

NHỮNG YOGA TÂY TẠNG VỀ GIẤC MỘNG VÀ GIẤC NGỦ

Nguyên tác: The Tibetan Yogas of Dream and Sleep

Nhà Xuất Bản Snow Lion Ithaca, New York, 1998

Việt dịch: Dương Đạo - Nhà Xuất Bản Thiện Tri Thức,
2000

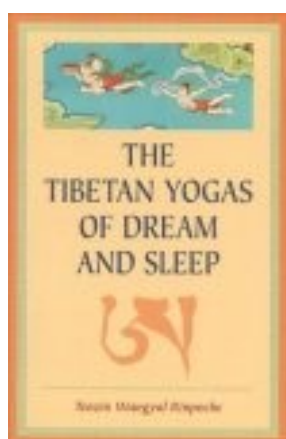
Source: Thư viện Hoa sen

MỤC LỤC

[Lời nói đầu](#)

[Dẫn nhập](#)

[Nhận những giáo lý](#)



PHẦN MỘT: BẢN TÁNH CỦA GIẤC MỘNG

1 Giấc Mơng và Thực Tại

2 Kinh Nghiệm Khởi Lên Như Thế Nào

Vô minh

Những Hành Động và Kết Quả :

Nghiệp và những Dấu vết của Nghiệp

Nghiệp Tiêu Cực

Nghiệp Tích Cực

Giải thoát những Xúc Tình

Những Che Ám của Thức

Những Dấu Vết Nghiệp và Giác Mộng

Sáu Cõi của Sanh Tử Luân Hồi

Cõi Địa Ngục

Cõi Quỷ Đói

Cõi Thú

Cõi Người

Cõi Bán-Thiên

Cõi Thiên

Tại sao là Xúc Tình ‘Tiêu Cực’

3 Thân Thể Năng Lực

Những Kinh Mạch và Khí Prana

Những Kinh Mạch (Tsa)

Khí (Lung)

Khí Nghiệp

Ba Loại Khí Nghiệp

Khí Trí Huệ

Hoạt Động của Khí

Quân Bình Khí

Khí và Tâm Thức

Những Luân Xa

Con Ngựa Mù, Người Cỡi Què

[4 Tóm Tắt : Những Giác Mộng Khởi Lên](#)

Như Thế Nào

[5 Những Hình Ảnh từ Tantra Me](#)

Việc Dạy những Ấn Dụ

PHẦN HAI : NHỮNG LOẠI VÀ NHỮNG CÁCH SỬ DỤNG GIÁC MỘNG

[1 Ba Loại Giác Mộng](#)

Những Giác Mộng Sanh Tử

Những Giác Mộng của sự Sáng Tỏ

Những Giác Mộng Tịnh Quang

[2 Những Sử Dụng Giác Mộng](#)

Kinh Nghiệm Trong Mộng

Hướng Dẫn và những Khuyến Nhủ

Dự Đoán

Những Giáo Lý trong Giác Mộng

3 Khám Phá sự Thực Hành Cho

4 Hai Mức Độ của sự Thực Hành

PHẦN BA: SỰ THỰC HÀNH YOGA GIÁC MỘNG

1 Cái Nhìn Thấy, Hành Động, Giác Mộng, cái Chết

2 An Định : Samatha

Samatha cưỡng bách

Samatha tự nhiên

Samatha tối hậu

Những Chương Ngại

Dao động

Hôn trầm

Giải Đãi

3 Bốn Thực Hành Căn Bản

Một : Thay Đổi những Dấu Vết Nghiệp

Hai : Dẹp Bỏ Bám Nắm và Ghét Bỏ

Ba : Làm Mạnh Ý Định

Bốn : Trau Dồi Trí Nhớ và Nỗ Lực Hoan Hỷ

Kiên Trì

4 Chuẩn Bị cho Ban Đêm

Chín Hơi Thở Tịnh Hóa

Guru Yoga

Thực hành

Che Chở

5 Thực Hành Chính

Đem Tỉnh Giác vào Kinh Mạch Trung Ương

Tăng Cường Sự Sáng Tỏ

Làm Mạnh Sự Hiện Diện

Phát Triển sự Không Sợ Hãi

Tư Thế

Tập Chú Tâm Thức

Trình Tự

6 Sáng Sửa Minh Bạch

Phát Triển tính Linh Hoạt Mềm Dẻo

7 Những Chương Ngại

Mê Vọng

Lóng Lẻo

Tự Phóng Dật

Quên

Bốn Chương Ngại theo Shardza Rinpoche

8 Kiểm Soát và Tôn Trọng những Giác Mộng

9 Những Thực Hành Đơn Giản

Tâm Tỉnh Thức

Sửa Soạn cho Đêm

10 Hồi Nhập

PHẦN BỐN: GIÁC NGỦ

1 Giác Ngủ và Rơi Vào Giác Ngủ

2 Ba Loại Giác Ngủ

Giác Ngủ của Vô Minh

Giác Ngủ Sanh Tử

Giác Ngủ Tịnh Quang

3 Thực Hành Giác Ngủ và Thực Hành Giác Mộng

PHẦN NĂM: SỰ THỰC HÀNH YOGA GIÁC NGỦ

1 Dakini Salgye Du Dalma

2 Thực Hành Sơ Bô

3 Thực Hành Giác Ngủ

Đi vào Giác Ngủ

4 Tiglé

5 Tiến Bô

6 Những Chương Ngai

7 Những Thực Hành Hỗ Trợ

Đạo Sư

Dakini

Hành xử

Cầu Nguyện

Làm Tan Biến

Triển Nở và Thu Rút

8 Hôi Nhập

Hôi Nhập của Tịnh Quang với Ba Độc
Hôi Nhập với Những Chu Kỳ Thời Gian
Thống Nhất Bên Ngoài
Thống Nhất Bên Trong
Thống Nhất Bí Mật
Ba Sự Thống Nhất : Kết Luận

9 Sự Tương Tục

PHẦN SÁU: NHỮNG BỔ SUNG

1 Bối Cảnh

2 Tâm thức và Rigpa

Tâm thức Ý niệm
Tánh giác bất nhị : Rigpa
Rigpa Nền Tảng và Rigpa Con Đường

3 Nền Tảng : Kunzhi

Tâm thức và vật chất

4 Biết

5 Nhận biết tánh Sáng Tỏ và tánh Không

Quân Bình

Phân Biện

6 Cái Ngã

7 Nghịch Lý của cái Ngã Vô Tự Tánh

Những Lời Cuối

PHU LUC : PHÁC HOA VỀ NHỮNG THỰC HÀNH
YOGA GIÁC MỘNG

Thuật Ngữ

Cuốn sách này được đề tặng cho Namkhai Norbu Rinpoche, ngài đã là một nguồn cảm hứng lớn lao trong đời tôi, cả trong cách tôi chỉ dạy cho những người khác lẫn trong sự thực hành của chính tôi.

Lời nói đầu

Một câu nói nổi tiếng ở Tây Tạng, “Người ta cần giải thích dòng phái và lịch sử để cắt đứt nghi ngờ về sự chính thống của giáo lý và sự trao truyền.” Bởi thế, tôi bắt đầu cuốn sách này với một câu chuyện ngắn về cuộc đời tôi.

Tôi sinh ra vừa sau khi cha mẹ tôi đi khỏi Tây Tạng. Những điều kiện sống khó khăn và cha mẹ tôi gửi tôi vào một trường nội trú Thiên Chúa giáo, nơi họ hy vọng tôi được chăm sóc. Cha tôi là một lama* Phật giáo, mẹ tôi là một người thực hành đạo Bošn*. Một thời gian sau, cha

tôi qua đời. Cuối cùng mẹ tôi tái hôn với một người là lama đạo Bošn. Cả ông và mẹ tôi đều muốn tôi sống trong nền văn hóa của tôi, và khi tôi mười tuổi, tôi được nhận vào tu viện chánh của đạo Bošn ở Dolanji, Ấn Độ, và thọ giới thành một nhà sư.

Sau khi sống ở tu viện một thời gian, tôi được Lopon (Thầy trụ trì) Sangye Tenzin Rinpoche công nhận là tái sanh của Khyungtul Rinpoche, một học giả, vị thầy, tác giả và thiền sư nổi tiếng. Vị ấy được biết tiếng như một nhà chiêm tinh bậc thầy và nổi tiếng ở miền tây Tây Tạng và miền bắc Ấn Độ như một vị thuần hóa những ma quỷ và hồn linh hoang dã. Vị ấy cũng được quần chúng công nhận như là một nhà chữa bệnh với những khả năng huyền thuật. Một trong những người đỡ đầu của vị ấy là vua xứ Himachal ở bắc Ấn Độ. Nhà vua này và bà vợ, không có con, đã thỉnh Khyungtul Rinpoche chữa cho họ, và ngài đã làm được. Đứa con ấy bây giờ là Thủ Tướng của Himachal Pradesh, Virbhardur.

Khi tôi được mười ba tuổi, bốn sư từ ái của tôi, Lopon Sangye Tenzin, một người hiểu biết và chứng đắc sâu rộng, sửa soạn dạy một trong những giáo lý quan trọng

và bí truyền nhất của cổ phái Nyingma và của đạo Bošn : Đại Toàn Thiện (Dzogchen), dòng khẩu truyền Zhang Zhung (Zhang Zhung Nyan Gyud*). Dù tôi còn nhỏ, cha ghẻ của tôi viếng thăm Lupon Rinpoche và xin cho tôi được chấp nhận học giáo lý, điều này sẽ diễn ra mỗi ngày trong suốt ba năm. Lupon từ ái chấp thuận, nhưng yêu cầu tôi, cùng với những học trò đến sau khác, phải kể cho ngài nghe một giấc mộng đêm hôm trước khi khóa học bắt đầu, để ngài xác định sự sẵn sàng của chúng tôi.

Một số học trò không nhớ giấc mộng nào, điều đó được xem là một dấu hiệu của chướng ngại. Lupon bắt họ phải bắt đầu với những thực hành tịnh hóa thích hợp và hoãn khóa học cho tới khi mỗi học trò đều có một giấc mộng. Những giấc mộng của những học trò khác được xem là những chỉ dẫn rằng họ cần làm những thực hành riêng biệt để tự sửa soạn học giáo lý – chẳng hạn, làm những thực hành để mạnh thêm sự nối kết với những hộ pháp.

Tôi mơ thấy một chiếc xe buýt chạy vòng quanh nhà của thầy tôi, dù thực ra không có con đường nào ở đây cả. Trong giấc mộng, người lái xe buýt là bạn của tôi và tôi đứng cạnh nó, phân phát những cái vé cho những người

trên xe. Những chiếc vé là những mảnh giấy có viết chữ A Tây Tạng lên đó. Lúc ấy là năm thứ hai hay thứ ba của tôi ở Dolanji, khi tôi mười ba tuổi, và khi ấy tôi chưa biết chữ A là một biểu hiện ý nghĩa chính yếu của những giáo lý Đại Toàn Thiện. Thầy tôi không hề nói gì về giấc mộng, đó là cách làm của thầy. Ngài bình luận chút ít về điều gì là tốt, nhưng tôi thì vui vẻ vì được chấp nhận học những giáo lý.

Trong những truyền thống Tây Tạng, thường là những giấc mộng của học trò được vị thầy dùng để xác định có thích hợp hay không cho học trò nhận một giáo lý riêng biệt. Dầu cho việc này xảy ra trước khi tôi bắt đầu nghiên cứu và thực hành yoga giấc mộng, thì sự cố ấy cũng là sự bắt đầu quan tâm thích thú của tôi với những giấc mộng. Nó gây ấn tượng mạnh mẽ với tôi giấc mộng được đánh giá trong văn hóa Tây Tạng là lớn lao thế nào và thông tin từ vô thức thường có giá trị hơn thông tin từ ý thức như thế nào.

Sau ba năm học, gồm nhiều cuộc nhập thất thiền định với đồng bạn cũng như nhiều cuộc nhập thất một mình, tôi vào Trường Lý Luận thuộc Tu viện. Chương trình học

thường kéo dài chín đến mười ba năm. Chúng tôi được học những môn như văn phạm, Sankrit, thơ, chiêm tinh, nghệ thuật và cũng học những môn riêng : ngữ nguyên học, vũ trụ học, kinh (sutra*), tantra* và Đại Toàn Thiện. Trong sự tu hành ở tu viện, tôi được trình bày cho một số giáo lý và trao truyền về giấc mộng, cái quan trọng nhất căn cứ trên những bản văn của Zhang Zhung Nyan Gyud, Tantra Mẹ và của Shardza Rinpoche.

Tôi đã làm tốt trong việc tu hành và khi mười chín tuổi, tôi được mời bắt đầu dạy cho người. Cùng khoảng thời gian đó tôi viết và xuất bản một tóm tắt tiểu sử của Đức Shenrab Miwoche*, vị sáng lập đạo Bošn. Về sau tôi trở thành hiệu trưởng Trường Lý Luận và giữ chức vụ này trong bốn năm, và đã rất say mê trong việc hình thành và phát triển trường. Năm 1986, tôi nhận cấp bậc Geshe, cấp bậc cao nhất trong giáo dục tu viện của Tây Tạng.

Năm 1989, nhận lời mời của Hội Đại Toàn Thiện của Namkhai Norbu Rinpoche ở Ý, tôi du lịch qua Tây phương. Dù tôi không có chương trình giảng dạy, tôi được những thành viên của hội mời giảng. Một hôm tôi phân phối những mảnh giấy có viết chữ A Tây Tạng trên

đó. Đúng vào lúc ấy giấc mộng từ mười lăm năm trước, trong đó tôi phân phát cũng tờ giấy như vậy cho người trên xe buýt trở lại với tôi. Chuyện này như thể đánh vào đầu tôi.

Tôi ở lại Tây phương và năm 1991 được học bổng của Rockefeller Fellowship để nghiên cứu tại Đại học Rice. Năm 1993, tôi xuất bản cuốn sách đầu tiên của tôi ở Tây phương, Những Kỳ Diệu của Tâm Tự Nhiên (lời đề tựa của Đức Dalai Lama), trong đó tôi cố gắng trình bày những giáo lý Đại Toàn Thiện (Dzogchen) trong một cách thức trong sáng và giản dị. Năm 1994 tôi được cho một trợ cấp từ Quỹ Quốc Gia cho những Khoa Học Nhân Văn để theo đuổi nghiên cứu về những phương diện luận lý và triết lý của truyền thống Bošn, hợp tác với giáo sư Anna Klein, Trưởng khoa nghiên cứu Tôn giáo, ở Đại Học Rice.

Như thế mặt học giả của tôi đã tiếp tục biểu hiện, tuy nhiên thực hành luôn luôn quan trọng hơn, và suốt cả thời gian này tôi đã chuyên chú vào giấc mộng và thực hành giấc mộng. Sự lưu tâm của tôi không chỉ về lý thuyết. Tôi đã tin sự minh triết của những giấc mộng, bị

ảnh hưởng từ thời nhỏ tuổi bởi những kinh nghiệm giấc mộng của những vị thầy của tôi và của mẹ tôi và bởi sự sử dụng những giấc mộng trong truyền thống Bošn, và tôi đã thực hành yoga giấc mộng một cách mãnh liệt suốt mười năm qua. Mỗi đêm khi tôi vào giường, tôi cảm thấy tự do. Sự bận rộn của ban ngày chấm dứt. Một số đêm sự thực hành thành công và một số đêm thì không, và như thế cho đến khi sự thực hành rất tiến bộ. Tuy nhiên, gần như tôi đi ngủ mỗi đêm với ý định hoàn thành thực hành giấc mộng. Chính từ kinh nghiệm riêng của tôi với sự thực hành, cũng như từ ba bản văn tôi dẫn ra ở trên, mà những giáo lý trong sách này có được.

Những Yoga Tây Tạng về Giấc Mộng và Giấc Ngủ sinh ra từ những chỉ dạy miệng tôi đã đưa ra ở California và New Mexico vài năm trước. Nhiều cái không chính thức nhưng góp phần vào những giáo lý đã được giữ. Những chữ có đánh dấu hoa thị trong lần đầu xuất hiện có thể được tìm thấy trong thuật ngữ cuốn sách.

Yoga giấc mộng là một chỗ nương dựa hàng đầu trong việc phát triển sự thực hành của tôi và cái ấy đã đúng cho nhiều, rất nhiều đạo sư và yogi* của Tây Tạng. Thí dụ,

tôi luôn luôn có ấn tượng với câu chuyện của Shardza Rinpoche, một đạo sư vĩ đại Tây Tạng, khi chết vào năm 1934, đã đạt được thân thể ánh sáng (jalus*), một dấu hiệu chứng đắc hoàn toàn. Trong đời ngài, ngài có nhiều học trò thành tựu, viết nhiều bản văn quan trọng, và làm việc cho lợi lạc của xứ sở ngài sống. Khó mà tưởng tượng làm thế nào ngài đã có năng xuất như vậy trong đời sống bên ngoài, hoàn tất nhiều nhiệm vụ và những kế hoạch lâu dài vì lợi lạc của những người khác, và còn có thể hoàn thành sự chứng đắc như vậy qua thực hành tâm linh. Ngài có thể làm như thế bởi vì ngài không phải là một người viết sách trong một phần của ngày, một vị thầy trong một phần khác, và một hành giả trong một vài giờ còn lại. Tất cả cuộc đời ngài là thực hành, dù ngồi thiền định, viết, dạy hay ngủ. Ngài viết rằng thực hành giấc mộng là quan trọng trung tâm trong hành trình tâm linh của ngài và không thể thiếu cho sự chứng đắc của ngài. Điều này cũng có thể là đúng với chúng ta.

Dẫn nhập

Chúng ta tiêu dùng một phần ba cuộc đời mình để ngủ. Bất kể chúng ta làm gì, những hành động của chúng ta là

thiện hay bất thiện, dù chúng ta là những kẻ sát nhân hay những bậc thánh, tu sĩ hay kẻ phóng đảng, mỗi ngày đều chầm dứt như nhau. Chúng ta nhắm mắt và tan biến vào bóng tối. Chúng ta làm như vậy không có gì sợ hãi, ngay cả khi mọi sự mà chúng ta biết như là “cái tôi” biến mất. Sau một khoảng thời gian ngắn, những hình ảnh khởi lên và cảm thức về bản ngã cũng khởi lên với chúng. Chúng ta lại hiện hữu trong cái thế giới có vẻ vô biên của giấc mộng. Mỗi đêm chúng ta tham dự vào những cái huyền diệu sâu thẳm nhất ấy, chuyển từ một chiều kích của kinh nghiệm qua một chiều kích khác, mất cảm thức về cái ngã và lại tìm thấy nó, và tuy nhiên chúng ta coi mọi sự đó là dĩ nhiên. Chúng ta thức dậy buổi sáng và tiếp tục trong cuộc đời “thực”, nhưng trong một nghĩa nào, chúng ta vẫn đang tiếp tục ngủ và mộng. Những giáo lý nói với chúng ta rằng chúng ta có thể tiếp tục mãi mãi ở trong trạng thái mộng mị hư vọng này, ngày qua đêm, hay thức dậy với chân lý, với sự thật.

Khi chúng ta dẫn thân vào những yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ, chúng ta trở nên thành phần của một dòng phái dài. Qua nhiều thế kỷ, những người đàn ông và đàn

bà đã từng làm cùng những thực hành này, đương đầu với những nghi ngờ và chướng ngại như chúng ta, và đã nhận được những lợi lạc mà chúng ta có thể có. Nhiều lama cao cấp và nhiều yogi thành tựu đã lấy yoga giấc ngủ và yoga giấc mộng làm những thực hành hàng đầu, và qua chúng đã đạt đến chứng ngộ. Suy nghĩ về lịch sử này và nhớ lại những người đã hiến trọn đời mình cho những giáo lý – những tổ tiên tâm linh của chúng ta, họ truyền lại cho chúng ta những quả của sự thực hành của họ qua những giáo lý này – sẽ làm phát sanh niềm tin và biết ơn vào truyền thống.

Một số vị thầy Tây Tạng có thể cho là lạ lùng khi tôi dạy những thực hành này cho người Tây phương, những người chưa làm những thực hành sơ khởi nhất định hay chưa có những hiểu biết nhất định. Theo truyền thống những giáo lý được giữ gìn như những lời dạy bí mật, vừa như một biểu hiện của sự tôn kính vừa như một sự bảo vệ khỏi bị pha loãng vì hiểu sai của những hành giả chưa được chuẩn bị. Chúng không bao giờ được dạy công khai hay ban cho một cách thoải mái, mà được giữ gìn cho những cá nhân đã sửa soạn để nhận lãnh chúng.

Những thực hành vẫn hiệu quả và giá trị như bao giờ, nhưng những điều kiện hoàn cảnh trong thế giới đã thay đổi, và thế nên tôi đang cố gắng làm một cái gì khác. Tôi hy vọng rằng bằng cách dạy cái gì có hiệu quả, một cách công khai và đơn giản, truyền thống sẽ được bảo tồn tốt hơn và nhiều người hơn sẽ có thể được lợi lạc từ đó.

Nhưng quan trọng là phải tôn trọng những giáo lý, cả trong việc bảo vệ chúng lẫn trong việc làm tiến thêm sự thực hành của chúng ta. Xin hãy cố gắng nhận sự trao truyền trực tiếp những giáo lý này từ một vị thầy chính thức. Là tốt khi đọc những yoga này, nhưng tốt hơn nếu nhận sự trao truyền bằng miệng, nó tạo ra một nối kết mạnh mẽ hơn với dòng phái. Cũng như sẽ dễ dàng đương đầu với những chướng ngại trên con đường khi có một vị thầy kinh nghiệm có thể nhận dạy chúng và giúp đỡ cởi dẹp chúng. Đây là một điểm quan trọng chớ nên quên.

Cuộc đời làm người của chúng ta là quý giá. Chúng ta có thân tâm nguyên vẹn, với đầy đủ tiềm năng. Chúng ta có thể đã gặp những vị thầy và đã nhận những giáo lý, và chúng ta có cuộc đời tự do để theo con đường tâm linh. Chúng ta biết sự thực hành là thiết yếu cho hành trình

tâm linh cũng như cho nguyện vọng giúp đỡ những người khác của chúng ta. Chúng ta cũng biết cuộc đời qua nhanh và cái chết thì chắc chắn, tuy nhiên trong cuộc sống bận rộn chúng ta thấy khó thực hành nhiều như chúng ta muốn. Có lẽ chúng ta thiền định một hay hai giờ một ngày, nhưng lại để hai mươi hai giờ kia tiêu mất trong phóng dật và lắc lư trên những ngọn sóng của sanh tử*. Thế mà luôn luôn có thì giờ để ngủ ; một phần ba cuộc đời chúng ta tiêu xài vào giấc ngủ có thể dùng để cho thực hành.

Một chủ đề chính của cuốn sách này là qua thực hành chúng ta có thể trau dồi tỉnh giác lớn lao hơn suốt mỗi khoảnh khắc của đời sống. Nếu chúng ta làm thế, tự do và linh hoạt mềm dẻo liên tục tăng trưởng và chúng ta ít bị sự cai trị bởi những lo toan và phóng dật thói quen. Chúng ta khai triển một sự hiện diện vững chắc và sống động cho phép chúng ta chọn lựa khéo léo thiện xảo hơn những đáp ứng với bất cứ cái gì sanh khởi, những đáp ứng làm lợi lạc tốt nhất cho những người khác và chính cuộc hành trình tâm linh của chúng ta. Cuối cùng chúng ta khai triển một sự liên tục của tỉnh giác cho phép chúng

ta duy trì tỉnh giác trọn vẹn trong giấc mộng cũng như trong đời sống lúc thức. Bấy giờ chúng ta có thể đáp ứng với những hiện tượng mộng theo những cách sáng tạo và tích cực và có thể hoàn thành những thực hành khác nhau trong trạng thái mộng. Khi chúng ta hoàn toàn phát triển khả năng này, chúng ta sẽ tìm thấy rằng chúng ta sống cuộc đời thức và mộng với thoải mái, tiện dụng, sáng tỏ và hân thưởng lớn hơn, và chúng ta cũng sẽ tự chuẩn bị để đạt đến giải thoát trong trạng thái trung ấm (bardo*) sau cái chết.

Những giáo lý cung cấp cho chúng ta nhiều phương pháp để cải thiện phẩm tính của đời sống bình thường. Điều ấy tốt, vì cuộc đời này thì quan trọng và xứng đáng. Nhưng luôn luôn sử dụng tối hậu những yoga này dẫn chúng ta đến giải thoát. Vì mục đích đó, cuốn sách này sẽ được hiểu như là một cẩm nang thực hành, một hướng dẫn vào những yoga của những truyền thống Phật giáo và Bošn Tây Tạng, chúng dùng những giấc mộng để đạt đến giải thoát khỏi mộng tưởng điên đảo của đời sống bình thường và dùng giấc ngủ để tỉnh dậy khỏi vô minh. Dùng cuốn sách theo lối này, bạn nên có một mối liên hệ nối

kết với một vị thầy đạo hạnh. Bây giờ, để làm vững chắc ổn định tâm thức, hãy làm những thực hành an định (samatha, TT : zhiné*) trong Phần Ba. Khi bạn cảm thấy sẵn sàng, hãy bắt đầu những thực hành sơ bộ và tiêu tốn một số thì giờ với chúng, hội nhập chúng vào đời sống bạn. Rồi hãy bắt đầu những thực hành căn bản.

Không có gì phải hấp tấp. Chúng ta đã lang thang, lặn lội trong những ảo tưởng của sanh tử từ thời vô thủy. Chỉ đọc cuốn sách khác về tâm linh và rồi quên nó thì chỉ thay đổi chút ít trong đời sống. Nhưng nếu chúng ta theo những thực hành này đến chỗ cuối cùng của chúng, chúng ta sẽ tỉnh dậy với bản tánh bốn nguyên của chúng ta, nó là tự thân giác ngộ.

Nếu chúng ta không thể giữ hiện diện trong giấc ngủ, nếu chúng ta mất mình mỗi đêm, chúng ta có cơ may nào để tỉnh thức khi cái chết đến ? Nếu chúng ta đi vào những giấc mộng của chúng ta và tương tác với những hình ảnh của tâm thức như thể chúng là thực, chúng ta không nên hy vọng được tự do trong trạng thái sau cái chết. Hãy nhìn vào kinh nghiệm của bạn trong những giấc mộng để biết bạn sẽ sống như thế nào trong cái chết. Hãy nhìn vào

kinh nghiệm của bạn khi ngủ để khám phá bạn có được tỉnh thức hay chưa.

NHẬN NHỮNG GIÁO LÝ

Cách tốt nhất để nhận những giáo lý tâm linh truyền miệng hay được viết ra là “nghe, tóm kết và kinh nghiệm”, đó là, hiểu một cách trí thức cái được nói, tóm kết ý nghĩa của nó, và áp dụng nó trong thực hành. Nếu sự học được tiếp cận theo lối này, tiến trình học là liên tục và không ngừng, nhưng nếu nó dừng lại ở mức độ trí thức, nó có thể trở thành một rào cản cho thực hành.

Khi nghe hay nhận những giáo lý, người học trò tốt thì giống như một bức tường phủ keo : hạt cỏ ném vào đó đều dính vào đó. Một học trò dở thì giống như một bức tường khô : cái gì ném vào cũng rơi tuột xuống sàn. Khi những giáo lý đã nhận được, chúng cần phải không bị mất đi hay phung phí. Học trò cần phải giữ lại những giáo lý trong tâm thức mình, và làm việc với chúng.

Những giáo lý không được thâm nhập với hiểu biết thì giống như những hạt cỏ ném vào bức tường khô ; chúng rớt xuống sàn và bị quên lãng.

Đi đến những kết luận về ý nghĩa của những giáo lý thì giống như bật đèn trong một phòng tối : cái bị che dấu trở nên sáng rõ. Nó là kinh nghiệm “a ha !” khi bậc công tắc lên và mọi sự được hiểu ra. Nó khác với cái hiểu ý niệm giản đơn ở chỗ nó là cái gì chúng ta biết hơn là cái gì chúng ta chỉ nghe. Thí dụ, nghe nói về những cái gói vàng và đỏ trong một buồng thì giống như có một cái hiểu trí thức về chúng, nhưng nếu chúng ta vào buồng khi tối, chúng ta không thể nói cái gói nào là màu gì. Tóm kết ý nghĩa thì giống như bật đèn lên : bây giờ chúng ta trực tiếp biết màu đỏ và màu vàng. Giáo lý không còn là cái gì chúng ta chỉ có thể lập lại, nó là phần của chúng ta.

“Áp dụng trong thực hành” nghĩa là chuyển cái đã được hiểu một cách ý niệm – cái đã nhận được, suy nghĩ và làm thành ý nghĩa – thành ra kinh nghiệm trực tiếp. Tiến trình này tương tự với việc ném muối. Muối có thể được nói đến, bản chất hóa học của nó được hiểu và vân vân, nhưng kinh nghiệm trực tiếp chỉ có khi nó được ném. Kinh nghiệm ấy không thể nắm bắt một cách trí thức và không thể truyền đạt bằng lời. Nếu chúng ta cố gắng giải

thích nó cho ai đó chưa hề nếm muối, họ sẽ không hiểu cái mà chúng ta đã kinh nghiệm. Nhưng khi chúng ta nói về nó cho người đã có kinh nghiệm, bấy giờ cả hai bên đều biết chuyện ấy là gì. Cũng như thế với những giáo lý. Cách nghiên cứu chúng là thế này : nghe hay đọc chúng, nghĩ về chúng, tóm kết ý nghĩa, và tìm thấy ý nghĩa trong kinh nghiệm trực tiếp.

Ở Tây Tạng những da thuộc mới được phơi dưới ánh mặt trời và chà với bơ cho mềm hơn. Hành giả cũng như tấm da mới, bền và cứng với những quan điểm chật hẹp và ý niệm khô cứng. Giáo pháp thì giống như bơ, được chà qua thực hành, và mặt trời như kinh nghiệm trực tiếp ; khi cả hai được áp dụng hành giả trở nên mềm và dễ uốn nắn. Nhưng bơ cũng được cất trong các bao bằng da. Khi bơ được để trong một cái bao vài năm, da của cái bao trở thành cứng như gỗ và không biết bao nhiêu bơ mới để có thể làm mềm nó. Người nào để nhiều năm nghiên cứu những giáo lý, trở thành nhiều trí thức mà ít kinh nghiệm thực hành, thì giống da thuộc cứng ngắc ấy. Những giáo lý có thể làm mềm tấm da cứng của vô minh và sự bị quy định, nhưng khi chúng được cất vào trí óc và không được

chà xát vào hành giả với thực hành và làm ấm với kinh nghiệm trực tiếp, người ấy có thể trở nên khô cứng trong cái hiểu trí thức. Bây giờ những giáo lý mới sẽ không làm mềm dịu y, không thấm vào và thay đổi y. Chúng ta phải coi chừng không chắt chứa những giáo lý như chỉ là cái hiểu ý niệm vì sợ rằng cái hiểu ý niệm trở thành một cản ngại cho trí huệ. Những giáo lý không phải là những ý tưởng để sưu tập, mà là con đường để đi theo.

PHẦN MỘT

Bản Tánh của Giác Mộng

1 Giác Mộng và Thực Tại

Tất cả chúng ta đều nằm mộng dù chúng ta có nhớ hay không. Chúng ta mộng như những đứa trẻ con và tiếp tục mộng cho đến khi chúng ta chết. Mỗi đêm chúng ta đi vào một thế giới không được biết. Chúng ta hình như vẫn là những bản ngã bình thường của chúng ta hay một ai đó hoàn toàn khác. Chúng ta gặp những người đã biết hoặc không biết, đang sống hay đã chết. Chúng ta bay, gặp những chúng sanh không-phải-người, có những kinh nghiệm phúc lạc, cười, khóc và kinh hãi, được đề cao

hay được chuyển hóa. Tuy nhiên chúng ta thường ít chú ý đến những kinh nghiệm phi thường này. Nhiều người Tây phương tiếp cận với những giáo lý với những ý tưởng về giấc mộng căn cứ trên lý thuyết tâm lý học ; kết quả là khi họ quan tâm hơn vào việc dùng giấc mộng trong đời sống tâm linh của họ, họ thường tập chú vào nội dung và nghĩa lý của giấc mộng. Hiếm khi bản tánh của bản thân giấc mộng được khảo cứu tìm tòi. Khi làm việc này, sự khảo cứu dẫn đến những tiến trình bí mật nằm dưới toàn bộ cuộc đời chúng ta, không chỉ đời sống lúc mộng mà thôi.

Bước thứ nhất trong thực hành giấc mộng thì hoàn toàn đơn giản : người ta phải nhận biết tiềm năng vĩ đại của giấc mộng cho cuộc hành trình tâm linh. Bình thường giấc mộng được nghĩ là “không thực”, đối nghịch với đời sống lúc thức là “thực”. Nhưng không gì thực hơn giấc mộng. Tuyên bố này chỉ có ý nghĩa khi hiểu rằng đời sống lúc thức bình thường thì cũng không thực như giấc mộng, và chính xác là cả hai cùng một thứ. Bây giờ có thể hiểu rằng yoga giấc mộng áp dụng cho tất cả kinh

nghiệm, cho những giấc mộng của ngày cũng như những giấc mộng của đêm.

2 Kinh Nghiệm Khởi Lên Như Thế Nào

VÔ MINH

Mọi kinh nghiệm của chúng ta, kể cả giấc mộng, khởi lên từ vô minh. Đây là một tuyên bố làm hoảng hốt ở Tây phương, thế nên trước hết chúng ta hãy hiểu vô minh (ma-rigpa*) nghĩa là gì. Truyền thống Tây Tạng phân biệt hai loại vô minh : vô minh bẩm sinh và vô minh văn hóa. Vô minh bẩm sinh là căn cứ của sanh tử và là tính chất để định nghĩa chúng sanh bình thường. Nó là vô minh, sự không biết về bản tánh chân thực của chúng ta và bản tánh chân thực của thế giới, và nó đưa đến sự mắc bẫy vào những vọng tưởng của tâm thức nhị nguyên.

Nhị nguyên nói lên những đa cực và những lưỡng phân. Nó phân chia sự thống nhất không vết nối của kinh nghiệm thành đây và kia, đúng và sai, anh và tôi. Căn cứ trên những phân biệt ý niệm này, chúng ta phát triển những yêu chuộng biểu lộ ra như bám lấy và ghét bỏ,

những phản ứng thói quen, những cái này lập nên hầu hết cái mà chúng ta đồng hóa như là chính chúng ta. Chúng ta muốn cái này, không muốn cái kia ; tin điều này, không điều kia ; kính trọng điều này và khinh bỉ điều nọ. Chúng ta muốn lạc thú, tiện nghi, sức khỏe và danh tiếng, và cố gắng trốn tránh khổ đau, nghèo nàn, nhục nhã và không tiện nghi. Chúng ta muốn những điều ấy cho chính chúng ta và những người chúng ta thương, và chẳng để ý gì đến những người khác. Chúng ta muốn một kinh nghiệm khác với cái chúng ta đã có, hay chúng ta muốn bám vào một kinh nghiệm và tránh những thay đổi không thể tránh sẽ đưa đến sự hoại diệt kinh nghiệm này.

Có một loại vô minh thứ hai là do bị văn hóa quy định. Nó tạo thành từ những tham muốn và ghét bỏ được cơ cấu hóa trong một nền văn hóa và được làm thành điều luật trong những hệ thống giá trị. Chẳng hạn, ở Ấn Độ, người Ấn giáo tin rằng ăn thịt bò là sai và thích hợp hơn là nên ăn thịt heo. Người Hồi giáo tin rằng thích hợp hơn là ăn thịt bò nhưng họ bị cấm ăn thịt heo. Người Tây Tạng thì ăn cả hai. Ai đúng ? Người Ấn giáo nghĩ rằng những người Ấn giáo là đúng, người Hồi giáo nghĩ

những người Hồi giáo là đúng, và người Tây Tạng nghĩ những người Tây Tạng đúng. Những niềm tin khác nhau khởi từ những thiên chấp và lòng tin là thành phần của văn hóa – không phải từ trí huệ căn bản.

Một thí dụ khác có thể được tìm thấy trong những xung đột nội tại của triết học. Có nhiều hệ thống triết lý được định nghĩa bởi sự bất đồng ý với một hệ thống khác trên những điểm tinh tế. Dù cho bản thân hệ thống được phát triển với ý định dẫn đưa người ta đến trí huệ, chúng sản sinh ra vô minh bởi vì những người theo chúng bám chấp vào một cái hiểu nhị nguyên về thực tại. Điều này không thể tránh trong một hệ thống ý niệm bởi vì tâm thức ý niệm tự nó đã là một biểu lộ của vô minh.

Vô minh văn hóa được phát triển và bảo tồn trong những truyền thống. Nó thấm khắp mọi phong tục, ý kiến, hệ thống giá trị và toàn bộ tri thức. Cả hai bên, những cá nhân và những văn hóa chấp nhận những yêu cầu này một cách căn bản đến độ chúng được xem là lương tri chung hay định luật thiêng liêng. Càng lớn lên, chúng ta càng bám luyến vào những niềm tin khác nhau, vào một đảng phái chính trị, một hệ thống y khoa, một tôn giáo,

một quan niệm sự vật là thế nào. Chúng ta qua trường sơ cấp, trung học, và có thể đại học và trong một nghĩa mỗi bằng cấp là một phần thưởng cho việc phát triển một vô minh nguy hiểm hơn nữa. Giáo dục tăng cường thêm thói quen nhìn thế giới qua một thấu kính nào đó. Chúng ta có thể trở nên một chuyên gia trong một quan kiến sai lầm, trở nên rất chính xác trong cách hiểu của chúng ta, và tùy thuộc vào những chuyên gia khác. Điều này cũng có thể là trường hợp trong triết học, khi người ta học những hệ thống trí thức chi tiết và phát triển tâm thức thành một dụng cụ tra vấn sắc bén. Nhưng cho đến khi nào vô minh bẩm sinh được thâm nhập, người ta chỉ phát triển một thiên chấp được huấn tập, chứ chẳng phải trí huệ căn bản.

Chúng ta trở nên bám luyến vào thậm chí những cái nhỏ nhất : một loại xà phòng riêng biệt hay một kiểu tóc cắt theo lối nào đó. Trên một phạm vi rộng lớn, chúng ta phát triển những tôn giáo, những hệ thống chính trị, những triết học, tâm lý học và những khoa học. Nhưng không có ai được sinh ra với niềm tin rằng ăn thịt bò hay thịt heo là sai hay một hệ thống triết lý là đúng và cái

khác là sai hay tôn giáo này là đúng tôn giáo kia là sai. Những điều này phải được học. Sự trung thành ủng hộ những giá trị riêng biệt là kết quả của vô minh văn hóa, nhưng xu hướng chấp nhận những quan kiến giới hạn phát sinh trong sự nhị nguyên, nó là biểu lộ của vô minh bầm sanh.

Điều này không xấu. Nó phải là như vậy. Những bám chấp của chúng ta có thể dẫn đến chiến tranh nhưng chúng cũng biểu hiện như là những kỹ thuật ích lợi và những nghệ thuật khác nhau có lợi lớn lao cho thế giới. Bao giờ chúng ta chưa giác ngộ, chúng ta còn tham gia vào nhị nguyên, và điều đó cũng tốt. Ở Tây Tạng có câu nói, “Khi ở trong thân của một con lừa, hãy thưởng thức vị của cỏ.” Nói cách khác, chúng nên cảm kích và hân thưởng cuộc đời này bởi vì nó tràn đầy ý nghĩa và có giá trị tự thân, và bởi vì đó là cuộc đời chúng ta đang sống.

Nếu chúng ta không cẩn thận, những giáo lý có thể được dùng để hỗ trợ cho vô minh của chúng ta. Người ta có thể nói rằng người nào đặc được một cấp độ cao cấp là xấu hay có chế độ ăn uống kiêng cử là sai lầm, nhưng đó không phải là điểm cốt yếu chút nào. Hay người ta có thể

nói vô minh là xấu hay đời sống bình thường chỉ là sự ngu ngốc sanh tử. Nhưng vô minh chỉ là sự che ám tâm thức. Tham luyến vào nó hay ghê tởm nó cũng là trò chơi cũ kỹ của nhị nguyên, diễn bày trong lãnh vực của vô minh. Chúng ta có thể thấy nó phổ khắp như thế nào. Dù cho những giáo lý phải làm việc với nhị nguyên – chẳng hạn bằng cách khuyến khích sự gắn bó với cái thiện và ghét bỏ cái bất thiện – một cách nghịch lý chúng dùng nhị nguyên của vô minh để đánh bại vô minh. Cái hiểu biết của chúng ta phải vi tế biết bao nhiêu và chúng ta có thể dễ dàng lạc mất biết bao nhiêu ! Đây là tại sao thực hành là cần thiết, để có kinh nghiệm trực tiếp hơn là chỉ phát triển hệ thống ý niệm khác để thi thiết và bảo vệ. Khi những sự vật được nhìn từ một viễn cảnh cao hơn, chúng là bình đẳng. Từ viễn cảnh của trí huệ bất nhị, không có gì là quan trọng hay không quan trọng.

NHỮNG HÀNH ĐỘNG VÀ KẾT QUẢ : NGHIỆP VÀ NHỮNG DẤU VẾT CỦA NGHIỆP

Văn hóa trong đó chúng ta sống quy định chúng ta, nhưng chúng ta mang những hạt giống của sự bị quy định theo với chúng ta bất kỳ nơi nào chúng ta đến. Mọi

cái quấy phá chúng ta thực ra ở trong tâm thức chúng ta. Chúng ta trách móc về môi trường, hoàn cảnh gây ra sự bất hạnh của chúng ta và tin rằng nếu chúng ta có thể thay đổi hoàn cảnh chúng ta sẽ hạnh phúc. Nhưng tình huống trong đó chúng ta sống chỉ là nguyên nhân phụ của sự khổ đau của chúng ta. Nguyên nhân chính yếu là vô minh bẩm sinh và lòng tham có ra từ đó mong muốn sự vật phải khác hơn chúng là như vậy.

Có lẽ chúng ta định trốn thoát khỏi những căng thẳng của thành phố bằng cách đi ra biển hay lên núi. Hay chúng ta bỏ sự vắng vẻ và những khó khăn của đồng quê để lấy sự kích động của thành thị. Sự đổi thay có thể tốt bởi vì những nguyên nhân phụ được thay đổi và có thể có hài lòng. Nhưng chỉ một thời gian ngắn. Gốc rễ của sự bất mãn của chúng ta đi theo chúng ta đến nơi ở mới, và từ đó nó làm lớn thêm những bất toại nguyện mới. Chẳng bao lâu chúng ta lại bị giam nhốt trong cái hỗn loạn của hy vọng và sợ hãi.

Hay chúng ta nghĩ nếu chúng ta có nhiều tiền hơn, hay một người bạn đời tốt hơn, hay một thân thể tốt hơn, một công việc, một giáo dục tốt hơn, chúng ta sẽ hạnh phúc.

Nhưng chúng ta tự biết điều ấy không đúng. Người giàu không thoát khỏi khổ đau, một người tình mới sẽ không thỏa mãn chúng ta ở một phương diện nào đấy, thân thể sẽ già, công việc mới sẽ dần kém hấp dẫn, và vân vân. Khi chúng ta nghĩ giải pháp cho mỗi bất hạnh của chúng ta có thể được tìm thấy trong thế giới bên ngoài, những tham muốn của chúng ta có thể tạm thời được thỏa mãn. Nhưng không hiểu giải pháp thật sự, chúng ta chòng chành lối này lối nọ theo những cơn gió tham dục, không bao giờ yên nghĩ và thỏa mãn. Chúng ta bị nghiệp của mình cai trị và tiếp tục gieo những hạt giống nghiệp cho những vụ mùa phong nhiêu sẽ tới. Cách hành động này không chỉ làm chúng ta phóng dật khỏi con đường tâm linh, mà nó còn ngăn cản chúng ta không tìm thấy hạnh phúc và thỏa mãn trong cuộc sống hàng ngày.

Bao giờ chúng ta còn đồng hóa với sự bám nắm và ghét bỏ của tâm thức vọng động, chúng ta còn sản xuất những xúc tình tiêu cực sanh ra nơi khoảng trống giữa cái đang là và cái chúng ta muốn. Những hành động phát sanh từ những xúc tình này, gồm hầu hết mọi hành động

của chúng ta trong cuộc sống hàng ngày, đã để lại những dấu vết nghiệp.

Karma* (nghiệp) nghĩa là hành động. Những dấu vết nghiệp* là những kết quả của những hành động, chúng ở lại trong thức và ảnh hưởng vào tương lai chúng ta.

Chúng ta có thể hiểu phần nào những dấu vết nghiệp nếu chúng ta xem chúng là những khuynh hướng, những khuôn khổ của thái độ đối xử bên trong và bên ngoài, những phản ứng thâm căn cố đế, những tạo thành ý niệm theo thói quen. Chúng ngự trị, điều động những phản ứng xúc tình của chúng ta đối với những hoàn cảnh, những hiểu biết trí thức của chúng ta cũng như những thói quen xúc tình cá biệt và những cứng nhắc trí óc của chúng ta. Chúng tạo ra và quy định hóa, điều kiện hóa mọi đáp ứng chúng ta thường có đối với mỗi yếu tố của kinh nghiệm chúng ta.

Đây là một thí dụ về những dấu vết nghiệp trên một cấp độ thô, dù cho cùng một động lực cũng tác động trong những cấp độ vi tế nhất và bao quát nhất của kinh nghiệm : một người lớn lên trong một căn nhà có nhiều cãi vã, tranh chấp. Rồi có thể ba, bốn mươi năm sau khi

rời khỏi căn nhà, người ấy đi vào một đường phố và ngang qua một căn nhà có người đang cãi và tranh đấu với nhau. Đêm ấy y có một giấc mộng thấy mình cãi vã và tranh đấu với vợ hay người tình. Khi thức dậy, y cảm thấy buồn rầu và mệt mỏi. Điều này người vợ nhận xét ra và phản ứng với tính khí đó, càng làm cho y giận thêm.

Chuỗi kinh nghiệm này chỉ cho chúng ta một cái gì về những dấu vết nghiệp. Khi người đàn ông ấy còn trẻ, nó phản ứng với sự tranh đấu trong nhà bằng sợ hãi, giận dữ và tổn thương. Nó cảm thấy căm ghét tranh đấu, một đáp ứng bình thường, và sự căm ghét này để lại trong tâm thức nó một dấu vết. Hàng chục năm sau nó đi ngang một căn nhà và nghe tiếng cãi vã, tranh đấu ; đây là điều kiện phụ kích thích nghiệp xưa cũ, biểu lộ trong một giấc mơ đêm hôm ấy.

Trong giấc mộng, người đàn ông phản ứng với sự khiêu khích của người vợ trong mộng với những cảm giác giận dữ và tổn thương. Sự đáp ứng này bị chỉ huy bởi những dấu vết nghiệp đã tích tập trong thức của nó hồi nhỏ và chắc chắn đã được làm mạnh thêm nhiều lần từ đó. Khi người vợ trong mộng – người chỉ là một phóng chiếu của

tâm thức nó – khiêu khích nó, phản ứng của nó là căm ghét, như hồi còn nhỏ. Sự căm ghét nó cảm thấy trong mộng là một hành động mới tạo ra hạt giống mới. Khi thức dậy, nó bị kẹt trong những xúc tình tiêu cực là quả của những nghiệp trước. Nó cảm thấy lạnh nhạt và mệt mỏi với vợ mình. Vấn đề rắc rối hơn khi người vợ phản ứng từ những khuynh hướng nghiệp thói quen đã định, có thể trở nên tức giận, mệt mỏi, hối tiếc, hay quy lụy và người đàn ông lại phản ứng một cách tiêu cực, gieo rắc thêm hạt giống nghiệp khác.

Mọi phản ứng với bất kỳ hoàn cảnh nào – ngoài hay trong, thức hay ngủ – được cảm rỗng trong thương hay ghét, đều để lại những dấu vết trong tâm thức. Vì nghiệp điều khiển những phản ứng, những phản ứng gieo thêm hạt giống nghiệp, những hạt giống nghiệp này lại điều khiển những phản ứng v.v... Đây là việc nghiệp đưa tới nghiệp nhiều hơn như thế nào. Đó là bánh xe sanh tử, chu trình không ngừng của hành động và phản ứng.

Dù thí dụ này chỉ nhắm vào nghiệp trên cấp độ tâm lý học, thực ra nghiệp xác định mọi chiều kích của hiện hữu. Nó tạo thành những hình tượng tình cảm và tinh

thần trong đời sống một cá nhân cũng như tri giác và sự giải thích về hiện hữu, sự vận hành của thân thể và cơ cấu nhân và quả của thế giới bên ngoài. Mỗi phương diện của kinh nghiệm, dù lớn hay nhỏ, đều bị nghiệp cai trị.

Những dấu vết nghiệp lưu lại trong tâm thức giống như những hạt giống. Và như những hạt giống, chúng đòi hỏi vài điều kiện để biểu lộ. Như một hạt giống cần sự phối hợp đúng của ẩm ướt, ánh sáng, chất bồi bổ và nhiệt độ để mọc mầm và lớn lên, dấu vết nghiệp được biểu lộ khi gặp phải hoàn cảnh thích đáng. Những yếu tố của hoàn cảnh hỗ trợ sự biểu lộ của nghiệp là những nguyên nhân và điều kiện (duyên) thứ yếu.

Ích lợi khi nghĩ về nghiệp như tiến trình của nhân quả, bởi vì điều này đưa đến nhận biết rằng những chọn lựa tạo nên trong sự đáp ứng với mọi hoàn cảnh trong hay ngoài đều có những hậu quả. Một khi chúng ta thực sự hiểu rằng mỗi dấu vết nghiệp là một hạt giống cho hành động bị nghiệp cai quản khác nữa, chúng ta có thể dùng cái hiểu ấy để tránh tạo ra nghiệp tiêu cực trong đời chúng ta, và thay vào đó, chúng ta tạo ra những điều kiện chúng sẽ tác động đến cuộc đời chúng ta theo một chiều

hướng tích cực. Hay, nếu chúng ta biết làm, chúng ta có thể cho phép xúc tình phiền não được tự giải thoát ngay khi nó khởi sanh, trong trường hợp này không có nghiệp nào được tạo ra cả.

NGHIỆP TIÊU CỰC

Nếu chúng ta phản ứng với một hoàn cảnh bằng xúc tình tiêu cực, dấu vết để lại trong tâm thức rồi sẽ chín và ảnh hưởng một hoàn cảnh nào đó trong cuộc đời theo một cách tiêu cực. Thí dụ, nếu ai nổi giận với chúng ta và chúng ta phản ứng lại với giận dữ, chúng ta để lại một dấu vết làm cho có khả năng hơn để giận dữ khởi lên lại trong chúng ta, và hơn nữa chúng ta có khả năng hơn để gặp những hoàn cảnh thứ yếu cho phép cơn giận dữ thói quen sanh khởi. Điều này dễ thấy nếu chúng ta có nhiều giận dữ trong đời mình hay chúng ta biết có ai như vậy. Người hay nổi giận liên tục gặp những hoàn cảnh hình như để chứng thực cho sự giận dữ của họ, trong khi người ít giận thì không gặp. Những hoàn cảnh bên ngoài có thể tương tự nhưng những khuynh hướng nghiệp tạo ra những thế giới chủ quan khác nhau.

Nếu một xúc tình được biểu hiện một cách xung động nó có thể gây ra những hệ quả và phản ứng mạnh mẽ. Giận dữ có thể đưa đến đánh nhau hay loại hủy hoại khác. Người ta có thể bị thương tổn về mặt thân thể hay tình cảm. Điều này không chỉ đúng cho giận dữ ; nếu sợ hãi được biểu hiện ra nó cũng có thể được tạo ra căng thẳng lớn lao cho người chịu đựng nó, có thể làm cho người ấy xa lánh những người khác... Không khó để thấy điều này dẫn đến những dấu vết tiêu cực ảnh hưởng đến tương lai một cách tiêu cực như thế nào.

Nếu chúng ta đè nén xúc tình, vẫn còn có một dấu vết tiêu cực. Dồn nén là một biểu lộ của ghét bỏ. Nó xảy ra bằng sự cột chặt cái gì bên trong chúng ta, đặt cái gì sau một cánh cửa và khóa cửa lại, ép buộc một phần kinh nghiệm của chúng ta nằm trong bóng tối, có vẻ như chờ đợi trong thù nghịch, cho đến khi một nguyên nhân thư yếu thích hợp gọi nó ra. Điều này có thể biểu lộ trong nhiều cách. Chẳng hạn, nếu chúng ta đè nén sự ghen tỵ đối với những người khác, cuối cùng nó có thể biểu lộ trong một bùng vỡ xúc tình, hay nó có thể hiện diện trong những phê phán nặng nề những người gần gũi với

người chúng ta âm thầm ghen tỵ, dẫu chúng ta bác bỏ việc mình có lòng ghen tỵ. Sự phê phán của tâm trí cũng là một hành động, đặt nền trên ghét bỏ, nó tạo ra những hạt giống nghiệp xấu.

NGHIỆP TÍCH CỰC

Thay vì những đáp ứng tiêu cực như vậy – bằng cách bị khuynh hướng nghiệp dẫn dắt vào một thái độ hay bằng cách đè nén nó – chúng ta có thể dừng lại trong giây phút và tiếp thông với chính chúng ta và lựa chọn tạo ra cái đối trị lại với xúc tình tiêu cực. Nếu có ai nổi giận với chúng ta và cơn giận của chúng ta cũng khởi lên, cái đối trị là lòng bi. Sự khơi dậy nó có thể là cưỡng bách và không chính thống lúc ban đầu, nhưng nếu chúng ta thấu hiểu rằng con người đang làm chúng ta tức giận đang bị thúc đẩy bởi sự bị điều kiện hóa của chính nó và hơn nữa thấu hiểu rằng nó đang khổ đau vì một hạn hẹp thúc ép của thức bởi vì nó bị mắc bẫy trong nghiệp tiêu cực của chính nó, chúng ta có thể cảm thấy lòng bi mẫn nào đó và có thể bắt đầu buông bỏ những phản ứng tiêu cực của chúng ta. Khi làm thế, chúng ta bắt đầu tạo hình cho tương lai của chúng ta một cách tích cực.

Sự đáp ứng mới mẻ này, còn căn cứ trên tham muốn – trong trường hợp này là tham muốn đức hạnh hay bình an hay sự tăng trưởng tâm linh – sản sinh ra một dấu vết nghiệp tích cực ; chúng ta đã gieo hạt giống của lòng bi. Lần sau, khi gặp giận dữ chúng ta có khả năng hơn một ít để đáp ứng bằng lòng bi, nó thì thoải mái và khoáng đạt hơn nhiều so với cơn giận chật hẹp của việc bảo vệ bản ngã. Theo cách này, sự thực hành đức hạnh dần dần tu sửa lại sự đáp ứng tiêu cực của chúng ta với thế giới và chúng ta thấy mình chẳng hạn như càng lúc càng ít gặp sự giận dữ cả ngoài lẫn trong. Nếu chúng ta tiếp tục trong sự thực hành này, cuối cùng lòng bi sẽ sanh khởi tự nhiên và không cố gắng. Dùng sự thấu hiểu nghiệp, chúng ta có thể tu sửa lại tâm thức của chúng ta để sử dụng mọi kinh nghiệm, dù là những giấc mộng ban ngày thoáng qua và riêng tư nhất, để hỗ trợ cho thực hành tâm linh chúng ta.

GIẢI THOÁT NHỮNG XÚC TÌNH

Đáp ứng tốt nhất với xúc tình tiêu cực là cho phép nó tự giải thoát bằng cách để nó ở trong tánh tỉnh giác bất nhị, thoát khỏi bám nắm và ghét bỏ. Nếu có thể làm được điều này, xúc tình đi qua chúng ta như một con chim bay

qua không gian ; không dấu vết nào của sự đi qua được lưu lại. Xúc tình khởi lên và rồi tự nhiên tan biến vào tánh không.

Trong trường hợp này, hạt giống nghiệp biểu lộ – như xúc tình hay tư tưởng hay cảm giác thân thể hay một xung đột đối với những thái độ riêng biệt – nhưng bởi vì chúng ta không đáp ứng với nắm lấy hay ghét bỏ, không có hạt giống nghiệp tương lai nào được phát sanh. Chẳng hạn mỗi lần ganh ghét được cho phép khởi lên và tan biến vào trong tỉnh giác mà chúng ta không bị nó nắm bắt hay cố gắng đè ép nó, thì sức mạnh của khuynh hướng nghiệp về ganh ghét giảm sút. Không có hành động mới nào để tăng cường nó. Giải thoát xúc tình theo cách này sẽ cắt đứt nghiệp tận gốc của nó. Đó cũng giống như chúng ta đốt những hạt giống nghiệp trước khi chúng có cơ hội lớn lên thành những rắc rối trong đời chúng ta.

Bạn có thể hỏi tại sao tốt hơn là giải thoát xúc tình thay vì phát sanh nghiệp tích cực. Câu trả lời là mọi dấu vết nghiệp đều bó buộc, giới hạn chúng ta vào những bản sắc riêng biệt. Mục đích của con đường là giải thoát toàn triệt

khỏi mọi sự bị quy định, bị điều kiện hóa. Điều này không có nghĩa một khi người ta được giải thoát, những tính cách tích cực như lòng bi không hiện diện. Chúng có mặt. Nhưng khi chúng ta không còn bị những khuynh hướng nghiệp sai sử, chúng ta có thể thấy hoàn cảnh chúng ta rõ ràng và đáp ứng một cách tự nhiên và thích đáng, hơn là bị đẩy vào một hướng này hay đưa vào một hướng khác. Lòng bi tương đối khởi lên từ những khuynh hướng nghiệp tích cực thì rất tốt, nhưng tốt hơn là lòng bi tuyệt đối khởi lên không từ nỗ lực và hoàn hảo trong đó cá nhân được giải thoát khỏi sự bị điều kiện hóa theo nghiệp. Nó thì rộng rang hơn và bao trùm hơn, hiệu quả hơn và thoát khỏi những mê lầm của nhị nguyên.

Dù cho phép xúc tình tự giải thoát là cách đáp ứng tốt nhất, cũng khó mà làm trước khi sự thực hành của chúng ta được phát triển và vững chắc. Nhưng dù sự thực hành của chúng ta mới bắt đầu, tất cả chúng ta có thể quyết định dừng lại một lúc khi xúc tình sanh khởi, rà xét lại trong chúng ta, và chọn lựa hành động một cách khéo léo thiện xảo đến mức tốt nhất có thể được. Chúng ta đều có thể học làm cùn nhụt sức mạnh của xung động, của

những thói quen nghiệp. Chúng ta có thể dùng một tiến trình ý niệm, nhắc nhở chúng ta rằng xúc tình chúng ta đang kinh nghiệm chỉ là quả của những dấu vết nghiệp trước kia. Bây giờ chúng ta có thể thư giãn, buông xả sự đồng hóa của chúng ta với xúc tình hay quan điểm, và bỏ đi sự phòng thủ bảo vệ của mình. Khi nút thắt của xúc tình nói lỏng, bản sắc cá tính trở nên thư giãn và khoáng đạt hơn, rộng rang hơn. Chúng ta có thể chọn lựa một đáp ứng tích cực hơn, gieo trồng những hạt giống nghiệp tích cực. Lại nữa, quan trọng là làm điều này mà không dồn nén xúc tình. Chúng ta nên thư giãn khi chúng ta phát sanh lòng bi, không phải đè nén một cách cứng nhắc sự giận dữ trong thân thể chúng ta khi cố gắng nghĩ những tư tưởng tốt đẹp.

Hành trình tâm linh không chỉ làm lợi lạc tương lai xa xôi hay đời sắp tới của chúng ta. Khi chúng ta thực hành huấn luyện mình phản ứng tích cực hơn với những hoàn cảnh, chúng ta thay đổi những dấu vết nghiệp của chúng ta và phát triển những phẩm tính, chúng tạo thành những thay đổi tích cực trong những cuộc đời mà chúng ta đang sống ngay từ bây giờ. Khi chúng ta thấy rõ ràng hơn rằng

mỗi kinh nghiệm, dù nhỏ nhất và riêng tư, đều có một kết quả, chúng ta có thể dùng cái hiểu này để thay đổi những cuộc đời và những giấc mộng của chúng ta.

NHỮNG CHE ÁM CỦA THỨC

Những dấu vết nghiệp ở lại với chúng ta như những tàn dư tâm lý của những hành động được thực hiện với bám nắm hay ghét bỏ. Chúng là những che ám của thức được cất giữ trong thức nền tảng của cá thể, trong kunzhi namshe*, (thức a lại da). Dù người ta nói nó là một kho chứa, thức a lại da thực ra tương đương với sự che ám của thức : khi không có những che ám của thức thì cũng không có thức a lại da. Nó không phải là một vật hay một nơi chốn ; nó là động lực làm nền cho sự cấu tạo của kinh nghiệm nhị nguyên. Nó là không bản chất như một tập hợp những thói quen và cũng đầy uy lực như những thói quen cho phép ngôn ngữ có ý nghĩa, những hình sắc phân thành những đối tượng, và hiện hữu xuất hiện với chúng ta như cái gì có ý nghĩa mà chúng ta có thể điều khiển và hiểu biết.

Ân dụ thông thường cho thức a lại da là một nhà kho hay nơi chứa giữ không thể phá hủy được. Chúng ta có thể nghĩ thức a lại da chứa giữ một tổng hợp những khuôn mẫu hay giản đồ. Nó là một ngữ pháp của kinh nghiệm bị tác động trong phạm vi lớn hay nhỏ bởi mỗi hành động chúng ta làm bên ngoài hay bên trong, thân xác hay ý thức. Bao giờ những khuynh hướng thói quen hiện hữu trong tâm thức của cá nhân thì thức a lại da có hiện hữu. Khi người ta chết và thân thể tan rã, thức a lại da không hư hoại. Những dấu vết nghiệp tiếp tục trong thức cho đến khi nào chúng được tịnh hóa. Khi chúng hoàn toàn được tịnh hóa, không có thức a lại da nữa và cá nhân ấy là một đức Phật.

NHỮNG DẤU VẾT NGHIỆP VÀ GIÁC MỘNG

Tất cả kinh nghiệm sanh tử được tạo thành bởi những dấu vết nghiệp. Tính khí, tư tưởng, xúc tình, hình ảnh tâm thức, tri giác, phản ứng bản năng, “luơng tri”, và ngay cả cảm thức về bản thân chúng ta đều bị những công việc của nghiệp cai trị, điều khiển. Thí dụ, bạn có thể thức dậy với một cảm giác buồn chán. Bạn có bữa ăn sáng, mọi sự có vẻ tốt cả, nhưng có một cảm thức buồn

chán không biết từ đâu. Trong trường hợp này chúng ta nói nghiệp gì đó đã chín. Những nguyên nhân và điều kiện (nhân và duyên) đã cùng chung nhau theo một cách để buồn chán biểu lộ. Có hàng trăm lý do để cơn buồn chán này xảy ra trong buổi sáng đặc biệt này, và nó có thể biểu lộ trong muôn ngàn cách. Nó cũng có thể biểu lộ trong đêm như một giấc mộng.

Trong giấc mộng, những dấu vết nghiệp biểu lộ trong thức không bị ràng buộc bởi tâm thức lý tính. Chúng ta có thể nghĩ về tiến trình như vậy : suốt ngày thức soi sáng các giác quan và chúng ta kinh nghiệm thế giới, đan dệt những kinh nghiệm tâm thức và giác quan thành một toàn thể có ý nghĩa của đời sống chúng ta. Vào ban đêm thức rút khỏi những giác quan và ở trong cái nền tảng. Nếu chúng ta đã phát triển một thực hành mạnh mẽ về sự hiện diện với nhiều kinh nghiệm về bản tánh trống không sáng rõ của tâm thức, bây giờ chúng ta sẽ biết và ở trong tánh tĩnh giác thuần khiết, trong vắt này. Nhưng đối với hầu hết chúng ta, thức làm hiển lộ những che ám, những dấu vết nghiệp và những cái ấy biểu lộ thành một giấc mộng.

Những dấu vết nghiệp giống như những tấm ảnh chúng ta chụp từ mỗi kinh nghiệm. Mỗi một phản ứng nắm lấy hay ghét bỏ với mỗi một kinh nghiệm – với những kỷ niệm, cảm giác, tri giác giác quan, hay những tư tưởng – thì giống như chụp một tấm ảnh. Trong phòng tối của giấc ngủ, chúng ta chiếu phim. Những hình ảnh được chiếu trong một đêm sẽ được xác định bằng điều kiện phụ vừa mới gặp. Một số hình ảnh hay dấu vết cháy hằn sâu trong chúng ta bởi những phản ứng mạnh mẽ, trong khi những cái khác có từ những kinh nghiệm trên bề mặt, chỉ để lại một chất cặn mờ nhạt. Thức của chúng ta như ánh sáng của một máy chiếu, làm hiển lộ dấu vết đã được kích thích và chúng biểu lộ như những hình ảnh và những kinh nghiệm của giấc mộng. Chúng ta kết hợp chúng thành một cuộn phim, tâm thức chúng ta làm cho nó thành có ý nghĩa, đưa đến một câu chuyện kể tạo thành từ những khuynh hướng bị quy định và những bản sắc thói quen : đó là giấc mộng.

