực sâu không vách, trong cõi thanh tịnh của Chân không tuyệt đối. Hãy xem tất cả là ảo ảnh khởi lên, khi tất cả các quyền năng xuất hiện, giờ đây ai có thể định tâm được? Nhưng Người đã cắt đứt mọi liên lạc, xoá tan thế giới và thoát khỏi bản thân mình. Bằng cách phá tan mọi dối trá của chính mình, người đã chế ngự được bản thân. Từ đáy vực sâu thẳm người đã hiện lên chiến thắng" ¹¹.

Kết thúc giáo lý về Sūnyatā cũng như giáo lý song song về Māyā, thực tại duy nhất là Tâm và Tâm là vũ trụ. Vật chất chỉ là sự kết tinh của tư tưởng hay nói cách khác, vũ trụ chỉ đơn giản là sự vật chất hoá các dạng tư tưởng - ý niệm, xuất hiện một cách huyền ảo như những đối tượng tự nhiên. Huyền Trang, một trong những vị pháp sư thông thái nhất của Đại Thừa Trung Quốc vào thế kỷ thứ 8, là học trò của Silabhadra, giám đốc đại học

¹¹ R.Grousset. "Theo dấu chân đức Phật". Paris, tr.279.

Nālanda ở Ấn Độ, đã giải thích: "Vì tư tưởng tự bám víu vào mình cho nên nó phát triển dưới dạng các sự vật bên ngoài. Cái nhìn thấy đó không tồn tại, chỉ có thức tồn tại" ¹².

Tư tưởng chính của Long Thọ chưa đựng trong bản luận nói tiếng Avatamsaka Sūtra, được tóm tắt như sau: "Chân Tâm Duy Nhất như một tấm gương phản ánh tất cả mọi hiện tượng. Bản thân tấm gương là thật và thường trú, còn các hiện tượng là vô thường và ảo. Như tấm gương có thể phản chiếu tất cả mọi hình ảnh, Chân Tâm bao gồm tất cả mọi hiện tượng, và mọi sự vật đều tồn tại trong nó và bởi nó" ¹³.

V. CHÂN TÂM THƯỜNG TRỰC TRONG MOI HIỆN TƯỢNG.

Linh hồn hay bản ngã được quan niệm về mặt triết học theo các tông phái (Đại thừa) như một cái gì nhận biết được các hiện tượng, như khía cạnh vi mô bao gồm trong tâm thức vĩ mô, như những ảo ảnh của sóng trên bề mặt đại dương của Tâm. Huyền Trang nói: "Trên thực tế, linh hồn và thế giới đều không tồn tại một cách tuyệt đối mà là những chân lí tương đối" ¹⁴.

Asanga (Vô Trước), một pháp sư Đại thừa ở thế kỷ thứ 5 đã giảng (giống như bài luận về Vô Ngã trong quyển V của chúng tôi) rằng: "Trong ý nghĩa Tôi thương, không hề có sự phân biệt giữa Luân hồi và Niết Bàn" ¹⁵.

Như vậy, giáo lí Sūnyata xuất hiện suốt trong kinh Bát Nhã quan niệm rằng, giống như kinh Avatamsaka Sūtra, Chân tâm bao hàm mọi hiện tượng, vì Chân tâm là nền tảng và nguồn cội

¹² R. Grousset, tài liệu đã dẫn, tr. 288. Tài liệu này đã giúp chúng tôi rất nhiều.

¹³ S.Boal, tài liệu đã dẫn, Luân Đôn 1871, tr 25.

¹⁴ R. Grousset, đã dẫn, tr.293.

¹⁵ Grousset, đã dẫn, tr.300.

của mọi hiện tượng và phân tích đến cùng thì tâm trí một khi được giác ngộ bởi bồ đề, liền được giải phóng khỏi vô minh, tính nhị nguyên biến mất và chỉ còn lại cái Một trong tất cả và tất cả trong cái Một. Các hiện tượng (vạn pháp) trong đại dương của trí tuệ được coi như những đợt sóng trong đại dương ấy. Như vậy, ta có thể kết luận bằng câu nói của Asanga: "Vậy, tính nhị nguyên chỉ tồn tại ở bê ngoài chứ không có trong thực tế"¹⁶.

Giáo lý tối thượng của sự Giải thoát có thể được tóm tắt bằng cách nói rằng, mọi vật đều thường trú trong Niết Bàn, nhưng con người bị lệ thuộc vào ảo ảnh chập chờn lóng lánh của các hình thái bê ngoài, như chìm trong giấc mơ triền miên của vô minh, mơ những giấc mơ mà hắn tưởng là thật. Chừng nào con người còn chưa thức tỉnh khỏi ảo ảnh của bản ngã và thế giới, thì còn chưa thực hiện được Niết bàn, vốn tồn tại ở mọi nơi trong mọi vật, đó là sự vắng lặng tuyệt đối, bất sinh, bất diệt. Trong trạng thái xuất thân của Samadhi cao nhất, yogin vĩ đại đạt đến sự nhận thức không phân biệt, Trí tuệ Tối thượng.

Theo kinh Bát nhã Balamật, sự giải thoát chỉ đạt được trong cứu cánh của Pháp môn cao nhất, con đường tuyệt vời của Bồ tát. Asanga đã nói như sau về Người (Bồ tát) đã chế ngự được Vô Minh: "Người đã đạt được Minh triết bằng một ý chí vô song... niềm vui duy nhất là độ cho tất cả chúng sinh được giải thoát"¹⁷.

Như vậy, Bát nhã Balamật là mẹ của các Bồ tát vì đã sinh ra các vị này và nâng họ lên cấp Phật. Được coi như nhân cách hoá của nền Minh triết toàn hảo của yoga, Bát nhã Balamật là Sakti thiêng liêng được người Tây Tạng gọi là Dolma - "Vị cứu tinh", Đại Nữ thần Từ Bi, tiếng Phạn là Tāra¹⁸.

¹⁶ R. Grousset, *đã dẫn*, tr.290.

¹⁷ R. Grousset, *đã dẫn*, tr 301.

¹⁸ Theo những công trình gần đây của Atal Sihari Ghosh ở Calcutta, đã

VI. THỰC HÀNH BÁT NHÃ BALAMẬTĐA

Thay vì thực hành theo những phương pháp thông thường của yoga, Bát nhã Balamậtđa phải được nghiên ngẫm lâu dài và chân lý của nó phải được thực hiện thông qua sự xuất thần kiểm soát nội tâm. Về phương diện này, nó phải được phân biệt với 5 loại Balamật khác mà môn đồ phải thực hiện: Bồ thí Balamật (Dāna Pāramita), Trí giới Balamật (Sīla Pāramita), Nhẫn nhục Balamật (Kṣānti Pāramita), Tinh tấn Balamật (Vīrya Pāramita) và Thiền định Balamật (Dhyāna Pāramita). Tâm Vô Lượng hay Trí tuệ tối thượng, cũng như Niết bàn hay Phật tính, phải thật sự là Trí tuệ giác ngộ về tính cách tối thượng đạt được nhờ Sáu Balamật phối hợp với các bài tập yoga hoàn hảo.

"Một vị Bồ tát có thể trở thành toàn hảo trong Bồ thí Balamật, nhưng vì lúc ấy Người có đầy đủ khả năng tự tạo cho mình một quan niệm về bồ thí như một loại hiện hữu (Svabhava), nên nó có thể trở thành một đối tượng ràng buộc (grāhya) Người". Người cũng có thể ý thức về kẻ bồ thí và người được bồ thí, cũng như về vật bồ thí. Để uốn nắn các quan niệm sai lầm ấy, Bát nhã Balamậtđa tác động và hướng dẫn vị Bồ tát tự phát triển trong mình một trạng thái Trí tuệ trong đó bồ thí bị tước bỏ mọi dấu hiệu (alaksana), không tồn tại độc lập, đồng thời xoá bỏ trong tâm trí Người mọi quan niệm về kẻ bồ thí, người được bồ thí và vật bồ thí. Tóm lại chức năng của Bát nhã Balamật là thuyết phục vị Bồ tát rằng, bồ thí hay bất kỳ cái gì khác, trên thực tế đều là không hình dáng, không nền tảng và không khác gì Sūnyata. Như vậy, kinh này dùng để bảo vệ vị Bồ tát đã vượt lên trên trình độ trung bình và đạt được nhiều công đức, nhưng có

đóng góp nhiều chủ thích quan trọng cho cuốn "Sách Tây Tạng về người chết" và cuốn "Milarepa yogin Tây Tạng vĩ đại", santi của Bát nhã Balamậtđa phải được xác định là nữ thần kundalini, gìn giữ quyền năng của Thần Rắn.

thể vẫn còn bị mắc phải một ý nghĩ hay quan niệm tuy bản thân nó rất trong sạch và xứng đáng nhưng vẫn là một trói buộc cần phải vứt bỏ đi". Chính vì vậy, Bát nhã Balamật đã được tôn sùng lên trên tất cả các Balamật khác và đã đi đến chỗ được coi là Balamật chủ yếu giúp con người dùng nó như một chiếc bè để đạt được Chân lý của Bờ bên kia.

Chân lý bất khả tư nghị

"Chỉ có Ta và chư Phật mười phương
Có thể hiểu được những điều đó
Chân Lý vượt qua mọi giới hạn của ngôn ngữ".

Dịch giả (từ tiếng Phạn)
W.E.Soothill

PHÁP MÔN CỦA TRÍ TUỆ TỐI THƯỢNG: YOGA CỦA CHÂN KHÔNG

QUY Y

1. Quy y Chân lý Tối thượng - Chân lý bách thắng
Các tựa đề bằng Phạn và Tây Tạng
2. Trong ngôn ngữ Ấn Độ "Người Chiến thắng, Tinh hoa của Trí tuệ tối thượng" được viết là: Bhagavati Prajnaparmitā Hridaya; trong ngôn ngữ Tây Tạng: Behomldanhdasma shes rab kyi Pharoltu Phyinpahi Snyingpo¹.

¹ Một điều lí thú ở đây là có một nhận định rằng, trong nhiều bản kinh Phật ngày nay còn được bảo tồn ở Tây Tạng, thì những bản đầu tiên được dịch ra từ tiếng Phạn trước thời kỳ Smabhota, là người sáng lập chữ Tây Tạng (dựa trên chữ Phạn) trong nửa sau của thế kỷ thứ 7, nói rằng, người chiến thắng là khía cạnh âm tính hay

3. (Đây là) một phần ².

Tôn giả xá lợi phát hỏi

4. Như tôi đã được nghe, một lần đức Phật trong đại hội tăng già gồm các vị tì kheo và các vị bồ tát trên núi Linh Thứu ở Rājagṛīha ³, đức Phật ngồi, chìm trong Đại định gọi là Giác ngộ sâu sắc.

5. Lúc bấy giờ, vị Bồ tát vĩ đại Aryā Avalokitēsvara ⁴ ngồi thiền định về giáo lý sâu xa của Bát nhã Balamātđa thấy rằng ngũ uẩn ⁵ bản chất là không.

6. Lúc ấy, dưới quyền năng của đức Phật, tôn giả Xá Lợi Phất ⁶ bạch với đức Quán Thế Âm Bồ Tát rằng: Làm sao một Phật tử chân chính ⁷ muốn thực hành những lời giáo huấn sâu sắc của Bát nhã Balamātđa có thể hiểu được?"

Đức Quán Thế Âm Bồ Tát trả lời

7. Được hỏi như vậy, đức Quán Thế Âm Bồ Tát vĩ đại trả lời

nữ tính của Tri thức giải thoát. Trong khi đó có những bản kinh tiếng Tây Tạng lại ngược với bản của chúng tôi, trình bày cũng những giáo lý ấy dưới khía cạnh dương tính, như trong lời giới thiệu chúng tôi đã giải thích.

² Có nghĩa là một bộ phận của bộ kinh Đại Bát nhã Balamātđa.