Cùng tiến trình này tiếp tục xảy ra khi chúng ta thức, tạo ra cái chúng ta thường nghĩ như là “kinh nghiệm của chúng ta”. Trong giấc mộng những động lực thì dễ hiểu

hơn, bởi vì chúng có thể được quan sát ngoài những giới hạn của thế giới vật chất và tâm thức lý tính. Suốt ngày, dù vẫn dần thân vào cùng tiến trình tạo thành giấc mộng, chúng ta phóng chiếu cái hoạt động bên trong này của tâm thức lên thế giới và nghĩ rằng những kinh nghiệm của chúng ta là “thực” và ở ngoài tâm thức của riêng chúng ta.

Trong yoga giấc mộng, sự hiểu biết về nghiệp được dùng để huấn luyện tâm thức phản ứng khác khi đối với kinh nghiệm, đưa đến những dấu vết nghiệp mới và từ chúng những giấc mộng sanh ra để hướng hơn vào hành trình tâm linh. Điều này không phải là sức mạnh cưỡng ép, ý thức dành quyền áp bức vô thức. Yoga giấc mộng lại dựa vào tỉnh giác và quán chiếu được tăng cường để cho phép chúng ta có những chọn lựa tích cực trong đời sống. Hiểu cơ cấu năng động của kinh nghiệm và những hậu quả của những hành động đưa tới sự nhận biết rằng mỗi kinh nghiệm bất kỳ loại nào đều là một cơ hội cho thực hành tâm linh.

Thực hành giấc mộng cũng cho chúng ta một phương pháp đốt cháy những hạt giống của nghiệp tương lai

trong giấc mộng. Nếu chúng ta an trụ trong tánh tỉnh giác suốt một giấc mộng, chúng ta có thể cho phép những dấu vết nghiệp tự giải thoát khi chúng khởi lên và chúng sẽ không tiếp tục biểu lộ như những trạng thái tiêu cực trong đời sống chúng ta nữa. Như trong đời sống lúc thức, điều này sẽ chỉ xảy ra nếu chúng ta có thể ở trong tỉnh giác bất nhị của rigpa*, tịnh quang của tâm thức. Nếu chúng ta không thể làm điều đó, chúng ta còn có thể phát triển những khuynh hướng để chọn lựa thái độ tích cực ngay trong những giấc mộng cho đến khi chúng ta có thể vượt khỏi những yêu chuộng và nhị nguyên.

Cuối cùng, khi chúng ta tịnh hóa những che ám đến độ không có gì còn lại, không có phim, không có những ảnh hưởng nghiệp được che dấu, những cái làm nên màu sắc và hình dáng cho ánh sáng của tâm thức chúng ta. Bởi vì những dấu vết nghiệp là những gốc rễ của giấc mộng, khi chúng hoàn toàn cạn kiệt thì chỉ còn lại ánh sáng thanh tịnh của tánh tỉnh giác : không phim, không câu chuyện, không người mộng và không giấc mộng, chỉ có bản tánh nền tảng sáng ngời là thực tại tuyệt đối. Đây là tại sao

giác ngộ là sự chấm dứt của những giấc mộng và được gọi là “tỉnh thức”.

SÁU CÔI CỦA SANH TỬ LUÂN HỒI

Theo những giáo lý, có sáu cõi (loka*) của hiện hữu trong đó tất cả những chúng sanh bị mê lầm đang sống. Đó là những cõi của chư thiên, bán-thiên, người, thú, quỷ đói và địa ngục. Một cách căn bản, những cõi ấy là sáu chiều kích của tâm thức, sáu chiều kích của kinh nghiệm có thể có được. Chúng biểu lộ trong cá nhân chúng ta như là sáu xúc tình tiêu cực, sáu phiền não : Sân, tham, vô minh, ghen ghét, kiêu mạn và phóng dật thích thú. (Phóng dật thích thú là trạng thái xúc tình khi năm xúc tình kia hiện diện trong mức độ cân bằng, hòa hợp quân bình). Tuy nhiên sáu cõi không chỉ là những phạm trù của những kinh nghiệm xúc tình mà cũng là những cõi thực có mà chúng sanh sanh ra trong đó, như chúng ta được sanh vào cõi người hay một con sư tử sanh vào cõi thú.

Mỗi cõi có thể được nghĩ như một dòng tương tục của kinh nghiệm. Chẳng hạn cõi địa ngục tạo lập trong dãy từ

kinh nghiệm xúc tình bên trong là giận dữ và thù ghét, cho đến những thái độ tính khí căm rễ trong giận dữ như chiến đấu và chiến tranh, đến những thể chế, thành kiến và thiên chấp xây dựng trên thù ghét như quân đội, thù ghét chủng tộc, và không khoan dung, đến cõi thực trong đó chúng sanh địa ngục sống. Một cái tên cho toàn bộ chiều kích kinh nghiệm này, từ xúc tình cá nhân đến chỗ có thật, là “địa ngục.”

Giống như những giấc mộng, những cõi là những biểu lộ của những dấu vết nghiệp, nhưng trong trường hợp các cõi, những dấu vết nghiệp là tập thể, cộng nghiệp hơn là biệt nghiệp. Bởi vì nghiệp là tập thể, những chúng sanh trong mỗi cõi chia xẻ những kinh nghiệm tương tự trong một thể giới đồng cảm, như khi chúng ta chia xẻ những kinh nghiệm tương tự với những người khác. Cộng nghiệp tạo ra những thân thể và giác quan và khả năng tinh thần cho phép cá thể tham dự chia xẻ những tiềm năng và phạm trù của kinh nghiệm trong khi lại làm cho các loại kinh nghiệm khác không thể có được. Chẳng hạn, những con chó đều có thể nghe những âm thanh mà

con người không nghe được, và những con người kinh nghiệm ngôn ngữ theo một cách mà loài chó không thể.

Dù những cõi có vẻ phân biệt và cứng đặc, như thể giới của chúng ta đối với chúng ta, chúng thật sự là như mộng và không có bản chất. Chúng thâm nhập lẫn nhau và chúng ta đều nối kết với mỗi cõi. Chúng ta có những hạt giống của sự tái sinh vào các cõi khác trong chúng ta, và khi chúng ta kinh nghiệm những xúc tình khác chúng ta tham dự vào một số những tính cách và khổ đau đặc trưng của những cõi khác. Chẳng hạn khi chúng ta bị giam nhốt trong kiêu hãnh tự quy hay trong ghen ghét giận dữ, chúng ta kinh nghiệm cái gì thuộc về tính cách của cõi bán thiên.

Đôi khi những cá nhân có một sự trỗi bật về một chiều kích trong sự cấu tạo của nó : nhiều tính thú vật hơn, hay nhiều tính quỷ đói hơn, hay nhiều tính chư thiên hơn. Nó trỗi bật như một nét thống trị của tính cách họ, và có thể được nhận ra trong cách họ nói năng, đi đứng và trong những mối quan hệ của họ. Chúng ta có thể biết người luôn luôn hình như bị mắc vào cõi quỷ đói : họ không bao giờ thấy đủ, họ luôn luôn đói khát hơn nữa mọi thứ –

thêm nữa bạn bè, môi trường, cuộc sống – nhưng chẳng bao giờ thỏa mãn. Hay có lẽ chúng ta biết người nào có vẻ giống như một chúng sanh địa ngục : giận dữ, thô bạo, điên dại, rối loạn. Thường hơn, người ta có những phương diện của mọi chiều kích trong con người cá thể của họ.

Vì những chiều kích của thức như vậy biểu lộ trong những xúc tình, thì việc chúng là phổ quát như thế nào trở nên rõ ràng. Chẳng hạn, mỗi văn hóa đều biết sự ghen tỵ. Hình thức xuất hiện của ghen tỵ có thể biến đổi bởi vì sự diễn tả xúc tình là một phương tiện thông tin, một ngôn ngữ bằng cử chỉ, cả hai đều do sinh học và văn hóa quyết định, và văn hóa thì sai khác. Nhưng cảm xúc ghen tỵ là như nhau ở bất kỳ nơi đâu. Trong Phật giáo cũng như đạo Bošn, tính phổ quát này được giải thích bằng và liên hệ với sự hiện hữu của các cõi.

Sáu xúc tình tiêu cực không tạo thành một danh sách đầy đủ các phiền não, nhưng vô ích khi nói rằng tại sao không có cõi nào cho buồn bã và sợ hãi. Sợ hãi có thể xảy ra trong bất kỳ cõi nào, cũng như buồn bã hay giận dữ hay ghen tỵ hay tình thương. Dù những xúc tình tiêu

cực là những kinh nghiệm cảm xúc mà chúng ta có, và là những kinh nghiệm cảm xúc đặc trưng của các cõi, chúng cũng là những chủ âm tiêu biểu cho toàn thể chiều kích của kinh nghiệm, dòng tương tục từ kinh nghiệm xúc tình cá thể đến những cõi có thực. Và những chiều kích này mỗi cái đều bao trùm những khả tính rộng lớn của kinh nghiệm, gồm cả kinh nghiệm khác nhau.

Sáu phẩm tính của tâm thức được gọi là những con đường bởi vì chúng dẫn đến nơi nào đó : chúng đưa chúng ta đến những nơi chốn để tái sinh cũng như vào những lãnh vực khác nhau của kinh nghiệm trong cuộc đời này. Khi một chúng sanh đồng hóa với một trong những xúc tình tiêu cực, hay bị chúng đánh bẫy bắt, và kết quả xảy ra. Đây là cách nghiệp tác động. Thí dụ, để được sanh làm một con người, chúng ta phải đã dẫn thân mạnh mẽ vào những giới luật trong những đời trước. Ngay trong văn hóa quần chúng điều này được diễn tả trong nhận xét rằng cho đến bao giờ tình thương và sự quan tâm cho những người khác trưởng thành mà một người mới được xem là “tính người trọn vẹn.”

Nếu chúng ta sống một cuộc đời mang tính chất của những xúc tình tiêu cực thù ghét hay giận dữ, chúng ta kinh nghiệm một kết quả khác : chúng ta tái sinh vào địa ngục. Điều này xảy ra thực sự, một người có thể tái sinh trong cõi địa ngục, cũng như về mặt tâm lý. Nối kết mình với chiều kích thù hận tạo ra những kinh nghiệm mà thậm chí ngay trong đời này chúng ta gọi là “địa ngục.”

Dẫu những cõi có vẻ như hoang đường với người ở Tây phương, sự biểu lộ của sáu cõi có thể được nhận thấy trong chính kinh nghiệm, những giấc mơ và đời sống lúc thức, và trong cuộc sống của những người gần chúng ta. Chẳng hạn, đôi khi chúng ta cảm thấy mất mình. Chúng ta biết làm thế nào tiếp tục thói thường hàng ngày của mình, nhưng ý nghĩa thì trốn tránh chúng ta. Ý nghĩa đi đâu mất, không phải qua sự giải thoát, mà qua sự thiếu thấu hiểu. Chúng ta có những giấc mộng ở trong bùn, hay trong một chỗ tối, hay trên một đường phố không có dấu hiệu. Chúng ta vào một văn phòng không có lối ra, hay cảm thấy bối rối không biết đi hướng nào. Đây có thể là một biểu lộ của vô minh, cõi thú. (Cái vô minh này

không giống như vô minh bẩm sinh, nó là một sự mờ đục, một thiếu vắng thông minh.)

Chúng ta kinh nghiệm cái gì của cõi thiên khi chúng ta mất mình trong phóng dật thích thú, hưởng thụ những thời kỳ mù sương của lạc thú và hạnh phúc. Nhưng những thời kỳ này cuối cùng rồi cũng hết. Và khi chúng còn, tỉnh giác của chúng ta phải bị bó chặt. Chúng ta phải ở trong một loại bề mặt cạn cợt và không nhìn khá sâu vào hoàn cảnh chung quanh chúng ta, không biết đến những khổ đau quanh ta. Hưởng thụ những thời kỳ thích thú trong cuộc đời của chúng ta thì cũng tốt thôi, nhưng nếu chúng ta không thực hành, không tiếp tục giải thoát chúng ta khỏi những cá tánh bản sắc bó hẹp và sai lầm, cuối cùng chúng ta sẽ đi qua thời kỳ thích thú và rơi vào một trạng thái khó khăn hơn, không chuẩn bị, nơi chúng ta có khả năng mất mình trong một loại khổ đau. Vào cuối một buổi tiệc hay một ngày rất thích thú thường có một loại hụt hẫng hay thất vọng trên đường về nhà. Hay sau một kỳ nghỉ cuối tuần hạnh phúc chúng ta có thể cảm thấy buồn chán khi trở lại công việc.

Tất cả chúng ta đều có những thời kỳ kinh nghiệm các cõi khác nhau : hạnh phúc của cõi thiên, cơn đau của tham muốn khi thấy cái gì cảm thấy cần phải có, sự nhục nhã của lòng kiêu mạn bị thương, những cơn đau nhói của ghen tỵ, tính địa ngục của cay đắng và thù hận, sự mờ đục và mê mờ của vô minh. Chúng ta di chuyển từ kinh nghiệm của một cõi này đến cõi khác dễ dàng và thường xuyên. Chúng ta thay đổi những chiều kích của kinh nghiệm và thế giới bên ngoài hình như cũng phải thay đổi đối với chúng ta. Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ. Cũng như thế, những chúng sanh trong những cõi khác nối kết với mọi cõi ; cả hai, một con mèo và một a-tu-la bán thiên cũng kinh nghiệm giận dữ, ghen tỵ, đói khát...

Trong cuộc sống như mộng của chúng ta, chúng ta cũng kinh nghiệm sáu cõi. Như sáu xúc tình xác định phẩm tính của kinh nghiệm ban ngày, chúng tạo thành cảm giác và nội dung của những giấc mộng. Những giấc mộng thì vô số khác biệt nhưng mọi giấc mộng do nghiệp đều nối kết với một hay nhiều trong sáu chiều kích.

Dưới đây là một diễn tả về sáu cõi. Theo truyền thống, những cõi được trình bày như những diễn tả nơi chốn và chúng sanh ở đó. Những địa ngục chẳng hạn, có mười tám cái, chín địa ngục nóng và chín địa ngục lạnh. Tất cả những chi tiết của những diễn tả truyền thống là có ý nghĩa, nhưng ở đây chúng ta tập chú vào những kinh nghiệm của các cõi ngay tại đây, trong đời sống này. Chúng ta nối kết với mỗi chiều kích của kinh nghiệm một cách năng động qua một trung tâm năng lực (chakra*) trong thân thể. Nơi chốn được kê ra dưới đây. Những luân xa (chakra) là quan trọng trong nhiều thực hành khác nhau và giữ một giai trò quan trọng trong yoga giấc mộng.

Cõi Địa Ngục

Giận dữ là xúc tình hạt giống của cõi địa ngục. Khi những dấu vết nghiệp của giận dữ biểu lộ, có nhiều diễn tả như ghét bỏ, căng thẳng, phản nộ, chỉ trích, tranh luận và bạo động. Khi giận dữ đánh bại chúng ta, chúng ta mất tự chủ và tỉnh giác. Khi chúng ta bị mắc vào thù hận, bạo động và giận dữ, chúng ta tham dự vào cõi địa ngục.

CÔI	XÚC TÌNH	LUÂN XA
Thiên (Devas)	CHỦ ĐẠO	Đỉnh đầu
Bán thiên (Asuras)	Phóng dật thích thú	Cổ họng
Người	Đổ kỵ	Tim
Thú	Ghen ty	Rốn
Quý đỏi (Pretas)	Vô minh	Cơ quan sinh dục
Địa ngục	Tham lam	Lòng bàn chân
	Thù hận	

Trung tâm năng lực của giận dữ là trong bàn chân. Cái đối trị cho giận chỉ là tình thương trong sạch vô điều kiện, nó khởi từ vô ngã.

Theo truyền thống, những địa ngục được nói là gồm chín địa ngục nóng và chín địa ngục lạnh. Những chúng sanh sống ở đó chịu khổ vô hạn, bị hành hạ đến chết và tức thời sống lại, cứ thế trở đi trở lại mãi.

Cõi Quý Đỏi

Tham lam là xúc tình hạt giống của cõi quý đỏi (preta). Tham lam khởi lên như một cảm giác cần thiết quá độ không thể đáp ứng được. Thử thỏa mãn tham lam thì giống như khát mà uống nước muối. Khi mất mình trong tham lam chúng ta tìm kiếm bên ngoài hơn là bên trong để thỏa mãn, tuy nhiên chúng ta không bao giờ tìm thấy

đủ để lấp đầy sự trống không mà chúng ta muốn trốn thoát. Con đói thực sự chúng ta cảm thấy là sự đói khát hiểu biết về bản tánh chân thật của chúng ta.

Tham lam phối hợp với tham muốn tình dục ; trung tâm năng lực của nó trong thân thể là luân xa phía sau bộ phận sinh dục. Rộng lượng, bố thí, sự cho đi rộng rãi cái mà những người khác cần, cởi mở nút thắt cứng cổ của tham.

Những quỷ đói theo truyền thống được hình dung là những chúng sanh với cái bụng khổng lồ, đói khát và miệng và cổ họng thì nhỏ xíu. Một số ở nơi những miền hàng trăm năm không có một giọt nước. Những quỷ đói khác có thể tìm thấy đồ ăn và thức uống, tuy nhiên nếu lại nuốt một miếng qua miệng, thức ăn bùng cháy thành ngọn lửa trong bao tử và gây rất đau đớn. Có nhiều loại khổ đau cho quỷ đói, nhưng tất cả đều từ tính keo kiệt và chống lại sự rộng lượng của những người khác.

Cõi Thú

Vô minh là hạt giống của cõi thú. Nó được kinh nghiệm như một cảm giác bị lạc mất, mờ đục, bất định hay không

tỉnh táo rõ biết. Nhiều người kinh nghiệm một sự tối tăm và buồn rầu cảm rẽ trong vô minh này ; họ cảm thấy một nhu cầu nhưng thậm chí không biết mình muốn cái gì hay làm cái gì để mãn nguyện.

Luân xa phối hợp với vô minh là ở trung tâm của thân, ngang mức với rốn. Trí huệ được tìm thấy khi chúng ta xoay vào bên trong và đi đến chỗ hiểu biết bản tánh chân thật của chúng ta là sự đối trị của vô minh.

Chúng sanh trong cõi thú bị bóng tối của vô minh ngự trị. Thú vật sống trong sợ hãi, sợ thú khác và người. Những con thú lớn cũng bị hành hạ bởi côn trùng đào vào da và ở trong thịt. Thú nuôi thì bị vắt sữa, chở nặng, bị thiếu, xỏ mũi, không có cách thoát. Thú vật cảm thấy khổ và sợ hãi, nhưng chúng bị vô minh ngự trị không thể nhìn vào thân phận của chúng để tìm bản tánh chân thật của chúng.

Cõi Người

Ghen tỵ là xúc tình gốc rễ của cõi người. Khi bị ghen tỵ chiếm hữu, chúng ta muốn bám lấy và rút về mình cái chúng ta có : một ý tưởng, một sở hữu, một tương quan.

Chúng ta thấy nguồn của hạnh phúc là cái gì ở ngoài chúng ta, điều này đưa chúng ta đến bám luyến mạnh mẽ hơn vào đối tượng của tham muốn.

Ghen tỵ liên hệ với trung tâm tim trong thân thể. Cái đối trị cho ghen tỵ là sự mở rộng lòng mình, cái rỗng rang khi chúng ta nối kết với bản tính chân thật của chúng ta.

Chúng ta dễ dàng quan sát sự khổ đau của cõi mình.

Chúng ta kinh nghiệm sanh, già, bệnh, chết. Chúng ta phiền muộn vì biến dịch thường trực, những nỗ lực giữ gìn cái chúng ta muốn cuối cùng đều thất bại. Thay vì tùy hỷ với những hạnh phúc của những người khác, chúng ta thường làm môi cho đổ kỵ và ghen tỵ. Dù sự tái sanh làm người được xem là may mắn nhất vì con người có dịp nghe và thực hành giáo pháp, nhưng chỉ có một số nhỏ tìm thấy và lợi dụng được cơ hội vĩ đại này.

Cõi Bán-Thiên

Kiêu mạn là phiền não chính của cõi bán thiên (a-tu-la).

Kiêu mạn là một cảm giác nối kết với sự thành công và thường là cục bộ, gây chiến. Có một phương diện ẩn dấu của kiêu mạn là khi chúng ta tin rằng mình tệ hơn những

người khác trong một khả năng hay nét đặc biệt nào đó, một thứ tự quy tiêu cực tách lìa chúng ta với người khác.

Kiêu mạn phối hợp với luân xa cổ họng. Kiêu mạn thường biểu lộ trong hành động phần nộ, và cái đối trị của nó là thanh bình vĩ đại và khiêm hạ bao la khi chúng ta ở trong bản tính chân thật của chúng ta.

Những bán thiên a-tu-la hưởng thụ lạc thú và sự dồi dào nhưng họ có khuynh hướng đồ kỵ và hung nộ. Họ thường đánh nhau, nhưng khổ đau lớn nhất của họ là khi họ tuyên chiến với chư thiên, những người hưởng thụ sự dồi dào còn hơn loài bán thiên. Những thiên thì nhiều quyền lực hơn bán thiên và rất khó giết. Họ luôn luôn thắng trận, và những bán thiên chịu sự hủy hoại của lòng kiêu hãnh và đồ kỵ bị thương, và điều này lại dẫn họ đến chiến tranh vô vọng trở đi trở lại.

Cõi Thiên

Phóng dật thích thú là hạt giống của cõi thiên. Trong cõi thiên, năm phiền não tiêu cực cũng hiện diện, quân bình như năm giọng hòa âm của một dàn nhạc. Những thiên bị mất mình trong một cảm thức say sưa của niềm vui lười

biếng và lạc thú tự quy. Họ hưởng thụ sung túc và tiện nghi lớn lao trong đời sống kéo dài cả một kiếp. Mọi nhu cầu có vẻ được thỏa mãn và mọi tham muốn được đáp ứng. Cũng đúng như đối với một số cá nhân và xã hội, chư thiên bị mắc vào lạc thú và sự theo đuổi lạc thú. Họ không có cảm thức về thực tại bên dưới kinh nghiệm của họ. Mất tâm trong những tiêu khiển và lạc thú vô nghĩa, họ bị phóng dật và không trở lại con đường giải thoát.

Nhưng hoàn cảnh cuối cùng rồi thay đổi khi những nguyên nhân nghiệp cho sự hiện hữu ở cõi thiên cạn kiệt. Khi cái chết cuối cùng rồi cũng đến gần, họ bị bạn bè và đồng nghiệp bỏ rơi, vì những thiên này không thể đối mặt với bằng chứng về bản chất phải chết của họ. Với thiên nhân, vị thiên này thấy những điều kiện của cõi khổ mà mình bị sanh vào, và ngay trước khi chết khổ đau của đời tới đã bắt đầu.

Cõi thiên phối hợp với luân xa đỉnh đầu. Cái đối trị với niềm vui ích kỷ của chư thiên là lòng bi trùm khắp khởi lên một cách tự nhiên qua tỉnh giác về thực tại nền tảng của bản ngã và thế giới.

TẠI SAO LÀ XÚC TÌNH “TIÊU CỰC” ?

Nhiều người ở Tây phương không thoải mái khi nghe những xúc tình được đặt tên là tiêu cực, nhưng không phải rằng những xúc tình tự nó là tiêu cực. Mọi xúc tình, tình cảm giúp duy trì và cần thiết cho kinh nghiệm trọn vẹn của con người, gồm những xúc tình tham luyến, giận dữ, kiêu mạn, ghen tỵ... Không có những xúc tình chúng ta sẽ không sống trọn vẹn đầy đủ.

Tuy nhiên những xúc tình là tiêu cực tới một chừng mực mà chúng ta bị giam nhốt trong chúng và mất sự tiếp xúc với những phương diện sâu xa hơn của chúng ta. Chúng là tiêu cực nếu chúng ta phản ứng với chúng bằng bám nắm và ghét bỏ, bởi vì bấy giờ chúng ta chịu một sự bó hẹp của thức và tính cách cá nhân. Bấy giờ chúng ta gieo những hạt giống của những thân phận tiêu cực tương lai, chúng nhốt chúng ta trong những cõi khô, nơi khó mà tiến hành hành trình tâm linh. Và kết quả này là tiêu cực khi được so sánh với một nhân cách rộng mở hơn và đặc biệt khi so sánh với sự giải thoát khỏi mọi nhân cách giả tạo và trói buộc. Bởi thế quan trọng là phải nghĩ đến

những cõi không chỉ như những xúc tình mà như sáu chiều kích của thức và kinh nghiệm.

Có những khác biệt văn hóa về xúc tình. Chẳng hạn sợ hãi và buồn rầu ít được nói đến trong kinh điển, tuy nhiên hầu hết sanh tử đều nhuộm màu cả hai cái đó. Và ý niệm tự giận ghét thì ngoại lai xa lạ với người Tây Tạng, họ không có từ ngữ để diễn tả nó. Khi tôi đến Phần Lan, nhiều người nói với tôi về sự chán nản ; điều này rất ngược với Ý, nơi tôi vừa ở đó và người ta nói rất ít đến chán nản. Khí hậu, tôn giáo, truyền thống và hệ thống niềm tin điều kiện hóa chúng ta và ảnh hưởng vào kinh nghiệm của chúng ta. Nhưng cái cơ cấu tiềm ẩn làm chúng ta mắc kẹt – nắm và bỏ, phóng chiếu và sự tương tác nhị nguyên với cái chúng ta phóng chiếu – thì như nhau ở bất kỳ đâu. Đây là cái tiêu cực trong xúc tình.

Nếu chúng ta thực sự hiểu và kinh nghiệm bản tính trống không của hiện hữu, bây giờ không có bám nắm và bởi thế không có hình thức thô hơn của xúc tình, nhưng nếu không biết (vô minh) về bản tánh chân thực của những hiện tượng, chúng ta bám nắm những phóng chiếu của tâm thức như thể chúng là thực. Chúng ta phát triển một

tương quan nhị nguyên với những vọng tưởng, cảm thấy giận dữ hay tham lam hay những phản ứng khác khi liên hệ với chúng. Trong thực tại tuyệt đối không có thực thể tách biệt nào là đích cho sự giận dữ của chúng ta, hay là đối tượng cho bất kỳ xúc tình nào. Chúng ta tự tạo ra câu chuyện, những phóng chiếu và những phản ứng với những phóng chiếu đó.

Thường ở Tây phương, cái hiểu về những xúc tình được dùng theo lối tâm lý học để cố gắng cải thiện cuộc sống, con người trong sanh tử. Điều này là tốt. Tuy nhiên hệ thống Tây Tạng có một mục đích khác và tập trung hơn vào sự thấu hiểu những xúc tình để chúng ta có thể tự do khỏi sự trói buộc và những quan điểm sai lầm mà chúng ta bám chấp qua sự bám luyến thuộc xúc tình. Lại nữa, điều này không có nghĩa những xúc tình tự chúng là tiêu cực, nhưng chúng là tiêu cực trong mức độ mà chúng ta trói buộc vào chúng hay tự do với chúng.

3 Thân Thể Năng Lực

Mọi kinh nghiệm thức hay mộng đều có một căn cứ năng lực. Cái năng lực sống này, cái sinh lực này được gọi là lung* trong tiếng Tây Tạng nhưng ở Tây phương được biết nhiều hơn là danh từ Sankrit, prana*. Cơ cấu làm nền cho mọi kinh nghiệm là một sự phối hợp chính xác của nhiều điều kiện và nguyên nhân khác nhau. Nếu chúng ta có thể hiểu tại sao và như thế nào một kinh nghiệm xảy ra và nhận biết những động cơ tâm lý sinh lý và năng lực của nó, bây giờ chúng ta có thể tạo ra những kinh nghiệm này hay biến đổi chúng. Điều này cho phép chúng ta phát sinh những kinh nghiệm nâng đỡ cho thực hành tâm linh và tránh những kinh nghiệm có hại.

NHỮNG KINH MẠCH VÀ KHÍ PRANA

Trong đời sống hàng ngày chúng ta có nhiều tư thế thân thể khác nhau mà không nghĩ đến những hiệu quả của chúng. Khi chúng ta muốn thư giãn và nói chuyện với bạn bè chúng ta đến một phòng có những cái ghế hay ghế bành. Điều này tăng cường kinh nghiệm an tĩnh và thư giãn và thuận lợi dễ dàng cho sự nói chuyện. Nhưng khi chúng ta đang hoạt động trong những thảo luận công việc chúng ta đến một văn phòng nơi có những cái ghế giữ

cho chúng ta thẳng lưng hơn và kém thư giãn hơn. Điều này hỗ trợ hơn cho công việc và những nỗ lực sáng tạo. Nếu muốn nghỉ ngơi trong yên lặng chúng ta có thể đến một công vòm và ngồi trong một loại ghế khác để hưởng được phong cảnh và luồng gió. Khi mệt chúng ta vào phòng ngủ và dùng một tư thế hoàn toàn khác để khơi dẫn giấc ngủ.

Tương tự, chúng ta dùng nhiều tư thế thiền định khác nhau để thay đổi dòng chảy của khí trong thân bằng cách tác động những kinh mạch* (tsa*), chúng là những đường dẫn năng lực trong thân thể, và để mở những điểm tập trung năng lực, những luân xa. Làm điều này gợi ra những loại kinh nghiệm khác nhau. Nó cũng là căn cứ cho những cử động yoga. Hướng dẫn một cách có ý thức năng lực trong thân thể chúng ta cho phép một phát triển dễ và nhanh trong thực hành thiền định hơn là nó xảy ra khi chúng ta chỉ dựa vào tâm thức. Không dùng hiểu biết về khí và sự chuyển động của khí trong thân thể, tâm thức có thể trở nên mắc lầy trong những tiến trình riêng của nó.

Những kinh mạch, khí và những luân xa được tham gia vào cái chết cũng như đời sống. Hầu hết những kinh nghiệm huyền bí cũng như những kinh nghiệm trong trạng thái trung ấm sau khi chết có từ sự mở và đóng các điểm năng lực. Nhiều cuốn sách kể về những hiện tượng kinh nghiệm cận tử chứa đựng những diễn tả về những ánh sáng và những nhìn thấy mà người ta kinh nghiệm khi họ bắt đầu tiến trình cái chết. Theo truyền thống Tây Tạng, những hiện tượng này liên hệ với chuyển động của khí. Những kinh mạch phối hợp với những nguyên tố (các đại) khác nhau ; trong sự tan rã của các nguyên tố vào lúc chết, vì những kinh mạch hư hoại, năng lực được giải phóng biểu lộ thành kinh nghiệm như ánh sáng và màu sắc. Những giáo lý đi vào chi tiết, ánh sáng nào liên hệ với sự tan rã của kinh mạch nào, ở nơi nào trong thân thể, và liên quan với xúc tình nào.

Có khác biệt đáng kể trong việc những ánh sáng này xuất hiện với người ta như thế nào lúc chết, bởi vì chúng liên hệ với xúc tình tiêu cực lẫn những phương diện trí huệ tích cực của thức. Người trung bình kinh nghiệm những xúc tình khi chết, và xúc tình trở bật xác định những

màu sắc và ánh sáng xuất hiện. Ban đầu, thường chỉ có một kinh nghiệm về những ánh sáng màu trong đó một màu là chính, nhưng cũng có trường hợp vài màu nổi trội hay có một phối hợp nhiều màu. Bây giờ ánh sáng bắt đầu tạo thành những hình ảnh khác nhau, như trong giấc mộng : những nhà cửa, lâu đài, mạn đà la, người, hóa thân, hay mọi vật khác. Khi chúng ta chết, chúng ta có thể cho những cái nhìn thấy như vậy như là thực thể thuộc sanh tử, trong trường hợp này chúng ta bị những phản ứng của chúng ta đối với chúng chế ngự và đi về sự tái sanh kế tiếp, hay như là những kinh nghiệm thiền định, điều này cho phép chúng ta cơ hội giải thoát hay ít ra khả năng ảnh hưởng bằng ý thức vào sự tái sanh tới của chúng ta trong một chiều hướng tích cực.

NHỮNG KINH MẠCH (TSA)

Có nhiều loại kinh mạch trong thân thể. Chúng ta biết những kinh mạch thô hơn nhờ nghiên cứu y học về giải phẫu, trong đó chúng ta học về những mạch máu, sự tuần hoàn của bạch huyết, hệ thống mạng thần kinh... Cũng có những kinh mạch, như được nhận biết trong châm cứu, là những ống dẫn cho những hình thức thô đặc hơn của khí.

Trong yoga giấc mộng chúng ta quan tâm tới một năng lực tâm thức còn tinh tế hơn nằm dưới cả trí huệ lẫn xúc tình phiền não. Những kinh mạch chứa dẫn loại năng lực rất tinh tế này không thể định vị trong chiều kích vật lý nhưng chúng ta có thể trở nên tinh biết về chúng.

Có ba kinh mạch gốc. Sáu luân xa chính thì ở trên và trong chúng. Từ sáu luân xa này, ba trăm sáu mươi kinh mạch nhánh tỏa khắp thân thể. Ba kinh mạch gốc ở丹田 bà là kinh mạch màu đỏ bên phải của thân, kinh mạch màu trắng ở bên trái, và kinh mạch trung ương màu xanh. Ở丹田 ông kinh mạch phải màu trắng và kinh mạch trái màu đỏ. Ba kinh mạch gốc nối với nhau khoảng bốn inch (một inche : 25,4 mm) dưới rốn. Hai kinh mạch hai bên, đường kính cỡ bằng cây bút chì, đi thẳng lên hai bên và ở trước xương sống, qua não, cong lại dưới xương sọ ở đỉnh đầu và mở ra hai lỗ mũi. Kinh mạch trung ương đứng thẳng giữa chúng, trước xương sống, đường kính khoảng cây mía và hơi rộng ra từ vùng tim đến đỉnh đầu, và chấm dứt ở đó.

Kinh mạch trắng (bên phải đối với丹田 ông và bên trái đối với丹田 bà) là kinh mạch qua đó những năng lực của

những xúc tình tiêu cực di chuyển. Đôi khi kinh mạch được xem là kinh mạch của phương tiện, phương pháp. Kinh mạch đỏ (bên trái đối với đàn ông và bên phải đối với đàn bà) là ống dẫn của những năng lực tích cực hay trí huệ. Bởi thế, trong thực hành giấc mộng, đàn ông ngủ bên phía phải và đàn bà ngủ bên phía trái để đặt sức ép lên kinh mạch trắng và như thế đóng bót nó lại trong khi mở rộng kinh mạch đỏ trí huệ. Điều này cho những kinh nghiệm giấc mộng tốt hơn, bao gồm một kinh nghiệm xúc tình tích cực và sự sáng tỏ lớn hơn.

Kinh mạch màu xanh trung ương là kinh mạch của bất nhị. Chính trong kinh mạch trung ương mà năng lực của tánh giác bốn nguyên (rigpa) di chuyển. Thực hành giấc mộng cuối cùng đem ý thức và khí vào kinh mạch trung ương, nơi nó vượt khỏi cả kinh nghiệm tiêu cực và tích cực. Khi điều này xảy ra, hành giả chứng ngộ sự hợp nhất của mọi nhị nguyên bề ngoài. Thông thường khi người ta có những kinh nghiệm huyền bí, những kinh nghiệm lớn của lạc hay tánh không hay sáng tỏ hay rigpa, chúng đều đặt nền trong kinh mạch trung ương về mặt năng lực.

KHÍ (LUNG, PRANA)

Mộng là một tiến trình năng động. Khác với những hình ảnh tĩnh của phim mà chúng ta dùng như một thí dụ, những hình ảnh của giấc mộng thì trôi chảy : chúng chuyển động, người nói, âm thanh rung vang, cảm giác sống động. Nội dung của giấc mộng được tạo thành bởi tâm thức, nhưng nền tảng của sự sống động của giấc mộng là khí. Chữ dịch nghĩa đen theo Tây Tạng danh từ prana, lung, là “gió”, nhưng gọi nó là sức mạnh sinh khí thì có nhiều nghĩa diễn tả hơn.

Khí là năng lực nền tảng của mọi kinh nghiệm, của mọi đời sống. Ở Đông phương, người ta thực hành những tư thế yoga và những thực tập thở khác nhau để làm mạnh và tinh lọc sức mạnh sinh khí hầu làm cân bằng thân và tâm. Một số giáo lý bí truyền Tây Tạng diễn tả hai loại khí khác nhau : khí nghiệp và khí trí huệ.

Khí Nghiệp

Khí nghiệp (khí thuộc nghiệp) là căn cứ năng lực của những dấu vết nghiệp, những dấu vết nghiệp này là kết quả của mọi hành động tích cực, tiêu cực và trung tính.

Khi những dấu vết nghiệp được sống động bởi những nguyên nhân phụ thích hợp, khí nghiệp bồi bổ năng lực cho chúng và cho phép chúng có một hiệu quả trong tâm, thân và những giấc mộng. Khí nghiệp là sinh lực của cả hai năng lực tích cực và tiêu cực trong cả hai kinh mạch trên.

Khi tâm thức không vững chắc, phóng dật hay không tập chú, khí nghiệp chuyển động. Chẳng hạn khi một xúc tình khởi và tâm thức không có sự kiểm soát nó, khí nghiệp chở tâm thức đến bất kỳ chỗ nào nó muốn. Sự chú ý của chúng ta di chuyển đây đó, bị thúc đẩy bởi ghét bỏ và tham muốn.

Khai triển sự vững chắc nội tâm là cần thiết trên con đường tâm linh, để làm cho tâm thức mạnh mẽ, hiện diện và tập chú. Bây giờ, dù khi những lực lượng của những xúc tình tiêu cực khởi lên, chúng ta không bị cuốn vào phóng dật bởi những khí nghiệp. Trong yoga giấc mộng, một khi chúng ta đã phát triển khả năng có những giấc mộng sáng sủa minh bạch, chúng ta phải vững chắc đủ trong hiện diện để ổn định những giấc mơ do sự chuyển động của khí nghiệp tạo ra và để phát triển sự kiểm soát

đối với giấc mộng. Cho đến khi sự thực hành được phát triển, những người nằm mộng đôi khi kiểm soát giấc mộng và đôi khi giấc mộng kiểm soát người nằm mộng.

Dù một số nhà tâm lý học Tây phương tin rằng người nằm mộng không nên kiểm soát giấc mộng, theo những giáo lý Tây Tạng đây là một quan điểm sai lầm. Người nằm mộng mà minh bạch tinh táo để kiểm soát giấc mộng thì tốt hơn người nằm mộng bị mộng. Cũng đúng như thế với những tư tưởng : người tư tưởng kiểm soát những tư tưởng thì tốt hơn để cho những tư tưởng kiểm soát người tư tưởng.

Ba Loại Khí Nghiệp

Một số bản văn yoga Tây Tạng diễn tả ba loại khí nghiệp : khí mềm mại, khí thô và khí trung tính. Khí mềm mại để chỉ khí trí huệ thiện, nó lưu chuyển qua kinh mạch trí huệ màu đỏ. Khí thô để chỉ khí của xúc tình tiêu cực, nó lưu chuyển qua kinh mạch màu trắng. Trong sự xếp loại này, cả hai khí trí huệ thiện và khí xúc tình đều là khí thuộc nghiệp.

Khí trung tính là không thiện cũng không ác, nhưng nó vẫn là khí nghiệp. Nó ở khắp thân thể. Kinh nghiệm về khí trung tính đưa hành giả đến kinh nghiệm về khí bốn nguyên tự nhiên, nó không phải là khí nghiệp mà là năng lực của rigpa bất nhị trú trong kinh mạch trung ương.

Khí Trí Huệ

Khí trí huệ (ye-lung), không phải là khí nghiệp. Không nên lầm lẫn nó với khí nghiệp trí huệ thiện nói ở trên.

Trong khoảnh khắc đầu tiên của bất kỳ kinh nghiệm nào, trước khi một phản ứng xảy ra, lúc ấy chỉ có tri giác thanh tịnh. Khí tham dự vào kinh nghiệm thanh tịnh này là khí trí huệ bốn nguyên, năng lực làm nền cho cái kinh nghiệm trước khi và tự do khỏi bám lấy và ghét bỏ. Kinh nghiệm thanh tịnh này không để lại một dấu vết và không là nguyên nhân của giấc mộng nào. Khí trí huệ lưu chuyển trong kinh mạch trung ương và là năng lực của rigpa. Khoảnh khắc này là rất ngắn ngủi, một tia chớp của kinh nghiệm thanh tịnh thuần khiết về cái mà chúng ta thường không thức giác. Chính trong khoảnh khắc này mà phản ứng bám lấy và ghét bỏ của chúng ta khởi lên,

và sự khởi lên đó chúng ta lại nghĩ là phản ứng của chúng ta.

Hoạt Động của Khí

Vị thầy Tây Tạng Longchenpa nói trong một bản văn rằng có 21.600 chuyển động của khí trong chỉ một ngày. Dầu có theo nghĩa đen hay không, nhận xét này chỉ ra hoạt động khổng lồ của khí và tư tưởng xảy ra mỗi ngày.

QUÂN BÌNH KHÍ

Đây là một thực hành đơn giản để quân bình khí : Đán ông dùng ngón tay trái đeo nhẫn để bịt lỗ mũi bên trái và thở mạnh ra qua lỗ mũi phải. Hãy tưởng tượng rằng mọi căng thẳng và xúc tình tiêu cực trôi ra ngoài theo hơi thở ra. Rồi bịt lỗ mũi phải với ngón tay đeo nhẫn phải và thở vào thật sâu, thật nhẹ và êm, qua lỗ mũi trái. Sau khi thở vào hãy để cho tất cả không khí, khí prana, thấm khắp toàn thân bạn khi bạn giữ lại trong hơi thở trong một thời gian ngắn. Rồi nhẹ nhàng thở ra và ở yên trong một trạng thái bình an.

Đàn bà thì làm ngược lại. Bắt đầu bằng bịt lỗ mũi phải với ngón tay đeo nhẫn phải và thở ra mạnh qua lỗ mũi trái, làm trống không phổi. Rồi bịt lỗ mũi trái với ngón tay đeo nhẫn trái, thở vào êm nhẹ và sâu qua lỗ mũi phải, hít vào khí trí huệ bình an. Hãy ở yên trong sự bình an thấm khắp thân thể. Rồi nhẹ nhàng thở ra và ở yên trong một trạng thái bình an.

Lập lại nhiều lần điều này sẽ làm quân bình năng lực. Khí xúc tình thô bị thở ra khỏi kinh mạch trắng và khí trí huệ phúc lạc được thở vào qua kinh mạch đỏ. Hãy để cho khí trung tính tràn khắp toàn thân. An trụ trong sự bình an này.

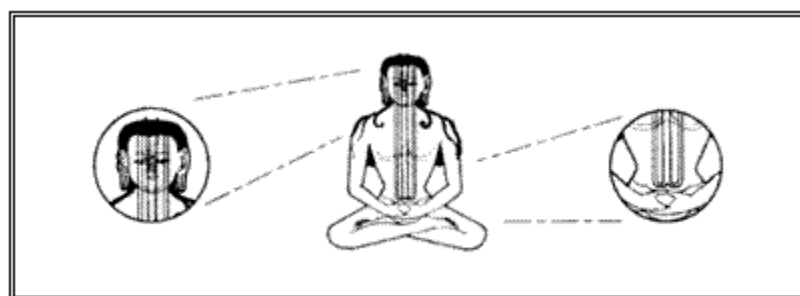
KHÍ VÀ TÂM THỨC

Mọi giác mộng đều liên hệ với một hay vài cõi trong sáu cõi. Sự nối kết về năng lực giữa tâm thức và cõi được tạo thành qua những nơi chốn đặc biệt trong thân. Điều ấy như thế nào ? Chúng ta nói rằng thức thì vượt khỏi hình dạng, màu sắc, thời gian, xúc chạm, thế thì làm sao nó có thể nối kết với nơi chốn ? Tâm thức nền tảng thì vượt khỏi phân biệt như vậy, nhưng những phẩm tính khởi lên

trong thức thì bị ảnh hưởng bởi những hiện tượng của kinh nghiệm.

Chúng ta có thể tự mình nhìn vào câu trả lời này. Hãy đi đến một nơi nào yên bình, một ngôi chùa đẹp đẽ, một hang động xanh tươi, hay một con suối nhỏ. Khi chúng ta đi vào một nơi như thế, thì như thể một ban phước đã được nhận. Phẩm tính của kinh nghiệm được ảnh hưởng bởi vì môi trường vật chất ảnh hưởng trạng thái tâm thức. Điều này cũng đúng với những ảnh hưởng tiêu cực. Khi thăm viếng một nơi chốn đã có những cuộc thảm sát, chúng ta trở nên không thoải mái ; chúng ta nói chỗ ấy có “năng lực xấu.”

Những Kinh Mạch



Điều y như vậy cũng đúng ở bên trong, trong thân thể chúng ta. Khi chúng ta nói về việc đem tâm thức đến một luân xa, chẳng hạn luân xa tim, chúng ta muốn nói điều

gì ? Tâm thức ở một chỗ nào có nghĩa là gì ? Tâm thức không phải là cái gì có thể được cho ở theo nghĩa nó không thể được chứa đựng trong một vùng nhỏ. Khi chúng ta “đặt” tâm thức ở đâu đó, chúng ta đang đặt sự chú ý của chúng ta : chúng ta tạo ra những hình ảnh trong tâm thức chúng ta hay hướng sự chú ý đến một đối tượng cảm giác. Khi chúng ta tập chú tâm thức vào một cái gì, đối tượng để tập chú ảnh hưởng vào phẩm tính của tâm thức và có những sự thay đổi tương ứng trong thân thể.

Nguyên lý này làm nền cho những thực hành chữa bệnh sử dụng năng lực tinh thần. Quán tưởng dẫn chúng ta đến những đổi thay trong thân thể chúng ta. Sự nghiên cứu của Tây phương đang chứng minh chân lý của tuyên bố này, và y học Tây phương bây giờ đang dùng sức mạnh quán tưởng thậm chí đối với những bệnh trầm trọng như ung thư. Truyền thống Bošn về chữa bệnh thường dùng sự quán tưởng những nguyên tố : lửa, nước và gió. Hơn là nhằm vào những triệu chứng của bệnh, người Tây Tạng thường tìm cách tịnh hóa sự bị điều kiện hóa tiềm ẩn của tâm thức, những xúc tình tiêu cực và những dấu

vết nghiệp chúng được tin là đã tạo ra những nguồn gốc của bệnh.

Thí dụ chúng ta có thể quán tưởng lửa mạnh để đáp lại một bệnh. Chúng ta quán tưởng những hình tam giác đỏ và cố gắng kinh nghiệm sức nóng qua tưởng tượng – mãnh liệt như sanh ra từ một núi lửa – chạy qua thân thể chúng ta như những sóng lửa. Chúng ta có thể làm một thực tập thở đặc biệt để phát sinh thêm sức nóng. Theo cách này, chúng ta dùng tâm thức và những hình ảnh của nó để ảnh hưởng vào thân thể, những xúc tình và năng lực. Và có một kết quả dù cho chúng ta không đụng chạm gì đến thế giới bên ngoài. Cũng như y học Tây phương dùng sự chữa trị bằng phóng xạ để đốt cháy tế bào ung thư, chúng tôi dùng lửa bên trong để đốt cháy những dấu vết nghiệp. Để cho sự thực hành có hiệu quả, ý định phải rõ ràng trong sáng càng tốt. Đó không chỉ là một tiến trình máy móc, mà là một tiến trình dùng sự hiểu biết về nghiệp, tâm thức và khí để hỗ trợ việc chữa lành. Sự thực hành này có ưu thế là giải quyết nguyên nhân của bệnh hơn là những triệu chứng, và khỏi bị những hiệu ứng phụ. Dĩ nhiên, cũng tốt khi lợi dụng

được y học Tây phương khi có thể. Hơn là tự giới hạn mình trong một hệ thống riêng biệt, tốt hơn là dùng bất cứ cái gì ích lợi.

NHỮNG LUÂN XA

Trong thực hành giấc mộng, chúng ta hướng sự chú ý của chúng ta vào những vùng khác nhau trong thân : những luân xa ở cổ họng, giữa hai lông mày, tim và luân xa bí mật nằm sau bộ phận sinh dục. Một luân xa là một bánh xe của năng lực, một tổ hợp những nối kết. Những kinh mạch của năng lực gặp gỡ ở những nơi đặc biệt trong thân ; những sự tiếp hợp của những kinh mạch tạo thành những khuôn mẫu năng lực là những luân xa. Những luân xa chính yếu là chỗ nơi nhiều kinh mạch nối nhau.

Những luân xa không thực sự giống những hình vẽ về chúng, những hoa sen mở và đóng, có một số cánh nhất định và một màu sắc nhất định. Những hình ảnh như vậy chỉ là những nâng đỡ tượng trưng dành cho tâm thức – như những bản đồ – chúng ta dùng để giúp tập chú vào những khuôn mẫu của năng lực hiện hữu ở nơi những luân xa. Những luân xa vốn được khám phá qua thực

hành, qua những chứng nghiệm của các hành giả khác nhau. Khi những hành giả này ban đầu có những kinh nghiệm về các luân xa, không có ngôn ngữ có thể diễn tả những khám phá của họ cho những người chưa có cùng những kinh nghiệm tương tự. Những hình ảnh được tạo ra, chúng có thể được dùng như những ẩn dụ thuộc thị giác để người khác có thể liên hệ với chúng. Những hình ảnh hoa sen khác nhau chẳng hạn gợi ra rằng năng lực xung quanh một luân xa triển nở và thu lại như sự mở và đóng của một bông hoa. Một luân xa được cảm thấy khác với luân xa khác và những khác biệt này được tượng trưng bằng những màu khác nhau. Những kinh nghiệm tập trung khác biệt và những phức tạp của năng lực trong những luân xa sai khác được tượng trưng bằng con số khác nhau các cánh hoa. Những ẩn dụ về thị giác này trở thành ngôn ngữ được dùng để nói đến những kinh nghiệm về những trung tâm năng lực trong thân thể. Khi một hành giả sơ cơ quán tưởng đúng số cánh hoa ở đúng chỗ trong thân, với màu sắc đúng, bấy giờ sức mạnh của tâm thức tác dụng lên điểm năng lực đặc biệt ấy và bị ảnh hưởng bởi điều ấy. Khi điều này xảy ra, chúng ta nói rằng tâm thức và khí được hợp nhất trong luân xa.

CON NGỰA MÙ, NGƯỜI CỠI QUÈ

Ban đêm khi chúng ta đi ngủ, thường thường chúng ta làm như thế với ít cảm thức về cái gì đang xảy ra. Chúng ta chỉ cảm thấy mệt mỏi, nhắm mắt và trôi dạt đầu mất. Chúng ta có thể có một ý niệm về giấc ngủ – máu trong não, kích thích tố, hay thứ gì như vậy – nhưng tiến trình thực sự của việc rơi vào giấc ngủ cũng là bí mật và chưa được khám phá.

Truyền thống Tây Tạng giải thích tiến trình rơi vào giấc ngủ khi dùng một ẩn dụ cho tâm thức và khí. Thường thì khí được so sánh với một con ngựa mù và tâm thức với một người không thể đi. Nếu riêng rẽ, chúng chẳng làm được gì cả, nhưng hợp với nhau chúng tạo thành một đơn vị có công dụng. Khi con ngựa và người cỡi hợp chung với nhau, chúng bắt đầu chạy, thường với một ít kiểm soát về chỗ chúng đi. Chúng ta biết điều này từ chính kinh nghiệm của mình : chúng ta có thể “đặt” tâm thức vào một luân xa bằng cách đem chú ý vào chỗ ấy, nhưng không dễ giữ tâm thức trong một chỗ nào. Tâm thức luôn luôn động, sự chú ý của chúng ta đi đây đi kia. Bình thường, trong chúng sanh thuộc sanh tử, con ngựa và

người cỡi chạy một cách mù lòa qua một trong sáu chiều kích của thức, một trong sáu trạng thái phiền não.

Chẳng hạn, khi chúng ta rơi vào giấc ngủ, tỉnh giấc về thế giới giác quan bị mất. Tâm thức bị đem đi đây đó trên con ngựa mù của khí nghiệp cho đến khi nó tập chú được vào một luân xa đặc biệt nơi đó nó bị ảnh hưởng bởi một chiều kích đặc biệt của thức. Có thể bạn có một tranh cãi với người bạn đời và tình huống đó (điều kiện phụ) làm kích hoạt một dấu vết nghiệp phối hợp với luân xa tim, điều này đẩy tâm thức bạn vào chỗ ấy trong thân thể.

Hoạt động từ đó của tâm thức và khí biểu lộ trong những hình ảnh và câu chuyện đặc biệt của giấc mộng.

Tâm thức không phải được dẫn một cách ngẫu nhiên đến luân xa này hay luân xa kia, mà hơn nữa được kéo đến những nơi chốn trong thân thể và những hoàn cảnh trong đời sống cần sự chú ý và chữa lành. Trong thí dụ trên, chính là luân xa tim kêu gọi sự trợ giúp. Dấu vết làm phiền nhiễu sẽ được chữa lành bằng cách biểu lộ trong giấc mộng và nhờ đó bị cạn kiệt. Tuy nhiên, trừ phi sự biểu lộ xảy ra khi người nằm mộng đang tập trung và tỉnh thức, còn không những phản ứng với giấc mộng đó

sẽ bị quy định bởi những khuynh hướng nghiệp theo thói quen và sẽ tạo thêm những hạt giống nghiệp nữa.

Chúng ta có thể nghĩ đến một máy điện toán như một so sánh. Những luân xa thì giống như những hộp lưu trữ khác nhau. Hãy bật lệnh “Khí và tâm thức”, và rồi mở hộp lưu trữ luân xa tim. Thông tin trong hộp lưu trữ – những dấu vết nghiệp phối hợp với luân xa tim – được trình bày trên màn hình của tỉnh giác. Điều này giống như sự biểu lộ của giấc mộng.

Bấy giờ có lẽ một hoàn cảnh trong giấc mộng moi ra một đáp ứng khác làm kích hoạt một xúc tình khác. Lúc này giấc mộng trở thành nguyên nhân phụ cho phép một dấu vết nghiệp khác biểu lộ. Giờ đây tâm thức du hành xuống trung tâm rón và đi vào một cõi kinh nghiệm khác. Tính cách của giấc mộng thay đổi. Bạn không ghen tỵ nữa ; thay vào đó bạn ở trên một con đường không có dấu hiệu hay một nơi tối tăm. Bạn lạc mất mình. Bạn cố gắng đi đến một nơi nào nhưng bạn không tìm ra đường. Bạn đang ở trong cõi thú, chiều kích nối kết nhất với vô minh.

Một cách căn bản, đây là nội dung của giấc mộng được tạo thành như thế nào. Tâm thức và khí được kéo đến những luân xa khác nhau trong thân thể ; bị ảnh hưởng bởi những dấu vết nghiệp phối hợp, những kinh nghiệm thuộc nhiều loại chiều kích khởi lên trong tâm thức như tính cách và nội dung của giấc mộng. Chúng ta có thể dùng cái hiểu này để nhìn vào những giấc mộng của chúng ta một cách khác hơn, để nhận xét xúc tình nào và cõi nào đang nối kết với giấc mộng. Cũng ích lợi để hiểu rằng mỗi giấc mộng cho chúng ta một cơ hội dành cho sự chữa lành và thực hành tâm linh.

Cuối cùng chúng ta muốn ổn định tâm thức và khí trong kinh mạch trung ương hơn là cho phép tâm thức bị kéo đến một luân xa riêng biệt. Kinh mạch trung ương là căn cứ năng lực của những kinh nghiệm về rigpa, và những thực hành mà chúng ta làm trong yoga giấc mộng là đem tâm thức và khí vào kinh mạch trung ương. Khi điều này xảy ra, chúng ta ở trong tỉnh giác trong sáng và hiện diện mạnh mẽ. Mộng trong kinh mạch trung ương là mộng mà thoát khỏi những ảnh hưởng mạnh mẽ của xúc tình tiêu

cực. Nó là một tình huống quân bình cho phép những giấc mộng của hiểu biết và sự sáng tỏ biểu lộ.

4 Tóm Tắt : Những Giấc Mộng Khởi Lên Như Thế Nào

Trước khi chứng ngộ, bản tánh chân thật của cá nhân bị che ám bởi vô minh gốc rễ, vô minh này làm cho tâm thức ý niệm sanh ra. Bị mắc bẫy vào cái nhìn thấy nhị nguyên, tâm thức ý niệm phân chia sự nhất thể không dấu vết chia cắt của kinh nghiệm thành những thực thể ý niệm và rồi liên hệ với những phóng chiếu tâm trí này như thể chúng hiện hữu một cách bầm sinh là những chúng sanh và sự vật riêng biệt. Cái nhị nguyên hàng đầu ban sơ phân chia kinh nghiệm thành ta và người, tôi và cái khác, và từ sự đồng hóa chỉ với một mặt của kinh nghiệm, cái ngã, những quý chuộng phát triển. Điều này đưa đến sự khởi sanh của ghét bỏ và tham luyến, nó trở nên căn cứ cho những hành động cả vật chất lẫn tâm thức. Những hành động này (karma : nghiệp) để lại những dấu vết trong tâm thức cá nhân như những khuynh hướng bị điều kiện hóa, đưa đến nhiều hơn bám lấy và

ghét bỏ, điều này dẫn đến những dấu vết nghiệp mới, và cứ thế. Đây là vòng tự triển chuyển kéo dài không dứt của nghiệp.

Trong giấc ngủ tâm thức rút khỏi thế giới giác quan. Những dấu vết nghiệp được kích thích bởi những nguyên nhân phụ cần thiết cho sự biểu lộ của chúng có một sức mạnh hay năng lực, đó là khí nghiệp. Giống như con ngựa và người cỡi trong ẩn dụ, tâm thức “cỡi” khí nghiệp đến trung tâm năng lực liên hệ với dấu vết nghiệp đã được làm cho sinh động. Đó là cái thức trở nên tập chú vào một luân xa riêng biệt.

Trong trò chơi với nhau này của tâm thức, năng lực và ý nghĩa, thức làm biểu lộ và bị ảnh hưởng bởi những dấu vết nghiệp và những phẩm tính của cỡi phối hợp. Khí nghiệp là năng lực của giấc mộng, cái sinh lực, trong khi tâm thức dệt những biểu lộ đặc biệt của những dấu vết nghiệp – màu sắc, ánh sáng, những xúc tình và hình ảnh – thành câu chuyện có ý nghĩa là giấc mộng. Đây là tiến trình tạo thành giấc mộng sanh tử.

5 Những Hình Ảnh từ Tantra Mẹ

Trong những giáo lý Đại Toàn Thiện (Dzogchen), chủ đề luôn luôn là chúng ta có nhận biết hay không bản tánh chân thật của chúng ta và có hiểu hay không rằng những phản chiếu của bản tánh ấy biểu lộ như kinh nghiệm.

Giấc mộng là một phản chiếu của tự tâm chúng ta. Điều này dễ tin sau khi chúng ta tỉnh dậy, như chư Phật biết – sau khi các ngài giác ngộ rằng những thực thể và đối tượng của sanh tử là như huyễn. Và cũng như dùng sự thực hành để nhận biết bản chất huyễn của giấc mộng khi ngủ, chúng ta phải thực hành để chứng ngộ bản chất huyễn của đời sống lúc thức. Với một hiểu biết nào đó về những giấc mộng khởi lên như thế nào, sẽ dễ hiểu hơn “huyễn” và “vô tự tánh” có nghĩa là gì, và điều quan trọng là cũng dễ áp dụng cái hiểu này vào kinh nghiệm của chúng ta hơn. Tiến trình theo đó kinh nghiệm khởi lên thì như nhau trong mộng cũng như lúc thức. Thế giới là giấc mộng, thầy dạy và giáo lý là một giấc mộng, kết quả của sự thực hành của chúng ta là một giấc mộng ; không có nơi nào mà giấc mộng bị phá vỡ cho đến khi

nào chúng ta được giải thoát vào tánh giác rigpa thanh tịnh. Cho đến khi đó, chúng ta tiếp tục mộng thành chính chúng ta và những cuộc đời của chúng ta trong cả hai chiều kích giấc mộng và thế giới “vật chất.”

Không biết làm thế nào làm việc với tư tưởng có nghĩa là người ta bị những tư tưởng kiểm soát, cai trị. Biết làm thế nào làm việc với tư tưởng nghĩa là tư tưởng được đem vào tỉnh giác và được sử dụng hoặc cho những mục tiêu tích cực và hành động đức hạnh hay được giải thoát vào trong tinh túy trống không của nó. Đây là cách tư tưởng được dùng trong con đường như thế nào. Cùng cách đó, chúng ta có thể đem mê lầm vọng tưởng, khổ đau và bất kỳ kinh nghiệm nào vào con đường. Nhưng để làm thế, chúng ta phải hiểu rằng tinh túy, bản tánh của tất cả mọi cái khởi sanh là trống không. Khi chúng ta làm được như vậy, bấy giờ mỗi một khoảnh khắc của đời sống là tự do, giải thoát và mọi kinh nghiệm là thực hành tâm linh : mọi âm thanh là thần chú, mọi hình sắc là tánh không thanh tịnh, và mọi khổ đau là giáo lý. Đây là cái có nghĩa là “chuyển hóa vào con đường.”

Trực tiếp thấu hiểu rằng giận dữ không có căn cứ khách quan nào cả mà chỉ là một phản chiếu của tâm thức, như một giấc mộng, nút thắt của giận dữ mở ra và nó không cột trói được nữa. Khi chúng ta chứng ngộ rằng cái làm cho chúng ta sợ như một con rắn chỉ là một sợi dây thừng mà ta đã tri giác lầm, quyền lực của hình tướng của nó biến mất. Hiểu rằng những hình tướng là sự sáng rõ trống không dẫn đến sự nhận biết rằng tâm thức và kinh nghiệm là một thể thống nhất.

Có một từ Tây Tạng, lhun drub, dịch là “sự toàn thiện tự nhiên.” Nó có nghĩa là không có người tạo tác tạo ra cái gì cả. Mọi sự thì đúng y như chúng vốn là, tự nhiên khởi lên từ nền tảng như một biểu lộ toàn thiện của tánh không và sự sáng tỏ. Một viên pha lê không làm ra ánh sáng : chức năng tự nhiên của nó là đơn giản phát ra ánh sáng. Tấm gương không chọn lựa khuôn mặt để phản chiếu : bản chất của nó là phản chiếu mọi sự. Khi chúng ta hiểu rằng mọi sự đang sanh khởi, gồm cả cảm thức quy ước của chúng ta về cái ngã, chỉ là một phóng chiếu của tâm thức, ngay khi ấy chúng ta giải thoát. Không có cái hiểu này thì cũng như chúng ta cho một ảo ảnh là

thật, một tiếng vang là một âm thanh không phải của chúng ta phát ra. Cảm thức chia cách thật là mạnh mẽ và chúng ta trở thành bị mắc bẫy trong một thứ nhị nguyên huyền ảo.

Tantra Mẹ, một trong những bản văn quan trọng nhất của đạo Bošn, cho chúng ta những thí dụ, những tương tự và những ẩn dụ mà chúng ta có thể suy nghĩ cân nhắc để hiểu tốt hơn bản chất huyền ảo của cả giấc mộng và đời sống lúc thức.

Phản ảnh. Giấc mộng là một phóng chiếu của tâm thức của chính chúng ta. Nó không khác với tâm thức, như một tia sáng của mặt trời không khác với ánh sáng của mặt trời. Không biết điều này, chúng ta dần thân vào giấc mộng như thể nó là thực, như một con sư tử gầm gừ với chính cái mặt của nó phản chiếu trong nước. Trong một giấc mộng, bầu trời là tâm thức chúng ta, núi non là tâm thức chúng ta ; những bông hoa, sô-cô-la ta ăn, người khác, tất cả là tự tâm chúng ta phản ảnh trở lại cho chúng ta.

Sấm chớp. Trong bầu trời đêm, sấm chớp lóe lên. Thành
linh những núi non được chiếu sáng, mỗi đỉnh núi có vẻ
là một vật thể riêng biệt, nhưng cái chúng ta thực sự kinh
nghiệm

là một tia chớp độc nhất của ánh sáng phản chiếu trở lại
mắt chúng ta. Cũng thế, những đối tượng có vẻ riêng biệt
trong một giấc mộng thực ra là ánh sáng độc nhất của
tâm thức chúng ta, ánh sáng của rigpa.

Cầu vòng. Như một cầu vòng, giấc mộng có thể đẹp đẽ
và hấp dẫn. Nhưng nó không có bản chất ; nó là một sự
phô diễn của ánh sáng và tùy thuộc vào vị trí gần xa của
người quan sát. Nếu chúng ta đuổi bắt nó ; không có cái
gì ở đó cả. Giấc mộng giống như cầu vòng, là một phối
hợp những điều kiện từ đó mọi ảo tưởng khởi sanh.