³ Nhiều bản kinh và những lời giáo huấn viết ra được gán cho đức Phật đều bắt đầu cũng giống như bản này, mô tả đức Phật ở giữa các đố đê của Người. tập trung trên núi Linh Thứu ở Rajagṛīha, trong xứ Patna ở Ấn Độ, gần Bouddha-gaya, nơi Người giác ngộ.

⁴ Đức Quán Thế Âm Bồ Tát.

⁵ Ngũ uẩn là skandha tạo nên con người, gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

⁶ Xá Lợi Phất (Sāri-putra) có nghĩa là con trai của "Sari", là tên của một đố đê thông thái nhất và nổi tiếng nhất của đức Phật.

⁷ Trong nguyên bản dùng chữ "quý phái" nhưng không phải người gốc quý tộc mà được sinh ra quý cách với lòng yêu giáo lý, nói cách khác là yogin hay môn đồ.

ông Xá Lợi Phất⁸ như sau:

8. Này ông Xá Lợi Phất, bất kỳ tín đồ nam hay nữ muôn thực hành những giáo huấn sâu sắc của Bát nhã Balamậtđa phải hiểu như sau⁹:

9. Năm uẩn phải được coi là tự nhiên và hoàn toàn trống không.

10. Sắc tức là không và không tức là sắc.

11. Thọ, tưởng, hành, thức cũng đều là Chân không.

12. Vậy, hỡi Xá Lợi Phất, tất cả các tướng không áy, chúng không sinh, không diệt, không dơ, không sạch, không tăng, không giảm¹⁰ và là Chân không.

13. Hỡi Xá Lợi Phất! Trong cái Không áy, không có sắc, thọ, tưởng, hành, thức, không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

14. Nơi nào không có mắt thì nơi đó không có lòng ham muôn và như vậy¹¹ không có ý thức về lòng ham muôn¹².

15. Không có Vô minh và cũng không có sự chiến thắng Vô minh, và như vậy cho đến không có sự già và chết, cũng không

⁸ Còn gọi là Sāri-Dvatī.

⁹ Nói cách khác, con đường Giải thoát được mở ra cho tất cả, không phân biệt nam nữ. Vợ của đức Phật cũng là một đệ tử của Người, bà mẹ nuôi cũng được đức Phật cho phép sáng lập giới tăng ni Phật giáo.

¹⁰ Trong bản dịch từ bản gốc tiếng Tây Tạng, Max Muller đã trình đoạn này như sau: "Vậy, hỡi Xá Lợi Phất, vạn pháp đều mang tính Chân không, chúng không có bắt đầu cũng không có kết thúc, chúng toàn vẹn và không toàn vẹn, chúng hoàn hảo và không hoàn hảo".

¹¹ Câu "như vậy cho đến..." mà chúng ta tìm thấy ở đây và trong đoạn tiếp sau cho thấy rằng, bản của chúng tôi rất vẫn tắt so với bản gốc của kinh Bát nhã Balamậtđa. Đoạn tiếp theo đây đủ có liên quan đến thập nhị nhân duyên hay những nguyên nhân tương hỗ làm chuyển động liên tục bánh xe luân hồi sinh tử.

¹² Sự thấy một vật làm cho ta ý thức được vật ấy và khởi lên sự yêu hay ghét đối với vật ấy. Như vậy, nếu không có mắt và cơ quan thị giác thì không có ý thức về lòng tham.

có sự cần phải chinh phục cái già và cái chết¹³.

16. Cũng trong ý nghĩ ấy, không có phiền não, không có sự khổ, không có cái gì để được, không có pháp môn, không có minh triết, không có cái gì để đạt tới hay là không đạt tới¹⁴.

17. Hỡi Xá Lợi Phất! Tất cả đều như vậy, bởi vì ngay cả đối với các vị Bồ tát là người không có gì để đạt tới¹⁵, (các vị) dựa trên Bát nhã Balamậtđa, vững vàng trong đó, không có trí vô minh (che mờ Chân lì), do đó không có một sự sợ hãi nào, và vượt lên xa những pháp môn sai lầm, đạt đến Niết bàn.

18. Như vậy, tất cả chư Phật trong 3 đời đã được Phật tính cao nhất, thanh tịnh nhất, hoàn hảo nhất đều là nhờ dựa vào Bát nhã Balamậtđa.

Mật chú của kinh Bát nhã Balamậtđa

19. Như vậy, mật chú của Bát nhã Balamật, mật chú của Đại luận lý¹⁶, là mật chú cao cả nhất, mật chú không gì sánh được, mật chú làm dịu tất cả các phiền não và không hề chứa đựng một

¹³ Đoan tóm tắt này cũng như tất cả các đoạn khác.

¹⁴ Người đã giác ngộ cũng nhận thấy rằng, khi mình đã đạt sự giác ngộ, thì tất cả những ý niệm nhị nguyên như sướng và khổ, thiện và ác, cái được và mất, chỉ là những ảo giác của cõi luân hồi. Đối với vị Đại giác không còn có pháp môn, như đã nói trong quyển I của tập sách này.

¹⁵ Các vị bồ tát đã thực hiện được rằng, không có Niết bàn, cũng chẳng khôn có Niết bàn, không có Luân hồi, cũng chẳng khôn có Luân hồi, đã vượt lên trên sự ham muốn hay tìm cách đạt được một cái gì đó.

¹⁶ Mật chú này là tinh hoa của toàn bộ Bát nhã Balamật, tương đương (ngang bằng) với chính Bát nhã Balamật; vì nó gợi cho người có nhãn quan yoga sự liên kết của những điều suy diễn hợp lý lớn lao chứa đựng trong Giáo lý Tối cao về Chân không, là nền tảng của Bát nhã Balamật. Tuy nhiên giáo lý này được coi là không thể hiểu được đối với tất cả chúng sinh, trừ các đức Phật và các vị Bồ tát có trình độ tiến hóa cao như đức Quán Thế Âm Bồ Tát vĩ đại trong văn bản của chúng tôi. Tuy vậy, những người có trình độ tâm linh thấp hơn một chút, cũng có thể hiểu được đó là mật chú của nền Đại Luân Lý, bằng cách thực hiện Thiền định sâu sắc, có thể đạt được quyền năng tự giải thoát hoàn toàn, đạt đến Minh Triết Tối cao.

sự đối trả nào, được nhìn nhận là chân thật, mặt chú của Bát nhã
Balamật bây giờ được tụng:

TADYATHA GATE GATE PARAGATE
PARASAMGATE BODHI SVAHA ¹⁷

20. Hỡi Xá Lợi Phất! Một vị Bồ tát, một người vĩ đại cần phải
hiểu Bát nhã Balamật như vậy."

Đức Phật tán thành

21. Lúc ấy, đức Phật ra khỏi trạng thái đại định và nói với đức
Quan Thế Âm Bồ Tát vĩ đại: "Điều ấy tốt! Điều ấy tốt! Điều ấy
tốt!" (Lành thay! Lành thay! Lành thay!)

22. Sau khi nói lời tán thành như vậy, Người nói tiếp: "Đúng
như vậy, hỡi người cao quý, đúng như vậy. Như người đã mô tả
Bát nhã Balamật sâu sắc, nó cần phải được hiểu như vậy. Ngay
cả các vị Như Lai ¹⁸ cũng hoan hỉ (về lời giải thích này)".

23. Đức Phật nói: "Hỡi Xá Lợi Phất, hỡi Quan thế Âm Bồ Tát
vĩ đại, hỡi tất cả các chúng sinh tập họp ở đây, trời, người, atula ¹⁹,

¹⁷ Mật chú này có thể dịch như sau: "Hỡi Chân lý, dì, dì, dì, đến Bờ bên kia,
lên Bờ bên kia. Chúc may mắn!" Chân lý ở đây có thể hiểu là Phật tính hay đức
Phật, đã vượt qua cõi Luân hồi đến bờ bên kia, Niết bàn. Dịch theo Hán Việt là:
Yết đế, Yết đế, Bala Yết đế.

Bala Tăng Yết đế, Bồ đế, Ta bà ha

¹⁸ Tathagatas (Như Lai) là những vị Phật, trong đó có đức Phật Cồ Đàm,
Phật Thích Ca chỉ là một trong các Tathagatas, trong hệ thống tâm linh lớn của
các đức Phật quá khứ, hiện tại, tương lai (xem tr.335).

¹⁹ Atula (asura) là những người không lồ, những vị thần bị đoạ vì lòng kiêu
mạn của họ, tìm đến đức Phật để được an ủi và hướng dẫn đến Giác ngộ. Cần
ghi chú rằng theo đạo Phật thì tất cả chúng sinh, thậm chí loại thấp kém nhất
và sa đoạ nhất, cũng sẽ được giải thoát.

càn thát bà (ghandharva)²⁰ và toàn thế giới - đều hoan hỉ và ca ngợi những lời của Người Chiến Thắng.

Đến đây, kết thúc Tinh hoa của nền Minh Triết Tối Thượng.

PHỤ LỤC

Để phát triển thêm bản kinh tóm tắt đã dẫn và bổ sung cho lời giới thiệu trên đây, chúng tôi thêm một vài trích đoạn, theo thứ tự nguyên thuỷ của văn bản được Lạt ma quá cố Kazi Dawa Samdup dịch với sự giúp đỡ của chúng tôi, rút ra từ chương XVII của kinh Bát nhã Balamật Tây Tạng, tựa đề là Dvagspe-Thar-rgya. Phần này chủ yếu gồm các chú thích, vì vậy đáp ứng đặc biệt ý đồ của chúng tôi. Chương này gồm các tờ 120 - 124 của văn bản khắc gỗ.

I. TÍNH CAO CẢ CỦA BÁT NHÃ BALAMẬTĐÀ

Nếu một vị Bồ tát thường xuyên thực hiện tất cả 5 Balamật: Bố thí, nhẫn nhục, trì giới, tinh tấn, thiền định mà thiếu cái thứ sáu là Bát nhã Balamật thì không thể đạt đến trạng thái toàn giác".

... Chính vì vậy, trong bản tóm tắt tối hậu²¹ có nói: "Hàng triệu người mù không có mắt, không biết đường đi, sẽ không bao giờ đến được thành phố mà họ muốn đến. Không có Bát nhã thì năm Balamật kia đều mù loà, làm sao có thể đạt đến cõi Bồ đề? Một khác, nếu có một người nhìn thấy được trong số những người mù kia, chắc chắn bọn họ cũng đến được đích. Như vậy, tất cả các công đức tích tụ lại được dẫn dắt bởi Bát nhã sẽ đưa tới toàn giác..."

²⁰ Là một cấp thấp âm nhạc của cõi trời, ca ngợi sự vinh quang của các vị bồ tát.

²¹ Hphags-pa Sdu-pa: Bản tổng quan (hay Tóm tắt).

Bây giờ, nếu có người hỏi: Việc sử dụng tách rời Upāya (phương pháp) Pajna (Minh triết) sẽ dẫn đến sự trói buộc như thế nào? Tất cả các bồ tát thực hành Bát nhã tách rời với Upāya, đều có thể bị ràng buộc (hay nô lệ) vào trạng thái vắng lặng của Niết bàn (là Đạo quả mong muốn của những người theo Đại Thừa Srāvakas), và họ sẽ không đạt tới trạng thái Niết bàn vốn Chân không tịch tĩnh...²². Trong quyển kinh tựa đề: "Aksayamati"²³ có nói: "Bát nhã mà tách rời khỏi Upāya sẽ ngăn trở Niết bàn, còn Upāya tách rời Bát nhã thì ngăn trở trong Luân hồi. Như vậy, cả hai phải được hợp nhất... Muốn đạt đến Niết bàn, phải có hai con mắt của Bát nhã và hai chân của Upāya.

²² Như trong quyển II (tr.159): "Trạng thái Chân không tịch tĩnh của Niết bàn là sự giác ngộ bô đê mà chưa phải là trạng thái cuối cùng. Đại thừa coi cứu cánh của những người theo Tiểu thừa Theravāda của Nam tông, là sự đắc quả cá nhân - như trạng thái pratieka Bouddha của Phật chứ không phải là mục đích cao nhất của những người đi vào pháp môn Vị tha: "Nếu những người Srāvakas thực hành Upāya (phương tiện) mà không có Bát nhã (sinh ra từ lý tưởng của bồ tát) thì họ chỉ thực hiện được cõi giới Niết bàn của các vị Alahán, trong khi vẫn còn thân người; và khi chết họ bị ràng buộc vào trạng thái yên tĩnh tối thượng là kết quả thực hành của họ.