Mặt trăng. Giấc mộng giống như một mặt trăng phản
chiếu trong nhiều chỗ có nước khác nhau – trong ao,
giếng, biển, sông – và trong nhiều cửa sổ khác nhau của
một thành phố, và trong nhiều thủy tinh khác nhau. Mặt
trăng không phân thành vô số. Duy nhất chỉ có một mặt
trăng, cũng như nhiều đối tượng của một giấc mộng chỉ
là một bản tánh, một tinh túy.

Ảo thuật. Một nhà ảo thuật có thể làm cho một hòn đá độc nhất trước tiên xuất hiện như là một con voi, rồi một con rắn, rồi một con cọp. Nhưng những đối tượng khác nhau ấy chỉ là huyễn, như những đối tượng trong một giấc mộng được làm ra từ ánh sáng của tâm thức.

Ảo ảnh. Do những nguyên nhân phụ chúng ta có thể thấy một ảo ảnh trong sa mạc, một thành phố hay một cái hồ. Nhưng khi đến gần chúng ta chúng ta không tìm thấy cái gì ở đó cả. Khi chúng ta xét nghiệm những hình ảnh của một giấc mộng, chúng cũng như ảo ảnh, chỉ là những ảo tưởng không có bản chất, chỉ là trò chơi của ánh sáng.

Tiếng vang. Nếu chúng ta tạo ra một âm thanh âm ỉ nơi có những điều kiện cho những vang dội, một âm thanh âm ỉ trở lại chúng ta ; một âm thanh êm ả trở lại một âm thanh êm ả ; và một tiếng kêu lạ lùng trở về với chúng ta là một tiếng kêu lạ lùng. Âm thanh chúng ta nghe trở lại là âm thanh chúng ta làm ra, cũng như nội dung của một giấc mộng có vẻ độc lập với chúng ta nhưng chỉ là nội dung phóng chiếu của tâm thức chúng ta trở lại với chúng ta.

Những thí dụ này nhấn mạnh sự không có hiện hữu tự thân (vô tự tánh) và sự thống nhất của kinh nghiệm và người kinh nghiệm. Trong kinh điển chúng ta gọi điều này là “tánh không”, trong tantra là “huyễn”, và trong Đại Toàn Thiện là “khối đơn nhất”. Cái ngã và đối tượng của kinh nghiệm không phải là hai sự vật. Thế giới bên trong và bên ngoài là sự biểu lộ của chính chúng ta.

Chúng ta đều chia sẻ cùng một thế giới vì chúng ta chia sẻ cùng một nghiệp tập thể. Chúng ta thấy những hiện tượng của kinh nghiệm như thế nào sẽ xác định những loại kinh nghiệm chúng ta có và chúng ta phản ứng với kinh nghiệm như thế nào. Chúng ta tin vào cái nhìn thấy của chúng ta về các thực thể như là chúng có hiện hữu nội tại bẩm sinh và chúng sống như những chúng sanh và sự vật riêng biệt. Khi chúng ta tin có cái gì đó thực sự ở kia, bấy giờ nó hiện hữu ! Niềm tin ấy có quyền lực tác động đến chúng ta. Chúng ta tạo ra cái thế giới mà chúng ta sẽ phản ứng với nó.

Khi chúng ta thôi hiện hữu, cái thế giới chúng ta tạo ra sẽ tan biến, chứ không phải cái thế giới những người khác đang ở. Tri giác của chúng ta và cách thức chúng ta thấy

mọi sự sẽ diệt mất đối với chúng ta. Nếu chúng ta làm tan biến tâm thức ý niệm của chúng ta, sự thanh tịnh nền tảng sẽ biểu lộ một cách tự nhiên. Khi chúng ta trực tiếp biết rằng không có hiện hữu nội tại bẩm sinh trong bản ngã chúng ta và trong thế giới, bây giờ bất cứ cái gì khởi lên trong kinh nghiệm đều không có quyền lực nào trên chúng ta. Khi con sư tử làm phản ảnh của nó trong nước là cái gì thật, nó hoảng hốt và gào gừ ; khi chúng ta hiểu bản chất huyền của cái phản ảnh, chúng ta không phản ứng với sợ hãi nữa. Không có cái hiểu chân thật, chúng ta phản ứng với những phóng chiếu như huyền của tự tâm chúng ta bằng bám nắm và ghét bỏ và tạo ra nghiệp. Khi chúng ta biết bản tánh chân thật và trống không, chúng ta tự do.

VIỆC DẠY NHỮNG ẨN DỤ

Tantra Mẹ nói rằng vô minh của giấc ngủ bình thường thì giống như một phòng tối. Tỉnh giác là ngọn lửa của một cây đèn. Khi ngọn đèn được thắp lên, bóng tối bị trừ diệt và căn phòng được sáng tỏ.

Giáo huấn qua những biểu tượng và ẩn dụ là cách quyền năng nhất để thông tin những giáo lý tâm linh trong ngôn ngữ. Nhưng chính một cách dùng ngôn ngữ mà chúng ta phải học để hiểu. Thường thường, tôi thấy rằng những học trò gặp những khó khăn với những ẩn dụ, thế nên tôi muốn thêm vào phần ghi chú này về cách làm sao tốt nhất để làm việc với những ẩn dụ và hình ảnh tượng trưng.

Trong những giáo lý dùng ngôn ngữ để gợi lên kinh nghiệm giác quan thì hữu dụng hơn là những giải thích về những ý niệm kỹ thuật và trừu tượng. Dù kinh nghiệm đích thực không thể được thông tin dễ dàng trong bất kỳ ngôn ngữ nào, những hình ảnh được dùng trong những giáo lý là ích lợi khi chúng được tri giác hơn là chỉ bằng tâm thức ý niệm. Những ẩn dụ này cần phải được kinh nghiệm, như những hình ảnh trong thi ca. Chúng cần được ngấm ngấm, suy tư, thể nghiệm và hội nhập vào kinh nghiệm.

Chẳng hạn, khi chúng ta nghe nói từ “lửa”, chúng ta có thể ít chú ý. Nhưng bám vào nó, cho phép hình ảnh nổi lên đằng sau danh từ, chúng ta thấy lửa, chúng ta biết sức

nóng. Bởi vì chúng ta đều biết lửa hơn là chỉ biết một ý niệm trừu tượng – bởi vì tất cả chúng ta đều đã thấy ngọn lửa và cảm thấy sức nóng của nó trên da – từ ngữ gợi lên một kinh nghiệm giác quan tưởng tượng. Một ngọn lửa cháy trong trí tưởng tượng của chúng ta.

Nếu chúng ta nói “chanh” và để cho trái ấy nổi lên từ danh từ, miệng chúng ta chảy nước, lưỡi chúng ta co rút vì chua. Với “sô-cô-la”, hầu như chúng ta có vị ngọt. Ngôn ngữ là tượng trưng. Để có ý nghĩa, nó kêu gọi trí nhớ, cảm thức và tưởng tượng. Khi những ẩn dụ và biểu tượng được dùng trong giáo lý, tốt nhất là cho phép chúng tác động chúng ta theo cách này. Chớ chỉ nghĩ những lời “một ngọn lửa trong chỗ tối”, hay “một phản chiếu trong một tấm gương”. Hãy dùng những giác quan, thân thể và tưởng tượng của bạn để hiểu. Chúng ta phải vượt khỏi hình ảnh, nhưng hình ảnh có thể chỉ cho chúng ta hướng đúng.

Khi chúng ta vào một cái nhà thấp sáng bởi một ngọn đèn, chúng ta không khảo sát ngọn đèn, sợi bắc và dầu. Chúng ta chỉ kinh nghiệm sự sáng rõ của căn phòng. Hãy cố gắng làm như vậy với việc dạy những ẩn dụ. Tâm

thức chúng ta, đã tập luyện làm việc với sự trù tượng hóa và luận lý, nắm lấy một ẩn dụ và phân tích nó. Chúng ta hỏi quá nhiều về ẩn dụ. Chúng ta muốn biết làm sao ngọn đèn được đặt trong phòng, làm sao ngọn lửa được thắp, như thế nào gió bắt đầu. Chúng ta muốn biết tấm gương là loại gì, làm bằng gì, cái gì đứng ngoài tấm gương để được phản chiếu. Thay vì thế, hãy để bạn ở trong hình ảnh ; hãy cố gắng tìm thấy kinh nghiệm đầu kín trong từ ngữ. Có bóng tối. Một ngọn đèn được thắp lên. Chúng ta đều biết kinh nghiệm này với thân thể và giác quan chúng ta. Bóng tối được thay thế bằng quang minh, nó thì sáng tỏ, không có chất thể, được biết trực tiếp. Một ngọn gió nổi lên và ngọn lửa bị thổi tắt. Chúng ta biết cảm thấy cái gì khi ánh sáng bị bóng tối đánh bại.

PHẦN HAI:

NHỮNG LOẠI VÀ NHỮNG CÁCH SỬ DỤNG GIÁC MỘNG

Mục đích của thực hành giác mộng là giải thoát ; ý định của chúng ta là chứng ngộ cái hoàn toàn vượt khỏi những giác mộng. Nhưng cũng có những sử dụng tương đối về giác mộng, chúng có thể là lợi lạc trong đời sống hàng

ngày của chúng ta. Những sử dụng này bao gồm cả việc dùng thông tin mà chúng ta lượm lặt từ những giấc mộng và trực tiếp có lợi lạc từ những kinh nghiệm chúng ta có trong giấc mộng. Thí dụ ở Tây phương, sự sử dụng giấc mộng trong phép điều trị là phổ biến và có nhiều nghệ sĩ và khoa học gia dùng tính sáng tạo của giấc mộng để làm lợi cho công việc của họ. Người Tây Tạng cũng dựa vào giấc mộng theo nhiều cách. Phần này diễn tả một số những sử dụng tương đối về những giấc mộng.

1 Ba Loại Giấc Mộng

Có ba loại giấc mộng tạo thành một sự tiến bộ trong thực hành giấc mộng : 1) những giấc mộng sanh tử bình thường, 2) những giấc mộng của sự sáng tỏ, và 3) những giấc mộng tịnh quang. Hai loại đầu được phân biệt do những khác biệt về những nguyên nhân của chúng, và trong mỗi loại, người nằm mộng có thể minh bạch hay không minh bạch. Trong những giấc mộng tịnh quang, có tỉnh giác, nhưng không có sự phân hai chủ thể và đối tượng. Những giấc mộng tịnh quang xảy ra trong tỉnh giác bất nhị.

NHỮNG GIẤC MỘNG SANH TỬ

Những giấc mộng hầu hết chúng ta có hầu như trong mọi lúc là những giấc mộng sanh tử khởi sanh từ những dấu vết nghiệp*. Ý nghĩa trong những giấc mộng này là ý nghĩa chúng ta phóng chiếu vào chúng ; nó được người nằm mộng gán cho hơn là nội tại trong giấc mộng. Đây cũng là trường hợp ý nghĩa trong đời sống lúc thức. Điều này không làm cho những giấc mộng có ý nghĩa thành không quan trọng và làm cho ý nghĩa của đời sống lúc thức thành quan trọng. Tiến trình này tương tự với việc đọc một cuốn sách. Một cuốn sách chỉ là những dấu hiệu trên giấy, nhưng vì chúng ta đem cảm thức về ý nghĩa của chúng ta vào đó mà chúng ta có thể rút ý nghĩa từ nó. Và ý nghĩa của một cuốn sách, cũng như một giấc mộng, tùy thuộc vào sự diễn giải. Hai người có thể đọc cùng một cuốn sách và có những kinh nghiệm hoàn toàn khác nhau ; một người có thể thay đổi toàn bộ đời sống của y dựa trên ý nghĩa đã tìm thấy trong những trang sách ; trong khi bạn y có thể chỉ thấy cuốn sách khá thích thú hay thậm chí không phải thế nữa. Cuốn sách không thay đổi. Ý nghĩa được phóng chiếu lên chữ câu bởi người

đọc, và rồi đọc lại.

Mộng bình thường (Khởi sinh từ những dấu vết nghiệp thuộc cá nhân)	Không minh bạch Minh bạch
Những giấc mộng của sự sáng tỏ (Khởi sinh từ những dấu vết nghiệp siêu cá nhân)	Không minh bạch Minh bạch
Những giấc mộng tịnh quang (Bất nhị)	Minh bạch (Vượt khỏi nhị nguyên chủ thể – đối tượng)

NHỮNG GIÁC MỘNG CỦA SỰ SÁNG TỎ

Khi có tiến bộ trong thực hành giấc mộng, những giấc mộng trở nên sáng tỏ hơn và chi tiết hơn, và một phần lớn của mỗi giấc mộng có thể được nhớ lại. Đây là kết quả của việc đem nhiều tỉnh giác hơn vào trạng thái mộng. Vượt lên sự tỉnh giác càng tăng trong những giấc mộng bình thường là một loại mộng thứ hai được gọi là giấc mộng của sự sáng tỏ, nó khởi lên khi tâm thức và khí được quân bình và người nằm mộng đã phát triển khả năng ở lại trong sự hiện diện vô ngã. Khác với giấc mộng sanh tử trong đó tâm thức bị trôi dạt đây đó bởi khí

nghiệp, trong giấc mộng của sự sáng tỏ, người nằm mộng ổn định, vững chắc. Dù những hình ảnh và thông tin khởi lên, chúng ít được đặt nền trên những dấu vết nghiệp cá nhân và thay vào đó trình bày cái hiểu biết có giá trị trực tiếp từ tâm thức nằm dưới mức độ của cái ngã quy ước. Điều này cũng tương tự với những khác biệt trong khí nghiệp thô của kinh mạch trắng, nó nối kết với xúc tình tiêu cực, và khí trí huệ của kinh mạch đỏ. Chúng cả hai đều là khí nghiệp – những năng lực tham dự vào những kinh nghiệm nhị nguyên – nhưng một cái thì thanh tịnh và kém mê lầm hơn cái kia, cũng thế giấc mộng của sự sáng tỏ thì thanh tịnh và kém mê lầm hơn giấc mộng sanh tử. Trong giấc mộng của sự sáng tỏ, như có cái gì được trao cho hay được tìm thấy bởi người nằm mộng, ngược lại với giấc mộng sanh tử trong đó ý nghĩa được phóng chiếu từ người nằm mộng lên sự thanh tịnh của kinh nghiệm nền tảng.

Những giấc mộng của sự sáng tỏ có lúc khởi lên cho bất kỳ ai, nhưng chúng không thường cho đến khi nào sự thực hành được phát triển và vững chắc. Với hầu hết chúng ta, mọi giấc mộng đều là giấc mộng sanh tử đặt

nền trên cuộc sống hàng ngày và những phiền não của chúng ta. Dù chúng ta có thể có một giấc mộng về giáo lý, về thầy chúng ta hay sự thực hành, hay chư Phật, hay chư dakini*, thì giấc mộng vẫn còn là cái gì gần giống như một giấc mộng sanh tử. Nếu chúng ta đi vào thực hành với một vị thầy, dĩ nhiên bấy giờ chúng ta sẽ mộng về những cái ấy. Là một dấu hiệu tích cực khi có những giấc mộng ấy vì thế có nghĩa là chúng ta dần thân vào những giáo lý, nhưng bản thân sự dần thân thì nhị nguyên và bởi thế nằm trong lãnh vực sanh tử. Có những phương diện tốt hơn và xấu hơn của sanh tử, và tốt là dần thân trọn vẹn vào vào thực hành và những giáo lý bởi vì đó là con đường giải thoát. Cũng tốt khi không làm lẫn những giấc mộng sanh tử với những giấc mộng của sáng tỏ.

Nếu chúng ta làm lẫn tin rằng những giấc mộng sanh tử cho chúng ta sự hướng dẫn chân thật, rồi thay đổi đời sống hàng ngày của chúng ta, cố gắng theo những mệnh lệnh của của những giấc mộng, việc ấy có thể trở thành một công việc làm mất hết thì giờ. Đó cũng là một cách để bị kẹt vào trong bi kịch cá nhân, tin rằng mọi giấc

mộng của chúng ta là những thông điệp từ một nguồn cao hơn, tâm linh hơn. Không phải như vậy. Chúng ta cần chú ý chặt chẽ vào những giấc mộng và phát triển một hiểu biết nào đó về những cái có nội dung thật sự và những cái chỉ là những biểu lộ của những xúc tình, tham, sợ, mong và những mộng tưởng của đời sống hàng ngày.

NHỮNG GIÁC MỘNG TỊNH QUANG

Có một loại giấc mộng thứ ba xảy ra khi người ta đã đi khá xa trên đường đạo, giấc mộng tịnh quang. Nó khởi lên từ khí bốn nguyên trong kinh mạch trung ương. Tịnh quang thường được nói đến trong những giáo lý về yoga giấc ngủ và chỉ ra một trạng thái thoát khỏi giấc mộng, tư tưởng, và hình ảnh, nhưng cũng có một giấc mộng tịnh quang trong đó người nằm mộng ở yên trong bản tánh của tâm thức. Đây không phải là một thành tựu dễ dàng ; hành giả phải rất vững chắc trong tỉnh giác bất nhị trước khi giấc mộng tịnh quang sanh khởi. Gyalshen Milu Samleg, tác giả của những bình giảng quan trọng về Tantra Mệ, viết rằng ngài thực hành miên mật trong chín năm trước khi ngài bắt đầu có những giấc mộng tịnh quang.

Phát triển khả năng cho những giấc mộng tịnh quang thì tương tự với phát triển khả năng an trụ trong sự hiện diện bất nhị của rigpa vào ban ngày. Lúc bắt đầu, rigpa và tư tưởng có vẻ khác nhau, đến nỗi trong kinh nghiệm về rigpa thì không có tư tưởng, và nếu tư tưởng khởi lên chúng ta bị phóng dật và mất rigpa. Nhưng khi sự vững chắc trong rigpa được phát triển, tư tưởng chỉ đơn giản khởi lên và tan biến mà không có chút che ám nào rigpa ; hành giả an trụ trong tỉnh giác bất nhị. Những tình huống này tương tự với học chơi trống và chuông đồng thời trong thực hành nghi lễ : lúc ban đầu chúng ta chỉ có thể làm được một thứ. Nếu chơi chuông, chúng ta mất nhịp điệu của trống, và ngược lại. Sau khi chúng ta đã vững chắc, chúng ta có thể chơi cả hai cùng một lúc.

Giấc mộng tịnh quang không như nhau với giấc mộng của sự sáng tỏ. Giấc mộng của sáng tỏ khi khởi lên từ những phương diện sâu xa và tương đối thanh tịnh của tâm thức và phát sanh từ những dấu vết nghiệp tích cực, vẫn còn xảy ra trong nhị nguyên. Giấc mộng tịnh quang, khi khởi từ những dấu vết nghiệp của quá khứ, không đưa đến kinh nghiệm nhị nguyên. Hành giả không tái lập

một chủ thể quan sát đối với giấc mộng như một đối tượng, cũng không như một chủ thể trong thế giới của giấc mộng, mà an trụ hoàn toàn hội nhập với rigpa bất nhị.

Những khác biệt trong ba loại giấc mộng có vẻ tinh tế. Những giấc mộng sanh tử khởi từ những dấu vết nghiệp và xúc tình của cá nhân, và tất cả nội dung giấc mộng được tạo thành bằng những dấu vết và xúc tình này. Giấc mộng của sự sáng tỏ bao gồm nhiều hiểu biết khách quan hơn, nó khởi từ những dấu vết cộng nghiệp và có thể dùng được cho ý thức khi nó không bị ràng buộc với những dấu vết nghiệp cá nhân. Bấy giờ ý thức không bị trói buộc bởi không gian, thời gian và lịch sử cá nhân, và người nằm mộng có thể gặp những chúng sanh thực, nhận những giáo lý từ những vị thầy thực, và tìm thấy những thông tin hữu ích cho những người khác cũng như cho chính nó.

Giấc mộng tịnh quang không được định nghĩa bởi nội dung giấc mộng, mà bởi vì không có một người mộng làm chủ thể hay một bản ngã trong mộng, cũng không có một cái ngã nào trong tương quan nhị nguyên với giấc

mộng hay nội dung giấc mộng. Dù một giấc mộng khởi lên, nó là một hoạt động của tâm thức và hoạt động ấy không quấy phá gì đến sự vững chắc an định của hành giả trong tịnh quang.

2 Những Sử Dụng Giấc Mộng

Giá trị vĩ đại nhất của những giấc mộng nằm trong bối cảnh của một hành trình tâm linh. Quan trọng nhất là chúng có thể được dùng như một thực hành trong chính giấc mộng. Chúng cũng có thể cung cấp những kinh nghiệm động viên người nằm mộng đi vào con đường tâm linh. Hơn nữa chúng có thể là một phương tiện để xác định sự thực hành có được làm đúng hay không, sự tiến bộ đã thực hiện được bao nhiêu, và cần chú ý cái gì.

Cùng cách ấy, nếu chúng ta chú ý vào những giấc mộng chúng ta có thể ước định sự trưởng thành của chính chúng ta trong việc thực hành. Đôi khi trong trạng thái thức chúng ta nghĩ chúng ta đang làm rất tốt, nhưng khi ngủ chúng ta thấy rằng ít ra có phần nào trong chúng ta còn mê mờ lẩn hay còn kẹt trong trong cái tiêu cực. Điều này không nên xem như một sự ngã lòng. Là một

lợi lạc khi những phương diện của tâm thức biểu lộ ra trong mộng và chỉ ra chỗ nào chúng ta cần làm việc để tiến bộ. Ngược lại, khi thực hành trở nên rất mạnh mẽ, những kết quả của thực hành sẽ biểu lộ trong mộng và cho chúng ta tự tin vào những nỗ lực của chúng ta.

KINH NGHIỆM TRONG MỘNG

Kinh nghiệm thì rất uyển chuyển mềm dẻo trong giấc mộng và chúng ta tự do với rất nhiều cái mà chúng ta không thể khi thức dậy, gồm những thực hành đặc biệt làm cho sự phát triển của chúng ta dễ dàng. Chúng ta có thể chữa lành những vết thương trong tinh thần, những khó khăn phiền não mà chúng ta đã không thể hàng phục. Chúng ta có thể dời bỏ những khối chướng ngại kiên cố nằm trong sự vận chuyển tự do của năng lực trong thân thể. Và chúng ta có thể xuyên thủng những che ám trong tâm thức bằng cách dùng kinh nghiệm vượt khỏi những biên giới và giới hạn thuộc ý niệm.

Nói chung, những công việc này được hoàn thành tốt nhất sau khi chúng ta phát triển khả năng duy trì sự sáng sủa minh bạch trong giấc mộng. Nó chỉ được đề cập ở

đây như một khả tính ; trong phần sau về thực hành có nhiều chi tiết về điều phải làm trong giấc mộng một khi minh bạch đã đạt được.

HƯỚNG DẪN VÀ NHỮNG KHUYÊN NHỦ

Hầu hết người Tây Tạng – những đạo sư tâm linh cao cả và người bình thường, đơn giản – xem những giấc mộng là một nguồn tiềm năng của cả hiểu biết tâm linh sâu xa nhất lẫn của sự hướng dẫn cho đời sống hàng ngày.

Những giấc mộng được tham vấn để chẩn đoán bệnh tật, cho những chỉ dẫn cần có những thực hành tịnh hóa hay soi sáng nào, và cho những chỉ dẫn cần phải chú ý đến những tương quan với những bốn tôn và những hộ pháp nào. Sử dụng những giấc mộng như vậy, có thể bị cho là mê tín, nhưng ở một mức độ sâu xa những giấc mộng miêu tả trạng thái của người mộng và tình trạng mối tương quan của nó với những năng lực khác nhau. Ở Đông phương, người ta nhận biết những năng lực này và liên hệ với chúng như những hộ pháp và hồn linh che chở cũng như những tình trạng sinh lý và những tình trạng tâm linh bên trong. Ở Tây phương với sự nghiên cứu còn rất mới về những giấc mộng, những năng lực

này có thể được hiểu như những đau ốm mới chớm hay những mặc cảm, những mô hình mẫu (archetype) bất rõ thâm sâu.

Một số người làm việc với những giấc mộng suốt trọn đời họ, như một hình thức hàng đầu để tiếp thông với những phương diện sâu hơn của chính họ và với những thế giới khác. Mẹ tôi là một thí dụ tốt cho điều này. Bà là một hành giả và là một người đàn bà rất đáng yêu và tốt lòng. Bà thường nói với cả gia đình những giấc mộng của bà vào buổi sáng, khi chúng tôi tụ họp cho bữa ăn, và đặc biệt khi giấc mộng có liên hệ đến hộ pháp và người che chở của bà là Namthel Karpo.

Namthel là một hộ pháp của vùng Bắc Tây Tạng, miền Hor, nơi mẹ tôi lớn lên. Dù sự thực hành về ngài cả Tây Tạng đều biết, ngài được thờ phụng hàng đầu ở làng mẹ tôi và vùng lân cận. Mẹ tôi thực hành về ngài, nhưng cha tôi thì không, và ông thường chọc bà sau khi bà kể lại những giấc mộng của bà.

Tôi nhớ rõ ràng mẹ tôi kể cho chúng tôi một giấc mộng trong đó Namthel gọi bà. Như bao giờ cũng vậy, ngài

mặc áo dài trắng và đôi đeo tai bằng vỏ ốc tù và, mái tóc dài. Vào lúc ấy ngài trông có vẻ giận dữ. Ngài đến qua cửa cái và ném mạnh một cái túi nhỏ trên sàn. Ngài nói, “Ta luôn luôn nói với con hãy chăm lo cho mình nhưng con làm điều đó không được tốt !” Ngài nhìn sâu vào mắt mẹ tôi và rồi biến mất.

Vào buổi sáng mẹ tôi không chắc giấc mộng có nghĩa gì. Nhưng đến chiều tôi một người đàn bà vẫn thường làm việc trong nhà của chúng tôi định lấy tiền của chúng tôi. Bà giấu nó dưới áo quần nhưng khi đi ngang qua trước mặt mẹ tôi, tiền rơi ra. Cũng là một cái túi nhỏ đúng như mẹ tôi đã thấy trong trong mộng. Mẹ tôi cầm túi lên và ở trong là tất cả số tiền của gia đình tôi, sắp bị đánh cắp. Mẹ tôi xem biến cố này là một hoạt động bảo vệ của hộ pháp và tin rằng Namthel đã khiến cho cái túi rơi xuống sàn.

Namthel xuất hiện trong giấc mộng của mẹ tôi suốt đời bà, luôn luôn trong một hình dáng. Dù những thông điệp ngài cho bà có thay đổi, chúng thường là những giấc mộng giúp đỡ cho bà theo một cách nào đấy, bảo vệ và hướng dẫn bà.

Đến năm lên mười tôi vào trường Thiên Chúa Giáo, sau đó cha mẹ tôi đem tôi ra và cho tôi vào Tu viện Meri. Một vị sư ở đó tên là Gen Sengtuk thỉnh thoảng kể cho tôi nghe những giấc mộng của ông. Tôi nhớ một số những giấc mộng đó rất rõ ràng tương tự với với những giấc mộng của mẹ tôi. Ông thường mộng thấy Sippe Gyalmo, một trong những vị che chở đã giác ngộ quan trọng và cổ thời của truyền thống Bošn. Sự thực hành về Sippe Gyalmo cũng được làm trong những trường phái Phật giáo Tây Tạng ; trong Điện Potala ở Tây Tạng, có một phòng để bàn thờ của ngài nữ này. Những giấc mộng của Gen Sengtuk về Sippe Gyalmo hướng dẫn ông trong đời sống và trong thực hành.

Sippe Gyalmo không xuất hiện trong giấc mộng của ông hung dữ như chúng ta thấy nơi các bức vẽ trong các đền thờ hay phòng thiền. Ông lại thấy ngài là một người đàn bà rất già, tóc xám, trong một thân thể không còn thẳng, chống gậy. Gen Sengtuk luôn luôn gặp Sippe Gyalmo trong một sa mạc bao la nơi đó ngài có một cái lều.

Không có ai sống ở đó cả. Nhà sư đọc những biểu lộ của ngài, mặt ngài vui hay buồn, hay có sự giận dữ trong

cách ngài di chuyển. Và hiểu ngài theo cách này, ông biết làm thế nào để chữa những chứng ngại trong thực hành của mình hay thay đổi một số điều nào đó trong cuộc đời theo một chiều hướng tích cực hơn. Ngài đã hướng dẫn ông bằng những giấc mộng của ông như vậy đó. Ông giữ gìn một sự nối kết chặt chẽ với ngài qua những giấc mộng và ngài xuất hiện với ông trong một cách thức giống nhau suốt cuộc đời ông. Những kinh nghiệm của ông với ngài là những thí dụ tốt về giấc mộng của sự sáng tỏ.

Bấy giờ tôi còn nhỏ, và tôi có thể nhớ lại rõ ràng một hôm, khi nghe nhà sư kể lại một trong những giấc mộng của ông, thành linh tôi sống sờ như thể ông có một người bạn ở một nơi khác xa xôi. Tôi nghĩ thật là hay khi có một vài người bạn để chơi trong những giấc mộng, vì suốt ngày tôi không thể chơi nhiều, việc học thì rất nặng và những vị thầy thì nghiêm ngặt. Đó là ý nghĩ của tôi lúc bấy giờ. Thế nên, bạn thấy đó, cái hiểu về giấc mộng và sự thực hành giấc mộng của chúng ta, và động lực để thực hành, có thể trở nên sâu thẳm hơn và chín dần khi chúng ta lớn lên.

DỰ ĐOÁN

Nhiều thiền sư, vì sự vững chắc của thực hành thiền định, có thể dùng những giấc mộng của sự sáng tỏ để dự đoán. Để làm như vậy, người nằm mộng phải có thể giải thoát mình khỏi hầu hết những dấu vết nghiệp cá nhân mà bình thường đã tạo thành giấc mộng. Nếu khác đi, thì thông tin không có được từ giấc mộng mà được phóng chiếu lên giấc mộng, như trường hợp bình thường của những giấc mộng sanh tử. Cách dùng những giấc mộng như thế này trong truyền thống Tây Tạng được xem là một trong vài phương pháp của thuật bói toán và rất phổ thông với người Tây Tạng. Là chuyện thường khi một học trò hỏi vị thầy hướng dẫn cho một công việc hay chỉ dẫn cho hướng hàng phục một chương ngại, và vị thầy thường xoay về những giấc mộng để tìm câu trả lời cho học trò.

Thí dụ khi tôi ở Tây Tạng tôi đã gặp một phụ nữ Tây Tạng đã chứng ngộ tên là Khachod Wangmo. Bà rất có thần lực và là một “người khám phá kho tàng” (terton) đã tìm lại được nhiều giáo lý được cất giấu. Tôi hỏi bà về tương lai của tôi, một câu hỏi tổng quát về những chương

ngại tôi sẽ gặp... Tôi đã xin bà có một giấc mộng của sự sáng tỏ dành cho tôi.

Thường thì trong tình huống đó, người nằm mộng đòi một cái gì sở hữu của người xin giấc mộng. Tôi đã đưa cho Khachod Wangmo cái áo lót tôi đang mặc. Cái áo thun ấy đại diện cho tôi về mặt năng lực, và bằng cách tập chú vào nó bà có thể nối kết với tôi. Bà đặt nó dưới gối bà ban đêm, rồi ngủ và có một giấc mộng của sự sáng tỏ. Sáng hôm sau bà cho tôi một giải thích dài về điều sẽ đến trong đời tôi, những sự việc tôi cần tránh và những sự việc tôi cần làm. Nó là một hướng dẫn rõ ràng và giúp ích.

Đôi khi một học trò hỏi một giấc mộng nói cho chúng ta điều gì về tương lai có chứng tỏ rằng tương lai là cố định hay không. Trong truyền thống Tây Tạng, chúng tôi tin rằng không. Những nguyên nhân của mọi sự có thể xảy ra đã hiện diện bây giờ, ngay lúc này, bởi vì những hậu quả của quá khứ là những hạt giống cho những hoàn cảnh tương lai. Những nguyên nhân hàng đầu của bất cứ tình huống nào trong tương lai được tìm thấy trong cái đã xảy ra. Nhưng những nguyên nhân phụ cần thiết cho sự

biểu lộ của những hạt giống nghiệp thì không cố định, chúng có thể thay đổi, gia giảm. Đây là tại sao sự thực hành là có hiệu quả, và tại sao bệnh tật có thể chữa lành. Nếu khác đi, sẽ không có nghĩa gì khi cố gắng thử làm việc này việc nọ, vì chẳng có gì có thể thay đổi. Nếu chúng ta có một giấc mộng về ngày mai, rồi ngày mai đến và mọi sự xảy ra đúng như trong giấc mộng, điều đó không có nghĩa là tương lai thì cố định và không thể thay đổi ; nó chỉ có nghĩa là chúng ta đã không thay đổi nó.

Hãy tưởng tượng một dấu vết nghiệp mạnh mẽ, in vào với một xúc tình mạnh mẽ nó là một nguyên nhân hàng đầu cho một hoàn cảnh đặc biệt, và nó đang đi đến quả. Nhưng chính là cuộc đời đang sống của chúng ta cung cấp những nguyên nhân phụ cần thiết cho nguyên nhân hàng đầu biểu lộ. Trong một giấc mộng về tương lai, nguyên nhân đang hiện diện và dấu vết đang chín thành sự biểu lộ quy định giấc mộng, với kết quả rằng giấc mộng là một tưởng tượng của những hệ quả. Đây cũng như chúng ta vào một nhà bếp và có một người nấu ăn tuyệt diệu lối Ý ở đó, và mùi hương những gia vị và đồ nấu, và những thành phần món ăn được để trên bàn.

Chúng ta có thể tưởng tượng hầu hết hầu hết bữa ăn đang được sửa soạn, thấy hầu hết những kết quả của tình huống. Điều ấy giống như giấc mộng. Chúng ta có thể không hoàn toàn chính xác, nhưng chúng ta đoán đúng hầu hết sự việc. Và rồi khi chúng ta được dọn bữa ăn, nó sẽ hòa lẫn với những mong ước của chúng ta, những khác biệt sẽ mờ đi, và đó sẽ là bữa ăn chúng ta mong đợi dù nó không hoàn toàn như nhau.

Tôi nhớ một thí dụ về điều này khi tôi còn nhỏ. Đó là một ngày được gọi là Diwali ở Ấn Độ, thường được cử hành với pháo. Tôi và những bạn tôi không có tiền mua pháo, thế nên chúng tôi tìm những pháo đốt rồi mà không nổ. Chúng tôi gom chúng lại và đốt chúng lần nữa. Tôi rất nhỏ, bốn hay năm tuổi. Một cái pháo hơi ướt, và tôi để nó trên than đỏ. Tôi nhắm mắt, thả vào than và dĩ nhiên nó nổ. Trong một khoảnh khắc tôi chẳng thấy gì ngoài những đom đóm, và ngay lúc ấy tôi nhớ lại giấc mộng đêm hôm trước. Nó đúng y như vậy, toàn bộ kinh nghiệm ấy. Dĩ nhiên sẽ ích lợi hơn nếu tôi nhớ lại giấc mộng trước khi biến cố xảy ra ! Có nhiều trường hợp như thế, trong đó những nguyên nhân của những tình huống

tương lai đã được dệt thành một giấc mộng về một tương lai gần giống, nhưng không nhất thiết phải giống, để có thể khám phá.

Đôi khi trong một giấc mộng những nguyên nhân và kết quả có ảnh hưởng vào người khác. Khi tôi còn ở Tây Tạng, thầy tôi, Lopon Tenzin Namdak, đã có một giấc mộng và rồi nói với tôi rằng tôi rất cần làm một thực hành đặc biệt nối kết với một vị hộ pháp. Tôi bắt đầu thực hành nhiều giờ mỗi ngày khi tôi đi du lịch, cố gắng ảnh hưởng đến điều gì thầy tôi đã thấy trong mộng. Vài ngày sau giấc mộng của ngài, tôi làm một hành khách trong một cỗ xe vượt qua một con đường nhỏ trên núi cao. Những người lái xe là những người du mục hoang dã sợ chết. Ba người chúng tôi chật ních trong một thùng xe lớn với hành lý nặng nề khi bánh xe lọt vào một ổ gà và xe lật.

Tôi nhảy ra và nhìn xuống. Tôi không sợ hãi lắm. Nhưng rồi tôi thấy một hòn đá nhỏ giữ cho xe khỏi trượt xuống thung lũng, như một hòn đá rơi khỏi lề đường rớt xuống còn lâu mới tới đáy. Bấy giờ tim tôi mới đập thành thành trong ngực ! Rồi tôi thấy sợ, biết rằng một hòn đá nhỏ là

tất cả cái gì chặn giữa chúng tôi và cái chết, nó giữ cho cuộc đời tôi khỏi chấm dứt như một câu chuyện quá ngắn.

Khi tôi thấy tình huống ấy tôi nghĩ, “Đúng rồi. Đó là tại sao tôi phải thực hành về hộ pháp.” Đó là điều thầy tôi đã thấy trong giấc mộng của ngài và tại sao ngài bảo tôi làm thực hành. Một giấc mộng có thể không đặc biệt lắm, nhưng vẫn có thể qua cảm giác và hình ảnh gợi đến điều gì sẽ xảy ra mà cần được chữa chạy. Đây là một loại lợi ích chúng ta có thể nhận được từ sự làm việc với giấc mộng.

NHỮNG GIÁO LÝ TRONG GIÁC MỘNG

Có nhiều thí dụ trong truyền thống Tây Tạng về những hành giả nhận được những giáo lý trong giấc mộng.

Thường thường những giấc mộng đến theo chuỗi, giấc mộng của đêm này bắt đầu nơi chỗ đêm trước chấm dứt, và theo cách này chuyển giao những giáo lý toàn bộ, chi tiết cho đến một điểm hoàn mãn chính xác và thích hợp được đạt đến, lúc đó những giấc mộng dừng lại. Những bộ giáo lý được “khám phá” theo lối này, gồm nhiều thực

hành mà người Tây Tạng đã làm hàng thế kỷ. Cái này chúng tôi gọi là “kho tàng tâm thức” (gong-ter*).

Hãy tưởng tượng đi vào một hang động và tìm thấy một bộ những giáo lý được cất giấu trong đó. Đây là sự tìm thấy trong một không gian vật chất. Kho tàng tâm thức được tìm thấy trong tâm thức hơn là trong thế giới vật chất. Những đạo sư đã biết tìm thấy những kho tàng ấy cả trong giấc mộng của sự sáng tỏ lẫn khi thức. Để nhận những loại giáo lý này trong một giấc mộng, hành giả phải đã phát triển một số khả năng, như có thể ở vững chắc trong tâm thức mà không đồng hóa với cái ngã quy ước. Hành giả mà sự sáng tỏ không bị những dấu vết nghiệp và những giấc mộng sanh tử che ám thì có thể đi vào trí huệ bẩm sinh nội tại trong chính tâm thức.

Những giáo lý chính thống được khám phá trong giấc mộng không đến từ trí năng. Nó không phải như đi đến thư viện và nghiên cứu và rồi viết một cuốn sách, dùng trí năng để thu thập và tổng hợp thông tin như một học giả. Dầu cho có nhiều giáo lý tốt đẹp đến từ trí năng, chúng không được xem là những kho tàng tâm thức. Trí huệ của chư Phật là tự phát sanh, khởi từ những chiều

sâu của tâm thức, trọn vẹn trong chính nó. Điều này không có nghĩa là những giáo lý của kho tàng tâm thức sẽ không giống với những giáo lý hiện hành. Hơn nữa, những giáo lý này có thể được tìm thấy trong các nền văn hóa khác nhau và trong những thời kỳ lịch sử khác nhau, và có thể tương tự dù chúng ta không thông tin với nhau. Những nhà sử học tìm dấu vết một giáo lý ngược dòng thời gian để chỉ ra nó được ảnh hưởng bởi một giáo lý tương tự như thế nào, nơi sự tiếp xúc lịch sử xảy ra..., và thường họ tìm thấy một sự liên kết như vậy. Nhưng sự thật nền tảng là những giáo lý này khởi lên một cách tự phát từ những con người khi họ đạt đến một điểm phát triển nào đó. Những giáo lý là bẩm sinh nội tại trong trí huệ nền tảng mà bất kỳ nền văn hóa nào cuối cùng đều có thể thâm nhập. Chúng không chỉ là Phật giáo hay đạo Bošn, chúng là những giáo lý cho toàn thể nhân loại.

Nếu chúng ta có nghiệp giúp đỡ những chúng sanh khác, những giáo lý từ một giấc mộng có thể lợi lạc cho những người khác. Nhưng cũng có trường hợp, nếu chúng ta có nghiệp với một dòng phái chẳng hạn, những giáo lý được khám phá trong một giấc mộng sẽ riêng biệt cho sự thực

hành của chúng ta, có thể là một phương thức đặc biệt để đánh bại một chương ngại riêng biệt.

3 Khám Phá sự Thực Hành Chođ

Nhiều đạo sư đã dùng giấc mộng như một cánh cửa trí huệ quan trọng qua đó họ đã khám phá những giáo lý, có những nối kết với những đạo sư ở cách xa trong thời gian và không gian, và phát triển khả năng giúp đỡ những người khác. Những việc này được minh họa trong những tiểu sử của Tongjung Thuchen, một đạo sư vĩ đại của đạo Bošn, mà người ta tin rằng ngài sống trong thế kỷ thứ tám. Trong một loạt giấc mộng, ngài đã khám phá ra sự thực hành chođ*, một thực hành trau dồi tính rộng lượng bố thí và cắt đứt bám chấp.

Vào lúc sáu tuổi Tongjung Thuchen đã biết về những giáo lý. Mười hai tuổi ngài có những cuộc nhập thất lâu dài và có những kinh nghiệm mộng đáng kể trong đó ngài khám phá ra những giáo lý, gặp và nhận giáo lý từ những đạo sư. Một lần khi ngài đang nhập thất và thực hành mãnh liệt về Walsai, một trong những hóa thân bốn tôn quan trọng nhất của đạo Bošn, đạo sư của ngài gọi

ngài đến. Ngài bỏ nhập thất và đi đến nhà của một người thí chủ cho đạo sư của ngài, nơi đây ngài đi ngủ và có một giấc mộng kỳ lạ.

Trong giấc mộng, một người đàn bà đẹp để dẫn ngài qua những phong cảnh xa lạ cho đến khi họ đến một nghĩa địa lớn. Nhiều xác chết để trên mặt đất, và ở giữa trung tâm có một cái lều trắng lớn với những trang hoàng rực rỡ và có hoa đẹp bao quanh. Ở giữa lều, một người đàn bà da nâu ngồi trên một cái ngai rộng. Bà mặc áo dài trắng và tóc trang điểm với ngọc màu lục và với vàng. Nhiều dakini đẹp để tụ hội quanh bà, nói nhiều thứ tiếng của nhiều nước khác nhau, và Tongjung Thuchen hiểu rằng họ đã đến từ những vùng đất xa.

Rời khỏi ngai, vị dakini da nâu đưa cho Tongjung Thuchen một sọ người đầy máu và thịt và cho ngài ăn. Khi cho ăn, bà nói với ngài hãy nhận những đồ cúng dường như là thanh tịnh và bà và các dakini khác sắp ban cho ngài một lễ nhập môn quan trọng.

Rồi bà nói, “Mong ông thành tựu giác ngộ trong không gian của Đại Mẫu. Ta là Sippe Gyalmo, người nắm giữ

giáo lý Bošn, bà Hoàng Nâu của Hiện Hữu. Nhập môn và giáo lý này là cốt tủy của Tantra Mẹ. Ta làm lễ nhập môn cho ông để ông có thể làm lễ nhập môn và dạy dỗ cho những người khác.” Tongjung Thuchen được dẫn đến một cái ngai cao. Sippe Gyalmo đưa cho ngài một mũ lễ, một áo nhập môn và những dụng cụ nghi lễ. Rồi bà làm ngài ngạc nhiên khi yêu cầu ngài ban lễ nhập môn cho những dakini đang tề tựu.

Tongjung Thuchen nói, “Ồ, không, tôi không thể ban lễ nhập môn. Tôi không biết làm lễ nhập môn này thế nào.”

Sippe Gyalmo làm ngài yên tâm, “Chớ lo âu. Ngài là một đạo sư vĩ đại. Ngài có tất cả những nhập môn truyền pháp từ ba mươi vị thầy của Tây Tạng và Zhang Zhung. Ngài có thể cho họ nhập môn.”

“Tôi không biết tán những lời cầu nguyện như thế nào trong lễ nhập môn”, Tongjung Thuchen phản đối.

Sippe Gyalmo nói, “Ta sẽ giúp ngài và mọi vị che chở khác sẽ cho ngài thần lực. Không có gì phải sợ cả. Xin hãy làm lễ nhập môn.”

Vào lúc đó, mọi thịt và máu trong lều biến thành bơ, đường, thức ăn, và thành thuốc thang và hoa. Những dakini rắc hoa lên người ngài. Thành linh ngài nhận ra rằng ngài đã biết làm thế nào để ban lễ nhập môn đối với Tantra Mẹ và ngài bắt đầu làm.

Sau đó mọi dakini cảm ơn ngài. Sippe Gyalmo nói, “Năm năm tới những dakini từ tám nghĩa địa chánh cũng như nhiều đạo sư sẽ gặp nhau. Nếu ngài đến, chúng ta sẽ cho ngài nhiều giáo lý hơn nữa về Tantra Mẹ.” Rồi những dakini đều nói từ biệt với ngài, ngài cũng nói từ biệt với họ, và Sippe Gyalmo nói ngài có thể đi. Một dakini màu đỏ viết một chữ YAM lên một khăn quàng, tượng trưng cho nguyên tố gió, và để nó phát phối trong không khí, rồi bảo ngài đặt chân phải lên đó. Ngài vừa chạm đến, thì trở lại trong thân và nhận ra ngài đang mơ.

Ngài đã ngủ một thời gian dài đến nỗi người ta nghĩ ngài đã chết. Cuối cùng khi ngài thức dậy, thầy của ngài hỏi tại sao ngài đã ngủ quá lâu. Ngài kể lại giấc mộng cho thầy nghe, vị này nói điều ấy rất tuyệt diệu, nhưng cũng lưu ý ngài giữ bí mật, e rằng nó trở thành một chướng ngại. Vị thầy nói với Tongjung rằng một ngày nào ngài

sẽ là một vị thầy và rồi cho ngài một ban phước để gia trì cho những lời dạy tương lai của ngài.

Năm sau, Tongjung Thuchen đang trong nhập thất thì một buổi chiều có ba dakini thăm viếng ngài. Họ có những khăn quàng màu lục và chạm chúng vào chân ngài. Khi họ làm thế, ngài mất ý thức trong chốc lát và tỉnh dậy trong một giấc mộng.

Ngài thấy ba cái hang hướng về phía Đông. Một cái hồ đẹp ở trước các hang. Ngài đi vào trong hang giữa. Bên trong, hang được trang hoàng rất kỳ diệu bằng hoa. Ngài gặp ba đạo sư, mỗi vị mặc đồ khác nhau trong những y phục bí truyền để làm lễ nhập môn. Những dakini bao quanh họ, chơi những nhạc cụ, nhảy múa, dâng cúng, cầu nguyện và thực hiện những hoạt động thiêng liêng khác.

Ba đạo sư ban cho ngài những nhập môn để đánh thức ngài với trạng thái bồn nhiên, để khiến ngài nhớ lại những đời quá khứ của ngài và để cho phép ngài có thể dạy thực hành Chośd một cách thành công. Đạo sư ở giữa đứng lên và nói, “Con có tất cả những giáo lý thiêng

liêng. Con đã nhận những quán đánh nhập môn và chúng ta ban phước cho con có khả năng chỉ dạy.”

Bấy giờ đạo sư ngồi bên phải đứng lên và nói, “Chúng ta đã nhập môn cho con vào mọi giáo lý tổng quát, những triết học luận lý dùng để cắt đứt bản ngã, sự sử dụng tâm thức ý niệm để giải thoát những vọng tưởng, và vào những thực hành Chośd. Chúng ta ban phước cho con để con có thể dạy những thực hành này và làm cho chúng tương tục.”

Đạo sư bên trái đứng lên và nói, “Ta sắp ban cho con giáo lý tantra thiêng liêng ở trong tâm của mọi đạo sư Tây Tạng và Zhang Zhung. Chúng ta nhập môn cho con và ban phước cho con với những giáo lý này để con có thể giúp đỡ những người khác.”

Cả ba đạo sư là những đạo sư Bośn rất quan trọng đã sống vào khoảng cuối thế kỷ thứ bảy, năm trăm năm trước khi Tongjung Thuchen ra đời.

Một thời gian sau, khi thầy của Tongjung Thuchen đã qua đời, Tongjung Thuchen trở lại ngôi làng nhỏ của thầy mình và làm những nghi lễ và thực hành ở đó. Trong

nhiều dịp, cả trong những kỳ thiền định và nhập thất ngắn, đã có những đạo sư khác nhau viếng thăm ngài trong những linh kiến. Ngài đã kinh nghiệm có thể thấy được trong thân ngài, với những kinh mạch và năng lực như pha lê trong suốt. Nhiều lần khi ngài đi, chân ngài không chạm mặt đất, và ngài có thể đi cực kỳ nhanh khi dùng thần lực của khí.

Bốn năm nữa trôi qua, vị dakini màu nâu ngài đã gặp trong giấc mộng, sự biểu lộ của Sippe Gyalmo, đã nói với ngài họ sẽ gặp lại năm năm sau và thời gian đã tới. Một hôm ngài có một giấc ngủ ngắn và trong giấc ngủ ngài cầu nguyện đến tất cả các đạo sư. Khi thức dậy, ngài nhìn vào bầu trời trong sáng không thể tưởng. Một ngọn gió nhẹ nổi lên và hai dakini đến, cỡi trên gió, và nói với ngài rằng ngài đi cùng với họ.

Đồng hành với họ, ngài đến một cuộc hội họp những dakini, cũng những dakini từ nhiều xứ sở mà ngài đã từng gặp năm năm về trước. Ngài nhận những trao truyền và giải thích về những thực hành Chośd và Tantra Mẹ. Những dakini tiên đoán rằng trong tương lai, một thời gian sẽ đến, khi những bồ tát và mười hai đạo sư xuất

hiện và đó là thời gian Tongjung Thuchen sẽ dạy. Mỗi dakini có một lời hứa giúp ngài trong việc giảng dạy. Một vị nói rằng bà sẽ hoạt động như một hộ pháp của những giáo lý, một vị khác nói bà sẽ ban phước cho những giáo lý, vị tiếp theo nói bà sẽ bảo vệ những giáo lý khỏi sự sai lầm v.v... Sippe Gyalmo cũng cam kết hoạt động như một người che chở cho những giáo lý. Lần lượt, mỗi vị của chúng hội dakini nói với ngài những trách nhiệm nào họ sẽ đảm nhận để giúp cho sự tỏa rộng của những giáo lý, và họ nói với ngài rằng những giáo lý sẽ tỏa rộng khắp mười phương như những tia sáng mặt trời, đến mọi vùng của thế giới. Lời tiên tri này là một điều quan trọng làm phấn khích cho những ai ngày nay học những thực hành ấy, bởi vì chúng ta biết rằng chúng sắp truyền rộng khắp trái đất.

Những giấc mộng của Tongjung Thuchen là những thí dụ tốt về những giấc mộng của sự sáng tỏ. Ngài đã nhận thông tin chính xác trong một giấc mộng về một giấc mộng quan trọng mà ngài sẽ có trong tương lai. Ngài đã nhận những giáo lý và những truyền pháp và được các dakini và các đạo sư khác giúp đỡ. Trong phần đời trẻ

của ngài, dù ngài đã thành tựu, ngài không biết tiềm năng đầy đủ của ngài như một đạo sư cho đến khi điều đó được phát hiện cho ngài trong giấc mộng. Qua những ban phước ngài đã nhận trong giấc mộng, ngài đã thức tỉnh với những chiều kích khác nhau của tâm thức và đã nối kết lại với cái phần của chính ngài mà ngài đã học và phát triển trong những đời quá khứ. Ngài tiếp tục trưởng thành qua những giấc mộng của ngài, nhận những giáo lý và gặp gỡ với những đạo sư và dakini suốt cuộc đời ngài.

Thế thì điều ấy là cũng có thể đối với tất cả chúng ta. Là những hành giả, chúng ta sẽ tìm thấy một sự liên tục sẽ phát triển trong cái phần đời mà chúng ta tiêu cho giấc mộng. Điều này là giá trị trong hành trình tâm linh của chúng ta, vì giấc mộng trở thành một phần của một tiến trình đặc biệt tái nối kết chúng ta với con người sâu thẳm hơn của chúng ta, và làm trưởng thành sự phát triển tâm linh chúng ta.

4 Hai Mức Đới của sự Thực Hành

Một đêm cách đây vài năm, tôi mơ thấy một con rắn trong miệng tôi. Tôi phun nó ra và thấy rằng nó đã chết ;

thật hoàn toàn khó chịu. Một xe cứu thương đến nhà tôi và những y tá nói với tôi đó là cơn rã độc và tôi sắp chết. Tôi nói, được, và họ đem tôi đến bệnh viện.

Tôi sợ và nói với họ tôi cần thấy một bức tượng Taphritsa, đạo sư Đại Toàn Thiện, trước khi tôi chết. Những y tá không biết ngài là ai, nhưng họ chấp nhận và nói tôi nên đợi chết, nó giải thoát cho tôi. Nhưng rồi họ làm tôi ngạc nhiên khi đem đến một bức tượng. Lý do trì hoãn cái chết của tôi không có tác dụng lâu. Thế rồi tôi nói với họ rằng không làm gì có cái chết ; bây giờ đây là cái nặng chông của tôi. Và giây phút tôi nói điều đó, tôi thức dậy, tim đập nhanh.

Lúc đó là đêm trước Năm Mới và ngày hôm sau tôi phải bay đi Rome từ Houston. Cảm thấy không ổn sau giấc mộng, tôi nghĩ có lẽ tôi cần xem chuyện đó là nghiêm trọng và hoãn những chương trình du lịch của tôi. Tôi muốn có lời khuyên nhủ của thầy tôi, thế nên tôi đi ngủ lại và trong một giấc mộng sáng sủa tôi du lịch đến Lopen ở Népal và nói với ngài về giấc mơ quái rối rắm.

Vào lúc đó, Houston đang bị lụt. Thầy tôi giải thích giấc mộng có nghĩa tôi tượng trưng cho Garuda, Kim Xí điều, con chim huyền thoại có quyền lực với loài Naga (Rồng), những sinh linh giống con rắn ở dưới nước. Lophon nói rằng giấc mộng có nghĩa là chim Garuda đang chiến thắng những sinh linh dưới nước gây ra lụt lội. Sự giải thích này làm tôi cảm thấy tốt hơn ; ngày hôm sau tôi đi Rome như đã định. Đây là thí dụ dùng giấc mộng sáng sủa minh bạch cho một điều gì hiện thực, cho một quyết định.

Có lẽ tất cả điều này nghe có vẻ lạ lùng và khó tin, nhưng điểm thật sự là phát triển sự uyển chuyển mềm dẻo của tâm thức và phá vỡ những biên giới trói buộc nó. Với sự uyển chuyển mềm dẻo hơn, chúng ta có thể chấp nhận tốt hơn cái gì sanh khởi mà không bị ảnh hưởng bởi những ước ao và tham muốn. Dù cho chúng ta còn bị giới hạn bởi nắm lấy và ghét bỏ, loại thực hành tâm linh này sẽ làm lợi lạc cho cuộc sống hàng ngày của chúng ta.

Nếu tôi thực sự sống trong sự chứng ngộ rằng không làm gì có cái chết và không có ai chết cả, bây giờ tôi sẽ không tìm lời giải thích cho một giấc mộng như tôi đã

làm trong trường hợp này, khi giấc mộng để lại cho tôi cảm giác lo âu. Sự tham muốn của chúng ta giải thích một giấc mộng đặt nền trên hy vọng và sợ hãi ; chúng ta muốn có cái hiểu để thay đổi cái gì đó. Khi bạn thấu hiểu, chúng ngộ bản tánh chân thật của bạn, bạn không tìm kiếm ý nghĩa, tìm kiếm để cho ai ? Vì bây giờ bạn vượt khỏi hy vọng và sợ hãi, ý nghĩa của giấc mộng trở thành không quan trọng ; bạn chỉ đơn giản kinh nghiệm trọn vẹn bất cứ cái gì biểu lộ trong khoảnh khắc hiện tại. Bây giờ không có giấc mộng nào có thể gây ra xao xuyến.

Yoga giấc mộng mở rộng trên toàn bộ cuộc đời chúng ta và áp dụng cho mọi chiều kích khác nhau của kinh nghiệm chúng ta. Nhưng cái này có thể dẫn đến một cảm thức xung đột giữa cái tri kiến triết lý cao nhất và một số giáo huấn. Một mặt, tri kiến là vô biên : những giáo lý áp dụng với cái bất nhị, với thực tại không quy ước, tuyên bố rằng không có gì để hoàn thành, rằng tìm kiếm là mất, rằng sự cố gắng đem người ta tách lìa khỏi bản tánh chân thật của chính mình. Nhưng cũng có những thực hành và giáo lý chúng chỉ có ý nghĩa trong khuôn khổ nhị

nguyên, trong hy vọng và sợ hãi. Giáo huấn được ban cho về giải thích những giấc mộng, về làm an bình những hộ pháp địa phương, về những thực hành kéo dài tuổi thọ, và người học trò được yêu cầu thực hành với tinh tấn và giữ gìn sự tập chú của tâm thức. Có vẻ như chúng ta đang nghe nói về cả hai, rằng không có gì để thành tựu và rằng chúng ta cần làm việc rất khó nhọc.

Đôi khi sự lầm lẫn về điểm này dẫn một hành giả vào một lầm lẫn về thực hành. Câu hỏi khởi lên : “Nếu thực tại tối hậu là trống không những phân biệt, và nếu giải thoát được tìm thấy trong sự chứng ngộ bản tánh trống không này, thì bây giờ tại sao tôi lại phải làm những thực hành nhằm vào những kết quả tương đối ?” Câu trả lời thì rất đơn giản. Bởi vì chúng ta đang sống trong một thế giới nhị nguyên, tương đối, nên chúng ta phải làm những thực hành có hiệu quả trong thế giới này. Trong hiện hữu sanh tử, những phân hai và những đối cực có ý nghĩa ; có đúng và sai, những cách tốt hơn và xấu hơn để hành động và suy nghĩ, đặt nền trên những giá trị của những tôn giáo, trường phái tâm linh, hệ thống triết lý, khoa học và văn hóa khác nhau. Hãy tôn trọng những hoàn cảnh mà

bạn bị vướng mắc trong đó. Khi sống trong sanh tử, những thực hành quy ước được áp dụng và sự giải thích giấc mộng có thể rất hữu ích.

Tôi cần sự giải thích giấc mộng bởi vì tôi còn sợ chết. Nhưng điều quan trọng với tôi là biết rằng nhu cầu của tôi đặt nền trên sợ hãi, trên nhị nguyên, và khi tôi ở trong sự hiện diện bất nhị thì không có sợ hãi và không cần giải thích. Chúng ta sử dụng cái gì ích lợi cho hoàn cảnh trong đó chúng ta đang sống. Khi chúng ta thuần chỉ sống trong bản tánh của tâm thức, trạng thái trong đó thực tại thì thực sự không có một phân biệt, chia cách nào, bây giờ chúng ta không cần làm những thực hành tương đối. Bây giờ không cần giải thích giấc mộng bởi vì không cần hướng dẫn trở lại cho chính chúng ta, không có một cái ngã ích kỷ nào để hướng dẫn trở lại. Chúng ta không cần tham vấn một giấc mộng về tương lai, bởi vì không còn hy vọng hay sợ hãi. Chúng ta hoàn toàn hiện diện trong bất cứ cái gì khởi lên, không bỏ cũng không nắm. Chúng ta chẳng cần tìm kiếm ý nghĩa của giấc mộng, bởi vì chúng ta đang sống trong chân lý, trong sự thật.

Trong đời sống quy ước của chúng ta, chúng ta có những chọn lựa và có thể thay đổi những sự việc ; đó là tại sao chúng ta nghiên cứu những giáo lý, tại sao chúng ta thực hành. Khi chúng ta hiểu hơn và khéo léo thiện xảo hơn trong cuộc đời chúng ta, chúng ta trở nên uyển chuyển linh hoạt hơn. Chúng ta bắt đầu thực sự hiểu những việc mà chúng ta được dạy : sáng sửa minh bạch là gì, những kinh nghiệm của chúng ta như huyền mộng ra sao, như thế nào khổ đau xảy tới, bản tánh chân thật của chúng ta là gì. Một khi chúng ta bắt đầu thấy cái chúng ta đang làm là một nguyên nhân cho khổ đau thêm nữa như thế nào, chúng ta có thể chọn lựa làm cái gì khác. Chúng ta càng sống càng mệt lữ bởi những bản sắc, nhân cách bó hẹp và những khuynh hướng lập đi lập lại chúng đưa chúng ta đến nhiều hơn nữa sự khổ đau không cần thiết. Chúng ta buông bỏ những trạng thái xúc tình tiêu cực, tự huấn luyện để hàng phục sự xao lãng phóng dật, và an trụ trong hiện diện thanh tịnh thuần khiết.

Cũng như thế với việc mộng. Có một sự tiến bộ trong thực hành. Khi thực hành được phát triển, sẽ khám phá rằng có cách khác để mộng. Bây giờ chúng ta tiến về

những thực hành giấc mộng không quy ước trong đó câu chuyện và những giải thích của nó không quan trọng nữa. Chúng ta làm việc trên những nguyên nhân của những giấc mộng hơn là bản thân những giấc mộng.

Không có lý do gì không dùng yoga giấc mộng để đạt được những mục tiêu thế gian. Một số những thực hành nhằm đến những quan tâm tương đối và dẫn đến sự sử dụng giấc mộng cho những mục tiêu như sức khỏe, dự đoán, hướng dẫn, tẩy sạch những khuynh hướng nghiệp không lành mạnh, chữa bệnh và vân vân. Con đường là thực dụng và thích hợp cho tất cả. Nhưng khi sử dụng yoga giấc mộng để làm lợi ích cho chúng ta trong thế giới tương đối là tốt, thì đó chỉ là một sự sử dụng tạm thời. Một cách rõ ràng, chúng ta muốn dùng giấc mộng để giải thoát chúng ta khỏi tất cả những điều kiện tương đối, chứ không chỉ cải thiện chúng.

PHẦN BA:

SỰ THỰC HÀNH YOGA GIÁC MỘNG

1 Cái Nhìn Thấy, Hành Động,

Giác Mộng, cái Chết

Tantra Mẹ nói rằng nếu người ta không tỉnh thức trong cái nhìn thấy, không chắc chắn người ta sẽ tỉnh thức trong hành xử. Nếu người ta không tỉnh thức trong hành xử, không chắc chắn người ta tỉnh thức trong giấc mộng. Và nếu người ta không tỉnh thức trong giấc mộng, bây giờ người ta không chắc chắn tỉnh thức trong trung âm sau khi chết.

Điều này có nghĩa là gì ? “Cái nhìn thấy” trong bối cảnh này không chỉ có nghĩa là những hiện tượng thuộc thị giác, mà hơn nữa, toàn thể kinh nghiệm. Nó bao gồm mọi tri giác, cảm giác và biến cố tâm trí và tình cảm, cũng như mọi thứ có vẻ như ở ngoài chúng ta. Cái nhìn thấy là cái chúng ta “thấy” như kinh nghiệm ; nó là kinh nghiệm của chúng ta. Không tỉnh thức trong cái thấy nghĩa là không thể thấy chân lý của cái khởi lên trong kinh nghiệm và thay vì thế, bị mê lầm bởi những hiểu sai của tâm thức nhị nguyên, sai lầm với những phóng chiếu và tưởng tượng của tâm thức ấy đối với thực tại.

Khi chúng ta không tỉnh giác về hoàn cảnh thực chúng ta đang hiện hữu, thật khó đáp ứng một cách khéo léo thiện xảo với cái chúng ta gặp gỡ trong đời sống cả trong lẫn

ngoài. Thay vào đó, chúng ta phản ứng theo thói quen nghiệp lực của bám lấy và ghét bỏ, bị dẫn dắt theo cách này bởi những bất hạnh và hy vọng hão huyền. Hành động căn cứ trên những mê lầm này nghĩa là không tỉnh giác trong hành xử. Kết quả của hành động như vậy là sự củng cố thêm tham, sân, si và tạo thêm những dấu vết nghiệp xấu.

Những giấc mộng khởi từ cùng những dấu vết nghiệp ấy cai quản những kinh nghiệm khi thức của chúng ta. Nếu chúng ta cũng phóng dật để thâm nhập vào những tưởng tượng và vọng tưởng của tâm thức vọng động lúc ban ngày, chúng ta sẽ hầu như bị trói buộc bởi cùng những giới hạn trong khi mộng. Đây là “không tỉnh thức trong giấc mộng”. Những hiện tượng mộng chúng ta gặp sẽ gọi dậy trong chúng ta cùng những phiền não và phản ứng nhị nguyên mà chúng ta đã bị chìm đắm vào khi thức, và khó khăn để khai triển sự sáng sủa hay đi vào những thực hành xa hơn.

Chúng ta đi vào bardo, trung ấm sau cái chết, đúng như chúng ta đi vào giấc mộng sau khi rơi vào giấc ngủ. Nếu kinh nghiệm giấc mộng của chúng ta thiếu sự sáng tỏ và

thuộc những trạng thái phiền não mê mờ và phản ứng thói quen, chúng ta sẽ kinh nghiệm tiến trình cái chết theo cùng cách đó. Chúng ta sẽ bị dẫn dắt vào sự trói buộc thuộc nghiệp lực hơn nữa bằng cách phản ứng một cách nhị nguyên với những cái nhìn thấy trong trạng thái trung âm, và sự tái sinh tương lai của chúng ta sẽ được xác định bởi những khuynh hướng nghiệp nào chúng ta đã từng trau dồi trong cuộc sống. Đây là “không tỉnh giác trong trung âm.”

Ngược lại, khi chúng ta tiếp tục đem sự tỉnh giác vào lúc trung gian, khả năng này sẽ sớm được tìm thấy trong giấc mộng. Khi chúng ta trau dồi sự hiện diện trong giấc mộng, chúng ta tự chuẩn bị cho cái chết. Sự thực hành giấc mộng có tương quan với sự tiến bộ này.

Để tiến bộ chúng ta phải khai triển một sự an định nào đó trong tâm thức để chúng ta có thể giữ gìn tỉnh giác lớn hơn trong kinh nghiệm, trong “cái nhìn thấy” và khai triển khả năng đáp ứng khéo léo thiện xảo. Bởi thế sự thực hành đầu tiên là an định (samatha), trong đó tâm thức được huấn luyện cho tĩnh lặng, tập chú và lanh lợi cảnh giác.

Khi chúng ta đem sự tỉnh giác lớn hơn vào kinh nghiệm, chúng ta có thể chiến thắng những thói quen phản ứng đặt nền trên những vọng tưởng của tâm thức quy ước. Bốn sự thực hành căn bản làm cho tính linh hoạt mềm dẻo này tiến xa hơn bằng cách tu tập tâm thức sử dụng bất kỳ đối tượng nào trong kinh nghiệm khi thức như là một nguyên nhân để tăng thêm sáng tỏ và hiện diện. Vì chúng ta nói lỏng sự trói buộc của phản ứng theo nghiệp, chúng ta có thể chọn lựa hành động một cách tích cực, tốt đẹp. Điều này là sự đem tỉnh giác vào trong hành xử.

Sự tỉnh giác chúng ta đã làm vững chắc trong kinh nghiệm khi thức và làm cho biểu lộ trong những hành xử của chúng ta sẽ tự nhiên bắt đầu khởi sanh trong giấc mộng. Những thực hành ban đầu dùng sự hiểu biết về khí, những luân xa và tâm thức để hỗ trợ cho sự làm vững mạnh sự tỉnh giác trong giấc mộng. Chúng được làm trước khi rơi vào giấc mộng và trong ba thời thức trải qua đêm. Một khi sự sáng tỏ đã được khai triển, có những thực hành nữa trong suốt chính giấc mộng để khai triển tính linh hoạt của tâm thức, để bẻ gãy những giới hạn và hiểu sai chúng cột trói chúng ta vào sanh tử.

Cũng như sự sáng tỏ và hiện diện đã trau dồi trong đời sống, khi thức được đem vào trong giấc mộng, sự sáng tỏ và hiện diện đã trau dồi trong giấc mộng được đem vào trong cái chết. Nếu người ta hoàn thành đầy đủ yoga giấc mộng, thì người ta được chuẩn bị để đi vào trạng thái trung ấm sau khi chết với tri kiến đúng đắn và sự vững chắc trong sự hiện diện bất nhị cần thiết để đạt đến giải thoát.

Đây là chuỗi liên hoàn : cái tỉnh giấc trong khoảnh khắc đầu của kinh nghiệm, trong sự đáp ứng, trong giấc mộng và rồi trong cái chết. Người ta không thể bắt đầu ở chỗ chấm dứt. Bạn có thể xác định cho chính bạn sự thực hành của bạn trưởng thành được bao nhiêu : khi bạn gặp gỡ những hiện tượng của kinh nghiệm, hãy xem xét những cảm giác của bạn và những phản ứng với những cảm giác. Bạn bị những phản ứng của bạn với những đối tượng của kinh nghiệm điều khiển hay bạn điều khiển những phản ứng của bạn đối với chúng ? Bạn có bị ném vào những phản ứng phiền não do những thích và ghét của bạn hay bạn có thể ở trong sự hiện diện kiên cố trong những tình huống khác nhau ? Nếu là cái trước, sự thực

hành sẽ trau dồi sự hiện diện cần để giải thoát bạn khỏi sự bị điều kiện hóa và hoạt động nghiệp lực. Nếu là cái sau, bạn sẽ khai triển tăng cường sự vững chắc trong tánh giác và những giấc mộng của bạn sẽ thay đổi theo những cách phi thường.

2 An định : Samatha

Một thiền giả giấc mộng thành công phải vững vàng đủ trong hiện diện để không bị cuốn theo những gió của phiền não nghiệp lực và chìm mất trong giấc mộng. Khi tâm thức an vững, những giấc mộng trở nên dài hơn, ít mạnh mún hơn và dễ dàng nhớ lại hơn, và sự sáng sủa được phát triển. Đời sống lúc thức cũng được nâng cấp vì chúng ta thấy rằng chúng ta được bảo vệ thêm khỏi bị trôi dạt bởi những phản ứng xúc tình thói quen, chúng kéo chúng ta vào phóng dật và bất hạnh, và thay vào đó chúng ta có thể phát triển những nét tích cực đưa đến hạnh phúc và nâng đỡ chúng ta trên hành trình tâm linh.

Mọi kỹ luật thiền và tâm linh đều bao gồm một số hình thức thực hành nhằm khai triển sự tập trung và bình lặng của tâm thức. Trong truyền thống Tây Tạng, sự thực

hành này được gọi là an định (Skt : samatha, TT : Zhiné). Chúng ta biết ba giai đoạn trong sự khai triển sự vững chắc : samatha cưỡng bách, samatha tự nhiên và samatha tối hậu. Samatha bắt đầu với sự định tâm vào một đối tượng, và khi tập trung đã đủ mạnh, chuyển thành sự định tâm không có một đối tượng nào.

Hãy bắt đầu sự thực hành bằng cách ngồi theo tư thế thiền định năm điểm : hai chân xếp lại, hai tay đặt lên nhau ở phần trên, xương sống thẳng nhưng không cứng ngắt, đầu hơi cúi để làm thẳng cổ, và hai mắt mở. Mắt cần buông xả, không quá mở lớn và không quá khép kín. Đối tượng tập trung cần được đặt để cho mắt có thể nhìn thẳng về phía trước, không ngược lên cũng không cúi xuống. Trong khi thực hành cố gắng không cử động, thậm chí không nuốt nước miếng hay chớp mắt, vẫn giữ tâm thức gom vào đối tượng. Dù cho nước mắt có chảy trên mặt bạn, chớ cử động. Hãy để cho hơi thở tự nhiên.

Tổng quát, để thực hành với một đối tượng, chúng ta dùng chữ A của Tây Tạng như là đối tượng tập trung. Chữ này có nhiều ý nghĩa tượng trưng nhưng ở đây chỉ được dùng như một điểm tựa cho sự phát triển chú tâm.

Những đối tượng khác cũng có thể được dùng – chữ A của vắn tiếng Anh, một hình ảnh, âm thanh của một thần chú, hơi thở – hầu hết mọi thứ. Tuy nhiên, tốt hơn là dùng cái gì có tính chất thiêng liêng để gây cảm ứng nơi bạn. Cũng thế, hãy cố gắng dùng cùng một đối tượng mỗi khi bạn thực hành, hơn là thay đổi nhiều đối tượng, bởi vì sự liên tục tác động như một điểm tựa cho thực hành. Một đối tượng vật chất ngoài thân thể cũng thích hợp hơn, vì mục tiêu phát triển sự vững chắc trong khi tri giác đối tượng bên ngoài và sau đó là những đối tượng trong giấc mộng.

Nếu bạn muốn dùng chữ A Tây Tạng, bạn có thể viết nó lên một miếng giấy khoảng một inch (25,4 mm). Theo truyền thống, chữ màu trắng và được bao trong năm vòng tròn có màu đồng tâm : vòng trung tâm là nền cho chữ A có màu chàm ; xung quanh nó là vòng màu xanh, rồi lục, đỏ, vàng và trắng. Dán miếng giấy lên một cây gậy dài đủ để nâng đỡ miếng giấy ở tầm con mắt khi bạn ngồi thực hành, và làm một cái đế giữ cho cột đứng thẳng. Đặt nó để cho chữ A cách bạn một foot (30,48 cm) rưỡi trước mặt bạn.

Chữ A Tây Tạng



Nhiều dấu hiệu tiến bộ có thể khởi ra trong sự thực hành. Khi sự tập trung mạnh lên và những thời thực hành kéo dài ra, những cảm giác lạ lùng khởi lên trong thân thể và nhiều hình tướng lạ lùng thuộc về cái thấy xuất hiện. Bạn cũng có thể thấy tâm thức làm những việc lạ lùng ! Thế là tốt. Những kinh nghiệm này là một phần tự nhiên của việc phát triển tập trung ; chúng khởi lên vì tâm thức ổn định, thế nên chớ bị nhiễu loạn hay kích động vì chúng.

SAMATHA CƯƠNG BÁCH

Giai đoạn đầu của thực hành được gọi là “cương bách” và nó đòi hỏi cố gắng. Tâm thức phóng dật nhanh chóng và dễ dàng, và có vẻ không thể tập chú vào đối tượng dù chỉ một phút. Lúc bắt đầu, nên thực hành trong nhiều thời ngắn tiếp nhau với những khoảng nghỉ. Chớ để tâm thức lang thang khi nghỉ, thay vì vậy, hãy tụng chú, hay làm việc với quán tưởng, hay làm việc với thực hành

khác bạn biết, như khai triển lòng bi. Sau khoảng nghỉ, trở lại thực hành định tâm. Nếu bạn sẵn sàng thực hành nhưng không có đối tượng nào để dùng, hãy quán tưởng một khối ánh sáng tròn trên đầu bạn và tập trung vào đó. Sự thực hành cần được làm một hay hai lần mỗi ngày, và có thể làm nhiều hơn nếu bạn có thời giờ. Phát triển tập trung giống như tập cho bắp thịt của thân được mạnh mẽ : sự tập luyện phải đều đặn và thường xuyên. Trở nên mạnh mẽ hơn tức là đẩy lùi những giới hạn của bạn.

Hãy giữ tâm thức trên đối tượng. Không cho phép những tư tưởng về quá khứ hay tương lai. Chớ cho phép sự chú ý bị đem đi xa bởi tưởng tượng, âm thanh, cảm giác thân thể hay phóng dật nào khác. Chỉ ở yên trong sự hưởng thụ phút giây hiện tại, và với toàn bộ sức mạnh và sáng tỏ hãy chú tâm vào đối tượng bằng con mắt. Chớ mất sự tỉnh giác về đối tượng dù chỉ một giây. Thở nhẹ nhàng, rồi nhẹ nhàng hơn nữa, cho đến khi cảm giác thở biến mất. Từ từ cho phép chính bạn đi sâu hơn vào sự tĩnh lặng và bình an. Hãy chắc chắn rằng thân thể được thư giãn ; chớ căng thẳng trong tập trung. Chớ nên để cho bạn rơi vào mê muội, hôn trầm hay xuất thần.

Chớ nghĩ về đối tượng, chỉ để nó hiện diện trong tỉnh giác. Đây là một phân biệt quan trọng cần làm. Nghĩ về đối tượng không phải là loại tập trung chúng ta đang khai triển. Điểm cốt yếu là chỉ giữ tâm thức đặt lên đối tượng, trên tri giác cảm giác về đối tượng, tỉnh thức không phóng dật về sự hiện diện của đối tượng. Khi tâm thức phóng dật – điều này thường xảy ra lúc đầu – hãy nhẹ nhàng đem nó lại đối tượng.

SAMATHA TỰ NHIÊN

Khi sự vững chắc ổn định được phát triển, người ta đi vào giai đoạn thứ hai của thực hành : samatha tự nhiên. Trong giai đoạn đầu, tập trung được phát triển bằng cách liên tục hướng sự chú ý vào đối tượng và phát triển sự kiểm soát trên tâm thức ương ngạnh. Trong giai đoạn thứ hai, tâm thức chìm trong thiền quán về đối tượng và không cần sức mạnh nữa để duy trì cho nó yên tĩnh. Một sự thanh tĩnh thư giãn và thích thú được an lập, trong đó tâm thức tĩnh lặng và những tư tưởng khởi sanh mà không làm tâm thức lơ là khỏi đối tượng. Những nguyên tố của thân thể (các đại) trở nên hài hòa và khí di chuyển trơn tru và nhẹ nhàng suốt khắp thân thể. Đây là thời

gian thích hợp để đi vào sự an trụ không có một đối tượng.

Bỏ qua đối tượng vật chất, chỉ chú tâm vào không gian bao la, như bầu trời, nhưng sự thực hành có thể được làm thậm chí trong một căn phòng nhỏ bằng cách an trụ vào khoảng không gian giữa thân thể bạn và vách tường. Hãy kiên cố và bình an. Hãy để thân thể thư giãn. Hơn là tập chú vào một điểm tưởng tượng trong không gian, hãy cho phép tâm thức, trong khi ở yên trong sự hiện diện mạnh mẽ, được phân tán. Chúng ta gọi điều này là “làm tan biến tâm thức” trong không gian, hay “hòa lẫn tâm thức với không gian”. Nó sẽ dẫn đến sự thanh tĩnh vững chắc và đến giai đoạn thứ ba của sự thực hành samatha.

SAMATHA TỐI HẬU

Trong giai đoạn thứ hai, vẫn còn một số sức nặng được đưa vào trong sự trầm tư vào đối tượng, còn giai đoạn thứ ba có đặc trưng là một tâm thức thanh tĩnh mà nhẹ nhàng, thư giãn và linh hoạt. Những tư tưởng khởi lên và tan biến một cách tự nhiên và không cố gắng. Tâm thức hòa nhập trọn vẹn với chuyển động của chính nó.

Trong truyền thống Đại Toàn Thiện Dzogchen, đây là khi vị thầy đưa đệ tử vào trạng thái tự nhiên của tâm. Bởi vì học trò đã phát triển samatha, vị thầy có thể chỉ ra cái mà đệ tử kinh nghiệm hơn là diễn tả một trạng thái mới là nào cần đạt đến. Sự giải thích, được biết như là giáo huấn “chỉ thẳng ra” có nghĩa là dẫn dắt đệ tử đến chỗ nhận biết cái đã vốn sẵn ở đó, đến chỗ phân biệt tâm thức chuyển động trong tư tưởng và ý niệm với bản tánh của tâm thức, nó chính là tánh giác thanh tịnh và bất nhị. Đây là giai đoạn tối hậu của thực hành samatha, an trụ trong sự hiện diện bất nhị, trong chính tánh giác rigpa.

NHỮNG CHƯƠNG NGẠI

Trong phát triển thực hành samatha, có ba chương ngại phải vượt qua : dao động (trạo cử), hôn trầm và giải đãi.

Dao động

Dao động làm cho tâm thức không ngừng nhảy từ một tư tưởng này qua một tư tưởng khác và khiến sự tập trung thành khó khăn. Để ngăn ngừa điều này, hãy tự làm bình lặng trước thời thực hành bằng cách tránh quá nhiều hoạt động thể xác hoặc tinh thần. Những duỗi ra chậm chạp

có thể giúp cho thư giãn thân thể và làm bình yên tâm thức. Một khi bạn ngồi, hãy hít vào vài hơi thở chậm và sâu. Hãy làm cho chuyện đó thành một thực hành chú tâm tức thời khi bạn bắt đầu sự thực hành hầu tránh phát triển thói quen để tâm thức lang thang khi ngồi thiền.

Hôn trầm

Chướng ngại thứ hai là hôn trầm hay buồn ngủ, nó vào tâm thức như đám sương mù, một sức nặng hay mê muội làm cùn nhụt tỉnh giác. Khi điều này xảy ra, hãy cố gắng làm mạnh sự chú tâm trên đối tượng để thâm nhập cơn hôn trầm. Bạn sẽ thấy rằng hôn trầm thực sự là một loại chuyển động của tâm thức mà bạn có thể dừng dứt bằng tập trung mạnh mẽ. Nếu không hiệu quả, hãy nghỉ một lát, thư giãn và có thể làm một thực hành nào đó khi đang đứng.

Giải đãi

Chướng ngại thứ ba là giải đãi, lười biếng. Khi gặp phải chướng ngại này bạn cảm thấy rằng tâm thức bạn bình lặng nhưng trong một trạng thái tinh thần thụ động, yếu ớt, sự tập trung không có sức mạnh. Quan trọng là phải

nhận biết trạng thái này thực sự là gì. Nó có thể là một kinh nghiệm thích thú và thư giãn, và nếu bị làm cho là thiền định đúng, nó khiến cho hành giả tiêu phí hàng năm để trau dồi nó một cách sai lầm, để rồi không có sự thay đổi nào đáng kể trong tâm thức. Nếu sự chú tâm của bạn mất sức mạnh và sự thực hành của bạn trở nên giải đãi, hãy chấn chỉnh tư thế và đánh thức tâm thức bạn. Cũng cố lại sự chú ý và canh chừng sự vững chắc của sự hiện diện. Hãy nhìn thực hành như là cái gì thực sự quý báu, và như là cái gì chắc chắn sẽ dẫn đến chứng ngộ cao nhất. Hãy làm mạnh ý định và tự động sự thức tỉnh của tâm thức sẽ được làm cho mạnh mẽ một cách tự động.

Thực hành samatha cần làm mỗi ngày cho đến khi tâm thức bình lặng và vững chắc. Nó không chỉ là một thực hành sơ bộ, mà còn ích lợi vào bất kỳ thời điểm nào của cuộc đời hành giả ; ngay cả những thiền giả rất cao cấp cũng thực hành samatha. Sự vững chắc của tâm thức được phát triển qua samatha là nền tảng của yoga giấc mộng và tất cả những thực hành thiền định khác. Một khi chúng ta đã thành tựu một sự vững vàng, ổn cố mạnh mẽ và xác thực trong sự hiện diện bình an, chúng ta có thể

phát triển sự ổn cố này trong mọi mặt của đời sống. Khi vững chắc, sự hiện diện này luôn luôn có thể được tìm thấy, và chúng ta không bị những tư tưởng và những phiền não lôi đi xa. Bây giờ, dù cho những dấu vết của nghiệp tiếp tục tạo ra những hình ảnh giấc mộng sau khi rơi vào giấc ngủ, chúng ta vẫn ở trong tỉnh giác. Điều này mở cánh cửa cho những thực hành xa hơn của cả yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ.

3 Bốn Thực Hành Căn Bản

Có bốn thực hành căn bản chính yếu trong yoga giấc mộng. Dầu chúng được gọi theo truyền thống là Bốn Chuẩn Bị, điều này không có nghĩa là chúng kém quan trọng và phải được tiếp theo bởi những thực hành “thật sự”. Chúng chuẩn bị trong cái nghĩa chúng là những nền tảng mà thành công trong sự thực hành ban đầu phải nương tựa vào.

Yoga giấc mộng được nuôi dưỡng theo cách thức tâm thức được sử dụng trong đời sống lúc thức, và đây là điều bốn thực hành căn bản nhắm đến. Tâm thức được sử dụng như thế nào sẽ xác định những loại giấc mộng nào

khởi sanh trong giấc ngủ cũng như phẩm tính của đời sống lúc thức. Hãy thay đổi cách thức bạn liên hệ với những đối tượng sự vật và con người lúc thức và bạn sẽ thay đổi kinh nghiệm giấc mộng. Rốt cuộc, “con người bạn” sống giấc mộng của đời sống lúc thức cũng là cùng một “con người bạn” sống giấc mộng của đời sống lúc ngủ. Nếu bạn tiêu phí suốt ngày trong sự bị đứt đoạn và bị cầm giữ bởi những tạo tác của tâm thức ý niệm, bạn cũng làm đúng y như vậy trong giấc mộng. Và nếu bạn nhiều hiện diện hơn khi thức, bạn cũng sẽ tìm thấy hiện diện đó trong mộng.

MỘT : THAY ĐỔI NHỮNG DẤU VẾT NGHIỆP

Một giải thích của sự thực hành thứ nhất được biết đến nhiều hơn ở Tây phương, bởi vì những nhà nghiên cứu giấc mộng và những người quan tâm đến giấc mộng đã thấy ra rằng nó giúp đỡ cho việc phát sanh giấc mộng sáng sủa minh bạch. Nó như sau : suốt ngày, hãy thực hành sự nhận biết tánh chất như mộng của đời sống cho đến khi cùng sự nhận biết đó bắt đầu biểu lộ trong giấc mộng.

Vừa thức dậy buổi sáng, bạn hãy tự nghĩ, “Tôi đang thức dậy trong một giấc mộng”. Khi bạn vào nhà bếp, hãy nhận biết nó là một nhà bếp trong mộng. Hãy đổ sữa mộng vào cà phê mộng. “Tất cả là một giấc mộng”, bạn tự nghĩ, “đây là một giấc mộng”. Hãy nhắc nhở bạn về điều này suốt ngày.

Sự nhấn mạnh cần hiện thực trên chính bạn, hơn là trên những đối tượng mà bạn kinh nghiệm. Hãy giữ sự nhắc nhở chính bạn rằng bạn đang mộng ra những kinh nghiệm của bạn : cơn tức giận bạn cảm nghiệm, hạnh phúc, mệt mỏi, lo âu – tất cả đều là phần của giấc mộng. Cây sồi bạn thích, xe hơi bạn lái, người mà bạn đang nói chuyện với họ, tất cả là thành phần của giấc mộng. Theo cách này, một khuynh hướng mới được tạo ra trong tâm thức, khuynh hướng nhìn vào kinh nghiệm như là không có bản chất, vô thường và liên hệ mật thiết với những phóng chiếu của tâm thức. Vì những hình tướng được thấy là vụt thoát qua và không bản chất, sự bám chấp giảm đi. Mỗi một cảm giác gặp được và biến cố tâm thức trở thành một sự nhắc nhở bản chất như mộng của kinh nghiệm. Cuối cùng cái hiểu này sẽ sanh ra trong giấc

mộng và đưa đến sự nhận biết trạng thái mộng và sự phát triển của sáng sủa, minh bạch.

Có hai cách để hiểu lời tuyên bố rằng mọi sự là một giấc mộng. Cách thứ là xem nó như là một phương pháp để thay đổi những dấu vết nghiệp thức. Làm sự thực hành này như mọi thực hành khác, sẽ thay đổi cách người ta dẫn thân vào thế giới. Bằng cách thay đổi những phản ứng thói quen và phần lớn là vô ý thức đối với những hiện tượng, thì những phẩm tính của đời sống và giấc mộng thay đổi. Khi chúng ta nghĩ đến một kinh nghiệm “chỉ là một giấc mộng”, nó sẽ kém “có thực” với chúng ta. Nó mất quyền hành trên chúng ta – quyền hành nó chỉ có bởi vì chúng ta trao cho nó quyền hành đó – và không thể quấy nhiễu chúng ta và dẫn chúng ta đến những phiền não tiêu cực nữa. Thay vào đó, chúng ta bắt đầu đương đầu với mọi kinh nghiệm với sự bình thản lớn lao hơn và sự sáng tỏ tăng trưởng, và thậm chí với sự hân thưởng lớn lao hơn. Theo nghĩa này, sự thực hành tác động một cách tâm lý bằng cách lột bỏ ý nghĩa mà chúng ta phóng chiếu lên cái vốn vượt khỏi mọi nghĩa lý ý niệm. Vì chúng ta nhìn thấy kinh nghiệm theo một cách khác,

chúng ta thay đổi phản ứng của chúng ta với nó, điều này thay đổi những tàn dư nghiệp lực của hành động, và gốc rễ của việc mộng thay đổi.

Cách hiểu thứ hai là chúng ngộ rằng đời sống khi thức thực sự là như nhau với giấc mộng, rằng toàn bộ kinh nghiệm bình thường được tạo thành bởi những phóng chiếu của tâm thức, rằng mọi ý nghĩa đều là do gán cho, và rằng bất cứ cái gì chúng ta kinh nghiệm đều do ảnh hưởng của nghiệp. Ở đây chúng ta nói đang đến công việc vi tế và thấm khắp của nghiệp, vòng không cùng của nhân và quả tạo ra cái hiện tại từ những dấu vết nghiệp khí của quá khứ, công việc mà nghiệp làm qua sự quy định, điều kiện hóa liên tục từ mỗi một hành động. Đây là một cách phát biểu rõ ràng sự chứng ngộ rằng mọi hiện tượng đều trống không và rằng tự tánh bề ngoài của người và vật chất đều như huyễn. Không có một “sự vật” thực sự nào ở bất cứ nơi đâu trong đời sống lúc thức – cũng như trong đời sống lúc mộng – mà chỉ là những hình tướng không tự tánh thoáng qua, khởi lên và tự giải thoát trong nền tảng trống không và quang minh của hiện hữu. Chứng ngộ hoàn toàn chân lý của câu nói, “Đây là

một giấc mộng”, chúng ta thoát khỏi những thói quen của vọng tưởng sai lầm và nhờ vậy thoát khỏi cuộc sống thấp kém của sanh tử trong đó vọng tưởng được hiểu lầm là thực tại. Chúng ta cần phải hiện diện tỉnh thức khi sự thấu hiểu này xảy ra, vì quả thực bây giờ nó không xảy ra ở một chỗ nào khác. Và không có phương pháp nào mạnh mẽ để đem sự minh bạch vững chắc vào giấc mộng hơn là an trụ liên tục trong sự hiện diện minh bạch suốt ban ngày.

Như đã nói ở trên, một phần quan trọng của sự thực hành này là kinh nghiệm chính bản thân mình là giấc mộng. Hãy tưởng tượng chính bạn là một huyền tượng, như một nhân vật trong giấc mộng, với một cơ thể không có sự cứng đặc. Hãy tưởng tượng nhân cách và nhiều bản sắc của bạn là những phóng chiếu của tâm thức. Hãy duy trì sự hiện diện, cùng một sự minh bạch bạn đang cố gắng trau dồi trong giấc mộng, khi cảm giác chính bạn là không có bản chất và thoáng qua, được tạo ra chỉ bằng ánh sáng. Điều này tạo ra một môi trường quan rất khác với chính bạn, tương quan ấy là dễ chịu, linh động và khoáng đạt.

Khi làm những thực hành này, không đủ nếu chỉ đơn giản lập đi lập lại rằng bạn đang ở trong một giấc mộng. Chân lý của câu nói này phải được cảm nghiệm vượt khỏi ngôn từ. Hãy sử dụng trí tưởng tượng, các giác quan và tỉnh giác trong việc hòa nhập trọn vẹn sự thực hành với kinh nghiệm cảm thấy. Khi bạn thực hành thích hợp, mỗi khi bạn nghĩ rằng bạn đang trong một giấc mộng, thì sự hiện diện trở nên mạnh mẽ hơn và kinh nghiệm càng sống động. Nếu không có loại thay đổi tính chất trực tiếp này, hãy chắc chắn sự thực hành không chỉ trở thành một sự lập lại máy móc một câu nói, điều này chỉ có ít lợi ích. Không có huyền thuật nào khi chỉ nghĩ đến một công thức thần chú ; những lời cần được dùng để nhắc nhở chính bạn – bằng cách tăng cường sáng tỏ và hiện diện – lần nữa và lần nữa cho đến lúc việc chỉ nhớ tư tưởng, “Đây là một giấc mộng”, cũng đem lại đồng thời sự làm mạnh thêm và sáng tỏ hơn của tỉnh giác.

Đây là sự chuẩn bị đầu tiên, thấy toàn bộ đời sống là một giấc mộng. Nó được áp dụng vào khoảnh khắc tri giác và trước khi một phản ứng khởi lên. Tự nó là một thực hành hiệu nghiệm và ảnh hưởng mạnh mẽ hành giả. Hãy an trụ

trong tánh tỉnh giác này và bạn sẽ kinh nghiệm sự minh bạch cả khi thức và khi mộng.

Có một cảnh cáo về sự thực hành này : quan trọng là cần phải trông nom những trách nhiệm và tuân thủ luận lý và những giới hạn của đời sống quy ước. Khi bạn tự nói với mình rằng đời sống lúc thức của bạn là một giấc mộng, điều ấy đúng, nhưng nếu bay nhảy ra khỏi cái buyn đình bạn sẽ rơi xuống chứ không bay. Nếu bạn không đi làm, những hóa đơn không được thanh toán. Thọc tay vào lửa thì bạn sẽ bị phỏng. Cần phải đặt nền trên những sự thật của thế giới tương đối, bởi vì bao giờ còn có một cái “anh” và “tôi”, thì còn có một thế giới tương đối trong đó chúng ta sinh sống, những chúng sanh khác đang khổ đau và những hậu quả từ những quyết định chúng ta làm.

HAI : DẸP BỎ BÁM NẮM VÀ GHÉT BỎ

Sự thực hành căn bản thứ hai làm giảm hơn nữa sự bám nắm và ghét bỏ. Trong khi sự chuẩn bị thứ nhất được áp dụng vào khoảnh khắc gặp mặt những hiện tượng và trước khi một phản ứng xảy ra, sự thực hành thứ hai được xúc tiến sau khi một phản ứng đã khởi lên. Về căn

bản, chúng đều cùng một thực hành như nhau, chỉ phân biệt bởi tình huống trong đó sự thực hành được áp dụng và bởi đối tượng của sự chú ý. Sự thực hành thứ nhất hướng sự tỉnh giác sáng tỏ và sự nhận biết các hiện tượng là giấc mộng đến mọi sự gặp phải : những đối tượng giác quan, những biến cố bên trong, chính thân thể mình v.v... Sự chuẩn bị thứ hai đặc biệt hướng cùng sự tỉnh giác sáng tỏ ấy đến những phản ứng xúc cảm được tạo hình khi đáp ứng với những yếu tố của kinh nghiệm.

Một cách lý tưởng, sự thực hành cần được áp dụng ngay khi bất kỳ sự bám nắm hay ghét bỏ nào khởi lên trong đáp ứng với một đối tượng hay một tình huống. Tâm thức bám chấp có thể biểu lộ thành tham, sân đồ kỵ, kiêu mạn, ghen ghét, sầu khổ, thất vọng, vui vẻ, lo lắng, ngã lòng, sợ hãi, buồn chán hay bất kỳ phản ứng xúc cảm nào khác.

Khi một phản ứng khởi lên, hãy tự nhắc nhở rằng bạn, đối tượng và phản ứng của bạn với đối tượng đều là mộng. Hãy tự nghĩ, “Cơn giận này là một giấc mộng, Tham muốn này là một giấc mộng. Cử chỉ này, sầu khổ này, sự hờn hờ này là một giấc mộng”. Chân lý trong câu

nói này trở nên rõ ràng khi bạn chú ý đến tiến trình bên trong làm nảy sinh ra những trạng thái phiền não : bạn đang mộng ra chúng qua một sự tương tác phức tạp của những tư tưởng, hình ảnh, trạng thái thân thể và cảm giác. Phản ứng xúc cảm không nảy sinh “ngoài kia” trong những đối tượng. Nó khởi lên, được kinh nghiệm và chấm dứt trong bạn.

Có vô số kích thích khác nhau khiến bạn phản ứng : sự hấp dẫn khởi lên khi thấy một người đàn ông hay đàn bà đẹp, giận dữ với một người lái xe cắt ngang trước mặt bạn, ghê sợ hay buồn rầu nơi một môi trường bị tàn phá, lo âu về một hoàn cảnh hay con người... Chớ chỉ vỗ câu nói lên một mảnh kinh nghiệm của bạn ; hãy cố gắng cảm nghiệm một cách hiện thực tính chất như mộng của đời sống bên trong của bạn. Khi sự xác nhận này đã cảm thấy được, chứ không chỉ nghĩ đến, tương quan với tình huống thay đổi, và sự nắm bám siết chặt, đầy xúc tình với những hiện tượng được buông lỏng. Tình huống trở nên rõ ràng hơn và khoáng đạt hơn, và bám chấp và ghét bỏ được nhận biết trực tiếp thực sự là những trói buộc không thoải mái. Đây là một đối trị mạnh mẽ với trạng

thái “sắp” sở hữu và ám ảnh mà phiền não tạo ra. Kinh nghiệm trực tiếp và xác thực khi sử dụng sự thực hành này để cởi mở gút thắt của phiền não là sự bắt đầu của thực hành thực sự về tánh sáng suốt và tánh linh hoạt đưa đến kết quả giải thoát. Với sự thực hành kiên trì và đầy chất lượng, ngay cả những trạng thái mạnh mẽ của giận dữ, chán nản và những bất hạnh khác có thể được mở thoát. Khi chúng có, chúng tan biến mất.

Những lời dạy thường ám chỉ đến thực hành riêng này như một phương pháp để từ bỏ những bám luyến. Có những cách tốt và không tốt để từ bỏ chúng. Đè nén chúng thì tốt ít ; bây giờ chúng chuyển hóa thành sự huyên não bên trong hay những kết án và không khoan thứ ở bên ngoài. Và nó cũng chống lại sự phát triển tâm linh bằng cách cố gắng thoát khỏi đau khổ qua sự phóng dật hay bằng cách siết chặt thân thể để bóp chết kinh nghiệm. Tốt là từ bỏ đời sống thế gian và trở thành một tăng hay một ni hay không tốt là tìm cách trốn thoát những kinh nghiệm khó khăn qua đè nén và tránh mặt.

Yoga giấc mộng cắt đứt bám chấp bằng cách tổ chức lại tri giác và hiểu đối tượng hay tình huống, bằng cách thay

đổi cái nhìn và như thế cho phép hành giả thấy qua suốt hình tướng giả huyền của một đối tượng thấu đến thực tại rạn vỡ, như ánh sáng của nó. Khi sự thực hành tiến bộ, những đối tượng và những hoàn cảnh không chỉ được kinh nghiệm với sự trong sáng và sinh động lớn lao hơn mà cũng còn được nhận biết như phù du, vô tự tánh và vụt thoát. Điều này phá sập tầm quan trọng tương đối của những hiện tượng và làm giảm đi sự bám chấp và ghét bỏ căn cứ trên sự yêu chuộng.

BA : LÀM MẠNH Ý ĐỊNH

Sự chuẩn bị thứ ba gồm xem lại ban ngày trước khi đi ngủ, và làm mạnh ý định quyết tâm thực hành qua suốt đêm. Khi bạn sửa soạn ngủ, hãy cho phép những ký ức ban ngày khởi lên. Bất kỳ cái gì đến trong tâm thức hãy nhận biết đó là một giấc mộng. Những ký ức khởi lên hầu hết là những kinh nghiệm đủ mạnh để ảnh hưởng đến những giấc mộng sắp đến. Trong suốt sự xem lại này, hãy thử kinh nghiệm những ký ức khởi lên như là những ký ức của giấc mộng. Ký ức thật sự rất giống với giấc mộng. Lại nữa, điều này không phải như sự đặt tên một cách tự động, một nghi lễ cứ lập đi lập lại “Đây là một

giấc mộng”. Hãy cố gắng hiểu thật sự bản chất như mộng của kinh nghiệm của bạn, những phóng chiếu duy trì nó, và cảm thấy sự khác biệt của sự tùy thuộc vào kinh nghiệm là một giấc mộng.

Bảy giờ hãy phát triển quyết tâm mạnh mẽ nhận biết những giấc mộng của bạn đêm xem chúng là gì. Hãy có ý định mạnh mẽ nhất có thể biết trực tiếp và sống động, khi đang nằm mộng, rằng bạn đang mộng. Ý định giống như một mũi tên mà tỉnh giác có thể theo suốt đêm, một mũi tên nhắm vào sự minh bạch trong giấc mộng. Câu bằng tiếng Tây Tạng chúng tôi dùng để chỉ sự phát sinh ý định dịch ra là “gởi một ý muốn”. Chúng ta nên có ý nghĩa đó ở đây, rằng chúng ta làm những cầu nguyện và ý định và gởi chúng đến những vị thầy của chúng ta và đến chư Phật và các bốn tôn, hứa cố gắng trụ trong tỉnh giác và cầu xin sự giúp đỡ của các ngài. Có những thực hành khác có thể làm trước khi rơi vào giấc ngủ, nhưng một cái này là đủ cho tất cả.

BỐN : TRAU DÒI TRÍ NHỚ VÀ SỰ NỖ LỰC HOAN HỖ

Thực hành căn bản thứ tư được tiến hành khi thức dậy vào buổi sáng. Nó trau dồi hơn nữa ý định mạnh mẽ và cũng làm mạnh thêm khả năng nhớ lại những biến cố của ban đêm.

Hãy bắt đầu nhìn lại hồi đêm. Chữ Tây Tạng cho sự chuẩn bị này nghĩa đen là “nhớ lại”. Bạn có mơ không ? Bạn có biết rằng bạn đang ở trong giấc mộng ? Nếu bạn đã nằm mộng nhưng không đạt đến sự minh bạch, bạn cần nghĩ, “Tôi đã nằm mộng nhưng không nhận ra giấc mộng là một giấc mộng. Nhưng nó là một giấc mộng.” Quyết định rằng lần sau bạn đi vào một giấc mộng bạn sẽ tỉnh thức về bản chất thật của nó khi còn đang mộng.

Nếu bạn thấy khó nhớ lại những giấc mộng, thì suốt ngày và đặc biệt trước khi ngủ, cần phải phát sanh một ý định mạnh mẽ nhớ lại những giấc mộng. Bạn cũng có thể ghi lại những giấc mộng trong một cuốn sổ hay với một máy thu băng, vì điều này sẽ làm củng cố thói quen đối xử với những giấc mộng của bạn như cái gì có giá trị. Hành động sửa soạn sổ tay hay máy thu băng vào ban đêm chính là để hỗ trợ cho ý định nhớ lại giấc mộng khi thức dậy. Không khó khăn cho bất kỳ ai nhớ lại những giấc

mộng một khi ý định làm điều đó được phát sinh và duy trì, thậm chí chỉ sau ít ngày.

Nếu bạn có một giấc mộng sáng sủa, hãy cảm thấy hoan hỷ với thành tựu đó. Hãy phát triển hạnh phúc liên hệ với sự thực hành và quyết tâm tiếp tục phát triển sự sáng sủa đêm tiếp theo. Hãy giữ vững ý định, dùng cả những thành công và thất bại như những cơ hội để phát triển ý định bao giờ cũng mạnh mẽ hơn để thành tựu sự thực hành. Và hãy biết rằng ngay ý định của bạn cũng là một giấc mộng.

Cuối cùng, trong thời gian buổi sáng, hãy phát sinh một ý định mạnh mẽ duy trì kiên cố trong sự thực hành suốt cả ngày. Và hãy cầu nguyện với cả tấm lòng cho sự thành công ; cầu nguyện giống như một năng lực huyền diệu mà tất cả chúng ta đều có mà thường quên dùng.

Sự thực hành này hòa trong sự thực hành căn bản đầu tiên, nhận biết tất cả kinh nghiệm là một giấc mộng.

Theo cách này sự thực hành trở thành không gián đoạn suốt vòng quay ngày và đêm.

KIÊN TRÌ

Sự quan trọng của bốn chuẩn bị cho những giai đoạn sau của yoga giấc mộng không phải là phóng đại. Chúng có nhiều năng lực hơn là chúng có vẻ thế. Hơn nữa, chúng là những thực hành ai cũng có thể làm được. Về phương diện tâm lý chúng được định hướng hơn nhiều thực hành và sẽ hiện diện không khó khăn cho hành giả. Chỉ làm một thực hành trước khi vào giường có thể không hiệu quả, nhưng với sự thực hành kiên trì bốn chuẩn bị suốt cả ngày, sẽ dễ dàng hơn nhiều để đạt được sự sáng suốt trong mộng và bây giờ tiếp tục những thực hành thêm nữa. Sử dụng những thực hành này làm cho mọi sự xảy ra thành một nguyên nhân để trở lại với sự hiện diện, và điều này đem lại lợi lạc lớn lao cho đời sống hàng ngày cũng như đưa đến thành công trong yoga giấc mộng.

Nếu bạn không có những kết quả tức thời, dù bạn phải thực hành một thời gian dài trước khi hoàn thành sự sáng suốt minh bạch trong mộng, thì cũng không nên ngã lòng. Chớ nghĩ rằng nó là vô ích và bạn không thể hoàn thành sự thực hành. Hãy nghĩ về những khác biệt khi bạn mười tuổi bạn suy nghĩ và hành động thế nào so với bây giờ – có một thay đổi thường trực liên tục. Chớ để cho

mình bị kẹt nghẽn khi tin rằng những giới hạn nào bạn có trong thực hành hôm nay sẽ tiếp tục trong tương lai. Biết rằng không có gì cứ y nguyên mãi, bạn không nên tin rằng cách thức sự việc biểu lộ ra hôm nay phải là cách thức chúng vẫn phải tiếp tục.

Kinh nghiệm những phẩm tính sinh động, sáng tỏ, như mộng của đời sống cho phép kinh nghiệm của bạn trở nên rộng rang, trong sáng hơn. Khi sự sáng suốt được khai triển trong mộng và trong thức, có nhiều tự do lớn lao hơn để kiến lập đời sống một cách tích cực, và cuối cùng để vất bỏ những quý chuộng và nhị nguyên và an trụ trong sự hiện diện bất nhị.

4 Chuẩn Bị cho Ban Đêm

Người trung bình không biết những nguyên lý của thiên định, mang những căng thẳng, phiền não, tư tưởng và những rối rắm mê mờ của ban ngày vào ban đêm. Đối với một người như vậy, không có thực hành hay thời gian đặc biệt nào được đặt riêng ra để xử lý ban ngày hay làm bình lặng trước khi vào giấc ngủ. Với họ giấc ngủ đến giữa sự phóng dật, và những tiêu cực được được giữ

trong tâm thức suốt đêm. Khi cơn mộng khởi sanh từ những tiêu cực này, không có sự vững vàng ổn định trong hiện diện tỉnh thức và cá nhân bị cuốn theo những hình ảnh và mê lầm của thế giới mộng. Thân thể căng thẳng bởi lo âu hay nặng nề bởi buồn rầu, và khí trong thân thì thô và không trơn tru khi tâm thức phóng đi đây đó. Giác ngủ bị nhiễu loạn, những giấc mơ đầy căng thẳng hay chỉ là một sự trốn thoát thích thú, và người ngủ khi thức dậy thì mệt mỏi và không được ngơi nghỉ vào buổi sáng hôm sau, thường tiếp tục ban ngày trong một trạng thái tiêu cực.

Ngay cả với người không thực hành những yoga giấc mộng hay giác ngủ, vẫn có lợi lạc khi chuẩn bị cho giấc ngủ, xem nó là nghiêm túc. Tịnh hóa tâm thức đến mức tốt nhất trước khi ngủ, cũng như trước lúc thiền định, làm phát sanh nhiều sự hiện diện hơn và những phẩm tính tích cực. Hơn là để cho những xúc tình tiêu cực mang đi lúc ban đêm, hãy dùng bất cứ phương tiện thiện xảo nào bạn có để giải thoát bạn khỏi những xúc tình đó. Nếu bạn biết làm thế nào để cho xúc tình tự giải thoát, tan biến vào tánh không, thì hãy làm thế. Nếu bạn biết làm thế

nào để chuyển hóa nó hay tạo nên cái đối trị với nó, hãy dùng hiểu biết đó. Hãy cố gắng nối kết với vị lama, yidam, và dakini ; hãy cầu nguyện đến chư Phật và những thần bổn tôn ; hãy phát khởi lòng bi. Hãy làm điều gì bạn có thể làm để gỡ thoát cho bạn căng thẳng trong thân thể và những thái độ tiêu cực trong tâm thức. Thoát khỏi sự quấy nhiễu, với một tâm thức nhẹ tênh và thoải mái, bạn sẽ kinh nghiệm một giấc ngủ yên nghỉ hơn và phục hồi sức khỏe hơn. Dù cho không thể làm phần sau của những thực hành, sự thực hành này là một cái gì tích cực mà ai cũng có thể hòa trộn vào cuộc sống hàng ngày.

Ở trên là vài chuẩn bị tổng quát cho ban đêm, nhưng chớ tự giới hạn trong những cái ấy. Điểm quan trọng là tỉnh thức với cái mà bạn đang làm với tâm thức bạn và nó ảnh hưởng bạn thế nào, và dùng sự hiểu biết của bạn để làm bình an chính bạn, trở nên hiện diện, và mở ra những khả tính của ban đêm.

CHÍN HỜI THỞ TỊNH HÓA

Có lẽ bạn đã ghi nhận sự căng thẳng nhiều biết bao được mang vào trong thân thể và sự căng thẳng ảnh hưởng đến

hơi thở như thế nào. Khi có ai mà chúng ta đang có nhiều rắc rối với họ đi vào phòng, thân thể co siết và hơi thở trở nên ngắn hơn và gắt hơn. Khi chúng ta sợ, hơi thở thành nhanh và cạn. Khi buồn, hơi thở thường sâu và điềm thêm những tiếng thở dài. Và nếu người nào chúng ta thích và chăm lo đi vào phòng, thân thể thư giãn và hơi thở rộng rang và thoải mái.

Hơn là chờ đợi kinh nghiệm để thay đổi hơi thở, chúng ta có thể chủ động thay đổi hơi thở để thay đổi kinh nghiệm của chúng ta. Chín hơi thở của sự tịnh hóa là một thực hành ngắn để làm sạch và tịnh hóa những kinh mạch và để thư giãn tâm thức và thân thể. Hình vẽ những kinh mạch có thể tìm ở trang 69.

Ngồi xếp chân trong thế thiền định. Đặt hai tay dưới bụng, tay trái trên tay phải. Hơi cúi đầu một chút cho cổ thẳng.

Hãy quán tưởng ba kinh mạch năng lực trong thân bạn. Kinh mạch trung ương màu xanh và đứng thẳng qua trung tâm của thân ; nó cỡ bằng một cây mía, và hơi rộng ra từ tim đến chỗ mở ra của nó nơi đỉnh đầu. Hai kinh

mạch hai bên đường kính bằng cây bút chì và nối với kinh mạch trung ương ở chót đáy của nó, khoảng bốn inch dưới rốn. Chúng đi thẳng qua thân ở hai bên kinh mạch trung ương, cong lại dưới xương sọ, đi qua sau mắt và mở ra nơi lỗ mũi. Nơi người đàn bà kinh mạch phải màu đỏ và kinh mạch trái màu trắng. Nơi người đàn ông kinh mạch phải màu trắng và kinh mạch trái màu đỏ.

Ba hơi thở đầu

Đàn ông : Đưa bàn tay phải lên với ngón tay cái đè gốc ngón tay đeo nhẫn. Bịt lỗ mũi phải với ngón tay đeo nhẫn, hít vào ánh sáng màu lục qua lỗ mũi trái. Rồi bịt lỗ mũi trái với ngón tay đeo nhẫn tay phải, thở ra hết qua lỗ mũi phải. Lập lại như vậy ba lần hơi thở vào và ra.

Đàn bà : Đưa bàn trái lên với ngón cái đè gốc ngón tay đeo nhẫn. Bịt lỗ mũi trái với ngón tay đeo nhẫn, hít vào ánh sáng màu lục qua lỗ mũi phải. Rồi bịt lỗ mũi phải với ngón tay đeo nhẫn, thở ra hết qua lỗ mũi trái. Lập lại như vậy ba lần hơi thở vào và ra.

Với mỗi hơi thở ra, hãy tưởng tượng mọi chương ngại liên hệ với năng lực nam bị trục khỏi kinh mạch màu

trắng trong hình dạng không khí màu xanh nhạt. Những cái này gồm những đầu yếu thuộc khí cũng như những chướng ngại và che chướng liên hệ với quá khứ.

Ba hơi thở thứ hai

Đàn ông và đàn bà : Đổi tay và lỗ mũi và lặp lại ba lần hơi thở vào và ra. Với mỗi hơi thở ra, hãy tưởng tượng mọi chướng ngại liên hệ với năng lực nữ bị trục khỏi kinh mạch màu đỏ trong hình dạng không khí màu hồng nhạt. Những cái này gồm những đầu yếu thuộc mật cũng như những chướng ngại và che chướng liên hệ với tương lai.

Ba hơi thở thứ ba

Đàn ông và đàn bà : Đặt bàn tay trái trên bàn tay phải dưới bụng, bàn tay ngửa lên. Hít vào ánh sáng màu lục có tính cách chữa lành qua cả hai lỗ mũi. Hãy quán tưởng nó đi xuống theo hai kinh mạch hai bên đến chỗ nối kết với kinh mạch chính, khoảng bề rộng bốn ngón tay dưới rốn. Với hơi thở ra, hãy quán tưởng năng lực đi lên theo kinh mạch trung ương và ra đỉnh đầu. Hoàn thành ba hơi thở vào và ra. Với mỗi hơi thở ra, hãy tưởng

tượng tất cả mọi thể lực làm cho đau yếu liên hệ với những ma quỷ đối nghịch bị trục khỏi đỉnh đầu trong hình dạng khói màu đen. Những cái ấy gồm những đau yếu thuộc chất niêm dịch. Cũng như những chướng ngại và che chướng liên hệ với hiện tại.

GURU YOGA

Guru yoga là một thực hành chính yếu trong mọi trường phái Phật giáo Tây Tạng và đạo Bošn. Điều này chứng tỏ trong kinh tantra, và Đại Toàn Thiện. Nó phát triển sự nối kết trong lòng với vị thầy. Bằng cách liên tục làm mạnh lòng sùng mộ, chúng ta đến chỗ sùng mộ thuần túy, không lay chuyển, căn cứ thần lực của sự thực hành. Tinh túy của guru yoga là hòa lẫn tâm của hành giả với tâm của đạo sư.

Đạo sư chân thật là gì ? Đó là bản tánh nền tảng, vô tướng của tâm, tánh giác bốn nguyên nền tảng của mọi sự, nhưng vì chúng ta sống trong nhị nguyên, sẽ ích lợi cho chúng ta quán tưởng cái ấy trong một hình tướng. Làm như vậy là sử dụng một cách thiện xảo những nhị nguyên của tâm thức ý niệm để làm mạnh thêm lòng

sùng mộ và giúp chúng ta nhắm đến thực hành và sự phát sanh những phẩm tính tích cực.

Trong truyền thống Bošn, chúng tôi thường dùng hoặc Tapihritsa như là đạo sư, hoặc Phật Shenla Odker*, ngài đại diện sự hợp nhất của tất cả chư đạo sư. Nếu bạn đã là một hành giả, bạn có thể có một bổn tôn khác để quán tưởng, như Guru Rinpoche hay một yidam hay dakini. Trong khi điều quan trọng là làm việc với một dòng phái mà bạn có một mối liên kết, bạn cần hiểu rằng đạo sư bạn đang quán tưởng là hiện thân của tất cả các đạo sư bạn đã liên kết, tất cả các vị thầy đã theo học, tất cả các bổn tôn bạn đã có những cam kết. Đạo sư trong guru yoga không chỉ là một cá nhân, mà là tinh túy của giác ngộ, tánh giác bổn nguyên nó là bản tánh chân thật của bạn.

Đạo sư cũng là vị thầy mà bạn nhận những giáo lý từ ngài. Trong truyền thống Tây Tạng, chúng ta nói rằng đạo sư



Tapihritsa

còn quan trọng hơn đức Phật. Vì sao ? Bởi vì đạo sư là sứ giả trực tiếp của những giáo lý, người đem trí huệ của Phật đến cho đệ tử. Không có đạo sư chúng ta không tìm ra con đường của chúng ta đến với Phật. Thế nên chúng ta cần cảm thấy sùng mộ với đạo sư như đối với Phật nếu thành linh Phật xuất hiện trước mặt chúng ta.

Guru yoga không chỉ là phát sinh một cảm giác nào đó đối với một hình ảnh được quán tưởng. Nó được làm để tìm thấy tâm nền tảng trong chính bạn, tâm đó là nhất như với tâm nền tảng của tất cả các vị thầy của bạn, và

của tất cả chư Phật và những bậc chứng ngộ đã từng sống ở đời. Khi bạn hòa nhập với vị guru, bạn hòa nhập với thật tánh nguyên sơ của bạn, nó là người hướng dẫn và đạo sư đích thực. Nhưng điều này không nên là một thực hành trừu tượng. Khi bạn làm guru yoga, hãy cố gắng cảm thấy lòng sùng mộ mãnh liệt đến độ tóc gáy dựng đứng, nước mắt bắt đầu rơi trên mặt bạn, và lòng bạn mở ra và tràn đầy tình thương mến lớn lao. Hãy để bạn hòa lẫn hợp nhất với tâm của guru, chính là Phật tánh giác ngộ của bạn. Đây là cách thực hành guru yoga.

Thực hành

Sau chín hơi thở, vẫn ngồi trong tư thế thiền định, hãy quán tưởng đạo sư ở trên và trước mặt bạn. Đó không phải là một bức tranh bằng phẳng, hai chiều – hãy để cho một hiện thể thực sự hiện hữu ở đó, với ba chiều, làm bằng ánh sáng, trong sạch, và với một sự hiện diện mạnh mẽ tác động cảm giác trong thân thể, năng lực, và tâm thức của bạn. Hãy phát sanh sùng mộ mạnh mẽ và suy nghĩ về sự trao tặng vĩ đại những giáo lý và cơ hội tốt đẹp lớn lao bạn đang hưởng khi liên kết với chúng. Dâng lên một lời cầu nguyện chân thành, cầu xin những tiêu

cực và che ám của bạn được dẹp bỏ, những phẩm tính tích cực của bạn được phát triển, và bạn hoàn thành được yoga giấc mộng.

Bây giờ hãy tưởng tượng nhận những ban phước từ đạo sư trong hình thức những ánh sáng ba màu tuôn chảy từ ba cửa trí huệ của ngài – cửa thân, cửa ngữ, cửa tâm – vào ba cửa của bạn. Những ánh sáng được chuyển vào theo trình tự sau : Ánh sáng trắng tuôn chảy từ luân xa đỉnh đầu của đạo sư vào luân xa đỉnh đầu của bạn, tịnh hóa và làm thư giãn toàn thân thể bạn và phương diện thể xác của bạn. Rồi ánh sáng đỏ từ luân xa cổ họng của đạo sư chảy vào luân xa cổ họng của bạn, tịnh hóa và làm thư giãn phương diện năng lực của bạn. Cuối cùng, ánh sáng xanh từ luân xa tim của đạo sư chảy vào luân xa tim của bạn, tịnh hóa và làm thư giãn tâm thức bạn.

Khi những ánh sáng vào thân thể bạn, hãy cảm thấy chúng. Hãy để thân thể, năng lực và tâm thức của bạn thư giãn, tràn ngập trong ánh sáng trí huệ. Hãy dùng tưởng tượng của bạn để làm cho sự ban phước thành ra có thực trong kinh nghiệm trọn vẹn của bạn, trong thân thể và

năng lực của bạn cũng như trong những hình ảnh trong tâm thức bạn.

Sau khi nhận sự ban phước gia bị, hãy tưởng tượng đạo sư tan vào trong ánh sáng, ánh sáng này đi vào tim bạn và ở lại đó như tinh túy sâu xa nhất của bạn. Hãy tưởng tượng rằng bạn tan biến trong ánh sáng ấy, và an trụ trong tánh tỉnh giác thanh tịnh, rigpa.

Còn có những giáo huấn tỉ mỉ về guru yoga gồm trong những lễ lạy, dâng cúng, ấn, thần chú và những quán tưởng phức tạp nữa, nhưng tinh túy của sự thực hành là hòa trộn tâm thức bạn với tâm thức của đạo sư, nó chính là tánh giác thanh tịnh, bất nhị. Guru yoga có thể được làm bất kỳ lúc nào trong ngày ; càng nhiều càng tốt. Nhiều đạo sư nói rằng trong tất cả mọi thực hành, guru yoga là cái quan trọng nhất. Nó ban cho sự ban phước của dòng truyền và có thể mở ra và làm mềm dịu tâm lòng và làm bình lặng tâm thức hoang dã. Hoàn thành trọn vẹn guru yoga là hoàn thành con đường.

CHE CHỖ

Đi ngủ hơi giống với chết, một hành trình một mình vào cái không biết. Thông thường chúng ta không lo lắng về giấc ngủ bởi vì chúng ta quen với nó, nhưng hãy nghĩ về điều mà giấc ngủ kéo theo. Chúng ta tự mất mình trong một sự trống không trong một khoảng thời gian, cho đến khi chúng ta khởi lên lại trong một giấc mộng. Khi chúng ta nằm mộng, chúng ta có thể có một bản sắc khác và một thân thể khác. Chúng ta có thể ở trong một nơi chốn xa lạ, với những người chúng ta không biết, dần thân vào những hoạt động rồi rắm có vẻ rất nguy hiểm.

Chỉ ngủ trong một nơi chốn không quen thuộc có thể tạo ra lo âu. Nơi chốn có thể hoàn toàn an ninh và tiện nghi, nhưng chúng ta không ngủ như ở nhà trong môi trường quen thuộc. Có thể năng lực chỗ ấy xấu. Hay có thể chỉ sự không an ninh của riêng chúng ta làm rộn chúng ta, và ngay cả trong những chỗ quen thuộc chúng ta cũng cảm thấy lo âu khi chờ giấc ngủ đến, hay lo sợ bởi cái chúng ta nằm mộng. Khi vào giấc ngủ với sự lo âu, những giấc mộng của chúng ta trộn lẫn với sợ hãi và căng thẳng, giấc ngủ kém yên và, và sự thực hành khó làm hơn. Thế nên là một ý tốt khi tạo ra một cảm thức được che chở

trước khi chúng ta ngủ và chuyển hóa nơi chốn ngủ của chúng ta thành một không gian thiêng liêng.

Điều này được làm bằng cách tưởng tượng những dakini bảo vệ khắp chung quanh chỗ ngủ. Hãy tưởng tượng những dakini như những nữ thần đẹp đẽ, những người nữ giác ngộ, màu lục và đầy đủ năng lực che chở. Họ ở gần khi bạn ngủ và suốt cả đêm, như những người mẹ trông chừng cho con họ, hay những người bảo vệ bao quanh một ông vua hay hay bà hoàng hậu. Hãy tưởng tượng họ ở khắp nơi, giữ gìn những cửa lớn và cửa sổ, ngồi cạnh bạn trên giường, đi dạo trong vườn hay sân... cho đến khi bạn hoàn toàn cảm thấy được che chở.

Lại nữa, sự thực hành này thì hơn việc chỉ cố gắng quán tưởng điều gì : hãy thấy những dakini với tâm thức bạn nhưng cũng dùng sự tưởng tượng của bạn để cảm thấy sự hiện diện của họ. Tạo ra một môi trường thiêng liêng, che chở theo cách này là làm bình yên, thư giãn và xúc tiến giấc ngủ yên nghỉ. Một nhà thần bí sống như vậy : thấy điều thần bí, thay đổi môi trường với tâm thức, và cho phép những hành động, thậm chí những hành động tưởng tượng, có ý nghĩa.

Bạn có thể nâng thêm cảm thức an bình trong môi trường bằng cách để những vật có tính chất thiêng liêng trong phòng ngủ : những hình ảnh an bình, đáng yêu, những biểu tượng tôn giáo và thiêng liêng, và những vật khác hướng tâm thức bạn đến con đường.

Tantra Mẹ nói cho chúng ta rằng khi chúng ta chuẩn bị cho giấc ngủ chúng ta cần duy trì sự tỉnh giác về những nguyên nhân của giấc mộng, đối tượng để tập trung vào, những vị bảo vệ và về chính chúng ta. Giữ những cái ấy trong sự tỉnh giác, không phải như nhiều cái, mà như một môi trường đơn nhất, và điều này sẽ có một hiệu lực lớn lao trong giấc mộng và giấc ngủ.

5 Thực Hành Chính

Để phát triển trọn vẹn yoga giấc mộng, có bốn công việc cần hoàn thành liên tiếp nhau : 1) đưa tỉnh giác vào kinh mạch trung ương, 2) trau dồi cái nhìn thấy và kinh nghiệm sáng rõ, 3) phát triển quyền năng và sức mạnh để chúng ta không bị quên mất và 4) phát triển phương diện hung nộ của chúng ta để chiến thắng sợ hãi. Những công việc này tương quan với bốn phẩm tính của giấc mộng –

an bình, hoan hỷ, quyền năng và hung nộ – và với bốn phần đoạn của sự thực hành.

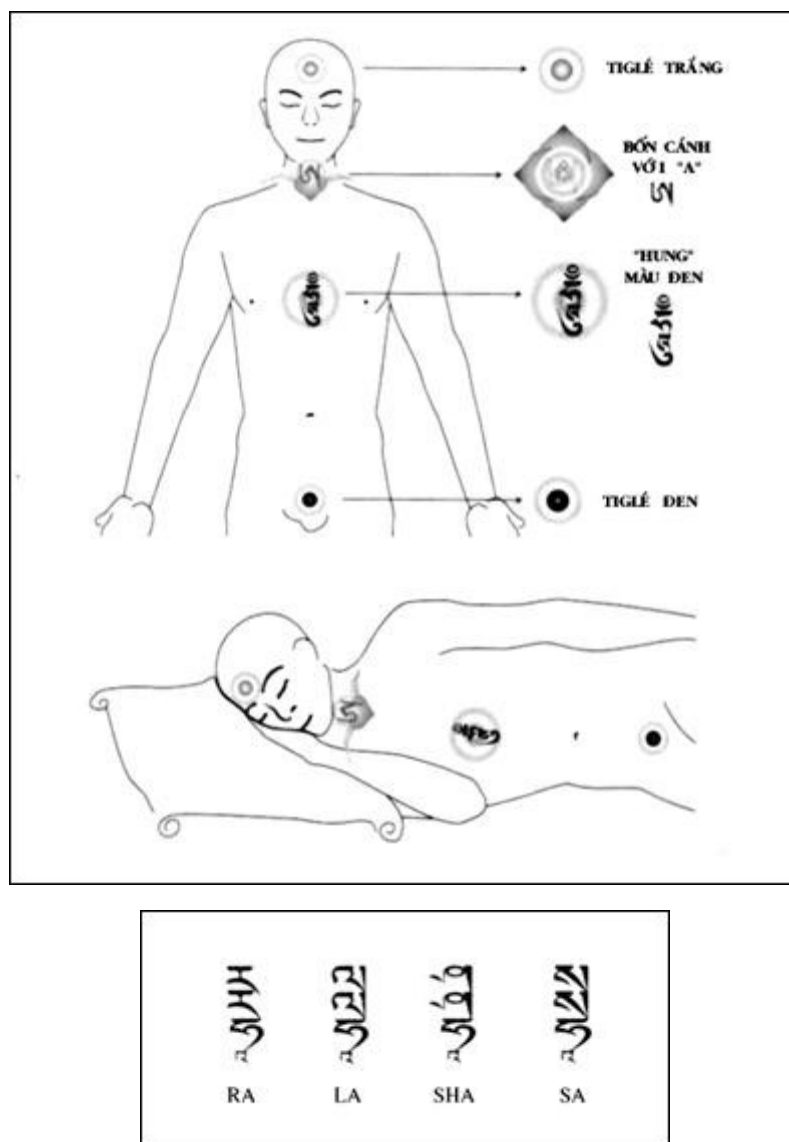
ĐEM TỈNH GIÁC VÀO KINH MẠCH TRUNG ƯƠNG

Sau khi làm việc với những thực hành sơ bộ suốt ngày, và sau khi làm những thực hành trước giấc ngủ – tịnh hóa hơi thở, guru yoga, phát sinh từ bi, quán tưởng những dakini che chở và xác lập ý định cho ban đêm – người ta đi vào sự thực hành chính thứ nhất.

Hãy nằm theo thế sư tử : Đàn ông nằm trên phía phải, đàn bà trên phía trái. Cong đầu gối đủ cho thân vững, cánh tay ở trên duỗi thẳng theo bên hông, và đặt bàn tay phía dưới ở dưới má. Bạn có thể có lợi ích trong việc thí nghiệm dùng một cái gối không dày đỡ cho cổ bạn để giữ giấc ngủ nhẹ nhàng hơn. Hơi thở đầy và rất bình lặng đến độ cả hơi thở vào lẫn hơi thở ra đều không nghe thấy được.

Hãy quán tưởng một hoa sen đẹp, màu đỏ bốn cánh trong luân xa cổ họng nằm ở đáy cổ họng, sát với chỗ cổ gặp ngực hơn là phía trên gần đầu. Trong trung tâm bốn cánh,

hướng ra trước, là một chữ A Tây Tạng đứng thẳng, sáng chói, rõ ràng và rực rỡ, như pha lê làm bằng ánh sáng thuần khiết. Cũng như pha lê để trên vải đỏ phản chiếu màu đỏ và hóa thành đỏ, chữ A lấy màu đỏ của những cánh hoa và có màu đỏ. Trên mỗi cánh hoa có một chữ : RA ở trước, LA bên trái, SHA ở sau và SA bên phải. Khi giấc ngủ đến, hãy duy trì sự tập chú nhẹ nhàng, thư giãn trên chữ A.