Như vậy, có 2 giai đoạn giác ngộ của Niết bàn. Giai đoạn thứ nhất được thực hiện sau khi vượt qua cõi Luân hồi và chế ngự được toàn bộ nghiệp quả của kiếp sống vị lai trong cõi Luân hồi. Giai đoạn thứ hai phụ thuộc vào kết quả mà sự cố gắng lớn lao dẫn đến một trình độ tiến hóa cao hơn, khác với Pratyeka Bouddha (Độc giác Phật) chỉ đơn thuần thụ hưởng nó. Srāvakas sai lầm nên nhìn thấy giai đoạn thứ nhất được thực hiện là Niết bàn hoàn toàn. Vì vậy, không cố gắng để vượt lên và bị ràng buộc vào đó. Nếu vị này dùng Upāya phối hợp với Bát nhã thay vì chỉ dùng Upāya đơn thuần sẽ đạt tới giai đoạn thứ hai hay là Niết bàn ở trạng thái đầy đủ, và giống như trong Đại thừa, họ sẽ thoát khỏi sự ràng buộc và sẽ đi vào con đường siêu thế gian. Đại thừa cũng nhận có một bậc của Niết bàn ở thấp hơn bậc thứ nhất. Có lẽ đây là một sự thực hiện không đầy đủ, hoặc một cảm nhận trước về Niết ban, bởi vì như trong văn bản của chúng tôi đã nói: Một khi đã đạt đến Niết bàn, hành giả sẽ tồn tại ở đó trong 80 nghìn đại kiếp (Mahā-Kadpas).

²³ Blo-gros-mi-zad-pa. Tiếng Phạn: Aksayamati-Pariprecha.

II. BA LOẠI BÁT NHÃ

"Có ba loại Bát nhã: Trí tuệ của thế gian, Trí tuệ Tối thượng bậc thấp, trí tuệ Tối thượng bậc cao. Phân biệt như sau: Trí tuệ thứ nhất bao gồm 4 nghệ thuật (Vidȳas), đó là y học hay nghệ thuật chữa bệnh, triết học, văn học và các nghề. Bát nhã sinh ra từ sự thực hành hay sự hiểu biết 4 loại tri thức nói trên của thế gian, gọi là trí tuệ của thế gian.

Trí tuệ Tối thượng bậc thấp là loại Bát nhã mà các vị Srāvakas và Pratyeka Bouddha²⁴ đạt được bằng nghe, xem xét và suy ngẫm Pháp. Bản chất của nó là hình dung rằng xác thân vật chất là nhơ bẩn, tạm bợ và là nguyên nhân của phiền não và không chứa đựng Chân ngã thường còn (bất biến).

Trí tuệ Tối thượng bậc cao còn gọi là Đại trí tuệ là kết quả mà các hành giả Đại thừa đạt được sau khi nghe, xem xét và suy ngẫm các giáo lý của Đại thừa. Nó yêu cầu hình dung mọi vật về bản chất là trống không (Sūnyata), trên thực tế không có sinh, không có nền tảng và không gốc rễ. Trong kinh Prajnāparamita Sapta Satika²⁵ có nói: "Bát nhã Balamật là biết được vạn pháp vốn vô sinh".

III. BẢN NGÃ CÁ NHÂN

Danh từ "Bản ngã cá nhân" (Tây Tạng: Gang-zag, tiếng Phạn: Pudgala) có nhiều cách hiểu khác nhau, do các tông khác nhau, về cơ bản được áp dụng vào giai đoạn đi theo Chit hay bồ đề và sinh ra trong những chuỗi nối tiếp của các hình thái vật chất; hay

²⁴ Phật Độc giác hay Bích Chi Phật.

²⁵ Kinh Bát nhã Balamậtđa gồm 700 alokas (mục) là một trong những bản tóm tắt.

là kẻ tồn tại và hoàn thành tất cả mọi hành động có ý thức - kẻ lúu cá làm đủ các trò. Trong một số đoạn kinh có nói²⁶: "Dòng đời liên tục (các xu hướng của nghiệp quả) được gọi là Phudgala, làm tất cả các trò dõi trá chính cũng là cái đó". Khi cho rằng bản ngã là trường tồn và duy nhất (tách rời), người ta trở thành bị trói buộc vào nó và cái đó lúc ấy trở thành linh hồn (Atman) của bản ngã hay con người ích kỷ và cá nhân. Từ đó dẫn tới những sự nhơ bẩn; những sự nhơ bẩn dẫn tới ác nghiệp, ác nghiệp dẫn tới phiền não. Và nguồn gốc của những điều²⁷ khổ sở, đáng ghét đó là bản ngã (Cái tôi). Bởi vì trong lời chú thích có nói⁽²⁷⁾: "Ý nghĩ về cái tôi gợi lên ý nghĩ về những "kẻ khác" và sự ràng buộc vào cái tôi dẫn đến sự ưa thích và chán ghét. Rồi lần lượt những cái này sinh ra mọi thứ phiền não".

Còn về "Pháp Nhân" (bản ngã của Pháp), tại sao được gọi như vậy?

"Bởi vì Nó vẫn có (hay nó được gán cho) những đặc trưng, cho dù những đặc trưng đó không phải là đặc trưng và người ta nói rằng, bất kỳ cái gì có một đặc trưng đều được coi là một pháp". Do đó, tín ngưỡng về sự tồn tại của các đối tượng bên ngoài và Trí tuệ bên trong nên Nó được gọi là "Bản ngã của Pháp". Hai loại tín ngưỡng trên đây về một cái "Tôi" cá nhân và về tính phổ quát thực tế của vật chất và trí tuệ (của thế giới) được gọi là 2 Bản ngã"²⁸.

²⁶ Sil-bu: "những đoạn". Có lẽ là một cuốn kinh Tây Tạng gồm các câu cách ngôn Đại thừa tập hợp lại.

²⁷ Rnam-hgrel: Chú thích.

²⁸ Bản ngã của Pudgala là cái "Tôi" sai lầm, cái "Tôi" ích kỷ, cái tôi bám chặt vào Bồ Đề và ngăn cản sự phát triển của Trí tuệ.

IV. CÁC NGUYÊN TỬ CÓ TỒN TẠI HAY KHÔNG TỒN TẠI

Tiếp theo đây là 2 tờ lý lẽ bài bác sự tín ngưỡng vào "Bản ngã". Đoạn đáng chú ý nhất nói về sự tồn tại hay không tồn tại của nguyên tử vật chất mà các trí tuệ cao siêu của Ấn Độ quan niệm được từ thời xa xưa, rất lâu trước khi sinh ra nền khoa học châu Âu.

Các vị Vaibhāsikas khẳng định rằng, các nguyên tử tồn tại độc lập với nhau và mỗi nguyên tử có một không gian trong đó nó quay cuồng và sự kết hợp của chúng là do hoạt động của trí tuệ. Các vị Sauntrantikas khẳng định rằng, các nguyên tử tồn tại, chúng không có không gian để quay cuồng và chúng được sắp xếp cạnh nhau một cách chặt chẽ tuy không tiếp xúc vào nhau".²⁹

Văn bản tiếp tục trình bày sự sai lầm của hai thuyết trên cũng như của thuyết về vũ trụ được xây dựng trên những nguyên tử, bởi lẽ tất cả những thuyết này, cũng giống như trí tuệ thế gian đều là ảo huyền (Māyā).

Nếu người ta đặt câu hỏi: "Vậy thì cái gì ở xung quanh chúng ta, những hiện tượng ấy là gì, chúng biểu hiện rõ ràng hiển nhiên, làm sao có thể phủ nhận những khả năng cảm nhận của chúng ta?"

Câu trả lời là: "Chúng chỉ là sự phản ánh bên ngoài của trí tuệ chúng ta. Nói cách khác, chúng chỉ là những ảo giác của tâm trí phản ánh ra bên ngoài như vậy".

"Vậy làm sao chúng ta biết được là như vậy?"

"Bằng phương tiện của cái mà nó được phát triển bởi nhiều hình ảnh và minh họa và bởi lý luận của chính chúng ta".

²⁹ Vaibhāsikas và Sauntrantikas là 2 phái của Phật giáo nguyên thủy Ấn Độ.

Tóm lại, những gì được giảng dạy ở đây, Bát nhã Balamat là một phương pháp để đạt tới sự Hiểu biết đúng đắn và điều này đối với một yogin vĩ đại đã được thử thách trong sự thực hành thắng lợi nền khoa học tối cao của 'Trí tuệ bên trong (Atmanvidya của Vệ Đà giáo). Nó cũng khoa học và hợp lý như những phương pháp thực nghiệm được dùng ở châu Âu và châu Mỹ. Nhưng phương pháp của Âu Mỹ chỉ thực nghiệm trên ảo giác (Māyā), còn yogin vĩ đại phân tích Thực tại bằng con đường Trực chỉ đạt đến Minh triết Vô biên và qua tới Bờ bên kia.

Đến đây kết thúc quyển VII.

Là quyển cuối cùng của tập sách chứa đựng lời giáo huấn về yoga của các minh sư.

MỤC LỤC

	Trang
Lời giới thiệu	5
Lời tựa	6
Lời giới thiệu bản dịch tiếng Việt	9
Lời giới thiệu tổng quát	12
I. Tâm quan trọng và nguồn gốc các tư liệu của cuốn sách	12
II. Những lời bình	13
III. Một vài điều hiểu lầm về Phật giáo	13
IV. Sự hiểu biết chưa đầy đủ của người Châu Âu	21
V. Mật tích cực của Đạo Phật đối với nhân thế	22
VI. Minh triết của đại thừa	27
VII. Triết lý yoga	35
VIII. Yoga và tôn giáo	50
IX. Yoga Phật giáo	54
X. Quán tưởng trong yoga	60
XI. Nghiệp và sự tái sinh	63
XII. Các giáo huấn phổ truyền chống lại các giáo huấn bí truyền	66
XIII. Việc phiên dịch và ấn hành các văn bản	67
XIV. Tính thống nhất và giá trị thực tiễn của các văn bản	70
XV. Thời phục hưng mới và các bậc đao sư của dòng minh triết	71

QUYỂN I.	
PHÁP MÔN TỐI THƯỢNG CỦA ĐỆ TỬ:	
GIÁO HUẤN CỦA CÁC MINH SƯ	74
Lời giới thiệu	74
I. Người biên soạn sách và bạn đồng môn	74
II. Sự truyền thừa của các giáo huấn	75
III. Các văn bản của "chuỗi hạt đá quý"	76
IV. So sánh các nguyên lý với các phương ngôn	77
V. Về tiếng nói của im lặng	86
Sự vâng lời. Vâng theo Minh sư quý báu!	87
Lời giới thiệu	87
28 loại giáo huấn về yoga	88
I. Mười nguyên nhân đáng tiếc	88
II. Mười điều cần thiết	89
III. Mười điều cần phải hoàn thành	90
IV. Mười điều cần phải tránh	91
V. Mười điều không nên tránh	91
VI. Mười điều cần phải biết	92
VII. Mười điều cần phải thực hành	93
VIII. Mười điều cần phải kiên trì	94
IX. Mười sự thúc đẩy	95
X. Mười sai lầm	96
XI. Mười sự giống nhau có thể đánh lừa	98
XII. Mười điều không nhầm lẫn	98
XIII. Mười ba sự thất bại đáng thương.	99
XIV. Mười lầm sự yếu đuối	101
XV. Mười hai điều cần thiết	102