Phần thực hành này nghĩa là đưa tâm thức và khí prana vào kinh mạch trung ương. Tính chất là an bình, và khi chúng ta hòa lẫn với chữ A màu đỏ đậm chúng ta tìm thấy bình an bên trong chúng ta. Giáo lý dạy rằng chú tâm vào luân xa này tạo ra những giấc mộng nhẹ nhàng. Thí dụ được cho là một giấc mộng trong đó một dakini mời một cách nhẹ nhàng người nằm mộng đi theo vị ấy.

Vị ấy giúp người nằm mộng lên một con chim thần bí (chim garuda) hay một con sư tử và dẫn đến một cõi thanh tịnh, một nơi chốn đẹp đẽ thiêng liêng. Nhưng giấc mộng không cần phải đặc biệt như vậy. Nó có thể chỉ là một cuộc đi dạo trong vườn đẹp đẽ hay núi non, được người khác dẫn dắt. Tính chất của những giấc mộng ít nằm trong những hình ảnh riêng biệt mà nằm nhiều trong cảm giác bình an.

TĂNG CƯỜNG SỰ SÁNG TỎ

Sau khi ngủ đôi hai giờ, hãy thức dậy và đi vào phần thứ hai của thực hành. Theo truyền thống sự thực hành này làm khoảng nửa đêm, nhưng bây giờ mỗi người có thời gian biểu khác nhau, thế nên hãy chỉnh sự thực hành cho hợp với đời sống bạn.

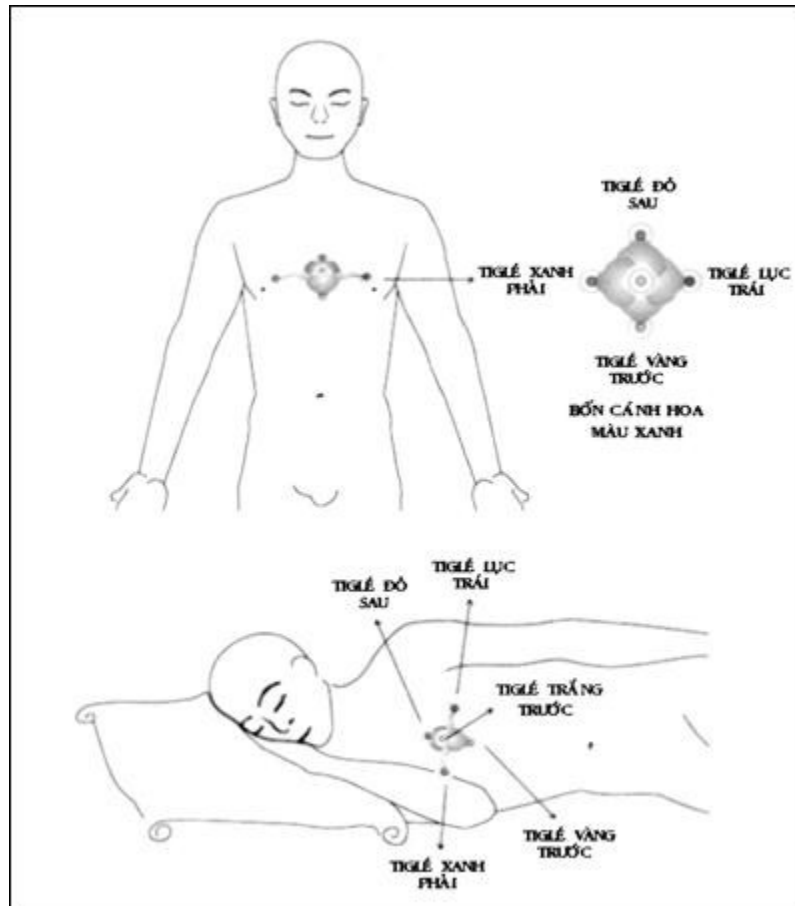
Dùng cùng một thế nằm như thực hành thứ nhất, đàn ông nằm phía phải, đàn bà nằm phía trái. Làm một lối thở riêng biệt : Thở vào và giữ lại hơi thở rất nhẹ nhàng. Hơi siết hội âm (khoảng giữa hậu môn và cơ quan sinh dục), những bắp thịt của thành khung chậu, để cho bạn có cảm giác đẩy lên phía trên hơi thở đã được giữ lại. Hãy cố

gắng kinh nghiệm hơi thở như được giữ ngang dưới rốn, bị nén bởi sức ép từ bên dưới. Khó tưởng tượng loại hơi thở này, và có thể cần thí nghiệm một ít cho đến khi cảm nhận được tìm thấy. Tuy nhiên tốt hơn là nhận những giáo huấn chi tiết từ một vị thầy.

Sau khi giữ hơi thở vài khoảnh khắc, hãy nhẹ nhàng thở ra. Khi thở ra, buông lỏng những bắp thịt vùng khung chậu, vùng ngực và toàn thân. Hoàn toàn thư giãn. Hãy lặp lại như vậy bảy lần.

Điểm tập chú là luân xa hơi ở về phía trên và sau chỗ hai lông mày gặp trán. Hãy quán tưởng một quả cầu bằng ánh sáng (tiglé*) chói sáng màu trắng trong luân xa. Đây là điểm của sự rõ ràng, sáng tỏ. Một tiglé hay bindu, có thể là nhiều thứ, và được dịch một cách khác nhau. Trong một bối cảnh, nó là một phẩm tính năng lực có thể tìm thấy trong thân thể, trong khi ở bối cảnh khác nó có thể tượng trưng cho cái toàn thể vô biên. Khi chúng ta dùng nó trong thực hành, tiglé là một khối cầu ánh sáng không thể chất, sáng ngời và nhỏ. Những tiglé màu sắc khác nhau tượng trưng những phẩm tính khác nhau của tâm

thức và quán tưởng chúng nghĩa là hành động như một cánh cửa vào trong kinh nghiệm phẩm tính ấy.



Chỉ dẫn về quán tưởng tiglé là bạn không nên vẽ ra một hình ảnh tĩnh động về một ánh sáng tròn màu trắng ; thay vì thế, hãy tưởng tượng chính bạn hòa lẫn với một cái gì thực sự ở đó. Hãy cố gắng cảm thấy tiglé với những giác quan tưởng tượng của bạn, và hợp nhất hoàn toàn với nó cho đến khi chỉ có sự rõ ràng và sáng ngời hiện hữu. Một số người sẽ thấy ánh sáng rõ ràng với giác quan thấy nằm bên trong họ (nội nhãn căn), trong khi những người khác

sẽ cảm thấy nó hơn là thấy nó. Cảm thấy thì quan trọng hơn là thấy nó. Quan trọng nhất là hòa lẫn với nó hoàn toàn.

Khi nối kết với tiglé sáng rỡ màu trắng trong luân xa giữa hai lông mày, tâm thức giữ trong sáng tỏ và hiện diện. Khi kinh nghiệm ánh sáng tăng trưởng, trở nên sống động hơn và trọn vẹn hơn, hãy để cho bạn trầm mình vào trong ánh sáng khi tâm thức tiếp tục tăng cường thêm trong sự minh bạch. Nếu bạn ngủ trong trạng thái này, tỉnh giác trở nên liên tục. Phát triển sự rõ ràng sáng tỏ và liên tục hiện diện là mục tiêu của phần thực hành này. Đây là cái có nghĩa là “tăng cường quang minh của giấc mơ.” Hãy cố gắng nối kết với ý nghĩa đằng sau chữ “quang minh sáng tỏ”, để đến kinh nghiệm thực tế. Ấn dụ chỉ nhắm đến một kinh nghiệm sâu xa hơn ngôn ngữ và hình dung về nhãn quan.

Như thế, “tăng cường” là điều chúng ta gọi là phẩm tính của những giấc mộng được biểu lộ qua phần thực hành này. Ở đây, ý nghĩa là phát triển hay lớn lên đến trọn vẹn của sự phát sanh, của sự dồi dào. Thí dụ được đưa ra trong Tantra Mẹ là một giấc mộng trong đó một dakini

chơi những nhạc cụ, bài ca, và đem hoa, trái và y phục cho người nằm mộng. Lại nữa, điều này không có nghĩa là những giấc mộng phải gồm một dakini hay hình ảnh đặc biệt nào khác, mà vì hành giả làm mạnh thêm phần thực hành này, những giấc mộng sẽ có tính chất thỏa mãn, nhiều màu sắc.

LÀM MẠNH SỰ HIỆN DIỆN

Phần thứ ba của thực hành được làm khoảng hai giờ sau thực hành thứ ba, khoảng bốn giờ trong thời kỳ ngủ.

Theo truyền thống, chúng ta nghĩ đến việc này hai giờ trước lúc bình minh. Cho phần thực hành này, dùng một tư thế khác : Nằm nghỉ trên một cái gối cao. Xếp hai chân lại hơi lỏng, khác với trong tư thế ngồi thiền ; chân phải hay chân trái đặt trên không thành vấn đề. Tư thế hơi giống như ngủ ở chỗ ngồi hạng nhất trên máy bay : bạn nằm tựa nhưng không hoàn toàn ngã hẳn. Dùng một cái gối cao sẽ giúp giữ giấc ngủ nhẹ nhàng và phát sanh sự sáng sủa hơn trong những giấc mộng, nhưng hãy chú ý đến sự thoải mái của cổ bạn. Chớ ở trong một tư thế không thoải mái.

Quan trọng cần chú ý đến những yêu cầu của thân thể. Khi tôi còn là một đứa trẻ tôi ngồi xếp bằng ở trường nhiều giờ mỗi ngày, thế nên tư thế này là rất dễ đối với tôi. Nhưng với hầu hết người Tây phương thì khác. Ý tưởng là không chịu đựng đau đớn cả đêm, mà là duy trì sự liên tục của tỉnh giác. Hãy chỉnh sự thực hành hợp với mục tiêu đó.

Với phần thực hành này, hãy thở hai mươi một hơi thở sâu, nhẹ, duy trì sự tỉnh giác đầy đủ về hơi thở.



Chữ HUNG Tây Tạng

Điểm chú tâm là luân xa tim, trong đó chữ HUNG màu đen, sáng rõ được quán tưởng. Nó hướng tới trước theo thân thể. Hãy hòa lẫn với chữ ấy để cho mọi sự là chữ HUNG màu đen. Hãy trở thành HUNG màu đen. Hãy để cho tâm thức yên nghỉ nhẹ nhàng trong chữ HUNG màu đen và đi vào giấc ngủ.

Phẩm tính được phát triển ở đây là quyền năng. Bạn không phải làm gì cả ; chớ có gồng lên để cố gắng cảm thấy đầy quyền năng. Điều này hầu như là tìm thấy quyền năng bạn đã có sẵn bên trong. Cảm thức về quyền năng cũng là một cảm thức an toàn ; những giấc mộng phát sinh trong phần thực hành này phải có cảm thức quyền năng an toàn này. Những thí dụ trong Tantra Mẹ là những giấc mộng trong đó một dakini có quyền năng hướng dẫn người nằm mộng ngồi trên một cái ngai, hay người nằm mộng đi vào một lâu đài an toàn để nhận những giáo lý, hay người nằm mộng được cha hay mẹ ban cho một ưng thuận. Phẩm tính là cái quan trọng, không phải là hình tượng đặc biệt. Thay vì một dakini đặt người nằm mộng trên một cái ngai, có thể một ông chủ cho người nằm mộng một thăng chức, hay bà mẹ tổ chức một buổi tiệc để ăn mừng những thành tựu của người nằm mộng. Cả hai giấc mơ đều đặc trưng cho phần thực hành này. Hơn là một lâu đài, giấc mộng có thể xảy ra trong một hoàn cảnh làm cho người nằm mộng cảm thấy an toàn, và thay vì cha mẹ có thể là một người khác trong giấc mộng đem lại một cảm giác an toàn, chắc chắn là sức mạnh.

PHÁT TRIỂN SỰ KHÔNG SỢ HÃI

Phần thực hành thứ tư là dễ nhất bởi vì không cần thức dậy trở lại cho đến sáng. Không có tư thế riêng biệt ; chỉ làm cho tự bạn thoải mái. Không có hơi thở được chỉ định ; hơi thở được để trong nhịp điệu tự nhiên của nó. Theo truyền thống đây là hai giờ sau lần thức giấc cuối cùng, chỉ trước ánh bình minh.

“**Luân xa bí mật**” là điểm chú tâm, luân xa đằng sau bộ phận sinh dục. Trong luân xa là một quả cầu ánh sáng, đen, sáng rõ : một tiglé màu đen. Đây là phương diện tối tăm hơn của trí tưởng tượng ; giáo lý nói rằng những giấc mộng phát sinh ở đây có khả năng gồm những dakini hung nộ, lửa trên núi và trong thung lũng, những dòng sông chảy như thác, hay những cơn gió hủy hoại mọi thứ trên đường đi của chúng. Đây là những giấc mộng trong đó những nguyên tố phá hủy hình ảnh của bản ngã ; những giấc mộng có thể làm kinh hãi. Hãy khám phá xem thử điều ấy có thật với bạn hay không. Phẩm tính của những giấc mơ trong phần này của đêm rốt cuộc là có tính hung nộ.

Trong phần thực hành này, hãy đi vào tiglé màu đen sáng rõ trong luân xa bí mật và trở thành tiglé đỏ. Rồi hãy để cho tâm thức bạn thư giãn và chỉ chú tâm nhẹ nhàng vào ánh sáng đen sáng rõ ở khắp nơi, nó xuyên thấu qua những giác quan và tâm thức của bạn, và tự cho phép mình ngủ.

Bốn phẩm tính – an bình, thành tựu, quyền năng và hung nộ – là những dải rất rộng những hình ảnh, cảm giác, xúc tình và kinh nghiệm hòa hợp với nhau. Như đã nhận xét ở trên, không nhất thiết bạn phải có những loại giấc mơ đặc biệt được trình bày như những thí dụ trong giáo lý. Chính phẩm tính là điểm quan trọng : âm sắc tình cảm, cảm thức nhận thấy về giấc mộng, những chiều hướng đa dạng nhưng có thể vi tế trong kinh nghiệm về giấc mộng. Đó là làm cách nào để xác định giấc mộng nối kết với luân xa nào, xác định chiều kích nào của kinh nghiệm ; đó không phải là cố gắng giải mã những nội dung của giấc mộng. Điều này cũng chỉ ra đâu là nơi khí và tâm thức tập chú vào trong hệ thống năng lực của thân thể để sản xuất ra giấc mộng đặc biệt. Giấc mộng cũng có thể bị ảnh hưởng bởi những biến cố và kinh nghiệm của bạn

ngày trước đó. Bằng cách khảo sát tất cả những thứ nối kết với một giấc mộng, một số lớn thông tin trở nên có thể dùng được.

Không còn thức dậy để thực hành lần nào nữa, nhưng dĩ nhiên bạn sẽ lại thức dậy để bắt đầu ngày mới. Khi thức dậy, hãy cố gắng tỉnh dậy trong sự hiện diện, trong tỉnh giác về sự tỉnh dậy. Mục tiêu của thực hành là phát triển sự liên tục của tỉnh giác qua suốt đêm, trải qua những thời kỳ ngủ và thức, và suốt qua cả ngày.

TƯ THỂ

Những tư thể khác nhau của thân thể mở ra hay đè ép những kinh mạch năng lực riêng biệt và ảnh hưởng dòng chảy của năng lực vi tế. Chúng ta dùng cái hiểu này để hỗ trợ những tiến trình đặc biệt trong sự thực hành.

Truyền thống Tây Tạng xem những xúc tình tiêu cực gắn bó mật thiết với kinh mạch căn bản bên phía phải của thân thể nơi đàn ông và bên phía trái nơi đàn bà. Khi một người đàn ông ngủ nằm bên phải, kinh mạch chuyên chở hầu hết khí tiêu cực bị đóng bót và kinh mạch trái mở ra. Cũng thế, phổi bên phía phải bị nén lại một chút và phổi

đối diện chịu trách nhiệm hơn một chút về việc thở. Chắc hẳn bạn đã quen thuộc với những hậu quả từ việc nằm bên nào : khi bạn nằm bên phía phải bạn thấy dễ thở hơn qua lỗ mũi trái. Đối với nam giới, chúng ta thấy tư thế này lợi cho sự chuyển động của khí tích cực và trí huệ qua kinh mạch trái. Nữ giới có lợi cho phía ngược lại, mở kinh mạch bên phía phải khi ngủ ngược lại, mở kinh mạch trí huệ bên phía phải khi ngủ nằm bên trái. Điều này ảnh hưởng những giấc mộng theo một cách tích cực và khiến thực hành giấc mộng dễ dàng hơn. Mở dòng chảy của khí trí huệ là một biện pháp tạm thời, vì cuối cùng chúng ta muốn khí đã được cân bằng chảy vào kinh mạch trung ương.

Hơn nữa, do chú ý đến tư thế, tỉnh giấc được giữ vững hơn trong suốt giấc ngủ. Ở xứ sở nơi từ đó tôi đến đây, hầu hết dân chúng ngủ trên một tấm thảm Tây Tạng khoảng một hai thước. Nếu người ta cử động quá nhiều, người ta sẽ rớt khỏi giường. Nhưng ít khi điều này xảy ra, vì khi người ta ngủ trên một cái gì hẹp, tư thế thân thể được giữ trong tâm thức đang ngủ suốt cả đêm. Chẳng hạn, nếu người ta ngủ trên một cạnh gờ hẹp, người ta duy

trì đủ tỉnh giác để giữ không cho lăn xuống giường. Ở đây, trong những cái giường rộng của Tây phương, người ngủ có thể xoay vòng như kim đồng hồ mà không rớt, nhưng giữ tư thế đầu sao cũng giúp cho duy trì tỉnh giác.

Bạn có thể thí nghiệm điều này khi bạn thấy sự tập trung của bạn bị phân tán. Hãy thay đổi tư thế của bạn và làm bình lặng, êm nhẹ hơi thở ; bạn sẽ thấy bạn tập trung rất tốt. Thở, sự chuyển động của khí, tư thế của thân, những tư tưởng và phẩm tính của tâm thức tất cả đều liên hệ lẫn nhau ; khám phá sự hiểu biết này cho phép hành giả phát sanh một cách có ý thức những kinh nghiệm tích cực.

TẬP CHÚ TÂM THỨC

Cũng như nhiều tư thế thân thể làm thay đổi dòng năng lực và ảnh hưởng đến tính chất của kinh nghiệm, cũng thế là những quán tưởng khác nhau tập chú trong thân. Mỗi một cái trong bốn phần của thực hành chính bao gồm tập chú vào một ánh sáng màu và một tiglé hay chữ trong một cửa bốn luân xa.

Khi chúng ta quán tưởng một hoa sen, một tiglé hay chữ có màu ở chỗ một luân xa, những vật ấy không thực sự ở

đó. Sự quán tưởng giống như một hình vẽ hay biểu tượng tượng trưng cho những kiểu mẫu và phẩm tính của năng lực di chuyển qua chỗ ấy. Dùng những hình ảnh ấy, tâm thức có khả năng hơn để nối kết với những kiểu mẫu năng lực riêng biệt trong những nơi chốn chính xác của chúng trong thân thể, và tâm thức chúng ta chịu ảnh hưởng bởi sự nối kết ấy. Màu sắc cũng có một hiệu quả trên ý thức, như chúng ta biết trong kinh nghiệm hàng ngày : nếu chúng ta vào một căn phòng sơn toàn màu đỏ, kinh nghiệm của chúng ta hoàn toàn khác với khi chúng ta vào một căn phòng màu trắng, màu lục hay màu đen. Màu sắc được dùng trong quán tưởng để giúp thiết lập một phẩm tính riêng biệt trong tâm thức.

Khi chúng ta thiền định, chúng ta có khuynh hướng nghĩ sự tập trung và phóng dật như là một công tắc điện hoặc bật hay đóng, nhưng không phải như vậy. Tỉnh giác có thể được tập chú trong nhiều mức cường độ khác nhau. Chẳng hạn, khi tôi ra khỏi một cuộc nhập thất dài ngày trong bóng tối, mọi hiện tượng thuộc về nhãn quan đều cực kỳ mãnh liệt. Những nhà cửa và cây cối, mỗi màu sắc và mỗi sự vật đều rung động. Khi tôi thấy cũng

những hình ảnh đó mỗi ngày, chúng không có gì đáng chú ý, nhưng sau năm mươi ngày hoàn toàn trong tối, sự tập chú vào cái nhìn thấy của tôi mạnh đến nỗi mọi sự đều cực kỳ sống động. Ngày tháng đi qua, những hiện tượng nhãn quan có vẻ mờ đi, nhưng dĩ nhiên những hiện tượng nhãn quan không thay đổi – chính sự tỉnh giác của tôi về chúng đã giảm sút. Dù những trường hợp kinh nghiệm của tôi là không bình thường, chúng cũng minh họa một nguyên tắc tổng quát. Mọi kinh nghiệm của chúng ta sẽ sống động hơn nếu chúng ta có cường độ lớn hơn trong sự tập chú của tỉnh giác của chúng ta.

Trong thực hành cũng có những cấp bậc trong mức độ tập chú. Khi mới bắt đầu quán tưởng vào ban đêm, có một sự tập chú rất mạnh mẽ vào tiglé. Khi thân thể thư giãn và giấc ngủ đến, những hình tướng của sự quán tưởng yếu đi. Những giác quan mờ nhạt và nghe ngửi, xúc chạm... kém đi. Sự mờ nhạt của cả những giác quan và sự quán tưởng là do sự tập chú của tỉnh giác giảm cường độ và sắc bén. Tiếp theo, hầu như không có cảm nhận gì nữa, là một mức độ khác của tập chú. Cuối cùng,

không có kinh nghiệm giác quan nào cả và không có hình ảnh quán tưởng.

Khó nhận xét những phát biểu tinh vi này, nhưng chúng trở nên rõ ràng khi có nhiều tỉnh giác được đưa vào tiến trình rơi vào giấc ngủ. Dù sau khi những hình ảnh và giác quan hoàn toàn tối, sự hiện diện vẫn có thể duy trì được. Cuối cùng bạn sẽ có thể đi vào giấc ngủ trong khi tập chú vào chữ A và rồi ở suốt đêm trong sự hiện diện thuần túy mà chữ A đại diện. Khi bạn làm thế, ngày cả những khoảnh khắc đầu tiên của tỉnh giác vào buổi sáng sẽ xảy ra trong sự hiện diện thuần túy.

Chắc chắn bạn đã có những kinh nghiệm duy trì một sự tập chú suốt cả đêm. Chẳng hạn khi bạn cần thức dậy sớm theo sắp xếp, một tỉnh giác nào đó đã có trải qua giấc ngủ. Như bạn cần thức dậy vào lúc năm giờ sáng. Bạn đi ngủ nhưng vẫn giữ sự tỉnh giác để coi chừng đồng hồ. Sự tỉnh giác về nhu cầu dậy sớm vẫn duy trì dù bạn không quá ý niệm về nó, không suy nghĩ về nó. Sự tập chú rất vi tế. Đây là loại tập chú để đưa vào thực hành, không phải là sự tập chú mạnh mẽ, mà là một sự dính dáng nhẹ nhàng, dịu dàng mà bền bỉ. Nếu bạn vui vẻ

trước khi ngủ vì một cái gì tuyệt diệu xảy ra trong đời bạn, mỗi khi thức dậy, bạn thức dậy với niềm vui. Nó tiếp tục qua giấc ngủ ; bạn không cần bám lấy nó một cách cứng nhắc. Tỉnh giấc của bạn chỉ ở lại với nó. Đây là cách với tiglé : hãy ngủ với nó như bạn ngủ với niềm vui.

Có hai tương quan khác biệt với những hiện tượng liên quan đến sự tập chú vào tiglé. Trong một tương quan, những hiện tượng được tâm thức nắm lấy. Trong cái kia, những hiện tượng xuất hiện với tâm thức. Nắm lấy là một hình thức thô của tương tác nhị nguyên. Đối tượng được xử sự như một thực thể tách biệt, độc lập – và tâm thức bám chấp vào nó. Khi sự bám nắm giảm đi, không có nghĩa là nhị nguyên biến mất –những hiện tượng vẫn còn sanh khởi trong kinh nghiệm và được ý niệm hóa như những thực thể tách biệt – mà sự ý niệm hóa là tinh vi hơn. Có thể nói rằng cái thứ nhất là một sự ý niệm hóa hiểu chiến, chủ động hơn, cái thứ hai là một sự ý niệm hóa thụ động và yếu ớt hơn. Vì nó yếu hơn, nó cũng dễ dàng hơn để tan biến vào rigpa bất nhị.

Chúng ta bắt đầu sự thực hành với hình thức nhị nguyên thô. Hãy ý niệm hóa đối tượng và phát triển một kinh nghiệm về nó càng mạnh mẽ càng tốt bằng cách dùng những giác quan tưởng tượng : hãy cố gắng quán tưởng nó rõ ràng và còn quan trọng hơn, hãy cảm thấy nó và để cho nó ảnh hưởng những cảm giác trong thân thể và năng lực, và phẩm tính của tâm thức. Sau khi thiết lập một cách mạnh mẽ đối tượng trong tỉnh giác, hãy nói lòng sự tập chú. Để cho đối tượng xuất hiện không cố gắng, nghỉ ngơi dưới bề mặt của ý thức, hãy móc nối tâm thức với đối tượng, như tâm thức được nối kết với nhu cầu thức dậy theo một giờ sắp xếp hay với một niềm vui lớn lao. Không cần cố gắng hay tập trung – đối tượng ở đó và bạn ở cùng với nó. Bạn không tạo ra nó nữa, bạn đang thừa nhận nó, quan sát nó. Đây cũng giống như nằm dài trong mặt trời ấm áp với đôi mắt nhắm ; không tập trung vào mặt trời “ngoài kia”, bạn vẫn ấm áp với ánh sáng, mà cũng không lìa khỏi nó. Không phải là bạn có một kinh nghiệm về ấm áp và ánh sáng – bạn không cần cố gắng giữ sự tập trung về chúng – kinh nghiệm của bạn là ấm áp và ánh sáng, bạn hòa lẫn với nó. Đây là cách làm thế nào để ở với sự quán tưởng trong khi thực hành.

Một vấn đề thường gặp lúc bắt đầu thực hành là sự đứt đoạn của giấc mộng xảy ra khi sự tập chú được giữ quá chặt. Sự tập chú cần nhẹ nhàng : nó “ở với” tiglé hơn là cưỡng ép tâm thức vào đó. Sự so sánh với điều này trong giấc ngủ bình thường là sự khác biệt giữa việc có những hình ảnh và tư tưởng trôi dạt qua tâm thức khi bạn ngủ và việc trụ vào một đối tượng một cách xúc động và căng thẳng, điều này dẫn đến chúng mất ngủ. Hãy để kinh nghiệm dạy bạn ; hãy chú ý đến cái gì hiệu quả và cái gì không, và chỉnh đốn. Nếu sự thực hành giữ bạn tỉnh táo mãi, hãy giảm bớt sức mạnh tập chú cho đến khi bạn ngủ được.

Tập chú vào tiglé hay chữ, hoặc bằng bả́m nắm hay bằng cách để cho nó xuất hiện, chỉ là một bước đầu tiên. Ý định thực sự là trở nên hợp nhất với đối tượng. Chúng ta hãy lấy chữ A chẳng hạn. A là biểu tượng của trạng thái tự nhiên không sanh, không biến đổi của tâm thức ; thay vì tập chú vào nó như một đối tượng, tốt hơn là hòa lẫn với tinh túy toàn khắp mà nó tượng trưng. Thực ra điều này xảy ra mỗi đêm, bởi vì rơi vào giấc ngủ là “rơi vào” rigpa thanh tịnh, thuần túy, nhưng khi người ta bị đồng

hóa với tâm thức ý niệm thô kệch – nó sẽ ngừng hoạt động trong giấc ngủ sâu – thì kinh nghiệm là vô thức hơn là rigpa. Rigpa có thể được khám phá trong giấc ngủ bởi vì nó đã có sẵn ở đó.

Vượt khỏi việc để cho đối tượng xuất hiện với tâm thức, có trạng thái bất nhị. Tâm thức vẫn còn tập chú, nhưng không có sự đồng hóa với những ý niệm, và tư tưởng không được dùng để quán tưởng tiglé hoặc chữ A. Tâm thức chỉ đơn giản hiện diện trong tỉnh giác mà không phân chia thành chủ thể và đối tượng. Khi có tỉnh giác tập chú nhưng không có người tập chú và không có đối tượng, bạn có thật nghĩa của tỉnh giác bất nhị. Trong trạng thái bất nhị, A không là “ở kia” và bạn không là “ở đây”. Hình ảnh có thể còn hay không còn, nhưng bất luận trường hợp nào, kinh nghiệm không phân chia thành chủ thể và đối tượng. Chỉ có A và bạn là nó. Đây là ý nghĩa chữ A trong sáng nhuộm màu đỏ bởi ánh sáng của những cánh hoa sen : bạn là tánh giác thuần túy bất nhị tượng trưng bởi chữ A và khi kinh nghiệm khởi lên, nó được tượng trưng bởi màu đỏ của những cánh hoa, nó nhuộm

màu chữ A nhưng sự sáng rõ của hiện diện bất nhị không mất.

Thường thường những hành giả nói họ phải có một thời gian nhọc nhằn để duy trì sự quán tưởng, hay sự quán tưởng ngăn cản giấc ngủ. Hiểu sự tiến bộ này trong thực hành sẽ soi sáng một số những vấn đề này. Sự tiến bộ là thấy nó, cảm thấy nó và rồi là nó. Khi bạn hoàn toàn hòa lẫn với đối tượng, sự quán tưởng có thể ngừng lại, và điều này cũng tốt.

Giáo lý cũng chỉ cho loại tập chú vào lúc chết. Khi sự hiện diện được duy trì trải qua cái chết, toàn thể tiến trình là rất khác. Duy trì sự hiện diện này quả thực là tinh túy của thực hành chuyển di tâm thức vào lúc chết (phowa). Trong sự thực hành này, ý định là chuyển tâm thức trực tiếp vào trong không gian thuần túy của tỉnh giác (dharmakaya*, pháp thân). Nếu thành công, hành giả sẽ không trải nghiệm sự ồn ào và phóng dật của kinh nghiệm sau cái chết mà thay vào đó là được giải thoát trực tiếp vào tịnh quang.

Không có khả năng an trụ trong sự hiện diện thuần túy, chúng ta phóng dật và lang thang vào giấc mộng, vào ảo tưởng, vào sanh tử, vào đời sau, nhưng nếu chúng ta duy trì được sự hiện diện thuần túy chúng ta thấy mình ở trong tịnh quang suốt đêm, chúng ta an trụ trong bản tánh của tâm thức suốt ngày, và chúng ta được giải thoát khi bước vào trung ấm sau cái chết.

Để kinh nghiệm những quán tưởng ảnh hưởng lên ý thức như thế nào, hãy thử làm điều này : hãy tưởng tượng đang ở trong bóng tối hoàn toàn, tối đen toàn diện.

Không chỉ là bóng tối quanh bạn, mà bóng tối trong cái nhìn của bạn, trên da bạn, trên và dưới bạn, trong mỗi tế bào của thân thể bạn. Hầu như bạn có thể cảm thấy, ngửi thấy, và nếm được bóng tối.

Bây giờ hãy tưởng tượng bóng tối thành linh tan biến để cho ánh sáng sáng tỏ, toàn khắp chung quanh bạn và trong bạn, ánh sáng toàn khắp chính là bạn.

Bạn sẽ có thể cảm thấy sự khác biệt trong hai quán tưởng này qua những giác quan vi tế tưởng tượng chúng soi sáng thế giới bên trong của bạn, không chỉ phương diện

nhân quan của tướng tượng. Trong bóng tối bạn có một kinh nghiệm, có lẽ cả một chút sợ hãi hay hung nộ, nhưng trong ánh sáng thì có sự rõ ràng sáng tỏ.

Ở đây là một thí nghiệm khác để cho bạn một kinh nghiệm nào đó về loại tập chú mà sự thực hành đòi hỏi. Hãy thư giãn thân thể bạn. Hãy tưởng tượng một chữ A màu đỏ, sáng rõ trong luân xa cổ họng của bạn. Ánh sáng đỏ thì đậm, lộng lẫy, lôi cuốn. Hãy dùng trí tưởng tượng của bạn để cảm thấy ánh sáng, để cho nó làm bình an bạn, thư giãn bạn, làm bình lặng thân tâm bạn, chữa lành cho bạn. Ánh sáng rộng ra, tràn đầy luân xa cổ họng và rồi toàn thân bạn. Khi đến đâu, nó làm thư giãn mọi căng thẳng. Mọi thứ nó chạm đến đều biến tan thành ánh sáng đỏ. Toàn thể thân bạn tan vào ánh sáng đỏ. Hãy để cho ánh sáng thấm khắp sự tỉnh giác của bạn để mọi cái bạn thấy đều là ánh sáng đỏ sáng rõ, mọi cái bạn cảm nhận là ánh sáng đỏ bình an, mọi âm thanh bạn nghe là ánh sáng đỏ thanh bình. Chớ nghĩ về điều này mà hãy kinh nghiệm nó. Để cho tâm thức bạn là ánh sáng đỏ đến độ không có một “cái bạn” nào đang biết về một đối tượng, chỉ có ánh sáng đỏ là chính bản thân tỉnh giác. Hãy cho phép bất kỳ

cái gì khởi lên như một chủ thể hay đối tượng tan biến vào ánh sáng đỏ. Mọi sự – thân thể và năng lực, thế giới và biến cố trong tâm – tan biến cho đến khi bạn hoàn toàn hòa lẫn với ánh sáng đỏ. Không có “trong” hay “ngoài”, chỉ ánh sáng đỏ. Đây là như thế nào hòa lẫn với A và như thế nào tập chú vào ban đêm, hợp nhất với đối tượng của sự quán tưởng.

TRÌNH TỰ

Những thực hành luôn luôn cần làm theo thứ tự. Phần một, tập chú vào chữ A trong cổ họng, được làm trước tiên khi đi ngủ. Lý tưởng là phần hai được làm hai giờ sau, phần ba hai giờ sau đó, và phần bốn sau hai giờ nữa. Thức dậy suốt đêm giữ cho giấc ngủ nhẹ nhàng và làm cho nó dễ hơn để hoàn thành yoga giấc mộng. Không cần chia đêm làm những phần đúng y hai giờ, dù bạn có thể dùng đồng hồ báo thức ; điểm cốt yếu là làm việc với ba khoảng thời gian thức. Chúng ta nghĩ rằng khoảng thời gian là hai giờ bởi vì người ta thường ngủ khoảng tám giờ mỗi đêm. Dù chương trình thức giấc này làm tăng trưởng sự sáng tỏ, cũng quan trọng là được nghỉ ngơi, thế nên chớ lo lắng nếu bạn bỏ qua một khoảng thực hành và

chỉ làm ba phần. Hay dù cho bạn bỏ mất ba và chỉ làm có một phần. Hãy làm đến mức tốt nhất của bạn, và cái gì bạn không thể làm, chớ có lo phiền về nó. Đây là một bí mật quan trọng của sự thực hành ! Lo âu sẽ chẳng giúp gì cho sự thực hành của bạn. Nhưng bạn cũng không nên mất sức mạnh của ý định làm cho tốt hơn. Hãy làm đến mức tốt nhất bạn có thể.

Thế nên bạn làm gì nếu sau phần thực hành thứ nhất bạn ngủ luôn và không thức dậy được cho đến sáng ? Bây giờ hãy thực hành phần thứ hai, không phải phần thứ ba hay thứ tư. Chớ bao giờ nhảy cách quãng một trong bốn thực hành sơ khởi. Có sự nhất quán trong những kết quả của sự thực hành bởi vì mọi yếu tố liên kết : những luân xa, màu sắc, thiên định, thời giờ, nguyên tố, năng lực và tư thế khác nhau, tất cả làm việc chung để sản sinh những kinh nghiệm riêng biệt và phát triển một số khả năng nào đó trong hành giả. Mỗi giai đoạn của thực hành khơi dậy một phẩm tính năng lực riêng biệt của ý thức, nó được hòa hợp với tỉnh giác và mỗi phẩm tính hỗ trợ sự phát triển của cái tiếp theo. Bởi vì có loại phát triển này, quan trọng là bốn thời được làm theo thứ tự.

Phần thứ nhất của sự thực hành thẩm nhuần phương diện bình an của những giấc mơ. Nếu bạn chỉ làm một phần thực hành, rất dễ làm việc với phương diện bình an này hơn là chẳng hạn với phương diện hung nộ. Hiện diện trong một hoàn cảnh bình an thì dễ hơn một hoàn cảnh gây sợ hãi. Một nguyên lý tổng quát của thực hành là chúng ta thường làm hơn với hoàn cảnh dễ làm chủ hơn và rồi thực hành với những hoàn cảnh khó khăn hơn khi chúng ta phát triển. Trong trường hợp này, trước tiên chúng ta phát triển sự vững chắc trong hiện diện, và rồi làm việc với những phương diện thách thức hơn của kinh nghiệm : tăng cường sáng tỏ, phát triển quyền năng và rồi sự tưởng tượng hung nộ.

Phần thực hành thứ nhất không phải là cố gắng phát triển một cái gì mà là khám phá lại cái tỉnh giác nghỉ ngơi. Nó ít cố gắng để “làm” và nhiều cho phép được “là”. Như thể sau khi chạy vòng vòng suốt ngày, bạn về nhà và thư giãn trong những giấc mộng an bình hiền lành. Cần một ít thời gian để nghỉ ngơi và được tái tạo. Luân xa được sử dụng là luân xa cổ họng, nó liên kết về mặt năng lực với tiềm năng và sự bành trướng và sự co rút.

Sau hai giờ bạn thức dậy. Bạn cần đi khá sâu vào giấc ngủ để được nghỉ ngơi và thư giãn, và điều này làm thay đổi thái độ và phẩm tính của tâm thức. Trong thời thực hành đầu tiên, sự vững chắc và tập chú được trau dồi, nó như căn cứ của thân thể. Trong thời thứ hai, bạn cần trang sức thân thể, phát triển sự sáng tỏ như một đồ trang sức của hiện diện vững chắc. Bởi thế, điểm tập chú là luân xa trong trán, giữa hai lông mày, nó nối kết với sự mở ra và tăng cường sự sáng tỏ.

Nếu vững chắc được phát triển trong thời thứ nhất và sáng tỏ trong thời thứ hai, bảy giờ quyền năng có thể được phát triển trong thời thứ ba. Điểm tập chú là luân xa hầu như là trung tâm trong thân, luân xa tim, nó nối kết với nguồn của sức mạnh. Điều này không có nghĩa rằng bởi vì bạn mộng trong thời gian này bạn sẽ có quyền năng trong giấc mộng. Quyền năng được phát triển như một kết quả của thực hành và của hai thời trước. Quyền năng được trau dồi ở đây không phải là một quyền năng cứng cõi và hiếu chiến, mà là quyền năng đối với những tư tưởng và những cái nhìn thấy, quyền năng thoát khỏi phản ứng thói quen khi gặp những hình tướng. Như một

ông vua ngồi trên ngai mình – chỗ ngồi của quyền năng vua – bạn ngồi trong căn cứ của quyền năng bạn, trong tánh tỉnh giác thuần túy thanh tịnh.

Trong phần thứ tư của đêm – đặt căn cứ trên sự vững chắc, sáng tỏ và quyền năng – sự không sợ hãi được phát triển. Chúng ta có trong mình những nguyên nhân cho những giấc mơ đáng sợ, và sau một số thành tựu trong ba giai đoạn đầu, chúng ta kêu gọi chúng bằng cách tập chú vào trong tiglé màu đen trong luân xa bí mật, luân xa nối kết nhiều nhất với những dấu vết nghiệp hung nộ. Sự phát sanh những giấc mộng đáng sợ ở đây là một kết quả của thực hành và hành giả được khuyến khích tiếp tục những giấc mơ loại này, để dùng sự thực hành chuyển hóa ngay cả những dấu vết nghiệp hung nộ thành con đường. Chúng ta thử nghiệm sự phát triển của chúng ta trong thực hành theo cách này và làm mạnh hơn nữa sự vững chắc, sáng tỏ và quyền năng mà chúng ta đã trau dồi. Những hình ảnh kinh khủng không gây ra những xúc động đáng sợ nữa mà được chào đón như những cơ hội để phát triển thực hành.

Có một cách chọn lựa : bạn có thể, nếu muốn, tập chú chỉ vào một điểm thực hành cho đến khi đạt được những kết quả tương ứng. Những thực hành vẫn phải làm theo thứ tự, nhưng trong trường hợp này bạn làm việc chỉ với phần thứ nhất của sự thực hành mỗi khi bạn thức dậy, lặp lại nó nhiều lần suốt ngày, cho đến khi bạn có kinh nghiệm phát sinh những giấc mơ bình an và sự vững chắc của tỉnh giác. Sau khi có một thành tựu nào đó trong phần thứ nhất, bạn có thể chỉ làm với phần thứ hai, tăng cường sự sáng tỏ, nhiều đêm cho đến khi nó phát sanh những giấc mơ có phẩm tính của phần thực hành này và có sự tăng cường nào đó về sự sáng tỏ suốt ban đêm. Bây giờ thực hành cái thứ ba cho đến khi những kết quả biểu lộ, và cuối cùng thực hành cái thứ tư. Nhưng chớ làm phần thứ hai nếu bạn chưa làm phần thứ nhất, hay phần thứ tư nếu bạn chưa làm phần thứ ba. Xin nói lại : trình tự là quan trọng.

Một số người sẽ cảm thấy chìm ngập bởi sự có vẻ phức tạp của thực hành, nhưng nó chỉ có vẻ như vậy vào lúc bắt đầu. Khi làm chủ được yoga giấc mộng, sự thực hành trở nên càng lúc càng dễ dàng. Khi tỉnh giác được vững

chắc, người ta không cần làm bất kỳ hình thức riêng nào của thực hành. Đã đủ khi chỉ an trụ trong hiện diện và những giấc mộng sẽ tự nhiên rõ ràng. Sự thực hành chỉ có vẻ phức tạp bởi vì một số yếu tố khác nhau làm việc hòa điệu để hỗ trợ tốt nhất cho hành giả, và chính riêng trong lúc ban đầu thực hành mà chúng ta cần sự hỗ trợ nhất. Hãy để thời giờ để hiển trọn vẹn mỗi yếu tố trong những chuẩn bị và những thực hành và dùng chúng với nhau. Một khi bạn đã sáng sửa minh bạch trong giấc mộng, bạn có thể thí nghiệm đơn giản hóa sự thực hành.

6 Sáng Sửa Minh Bạch

Nếu có ai nói với chúng ta họ đã để nhiều năm nhập thất, chúng ta sẽ có ấn tượng, và đúng như vậy ; loại nỗ lực này cần thiết để đạt giác ngộ. Nhưng trong đời sống bận rộn của chúng ta, một sự việc như vậy xem ra là không thể được. Chúng ta có thể muốn làm một nhập thất ba bốn năm nhưng cảm thấy rằng những hoàn cảnh của chúng ta không bao giờ cho phép điều đó. Nhưng thực tế, tất cả chúng ta đều có khả năng làm một thực hành như vậy. Trong mười năm tới của đời mình, chúng ta sẽ tiêu hơn ba năm để ngủ. Trong những giấc mơ bình thường

chúng ta có thể có những kinh nghiệm đáng yêu, nhưng chúng ta cũng có thể thực hành sự giận dữ, ghen ghét hay sợ hãi. Có lẽ có những kinh nghiệm tình thức chúng ta cần có, nhưng chúng ta không cần tiếp tục theo cách làm cho chúng ta tăng thêm khuynh hướng thói quen bám chấp vào và chìm ngập bởi những xúc động và tưởng tượng. Tại sao thay vào đó chúng ta không thực hành con đường ? Ba năm ngủ này có thể được tiêu dùng cho thực hành. Một khi sự minh bạch đã vững chắc, thực hành nào cũng có thể làm được trong giấc mộng, một số còn hiệu quả hơn và với nhiều kết quả hơn khi chúng được làm ban ngày khi thức.

Yoga giấc mộng phát triển khả năng mà tất cả chúng ta đều có để cho việc nằm mộng sáng sủa minh bạch. Một giấc mộng sáng sủa, trong bối cảnh này, là một giấc mộng trong đó người nằm mộng tỉnh biết suốt giấc mộng mà anh ta hay chị ta mộng ra. Nhiều người, có lẽ hầu hết, đã có ít ra một kinh nghiệm về giấc mộng minh bạch. Có thể là một giấc ác mộng trong đó người ta biết rằng người ta đang trong một giấc mộng và tỉnh dậy để thoát khỏi. Hay đó có thể chỉ là một kinh nghiệm khác thường.

Một số người thường hay có những giấc mộng minh bạch mà không có ý định chủ ý nào để làm như thế. Vì những thực hành sơ bộ và chính yếu được hòa nhập vào đời sống của hành giả, những giấc mộng minh bạch sẽ bắt đầu nảy ra thường hơn. Giấc mộng minh bạch tự nó không phải là mục đích của sự thực hành, nhưng nó là một phát triển quan trọng dọc theo con đường yoga này.

Có nhiều mức độ của giấc mộng minh bạch. Ở mức độ cạn, người ta có thể biết rằng người ta đang trong mộng nhưng có một ít sáng tỏ và không có quyền năng ảnh hưởng lên giấc mộng. Minh bạch được tìm thấy nhưng rồi mất, và cái trình tự logic của giấc mộng đánh bại chủ ý của người mộng. Ở cuối đường của sự phát triển, những giấc mộng minh bạch có thể rõ ràng đến phi thường, có vẻ còn thực hơn kinh nghiệm bình thường khi tỉnh thức. Với kinh nghiệm, tự do lớn hơn được phát triển trong mộng và những giới hạn của tâm thức được vượt qua, cho đến khi người ta có thể làm theo nghĩa đen cái gì người ta có thể nghĩ ra để làm.

Rõ ràng, những giấc mộng không xảy ra trong cùng một khía cạnh của thực tại như đời sống lúc thức. Có một

chiếc xe hơi trong giấc mộng không có nghĩa là bạn sẽ không dùng xe buýt đi làm việc vào buổi sáng. Trong nghĩa này, chúng ta có thể thấy những giấc mộng là không thỏa mãn : Chúng ta cảm thấy chúng không “thực”. Tuy những công việc chuyển hóa tâm lý chưa hoàn thành, hay những khó khăn về năng lực chưa được vượt qua, những hiệu quả của giấc mộng có thể kéo dài vào đời sống lúc thức. Quan trọng nhất, trong giấc mộng những giới hạn của tâm thức có thể bị thách thức và vượt thắng. Vì như vậy, chúng ta phát triển sự linh hoạt, mềm dẻo của tâm thức, và điều này quan trọng nhất.

Tại sao sự linh hoạt, mềm dẻo của tâm thức thì quan trọng như vậy ? Bởi vì những cứng nhắc của tâm thức, những giới hạn của những quan kiến sai lầm làm che tối trí huệ và bóp nghẹt kinh nghiệm, giữ chúng ta bị mắc bẫy trong những bản sắc huyền ảo và ngăn chúng ta tìm thấy tự do. Suốt cuốn sách này tôi nhấn mạnh vô minh, bám chấp và ác cảm quy định chúng ta và giữ chúng ta bị giam nhốt trong những khuynh hướng nghiệp lực tiêu cực. Để tiến bộ trên con đường tâm linh chúng ta phải làm nhẹ bám chấp và ác cảm cho đến khi chúng ta có thể

thâm nhập vào vô minh tận nền tảng của chúng ta và khám phá trí huệ đằng sau đó. Sự linh hoạt của tâm thức là khả năng mà khi đã được phát triển, cho phép chúng ta đánh bại bám chấp và ác cảm. Nó cho phép chúng ta thấy những sự vật trong một cách mới và đáp ứng một cách tích cực hơn là bị dẫn dắt một cách mù lòa bởi những phản ứng thói quen.

Những người khác nhau chia xẻ cùng một hoàn cảnh nhưng phản ứng sai khác nhau. Một số bám chấp nhiều và một số bám chấp ít. Càng nhiều bám chấp – càng nhiều phản ứng từ sự bị điều kiện hóa theo nghiệp lực – chúng ta càng bị sai sử bởi những kinh nghiệm chúng ta gặp phải. Với sự mềm dẻo khá đủ, chúng ta không bị nghiệp dẫn dắt. Một tấm gương không chọn lựa cái nó phản chiếu ; mọi sự được tiếp đón để đến và đi vào trong bản tánh thanh tịnh của chúng. Tấm gương theo nghĩa này, là linh hoạt mềm dẻo, và nó như vậy bởi vì nó không bám chấp cũng không từ chối. Nó không cố gắng bám lấy một phản chiếu và khước từ một cái khác. Chúng ta thiếu sự linh hoạt này vì chúng ta không hiểu

rằng bất cứ cái gì xuất hiện trong tánh tỉnh giác chỉ là sự phản chiếu của chính tâm thức chúng ta.

Trong những giấc mộng minh bạch, chúng ta thực hành chuyển hóa bất kỳ cái gì mình gặp. Không có biên giới nào của kinh nghiệm không thể bị phá vỡ trong giấc mộng ; chúng ta có thể làm với bất kỳ cái gì xảy ra cho chúng ta. Khi chúng ta phá vỡ những giới hạn theo thói quen của kinh nghiệm, tâm thức trở nên càng ngày càng mềm dẻo và linh hoạt. Trước tiên chúng ta phát triển sự sáng sủa minh bạch và rồi sự linh hoạt, và rồi chúng ta áp dụng sự linh hoạt của tâm thức cho tất cả đời sống của chúng ta. Chúng ta ít bị ngăn chướng bởi những bản sắc thói quen của chúng ta khi chúng ta có kinh nghiệm về chuyển hóa chúng và để mặc chúng. Chúng ta ít bị bó hẹp bởi những tri giác theo thói quen của chúng ta khi chúng ta có kinh nghiệm về sự tương đối và dễ uốn nắn của chúng.

Cũng như những hình ảnh mộng có thể được chuyển hóa trong giấc mộng, những trạng thái phiền não là những giới hạn của ý niệm có thể được chuyển hóa trong đời sống khi thức. Với kinh nghiệm về bản tánh như mộng

và mềm dẻo của kinh nghiệm, chúng ta có thể chuyển hóa đau buồn thành hạnh phúc, sợ hãi thành can đảm, giận dữ thành tình thương, không hy vọng thành niềm tin, phóng dật thành hiện diện. Cái gì không tốt lành chúng ta có thể biến đổi thành tốt lành. Cái gì tối tăm chúng ta có thể thay đổi thành ánh sáng. Cái gì bó buộc chật hẹp và cứng đặc chúng ta có thể thay đổi thành rộng rang và khoáng đạt. Hãy thách thức những biên giới đang bó buộc bạn. Mục tiêu của những thực hành này là hội nhập sự minh bạch và linh hoạt vào mỗi phút giây của đời sống, và buông bỏ cách thế bị điều kiện hóa nặng nề chúng ta có từ việc áp đặt lên thực tại, tạo ra ý nghĩa và bị mắc bẫy trong vọng tưởng.

PHÁT TRIỂN TÍNH LINH HOẠT MỀM DẸO

Những giáo lý gợi ý nhiều điều để làm trong giấc mộng sau khi sự minh bạch đã được phát triển. Bước đầu tiên trong sự phát triển tính linh hoạt trong giấc mộng, cũng như lúc thức, là nhận ra tiềm năng để làm việc đó. Khi chúng ta nghĩ về những khả năng mà giáo lý gợi ý, tâm thức hội nhập chúng vào tiềm năng của nó. Chúng ta trở

nên có khả năng về những kinh nghiệm mà có thể chúng ta chưa từng ý niệm ra trước đó.

Tôi có một máy vi tính xách tay, nó là một trò vui để khám phá. Nếu tôi chọn mở một phần mục trên màn hình, một lô dữ liệu mở ra. Chọn một phần khác, và một cái gì khác xuất hiện trên màn hình. Tâm thức thì như thế. Sự chú ý đi đến cái gì đó và nó giống như chọn mở một phần mục ; thành hình một chuỗi tư tưởng và hình ảnh xuất hiện. Tâm thức nắm giữ sự chọn mở, sự chuyển dịch từ vật này đến vật khác. Đôi khi chúng ta có hai “cửa sổ” được mở, như khi chúng ta đang nói với ai đó và cũng nghĩ đến điều khác. Khi bình thường chúng ta không nghĩ đến điều này là có vô số bản ngã hay vô số bản sắc, chúng ta có thể biểu lộ những bản ngã vô số này trong một giấc mộng. Hơn là chỉ đơn giản có sự chú ý bị phân chia, trong giấc mộng chúng ta có thể phân chia thành những thân thể khác nhau đồng thời hiện hữu trong mộng.

Sau khi chơi với cái máy vi tính của tôi, một ngày nọ tôi mơ thấy mình đang nhìn vào một màn hình trên đó những phần mục xuất hiện mà tôi có thể chọn mở với

tâm thức tôi, biến đổi toàn thể môi trường chung quanh. Một đề mục về rừng xuất hiện và khi tôi chọn mở nó, tôi ở trong rừng. Rồi một đề mục về đại dương, và sau khi chọn nó, tôi thành linh ở trong một khung cảnh đại dương. Khả năng làm điều này đã có sẵn trong tâm thức tôi, nhưng cách nó khởi lên như là một khả tính cho kinh nghiệm thì đến từ sự tương tác với cái máy vi tính của tôi. Những tư tưởng và kinh nghiệm của chúng ta ảnh hưởng những tư tưởng và kinh nghiệm khác nữa. Thực hành giấc mộng tác động theo sự kiện này. Những giáo lý trình bày cho chúng ta những ý niệm mới, những khả tính mới, và những dụng cụ để thực hiện những khả tính này, và rồi chúng ta có nhiệm vụ phải biểu lộ chúng trong những giấc mộng và đời sống khi thức.

Chẳng hạn, những giáo lý nói về sự nhân lên thành nhiều những sự vật trong giấc mộng. Có thể chúng ta mộng thấy ba đóa hoa. Vì chúng ta biết mình đang trong một giấc mộng và tính linh hoạt của giấc mộng, nếu chúng ta muốn chúng ta có thể làm ra một trăm đóa hoa, một ngàn đóa hoa, một cơn mưa hoa. Nhưng trước hết chúng ta cần nhận biết khả tính. Nếu chúng ta không biết loại nhân

thành nhiều những sự vật này là một quyền chọn lựa, thì bấy giờ với chúng ta sự chọn lựa vẫn không hiện hữu.

Việc nghiên cứu những giấc mộng ở Tây phương đã cho thấy rằng người ta có thể cải tiến những sự khéo léo bằng cách thực hành chúng trong những giấc mộng và những giấc mộng ban ngày. Dùng giấc mộng, chúng ta có thể giảm cái tiêu cực và tăng cái tích cực, thay đổi những cách thức thói quen của chúng ta trong cuộc đời. Và điều này không chỉ cần để huấn luyện những khéo léo giúp ích chúng ta trong cuộc sống hàng ngày, mà cũng còn được áp dụng ở những mức độ sâu xa nhất của đời sống tâm linh. Luôn luôn hãy nhắm đến mục đích tối thượng, phổ quát nhất, vì cái này sẽ tự động lo liệu cho cái thấp hơn. Sau giấc ngộ, hoàn toàn không có vấn đề gì khi tác động đến những hiệu quả tương đối.

Tantra Mệ kê ra mười một phạm trù kinh nghiệm trong đó tâm thức thường bị hình tướng trói buộc. Tất cả những phạm trù này cần được nhận biết, thách thức và chuyển hóa. Nguyên lý là như nhau trong tất cả, nhưng ích lợi khi đề thì giờ suy nghĩ về mỗi cái để giới thiệu những khả tính của sự chuyển hóa tâm thức của chính

chúng ta. Những phạm trù là : kích thước ; số lượng ; phẩm chất ; tốc độ ; thành tựu ; chuyển hóa ; lưu xuất ; du hành ; thấy ; gặp gỡ ; và những kinh nghiệm.

Kích thước. Chúng ta hiếm khi nghĩ về kích thước trong những giấc mộng của chúng ta, nhưng chúng ta làm thế trong đời sống lúc thức. Có hai phương diện về kích thước, nhỏ hơn và lớn hơn. Hãy biến đổi kích thước của bạn trong giấc mộng, trở nên nhỏ như một con côn trùng và rồi lớn như một trái núi. Lấy một chủ đề lớn và làm nó thành nhỏ. Lấy một đóa hoa nhỏ, đẹp và làm nó lớn như mặt trời.

Số lượng. Nếu có một vị Phật trong giấc mộng của bạn, hãy tăng trưởng con số lên đến một trăm hay một ngàn. Và nếu có một ngàn chủ đề, hãy biến nó thành một.

Trong thực hành giấc mộng, bạn có thể đốt tiêu những hạt giống nghiệp phôi thai. Dùng tỉnh giác, hãy dẫn dắt giấc mộng hơn là để cho giấc mộng dẫn dắt ; hãy mơ hơn là để cho bạn bị mơ.

Phẩm chất. Khi người ta bị sa lầy trong một kinh nghiệm xấu, thường bởi vì họ không biết rằng nó có thể được

biến đổi. Bạn phải nghĩ về khả tính của sự thay đổi, và rồi thực hành nó trong giấc mộng. Khi bạn nổi giận trong một giấc mộng, hãy biến đổi xúc động đó thành tình thương. Bạn có thể biến đổi những tính cách sợ hãi, ghen ghét, giận dữ, tham lam, tuyệt vọng, và hôn trầm mờ đục. Không có thứ nào trong những cái ấy là ích lợi. Hãy tự nói với mình rằng chúng có thể bị hàng phục bằng cách chuyển hóa chúng. Thậm chí bạn có thể nói nhỏ điều ấy để làm mạnh sự hiểu biết của bạn. Một khi bạn có kinh nghiệm biến đổi xúc động trong giấc mộng, bạn cũng có thể có nó trong đời sống khi thức. Đây là phát triển sự tự do và linh hoạt ; bạn không bị giam nhốt bởi sự điều kiện hóa trước kia nữa.

Tốc độ. Chỉ trong vài giây của giấc mộng, nhiều việc có thể hoàn thành, vì bạn hoàn toàn ở trong tâm thức. Hãy làm chậm lại kinh nghiệm cho đến khi mỗi một khoảnh khắc là một toàn thể thế giới. Hãy thăm viếng một trăm nơi chốn trong một phút. Những giới hạn duy nhất trong một giấc mộng là những giới hạn trong trí tưởng tượng của bạn.

Thành tựu. Bất cứ điều gì bạn không thể thành tựu trong đời sống, bạn có thể thành tựu trong giấc mộng. Hãy làm những thực hành, viết một cuốn sách, bơi qua đại dương, hoàn tất cái cần hoàn tất.

Một năm sau khi mẹ tôi mất, bà xuất hiện trong giấc mộng của tôi và xin giúp đỡ. Tôi hỏi bà tôi có thể làm gì. Bà đưa cho tôi một bức vẽ một cái tháp và yêu cầu tôi xây cho bà. Tôi biết tôi đang mộng, nhưng tôi chấp nhận công việc như thể có thực. Lúc đó tôi đang ở Ý, nơi có nhiều hạn chế xây cất và luật lệ khu vực. Tôi không biết làm sao có giấy phép, tiền bạc và đất đai. Thế nên tôi hỏi những hộ pháp của tôi. Đây là điều Tantra Mẹ chỉ dạy : hãy cầu những hộ pháp giấc mộng giúp đỡ khi gặp những công việc bạn không thể hoàn thành.

Trả lời cho sự yêu cầu giúp đỡ của tôi, những hộ pháp xuất hiện. Một cây bồ đề khổng lồ sừng sững trong mộng và thỉnh linh những hộ pháp biến nó thành một cái tháp. Trong nền văn hóa của chúng tôi, chúng tôi tin rằng xây một cái tháp cho người nào đã chết giúp cho người đó tốt đẹp trong đời tái sinh tới. Mẹ tôi vui vẻ và hài lòng trong giấc mộng, và tôi cũng vậy. Tôi cảm thấy rằng tôi đã làm

điều gì quan trọng cho bà, một điều có lẽ đã không xảy ra ở nhà tại Ấn Độ nơi mẹ tôi chết. Bây giờ nó đã được hoàn thành và mẹ tôi và tôi đều hoan hỷ. Cảm giác này chuyển qua cả đời sống khi thức của tôi.

Những thành tựu trong giấc mộng ảnh hưởng vào đời sống khi thức. Bằng kinh nghiệm, bạn làm việc với những dấu vết nghiệp. Hãy dùng giấc mộng để hoàn thành điều gì quan trọng cho bạn.

Chuyển hóa. Chuyển hóa là rất quan trọng cho những hành giả tantra, vì nó là nguyên lý nền tảng của thực hành tantra, nhưng nó cũng quan trọng cho tất cả chúng ta. Hãy học cách chuyển hóa chính bạn. Hãy cố gắng trong mọi sự. Tự chuyển hóa bạn thành một con chim, một con chó, một chim garuda, một sư tử, một con rồng. Hãy chuyển hóa bạn từ một người hay nóng giận thành một người bi mẫn, từ một người tham bám, ghen tỵ thành một vị Phật rỗng rang, trong sáng. Hãy tự chuyển hóa bạn thành yidam và thành dakini. Điều này rất uy lực để phát triển tính mềm dẻo và hàng phục những giới hạn của cá tính thói quen của bạn.

Lưu xuất. Điều này tương tự với chuyển hóa. Sau khi chuyển hóa chính bạn thành một yidam hay một vị Phật, hãy lưu xuất càng nhiều thân càng tốt vì lợi lạc cho những chúng sanh khác. Hãy thành hai thân, rồi ba, bốn, nhiều tới mức bạn có thể, và rồi nhiều hơn nữa. Xuyên phá giới hạn của kinh nghiệm bản thân bạn là một bản ngã đơn độc, riêng lẻ.

Du hành. Hãy bắt đầu với những nơi chốn bạn muốn đến. Bạn muốn đi Tây Tạng ? Hãy làm một chuyến đến đó. Đến Paris ? Hãy đi. Bạn thường muốn đi nơi nào ?

Điều này không giống như chỉ đến một nơi nào, điều này gần như cuộc du hành. Hãy hướng dẫn bạn một cách có ý thức đến đó. Bạn có thể du lịch đến một xứ sở khác hay đến một cõi tịnh độ nơi không có nhiễm ô. Hay du lịch đến một hành tinh khác, hay một nơi chốn bạn chưa thấy lại trong nhiều năm, hay đến đáy của đại dương.

Thấy. Hãy cố gắng thấy cái bạn chưa từng thấy trước đó. Bạn đã có bao giờ thấy Guru Rinpoche chưa ?

Tapihritsa ? Christ ? Bây giờ bạn có thể. Bạn đã từng thấy Shambhala hay trung tâm mặt trời ? Bạn đã từng

thấy những tế bào được phân tích hay trái tim bạn đập hay đỉnh núi Everest hay cái nhìn thấy từ con mắt một con ong ? Hãy phát sanh những ý tưởng cho chính bạn và rồi biến chúng thành thực trong giấc mộng.

Gặp gỡ. Trong truyền thống Tây Tạng, có nhiều câu chuyện những người gặp gỡ các vị thầy và các hộ pháp và các dakini... trong những giấc mộng của họ. Có thể bạn cảm thấy một mối liên hệ với những vị thầy quá khứ ; giờ hãy gặp các vị. Khi bạn gặp, hãy tự hỏi ngay bạn có thể gặp một lần thứ hai không. Điều ấy tạo thêm cơ hội để gặp lại các vị. Rồi hãy thỉnh cầu những giáo lý.

Kinh nghiệm. Hãy dùng giấc mộng để kinh nghiệm cái bạn chưa hề kinh nghiệm. Nếu bạn không chắc về kinh nghiệm của bạn về rigpa, bây giờ hãy có kinh nghiệm ấy trong giấc mộng. Bạn có thể kinh nghiệm bất cứ trạng thái huyền bí nào hay bất kỳ kinh nghiệm nào của con đường đạo, dù tinh vi hay đơn giản. Bạn có thể thở dưới nước như một con cá, hay đi xuyên qua những bức tường, hay trở thành một đám mây. Bạn có thể đi du lịch vũ trụ như một tia sáng hay rơi thành một cơn mưa từ

bầu trời. Bất cứ điều gì bạn có thể nghĩ ra, bạn có thể làm nó.

Hãy vượt khỏi những giới hạn của những phạm trù ở trên ; chúng chỉ là những gợi ý. Chúng ta làm việc với những khuôn khổ trong kinh nghiệm của chúng ta – như tốc độ, kích thước, lưu xuất v.v... – bởi vì chúng ta bị kẹt trong sự tin vào sự có thực của những ý niệm tương đối ấy.

Làm tiêu tan những biên giới trong tâm thức dẫn chúng ta đến tự do, nó là nền tảng của tâm thức. Nếu bạn nằm mộng ra một ngọn lửa đáng sợ, hãy chuyển hóa bạn thành lửa ; ra một trận lụt hãy chuyển hóa bạn thành nước. Nếu một con quỷ rượt đuổi bạn, hãy tự chuyển hóa thành ra một con quỷ lớn hơn. Hãy trở thành một trái núi, một con báo, một cái cây gỗ đỏ. Hãy trở thành một ngôi sao hay cả một khu rừng. Hãy chuyển hóa bạn từ đàn ông trở thành đàn bà, và rồi một trăm người đàn bà. Hay chuyển hóa bạn từ một người đàn bà thành một thiên nữ. Hãy chuyển hóa thành những con thú vật, một con điều hâu bay trên trời hay một con nhện giăng mạng lưới tơ. Hãy chuyển hóa thành một bồ tát và biểu lộ chính bạn trong một trăm chỗ cùng một lúc, hay trong tất cả ba

mười ba địa ngục, để làm lợi lạc chúng sanh ở đó. Hãy chuyển hóa thành Siamuhka, thành Padmasam-bhava, hay hóa thân, yidam hay dakini nào khác. Sự thực hành này giống như những thực hành tantra trong đó bạn tự chuyển hóa bạn. Nó có cùng những mục đích và những lý do, nhưng dễ dàng hơn nhiều khi hoàn thành trong một giấc mộng ; bạn thực sự chuyển hóa. Vô số kinh nghiệm chuyển hóa có thể được làm trong mộng.

Hãy du lịch đến bất cứ chỗ nào bạn đã muốn đến : núi Tu Di, trung tâm trái đất, những hành tinh khác, những cõi khác. Hầu như mỗi đêm tôi đều trở về Ấn Độ – một cách du lịch rất rẻ. Hãy đến những cõi chư thiên. Hãy du lịch vào địa ngục, vào cõi ma quỷ. Nó chỉ là một ý tưởng, bạn sẽ không thực sự dự phần vào đó. Nhưng bạn sẽ được nói lỏng những bó buộc cột trói tâm thức bạn.

Hãy tham dự những thực hành và những lễ puja của chư thiên nam và nữ. Hãy tham dự với năm bộ gia đình Phật. Hãy bay xuyên qua đất. Hãy du hành qua bên trong của thân thể chính bạn. Hãy làm bạn lớn như quả đất, rồi lớn hơn nữa. Hãy nhỏ như một nguyên tử, gầy như một cây tre, nhẹ như một phần hoa.

Nguyên lý phát triển tính linh hoạt thì quan trọng hơn những tính chất riêng biệt của giấc mộng, cũng như phẩm tính sáng rõ của pha lê thì quan trọng hơn màu của ánh sáng phản chiếu. Những gợi ý từ những giáo lý không nên trở thành những giới hạn. Hãy nghĩ ra những khả tính mới và hãy biểu lộ chúng, cho đến khi bất cứ điều gì có vẻ giới hạn kinh nghiệm của bạn đều được tức thời thấy là dễ vỡ và không trói buộc. Sự minh bạch đem lại nhiều ánh sáng hơn cho tâm thức ý niệm, và thực tập tính linh hoạt mềm dẻo tháo lỏng những nút thắt của sự điều kiện hóa trói buộc tâm thức. Vì chúng ta bị điều kiện hóa bởi những thực thể có vẻ cứng đặc bề ngoài mà chúng ta gặp, chúng cần được chuyển hóa trong kinh nghiệm của chúng ta, làm thành sáng rõ và trong suốt. Vì chúng ta bị điều kiện hóa bởi tính cứng đặc bề ngoài của những tư tưởng, chúng cần được tan biến vào sự tự do vô hạn của tâm thức.

Có một nguyên lý nền tảng cho sự du hành tâm linh mà chúng ta cần tiếp tục thực tập ngay cả trong sự tự do của giấc mộng. Những khả tính trong giấc mộng là vô biên, chúng ta có thể làm bất cứ sự biến đổi nào chúng ta thích

đối với giấc mộng, nhưng còn quan trọng hơn nữa là chúng ta biến đổi theo hướng tích cực. Đó là hướng đi sẽ giúp chúng ta nhất cho con đường tâm linh của chúng ta. Những hành động trong giấc mộng có một hiệu quả bên trong chúng ta như những hành động trong đời sống khi thức. Có sự tự do lớn lao trong giấc mộng nhưng không có sự tự do khỏi nhân và quả nghiệp lực cho đến khi nào chúng ta tự do với nhị nguyên. Chúng ta cần kiên nhẫn và quyết tâm mạnh mẽ để phát triển tính linh hoạt mềm dẻo cần thiết để lật đổ sự thống trị của nghiệp tiêu cực.

Hãy làm việc nơi biên giới của kinh nghiệm, những bó buộc của những niềm tin bị điều kiện hóa và giới hạn. Tâm thức thật lạ lùng : nó có thể làm việc này. Bản sắc, nhân dạng của bạn thì mềm dẻo hơn là bạn tưởng tượng. Bạn chỉ cần ý thức khả tính có thể biến đổi được của kinh nghiệm và bản sắc và bây giờ đó là khả tính thật sự. Nếu bạn tin rằng bạn không thể làm điều gì cả, bây giờ bạn luôn luôn không thể. Đây là một điểm rất đơn giản và là điểm rất quan trọng. Vào lúc bạn nói bạn có thể làm cái gì đó là bạn đã bắt đầu.

Hãy đối xử những giấc mộng của bạn với sự tôn trọng và hội nhập tất cả những kinh nghiệm của giấc mộng, giống như đời sống khi thức của bạn vào con đường. Dùng giấc mộng để phát triển tự do, giải thoát khỏi những giới hạn, để vượt thắng những chướng ngại trong con đường của bạn, và cuối cùng để nhận biết bản tánh chân thực của bạn và bản tánh chân thực của tất cả hiện tượng, tức là sử dụng giấc mộng một cách khôn ngoan.

7 Những Chướng Ngại

Tantra Mẹ diễn tả bốn chướng ngại có thể gặp trong yoga giấc mộng : phóng dật trong ảo tưởng mê vọng, lỏng lẻo, sự không yên dẫn đến thức dậy, và quên. Nó chỉ định những phương thuốc cả trong lẫn ngoài.

MÊ VỌNG

Phóng dật bởi mê vọng xảy ra khi một âm thanh hay hình ảnh bên ngoài hay bên trong đem sự chú ý đi xa. Có thể có một âm thanh từ bên ngoài khi hành giả đang ngủ. Tâm thức chuyển hướng về nó và rồi qua sự hòa hợp, một kỷ niệm hay ảo tưởng khởi lên và hành giả vướng mắc vào nó với một phản ứng xúc tình tương ứng. Hay

âm thanh có thể gây tò mò và hành giả mất niệm trong sự suy đoán. Đây là mê vọng, bởi vì chúng ta bị thu hút vào việc đuổi theo những sự vật mà chúng thật ra không hiện hữu theo cách chúng ta nghĩ về chúng.

Cái đối trị bên trong là tập chú vào kinh mạch trung ương. Điều này cảm thấy giống như cái gì ? Hãy cố gắng – bạn sẽ thấy rằng bạn cảm thấy trụ vào trung tâm và hiện diện, bạn thoát khỏi ảo tưởng và trở lại với chính bạn. Ích lợi khi ngủ với sự tỉnh giác về kinh mạch trung ương. Hãy đơn giản trong việc này. Đôi khi chúng ta quá căng thẳng đối với những thực hành đến độ chúng ta làm cho chúng thành phức tạp một cách vô ích. Chỉ cảm thấy kinh mạch trung ương ; điều này sẽ ngăn tâm thức chạy rong. Cũng ích lợi khi thiền định về vô thường và bản chất như huyễn của kinh nghiệm nhị nguyên của chúng ta, vì những thiền định này sẽ làm mạnh thêm ý định an trụ tập chú và không mất niệm trong tưởng tượng giả dối. Cái đối trị bên ngoài là làm một cúng dường hay làm những thực hành sùng mộ như guru yoga.

LÔNG LỂO

Chương ngại thứ hai là lỏng lẻo, giải đãi. Nó biểu lộ như một sự làm biếng bên trong, một sự thiếu thốn sức mạnh và sáng tỏ bên trong. Khi bạn lỏng lẻo trong thực hành, bạn trôi dạt lòng vòng, bị che phủ và có thể là thoải mái, dù khi đang trông nom đối tượng của sự chú ý. Điều này khác với chương ngại thứ nhất, trong đó sự chú ý của bạn theo đuổi một phóng dật. Trong trường hợp này sự sắc bén bên trong vắng mặt.

Cái đối trị là quán tưởng khói xanh chuyển lên từ từ trong kinh mạch trung ương từ chỗ tiếp hợp của ba kinh mạch (vài inch dưới rốn và trong trung tâm của thân) đến cổ họng. Chớ vướng mắc vào sự suy nghĩ về những thứ vật chất – khói đi đâu và nó hội tụ thể nào, thuộc loại gì. Chỉ quán tưởng khói từ từ chuyển lên trong kinh mạch trung ương, như đã ở trong một giấc mộng. Ngoài việc này, bạn có thể viếng thăm thầy bạn hay một người chữa bệnh và hỏi một cái gì đại loại như việc trừ tà. Tantra Mẹ gợi ý rằng khi lỏng lẻo xảy ra bạn có thể gặp một vấn đề với một vong hồn hay với một lực lượng trong môi trường bạn ở, dù cho đây không nhất thiết là cách duy nhất để hiểu sự khó khăn.

TỰ PHÓNG DẬT

Chương ngại thứ ba là tự phóng dật, tự xao lãng. Bạn thức dậy hoài và không yên trong giấc ngủ. Nguyên nhân có thể là một vấn đề về khí, hay bạn có thể bị kích động và giao động. Cái đối trị là tập chú vào bốn dakini trong hình thức bốn chữ nằm trên bốn cánh hoa sen của luân xa cổ họng. Những chữ là RA, màu vàng và ở trước thân. LA màu lục, bên trái bạn. SHA, đằng sau, màu đỏ. Và SA ở bên phải và màu xanh. Nếu có vấn đề với sự tự phóng dật không yên, hãy tập chú vào những chữ, cái này sau cái kia, khi bạn ngủ. Cố gắng cảm thấy những dakini hộ pháp trong mọi hướng. Bên ngoài làm thực hành choṣḍ, một nghi lễ gồm việc cúng những đồ cúng cho ma quỷ, có thể có ích lợi. Cũng hãy xác định xem bạn có phá vỡ những cam kết (samaya*) mà bạn đã làm khi đến với giáo lý hay với thầy bạn. Những tương giao với bạn bè hay người quen biết gây rối nhiễu cũng có thể là nguyên nhân của sự không yên này. Tự sám hối có thể ích lợi.

Làm việc này, hãy quán tưởng thầy bạn như trong guru yoga, và sám hối điều sai. Hãy khảo sát nó, không phải với mặc cảm tội lỗi hay xấu hổ hay thứ cảm giác nào

khác, mà với tỉnh giác. Nếu bạn đã làm điều gì không đúng, hãy quyết định không làm nó lại nữa. Có thể cũng có vài hành động nên làm như nói chuyện với người bạn mà bạn bị quấy nhiễu ; bạn có thể quyết định làm một hành động như vậy.

QUÊN

Chương ngại thứ tư là quên – quên những giấc mơ của bạn và quên thực hành. Dầu nếu bạn có những kinh nghiệm ích lợi chúng cũng có thể bị quên mất. Làm một cuộc nhập thất cá nhân có thể giúp đem lại sáng tỏ hơn cho tâm thức. Quân bình khí bằng cách dùng hơi thở có thể ổn định và làm vững chắc tỉnh giác. Tantra Mẹ chỉ sự thực hành trông chừng đầu tiên trong đêm như một đối trị ; đó là sự thực hành cơ bản thứ nhất được nói đến ở trước, tập chú vào chữ A nơi cổ họng. Hãy giữ tỉnh giác vào chữ A trong khi ngủ và điều này sẽ giúp bạn nhớ lại.

BỐN CHƯƠNG NGẠI THEO SHARDZA RINPOCHE

Shardza Rinpoche cũng viết về bốn chương ngại có thể có, nhưng phạm trù hóa chúng khác đi : những vấn đề

với khí, tâm thức, hồn linh địa phương và bệnh. Những chứng ngại này có thể ngăn cản bạn có được giấc mơ hay nhớ lại chúng cũng như tạo ra những vấn đề trong bản thân giấc mộng.

Nếu bạn bị một vấn đề về khí, năng lực trong thân thể bị bế tắc hay bị ngăn không cho chuyển động thông thoáng theo cách nào đó. Tâm thức và khí nối kết với nhau ; nếu khí bị nhiễu loạn thì tâm thức cũng như vậy. Trong trường hợp này, cái gì giúp bạn thư giãn trước khi ngủ, như một sự xoa bóp hay tắm nước nóng, là một trợ giúp. Cũng cố gắng càng yên bình và thư giãn suốt ngày càng tốt.

Tâm thức có thể quá bận rộn nên khó ngủ. Thí dụ sau một ngày rất bận rộn sôi động đôi khi khó mà thôi nghĩ về nó – tâm thức bạn phân tán theo những vấn đề hay những kích động và bị siết chặt bởi căng thẳng hay lo âu. Nếu bạn thấy khó làm yên tâm thức, đôi khi có ích lợi khi làm việc nặng nhọc, để làm mệt thân thể hay ngay cả làm kiệt sức nó. Thiền định về tánh không cũng có thể làm trong sáng tâm thức. Và như ở trên, làm vài cái gì để thư giãn trước khi ngủ là tốt.

Một quấy nhiễu bởi những hồn linh địa phương có thể dẫn đến giấc ngủ bị phá vỡ và không yên. Tôi biết nhiều người Tây phương không tin những chuyện như vậy – rằng những hồn linh địa phương thực sự là năng lực của nơi chốn hay cảm giác của một môi trường – và trong một cách nào, họ là đúng. Nhưng người Tây Tạng tin rằng thực có ma quỷ, những chúng sanh sống trong một khu vực, và nếu người ta làm cái gì can thiệp một cách mãnh liệt đến những sinh linh này, người ta có thể bị họ ảnh hưởng ngược lại. Tác động của những hồn linh địa phương có thể gây ra những giấc mộng khủng khiếp, hay không có khả năng nhớ lại những giấc mộng, hay bị không yên ngăn cản giấc ngủ.

Trong tình huống này trước tiên chúng ta cần ý thức về bản chất của vấn đề. Với người Tây Tạng có vài phương thuốc cho loại quấy rối này. Họ thường đến một thầy bùa chú và hỏi đoán để khám phá nguồn gốc của vấn đề và làm gì cho thích hợp. Hay họ có thể làm thực hành choṣḍ, cúng cho những ma quỷ. Hay họ đến một vị thầy và thỉnh cầu giúp đỡ, việc này thường trong một hình thức giống như một sự đuổi tà, một nghi lễ cắt đứt sự liên

kết của những ma quỷ với họ. Nếu vị thầy làm việc này, ngài thường đòi một cái gì thuộc người cầu xin, một ít tóc hay một cái gì trong bộ áo quần, và đốt nó trong lửa của buổi lễ. Người Tây Tạng có nhiều phương cách như thế, nhưng chúng chỉ ích lợi nếu bạn hiểu vấn đề và tin rằng những ma quỷ chọc phá bạn để bạn có vài bước cần thiết hầu sửa đổi tình hình. Nếu bạn có kinh nghiệm về những ma quỷ theo lối này, hãy cho họ lòng bi. Nếu bạn không tin những việc đó mà nhạy cảm với năng lực của nơi chốn, hãy sửa chữa nó bằng cách đốt hương và phát sanh lòng bi. Và nếu bạn không tin cả điều này, hãy phát sanh lòng bi để thay đổi môi trường bên trong của tâm thức và tình cảm bạn.

Chương ngại thứ tư là bệnh, và giáo lý yêu cầu bạn đến gặp một y sĩ.

Không có chương ngại nào bạn sẽ gặp mà không từng được gặp và được vượt qua bởi những người khác trước bạn, thế nên bạn không cần phải nản lòng. Hãy nương dựa vào những giáo lý và vị thầy của bạn để tìm ra những phương thuốc, chúng nằm trong những giáo lý và chỉ cần đọc và áp dụng.

8 Kiểm Soát và Tôn Trọng những Giác Mộng

Một số học phái của tâm lý học Tây phương tin rằng kiểm soát những giấc mộng là có hại, rằng những giấc mộng là một công việc điều chỉnh của vô thức hay một hình thức lưu thông giữa những phần của bản thân chúng ta cần để yên không nên đụng đến. Quan điểm này gợi ý rằng vô thức hiện hữu và nó là một kho chứa bí mật của kinh nghiệm và ý nghĩa. Vô thức được xem là tạo ra giấc mộng và gắn vào giấc mộng ý nghĩa hoặc công khai rõ ràng hoặc tiềm ẩn cần sự giải thích. Trong bối cảnh này, bản ngã thường được cho là được kết tạo bởi những mặt vô thức và ý thức của cá thể, và giấc mộng là một trung gian cần thiết để lưu thông liên lạc giữa hai cái. Bây giờ bản ngã ý thức cá thể ích lợi bằng cách làm việc với giấc mộng, khai thác nó để có nghĩa lý và quan kiến mà vô thức đã đặt vào đó. Hay có thể ích lợi từ sự gây cảm hứng của giấc mộng hay từ sự quân bình của những tiến trình tâm lý qua hoạt động tạo thành giấc mộng.

Hiểu tánh không sẽ thay đổi một cách căn bản cái hiểu của chúng ta về tiến trình mộng. Ba thực thể này – Vô

thức, ý nghĩa và bản ngã ý thức – đều là những thực thể chỉ hiện hữu qua việc gán đặt cho thực tại những cái mà tự nó không có. Hiểu điều này thật là quan trọng. Mỗi lo sợ xâm phạm của tâm thức ý thức lên vô thức là gây hại cho tiến trình tự nhiên chỉ có ý nghĩa nếu bạn thừa nhận những yếu tố của sự việc là những yếu tố bí mật của cá thể. Chúng cộng tác với nhau. Nhưng quan điểm này chỉ hiểu một chiều những động lực bên trong của cá thể, thường làm hại cho một nhận định bao quát hơn.

Như đã nói ở trước, có hai cấp độ làm việc với những giấc mộng. Một cái bao gồm tìm thấy ý nghĩa của giấc mộng. Cái này tốt, và đó là cấp độ của hầu hết tâm lý học Tây phương, chúng đồng ý về giá trị của giấc mộng.

Trong cả Đông phương và Tây phương, những giấc mộng được hiểu là một người sáng tạo, những giải pháp cho những vấn đề, chẩn đoán bệnh tật, và vân vân.

Nhưng ý nghĩa trong những giấc mộng không nội tại trong giấc mộng ; nó được phóng chiếu lên giấc mộng bởi sự khảo sát cá nhân về giấc mộng và rồi được “đọc” từ giấc mộng. Tiến trình thì rất giống với diễn tả những hình ảnh hình như xuất hiện trong những cuộc thử bằng

lọ mực mà các nhà tâm lý học hay dùng. Ý nghĩa thì không hiện hữu một cách độc lập. Ý nghĩa không hiện hữu cho đến khi người nào bắt đầu trông chờ nó. Lỗi lầm của chúng ta là thay vì thấy sự thực của tình huống, chúng ta bắt đầu nghĩ rằng thực có một cái vô thức, một vật, và rằng giấc mộng là thật, như một cuộn giấy với thông điệp bí mật được kết vào thành mật mã mà nếu giải ra ai cũng có thể đọc.

Chúng ta cần một sự hiểu sâu hơn về giấc mộng là gì, về kinh nghiệm là gì, để thực sự sử dụng việc nằm mộng như một tiếp cận đến giác ngộ. Khi chúng ta thực hành sâu xa, nhiều giấc mộng kỳ diệu sẽ sanh khởi, phong phú với những dấu hiệu của tiến bộ. Nhưng rốt ráo, ý nghĩa trong giấc mộng không quan trọng. Tốt nhất là chớ nhìn giấc mộng như một liên lạc từ thực thể nào khác đến với bạn, thậm chí không phải từ một phần nào khác của bạn mà bạn chưa biết đến. Không có ý nghĩa quy ước nào bên ngoài cái nhị nguyên của sanh tử. Quan điểm này không đưa tới hỗn độn : không có hỗn độn hay sự vô nghĩa nào hết, đúng hơn, chúng là những ý niệm. Thế có vẻ lạ lùng, nhưng quan niệm này về ý nghĩa giấc mộng

phải được từ bỏ trước khi tâm thức có thể tìm thấy giải thoát trọn vẹn. Và làm điều này chính là mục đích của thực hành giấc mộng.

Chúng ta không phải không biết dùng ý nghĩa trong giấc mộng. Nhưng điều tốt là nhận biết rằng ý nghĩa cũng là mộng. Tại sao trông chờ những thông điệp lớn lao từ một giấc mộng ? Thay vì thế hãy thâm nhập vào cái là ý nghĩa ở trên, cái nền tảng thanh tịnh của kinh nghiệm. Đây là sự thực hành giấc mộng cao hơn – không phải theo tâm lý học, mà tâm linh hơn – liên quan với sự nhận biết và chứng ngộ cái nền tảng của kinh nghiệm, cái không bị điều kiện hóa, cái vô danh. Khi bạn tiến bộ đến điểm này, bạn vô nhiễm với việc có thông điệp trong giấc mộng hay không. Bây giờ bạn là trọn đủ, kinh nghiệm của bạn là trọn đủ, bạn thoát khỏi mọi sự điều kiện hóa, mọi sự bị quy định khởi từ những trùng trùng nhị nguyên tương tác với những phóng chiếu của tâm thức riêng bạn.

Hầu hết thực hành giấc mộng được làm khi hành giả thức tỉnh để ảnh hưởng đến giấc mộng. Nó không phải chỉ là kiểm soát trực tiếp giấc mộng. Phương diện kiểm soát trực tiếp giấc mộng và là phương diện nhiều người quan

tâm, xảy ra trong giấc mộng minh bạch. Tự biến mình thành nhiều trong giấc mộng là một thí dụ, cũng như chuyển hóa hay tạo ra những thực thể trong mộng. Giáo lý nói rằng làm việc ấy là một điều rất tốt vì khả năng làm những việc ấy có nghĩa là tính linh hoạt của tâm thức được phát triển. Hơn nữa, cùng một loại tính linh hoạt và sự kiểm soát phải được đưa vào đời sống khi thức ; không phải để bay như chim, mà để hiểu tính chất được tạo ra của kinh nghiệm và sự tự do nội tại trong cái hiểu ấy. Hơn là bị kiểm soát bởi những cảm giác, bạn có thể biến đổi chính bạn và thay đổi câu chuyện mà bạn kể về chính bạn, và làm điều thực sự quan trọng hơn là cứ bị trói chặt trong một cơn ác mộng hay một giấc mộng biến chuyển không ngừng hay ngay cả một mộng mơ thú vị.

Nó không khác với đời sống thức. Những dấu vết nghiệp gây ra những giấc mộng, và những phản ứng của chúng ta với kinh nghiệm tạo thêm những dấu vết nghiệp mới. Trong một giấc mộng những động lực này vẫn hiện hành. Chúng ta muốn kiểm soát những giấc mộng của chúng ta hơn là bị chúng kiểm soát, cũng như tốt hơn là suốt ngày không bị những tư tưởng và những phiền não kiểm soát

mà là đáp ứng với những hoàn cảnh một cách trọn vẹn từ
tỉnh giác của chúng ta.

Chúng ta muốn ảnh hưởng đến những giấc mộng của
chúng ta. Chúng ta muốn chúng rõ ràng hơn và hội nhập
vào hơn sự thực hành của chúng ta, cũng như chúng ta
cần muốn có những phẩm tính này cho mỗi khoảnh khắc
của cuộc đời chúng ta. Không có mối lo là phải phá hủy
điều gì quan trọng. Tất cả cái chúng ta phá hủy là vô
minh của chúng ta.

9 Những Thực Hành Đơn Giản

Sự thành tựu yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ dựa vào
niềm tin, ý định, cam kết và kiên nhẫn của cá nhân.
Không có sự thực hành độc nhất nào thành tựu chứng
ngộ trong những nỗ lực của chỉ một đêm. Sự trưởng
thành tâm linh đòi hỏi thời gian, và đúng thời mà chúng
ta thoát khỏi những cuộc sống tầm thường của chúng ta.
Khi chúng ta chiến đấu với thời gian, chúng ta thua cuộc.
Nhưng khi chúng ta biết làm thế nào để đúng thời, sự
thực hành tự nó hiển lộ một cách tự nhiên.

Toàn bộ yoga giấc mộng có vẻ quá phức tạp và đòi hỏi quá nhiều để thành một sự thực trong đời sống chúng ta. Nhưng chúng ta thực hành nhiều, thêm một chút ở chỗ này chỗ nọ, hội nhập nó vào đời sống chúng ta, cho đến khi dần dần chúng ta làm cho toàn bộ đời sống chúng ta thành sự thực hành. Đây là những sự việc ai cũng có thể làm để đưa đến thành công trong yoga giấc mộng.

TÂM TỈNH THỨC

Phần khi thức của ngày khoảng mười sáu giờ, và tâm thức bận rộn suốt thời gian đó. Thường thường có vẻ không có đủ thời giờ, và cũng có quá nhiều thời giờ bị tiêu phí vào phóng dật, xao lãng và kinh nghiệm không ưng ý. Thế giới hiện đại hình như thường trực tạo ra những đòi hỏi – lo cho công việc và gia đình, xem phim, nhìn vào những cửa hàng, chờ đợi giao thông, nói chuyện với bạn bè – một ngàn thứ vô lấy sự chú ý và dẫn nó đi, cho đến ngày sự dẫn dắt mù quáng đến kiệt sức và sự đói khát đòi có thêm phóng dật lớn hơn nữa khiến phải trốn thoát. Từng khoảnh khắc chúng ta bị dẫn dắt xa khỏi chúng ta. Sống theo cách ấy không giúp gì cho bất kỳ sự thực hành nào, kể cả yoga giấc mộng. Bởi thế,

những thói quen đơn giản và đều đặn để liên hệ với chính chúng ta, để trở nên hiện diện hơn, cần được trau dồi, nuôi dưỡng.

Mỗi hơi thở có thể là một thực hành. Với hơi thở vào, hãy tưởng tượng hút vào những năng lực trong sạch, được tẩy rửa, thư giãn. Và với mỗi hơi thở ra, hãy tưởng tượng trục xuất mọi chương ngại, căng thẳng và xúc tình tiêu cực. Điều này không phải là cái gì đòi hỏi một chỗ đặc biệt để ngồi. Nó có thể được làm khi trong xe trên đường đến chỗ làm việc, chờ đèn đỏ, ngồi trước một máy vi tính, sửa soạn một bữa ăn, lau nhà, hay đi bộ.

Một thực hành uy lực nhưng đơn giản là cố gắng duy trì sự hiện diện trong thân thể liên tục suốt ngày. Hãy cảm thấy thân thể như một toàn thể. Tâm thức thì tẻ hơn một con khỉ điên, nhảy nhót từ vật này qua vật khác ; nó rất khó có thời giờ tập chú vào một vật. Nhưng thân thể là một nguồn kinh nghiệm vững chắc và thường hằng hơn, và dùng nó như một cái neo cho tỉnh giác sẽ giúp tâm thức yên lặng và tập chú hơn. Cũng như sự tham dự của tâm thức thì thiết yếu trong việc tổ chức và nuôi dưỡng những mặt vật chất của cuộc sống, tâm thức cần thân thể

đề an vững trong sự hiện diện bình an, cái này là quan trọng một cách căn bản cho mọi thực hành.

Thí dụ, khi đi dạo trong một công viên, thân thể có thể ở trong công viên trong khi tâm thức lại đi làm việc, hay ở nhà, hay nói chuyện với người bạn ở xa hay liệt kê một mớ hàng tạp hóa. Điều này nghĩa là tâm thức tách lìa với thân thể. Nhưng thay vì thế, khi nhìn một cái hoa, hãy thực sự nhìn nó. Hãy hoàn toàn hiện diện. Với sự trợ giúp của một đóa hoa, hãy đem tâm thức trở lại công viên. Sự cảm nhận kinh nghiệm giác quan nối kết lại tâm và thân. Khi kinh nghiệm về đóa hoa được cảm nhận khắp thân thể, một sự làm cho lành mạnh xảy ra ; cũng như vậy khi nhìn một cái cây, ngửi khói, cảm giác về áo quần, nghe tiếng chim kêu hay ném một trái táo. Bạn hãy tập luyện kinh nghiệm một cách sống động những đối tượng giác quan mà không phê phán. Hãy cố gắng trọn vẹn là con mắt với hình sắc, cái mũi với mùi hương, đôi tai với âm thanh... Hãy cố gắng trọn vẹn trong kinh nghiệm khi ở trong tình giác trần trụi về đối tượng giác quan.

Khi khả năng này phát triển, những phản ứng sẽ còn xảy ra. Nhìn cái hoa, những phê phán về đẹp xấu sẽ khởi lên, hay một mùi hương được cho là khó chịu. Dù thế, với thực hành, sự tiếp thông với kinh nghiệm thanh tịnh thuộc giác quan có thể được duy trì hơn là cứ tiếp tục tiêu mất trong phóng dật của tâm thức. Phóng dật bởi một đám mây của những ý niệm là một thói quen và nó có thể được thay thế bởi một thói quen mới : dùng kinh nghiệm giác quan của thân thể để đem chúng ta vào sự hiện diện, để tiếp thông chúng ta với cái đẹp của thế giới, với kinh nghiệm sống động và bồi bổ của đời sống nằm dưới những phóng dật của chúng ta. Đây là sự củng cố cho thành công của yoga giác mộng.

Khoảnh khắc đầu tiên của tri giác luôn luôn là trong trẻo và sáng sủa. Chính chỉ sự phóng dật của tâm thức ngăn cản chúng ta không nhận biết được điều này và kinh nghiệm mỗi khoảnh khắc của đời sống với hân thưởng và cảm kích. Dựa trên sự thực hành này dùng sự vững chắc của hình sắc và kinh nghiệm giác quan sống động của thế giới giác quan để hỗ trợ cho những phẩm tính này của

tâm thức thì dễ đưa đến sự thành công của thực hành giấc mộng hơn cả.

SỬA SOẠN CHO ĐÊM

Thường thì người ta cảm thấy chết đi một nửa sau một ngày căng thẳng. Rồi chúng ta thả mình xuống giường và trở nên hầu như đã chết. Chúng ta thậm chí không để vài phút để tiếp hợp thân và tâm trong sự hiện diện, mà tiêu phí buổi tối trong phóng dật và ở trong phóng dật ngay cả khi sửa soạn vào giường và trôi dạt đi đâu trong giấc ngủ. Tiếp thông tâm thức, thân thể và cảm giác là một trong những việc quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm để bảo đảm sự tiến bộ của chúng ta trên con đường tâm linh. Chúng ta cần một ít thời giờ để làm điều này mỗi đêm trước khi ngủ.

Khi chúng ta vào giấc ngủ với tâm và thân không nối kết, thì mỗi cái đi theo đường của nó. Thân thể bám vào những căng thẳng tích tụ trong suốt ngày, và tâm thức cũng tiếp tục như ban ngày, chạy từ chỗ này sang chỗ khác, một thời gian này sang thời gian khác, không nền tảng và không có sự vững chắc và bình an nào. Nó hiện

hữu trong một trạng thái lo âu hay hôn trầm, với ít hiện diện. Trong hoàn cảnh này, chúng ta mất quyền hành và tỉnh giác, và yoga giấc mộng trở nên rất khó khăn.

Để thay đổi tình trạng này, để có một giấc ngủ lành mạnh hơn và những kết quả mạnh mẽ hơn trong thực hành giấc ngủ, hãy dùng vài phút trước khi ngủ nối kết với hiện diện và bình an. Những việc đơn giản là hiệu quả : tắt một cái, thấp một cây đèn và hương, ngồi trước một bàn thờ hay thậm chí trong giường bạn và nối kết với những bậc giác ngộ hay với thầy của bạn. Bạn có thể phát sanh những cảm thức của lòng bi, chú ý đến cảm giác của thân thể bạn, và trau dồi những kinh nghiệm về hoan hỷ, hạnh phúc và biết ơn. Phát sanh những tư tưởng và cảm giác tích cực, hãy đi vào giấc ngủ. Những cầu nguyện và tình thương sẽ thư giãn thân thể và làm dịu lại tâm thức, và đem niềm vui và thanh bình đến cho cả hai. Như đã gợi ý ở trước, hãy tưởng tượng được bao quanh bởi những bậc giác ngộ che chở, đặc biệt là những dakini. Hãy tưởng tượng họ che chở cho bạn như một người mẹ làm với đứa con, tỏa chiếu tình thương và lòng bi đến bạn. Rồi, cảm thấy an toàn và yên bình, hãy cầu nguyện, “Mong rằng

tôi có một giấc mộng trong sáng. Mong tôi có một giấc mộng minh bạch. Mong tôi hiểu chính tôi qua giấc mộng.” Hãy lập lại nhiều lần những câu này, nhỏ giọng hay nghĩ thầm. Điều này rất dễ làm, nhưng nó sẽ thay đổi tính chất của giấc ngủ và những giấc mộng và bạn sẽ nhiều yên nghỉ và ổn định hơn vào buổi sáng.

Nếu bạn cảm thấy rằng bốn giai đoạn thực hành quá rắc rối – tập chú vào luân xa cổ họng, giữa chân mày, tim và luân xa bí mật – thì hãy chỉ tập chú vào luân xa cổ họng. Hãy tưởng tượng một chữ A màu đỏ, sáng chói ở đó, sau khi bạn đã cầu nguyện. Tập chú vào nó, cảm thấy nó, và vào giấc ngủ. Quan trọng là làm yên bình bạn trước đã, cảm thấy nối kết với thân thể. Nếu thậm chí sự tập trung vào chữ A có vẻ quá khó hay phức tạp, bấy giờ chỉ cảm thấy toàn thể thân bạn, và nối kết với sự hiện diện và lòng bi. Đây là cách để làm sạch tâm thức và thân thể, chúng đã trở nên căng thẳng và mù đục qua ban ngày. Mỗi đêm chúng ta đánh răng và tắm rửa, và chúng ta cảm thấy tốt hơn và ngủ tốt hơn. Nếu thay vì thế, chúng ta đi ngủ mà cảm thấy dơ bẩn không sạch sẽ, giấc ngủ và những giấc mơ của chúng ta bị nhiễm ô. Chúng ta đều

biết điều này về mức độ vật chất của cuộc sống chúng ta, nhưng chúng ta thường quên việc cũng cảm thấy sự tươi mới và nối kết trong tâm thức chúng ta là quan trọng như thế nào. Có lẽ chúng ta cần viết một câu trên bàn chải đánh răng, “Sau đây, hãy rửa ráy tâm thức của bạn.”

Bạn cũng có thể làm việc với sự thở khi bạn đi ngủ. Hãy cố gắng thở đều nhau cả hai lỗ mũi. Nếu lỗ mũi bên phải bị nghẹt, hãy ngủ yên bên phía trái và ngược lại. Hãy làm dịu hơi thở và để cho nó bình lặng. Như đã gợi ý ở trước, hãy thở ra sự căng thẳng và phiền não tiêu cực, hãy hít vào năng lực thanh tịnh lành mạnh. Hãy làm hơi thở này chín lần, trong tư thế ngồi thiền hay nằm dài, rồi tập chú vào chữ A đỏ trong cuống họng. Cảm thấy chữ A hơn là tập chú vào nó, hòa lẫn với nó hơn là ở tách lìa nó. Khi thức dậy, nếu bạn cảm thấy tốt hơn và yên nghỉ hơn, hãy cảm nhận tốt đẹp về sự thành công của bạn. Hãy cảm thấy những ban phước của những đạo sư và những bậc giác ngộ, sự thích thú của những nỗ lực cá nhân đầy hoan hỷ của bạn, và hạnh phúc đã theo con đường. Hạnh phúc này sẽ khuyến khích sự thực hành vào đêm sau và giúp cho duy trì và phát triển thực hành liên tục.

Không lạ gì khi thấy khó thư giãn hay khó cảm thấy từ bi khi đi ngủ. Nếu bạn ở trong hoàn cảnh này, hãy dùng trí sáng tạo của bạn. Hãy tưởng tượng nằm dài trên một bãi biển đẹp, ấm áp hay đi dạo trong không khí sạch sẽ tươi mát trên núi, Hãy tưởng tượng những điều này khiến cho bạn cảm thấy thư giãn, hơn là chỉ rơi vào giấc ngủ, bị lạc khỏi sự hiện diện do những tình cảm và căng thẳng của ban ngày. Dù những thực hành này giản dị, chúng giúp ích lớn lao.

10 Hội Nhập

Thực hành giấc mộng không chỉ cho sự tiến bộ cá nhân hay để phát sanh những kinh nghiệm thú vị. Nó tham dự vào con đường tâm linh và những kết quả của nó sẽ ảnh hưởng mọi mặt của đời sống bằng cách thay đổi bản sắc của hành giả và mối tương quan của hành giả và thế giới. Hầu hết những gì bao gồm trong phần này về việc hội nhập thực hành giấc mộng vào đời sống của hành giả đã được đề cập đến, nhưng ở đây chúng được tổng kết lại.

Có hai giai đoạn tổng quát của thực hành giấc mộng : quy ước và không quy ước, hay nhị nguyên và bất nhị.

Ban đầu chúng ta đã nhắm vào cái thứ nhất, liên hệ với sự làm việc với những hình ảnh và câu chuyện trong mộng, với những đáp ứng của chúng ta đối với kinh nghiệm và những xúc tình của chúng ta, với những hậu quả của giấc mộng trong chúng ta và những kết quả của sự thực hành trong giấc mộng, và với sự khai triển hơn nữa tỉnh giác và sự kiểm soát.

Mức đôi không quy ước của sự thực hành không bao gồm nội dung của những giấc mộng cũng không những kinh nghiệm của chúng ta về chúng, mà hơn nữa chính là tỉnh quang bất nhị. Đây là mục tiêu cứu cánh của thực hành giấc mộng và thực hành giấc ngủ.

Chúng ta không bao giờ nên xem thường sự sử dụng có tính cách nhị nguyên yoga giấc mộng. Cuối cùng, đối với phần đông chúng ta, và hầu hết thời gian, chúng ta sống trong thế giới của nhị nguyên và chính trong đời sống bình thường của chúng ta mà chúng ta phải du hành trên con đường tâm linh của mình. Làm việc với những những thực hành giấc mộng, chúng ta chuyển hóa giận dữ thành tình thương, tuyệt vọng thành hy vọng, cái bị thương trong chúng ta thành cái được chữa lành và mạnh

khỏe. Chúng ta khai triển khả năng làm việc một cách thiện xảo với những hoàn cảnh trong đời và giúp đỡ những người khác. Chúng ta có được những thiện xảo này khi chúng ta bắt đầu thực sự hiểu rằng đời sống là như mộng và mềm dẻo linh hoạt có thể chuyển hóa được. Bây giờ chúng ta có thể thay đổi cuộc đời bình thường thành những kinh nghiệm của sự đẹp đẽ và đầy đủ ý nghĩa vĩ đại, hội nhập mọi sự vào con đường.

Chỉ khi cái ngã quy ước của chúng ta tan biến vào rigpa mà chúng ta thực sự vượt khỏi nhu cầu hy vọng và ý nghĩa, vượt khỏi những phân biệt tích cực và tiêu cực, tốt và xấu. Chân lý không quy ước thì vượt khỏi chữa lành và nhu cầu chữa lành. Đảm đương cái nhìn viễn cảnh này trong khi chúng ta không thực sự sống trong cái thấy bất nhị sẽ dẫn đến một loại xáo trộn tâm linh trong đó chúng ta thực tập sự bị quy định tiêu cực của chúng ta mà lại nghĩ rằng chúng ta đang thực tập tự do. Khi chúng ta trọn vẹn ở trong tịnh quang, những tiêu cực không còn cai trị chúng ta, thế nên thật dễ dàng để thử nghiệm chính mình và thấy chúng ta có ở trong ấy hay không.

Có bốn lãnh vực liên tiếp nhau của sự hội nhập liên hệ với thực hành giấc mộng : nhìn thấy, giấc mộng, trung ấm và tịnh quang. Nhìn thấy ở đây là tất cả những kinh nghiệm của đời sống khi thức, bao gồm tất cả cái gì được gặp gỡ với những giác quan và tất cả biến cố bên trong. Cái nhìn thấy được hội nhập vào giấc mộng khi mọi kinh nghiệm và hiện tượng được thấu hiểu là giấc mộng. Điều này không phải chỉ là một cái hiểu trí thức, nó là một kinh nghiệm rõ ràng và sống động. Nếu khác đi thì nó chỉ là một trò chơi của trí tưởng tượng và không có sự thay đổi đích thực nào đã được thực hiện. Hội nhập đích thực của điểm này tạo ra một thay đổi sâu xa trong sự đáp ứng của cá nhân đối với thế giới. Bám nắm và ác cảm giảm sút lớn lao, và những rối rắm xúc tình trước kia có vẻ bắt buộc sẽ được kinh nghiệm như những câu chuyện mộng, và không thể hơn.

Vì sự thực hành thay đổi những kinh nghiệm của những cái thấy lúc ban ngày, sự thay đổi được hội nhập vào giấc mộng. Sự minh bạch sanh ra trong trạng thái mộng. Có những mức độ liên tiếp của minh bạch, từ những kinh nghiệm ban đầu của việc biết giấc mộng là một giấc

mộng khi còn được hướng dẫn bởi logic của giấc mộng, cho đến một minh bạch đầy uy lực trong đó người ta hoàn toàn tự do trong mộng và bản thân giấc mộng trở thành một kinh nghiệm về sự sống động và trong sáng đến sùng sốt.

Sự minh bạch và linh hoạt của tâm thức được phát triển trong giấc mộng bấy giờ được hội nhập vào trạng thái trung âm sau khi chết. Kinh nghiệm cái chết thì rất giống với việc đi vào giấc mộng. Khả năng an trụ hiện diện trong suốt trung âm, tỉnh thức và không phóng dật khi những cái nhìn thấy sau khi chết khởi lên, tùy thuộc vào những khả năng đã được phát triển trong yoga giấc mộng. Chúng ta nói rằng giấc mộng là một kiểm tra cho trung âm. Đây là sự hội nhập của trạng thái giấc mộng với trạng thái trung âm, hiểu rằng những phản ứng đối với những hiện tượng của giấc mộng sẽ giống cùng những phản ứng đối với những hiện tượng của trung âm. Sự thành tựu ở điểm này tùy thuộc vào sự phát triển của minh bạch và không bám chấp trong giấc mộng.

Trung âm được hội nhập với tịnh quang. Đây là phương cách thành tựu giác ngộ. Trong trung âm, tốt nhất là

không vướng vào một cách nhị nguyên với những hiện tượng khởi lên, mà thay vào đó ở trong sự hiện diện bất nhị, trong tỉnh giác tràn đầy không phóng dật. Đây là ở trong tịnh quang, sự hợp nhất của tánh không và tánh tỉnh giác thuần túy. Khả năng làm điều này cũng là giai đoạn cuối của thực hành giấc mộng trước khi chết : khi hành giả hội nhập trọn vẹn với tịnh quang, mộng寐 dứt bật.

Khi kinh nghiệm thức được trực tiếp thấy là một giấc mộng, bám nắm dứt bật. Sự minh bạch lớn hơn đã được phát triển để tiến bộ đến điểm này được tự nhiên đưa vào trong những giấc mộng của đêm. Khi minh bạch được phát triển và làm vững chắc trong giấc mộng, sau đó nó biểu lộ trong trung âm. Khi người ta hoàn toàn và một cách bất nhị tỉnh thức trong trung âm, giải thoát đạt được.

Hãy áp dụng thực hành giấc mộng không ngừng hờ và những kết quả sẽ hiển lộ trong mỗi mặt của đời sống. Kết quả của sự hoàn thành trọn vẹn sự thực hành là giải thoát. Nếu sự thực hành không đưa đến những kinh nghiệm được biến đổi của đời sống, nếu người ta không

thư giãn hơn với ít căng thẳng và ít phóng dật hơn, bây giờ những chương ngại phải được tìm ra và vượt thắng và cần tham vấn vị thầy. Nếu không có kinh nghiệm tiến bộ trên con đường, bây giờ ý định chứng nghiệm cần được làm mạnh thêm đến mức tốt nhất. Khi những dấu hiệu tiến bộ sanh khởi, hãy chào mừng chúng với niềm vui và để cho chúng tăng sức cho ý định của bạn. Với hiểu biết và thực hành, tiến bộ chắc chắn đến.

PHẦN BỐN: GIÁC NGỦ

Những phần sau đây hàm ý một sự quen thuộc nào đó với thuật ngữ căn bản của Mật thừa. Khác với phần trước về yoga giấc mộng, những đoạn sau về yoga giấc ngủ chủ yếu được gửi đến những ai đã là những hành giả của tantra hay Đại Toàn Thiện Dzogchen.

1 Giấc Ngủ và Rơi Vào Giấc Ngủ

Tiến trình bình thường của giấc ngủ xảy ra khi ý thức rút khỏi các giác quan và tâm thức tự chìm mất trong phóng dật, thừa thốt trong những hình ảnh và tư tưởng cho đến khi nó tan vào bóng tối. Vô thức bây giờ kéo dài cho đến

lúc những giấc mơ khởi sanh. Khi có giấc mộng, cảm thức về cái ngã được tái tạo qua tương quan nhị nguyên với những hình ảnh của giấc mộng cho đến lúc giai đoạn tiếp theo của vô thức xảy ra. Những thời kỳ tiếp nối của vô thức và giấc mộng tạo thành một đêm ngủ bình thường.

Giấc ngủ là tối tăm với chúng ta bởi vì chúng ta mất ý thức vào trong đó. Nó có vẻ không có kinh nghiệm nào bởi vì thường thì chúng ta đồng hóa với tâm thức thô, tâm thức này ngừng hoạt động trong giấc ngủ. Khoảng thời gian trong đó những bản sắc, những đồng hóa của chúng ta sụp đổ thì chúng ta gọi là “rơi vào giấc ngủ”. Chúng ta có ý thức trong giấc mộng bởi vì tâm thức động còn hoạt động, làm sanh khởi một bản ngã trong mộng mà chúng ta đồng hóa với. Tuy nhiên trong giấc ngủ, bản ngã chủ thể không sanh khởi.

Dù chúng ta định nghĩa giấc ngủ như là vô thức, thì sự tối tăm và trống trơn không phải là tinh túy của giấc ngủ. Đối với cái tỉnh giác thuần túy, nó là nền tảng của chúng ta, thì không có giấc ngủ. Khi không bị phiền não bởi những che ám, giấc mộng hay những tư tưởng, tâm thức

động tan vào bản tánh của tâm thức ; bấy giờ thay vì giấc ngủ của vô minh, thì tánh sáng tỏ, thanh bình và an lạc khởi lên. Khi chúng ta phát triển khả năng an trụ trong tánh tĩnh giác này chúng ta thấy rằng giấc ngủ là sáng rõ, quang minh. Cái sáng rõ quang minh này là tịnh quang. Nó là thực tánh của chúng ta.

Như đã giải thích trong những chương trước, những giấc mộng khởi lên từ những dấu vết của nghiệp. Tôi đã dùng sự tương tự là ánh sáng được phóng chiếu qua phim để làm thành những bộ phim điện ảnh, mà những dấu vết nghiệp là những tấm ảnh phim, tĩnh giác là ánh sáng chiếu sáng chúng, và những giấc mộng được phóng chiếu trên cái nền tảng (khunzhi*). Yoga giấc mộng phát triển sự sáng sửa minh bạch liên quan với những hình ảnh giấc mộng. Nhưng trong yoga giấc ngủ, không có phim cũng không có phóng chiếu. Yoga giấc ngủ là không có hình ảnh. Sự thực hành là nhận biết trực tiếp tánh tĩnh giác bởi tánh tĩnh giác, chính bản thân ánh sáng soi chiếu. Nó là cái sáng rõ quang minh mà không có bất kỳ loại hình ảnh nào. Về sau, khi sự vững chắc trong tịnh quang được phát triển, thậm chí những hình ảnh giấc mộng cũng sẽ

không làm cho hành giả phóng dật, xao lãng và giai đoạn mộng của giấc ngủ cũng xảy trong tịnh quang. Những giấc mộng này bây giờ được gọi là những giấc mộng tịnh quang, chúng khác với những giấc mộng của sự sáng tỏ. Trong những giấc mộng tịnh quang, tịnh quang không bị che mờ.

Chúng ta đánh mất cảm thức chân thật về tịnh quang khi chúng ta vừa ý niệm hóa nó hay cố gắng tưởng tượng ra nó. Không có chủ thể lẫn đối tượng trong tịnh quang. Nếu có bất kỳ một sự đồng hóa nào với một chủ thể, bây giờ không có lối vào trong tịnh quang. Thật ra, không có cái gì “vào trong” tịnh quang : tịnh quang là nền tảng tự nhận biết chính nó. Không có gì là “bạn” hay là “nó.” Dùng ngôn ngữ nhị nguyên để diễn tả cái bất nhị thì tất yếu đưa tới nghịch lý mâu thuẫn. Cách độc nhất để biết tịnh quang là biết nó một cách trực tiếp.

2 Ba Loại Giấc Ngủ

GIẤC NGỦ CỦA VÔ MINH

Giấc ngủ của vô minh, mà chúng ta gọi là “giấc ngủ sâu”, là một sự tối tăm vĩ đại. Nó giống như bóng tối của

hàng ngàn năm, và thậm chí còn lâu hơn : nó là tinh túy của vô minh, gốc rễ sanh tử. Bất kể chúng ta ngủ bao nhiêu đêm, mỗi đêm cho ba chục năm hay bảy chục năm, chúng ta cũng không thể chấm dứt việc ngủ. Chúng ta trở lại giấc ngủ mãi như thể nó sặc năng lực cho chúng ta, và nó làm thế thật. Vô minh là sự duy trì và hỗ trợ cho sanh tử luân hồi, và là những chúng sanh của sanh tử, khi chúng ta hòa tan vào giấc ngủ của vô minh, những kiếp đời sanh tử của chúng ta được nuôi dưỡng. Chúng ta thức dậy khỏe mạnh hơn, cuộc hiện hữu trong sanh tử của chúng ta được tươi trẻ lại. Đây là “đại vô minh” vì nó là không đo lường được, là vô cùng.

Chúng ta kinh nghiệm giấc ngủ vô minh như là một cái không tron, trong đó không có cảm thức về cái ngã và không có ý thức. Hãy nghĩ đến một ngày dài mệt mỏi, thời tiết mưa dầm, một bữa ăn tối nặng nề, và giấc ngủ đến sau đó không có sự sáng tỏ lẫn cảm thức về bản ngã. Chúng ta biến mất. Một biểu lộ của vô minh trong tâm thức là sự mê mờ, hôn trầm của tâm thức đẩy chúng ta về sự tan biến trong vô thức.

Vô minh bẩm sinh là nguyên nhân chủ yếu của giấc ngủ. Những nguyên nhân và điều kiện phụ và cần thiết cho những biểu lộ của nó gắn liền với thân thể và sự mệt mỏi của thân thể.

GIẤC NGỦ SANH TỬ

Loại giấc ngủ thứ hai là giấc ngủ sanh tử, giấc ngủ của những giấc mộng. Giấc ngủ sanh tử được gọi là “đại mê vọng” bởi vì nó có vẻ như không cùng.

Giấc ngủ sanh tử giống như đi dạo trong đường phố của một thành phố lớn, nơi mọi thứ xảy ra : người ta ôm nhau, tranh đấu, nói chuyện gẫu và bỏ nhau ; có đói và giàu, người chạy theo làm ăn và người lấy trộm từ sự làm ăn ; có những chỗ đẹp, những chỗ tả tơi, những chỗ đáng sợ. Những biểu lộ của sáu cõi sanh tử có thể tìm thấy trong bất cứ thành phố nào, và giấc ngủ sanh tử là thành phố của những giấc mộng, một cõi không biên giới của hoạt động tâm thức được sanh ra bởi những dấu vết nghiệp của những hành động đã qua. Khác với giấc ngủ của vô minh, trong đó tâm thức động dạng thô ngủng

dứt, giấc ngủ sanh tử đòi hỏi sự tham dự của tâm thức thô và những phiền não tiêu cực.

Trong khi chính thân thể kêu gọi chúng ta đến giấc ngủ của vô minh, thì hoạt động phiền não là nguyên nhân chủ yếu của giấc mộng. Những nguyên nhân thứ yếu là những hoạt động đặt nền trên tham nắm và ghét bỏ.

GIÁC NGỦ TỊNH QUANG

Loại giấc ngủ thứ ba, được thành tựu qua yoga giấc ngủ, là giấc ngủ tịnh quang. Nó cũng được gọi là giấc ngủ của sáng tỏ. Nó xảy ra khi thân thể ngủ nhưng hành giả không mất niệm trong sự đen tối cũng không trong những giấc mộng, mà an trụ trong tánh giác thuần khiết.

Tịnh quang được định nghĩa trong hầu hết bản văn như sự hợp nhất của tánh không và tánh sáng tỏ. Chính tánh giác trống không, thuần khiết này là nền tảng của cá nhân. “Tịnh”, thanh tịnh, trong sáng ám chỉ tánh Không, bà mẹ, kunzhi. “Quang”, ánh sáng, ám chỉ sự sáng tỏ, đưa con, rigpa, cái tỉnh giác thuần túy bẩm sinh. Tịnh quang là sự chứng ngộ trực tiếp sự hợp nhất của rigpa và nền tảng, sự hợp nhất của tánh tỉnh giác và tánh Không.

Vô minh được so sánh với một phòng tối mà bạn ngủ trong đó. Tỉnh giác là một ngọn đèn trong phòng đó. Bất kể căn phòng đã tối tăm bao lâu, một giờ hay một triệu năm, khoảnh khắc ngọn đèn tỉnh giác được thắp lên, toàn thể căn phòng đều sáng rõ. Có một vị Phật trong ngọn lửa, Pháp thân. Bạn là cái sáng rõ ấy, quang minh ấy. Bạn là tịnh quang ; nó không phải là một đối vật của kinh nghiệm của bạn hay của một trạng thái tâm thức nào. Khi cái tỉnh giác sáng rõ trong bóng tối là phúc lạc, trong sáng, bất động, không quy chiếu, không phán xét, không trung tâm hay chu vi, cái ấy là rigpa. Nó là bản tánh của tâm thức.

Khi tư tưởng được quan sát trong tánh giác mà không bám nắm không ghét bỏ, nó tan biến mất. Khi tư tưởng – đối tượng của tỉnh giác – tan biến, người quan sát hay chủ thể cũng tan biến. Trong một nghĩa, khi đối tượng tan biến, nó tan biến trong nền tảng và khi chủ thể tan biến, nó tan biến vào trong rigpa. Đây là một thí dụ liễu lĩnh và người ta có thể nghĩ rằng có hai cái, nền tảng và rigpa ; đó là một cái hiểu sai lầm. Chúng thì không thể phân chia tách lìa như nước và tính ướt. Chúng được

diễn tả như hai phương diện của cùng một cái để giúp chúng ta hiểu, để liên hệ những giáo lý với sự chia hai bên ngoài của chủ thể và đối tượng. Nhưng chân lý là không bao giờ có một đối tượng là ngoài một chủ thể ; chỉ có một ảo tưởng, một vọng tưởng về sự phân chia.

3 Thực Hành Giác Ngủ và Thực hành Giác Mộng

Sự khác biệt giữa thực hành giấc mộng và thực hành giấc ngủ một cách nào đó giống như sự khác biệt trong thực hành an định (samatha) khi một đối tượng được dùng và khi không có đối tượng. Tương tự, trong thực hành tantra, yoga giấc mộng được dùng để phát sanh thân thể thiêng liêng của hóa thân thiền định (yidam), việc này còn trong lãnh vực của chủ thể và đối tượng, trong khi yoga giấc ngủ khai triển tâm thức của hóa thân, nó là tánh giác thuần khiết bất nhị.

Khi học trò được đưa vào thực hành Đại Toàn Thiện, những thực hành với những thuộc tính thường được dạy trước tiên. Chỉ sau khi một phát triển nào đó về sự vững

chắc thì thực hành không có những thuộc tính mới bắt đầu. Điều này bởi vì cách kiểu nổi trội của ý thức chúng ta là phải làm việc với những thuộc tính, với những đối tượng của chủ thể mà nó tự đồng hóa với. Bởi vì chúng ta thường trực đồng hóa với hoạt động của tâm thức động, vào lúc bắt đầu sự thực hành của chúng ta phải cung cấp cái gì cho tâm thức bám nắm. Nếu chúng ta nghe nói, “Hãy như hư không”, tâm thức động không thể hiểu nghĩa gì, vì không có cái gì để bám giữ. Nó cố gắng tạo ra một hình ảnh về tánh không để đồng hóa với nó, đấy không phải là sự thực hành. Nhưng nếu chúng ta nói rằng có cái gì cần được quán tưởng và rồi tan biến v.v..., tâm thức động cảm thấy dễ chịu, bởi vì có cái để nghĩ đến. Chúng ta dùng tâm thức ý niệm và những đối tượng của tỉnh giác để dẫn tâm thức đến tỉnh giác mà không có những thuộc tính, đó là nơi sự thực hành phải đến.

Thí dụ, chúng ta được nghe nói là tướng tượng thân thể tan biến – điều ấy nghe có vẻ tốt, nó có thể hình dung. Sau khi hòa tan, có một khoảnh khắc trong đó không có gì để bám nắm, và điều này cung cấp hoàn cảnh trong đó hành giả đã được chuẩn bị có thể nhận biết rigpa. Nó

tương tự như đếm trở lui từ mười – mười, chín, tám... – cho đến số không. Trong số không, không có gì để bám nắm cả, đó là tiglé của hư không, nhưng chính sự chuyển động đưa chúng ta đến đó. Đếm ngược lại đến tánh không thì tương tự với dùng sự thực hành với những thuộc tính để đưa chúng ta đến tánh không của sự thực hành không có những thuộc tính.

Thực hành giấc ngủ thực ra không có hình tướng, thế nên không có gì để tập chú vào. Sự thực hành và mục tiêu là như nhau : an trụ trong sự hợp nhất không thể tách lìa của sáng tỏ và tánh không, vượt khỏi sự tách lìa của người tri giác và cái được tri giác. Không có phẩm tính nào cả, không lên xuống, không trong ngoài, không đỉnh đáy, không thời gian hay biên giới. Trọn vẹn không có một phân biệt nào. Bởi vì không có đối tượng nào của tâm thức để bám nắm như trong giấc mộng, yoga giấc ngủ được xem là khó khăn hơn yoga giấc mộng. Trở nên sáng sủa minh bạch trong một giấc mộng nghĩa là giấc mộng được nhận biết ; nó là đối tượng của tỉnh giác. Nhưng trong thực hành giấc ngủ, sự nhận biết không phải là về một đối tượng của một chủ thể mà là sự nhận

biết bất nhị về cái tỉnh giác thuần túy, cái tỉnh quang, bởi chính bản thân tỉnh giác. Thức giác quan không vận hành, thế nên tâm thức dựa vào kinh nghiệm giác quan không vận hành. Tỉnh quang thì giống như thấy mà không có con mắt, không có một đối tượng hay một người thấy.

Điều này tương tự với cái xảy ra khi chết : khó hơn để trở nên giải thoát trong trung âm thứ nhất, trung âm thanh tịnh một cách bốn nguyên (ka-dag), hơn là trong trung âm tiếp theo, trung âm tỉnh quang (od-sal), trong đó những hình ảnh khởi lên. Vào lúc chết, có một khoảnh khắc tan biến hoàn toàn của kinh nghiệm chủ thể vào trong nền tảng trước khi những xuất hiện của những cái nhìn thấy thuộc trung âm. Vào khoảnh khắc đó, không có cái ngã chủ thể, cũng như kinh nghiệm hàng ngày chấm dứt trong sự tan biến vào giấc ngủ. Chúng ta ra đi. Và rồi những giấc mơ khởi lên trong giấc ngủ, hay những hình ảnh khởi lên trong trung âm, và khi chúng được tri giác, sức mạnh của những khuynh hướng nghiệp tạo ra cảm thức về một cái ngã đang tri giác kinh nghiệm về những đối tượng của tri giác. Bị bắt trở lại trong nhị

nguyên, chúng ta tiếp tục trong giấc mộng sanh tử nếu đang ngủ hay tiếp tục đi đến tái sanh nếu trong trung âm.

Nếu chúng ta hoàn thành thực hành giấc ngủ, chúng ta có thể giải thoát trong trung âm thanh tịnh một cách bền nguyên. Nếu chúng ta chưa hoàn thành yoga giấc ngủ, chúng ta sẽ gặp những cái nhìn thấy trong trung âm tiếp theo, trải qua nó, và nếu chúng ta đã hoàn thành thực hành giấc mộng, chúng ta có khả năng hơn để giải thoát. Nếu chúng ta không hoàn thành thực hành giấc ngủ hoặc yoga giấc mộng, chúng ta tiếp tục trôi lăn trong sanh tử.

Bạn phải quyết định cho chính bạn cái gì trong những thực hành này là thích hợp nhất. Những giáo lý Đại Toàn Thiện luôn luôn nhấn mạnh sự quan trọng của tự biết chính mình, nhận biết những khả năng và những chương ngại của bạn, và dùng cái hiểu biết đó để thực hành trong cách lợi lạc nhất. Nó nói rằng chỉ có một ít người mà đối với họ thực hành giấc ngủ sẽ dễ dàng hơn thực hành giấc mộng, thế nên một cách tổng quát, tôi đề nghị bắt đầu với thực hành giấc mộng. Nếu tâm thức bạn còn bám nắm, sẽ có ý nghĩa khi bắt đầu với yoga giấc mộng, trong đó tâm thức có thể buộc chặt vào chính giấc mộng. Sau

khi sự vững chắc trong rigpa được khai triển, thực hành giấc ngủ sẽ dễ dàng hoàn thành hơn bởi vì có một kinh nghiệm mạnh mẽ của sự không bám nắm, của sự không là một chủ thể, nó là tình huống trong giấc ngủ. Một lý do khác khiến tôi đề nghị bắt đầu với yoga giấc mộng là thường thường phải lâu dài cho hành giả để trở nên minh bạch trong giấc ngủ hơn là trong giấc mộng. Thực hành trong một thời gian lâu dài mà không có những kết quả rõ ràng có thể dẫn đến ngã lòng, điều này có thể trở thành một ngăn chướng trên con đường. Một khi bạn có một kinh nghiệm nào trong yoga này hay yoga kia, sẽ tốt để tiếp tục và tăng cường sự thực hành.

Hai yoga cuối cùng dẫn vào nhau. Khi thực hành giấc mộng được hoàn thành trọn vẹn, cái tỉnh giác bất nhị của rigpa sẽ biểu lộ trong giấc mộng. Điều này dẫn đến nhiều giấc mộng của sáng tỏ và cuối cùng đến sự hòa tan của những giấc mộng vào tịnh quang. Đây cũng là quả của thực hành giấc ngủ. Ngược lại, khi tiến bộ có được trong yoga giấc ngủ, những giấc mộng sẽ tự nhiên trở nên minh bạch và những giấc mộng của sáng tỏ sẽ tự nhiên khởi lên. Những giấc mộng minh bạch bây giờ có thể

được dùng cho sự phát triển của sự linh hoạt mềm dẻo của tâm thức như đã diễn tả trước đây. Thành công cuối cùng trong cả hai thực hành đòi hỏi rằng sự hiện diện thuần khiết của rigpa phải được nhận biết và làm vững chắc trong suốt cả ngày.

PHẦN NĂM:
SỰ THỰC HÀNH YOGA GIÁC NGỦ
1 Dakini Salgye Du Dalma

Tantra Mẹ dạy rằng có một dakini là người che chở và bảo vệ giấc ngủ thiêng liêng. Có một nối kết với tinh túy của vị ấy là ích lợi, tinh túy ấy cũng là bản tánh của sự thực hành, bởi vì ngài có thể hướng dẫn và ban phước gia bị cho sự chuyển dịch từ giấc ngủ vô thức đến giấc ngủ có ý thức. Tên ngài là Salgye Du Dalma (gsal-byed-gdos-bral-ma), dịch là “Vị Soi Sáng Vượt Khỏi Ý Niệm.” Ngài là quang minh che dấu sau bóng tối của giấc ngủ bình thường.

Ngài là không hình tướng trong bản thân thực hành giấc ngủ, nhưng khi chúng ta rơi vào giấc ngủ, ngài được quán tưởng là một khối cầu sáng rõ bằng ánh sáng, một

tiglé. Ánh sáng được quán tưởng, hơn là một hình tướng như các chữ được dùng trong yoga giấc mộng, bởi vì chúng ta đang làm việc trên cấp độ của năng lực, vượt khỏi hình tướng. Chúng ta đang cố gắng làm tan biến mọi phân biệt như trong và ngoài, ta và người. Khi quán tưởng một hình tướng, thói quen của tâm thức là hình tướng ấy là cái gì khác với bản thân tâm thức, và chúng ta phải vượt qua nhị nguyên. Vị dakini là tượng trưng, là sự đại diện của tịnh quang. Ngài là cái chúng ta đã vốn là trong trạng thái thuần khiết của chúng ta : trong sáng và sáng rõ. Chúng ta trở thành ngài trong thực hành giấc ngủ.