XVI. Mười dấu hiệu của một bậc thượng nhân	104
XVII. Mười điều vô ích	105
XVIII. Mười điều phiền phức do chính ta gây ra	106
XIX. Mười điều lợi lạc	108
XX. Mười điều tốt nhất	109
XXI. Mười sai lầm nghiêm trọng	110
XXII. Mười điều cần thiết	111
XXIII. Mười điều không cần thiết	113
XXIV. Mười điều quý báu nhất	115
XXV. Mười điều tương đương	116
XXVI. Mười công đức của pháp thánh thiện (hay giáo lý)	117
XXVII. Mười ẩn dụ	121
XXVIII. Mười điều hoan hỉ lớn	123
Kết luận	125
Phụ lục	126
QUYỀN II	
PHÁP MÔN NIẾT BÀN: YOGA ĐẠI BIỂU TƯỢNG	127
Lời giới thiệu	127
I. Lịch sử các giáo huấn về đại biểu tượng	127
II. Văn bản và bản dịch	130
III. Tính chất của giáo huấn đại biểu tượng	134
IV. Hệ truyền thừa của các minh sư	136
PHÁP MÔN NIẾT BÀN: YOGA CỦA ĐẠI BIỂU TƯỢNG	142
Quy y	142
Lời giới thiệu	142
Phần 1: Những chỉ dẫn sơ bộ	143

Phần 2: Văn đề chủ yếu của đề tài	149
A- Các bài tập bình thường	149
1. Bài tập bình thường 1 - Yoga tập trung duy nhất	149
2. Bài tập bình thường 2 - Yoga bất sinh	164
B. Các bài tập siêu việt	176
1. Bài tập siêu việt 1 - Yoga biến hoá mọi hiện tượng và tâm thành cái Một	176
2. Bài tập siêu việt 2 - Yoga không thiền định	180
Phần 3: Kết luận	182
 QUYẾN III.	
CON ĐƯỜNG CỦA THỨC: YOGA VỀ SÁU GIÁO LÝ	188
I. Giới thiệu bốn loại chú	188
II. Giáo lý về nhiệt tâm linh	189
III. Giáo lý về thân huyễn	194
IV. Giáo lý về trạng thái mộng	198
V. Giáo lý về Ánh sáng chói chang	200
VI. Giáo lý về tình trạng khi chết	201
VII. Giáo lý về xuất thần (chuyển thức)	203
CON ĐƯỜNG CỦA THỨC: YOGA CỦA SÁU GIÁO LÝ	205
Quy y	205
Lời giới thiệu	205
Chương I: Giáo lý về nhiệt tâm linh (hoả tam muội)	207
Phần 1: Nâng bài tập sơ bộ	207
Bài tập sơ bộ 1 - Quán thân thể là huyễn	207
Bài tập sơ bộ 2 - Quán tưởng hệ thống kênh dẫn prana	210
Bài tập sơ bộ 3 - Quán tưởng vòng bảo hộ	211
Bài tập sơ bộ 4 - Luyện tập những kênh dẫn prana	213

Bài tập sơ bộ 5 - Tập trung những sóng ân huệ vào các luân xa	215
Phần 2: Ba bài tập cơ bản	218
1. Bài tập cơ bản 1 - Sàn sinh nhiệt tâm linh	218
2. Bài tập cơ bản 2 - Các kinh nghiệm về luyện Nhiệt tâm linh	229
3. Bài tập cơ bản 3 - Nhiệt tâm linh tối thượng	236
Phần 3: Ứng dụng thực tiễn	238
1. Bài tập ứng dụng thứ nhất - Đạt được lợi lạc về nhiệt	238
2. Bài tập thực hành thứ hai - Để đạt được lợi lạc về hạnh phúc	240
Một phần kết luận - Bài tập vật chất	244
Sáu bài tập cơ bản của Naropa	244
Chương II: Giáo lý về thân huyền	246
Phần 1: Quán thân huyền bất tịnh là Māyā	246
Phần 2: Quán thân huyền thanh tịnh là Māyā	247
Phần 3: Quán mọi vật như huyền	252
Chương III: Giáo lý về trạng thái mộng	253
Phần 1: Hiểu biết tính chất của trạng thái Mộng	254
1. Bài tập 1- Sự hiểu biết bằng quyền năng quyết định	254
2. Bài tập 2 - Hiểu biết bằng quyền năng hô hấp	254
3. Bài tập 3 - Hiểu biết bằng quyền năng quán tưởng	255
Rút ra lợi ích lớn nhất của quán tưởng	255
Ngăn ngừa sự tản mạn của nội dung giác mộng	256
Phần 2: Sự biến đổi nội dung của giác mơ	258
Phần 3: Quán trạng thái mộng và nội dung giác mộng như huyền	260
Phần 4: Thiền định về "Cái đó" của trạng thái mộng	261

Chương IV: Giáo lý về Ánh sáng chói chang	262
Phân 1: Ánh sáng chói chang cơ bản	263
Phân 2: Ánh sáng chói chang trên đường đạo	263
Bài tập 1- Sự hợp nhất tính chất của Ánh sáng chói chang với con đường ban ngày	264
2. Bài tập 2 - Sự hợp nhất tính chất của ánh sáng chói chang với con đường ban đêm	266
3. Bài tập 3 - Sự hợp nhất tính chất của ánh sáng chói chang với con đường trong trạng thái sau khi chết	270
Phân 3: Ánh sáng chói chang kết quả	270
Chương V: Giáo lý về trạng thái sau khi chết	274
Phân 1: Thực hiện trạng thái Ánh sáng chói chang của pháp thân (Dharma - kāya) trong Bardo (Trung âm)	275
Phân 2: Thực hiện trạng thái báo thân (Sambhoga - Kāya)	281
Phân 3: Thực hiện trạng thái hoá thân (Nirmana - kāya) khi còn ở trung âm	285
Bardo tìm kiếm sự tái sinh	285
Nghệ thuật chọn cửa đầu thai	288
Chương VI: Giáo lý về xuất thân	290
Phân 1: Ba loại xuất thân	290
Phân 2: Xuất thân trong khi thiền định về Minh sư	291
Thực hành	292
Ứng dụng thực tiễn	293
Lời bạt	294
QUYỀN IV	
PHÁP MÔN XUẤT THÂN: YOGA CỦA PHÁP MÔN XUẤT THÂN	296
Lời giới thiệu	296