Khi chúng ta phát triển một liên hệ với Salgye Du Dalma, chúng ta nối kết với bản tánh thâm sâu nhất của chúng ta. Chúng ta có thể tăng thêm sự nối kết này bằng cách nhớ ngài càng nhiều càng tốt. Trong suốt ban ngày ngài có thể được quán tưởng trong hình thức báo thân : trắng thuần khiết, sáng rõ, và đẹp đẽ. Thân thể rực sáng của ngài hoàn toàn làm bằng ánh sáng. Trong tay phải, ngài cầm một cái dao cong, và tay trái một cái chén làm bằng phần đỉnh của một cái sọ người. Ngài ở trong trung

tâm tim, ngồi trên một cái đĩa mặt trăng màu trắng, đĩa này ở trên một đĩa mặt trời sắc vàng, đĩa mặt trời lại ở trên một hoa sen xanh đẹp đẽ, bốn cánh. Như trong guru yoga, hãy tưởng tượng chính bạn tan biến vào ngài, và ngài vào trong bạn, trộn lẫn với tinh túy của bạn cho đến khi thành một.

Bạn ở chỗ nào, ngài ở cùng bạn, trú ngụ trong tim bạn. Khi ăn, bạn cúng cho ngài thức ăn. Khi uống, hãy cúng cho ngài cái bạn uống. Bạn có thể nói chuyện với ngài. Nếu bạn đang trong một không gian nơi bạn có thể nghe, hãy để ngài nói chuyện với bạn. Điều này không có nghĩa là bạn thành điên, nhưng bạn có thể dùng trí tưởng tượng của bạn. Nếu bạn đã đọc những sách về giáo pháp và nghe nói về những chủ đề này, hãy tưởng tượng ngài ban cho bạn những giáo lý mà bạn đã biết. Hãy để cho ngài nhắc bạn nhớ an trụ trong sự hiện diện tỉnh thức, cắt đoạn vô minh, hành động với lòng bi, chánh niệm và chống lại phóng dật. Thầy của bạn có thể không luôn luôn gặp gỡ được, bạn của bạn cũng thế, nhưng dakini thì hiện diện. Hãy biến ngài thành người bạn đồng hành thường trực và người hướng dẫn sự thực hành của bạn.

Cuối cùng bạn sẽ thấy rằng sự tương giao bắt đầu cảm thấy là thực ; ngài sẽ hiện thân cho cái hiểu Pháp của riêng bạn và phản chiếu nó lại nơi bạn. Khi bạn nhớ sự hiện diện của ngài, căn phòng bạn ở sẽ hình như sáng rõ hơn và tâm thức bạn trở nên minh bạch hơn ; ngài đang dạy bạn rằng quang minh và sự minh bạch bạn đang kinh nghiệm chính là tịnh quang mà bạn đang thực sự là. Hãy tu hành đến mức thậm chí những cảm giác mất nối kết và sự sanh khởi của những phiền não sẽ tự động nhắc nhở lại ngài ; bấy giờ mê lầm và những móng vuốt phiền não sẽ được dùng để đem bạn trở lại tánh giác như cái chuông chùa đánh dấu sự bắt đầu của thực hành.

Nếu sự tương quan với dakini có vẻ quá xa lạ hay kỳ lạ, bạn hãy mong muốn tâm lý hóa nó. Điều ấy tốt. Bạn có thể nghĩ về ngài như một hiện thể phân cách hay như một biểu tượng mà bạn dùng để hướng dẫn ý định và tâm thức của bạn. Trong trường hợp nào, sùng mộ và kiên định là tài sản có uy lực trên hành trình tâm linh. Bạn cũng có thể làm thực hành này với yidam của bạn, nếu bạn thực hành yidam, hay với bất kỳ hóa thân hay bậc giác ngộ nào ; chính những nỗ lực tạo ra sự khác biệt

trong thực hành, không phải là hình thức. Nhưng cũng tốt khi nhận biết rằng Salgye Du Dalma là đặc biệt liên kết với sự thực hành này trong Tantra Mẹ. Có một lịch sử lâu dài những hành giả đã từng làm việc với hình tượng và năng lực của ngài, và việc có sự nối kết với năng lực của dòng có thể là một hỗ trợ vĩ đại.

Trí tưởng tượng là rất có uy lực, đủ mạnh mẽ để cột người ta vào khổ đau của sanh tử suốt một đời người, và đủ mạnh mẽ để làm cho cuộc đối thoại với dakini thành thực tế. Thường thì những hành giả đối xử với Pháp như là cái gì khô khan, cứng ngắc, nhưng không phải thế. Pháp là linh hoạt mềm dẻo và tâm thức cần mềm dẻo với Pháp. Trách nhiệm của bạn chính là tìm cách nào sử dụng Pháp để hỗ trợ cho chứng ngộ của bạn. Hơn là tưởng tượng ngày mai sẽ thế nào, hay cuộc chiến đấu giữa bạn với ông chủ, hay buổi chiều gặp gỡ với người tình, ích lợi hơn nhiều khi tạo ra sự hiện diện của dakini đẹp đẽ này hiện thân cho mục đích cao nhất của sự thực hành. Điểm quan trọng là phát triển ý định đầy năng lực cần thiết để hoàn thành sự thực hành và một tương giao mạnh mẽ với bản tánh chân thật của bạn, mà dakini đại

diện. Càng thường xuyên càng tốt, hãy cầu nguyện ngài cho giấc ngủ của tịnh quang. Ý định của bạn sẽ thêm mạnh mẽ mỗi khi bạn làm điều đó.

Rất ráo, bạn phải trở thành một với dakini, điều này không có nghĩa là đảm đương hình tướng của ngài như trong thực hành tantra. Nó có nghĩa là ở trong, an trụ trong bản tánh của tâm thức, thực sự là rigpa trong mỗi khoảnh khắc. An trụ trong trạng thái tự nhiên vừa là cái sơ bộ tốt nhất vừa là sự thực hành tốt nhất.



Salgye Du Dalma

2 Thực Hành Sơ Bộ

Căng thẳng đem vào giường sẽ theo mình vào giấc ngủ. Bởi thế, hãy đem tâm thức vào rigpa nếu có thể. Nếu không, thì hãy đem tâm thức vào thân thể, vào kinh mạch trung ương, vào trái tim. Những thực hành sơ bộ được đề nghị cho yoga giấc mộng cũng áp dụng cho yoga giấc ngủ. Hãy quy y lama, yidam, và dakini, hay làm chín hơi thở của sự tịnh hóa và guru yoga. Ở mức độ tối thiểu hãy nghĩ đến những điều tốt đẹp làm hưng vận sùng mộ và thực hành, như phát sanh lòng bi. Điều này ai cũng có thể làm. Cũng hãy cầu nguyện cho giấc ngủ tịnh quang. Nếu bạn có những thực hành khác mà bạn thường làm trước khi vào giường, bạn nên tiếp tục làm những cái ấy.

Một cây đèn sáp hay bóng đèn nhỏ để suốt đêm sẽ giữ một ít tỉnh táo trong tâm thức. Có khác biệt khi ngủ với một ngọn đèn và sự khác biệt ấy có thể được dùng để giúp duy trì tỉnh giác. Nếu là một cây đèn sáp, hãy chắc chắn không bị hỏa hoạn.

Ánh sáng không chỉ giúp duy trì cảnh tỉnh, nó cũng tượng trưng cho dakini, Salgye Du Dalma. Sự sáng tỏ và quang minh của ánh sáng thì gần gũi với tinh túy của ngài hơn bất cứ hình tướng nào khác trong thế giới sắc

tướng. Khi ánh sáng bật lên, hãy tưởng tượng quang minh trong phòng là dakini bao quanh bạn với tinh túy ấy. Hãy để ánh sáng bên ngoài nối kết bạn với ánh sáng bên trong, với quang minh là cái mà bạn thực sự là. Liên hệ kinh nghiệm về ánh sáng của thế giới bên ngoài với sự thực hành thì có ích lợi ; nó cho cái tâm thức quy ước một định hướng, một nâng đỡ, khi nó chuyển hướng đến sự tan biến trong tánh giác thanh tịnh. Ánh sáng bên ngoài có thể là một cái cầu giữa thế giới ý niệm của hình tướng và kinh nghiệm trực tiếp không ý niệm của cái vô tướng.

Thực hành sơ bộ khác đôi khi được dùng để không ngủ trong một, ba hay thậm chí năm đêm. Điều này làm kiệt sức tâm thức quy ước. Theo truyền thống, điều này được một hành giả làm khi vị thầy ở bên cạnh. Sau thời kỳ không ngủ, khi hành giả cuối cùng đi ngủ, vị thầy đánh thức hành giả từng lúc trong đêm và hỏi những câu : Con có tỉnh thức không ? Con có mộng không ? Con có rơi vào giấc ngủ vô minh không ?

Nếu bạn muốn thử điều này, hãy sắp xếp với một hành giả có kinh nghiệm mà bạn tin tưởng. Sau đêm không

ngủ của bạn – tốt hơn là trước hết không ngủ chỉ trong một đêm – hãy sắp đặt để có một sự xoa bóp, nếu có thể, để thư giãn thân thể và mở những kinh mạch. Bây giờ có hành giả đánh thức bạn dậy ba lần trong đêm và hỏi những câu hỏi trên. Sau mỗi lần thức dậy, hãy làm sự thực hành được giải thích ở dưới đây, và lại đi ngủ. Đôi khi tâm thức quy ước có thể trở nên quá kiệt sức đến độ hoàn toàn yên tĩnh. Bây giờ dễ dàng hơn để thấy mình ở trong tịnh quang.

3 Thực Hành Giác Ngủ

Bốn thời thực hành giấc ngủ được làm trong những thời kỳ thức trong đêm, như thực hành giấc mộng. Tuy nhiên trong yoga giấc ngủ tất cả bốn thời là cùng một cái như nhau.

Hãy nằm theo thế sư tử, như đã giải thích trong chương về thực hành giấc mộng : đàn ông bên phải, đàn bà bên trái. Hãy quán tưởng bốn cánh hoa sen xanh trong trung tâm tim. Ở trong trung tâm là dakini Salgye Du Dalma, được quán tưởng trong tinh túy của ngài như là một khối

cầu bằng ánh sáng thanh tịnh rực rỡ và trong sáng, một tiglé trong suốt như pha lê toàn hảo. Tiglé trong sáng và không màu sắc, phản chiếu màu xanh của những cánh hoa và trở thành một màu xanh trắng rực rỡ. Hãy hòa lẫn sự hiện diện của bạn trọn vẹn với tiglé sáng rõ cho đến mức bạn trở thành ánh sáng xanh sáng rõ.

Mỗi một cánh hoa xanh là một tiglé, với tiglé trung tâm là năm tiglé. Ở trước là một tiglé vàng, tượng trưng phương đông. Bên trái bạn, phương bắc, là tiglé lục. Đằng sau là tiglé đỏ của phương tây. Và bên phải là tiglé xanh của phương nam (xem hình vẽ trang 156). Những tiglé tượng trưng cho bốn dakini được quán tưởng trong tinh túy sáng rõ của các vị, ánh sáng có màu sắc. Chớ quán tưởng những hình tượng của các vị khác hơn là những khối cầu của quang minh. Bốn tiglé giống như một đoàn tùy tùng của Salgye Du Dalma. Hãy phát triển cảm thức rằng bạn được sự che chở của những dakini bao quanh ; hãy cố gắng cảm thấy thực sự sự hiện diện từ ái này cho đến khi bạn được an toàn và thư giãn.

Hãy cầu nguyện đến dakini, cầu mong bạn có giấc ngủ của tịnh quang hơn là những giấc mộng hay giấc ngủ của

vô minh. Làm cho lời cầu nguyện của bạn mạnh mẽ và đầy sùng mộ, và cầu nguyện trở đi trở lại. Lời cầu nguyện sẽ giúp làm mạnh sùng mộ và ý định. Không quá nhấn mạnh đâu khi cho rằng ý định mạnh mẽ là nền tảng của thực hành. Phát triển sùng mộ sẽ giúp làm cho ý định được nhất tâm và uy lực đủ để xuyên thủng những đám mây của vô minh chúng che đậy quang minh của tịnh quang.

ĐI VÀO GIÁC NGỦ

Dù kinh nghiệm ngủ là liên tục, nó được chia thành năm giai đoạn như một giúp đỡ để đem tỉnh giác vào tiến trình. Trong bản dưới đây, cột bên trái liệt kê một sự mất nối kết tiệm tiến khỏi những giác quan và những đối tượng của giác quan cho đến khi có một “vắng bật cái nhìn thấy” toàn diện, nó có nghĩa là một sự vắng mặt hoàn toàn kinh nghiệm giác quan.

Bình thường, nhân cách dựa vào thế giới của những giác quan. Vì thế giới này biến mất trong giấc ngủ, cái nâng đỡ cho ý thức sụp đổ và kết quả là “rơi vào giấc ngủ”, đó có nghĩa là chúng ta trở nên vô thức. Yoga giấc ngủ dùng

những tiglé để nâng đỡ ý thức khi sự tiếp xúc với thế giới bên ngoài đã bị mất. Tương ứng với sự tan biến tiệm tiến của kinh nghiệm giác quan, hành giả nối kết theo thứ tự với năm tiglé, cho đến khi, với thế giới hoàn toàn biến mất, chủ thể tan biến vào quang minh thanh tịnh bất nhị của tịnh quang. Chuyển động từ một tiglé qua một tiglé khác cần phải êm nhẹ, thông trơn càng nhiều càng tốt để phù hợp với chuyển động liên tục và không ngắt quãng đến giấc ngủ.

a. Sau khi bạn nằm trong thế thích hợp, kinh nghiệm giác quan vẫn đầy đủ : bạn thấy bằng mắt, bạn nghe, bạn cảm thấy cái giường... Đây là lúc của cái nhìn thấy. Cái ngã quy ước được nâng đỡ bởi kinh nghiệm giác quan. Hãy bắt đầu chuyển hướng sự nâng đỡ này đến ý thức thanh tịnh mà những tiglé đại diện. Bước thứ nhất là hòa tan sự tỉnh giác của bạn với tiglé đang trước, một ánh sáng đẹp đẽ, ấm áp, màu vàng trong đó tâm thức ý niệm có thể bắt đầu tan vào.

b. Khi hai mắt nhắm lại, sự tiếp xúc với thế giới giác quan bắt đầu giảm sút. Đây là điểm thứ hai, cái nhìn thấy giảm bớt. Vì sự nâng đỡ bên ngoài đã mất, hãy hướng

tỉnh giác đến tiglé lục bên trái. Hãy để cho nhân cách bắt đầu tan biến khi kinh nghiệm giác quan giảm.

c. Vì kinh nghiệm giác quan trở nên bị chặn im hơn, hãy hướng tỉnh giác đến tiglé đỏ. Tiến trình vào giấc ngủ thì quen thuộc – sự êm dịu và mờ nhòe của những giác quan, sự mất dần những cảm giác. Thông thường khi những nâng đỡ bên ngoài mất đi, bạn mất đi chính bạn, nhưng giờ đây bạn đang học cách hiện hữu mà không có bất kỳ cái nâng đỡ nào.

d. Khi kinh nghiệm giác quan hầu như tắt mất, hãy hướng tỉnh giác vào tiglé màu xanh bên phải. Đây là thời kỳ khi mọi kinh nghiệm giác quan ngừng dứt. Tất cả các giác quan rất thanh tĩnh và không có bất cứ tiếp xúc nào với thế giới bên ngoài.

e. Cuối cùng, vì thân thể hoàn toàn đi vào giấc ngủ và mọi tiếp xúc với những giác quan đã mất đi, tỉnh giác hoàn toàn trộn lẫn với tiglé trung tâm màu xanh trắng. Tới điểm này, nếu bạn thành công, tiglé sẽ không thực sự là một đối tượng của tỉnh giác ; bạn sẽ không quán tưởng một ánh sáng xanh cũng không xác định kinh nghiệm

bằng vị trí. Hơn nữa, bạn sẽ là chính bản thân tịnh quang ; bạn an trụ trong đó suốt giấc ngủ.

NHỮNG GIAI ĐOẠN DỪNG TẮT CỦA GIÁC QUAN

Kinh nghiệm giác quan	Tiglé		
	Màu	Hướ ng	Vị trí
a. Cái nhìn thấy	Vàng	Đông	Trướ c
b. Cái nhìn thấy giảm	Lục	Bắc	Trái
c. Cái nhìn thấy giảm nhiều	Đỏ	Tây	Sau
d. Cái nhìn thấy dừng tắt	Xanh	Nam	Phải
e. Cái nhìn thấy vắng mặt	Xanh trắng	Trun g tâm	Trun g tâm

Hãy ghi nhận rằng năm giai đoạn này không ám chỉ đến những hình tướng xuất hiện của tâm thức bên trong, mà là đến sự dừng tắt theo thứ lớp của kinh nghiệm giác quan. Bình thường người ngủ đi qua tiến trình này một cách vô thức ; với sự thực hành này tiến trình này xảy ra trong tỉnh giác. Những bước trong tiến trình không cần phải phân định ranh giới một cách rõ ràng. Khi các thức

rút khỏi các giác quan, hãy để cho tỉnh giác di chuyển êm
bằng qua những tiglé cho đến khi chỉ còn là tánh tỉnh
giác bất nhị – tịnh quang của tiglé trung tâm. Chính khi
thân thể xoáy chìm vào giấc ngủ thì bạn xoáy chìm vào
tịnh quang. Hơn là dựa vào những quyết định ý niệm để
di chuyển từ một tiglé này sang một tiglé khác, và hơn là
cố gắng làm cho tiến trình xảy ra, hãy cho phép ý định
khai mở tiến trình trong trải nghiệm.

Nếu bạn hoàn toàn thức dậy ở giữa sự thực hành, hãy bắt
đầu trở lại. Bạn không cần phải quá cứng nhắc với hình
thức của sự thực hành. Tiến trình xảy ra nhanh hay chậm
không thành vấn đề. Đối với một số người rơi vào giấc
ngủ thì nhẹ nhàng ; những người khác rơi vào giấc ngủ
vài giây sau khi đầu họ chạm xuống gối. Cả hai đều đi
qua một chuyển di như nhau. Một cái kim may hầu như
tức khắc xuyên qua một xấp năm thứ vải mỏng nhưng
cũng còn năm khoảnh khắc để nó xuyên qua từng thứ.
Chớ có phân tích quá đáng về những giai đoạn nào là cái
gì hay phân chia rạch ròi tiến trình thành năm. Sự quán
tưởng chỉ là một nâng đỡ cho tỉnh giác lúc ban đầu. Tỉnh

túy của sự thực hành phải được hiểu và áp dụng hơn là chìm đắm trong những chi tiết.

Theo kinh nghiệm riêng của tôi, tôi thấy sự thực hành cũng hiệu quả khi những tiglé được đi vào theo chiều ngược lại. Lúc đó bạn quán tưởng tiglé vàng trước mặt, tượng trưng cho đất ; tiglé xanh bên phải, tượng trưng cho nước ; tiglé đỏ đằng sau, tượng trưng lửa ; tiglé lục bên trái, tượng trưng không khí ; và cuối cùng tiglé xanh trắng ở trung tâm, tượng trưng không gian. Trình tự này tương đương với trình tự mà những nguyên tố tan biến khi chết. Bạn có thể thí nghiệm để xác định trình tự nào tốt nhất cho bạn.

Như trong thực hành giấc mộng, tốt nhất là thức dậy ba lần trong đêm, cách khoảng độ hai giờ một lần. Khi kinh nghiệm được phát triển, bạn có thể dùng những lúc tỉnh dậy tự nhiên trong đêm hơn là ba thời kỳ tỉnh dậy theo chương trình. Hãy lập lại cùng một thực hành trong mỗi thời thức dậy. Mỗi lúc bạn thức dậy, hãy khảo sát kinh nghiệm về giấc ngủ từ đó bạn thức dậy : Bạn có mất tỉnh giấc và như thế giấc ngủ của vô minh ? Bạn có mộng,

đánh mất mình trong giấc ngủ sanh tử ? Hay bạn ở trong
tịnh quang, an trụ trong tánh giác thanh tịnh bất nhị ?

4 Tiglé

Tiglé có nhiều định nghĩa khác nhau, mỗi cái thích hợp
trong những bối cảnh khác nhau. Trong bối cảnh của
thực hành này, nó là một khối cầu nhỏ bằng ánh sáng
tượng trưng những phẩm tính đặc biệt của Thức, hay
trong trường hợp tiglé trung tâm, tượng trưng cho rigpa
thanh tịnh. Dù rốt ráo tỉnh giác phải được ổn cố mà
không dựa vào một đối tượng nào, cho đến khi nào khả
năng này được khai triển thì ánh sáng vẫn còn là một
nâng đỡ, một chỗ dựa hữu ích. Ánh sáng thì sáng rõ và
trong sáng, và dầu cho nó còn trong thế giới hình tướng,
nó thì kém chất thể hơn bất kỳ hình tướng có thể tri giác
được nào khác. Sự quán tưởng những tiglé là một cái
cầu, một cái nạng ích lợi cho đến khi ánh sáng có thể tri
giác được có thể được từ bỏ và hành giả có thể an trụ
trong tỉnh giác trống không, không có hình ảnh, trong
quang minh là tinh túy của ánh sáng.

Khi tiglé được quán tưởng trên bốn cánh hoa màu xanh trong luân xa tim, không cần thiết cố gắng xác định nơi chốn chính xác theo khoa giải phẫu. Điều quan trọng là cảm giác trung tâm thân thể trong vùng trái tim. Hãy dùng tỉnh giác và tưởng tượng để tìm ra chỗ đúng, chỗ trong đó có kinh nghiệm thật sự.

Những màu của những tiglé không được chọn tùy ý. Màu sắc ảnh hưởng phẩm tính của ý thức, và những ánh sáng có màu là để gọi ra những phẩm tính đặc biệt được đưa vào sự thực hành, cũng như những luân xa, màu sắc và chữ đặc biệt tạo thành một tiến bộ trong yoga giác mộng. Những phẩm tính khác nhau có thể được kinh nghiệm khi chúng ta di chuyển từ một tiglé đến một cái khác – vàng, lục, đỏ, xanh – đến mức chúng ta cho phép mình nhạy cảm với những khác biệt.

Đây không phải là một thực hành chuyển hóa, trong đó chúng ta chuyển hóa cá tính bản sắc của chúng ta ; trong yoga giấc ngủ, cá tính bị buông bỏ hoàn toàn. Nó không phải là ở yên với sự quán chiếu, như trong một thực hành tantra. Nhưng tâm thức phải có cái gì để nắm ; nếu không có ánh sáng, nó sẽ tóm lấy cái gì khác.

Trước khi chúng ta có kinh nghiệm về rigpa, khó mà hình dung làm sao chúng ta có thể duy trì cái biết mà không có chủ thể cũng không có đối tượng nào của tỉnh giác. Thông thường ý thức đòi hỏi một đối tượng, điều này có nghĩa là ý thức được “nâng đỡ” bởi một hình tượng hay một thuộc tính. Những thực hành trong đó đối tượng được quán tưởng hay cá tánh chủ thể được làm tan biến huấn luyện cho hành giả duy trì tỉnh biết khi những nâng đỡ, những chỗ dựa nhị nguyên cho ý thức đã biến mất. Chúng chuẩn bị cho chúng ta thực hành yoga giấc ngủ nhưng chúng không giống như bản thân yoga giấc ngủ. Ngay cả “thực hành” là một sự nâng đỡ, một chỗ dựa, và trong yoga giấc ngủ thực sự không có chỗ dựa cũng không có thực hành : không có việc yoga có được hoàn thành hay không, vì tâm thức dựa vào một chỗ dựa tan biến vào trong nền tảng.

5 Tiến Bộ

Thường thường khi người ta lái xe trên một con đường quen thuộc, tỉnh giác về hiện tại bị quên mất. Ngay trong chuyến đi hàng ngày kéo dài bốn mươi lăm phút hay một

giờ, không có cái gì được thực sự thấy bằng tỉnh giác mạnh mẽ. Người lái xe thì tự động, chìm mất trong những tư tưởng về công việc hay những tưởng tượng về một kỳ nghỉ hay bận tâm về những hóa đơn hay những kế hoạch cho gia đình.

Rồi người ta quyết định trở thành một hành giả và quyết định càng ở trong hiện diện tỉnh thức càng tốt suốt đường về nhà, dùng thời gian như một cơ hội làm mạnh tâm thức cho sự thực hành. Điều này rất khó làm, vì sự điều kiện hóa. Tâm thức trôi nổi đi xa luôn luôn. Hành giả đem nó trở lại – để cảm nhận tay lái, màu cỏ dọc xa lộ – nhưng điều này chỉ kéo dài một phút trước khi hoạt động của tâm thức mang sự chú ý đi xa trở lại.

Thực hành thiền định cũng như vậy. Tâm thức được đặt vào một hình ảnh của một bông tôn, hay một chữ A, hay vào hơi thở ; một phút sau nó lang thang trở lại. Có thể một thời gian lâu, có khi hàng năm, trước khi sự hiện diện có thể được duy trì liên tục trong nửa giờ đồng hồ.

Khi thực hành giấc mộng bắt đầu, một tiến bộ tương tự theo sau đó. Hầu hết những giấc mộng là những thời kỳ

của phóng dật hoàn toàn ; giấc mộng hầu hết bị quên mất cũng nhanh chóng như nó đã xảy ra. Với thực hành, những giây phút của trạng thái sáng sủa minh bạch khởi lên, dần dần kéo dài nhiều phút hiện diện minh bạch trong giấc mơ. Bây giờ, thậm chí sự minh bạch có thể mất đi, hay giấc mơ tới có thể lại mất sự minh bạch. Tiến bộ có thêm, nó là chắc chắn và có thể nhận biết, nhưng nó cần sự cần cù và quyết tâm mạnh mẽ.

Thực hành giấc ngủ thường phát triển chậm hơn. Nhưng nếu sau một thời gian dài thực hành mà không có tiến bộ – sự hiện diện không tăng, không có những thay đổi tích cực có thể nhận ra trong đời sống – sẽ không tốt khi chấp nhận tình trạng sự việc như vậy. Hơn nữa, hãy làm những thực hành tịnh hóa, xem xét và chữa lành những cam kết (samaya) đã bị phá vỡ, hay làm việc với khí và năng lực của thân thể. Những thực hành khác có thể cần để xóa sạch những chướng ngại và được dùng như một căn bản cho thành tựu của yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ.

Hành giả giống như một cây nho chỉ có thể lớn lên nơi nào có sự nâng đỡ. Những hoàn cảnh bên ngoài có một ảnh hưởng mạnh mẽ vào phẩm chất của đời sống, thế nên

hãy dùng thời gian trong những môi trường và với những người nâng đỡ cho sự thực hành hơn là làm giảm sút nó. Hữu ích khi đọc những cuốn sách Pháp, thực hành thiền định cùng với những người khác, chú tâm vào những giáo lý, và sống với những hành giả khác. Những hành giả có trách nhiệm đánh giá một cách thành thật sự thực hành và những kết quả. Nếu không làm điều này, dễ dàng bỏ phí nhiều năm để tin rằng có tiến bộ trong khi chẳng có gì thực sự xảy ra.

6 Những Chương Ngại

Yoga giấc ngủ không chỉ là một thực hành cho giấc ngủ. Nó là sự thực hành ở lại trong tánh tỉnh giác bất nhị một cách thường trực, qua suốt bốn trạng thái thức, ngủ, thiền định và chết. Như thế, những chương ngại được kê ra dưới đây thực ra chỉ là một chương ngại độc nhất là bị đưa khỏi tịnh quang và vào trong kinh nghiệm nhị nguyên sanh tử. Những chương ngại là :

1. Mất sự hiện diện của tịnh quang tự nhiên của ban ngày khi phóng dật bởi những hiện tượng thuộc cảm giác hay tâm trí

2. Mất sự hiện diện của tịnh quang của giấc ngủ khi bị phóng dật bởi những giấc mộng

3. Mất sự hiện diện của tịnh quang của Samadhi (định trong khi thiền định) khi bị phóng dật bởi tư tưởng

4. Mất sự hiện diện của tịnh quang của cái chết khi bị phóng dật bởi những cái nhìn thấy của trung âm

1. Mất sự hiện diện của tịnh quang tự nhiên của ban ngày. Chướng ngại trong đời sống lúc thức là hình tướng ở bên ngoài. Chúng ta bị chìm mất trong trong những kinh nghiệm, những cái nhìn thấy của những đối tượng giác quan. Một âm thanh đến và đem chúng ta đi xa, một mùi hương đến và chúng ta mất vào trong một giấc mộng ban ngày của ổ bánh mì nóng hổi, gió mơn nhẹ tóc trên cổ và chúng ta mất sự tỉnh giác không trung tâm của rigpa và lại trở thành một chủ thể kinh nghiệm cảm giác. Nếu chúng ta ở lại trong sự sáng tỏ của rigpa, kinh nghiệm thì khác. Một âm thanh khởi lên nhưng chúng ta

nối kết với sự im lặng trong âm thanh đó và không mất hiện diện. Một cái nhìn thấy đi qua trước chúng ta nhưng chúng ta cảm rẽ trong tĩnh lặng và ở lại trong tâm bất động. Cách để thắng được chướng ngại của hình tướng bên ngoài là khai triển sự vững chắc trong tịnh quang tự nhiên.

Tịnh quang tự nhiên là tịnh quang của ban ngày, cùng một tịnh quang của ban đêm. Biết tịnh quang của ban ngày chúng ta cũng có thể tìm thấy tịnh quang trong giấc ngủ. Sự thực hành là nối kết tịnh quang tự nhiên của đời sống lúc thức với tịnh quang của giấc ngủ và tịnh quang của samadhi, cho đến khi chúng ta liên tục ở trong rigpa thuần khiết.

2. Mất sự hiện diện của tịnh quang của giấc ngủ. Chướng ngại để chứng ngộ tịnh quang của giấc ngủ là giấc mộng. Khi một giấc mộng khởi lên, chúng ta phản ứng với nó một cách nhị nguyên và dần thân vào sự tưởng tượng là một chủ thể trong một thế giới của những đối tượng. Cái này tương tự với chướng ngại thứ nhất, nhưng bây giờ là bên trong hơn là bên ngoài. Chúng ta nói những hình ảnh làm mờ tối tịnh quang, tuy nhiên không phải giấc mơ

thực sự làm mờ tối sự sáng tỏ, mà là chúng ta bị phóng dật khỏi sự sáng tỏ. Điều này là tại sao khi bắt đầu của thực hành, chúng ta cầu nguyện không có giấc ngủ của vô minh cũng không giấc ngủ của mộng. Khi sự vững chắc đã phát triển đủ, giấc mộng không làm chúng ta phóng dật nữa và kết quả là giấc mộng của tịnh quang.

3. Mất sự hiện diện của tịnh quang của samadhi. Tịnh quang của samadhi là tịnh quang khi thiền định. Đây là rigpa trong khi thực hành thiền định. Những tư tưởng là sự che ám của tịnh quang của thiền định trong những giai đoạn đầu của thực hành. Khi sự vững chắc trong ripa được phát triển qua thực hành, bây giờ chúng ta có thể học hội nhập tư tưởng với rigpa. Cho đến khi ấy, khi một tư tưởng khởi lên chúng ta bám nắm nó hay xua đuổi nó và bị phóng dật khỏi rigpa.

Điều này không nên được xem như là một chỉ dẫn rằng tịnh quang thiền định chỉ được tìm thấy sau nhiều năm thực hành. Có nhiều khoảnh khắc của đời sống trong đó tịnh quang tự nhiên có thể được tìm thấy ; thật ra nó có thể được tìm thấy vào bất cứ khoảnh khắc nào. Điều then

chốt là bạn có được giới thiệu vào nó và có thể nhận biết nó hay không.

4. Mất sự hiện diện của tịnh quang của cái chết. Tịnh quang của cái chết bị che ám bởi những cái nhìn thấy trong trung âm. Sự sáng tỏ của rigpa bị mất khi chúng ta phóng dật với những cái nhìn thấy khởi lên sau khi chết và đi vào một tương quan nhị nguyên với chúng. Như với ba chương ngại kia, cái mất này không xảy ra nếu có đủ vững chắc để trụ trong tịnh quang.

Trung âm không nhất thiết che ám tịnh quang của cái chết. Những tư tưởng không nhất thiết che ám tịnh quang của samadhi. Giác mộng không nhất thiết che ám tịnh quang của giấc ngủ. Những đối tượng bên ngoài không nhất thiết che ám tịnh quang tự nhiên.

Nếu chúng ta bị mê lầm bởi bốn chương ngại này, chúng ta sẽ không ra khỏi sanh tử ; chỉ có việc rơi trở lại vào những cái bẫy sanh tử. Hoàn thành những thực hành giấc ngủ và giác mộng, chúng ta sẽ biết làm thế nào để chuyển hóa những che ám này vào con đường.

Thực hành giấc ngủ không chỉ để cho giấc ngủ, mà là sự thực hành hội nhập tất cả mọi giây phút – thức và ngủ, mộng và trung âm – vào tịnh quang. Khi điều này được làm, giải thoát là kết quả. Những kinh nghiệm và nội quán huyền diệu, cũng như mọi tư tưởng, cảm nhận và tri giác, có thể khởi lên trong sự hiện diện của rigpa. Khi chúng khởi lên như vậy, hãy cho phép chúng tự giải thoát một cách tự nhiên, tan biến vào tánh không, không để lại dấu vết nghiệp nào. Bây giờ tất cả mọi kinh nghiệm đều trực tiếp, tức thời không trung gian, sống động và viên mãn.

7 Những Thực Hành Hỗ Trợ

Dưới đây là những diễn tả ngắn về những thực hành, hầu hết chúng được giới thiệu từ Tantra Mẹ, hỗ trợ cho thực hành chính về giấc ngủ.

ĐẠO SƯ

Để hỗ trợ thực hành giấc ngủ, hãy phát sanh sùng mộ mạnh mẽ với bản tánh chân thật của mình. Hãy tưởng tượng đạo sư ở trên đỉnh đầu và phát triển sự nối kết và

sùng mộ. Sự nối kết với đạo sư là rất thanh tịnh, đặt nền trên sự sùng mộ thanh tịnh. Khi bạn tưởng tượng đạo sư, phải vượt hơn khỏi việc chỉ quán tưởng một hình ảnh : hãy phát sanh sùng mộ mạnh mẽ và thực sự cảm thấy sự hiện diện của đạo sư. Hãy cầu nguyện với sức mạnh và thành thật. Rồi làm tan biến đạo sư vào ánh sáng, ánh sáng này đi vào đỉnh đầu bạn và xuống vào tim bạn. Hãy tưởng tượng đạo sư ở đó, trong trung tâm tim, rồi đi ngủ.

Sự gần gũi thân thiết mà bạn cảm thấy đối với đạo sư thực sự là sự gần gũi thân thiết bạn cảm thấy đối với bản tánh của chính bạn. Đây là sự hỗ trợ, nâng đỡ của lama.

DAKINI

Trên một hoa sen sáng chói trong tim, dakini Salgye Du Dalma ngồi trên một đĩa mặt trời ở trên hoa sen. Ngài trong sáng, trong suốt và sáng rõ. Hãy cảm thấy sự hiện diện của ngài một cách mạnh mẽ, cảm thấy lòng bi và sự chăm sóc của ngài. Ngài che chở bạn, giúp đỡ bạn, dẫn dắt bạn. Ngài là người liên minh mà bạn có thể toàn tâm nương dựa. Ngài là tinh túy của tịnh quang, mục đích của bạn, sự giác ngộ. Hãy phát sanh tình thương đối với ngài,

và niềm tin và kính trọng. Ngài là sự chiếu sáng đi đến cùng với sự chứng ngộ. Tập chú vào ngài và cầu nguyện ngài, hãy ngủ.

HÀNH XỬ

Hãy đến một chỗ yên tĩnh không có ai. Hãy phủ thân thể bạn với tro. Hãy ăn thức ăn thô nặng để giúp cho việc chế ngự những vô trật tự của khí. Rồi nhảy nhót một cách hoang dã vòng quanh, diễn bày trọn hết cái gì ở bên trong, để văng ra ngoài những kết ngăn hay những cái làm bạn phóng dật. Không có ai ở chung quanh, thế nên hãy nổ bùng nếu cần thiết. Hãy để cho lễ thanh tẩy này làm sạch bạn và làm thư giãn bạn. Hãy vượt khỏi mọi căng thẳng của bạn. Với nhiệt thành lớn lao hãy cầu nguyện đến đạo sư, yidam, dakini và chỗ quy y ; hãy cầu nguyện mạnh mẽ, cầu khẩn kinh nghiệm về tịnh quang. Rồi ngủ trong kinh nghiệm thức tỉnh này.

CẦU NGUYỆN

Nếu bạn không có những kinh nghiệm về tịnh quang của ban ngày, của thiền định và của giấc ngủ, hãy cầu nguyện trở đi trở lại cho được những kết quả này. Thật dễ bỏ

quên năng lực đơn giản của ước mong và cầu nguyện. Chúng ta nghĩ rằng cầu nguyện phải là cái gì phi thường, hướng đến một quyền năng không thể tin được ở ngoài chúng ta, nhưng không phải thế. Điểm quan trọng là cảm thấy mạnh mẽ ý định và mong muốn trong sự cầu nguyện, đặt tâm lòng chúng ta vào đó.

Có lẽ lúc ban đầu, khi người ta mong muốn một đêm hay một buổi sáng khác tốt đẹp, hay ngủ ngon, có một năng lực nào trong lời nói, một cảm giác nào đó. Bây giờ những lời ấy chỉ là những câu theo thói quen mà chúng ta thì thầm một cách máy móc, với ít cảm giác hay ý nghĩa. Những lời như vậy đã được dùng, được nói bâng cùng một âm sắc, nhưng chúng không có năng lực. Hãy cẩn trọng chớ làm như vậy với sự cầu nguyện. Hãy biết rằng cầu nguyện là có năng lực nhưng nó không nằm trong lời nói, nó nằm trong cảm xúc bạn đặt vào lời cầu nguyện. Hãy phát triển quyết tâm, làm cho nó mạnh mẽ, và đặt nó vào sự cầu nguyện.

LÀM TAN BIẾN

Làm thực tập này có thể cho một cảm thức về sự tập chú trong thực hành cần phải như thế nào. Sự thực hành bắt đầu với ánh sáng và người tri giác ánh sáng, nhưng ý định là hợp nhất cả hai.

Hãy thư giãn trọn vẹn. Nhắm mắt lại và bắt đầu với một quán tưởng chính xác tiglé xanh trắng, khoảng cỡ một ngón tay cái, trong trung tâm tim. Dần dần để cho nó nở lớn và khuếch tán hơn. Thấy ánh sáng của tiglé là tốt, nhưng quan trọng hơn là cảm thấy nó. Hãy để cho ánh sáng chiếu sáng từ trái tim bạn. Khi ánh sáng xanh đẹp để chiếu soi ra, nó làm tan biến mọi thứ nó chạm đến. Hãy làm tan biến căn phòng bạn đang ở, cái nhà, thành phố, quốc gia, vùng đất. Hãy làm tan biến một phần của thế giới, hệ thống thái dương hệ, toàn thể vũ trụ. Mỗi điểm tâm thức chạm đến – hoặc là nơi chốn, con người, sự vật, tư tưởng, hình ảnh cảm xúc – đều tan biến. Ba cõi dục, sắc và vô sắc đều tan biến. Khi mọi sự bên ngoài đều tan biến trong ánh sáng, bây giờ hãy để ánh sáng đến nơi bạn. Hãy để cho nó làm tan biến thân thể bạn, thân thể bạn biến thành ánh sáng xanh và hòa lẫn với ánh sáng xanh ở chung quanh. Bây giờ hãy làm tan biến tâm thức

bạn – mỗi tư tưởng, mỗi biến cố tâm thức. Hãy làm tan biến tất cả những vấn đề trong cuộc sống của bạn. Hãy hòa tan với ánh sáng. Hãy trở thành ánh sáng. Bây giờ không có trong hay ngoài, không có bạn hay không phải bạn. Không có cảm thức về một thế giới có chất thể hay có tự ngã. Chỉ có quang minh sáng rõ trong không gian của trái tim, giờ đây tràn khắp không gian. Kinh nghiệm còn khởi lên, nhưng hãy để cho bất cứ cái gì khởi lên đều tan biến một cách tự nhiên trong ánh sáng xanh. Hãy để cho điều này xảy ra không có cố gắng. Chỉ có ánh sáng. Bây giờ hãy làm tan biến dần dần ngay cả ánh sáng vào không gian.

Chính ở đây mà bạn cần ở lại trong suốt giấc ngủ.

TRIỂN NỞ VÀ THU RÚT

Đây là một thực hành tương tự nhưng chính quy hơn để hỗ trợ yoga giấc ngủ. Hãy quán tưởng hàng ngàn chữ HUNG màu xanh đi ra từ hai lỗ mũi theo hơi thở ra. Chúng khởi từ tim và đi lên theo những kinh mạch để rời hai lỗ mũi với hơi thở. Khi chúng lan tỏa ra tràn khắp không gian và mọi hướng, chúng làm tan biến mọi thứ

chúng gặp. Quang minh của chúng sáng soi toàn thể không gian. Với hơi thở vào, ánh sáng của những chữ HUNG trở về lại, chiếu sáng và làm tan biến thân và tâm, cho đến khi không còn gì là trong hay ngoài. Hãy làm quán tưởng này cho đến khi chỉ có ánh sáng triển nở và thu lại của những chữ HUNG. Hãy tan biến vào trong ánh sáng này, và ở trong trạng thái bất nhị. Hãy làm như vậy hai mươi một hơi thở, hay nhiều hơn nếu bạn có thể. Hãy thực hành điều này vào ban ngày thường xuyên càng tốt.



Chữ HUNG Tây Tạng

Tâm thức luôn luôn lừa dối. Lừa dối chính của nó là tự đồng hóa như là chủ thể và rồi xem mọi thứ khác là tách lìa với chủ thể ấy. Trong thực hành này, mọi sự được tri giác như ở ngoài chúng ta thì được tan biến trong hơi thở ra. Người tri giác thì tan biến với hơi thở vào. Bất kỳ lúc nào tâm thức tìm thấy một cánh cổng để trốn thoát vào

phóng dật, hãy để cho tỉnh giác theo sau nó với chữ HUNG màu xanh. Khi tâm thức đến nơi một đối tượng hãy làm tan biến đối tượng trong ánh sáng. Khi tâm thức trở lại và bám trụ vào chính nó như một chủ thể, bây giờ hãy làm tan biến chủ thể đó. Cuối cùng, ngay cả cảm thức về sự cứng chắc cũng tan biến, những cảm thức đây và kia, những đối tượng và những chủ thể, những sự vật và những thực thể cũng tan biến.

Thông thường chúng ta nghĩ rằng thực hành loại này là một giúp đỡ trong việc làm phát sanh kinh nghiệm tịnh quang, nhưng nó cũng hữu ích trong việc kéo dài kinh nghiệm một khi kinh nghiệm đã được biết và trong việc hỗ trợ sự liên tục kéo dài của kinh nghiệm.

8 Hội Nhập

Một khi rigpa đã được biết, toàn bộ cuộc sống là để hội nhập với nó. Đây là chức năng của sự thực hành. Đời sống cần mang lấy hình thức nào đó ; nếu chúng ta không tạo hình cho nó, nó sẽ mang lấy một hình thức bị nghiệp thống trị, điều chúng ta không muốn tí nào. Khi

sự thực hành được hội nhập càng ngày càng nhiều với đời sống, nhiều thay đổi tích cực sẽ xảy ra.

HỘI NHẬP CỦA TỊNH QUANG VỚI BA ĐỘC

Tịnh quang phải được đem vào hội nhập với ba độc gốc rễ : Vô minh, tham muốn và giận ghét (Tham, sân, si).

Yoga giấc ngủ được dùng để hội nhập cái đầu tiên, vô minh với tịnh quang.

Việc hội nhập tham muốn vào tịnh quang thì tương tự với việc khám phá tịnh quang trong giấc ngủ. Khi chúng ta mất trong bóng tối của giấc ngủ, tịnh quang bị che dấu với chúng ta. Khi chúng ta bị mất trong tham muốn, bản tánh chân thật của chúng ta cũng bị che ám, nhưng trong khi giấc ngủ của vô minh che ám hoàn toàn mọi sự, thậm chí cảm thức về tự ngã, thì tham muốn che ám rigpa trong những hoàn cảnh riêng biệt. Nó tạo ra một sự phân cách mạnh mẽ giữa chủ thể và đối tượng của tham muốn. “Cái muốn” tự nó là một co lại hạn cuộc của ý thức khởi lên từ cảm thức thiếu thốn, cảm giác này còn mãi chừng nào chúng ta không an trụ trong bản tánh chân thật của chúng ta. Dù cho tham muốn trong sạch nhất là mong

mỗi cái toàn thể và trọn vẹn chúng ngộ rigpa, nhưng bởi vì chúng ta không trực tiếp biết bản tánh của tâm thức, tham muốn trở thành bám dính với những vật khác.

Nếu chúng ta trực tiếp quan sát tham muốn hơn là trở nên trụ bám vào đối tượng của tham muốn, tham muốn tan biến. Và nếu chúng ta có thể an trụ trong hiện diện thuần túy, thì tham muốn, chủ thể tham muốn, và đối tượng của tham muốn tất cả sẽ tan biến vào tinh túy trống không của nó, để lộ ra tịnh quang.

Chúng ta cũng có thể dùng sự thỏa mãn tham muốn như là một phương tiện của thực hành. Có niềm vui trong sự hợp nhất của tánh không và sự sáng tỏ. Trong ngành tranh tượng Tây Tạng, điều này được tượng trưng trong những hình ảnh những hóa thân nam và nữ kết hợp.

Những hình thể ấy tượng trưng sự thống nhất bất nhị của trí huệ và phương tiện, tánh không và sự sáng tỏ, kunzi và rigpa. Niềm vui của hợp nhất thì hiện diện trong bất kỳ sự kết hợp làm một nào của những nhị nguyên hình tướng, kể cả chủ thể tham muốn và đối tượng được tham muốn. Vào lúc tham muốn được thỏa mãn, tham muốn dừng dứt và nhị nguyên bề ngoài giữa chủ thể tham

muốn và đối tượng của tham muốn sụp đổ. Khi cái nhị nguyên này sụp đổ, cái nền tảng, cái kunzi, thì ở đó, bày lộ, dù cho sức mạnh của thói quen nghiệp lực của chúng ta luôn luôn mang chúng ta vào một chuyển động mới của nhị nguyên, để lại một khoảng trống trong kinh nghiệm của chúng ta, hầu như một vô thức, hơn là một kinh nghiệm về rigpa.

Thí dụ, có sự thực hành hợp nhất tính dục giữa đàn ông và đàn bà. Bình thường kinh nghiệm của chúng ta về đỉnh cao khoái lạc là một cái gì lơ mờ thích thú, hầu như vô thức, một cạn kiệt tham muốn và không yên nghỉ xảy đến qua sự đáp ứng với tham muốn. Nhưng chúng ta có thể hội nhập cái lạc này với tỉnh giác hơn là bị đánh mất mình, nếu chúng ta duy trì tỉnh giác đầy đủ mà không phân chia kinh nghiệm thành một chủ thể quan sát và kinh nghiệm được quan sát, chúng ta có thể dùng hoàn cảnh để tìm thấy cái thiêng liêng. Tâm thức động vắng bật trong một khoảnh khắc và để lộ ra nền tảng trống không ; hội nhập khoảnh khắc đó với tỉnh giác, chúng ta có sự hội nhập của tánh không và lạc, điều được đặc biệt nói đến trong những giáo lý tantra.

Có nhiều hoàn cảnh như vậy mà bình thường chúng ta đánh mất mình và thay vì thế chúng có thể là những khoảnh khắc trong đó chúng ta tìm thấy bản tánh chân thật của mình. Chúng ta không chỉ đánh mất mình trong đỉnh cao khoái lạc hay lạc thú cao độ. Ngay trong những lạc thú nhỏ chúng ta cũng thường mất sự hiện diện và trở nên bị trói buộc vào những cảm giác hay những đối tượng của lạc thú. Thay vì thế, chúng ta có thể tự tu hành để cho chính lạc thú là một kẻ nhắc nhở đạt đến tỉnh giác trọn vẹn, đem tỉnh giác vào phút giây hiện tiền, vào thân thể, những giác quan và buông bỏ phóng dật. Đây là một cách để hội nhập tham muốn với tịnh quang. Và nó không giới hạn bất kỳ phạm trù đặc biệt nào của kinh nghiệm ; nó có thể được làm trong bất kỳ hoàn cảnh nào có chủ thể và đối tượng. Khi lạc thú được dùng như một cánh cổng đi vào thực hành, lạc thú không mất đi vô ích ; chúng ta không nhất định phải là người chống lại lạc thú. Khi chủ thể và đối tượng tan biến trong tịnh quang, bấy giờ sự hợp nhất của tánh không và sự sáng tỏ được kinh nghiệm và như thế là niềm vui.

Sự tiếp cận với với giận ghét hay ác cảm thì tương tự. Nếu chúng ta quan sát sân giận hơn là tham dự vào nó hay đồng hóa với nó hay bị nó dẫn đi, bây giờ mỗi ám ảnh nhị nguyên với đối tượng của sân giận dừng diệt và sân giận tan biến vào tánh không. Nếu hiện diện được duy trì trong tánh không này, bây giờ chủ thể cũng tan biến. Sự hiện diện trong không gian trống rỗng này chính là tịnh quang.

“Quan sát trong sự hiện diện thuần túy” không có nghĩa là chúng ta tồn tại như cái ngã giận dữ quan sát cơn giận, mà chúng ta là rigpa, không gian trong đó sân giận xảy ra. Khi được quan sát theo cách này, sân giận tan biến vào tinh túy trống không. Nơi sân giận tan biến là không gian. Đó là sự trong sáng, tịnh. Nhưng ở đó còn có tỉnh giác, sự hiện diện. Đó là ánh sáng, quang. Tánh không và sự hiện diện này được hội nhập với sân giận bởi vì sân giận không che ám tịnh quang nữa. Nếu chúng ta quan sát những tư tưởng theo cách này, và nếu người quan sát và cái được quan sát cả hai đều biến mất, bây giờ có một kinh nghiệm nào đó về rigpa.

Đại Toàn Thiện Dzogchen không phức tạp. Những bản văn Đại Toàn Thiện thường có những dòng như, “Ta quá đơn giản đến độ người không thể hiểu ta. Ta quá gần gũi thân thiết đến độ người không thể thấy ta.” Khi chúng ta nhìn đi xa, chúng ta mất tỉnh giác về cái vốn gần gũi thân thiết với chúng ta. Khi chúng ta nhìn đến tương lai, chúng ta mất hiện tại. Điều này xảy ra trong mọi khía cạnh của kinh nghiệm.

Người Tây Tạng có câu nói : “Trí huệ càng hiện diện bao nhiêu, những tư tưởng càng ít có bấy nhiêu.” Nó gợi ý một tiến trình hai chiều. Khi thực hành trở nên trong sáng và vững chắc, những tư tưởng càng ít không chế kinh nghiệm. Một số người sợ hãi điều này, sợ rằng nếu họ bỏ sân giận chẳng hạn, họ sẽ không nói lên được điều gì là sai lầm trong thế giới, như thế họ cần sân giận để khởi động họ. Nhưng sự cần thiết ấy không thật. Là những hành giả, quan trọng là có trách nhiệm với cuộc đời quy ước của chúng ta. Khi những việc xấu xảy đến, chúng phải được để ý chăm sóc ; khi điều gì là sai lầm, nó phải được nói lên. Nhưng nếu chúng ta không thấy điều gì sai, chúng ta không cần tìm kiếm chờ đợi nó. Thay vào đó,

hãy ở trong trạng thái tự nhiên. Nếu chúng ta có sân giận, chúng ta phải làm việc với nó. Nhưng nếu chúng ta không có sân giận, chúng ta không bỏ lỡ bất cứ cái gì quan trọng.

Tôi đã gặp nhiều người nói mình là những hành giả của Đại Toàn Thiện, và được hội nhập. Có một câu nói khác của Tây Tạng : “Khi tôi lên những chỗ cao cả khó khăn nơi vùng biên giới giữa Tây Tạng và Népal, tôi cầu nguyện Tam Bảo. Khi tôi xuống thung lũng đẹp đầy hoa, tôi hát những bài ca.” Dễ dàng nói chúng ta được hội nhập khi sự việc xảy ra êm xuôi. Nhưng khi một khủng hoảng xúc tình mạnh mẽ xảy đến, một khảo hạch thật sự ; chúng ta có là hành giả Đại Toàn Thiện hay không ? Có một sự chính xác trong thực hành Đại Toàn Thiện. Chúng ta có thể khám phá cho chính chúng ta mình được hội nhập bao nhiêu với thực hành chỉ bằng cách chú ý chúng ta phản ứng thế nào với những hoàn cảnh xảy ra trong đời sống. Khi một người tình bỏ đi, người mà chúng ta yêu dấu, bấy giờ những lời nói đẹp đẽ về sự hội nhập đi đâu mất ? Chúng ta kinh nghiệm khổ đau ; và ngay cả khổ đau này cũng phải được hội nhập.

HỘI NHẬP VỚI NHỮNG CHU KỲ THỜI GIAN

Theo truyền thống, một thực hành được bàn luận theo cái thấy, thiên định và hành động. Phần này là về hành động ứng xử. Hành động được diễn tả liên hệ đến những sự thống nhất bên ngoài, bên trong và bí mật với những thời kỳ của thời gian.

Thông thường chúng ta mất năng lực và hiện diện khi chúng ta trải qua ban ngày. Thay vì thế, phát triển sự thực hành, chúng ta học cách dùng sự trôi qua của thời gian đưa chúng ta đến một kinh nghiệm vững chắc hơn về tịnh quang.

Thống Nhất Bên Ngoài : Hội nhập Tịnh Quang vào chu kỳ của Ngày và Đêm

Đối với những mục tiêu của sự thực hành, chu kỳ hai mươi bốn giờ của ngày và đêm được phân thành những thời kỳ có thể được dùng như những nâng đỡ hỗ trợ trong sự liên tục phát triển ở trong tịnh quang của hiện diện thuần túy. Người thời trước theo những thời khóa biểu đặt ra theo chu kỳ tự nhiên của ngày và đêm, nhưng điều này không còn đúng nữa. Nếu thời khóa biểu của bạn

khác đi – chẳng hạn bạn có thể làm việc ban đêm – bây giờ hãy làm cho những lời dạy thích ứng với hoàn cảnh bạn. Dù cho thời gian của ngày ảnh hưởng chúng ta mạnh mẽ, chúng ta không phải tin rằng vị trí của mặt trời ấn định những kinh nghiệm mà giáo lý mô tả. Thay vì thế, hãy nghĩ những thời kỳ ấy của ngày như những ẩn dụ cho những tiến trình bên trong. Tantra Mẹ đặt tên cho bốn thời kỳ như sau :

1. Sự tan biến của những hình tượng vào trong nền tảng
2. Ý thức đạt đến Niết Bàn
3. Khởi lên tỉnh giác bốn nhiên nơi ý thức
4. Quân bình hai chân lý suốt trạng thái thức

1. Sự tan biến của những hình tượng vào trong nền tảng. Thời kỳ thứ nhất được xem là thời gian giữa hoàng hôn và lúc vào giường buổi tối. Trong thời kỳ này, mọi sự hình như tối dần. Những đối tượng giác quan trở nên không rõ ràng và kinh nghiệm giác quan thu giảm. Những bộ phận giác quan bên trong giảm sức mạnh. Tantra Mẹ dùng ẩn dụ nhiều dòng sông nhỏ chuyển về biển cả : những hiện tượng bên ngoài, những giác quan,

cái ngã quy ước, những tư tưởng, tình cảm và ý thức chuyển đến sự hòa tan trong giấc ngủ, trong cái nền tảng.

Bạn có thể dùng tưởng tượng để kinh nghiệm tiến trình này trong buổi chiều tối. Hơn là đi về bóng tối, hãy di chuyển đến ánh sáng lớn lao hơn của bản tánh chân thật của bạn. Hơn là bị phân tán từng mảnh, trải rộng trong những dòng sông và phụ lưu của kinh nghiệm, hãy chảy đến cái toàn thể tính của rigpa. Bình thường chúng ta nối kết với những dòng sông, chúng là trống rỗng, nhưng sự thực hành là lưu lại trong sự nối kết với đại dương, cái nền tảng, nó là tràn đầy. Mọi sự di chuyển về đại dương bao la, yên bình, rạng rỡ của tịnh quang. Khi đêm đến, hãy chảy về sự tròn đầy trong tánh giác bất nhị hơn là về phía vô thức.

Đây là cái thứ nhất trong bốn thời kỳ.

2. Ý thức đạt đến niết bàn. Thời kỳ thứ hai bắt đầu khi bạn rơi vào giấc ngủ và chấm dứt khi bạn tỉnh dậy vào buổi sáng, theo truyền thống là lúc bình minh. Hãy tưởng tượng ra thời kỳ này, sự tĩnh lặng của nó. Bản văn nói rằng khi mọi sự trở nên tối, một ánh sáng khởi lên. Điều

này tương tự với một cuộc nhập thất trong bóng tối, nó rất tối khi bạn vào nhưng rồi nó sớm tràn đầy ánh sáng.

Hãy cố gắng ở trong hiện diện suốt giấc ngủ, hoàn toàn hội nhập với tịnh quang. Sau khi những hình tướng bên ngoài, tư tưởng, cảm giác tan vào nền tảng, nếu bạn vẫn hiện diện thì đó rất giống với việc đi vào niết bàn, trong đó tất cả kinh nghiệm sanh tử đứt bật. Nó hoàn toàn trống không, nhưng có an lạc. Khi điều này được thực hiện, nó là sự hợp nhất của Lạc và Không. Cái ấy là thấy ánh sáng trong bóng tối.

Không phải là bạn phải chờ cho đến giấc ngủ để có kinh nghiệm trong tịnh quang. Hãy cố gắng an lạc trong tịnh quang ngay cả trước khi vào giấc ngủ, hãy an trụ trong rigpa, nếu có thể.

Đây là thời kỳ thứ hai, trong đó những giác quan và ý thức giống như một mạn đà la của bầu trời trong sáng. Hãy tham thiền trong trạng thái này càng nhiều càng tốt cho đến sáng.

3. Khởi lên tỉnh giác bốn nhiên nơi ý thức. Thời kỳ thứ ba bắt đầu khi bạn thức dậy từ giấc ngủ và tiếp tục cho

đến lúc tâm thức hoàn toàn hoạt động. Bản văn nói rằng thời kỳ này kéo dài từ bình minh đến lúc hết mặt trời. Hãy tưởng tượng tính chất của thời gian này : những tia sáng xuất hiện trong bầu trời tối và trải rộng trong vẻ đẹp dễ của ngày. Sự thanh tĩnh tràn đầy với những âm thanh của sự hoạt động, của chim chóc hay xe cộ hay con người. Bên trong, nó là chuyển động từ sự yên tĩnh của giấc ngủ đến sự dần thân trọn vẹn vào đời sống ban ngày. Những giáo lý đề nghị dậy rất sớm vào buổi sáng. Nếu có thể, hãy thức dậy trong bản tánh của tâm thức hơn là trong tâm thức của quy ước. Hãy quan sát mà không đồng hóa với người quan sát. Điều này có thể dễ dàng hơn trong những giây phút đầu tiên của tỉnh giấc bởi vì tâm thức ý niệm còn chưa hoàn toàn tỉnh dậy. Hãy phát triển quyết tâm thức dậy trong hiện diện thuần túy.

4. Quân bình hai chân lý suốt trạng thái thức. Thời kỳ thứ tư bắt đầu khi bạn hoàn toàn dần thân vào ngày và chấm dứt với hoàng hôn. Đó là ban ngày, thời gian của hoạt động, bận rộn và liên hệ với người khác. Nói là sự chìm ngập trọn vẹn trong thế giới, trong hình sắc, ngôn ngữ, cảm giác... Những giác quan hoàn toàn năng động và bị

chiếm chỗ bởi những đối tượng của chúng. Vẫn thế, bạn cần cố gắng tiếp tục trong sự hiện diện thuần khiết của rigpa.

Mất mình trong kinh nghiệm, bạn bị rối bởi bởi thế giới. Nhưng an trụ trong bản tánh của tâm thức, bạn sẽ thấy không có vấn đề gì để hỏi hay trả lời. Ở trong hiện diện bất nhị sâu thẳm sẽ thỏa mãn mọi vấn đề, mọi câu hỏi. Biết một cái này sẽ cắt tất cả mọi nghi ngờ.

Đây là thời kỳ thứ tư, trong đó chân lý quy ước và chân lý tối hậu được quân bình trong sự hợp nhất của sáng tỏ và tánh không.

Thống Nhất Bên Trong : Hội nhập Tịnh quang vào chu kỳ giấc ngủ

Sự tiến bộ trong phần này tương tự với phần trước. Tuy nhiên hơn là nhắm đến chu kỳ hai mươi bốn giờ, nó tập chú vào phát triển sự liên tục của hiện diện suốt chu kỳ một thời thức và một thời ngủ, dù đó là một giấc chợp mắt hay toàn thể một đêm. Trước khi đi ngủ, chúng ta phải nhớ rằng chúng ta có dịp may để thực hành. Đây là cái gì tích cực, cái gì chúng ta có thể làm cho cả thực

hành và sức khỏe. Nếu sự thực hành được cảm thấy là một gánh nặng, tốt hơn là không làm nó cho đến khi cảm hứng và nỗ lực vui vẻ được phát triển.

Lại vẫn có bốn thời kỳ :

1. Trước khi ngủ
2. Sau khi ngủ
3. Sau khi thức dậy và trước khi hoàn toàn dẫn thân vào những hành động của thế giới
4. Thời kỳ hoạt động cho đến thời kỳ ngủ kế tiếp

1. **Trước khi ngủ.** Đây là thời gian từ lúc nằm xuống đến khi giấc ngủ đến. Mọi kinh nghiệm tan biến vào nền tảng ; những dòng sông chảy vào biển cả.

2. **Sau khi ngủ.** Tantra Mẹ so sánh điều này với pháp thân, tịnh quang. Thế giới bên ngoài của những giác quan là trống rỗng tuy nhiên tánh tỉnh giác tồn tại.

3. **Sau khi thức dậy.** Sự sáng tỏ ở đó, tâm thức bám chấp còn chưa thức dậy. Điều này giống như báo thân toàn hảo, không chỉ trống không mà còn với toàn thể sự sáng tỏ.

4. Thời kỳ hoạt động. Khi tâm thức bám chấp trở lại năng động, ngay khoảnh khắc ấy tương tự sự biểu lộ của hóa thân. Những hoạt động, những tư tưởng và thế giới quy ước “bắt đầu”, tuy nhiên tịnh quang vẫn còn lại. Thế giới của kinh nghiệm biểu lộ trong rigpa không nhị nguyên.

Thông Nhất Bí Mật : Hội Nhập Tịnh Quang với Trung Âm

Sự thực hành này là hội nhập tịnh quang với trạng thái trung âm sau khi chết, bardo. Tiến trình cái chết tương đương với tiến trình rơi vào giấc ngủ. Ở đây nó được chia thành bốn giai đoạn tương tự với những giai đoạn của những phần trước.

1. Tan biến
2. Khởi lên
3. Kinh nghiệm
4. Hội nhập

1. Tan biến. Trong giai đoạn đầu tiên của cái chết, và những nguyên tố của thân thể bắt đầu tan rã, kinh nghiệm giác quan tan biến, những năng lực của những nguyên tố

bên trong được giải phóng, những xúc tình ngừng dứt, sinh lực tan và ý thức tan biến.

2. Khởi lên. Đây là trung âm đầu tiên sau cái chết, trung âm thanh tịnh bốn nhiên (kadag). Điều này giống như khoảnh khắc rơi vào giấc ngủ, bình thường là một thời kỳ vô thức. Thiền giả thành tựu có thể giải phóng mọi cá tính nhị nguyên và giải thoát trực tiếp vào tịnh quang ở giai đoạn này.

3. Kinh nghiệm. Trung âm của kinh nghiệm nhận quan khởi lên, đó là trung âm tịnh quang (od-sal). Điều này tương tự với sự khởi lên từ cái không có gì của giấc ngủ vào một giấc mộng, khi ý thức được biểu lộ trong nhiều hình sắc. Hầu hết người ta sẽ đồng hóa với một phần của kinh nghiệm, thiết lập ra một bản ngã nhị nguyên, và phản ứng một cách nhị nguyên với những đối tượng bên ngoài của ý thức, như trong một giấc mộng sanh tử. Trong trung âm này, cũng thế, thiền giả đã chuẩn bị và thành tựu có thể đạt giải thoát.

4. Hội nhập. Tiếp theo là trung âm của đời sống (si-pé-bar-do). Hành giả đã chuẩn bị hợp nhất thực tại quy ước

với rigpa bất nhị. Đây là sự làm quân bình hai chân lý, quy ước và tuyệt đối. Nếu khả năng này chưa được triển khai, cá nhân sẽ đồng hóa với cái ngã quy ước mê lầm và liên hệ một cách nhị nguyên với những phóng chiếu của tâm thức, điều này tạo ra kinh nghiệm nhãn quan. Tái sanh trong một cõi của sáu cõi luân hồi là kết quả.