I. Kỹ thuật Phowa	296
II. Giáo lý liên kết Trong Jug	297
III. Truyền thuyết về yoga Trong Jug và các vị Minh sư	298
PHÁP MÔN XUẤT THẦN: YOGA CỦA PHÁP MÔN XUẤT THẦN	304
Phần 1: Phần sâu sắc nhất của việc xuất thần	304
Kết luận	312
Phần 2: Sự xuất thần của người chết	313
Kết luận	318
Phần 3: Mô tả dòng truyền thừa các minh sư	318
QUYỀN V	
PHÁP MÔN HIẾN TẾ BÍ TRUYỀN:	
YOGA ĐỂ KHẮC PHỤC "BẢN NGĀ THẤP KÉM"	321
Lời giới thiệu	321
I. Lịch sử của giáo lý vô ngā	321
II. Thi ca Tây Tạng	322
III. Những người thực hành nghi thức chod	324
IV. Những lời giáo huấn cơ bản	325
V. Nghi thức Chod, bì kịch huyền bí	326
VI. So sánh với các nghi lễ huyền bí Tây Tạng	328
VII. Nguồn gốc bệnh tật theo quan điểm của các vị Lạt ma	329
VIII. So sánh với nghi lễ ở Bali và tích lan (Sri-lanka)	331
IX. Nghệ thuật trừ tà	332
X. Trình diễn các nghi thức bí truyền	333
XI. Chiến đấu của Kingchinjunga	339
XII. Ý nghĩa nhân học	340
XIII. Sự hiến tế huyền bí của bồ tát	342

PHÁP MÔN HIẾN TẾ BÍ TRUYỀN:	
YOGA KHẮC PHỤC "BẢN NGÃ THẤP KÉM"	346
Vũ khúc Yoga tiêu diệt các tín ngưỡng sai lầm	346
Vũ khúc Yoga của 5 phương trời	348
Kết luận	365
Phụ lục	365
I. Những vật cần thiết cho nghi lễ	366
II. Địa điểm và những linh ảnh qui định	367
III. Những chỉ dẫn cho yogin	370
IV. Quán Mandala	371
V. Bữa tiệc hôn hợp đỏ và đen	372
VI. Thiên định sau hiến tế	374
VII. Thời điểm thuận lợi để tổ chức các lễ	375
VIII. Quán bộ xương người và thần Dakini giận dữ	376
IX. Trạng thái tinh thần cần thiết	378
X. Sự thiên định cuối cùng	380
Chúc phúc và ban phước lành	380
Kết luận	381
QUYỀN VI	
PHÁP MÔN NGŨ TRÍ NHƯ LAI: YOGA CỦA CHỮ HUM DÀI	382
Lời giới thiệu	383
I. Yoga ngũ trí như lai	383
II. Pháp Môn Ngũ Trí Như Lai: YoGa của Chữ Hum Dài	385
Quy y và thiên định	387
Chân ngôn cuối cùng	388
Thế giới huyền	388

QUYẾN VII	
PHÁP MÔN CỦA TRÍ TUỆ TỐI THƯỢNG:	
YOGA CỦA CHÂN KHÔNG	389
Lời giới thiệu	389
I. Bát nhã Balamātđa - Lịch sử và tính bí truyền	389
II. Các bản dịch kinh khẩu truyền	392
III. Các bản chính kinh và lời bình	393
IV. Giáo lý về Chân không xét trên quan điểm lịch sử	395
V. Chân tâm thường trú trong mọi hiện tượng.	397
VI. Thực hành Bát nhã Balamātđa	399
Chân lý bất khả tư ngờ	400
Pháp môn của trí tuệ tối thượng: Yoga của chân không	400
Phụ lục	405
I. Tính cao cả của bát nhã balamātđa	405
II. Ba loại bát nhã	407
III. Bản ngã cá nhân	407
IV. các nguyên tử có tồn tại hay không tồn tại	409
MỤC LỤC	411

YOGA TÂY TẠNG

BÍ PHÁP THƯỢNG THỦA CỦA YOGA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG

Chịu trách nhiệm xuất bản

HÀ NGỌC THỌ

Biên tập: PHẠM GIA THOAN

Sửa bản in: HOÀNG THÁI

Trình bày: MÌNH HƯƠNG

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO

Nhà số 25 - Trần Duy Hưng - Hà Nội

ĐT: 04-5566701 * Fax: (04) 5566702

Liên kết với:

Công ty TNHH Văn hoá và Truyền thông Trí Việt

In 1000 cuốn, khổ 14,5x20,5cm tại Công ty in Hữu Nghị.

Giấy phép xuất bản số: 207 - 2007/CXB/41 - 103/TG ngày 20-3-2007.

In xong và nộp lưu chiểu quý IV năm 2007.

YOGA

THÁI TẠNG

BÍ PHÁP THƯỢNG THỦA CỦA
YOGA PHẬT GIÁO TÂY TẠNG



Yoga của Phật giáo, đặc biệt là Yoga của Phật giáo Tây Tạng là loại yoga gì?

Những bí pháp thượng thừa của yoga Phật giáo Tây Tạng là những pháp môn cao cấp đã được truyền thừa bí mật bằng văn bản văn tắt suốt từ thời Milarepa (Một đạo sư, một đại pháp sư lừng danh Tây Tạng) thế kỷ 11 đến tận ngày nay, đã được tiến sĩ Hội Hoàng gia Anh Evans Wents cùng Lạt ma Samdup dịch ra tiếng Anh từ đầu thế kỷ 20.

Một văn bản tôn giáo, tu chứng, có giá trị lịch sử vô cùng to lớn.

Bạn sẽ hiểu nhiều hơn về văn hóa Tây Tạng qua tác phẩm này!

Yoga Tây Tạng

8 935077 034448

Giá: 56.000 VNĐ

Sách phát hành tại:

Công ty TNHH văn hóa và truyền thông Tri Việt * Địa chỉ: Số 33, ngõ 113 Thái Thịnh, Hà Nội * Tel: 04.5626332