Bốn thời kỳ này là những giai đoạn trong tiến trình chết. Chúng ta phải tỉnh thức trong đó để nối kết với tịnh quang. Khi cái chết đến, nếu có thể, chúng ta an trụ trong rigpa trước khi kinh nghiệm thuộc cảm giác bắt đầu tan biến. Chớ có đợi cho đến khi vào trung âm. Chẳng hạn khi sự nghe đã đi rồi nhưng sự nhìn thấy vẫn còn, đó là một tín hiệu của sự hiện diện trọn vẹn thay vì bị phóng dật bởi những giác quan khác. Trọn vẹn buông thả vào rigpa ; đó là sự chuẩn bị tốt nhất cho điều đang xảy ra.

Mọi thực hành giấc mộng và giấc ngủ, trên một mức độ, là những chuẩn bị cho cái chết. Cái chết là một ngã tư đường : mọi người đều phải đến đó và người thì đi đường này, người thì đi đường khác. Điều xảy ra tùy thuộc vào sự vững chắc của thực hành, vào việc người ta có khả năng an trụ trọn vẹn trong rigpa hay không. Thậm chí

trong một cái chết bất ngờ như tai nạn xe cộ, luôn luôn có một khoảnh khắc để nhận biết cái chết đang đến, dù cho rất khó làm điều này. Ngay khi vừa có sự nhận biết này, người ta phải cố gắng hòa nhập với bản tánh của tâm thức.

Nhiều người có những kinh nghiệm cận tử. Họ nói rằng sau đó sự sợ chết đi mất. Điều này bởi vì họ đã sống cái khoảnh khắc ấy, họ biết nó. Khi chúng ta nghĩ về khoảnh khắc của cái chết, chúng ta không sống thực tại mà chỉ sống trong một tưởng tượng về nó, cái này chứa nhiều sợ hãi hơn là khoảnh khắc hiện thực. Khi nỗi sợ không còn, việc hội nhập với thực hành trở nên dễ hơn.

Ba Sự Thống Nhất : Kết Luận

Cả ba hoàn cảnh này – chu kỳ hai mươi bốn giờ trong ngày, chu kỳ ngủ và thức, và tiến trình cái chết – theo một trình tự giống nhau. Trước hết là sự tan biến ; rồi pháp thân, tánh không ; rồi báo thân, sự sáng tỏ ; rồi hóa thân, sự biểu lộ. Nguyên lý là luôn luôn ở lại trong sự hiện diện bất nhị. Sự phân chia những tiến trình – như trong yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ – chỉ để cho dễ

dàng hơn việc đem tỉnh giác của chúng ta vào những khoảnh khắc đang trôi qua, cho chúng ta cái gì để nhìn về phía trước, để tập cho chúng ta sử dụng những kinh nghiệm không thể tránh được như là một hỗ trợ cho thực hành về hiện diện thuần túy.

Hành động xử sự liên hệ đến tiến trình bên ngoài của thời gian. Không hề có sự ngắt quãng với trạng thái tự nhiên của tâm thức trừ phi chúng ta ngắt quãng cách hờ với nó. Để nối kết mọi kinh nghiệm với thực hành, hãy tỉnh thức. Dĩ nhiên, hoàn cảnh phụ có thể ích lợi cho thực hành ; đó là tại sao thời gian được đưa vào như những hoàn cảnh thứ yếu. Buổi sáng sớm là có ích, hay cái ngày sau khi không ngủ, hay khi chúng ta kiệt sức, hay khi chúng ta hoàn toàn ở yên. Có nhiều phút giây dẫn đến sự hội nhập, như là phút giây thoát bỏ khi chúng ta thực sự cảm thấy cần vào nhà vệ sinh và đi ra, hay kinh nghiệm đỉnh cao tình dục, hay khi chúng ta hoàn toàn kiệt sức do mang vác vật nặng và để nó xuống nghỉ. Ngay cả mỗi hơi thở ra là cả một chỗ nương dựa cho kinh nghiệm về rigpa, nếu làm với tỉnh giác. Có nhiều giây phút chúng ta kiệt sức vài phần và thức tỉnh vài phần. Chúng ta phải đem

mình đến cái thường hằng tỉnh thức ; rồi chúng ta có thể đánh thức dậy cái gì đang kiệt sức và đang ngủ. Khi chúng ta đồng hóa với cái mệt mỏi lớn dần và rơi vào giấc ngủ, sự tỉnh thức bị che ám. Nhưng những đám mây không bao giờ thực sự che ám ánh sáng mặt trời, chỉ có người đang tri giác mặt trời tự che ám.

9 Sự Tương Tục

Bởi vì chúng ta quen đồng hóa với những tạo tác của tâm thức, chúng ta không tìm thấy tịnh quang trong giấc ngủ. Cũng do cùng lý do, cuộc đời khi thức của chúng ta là phóng dật, mộng tưởng và không sáng tỏ. Thay vì kinh nghiệm rigpa bản nhiên bất nhị, chúng ta bị bắt nhốt trong những kinh nghiệm của điên đảo mộng tưởng và những phóng chiếu triền miên của tâm ý.

Tuy nhiên tỉnh giác là tương tục. Ngay cả khi ngủ, nếu có ai gọi nhỏ tên chúng ta, chúng ta nghe và trả lời. Và ban ngày, thậm chí khi phóng dật nhất, chúng ta vẫn tỉnh biết môi trường chung quanh ; chúng ta không rơi vào vô cảm hay đi vào những bức tường. Trong nghĩa này, luôn luôn

có sự hiện diện, nhưng tỉnh giác, dù không hề mất, thì bị che mờ, chướng ám. Ban đêm, xuyên thủng những che ám của vô minh, chúng ta đi vào an trụ trong tịnh quang sáng rõ. Và nếu vào ban ngày, chúng ta xuyên thủng những mê lầm và những mộng tưởng mù mờ của tâm thức động, chúng ta tìm thấy cùng một cái tỉnh giác thuần khiết nền tảng của Phật tánh. Sự phóng dật của đời sống ban ngày và sự vô thức của giấc ngủ là hai mặt của cùng một vô minh.

Những giới hạn duy nhất đối với thực hành là những cái chúng ta tạo ra. Tốt nhất là không ngăn chia sự thực hành thành những thời kỳ thiền định, mộng, ngủ v.v... Rất ráo chúng ta phải an trụ trong tánh giác rigpa một cách trọn vẹn trong mọi khoảnh khắc, thức và ngủ. Cho đến khi đó, sự thực hành cần được áp dụng trong mỗi khoảnh khắc. Không phải chúng ta phải làm hết mọi thực hành chúng ta đã học. Hãy thí nghiệm với những thực hành, hãy cố gắng hiểu tinh túy và phương pháp của chúng là gì, rồi khám phá những thực hành nào thực sự làm tăng trưởng tiến bộ và làm chúng cho đến khi sự vững chắc trong rigpa đạt được. Những bộ phận cấu thành sự thực hành là

tạm thời. Tư thế của thân thể, những chuẩn bị, những quán tưởng, ngay cả chính giấc ngủ, đều không quan trọng một khi người ta trực tiếp biết và an trụ trong tịnh quang. Kinh nghiệm về tịnh quang đạt được qua những phần mẫu của sự thực hành, nhưng một khi đạt được tịnh quang chúng không cần thiết nữa. Chỉ có tịnh quang, tịnh quang duy nhất.

PHẦN SÁU: NHỮNG BỔ SUNG

Sau đây là phần bình giảng bổ sung, liên quan đến cả hai yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ, để đặt nền cho sự thấu hiểu việc thực hành.

1 Bối Cảnh

Trong tantra và Đại Toàn Thiện, sự nối kết giữa trò và thầy cực kỳ quan trọng. Học trò phải nhận sự trao truyền và giáo huấn từ thầy và rồi phải khai triển một sự vững chắc nào trong rigpa. Không có cái này, những phân định căn bản cho cuộc hành trình tâm linh là khó mà hiểu vì chúng vẫn là những phân biệt ý niệm. Bản tánh của tâm thức thì vượt khỏi những ý niệm. Không có sự hiểu biết

trí thức thì khó khai triển kinh nghiệm, nhưng không có kinh nghiệm thì những giáo lý chỉ trở thành triết lý trừu tượng hay giáo điều mơ hồ đối với hành giả. Đó cũng giống như học về y khoa nhưng không nhận biết bệnh của chính mình ; nếu sự hiểu biết không được sử dụng, nó là vô ích. Chẳng có gì tốt đẹp nếu chỉ nghĩ rằng người ta đang ở trong rigpa hay nghĩ rằng người ta biết tịnh quang. Biết và ở lại trong cái thấy, cái tri kiến thì không chỉ nghĩ và nói về những giáo lý, mà thực sự sống trong kinh nghiệm mà những giáo lý chỉ bày. Hành giả học rigpa là cái gì bằng cách hiện thực là rigpa, và khám phá trí huệ vượt khỏi tâm thức ý niệm bằng cách khám phá rằng bản tánh chân thật của mình chính là trí huệ đó.

Tuy nhiên, một cái hiểu trí thức đúng đắn về bối cảnh của yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ giúp cho hành giả đúng hướng trong thực hành, tránh sai lầm, và chuẩn bị nhận biết quả của thực hành. Với một cái hiểu rõ ràng, hành giả có thể kiểm lại kinh nghiệm của y so với giáo lý và tránh sự sai lầm cho một kinh nghiệm nào khác là rigpa. Nhưng cuối cùng, kinh nghiệm ấy cần phải được kiểm nghiệm lại so với những chỉ dạy truyền khẩu của

một vị thầy trong một tương quan đang diễn tiến, dù cho những gặp gỡ giữa thầy và trò không thể không thường xuyên chẳng nữa.

2 Tâm thức và Rigpa

Giải thoát khỏi vô minh và khổ đau xảy ra khi chúng ta nhận biết và an trú trong bản tánh chân thật của chúng ta. Cái nhận biết không phải là tâm thức ý niệm ; nó là tâm thức nền tảng, bản tánh của tâm thức, rigpa. Công việc cần thiết của chúng ta là phân biệt trong thực hành giữa tâm thức ý niệm và cái tỉnh giác thuần khiết của bản tánh tâm thức.

TÂM THỨC Ý NIỆM

Tâm thức ý niệm hay tâm thức động là cái tâm thức quen thuộc của kinh nghiệm hàng ngày, thường trực bận rộn với những tư tưởng, kỷ niệm, hình ảnh, đối thoại nội tâm, phán xét, nghĩa lý, xúc cảm và tưởng tượng hão huyền. Nó là cái tâm thức vẫn thường đồng hóa như là “tôi” và kinh nghiệm của “tôi”. Sự năng nổ căn bản của nó là sự ràng buộc với một cái nhìn thấy mang tính nhị nguyên về

hiện hữu. Nó tự xem nó là một chủ thể trong một thế giới của đối vật. Nó bám víu vào một ít kinh nghiệm và đẩy xa những kinh nghiệm khác. Nó là phản ứng, đôi khi hoang dã, nhưng dù ngay khi nó cực kỳ bình an và vi tế – chẳng hạn trong thiền định hay tập trung mãnh liệt – nó vẫn duy trì “tư thế” bên trong là một thực thể quan sát môi trường chung quanh và tiếp tục tham dự vào nhị nguyên.

Tâm thức ý niệm không giới hạn vào ngôn ngữ và những ý tưởng. Ngôn ngữ – với những danh từ và động từ, những chủ thể và đối tượng của nó – thì nhất thiết phụ thuộc vào nhị nguyên, nhưng tâm thức ý niệm thì đã sống động trong chúng ta trước sự sở đắc ngôn ngữ.

Theo nghĩa này, những thú vật cũng như trẻ em và những người sinh ra không có khả năng ngôn ngữ đều có một tâm thức ý niệm. Nó là kết quả của những khuynh hướng thói quen thuộc nghiệp đã hiện diện trước khi chúng ta phát triển một cảm thức về cái ngã, thậm chí trước khi chúng ta sinh ra. Đặc tính chính yếu của nó là phân chia theo một cách bản năng kinh nghiệm thành ra nhị

nguyên, bắt đầu với chủ thể và đối tượng, với tôi và không phải tôi.

Tantra Mẹ nói đến tâm thức này như là “tâm thức biểu lộ hoạt động”. Nó là tâm thức khởi lên tùy thuộc vào sự chuyển động của khí có nghiệp nhiễm ô, và biểu lộ trong hình thức những tư tưởng, ý niệm và những hoạt động ý thức khác. Nếu tâm thức ý niệm trở nên hoàn toàn yên tĩnh, nó tan biến vào bản tánh của tâm thức và sẽ không khởi lên trở lại cho đến khi hoạt động tái tạo nó.

Những hành động của tâm động là đức hạnh, không đức hạnh và trung tính. Những hành động đức hạnh chiêu đãi kinh nghiệm về bản tánh của tâm thức. Những hành động trung tính quấy rối sự nối kết với bản tánh của tâm thức. Những hành động không đức hạnh tạo ra thêm sự quấy rối và đưa đến thêm sự mất nối kết. Những giáo lý đi vào chi tiết về những phân biệt giữa những hành động đức hạnh và không đức hạnh, như rộng lượng bố thí và keo kiệt... tuy nhiên điều này là sự phân biệt rõ ràng nhất : một số hành động dẫn đến sự nối kết hơn với rigpa và một số dẫn đến sự mất nối kết.

Cái ngã trôi buộc với nhị nguyên chủ thể và đối tượng khởi lên từ tâm thức động. Từ tâm thức này mọi khổ đau sanh khởi ; tâm thức ý niệm làm việc rất cực nhọc và đó là điều nó thành tựu. Chúng ta sống trong những kỷ niệm của quá khứ và những mộng tưởng của tương lai, tách lìa với kinh nghiệm trực tiếp về sự rạng rỡ và vẻ đẹp của đời sống.

TÁNH GIÁC BÁT NHỊ : RIGPA

Thực tại nền tảng của tâm thức là tánh giác thanh tịnh và bất nhị : rigpa. Tinh túy của nó là một với tinh túy của tất cả những gì hiện hữu. Trong thực hành, nó phải không bị lẫn lộn với ngay cả những trạng thái vi tế nhất, tĩnh lặng nhất và bao la nhất của cái tâm thức động. Không được nhận biết, bản tánh của tâm thức biểu lộ như là tâm thức động, nhưng khi thấu biết trực tiếp, nó vừa là con đường đến giải thoát vừa là chính sự giải thoát.

Những giáo lý Đại Toàn Thiện thường dùng hình ảnh một cái gương để tượng trưng cho rigpa. Một cái gương phản chiếu mọi sự mà không chọn lựa, ưa thích hay phản xét. Nó phản chiếu cái đẹp và cái xấu, lớn và nhỏ, thiện

và bất thiện. Không có những giới hạn, hạn cuộc nào trong những gì nó có thể phản chiếu, tuy nhiên cái gương thì không nhiễm ô, không dấu vết, không bị ảnh hưởng bởi bất cứ thứ gì phản chiếu trong nó. Nó cũng không bao giờ ngừng phản chiếu.

Tương tự, tất cả hình tướng của kinh nghiệm khởi trong rigpa : những tư tưởng, hình ảnh, tình cảm, sự bám chấp và cái được bám chấp, mọi chủ thể và đối tượng giả tạo bề ngoài, mọi kinh nghiệm. Chính tâm thức ý niệm khởi lên và ở trong rigpa. Sống và chết xảy ra trong bản tánh của tâm thức, nhưng nó không sanh cũng không chết, như những phản chiếu đến và đi mà không tạo ra hay hủy hoại tấm gương. Đồng hóa với tâm thức ý niệm, chúng ta sống như một cái gì đó của những phản chiếu trong tấm gương, phản ứng lại những phản chiếu khác, chịu mê lầm và khổ đau, không ngừng sống và chết. Chúng ta cho những phản chiếu là thực tại và tiêu phí những cuộc đời mình để đuổi bắt những ảo ảnh.

Khi tâm thức ý niệm thoát khỏi bám lấy và ghét bỏ, nó tự nhiên thư giãn, buông xả vào rigpa không-do-tạo-tác. Bây giờ không có nữa một sự đồng hóa với những phản

chiếu trong tấm gương và chúng ta tùy duyên thích hợp một cách không cố gắng với mọi thứ khởi lên trong kinh nghiệm, hân thưởng mỗi một khoảnh khắc. Nếu giận ghét khởi lên, tấm gương tràn ngập giận ghét. Khi tình thương khởi lên, tấm gương tràn ngập tình thương. Đối với bản thân cái gương, ghét hay thương đều vô nghĩa : cả hai đều là một biểu lộ của khả năng phản chiếu bẩm sinh. Điều này được biết như là trí huệ giống như tấm gương (đại viên cảnh trí) ; khi chúng ta nhận biết bản tánh của tâm thức và phát triển khả năng an trụ trong nó, không có trạng thái tình cảm nào làm phóng dật chúng ta được. Thay vì thế, mọi trạng thái và mọi hiện tượng, thậm chí giận dữ, ghen ghét... đều được giải thoát vào sự thanh tịnh và trong sáng vốn là bản tánh của chúng. An trụ trong rigpa, chúng ta cắt tiết nghiệp ngay tận gốc rễ của nó và được giải thoát khỏi sự trói buộc của sanh tử.

Vững chắc trong rigpa cũng làm cho dễ dàng hơn việc thực hiện mọi nguyện vọng tâm linh khác. Thực hành đức hạnh được dễ dàng hơn khi thoát khỏi bám chấp và cảm giác thiếu thốn, dễ dàng hơn để thực hành lòng bi khi không bị ám ảnh bởi chính bản thân mình, dễ dàng

hơn để thực hành chuyển hóa khi không dính mắc vào những cá tính giả tạo và hạn hẹp.

Tantra Mẹ nói đến bản tánh của tâm thức như là “tâm bốn nguyên”. Nó giống như đại dương, trong khi tâm thức bình thường thì giống như những sông, hồ, suối... chúng chia xẻ chung bản tánh của đại dương và trở về với đại dương, nhưng tạm thời hiện hữu như những chi thể của nước bề ngoài có vẻ tách biệt. Tâm thức động cũng được ví như bọt sóng trong đại dương của tâm bốn nguyên, chúng thường trực hình thành và tan biến, tùy thuộc vào sức mạnh của những gió nghiệp. Nhưng bản tánh của đại dương không thể không đổi.

Rigpa tự hữu từ nền tảng. Hoạt động của nó là biểu lộ không ngừng ; tất cả mọi hiện tượng khởi lên trong nó mà không khuấy nhiễu nó. Kết quả của sự an trụ toàn bộ trong bản tánh của tâm thức là ba thân của Phật ; pháp thân, nó là tinh túy không có tư tưởng, vô niệm ; báo thân, nó là sự biểu lộ không ngừng ; và hóa thân, nó là hoạt động bi mẫn không mê vọng.

Rigpa Nền Tảng và Rigpa Con Đường

Trong bối cảnh thực hành, có hai loại Rigpa được định nghĩa. Dù chỉ là một sự phân chia ý niệm, nó ích lợi trong sự hướng dẫn. Cái thứ nhất, rigpa nền tảng là tánh tỉnh giác nền tảng toàn khắp của nền tảng (khyab-rig). Mỗi chúng sanh có một tâm thức đều có cái tỉnh giác này – chư Phật cũng như những chúng sanh trong sanh tử – vì chính từ cái tỉnh giác này mà mọi tâm thức sanh khởi.

Cái thứ hai là tánh tỉnh giác bầm sinh khởi lên của con đường (sam-rig), nó là kinh nghiệm cá nhân về tánh tỉnh giác toàn khắp. Nó được gọi là rigpa con đường bởi vì nó ám chỉ đến kinh nghiệm trực tiếp về rigpa mà những thiền giả có được khi họ đi vào sự thực hành Đại Toàn Thiện và nhận lãnh sự giới thiệu vào, nhập môn và trao truyền. Nghĩa là nó không được chứng ngộ trong kinh nghiệm cho đến khi hành giả được giới thiệu vào nó.

Rigpa con đường có khả năng biểu lộ vì sự kiện rằng những tâm thức của chúng ta khởi từ tánh tỉnh giác bản nguyên của nền tảng. Khi tánh giác được biết một cách trực tiếp, chúng ta gọi nó là tánh giác bầm sinh và đây là rigpa con đường mà thiền giả biết. Trong bối cảnh này, chúng ta ám chỉ tánh giác thuần khiết bản nguyên như là

rigpa và rigpa khởi trên con đường như là rang-rig. Cái thứ nhất giống như kem sữa và cái thứ hai như bơ theo nghĩa chúng cùng một chất nhưng có cái gì phải làm để tạo ra bơ. Đây là rigpa con đường hay rigpa khởi lên vì chúng ta vào trong nó rồi lại bỏ nó và rơi trở lại trong tâm thức động. Nó không liên tục, lúc có lúc không trong kinh nghiệm của chúng ta. Nhưng rigpa thì luôn luôn hiện diện – rigpa nền tảng bản nguyên là sự hiện diện, không khởi lên cũng không diệt mất – dù chúng ta có nhận biết nó hay không.

3 Nền tảng : Kunzhi

Kunzhi, nền tảng của tất cả hiện hữu, của vật chất cũng như của tất cả tâm thức chúng sanh, là sự hợp nhất bất khả phân của tánh không và sự sáng tỏ. Hai cái này cũng được gọi là tịnh và quang, cùng tịnh quang của yoga giấc ngủ. (Kunzhi trong giáo lý Đại Toàn Thiện không đồng nghĩa với Kunzhi như được nói đến trong trường phái Duy Tâm Thức của kinh điển, trong đó Kunzhi hay a lại da thức diễn tả một thức trung tính nhưng không giác

ngộ chứa đựng mọi phạm trù của những dấu vết tư tưởng và nghiệp.)

Tinh túy của Kunzhi là tánh không (sunyata). Nó là không gian vô biên, tuyệt đối ; nó trống không mọi thực thể, mọi hiện hữu nội tại, những ý niệm và biên giới. Nó là không gian trống không có vẻ như ở ngoài chúng ta, không gian trống không trong đó có những đồ vật, và không gian trống không của tâm thức. Kunzhi không có trong hay ngoài, không thể nói được là hiện hữu (vì nó không là gì cả), cũng không phải không hiện hữu (vì nó chính là thực tại). Nó vô hạn, không thể bị hủy diệt hay được tạo ra, không sanh không diệt. Ngôn ngữ dùng để diễn tả nó tất yếu là nghịch lý, bởi vì Kunzhi vượt khỏi nhị nguyên và ý niệm. Mọi tạo dựng về ngôn ngữ để thử hiểu nó đều đã sai lầm và chỉ có thể chỉ cho thấy rằng nó không thể bị bao trùm.

Sự sáng tỏ hay phương diện ánh sáng, của kunzhi, trên mức độ cá nhân, là rigpa, tánh giác thuần khiết. Kunzhi thì giống như bầu trời, nhưng nó không như nhau với bầu trời, vì bầu trời không có tỉnh giác ; kunzhi là tỉnh giác cũng là tánh không. Điều này không gợi ý rằng kunzhi là

một chủ thể biết “về”, mà hơn nữa ám chỉ rằng tánh tỉnh giác là tánh không. Tánh không là sự sáng tỏ, sự sáng tỏ là tánh không. Không có chủ thể cũng không có đối tượng trong kunzhi, cũng không có nhị nguyên hay phân biệt nào khác.

Khi mặt trời lặn xuống vào buổi chiều, chúng ta nói rằng bóng tối trùm xuống. Đây là bóng tối từ quan điểm của người tri giác. Không gian thì luôn luôn trong sáng và tràn khắp, nó không thay đổi khi mặt trời mọc hay lặn ; không có việc không gian sáng hay không gian tối. Chỉ có bóng tối hay ánh sáng với chúng ta, người tri giác. Bóng tối xảy ra trong không gian nhưng không ảnh hưởng đến không gian. Khi ngọn đèn của tỉnh giác được thắp lên, không gian của kunzhi không bao giờ tối. Bóng tối là kết quả của những che ám ; sự tỉnh giác của chúng ta bị mắc vướng trong bóng tối của tâm thức vô minh.

TÂM THỨC VÀ VẬT CHẤT

Tỉnh túy của cả tâm thức và vật chất là kunzhi, vậy thì tại sao vật chất không có sự tỉnh giác ? Tại sao những chúng sanh trở thành giác ngộ mà vật chất thì không thể ?

Trong Đại Toàn Thiện chúng ta giải thích điều này bằng thí dụ một thỏi pha lê và một cục than, pha lê tượng trưng tâm thức và than tượng trưng vật chất.

Khi mặt trời chiếu sáng, cục than dù có trùm mình trong ánh sáng cũng không thể tỏa sáng được. Nó không có khả năng, cũng như vật chất thiếu khả năng phản tỉnh của tỉnh giác bầm sinh. Nhưng khi ánh sáng mặt trời chiếu đến pha lê, nó phản chiếu ánh sáng bởi vì nó có khả năng bầm sinh làm như vậy ; đó là bản tánh của nó. Khả năng này biểu lộ là sự phô diễn của ánh sáng muôn màu.

Tương tự, chúng sanh có khả năng của tỉnh giác bầm sinh. Tâm thức của một chúng sanh phản chiếu ánh sáng của tánh tỉnh giác bốn nguyên và tiềm năng của nó được hiển bày hoặc trong những phóng chiếu của tâm thức hoặc trong ánh sáng thuần khiết của rigpa.

4 Biết

Trong Kinh thừa Phật giáo, có dạy rằng người bình thường không thể biết tánh không qua tri giác trực tiếp, mà phải dựa vào cái biết do suy luận. Có một sự tranh

luận rất nhiều vừa thuộc lịch sử vừa trong hiện đại trong những truyền thống thuộc kinh điển liên quan đến việc làm thế nào dùng cái biết và lý trí suy luận đối với sự nhận biết tánh không, nhưng lại ít nói về sự nhận biết bản tánh của tâm thức qua những giác quan. Trong kinh điển, chỉ có thiền giả đã đạt đến con đường thứ ba, con đường của sự thấy, kiến đạo vị, mới có tri giác trực tiếp về tánh không, lúc ấy người nam hay nữ ấy không còn được xếp vào hạng chúng sanh bình thường, phàm phu nữa.

Đại Toàn Thiện có một quan điểm khác. Những giáo lý nói với chúng ta rằng tánh không và sự sáng tỏ của bản tánh tâm thức không chỉ có thể nắm bắt qua những giác quan, mà còn dễ dàng hơn, và vững chắc hơn khi dùng những giác quan trong công việc tâm linh này thay vì dùng tâm thức ý niệm. Những giác quan là những cánh cửa trực tiếp của tri giác trực tiếp, chúng, trước khi bị tâm thức ý niệm chụp bắt, thì rất gần gũi với tánh giác thanh tịnh. Một số bình giảng của kinh điển phê phán Đại Toàn Thiện, nói rằng những hành giả Đại Toàn Thiện quá say mê những cái nhìn thấy ánh sáng và vân vân, những cái nhìn thấy mà ngay cả những người bình thường cũng

có. Nhưng điều ấy là dĩ nhiên ; bản tánh của tâm thức mà chúng ta đang nhận biết thì hiện hữu trong tất cả chúng sanh.

Thường thường, dựa vào trí năng hiểu biết, chúng ta thỏa mãn với những ý niệm. Chúng ta có thể bị quy định khi cho rằng chúng ta hiểu cái gì đó có nghĩa là gì khi chỉ nghe vài câu nói mà không hề có kinh nghiệm trực tiếp về điều mà lời nói diễn đạt. Thay vì dựa vào sự thấu hiểu, nắm bắt trực tiếp chân lý đằng sau ý niệm, chúng ta lại tham khảo những kiểu mẫu ý niệm chúng ta đã tạo ra về cái mà chúng ta muốn hiểu. Điều này khiến dễ dàng lạc mất trong tâm thức động ; đó là làm cho bản đồ là quang cảnh thật, hay ngón tay chỉ mặt trăng là bản thân mặt trăng. Khi cuối cùng chúng ta đạt đến một diễn tả đầy ấn tượng về chân lý, thì khi ấy chúng ta cũng không còn sống trong chân lý ấy nữa.

Bản tánh của tâm thức có thể được kinh nghiệm qua nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức... Chúng ta thấy qua con mắt, nhưng con mắt không thấy. Chúng ta nghe thấy qua lỗ tai, nhưng tai không nghe. Cùng cách như vậy, bản tánh

của tâm thức có thể được kinh nghiệm qua nhãn thức, nhưng không phải nhãn thức kinh nghiệm.

Tương tự như vậy với một tri giác trực tiếp. Hình sắc do nhãn thức nhận được và hình sắc mà tâm thức ý niệm nghĩ rằng nhãn thức đã tri giác thì khác nhau. Hình sắc được nhãn thức nắm bắt trực tiếp thì gần gũi với thực tại nền tảng hơn là mô hình của tri giác đó xảy ra trong tâm thức ý niệm. Tâm thức ý niệm không thể tri giác trực tiếp ; nó nhận biết những sự vật chỉ qua những hình ảnh được phóng chiếu thuộc tâm thức và qua ngôn ngữ và ngôn ngữ tự nó là suy luận, diễn dịch.

Thí dụ, nhãn thức thấy hiện tượng mà chúng ta gọi là “cái bàn”. Cái nhãn thức tri giác không phải là một “cái bàn”, mà là một kinh nghiệm sống động, thuộc giác quan về ánh sáng và màu sắc. Tâm thức ý niệm không trực tiếp tri giác hiện tượng nguyên chất chưa xử lý và sống động tạo nên kinh nghiệm của nhãn thức. Thay vì vậy, nó tạo ra một hình ảnh tâm thức về cái mà nhãn thức kinh nghiệm. Nó cho rằng nó đang thấy cái bàn nhưng cái nó thấy chỉ là một hình ảnh tâm thức của cái bàn. Đây là điểm quyết định khác biệt giữa tâm thức ý niệm và tri

giác trực tiếp. Khi mắt nhắm lại, “cái bàn” không được tri giác trực tiếp nữa và hiện tượng ấy không tham dự vào kinh nghiệm của tỉnh giác trực tiếp hiện tại nữa, nhưng tâm thức ý niệm có thể vẫn phóng chiếu một hình ảnh của cái bàn, nó sẽ không như nhau với hiện tượng được tri giác trực tiếp. Tâm thức ý niệm không cần hướng về sự tỉnh giác nơi giác quan, mà có thể hiện hữu trong những tạo tác riêng của nó.

Khả năng này của tâm thức ý niệm tạo khuôn mẫu cho kinh nghiệm trực tiếp, dù đó là giá trị quý báu cho chúng ta với tư cách con người, là nguyên nhân của một trong những chướng ngại kiên cường nhất trong thực hành. Trước và sau cái kinh nghiệm trực tiếp về bản tánh của tâm thức, tâm thức quy ước vẫn tìm cách biến kinh nghiệm thành ý niệm. Cũng như lúc ban đầu kinh nghiệm về rigpa bị che ám bởi những sắc tướng, những tư tưởng và một tương quan nhị nguyên với hiện tượng, sự ý niệm hóa rigpa trở thành một rào chắn. Bây giờ chúng ta có thể nghĩ chúng ta biết bản tánh của tâm thức trong khi thật ra chúng ta chỉ kinh nghiệm một tương quan với một ý niệm.

Điều này không phải nói rằng kinh nghiệm giác quan trực tiếp chính nó là bản tánh của tâm thức. Ngay cả với tri giác rất nguyên chất, chúng ta có khuynh hướng bị đồng hóa một cách vi tế với một chủ thể tri giác, và kinh nghiệm vẫn là nhị nguyên. Nhưng trong khoảnh khắc đầu tiên nhất của sự tiếp xúc giữa tánh tỉnh giác và đối tượng của những giác quan, bản tánh không bị che đậy của tâm thức là ở đó. Chẳng hạn, khi chúng ta ngạc nhiên nhảy bèn, có một khoảnh khắc khi tất cả mọi giác quan mở ra và rỗng rang ; chúng ta không tự đồng hóa làm người kinh nghiệm hay cái kinh nghiệm. Bình thường, khoảnh khắc ấy là một loại vô thức, bởi vì tâm thức động, thô mà chúng ta vẫn đồng hóa với, ngay khoảnh khắc ấy bị sốc để biến thành ngừng lặng. Nhưng nếu chúng ta trụ trong tỉnh giác của khoảnh khắc ấy, không có cái gì là người tri giác hay cái được tri giác, chỉ có tri giác thuần túy : không tư tưởng, không tiến trình tâm thức, không phản ứng về phần một chủ thể đối với sự kích thích của một đối tượng. Chỉ có tỉnh giác rỗng rang, bất nhị. Đó là bản tánh của tâm. Đó là tánh giác rigpa.

5 Nhận Biết tánh Sáng Tỏ và tánh Không

Kinh nghiệm về tỉnh giác bất nhị của rigpa thì hoàn toàn kỳ diệu. Nó tự do, thoát khỏi sự nỗ lực không ngừng của tâm thức sanh tử. Đây không phải là một sự thanh bình ù lì mờ đục. Nó là sự tỉnh thức thuần khiết. Nó nhẹ nhàng, rỗng rang, rạng rỡ và phúc lạc. Khi chúng ta không bận rộn nữa với những theo đuổi quy ngã đặt nền trên những bất ổn của cái ngã ảo tưởng và những tham muốn và ghét bỏ của nó, thế giới khởi lên trong sự thanh tịnh của trạng thái tự nhiên trong một sự phô diễn sống động và trình nguyên của cái đẹp. Đối với hành giả vững chắc trong rigpa, mọi kinh nghiệm khởi lên như một trang hoàng của bản tánh tâm thức, hơn là một vấn đề hay một mê lầm.

Nhưng nhận biết rigpa không giống như dùng một liều thuốc kích thích hay có một loại kinh nghiệm cao cấp nào đó. Nó không phải là cái gì tìm thấy được bằng cách hoàn thiện một hành động hay bằng cách thay đổi chính mình. Nó không phải là cơn xuất thần hay một cái nhìn thấy xa thoát hay ánh sáng chói chang. Nó là cái chúng ta

đã vốn có, cái chúng ta vốn là. Khi có sự mong mỏi về rigpa, nó không thể tìm thấy. Sự mong mỏi gần như là một tưởng tượng ; chúng ta nhìn thành quá khứ cái vốn đang hiện diện. Chúng ta có thể mong ngóng gì ở tánh không ? Không có gì cả. Nếu có sự mong mỏi, chỉ có sự thất vọng kèm theo.

Kinh nghiệm về tánh không giống như kinh nghiệm về không gian. Trong sự nhận biết trực tiếp không gian, bản thân sự nhận biết là quang minh. Đó là rigpa. Không biết cái này là ma-rigpa, vô minh, tâm thức sanh tử của chúng ta. Không gian là một thí dụ tốt để dùng, bởi vì không có gì để quy chiếu trong không gian. Giá trị của nó là không có cái gì cả : trong nó có thể xây lên một cái tháp hay một cái nhà. Mọi cái đều có thể xây nên nếu có không gian cho cái ấy. Không gian là tiềm năng thuần túy. Nó không có trên hay dưới, trong hay ngoài, những biên giới hay giới hạn. Những cái này đều là những phẩm tính mà chúng ta ý niệm hóa về không gian, chẳng phải là những phẩm tính của tự thân không gian. Chúng ta có thể nói chút ít về không gian, thế nên bình thường chúng ta diễn tả nó theo cái mà nó không có. Điều này cũng giống như

với tánh không ; dù nó là tinh túy, bản tánh của mọi cái hiện hữu, không có gì có thể được xác định về nó bởi vì nó vượt khỏi mọi phẩm tính, thuộc tính hay mọi quy chiếu.

Không có cái gì khác hơn cái đang hiện diện ngay đây, dù chúng ta ở nơi đâu, dù chúng ta làm gì. Hãy nhìn lên : tinh túy Không ở ngay đó. Hãy nhìn trái, phải, trước, sau : tinh túy Không ở đó. Rigpa, bản tánh của tâm thức chúng ta, biết tinh túy và là tinh túy đó. Đôi khi chúng ta cảm thấy một mong muốn mạnh mẽ về kinh nghiệm tâm linh. Điều đó tốt : chúng ta có thể phát sanh lòng bi, làm quán tưởng, thực hành rộng lượng bố thí, hay làm nhiều thực hành khác. Chúng ta có thể làm việc với phương diện ý niệm của con đường hay phát triển vài phẩm tính trong chúng ta. Nhưng rigpa thì không thể làm việc với được. Nếu chúng ta không biết cái nền tảng nơi đó chúng ta đang ở ngay giờ đây, bấy giờ chúng ta không thể tìm thấy nó cho đến lúc chúng ta ngừng tìm kiếm nó.

Trên một mức độ, mê vọng không hiện hữu và chưa bao giờ có. Nền tảng của mọi sự đang là và vốn là thanh tịnh, thuần khiết. Sự chứng ngộ, thấu hiểu trực tiếp này thì

luôn luôn mở cửa, nhưng cá nhân không hay biết. Khi chúng ta đi vào con đường, chúng ta cố gắng nắm được sự hiểu biết này. Nhưng cố gắng thì phải có tư tưởng và nỗ lực, và cố gắng. Tư tưởng và nỗ lực – trong một nghĩa nào – lại chống trái với sự chứng ngộ rigpa. Rigpa được tìm thấy khi không có nỗ lực áp đặt, ngay cả không có nỗ lực để làm một bản ngã. Rigpa là sự vắng mặt toàn triệt nỗ lực, nó không do tạo tác và vốn tự nhiên toàn thiện. Nó là sự tĩnh lặng trong đó hành động xảy ra, sự im lặng trong đó âm thanh xảy ra, không gian vô niệm trong đó niệm tưởng khởi lên. Cố gắng là hậu quả nghiệp của vô minh – chúng ta đút lót cho nghiệp của vô minh bằng cách cố gắng hiểu. Nhưng rigpa thì ở ngoài vòng nghiệp, nó là tánh giác của nền tảng, và nghiệp xảy ra là xảy ra trong nền tảng. Khi chúng ta nhận ra và chứng ngộ rigpa, chúng ta không đồng hóa nữa với tâm thức mang nghiệp và tạo nghiệp.

Cái chúng ta tìm kiếm thì gần gũi với chúng ta hơn chính những tư tưởng của chúng ta, hơn kinh nghiệm của chúng ta, bởi vì tịnh quang là nền của mọi kinh nghiệm. Thế thì, khi chúng ta nói đến “kinh nghiệm về tịnh

quang”, chúng ta muốn nói điều gì ? Thực ra nó không phải là một kinh nghiệm chút nào cả, mà hơn nữa, là một không gian trong đó kinh nghiệm về tính chủ thể, giấc ngủ, giấc mộng và lúc thức xảy ra. Chúng ta ngủ và mộng trong quang minh của kunzhi, tinh túy của tỉnh thức, hơn là có một kinh nghiệm về kunzhi trong chúng ta. Chỉ vì do cái nhìn giới hạn của chúng ta mà chúng ta nghĩ đến nó như là một kinh nghiệm mình có.

Khi tâm thức động tan vào cái tỉnh giác thuần khiết của rigpa, chúng ta thấy cái ánh sáng hằng hăng hiện tiền, chúng ta chứng ngộ cái chúng ta vốn là. Bây giờ chúng ta có thể nghĩ rằng nó là “kinh nghiệm của chúng ta”, một cái gì mà chúng ta làm ra bằng cách thực hành. Nhưng đó là chính không gian trong ấy kinh nghiệm khởi lên nhận biết chính nó. Đây là rigpa con biết rigpa mẹ, tánh giác thuần khiết tự biết chính nó.

QUÂN BÌNH

Bình thường tịnh quang được nói đến bằng những từ tích cực – tánh không và tánh sáng tỏ hay rỗng rang và quang minh. Dù cho hai phương diện này là hợp nhất và không

hề tách lìa, chúng ta có thể nghĩ đến chúng như hai phẩm tính cần phải quân bình để trợ giúp cho sự thực hành.

Tánh không mà không có tánh giác thì như giấc ngủ của vô minh : một cái trống vắng không có kinh nghiệm, không có mọi phân biệt, thực thể v.v... và cũng không có tỉnh giác. Tánh sáng tỏ mà không có tánh không thì như sự dao động cực độ trong đó những hiện tượng của kinh nghiệm được cho là những thực thể có bản chất, dù là thuộc vật chất hay tâm thức, chúng tác động vào sự tỉnh giác của chúng ta với sự kiên cường của một giấc mộng trong cơn sốt. Vào ban đêm trạng thái này thành ra chúng mất ngủ. Không có cái cực đoan nào là tốt. Chúng ta phải quân bình những cái này để cho chúng ta không mất tỉnh giác cũng không bị mắc vào ảo tưởng khởi trong tỉnh giác, cho chúng là cứng chắc và hiện hữu độc lập.

PHÂN BIỆT

Rigpa không bao giờ mất và nó không bao giờ không phải là rigpa. Nền tảng sâu xa nhất của hiện thể chúng ta là tánh giác toàn khắp, tự hữu, trống không, nguyên sơ. Nhưng mỗi người chúng ta phải tự hỏi mình chúng ta

biết tánh giác bốn nguyên ấy một cách trực tiếp hay chúng ta phóng dật khỏi nó bằng sự chuyển động của tâm thức sanh diệt ? Và mỗi chúng ta phải trả lời cho chính mình ; không ai có thể nói cho chúng ta câu trả lời.

Khi chúng ta cuốn theo những tiến trình bên trong, chúng ta không ở trong rigpa, vì rigpa thì không có tiến trình nào cả. Tiến trình là một hoạt động của tâm thức động và ý niệm ; rigpa thì không cố gắng, vô tác.

Rigpa giống như bầu trời buổi sáng sớm : thanh tịnh, mở khắp, trống trải, trong vắt, tỉnh thức, tươi mát và yên lặng. Dù cho rigpa thực sự không có những phẩm tính hay thuộc tính, những cái trên là những phẩm tính mà những giáo lý gợi ra để hành giả kiểm nghiệm kinh nghiệm của họ.

6 Cái Ngã

Danh từ ngã đã được định nghĩa khác nhau trong nhiều tôn giáo và triết học từ thời cổ đại đến hiện tại. Phật giáo

và đạo Bošn nhấn mạnh vào giáo lý vô ngã hay tánh

không (sunyata), nó là chân lý, sự thật tối hậu của tất cả hiện tượng. Không có cái hiểu tánh không thì khó mà cắt tiệt gốc rễ của bản ngã ích kỷ và tìm thấy giải thoát khỏi những biên giới của nó.

Tuy nhiên, khi chúng ta biết được cuộc hành trình tâm linh chúng ta cũng biết được về tự giải thoát và tự chứng ngộ. Và chúng ta chắc chắn hình như là một cái ngã. Chúng ta có thể biện luận để thuyết phục những người khác rằng chúng ta không có một cái ngã, nhưng khi đời sống chúng ta bị đe dọa hay cái gì bị lấy khỏi chúng ta, cái ngã mà chúng ta bảo là không có có thể trở nên rất sợ hãi hay đảo lộn.

Theo Phật giáo và đạo Bošn, cái ngã quy ước có hiện hữu. Nếu không, không ai tạo ra nghiệp, khổ đau và tìm giải thoát. Chính cái ngã bẩm sinh, vốn có thì không hiện hữu. Không có một cái ngã bẩm sinh nghĩa là không có thực thể cốt lõi riêng biệt không thay đổi qua thời gian. Dù bản tánh của tâm thức không thay đổi, nó không nên bị lầm với một thực thể riêng biệt, một “cái ngã”, một mẫu nhỏ của tánh giác bất hoại được gọi là “tôi”. Bản tánh của tâm thức không phải là một sở hữu cá nhân và

không phải là một cá thể. Nó là bản tánh của chúng sanh và như nhất đối với tất cả chúng sanh.

Chúng ta hãy lấy lại thí dụ những phản chiếu trong một tấm gương. Nếu chúng ta tập chú vào những phản chiếu, chúng ta có thể nói có cái phản chiếu này và cái phản chiếu kia, chỉ ra hai hình ảnh khác nhau. Chúng lớn lên hay nhỏ lại, đến và đi, và chúng ta có thể theo chúng quanh cái gương như thể chúng là những hiện thể tách biệt. Chúng giống như cái ngã quy ước. Tuy nhiên, những phản chiếu không phải là những thực thể riêng biệt, chúng là một trò chơi của ánh sáng, những ảo tưởng không có chất thể trong quang minh trống không của tấm gương. Chúng chỉ hiện hữu như những thực thể qua sự ý niệm hóa chúng như là những thực thể. Những phản chiếu là một biểu lộ của bản tánh tấm gương, cũng như cái ngã quy ước là một biểu lộ khởi từ, trụ trong và tan biến trở lại vào sự trong suốt trống không của nền tảng của hiện hữu, kunzhi.

Cái ngã quy ước mà bạn thường đồng hóa với nó và tâm thức động khởi sanh ra cái ngã đó, cả hai đều uyển chuyển, năng động, tạm thời, không chất thể, chuyển

dịch, vô thường, và không có hiện hữu nội tại, như cái phản chiếu trong gương. Bạn có thể thấy điều này trong chính cuộc đời bạn nếu bạn xem xét nó. Hãy tưởng tượng điền vào một tờ giấy những thông tin về bạn. Bạn kê tên, giống loại, tuổi tác, địa chỉ, công việc, địa vị và mô tả hình dáng. Bạn diễn tả những nét nhân cách và chỉ số thông minh. Bạn viết ra những mục tiêu và mơ mộng, những niềm tin, tư tưởng, giá trị và những sợ hãi của bạn.

Bây giờ hãy tưởng tượng mọi thứ này là bị lấy đi mất. Cái gì còn lại ? Lấy thêm nữa – những bè bạn và nhà cửa, quê hương và y phục. Bạn mất khả năng nói hay suy nghĩ với ngôn ngữ. Bạn mất trí nhớ. Bạn mất các giác quan. Đây là bản ngã của bạn ? Nó có phải là thân thể bạn không ? Nếu bạn mất hết tay chân, sống với tim, phổi nhân tạo, bị tổn thương não và mất khả năng trí óc ? Ở điểm nào bạn thôi là một cái ngã ? Nếu bạn lột vỏ những tầng lớp của nhân cách và hệ thống cấp bậc các thuộc tính, đến một điểm nào không có gì còn lại.

Bạn không phải là cái ngã mà bạn là khi bạn mới một tuổi hay mười tuổi. Bạn không phải là cái ngã mà bạn là

cách đây một giờ đồng hồ. Không có cái gì là không thay đổi. Vào lúc chết, những cái gì còn lại cuối cùng có vẻ như là một cái ngã không biến đổi cũng ra đi. Khi tái sanh, bạn là một kiểu mẫu hoàn toàn khác, thân thể khác, khả năng tinh thần khác. Không phải là bạn không là một cá nhân – rõ ràng bạn như vậy – nhưng tất cả mọi cá nhân đó đều không có hiện hữu nội tại, độc lập. Cái ngã quy ước tự căn bản là ngẫu nhiên, hiện hữu như một tạo tác từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác như dòng những tư tưởng không ngừng khởi sanh trong sự sáng tỏ của tâm thức, hay như những biểu lộ không ngừng của những hình ảnh trong gương. Những tư tưởng thì hiện hữu như những tư tưởng, nhưng khi chúng được xét nghiệm trong thiền định chúng biến vào tánh không mà từ đó chúng khởi sanh. Cũng thế đối với cái ngã quy ước : khi khảo sát sâu xa, nó chỉ chứng tỏ rằng nó là một ý niệm được gán cho một tập hợp lỏng lẻo những biến cố thường trực thay đổi. Và cũng như những tư tưởng tiếp tục khởi lên, những nhân cách cá tánh tạm thời của chúng ta cũng thế. Đồng hóa một cách sai lầm với cái ngã quy ước và tự xem mình là một chủ thể bao quanh bởi những đối tượng là nền tảng của cái nhìn nhị nguyên

và là sự phân hai căn bản trên đó khổ đau không dứt của sanh tử được đặt nền.

7 Nghịch Lý của cái Ngã Vô Tự Tánh

Nhưng làm sao, nếu nền tảng của cá thể là tánh thanh tịnh, trống không, lại có thể có một cái ngã quy ước và một tâm thức động hiện hữu ? Ở đây là một thí dụ căn cứ trên những kinh nghiệm chúng ta đều có : khi chúng ta mộng, toàn bộ một thế giới biểu lộ trong đó chúng ta có thể có mọi loại kinh nghiệm. Trong giấc mộng chúng ta đồng hóa với một chủ thể, nhưng có những chúng sanh khác, bề ngoài có vẻ tách lìa chúng ta, có những kinh nghiệm riêng của họ và có vẻ thực như cái ngã mà chúng ta tự khoắc vào. Cũng có một thế giới vật chất hiện diện : những sàn nhà giữ chúng ta đứng, thân thể chúng ta có những cảm giác, chúng ta có thể ăn và xúc chạm.

Khi thức dậy, chúng ta thấu hiểu rằng giấc mộng chỉ là một phóng chiếu của tâm thức chúng ta. Nó xảy ra trong tâm thức chúng ta và được tạo ra bằng năng lực của tâm thức chúng ta. Nhưng chúng ta mất vào trong nó, phản

ứng với những hình ảnh do tâm thức tạo ra như thể chúng là thực và ở bên ngoài chúng ta. Tâm thức chúng ta có khả năng sáng tạo ra một giấc mộng và đồng hóa với những cá thể khác. Thậm chí chúng ta có thể đồng hóa với những chủ thể rất khác với chính chúng ta trong cuộc sống hàng ngày.

Là những người bình thường, trong cùng cách như vậy, hiện giờ chúng ta đồng hóa với một cái ngã quy ước, nó cũng là một phóng chiếu của tâm thức. Chúng ta liên kết với những đối tượng và những thực thể có vẻ như vậy chúng cũng là những phóng chiếu của tâm thức. Nền tảng của hiện hữu (kunzhi) có khả năng biểu lộ mọi sự hiện hữu, thậm chí cả những chúng sanh trở nên xao lãng khỏi thật tánh của chúng, cũng như tâm thức chúng ta có thể phóng chiếu những chúng sanh bề ngoài có vẻ tách lìa với chúng ta trong một giấc mộng. Khi chúng ta tỉnh dậy, giấc mộng – là cái ngã quy ước của chúng ta – tan biến vào tánh không thanh tịnh và sự sáng tỏ quang minh.

Những Lời Cuối

Những thực hành giấc mộng và giấc ngủ không phải là những thực hành phổ biến đối với người Tây Tạng. Chúng không thường được trao cho những hành giả trẻ, cũng không được dạy cho quần chúng bình thường. Nhưng sự việc đã thay đổi. Tôi dạy những việc này bởi vì nhiều người ở phương Tây có một quan tâm về những giấc mộng và việc mộng. Thường thì sự quan tâm này thuộc về tâm lý học ; tôi hy vọng khi trình bày những giáo lý này công việc học hỏi giấc mộng sẽ tiến bộ sâu hơn. Việc học giấc mộng theo tâm lý học có thể tạo ra nhiều hạnh phúc hơn trong sanh tử và điều đó là tốt, nhưng nếu sự chứng ngộ toàn triệt là mục tiêu thì cần phải làm hơn thế. Đây là tại sao yoga giấc ngủ thì đặc biệt quan trọng. Nó trọn vẹn nằm nơi trung tâm của thực hành Đại Toàn Thiện Dzogchen, thực hành này có thể tóm tắt như vậy : mỗi khoảnh khắc của đời sống – thức, mộng, và ngủ – đều an trụ trong tánh giác thanh tịnh bất nhị. Đây là con đường chắc chắn đến giác ngộ và là con đường mọi đạo sư thành tựu đã dùng. Đây là tinh túy của yoga giấc ngủ.

Làm thế nào bạn có thể có kinh nghiệm về tịnh quang ? Tôi nghĩ rằng cần phải suy nghĩ về vấn đề này như với thái độ của bạn đối với giáo lý. Tất cả những giáo lý đều quy về một tinh túy duy nhất. Tôi ám chỉ rigpa, tịnh quang. Bất kể bạn học nhiều bao nhiêu, bạn nhận nhiều bao nhiêu giáo lý, bạn sẽ không nắm được điểm chính yếu nếu bạn không biết tinh túy duy nhất này. Người Tây Tạng có câu nói : “Bạn có thể nhận nhiều giáo lý đến độ đầu bạn phẳng lì vì chạm với cái bình quán đảnh, nhưng nếu bạn không biết cái tinh túy, thì chẳng có gì thay đổi.”

Khi người ta không biết trực tiếp bản tánh của tâm thức, những giáo lý có thể khó hiểu. Chúng hình như ám chỉ đến cái gì bất khả, bởi vì bản tánh của tâm thức thì vượt khỏi tâm thức ý niệm và không thể nắm bắt. Cố gắng nắm bắt bản tánh của tâm thức qua những ý niệm thì giống như cố gắng hiểu bản tánh của mặt trời bằng cách nghiên cứu những hình bóng : có cái gì đó có thể học được, nhưng tinh túy thì không được biết. Bởi thế tại sao thực hành là cần thiết, để vượt khỏi tâm thức động và để biết trực tiếp bản tánh của tâm thức.

Một số người tới chỗ cảm thấy mình bị chât nặng bởi mọi giáo lý họ đã tích tập được. Điều này là do một sự hiểu lầm về con đường. Hãy tiếp tục học hỏi và nhận lãnh những giáo lý, nhưng hãy phát triển một cái hiểu đủ sâu để bạn có thể lấy từ chúng cái gì trợ giúp cho bạn. Những giáo lý không phải là một sự bó buộc một khi bạn hiểu và áp dụng chúng. Chúng là một con đường đến tự do và có niềm vui khi đi theo con đường đó. Chúng chỉ cảm thấy như một gánh nặng nếu người ta mắc lầy trong hình thức của chúng mà không hiểu mục tiêu của chúng. Cần phải học làm thế nào tóm kết những giáo lý ; điều này được làm không phải qua những ngôn từ hay ý niệm, mà bằng kinh nghiệm.

Mặt khác, chớ để cho bạn bị mắc vào sự thực hành. Điều này là sao ? Nếu bạn tiếp tục thực hành mà không có kết quả, không có đổi thay tích cực nào trong đời sống, sự thực hành là không công hiệu. Chớ nghĩ rằng bạn đang thực hành nếu bạn chỉ trải qua những hoạt động mà không hiểu gì hết. Những nghi thức trống rỗng thì thành tựu ít ỏi. Bạn cần đi vào thực hành với hiểu biết, xác định cái gì là tinh túy và làm sao áp dụng nó.

Pháp thì thực sự uyển chuyển. Nhưng nói thế không có nghĩa là bạn nên vất bỏ truyền thống và tạo lập cái riêng của bạn. Những thực hành này là đầy năng lực và hiệu quả. Chúng đã là cỗ xe cho vô số người thực hiện được giải thoát. Nếu sự thực hành không công hiệu, phải làm thí nghiệm để cố gắng tìm ra đâu là mục tiêu của sự thực hành. Tham hỏi với thầy của bạn là tốt nhất. Khi bạn hiểu những thực hành, bạn cũng sẽ thấy rằng hình thức không phải là vấn đề ; chính sự áp dụng hình thức mới cần được hoàn thiện. Sự thực hành có ở đây là để cho bạn, không phải bạn để cho nó. Hãy học hình thức, hiểu mục tiêu của nó, áp dụng nó trong thực hành, và hãy chứng ngộ kết quả.

Đâu là nơi bạn tóm kết rốt ráo sự thực hành ? Trong tiến trình của cái chết, trung ấm. Trung ấm sau khi chết giống như một phi trường chính yếu mà ai cũng phải đi qua trên những cuộc du lịch của mình. Nó là đường ranh giữa sanh tử và niết bàn. Khả năng an trụ trong hiện diện bất nhị là giấy thông hành cho phép vào niết bàn. Nếu bạn chưa hề có kinh nghiệm về tịnh quang trong khi ngủ, khó mà ra khỏi sanh tử khi đang trong trung ấm ; vì nếu giấc

ngủ dày đặc bao phủ tịnh quang, thì một khoảng trống của tư tưởng dày đặc cũng bao phủ rigpa. Nếu bạn có thể hội nhập với tịnh quang của giấc ngủ, bây giờ bạn có thể hội nhập với tịnh quang của cái chết. Hội nhập với tịnh quang của giấc ngủ thì giống như vượt qua những kỳ thi sát hạch giữa khóa học ; rồi bạn sẽ làm tốt và chắc chắn sẽ vượt qua kỳ thi sát hạch cuối cùng được đưa ra trong trung âm. Hội nhập với tịnh quang của cái chết nghĩa là tìm thấy Phật trong chính bạn và có thể chứng ngộ một cách trực tiếp rằng cái gì khởi lên đều là hình tướng không có bản chất, vô tự tánh.

Sự hiện diện của rigpa tiếp tục từ thế giới này sang thế giới tiếp, thế nên hãy thực hành để kinh nghiệm nó ngay bây giờ, đều trở thành nó và an trụ trong nó. Đó là con đường, sự tương tục của sáng tỏ và trí huệ bất đoạn. Tất cả mọi chúng sanh đã thành tựu giác ngộ và thành Phật đều đã băng qua biên giới và đi vào tịnh quang. Hãy biết cái ấy để bạn biết bạn đang sửa soạn cho cái gì. Hãy cố gắng nắm được ý nghĩa của toàn bộ những giáo lý, bạn đang ở đâu và bạn đang đi tới những chỗ nào. Bây giờ bạn sẽ biết làm sao để áp dụng chúng, khi nào dùng cái

gì, và những kết quả sẽ là gì. Những giáo lý giống như một bản đồ có thể nói cho bạn biết bạn đi đâu, ở đâu để tìm thấy cái bạn đang tìm kiếm. Bản đồ nói rõ mọi sự. Không có nó bạn có thể lạc mất.

Hãy cầu nguyện được nối kết với tịnh quang khi chết. Hãy cầu nguyện rằng mọi người được nối kết với bản tánh của tâm thức vào thời điểm cái chết của họ. Năng lực của lời cầu nguyện rất vĩ đại. Khi bạn cầu nguyện, quyết tâm được phát triển, và điều bạn cầu nguyện cho sẽ tiến đến thành tựu.

Mọi cá nhân đều kinh nghiệm những giây phút an vui. Nếu tịnh quang có vẻ là một mục đích xa xôi, hãy cố gắng chỉ liên tục duy trì những kinh nghiệm an vui tích cực này. Có lẽ khi bạn nhớ đến đạo sư hay dakini bạn cảm thấy vui, hay khi bạn tham dự vào vẻ đẹp của thế giới thiên nhiên, hạnh phúc sanh khởi. Hãy biến điều ấy thành một thực hành. Hãy phát sanh lòng biết ơn và cảm kích trong mọi giây phút. Tịnh quang là tột đỉnh của kinh nghiệm huyền bí, niềm vui cao nhất và sự an bình vĩ đại nhất. Thế nên hãy lấy niềm vui và an bình như những phẩm tính để duy trì, như những nâng đỡ trong việc phát

triển sự liên tục của tỉnh giác. Hãy cảm thấy những phẩm tính này trong thân, thấy chúng trong thế giới, và mong ước chúng cho những người khác. Qua việc làm điều này, bạn có thể phát triển tỉnh giác trong khi làm sanh khởi lòng bi và những đặc tính tích cực.

Liên tục là chìa khóa để hội nhập đời sống và thực hành. Với tỉnh giác và quyết tâm, liên tục có thể được khai triển. Khi có nó, cuộc đời bạn sẽ khác, và bạn sẽ trở thành một ảnh hưởng tích cực trên đời sống chung quanh bạn.

Những yoga giấc mộng và giấc ngủ là những phương pháp để nhận biết tịnh quang và an trụ trong nó qua mọi khoảnh khắc của đời sống : thức, thiền định, mộng, ngủ và chết. Về căn bản, những giáo lý được nói lên để giúp chúng ta nhận biết bản tánh của tâm thức, để hiểu và vượt thắng những chướng ngại trong sự thực hành của chúng ta, và để an trụ hoàn toàn trong rigpa. Chúng ta có thể dùng cùng những phương pháp để ở lại trong niềm vui, để tìm thấy thanh bình giữa sự ồn ào của thế giới, để sống tốt đẹp, và để hân thưởng mỗi khoảnh khắc sống động trẻ trung của hiện hữu làm người của chúng ta.

Những đạo sư vĩ đại đã viết rằng các vị đã để nhiều năm thực hành kiên trì để hoàn thành yoga giấc ngủ, thế nên chớ có nản lòng nếu bạn không có kinh nghiệm trong lần đầu hay lần thứ một trăm bạn cố gắng với nó. Có những lợi lạc từ sự thử thách với thực hành. Mọi thứ gì đem lại cho bạn nhiều tỉnh giác hơn đều lợi lạc. Phải có quyết tâm và thực hành lâu dài, bền bỉ để thành tựu mục đích. Chớ để cho bạn nản chí. Hãy đem toàn bộ hiện thể của bạn vào thực hành ; với quyết tâm mạnh mẽ và nỗ lực hân hoan bạn chắc chắn sẽ thấy cuộc đời bạn thay đổi theo những đường lối tích cực và chắc chắn sẽ hoàn thành những thực hành.

Tôi hy vọng rằng những ai đọc cuốn sách này sẽ khám phá một tri thức mới về giấc mộng và giấc ngủ, tri thức sẽ giúp cải thiện đời sống hàng ngày của họ và cuối cùng sẽ dẫn tới giác ngộ.

Phụ lục :

Phác Họa về những Thực Hành Yoga Giấc Mộng

BỐN THỰC HÀNH CĂN BẢN

Thay Đổi những Dấu Vết Nghiệp

Suốt ngày, hãy liên tục ở trong tỉnh giác rằng mọi kinh nghiệm đều là một giấc mộng. Hãy gặp gỡ mọi sự như những đối tượng trong một giấc mộng, mọi biến cố như những biến cố trong một giấc mộng, mọi người như những người trong một giấc mộng. Hãy thấy thân thể chính bạn như là một thân thể trong suốt như huyễn. Hãy tưởng tượng bạn đang trong một giấc mộng minh bạch suốt trọn ngày. Chớ để cho những nhắc nhở này chỉ là sự lập lại trống rỗng. Mỗi khi bạn tự nói với mình, “Đây là một giấc mộng”, hãy thực sự trở nên minh bạch hơn. Hãy đưa thân thể và những giác quan của bạn thành tỉnh thức, hiện diện hơn.

Đẹp bỏ Bám chấp và Ghét bỏ

Hãy gặp tất cả mọi sự tạo nên tham muốn và luyến ái như là những hình tướng trống không, như huyễn và sáng tỏ của một giấc mộng. Hãy nhận biết những phản ứng với những hiện tượng của bạn là một giấc mộng ; mọi xúc tình, phê phán và yêu chuộng được tạo từ trong mộng. Bạn có thể chắc chắn rằng bạn đang làm điều này một cách đúng đắn nếu khi tức khắc nhớ rằng phản ứng

của bạn là một giấc mộng, thì tham muốn và luyện ái giảm nhẹ.

Làm mạnh Ý Định

Trước khi đi ngủ, hãy ôn lại chuyện ban ngày và suy nghĩ sự thực hành đã như thế nào. Hãy để những ký ức về ban ngày khởi lên và nhận biết chúng như những ký ức của giấc mộng. Hãy phát triển một quyết tâm mạnh mẽ tỉnh thức được trong những giấc mộng ban đêm sắp tới. Hãy đặt toàn tâm vào ý định này và cầu nguyện mạnh mẽ cho sự thành công.

Trau dồi Trí nhớ và sự Nỗ lực Hoan Hỷ

Hãy bắt đầu ngày với ý định mạnh mẽ duy trì sự thực hành. Ôn lại ban đêm, phát triển hạnh phúc nếu bạn đã nhớ lại hay đã minh bạch trong những giấc mộng. Tự cam kết với chính mình liên tục thực hành, với ý định trở nên minh bạch sáng sủa nếu bạn đã như vậy. Vào lúc nào trong ngày hay tối đều tốt để cầu nguyện cho sự thành công trong thực hành. Hãy phát sanh ý định càng mạnh mẽ càng mạnh càng tốt. Đây là chìa khóa cho sự thực hành.

NHỮNG THỰC HÀNH CHUẨN BỊ TRƯỚC GIÁC NGỦ

Chín Hơi thở Tịnh hóa

Ngồi trong tư thế thiền định trước khi nằm xuống ngủ, hãy làm chín hơi thở tịnh hóa.

Guru Yoga

Hãy thực hành guru yoga. Hãy phát sinh sùng mộ mạnh mẽ, rồi hòa lẫn tâm thức của bạn với tánh giác thanh tịnh của đạo sư, đạo sư tối hậu, đó là tánh giác bản nguyên, bản tánh chân thật của bạn.

Che chở

Nằm xuống trong tư thế đúng, đàn ông bên phải, đàn bà bên trái. Hãy quán tưởng những dakini bao quanh bạn, che chở bạn. Hãy dùng tưởng tượng để chuyển biến cái phòng thành một môi trường linh thiêng, được che chở. Hãy làm nhẹ hơi thở bạn và làm bình an tâm thức bạn, quan sát nó cho đến khi bạn thư giãn và hiện diện, không bị vướng vào những câu chuyện và những mộng tưởng. Hãy tạo ra một ý định mạnh mẽ để có được những giấc

mộng sáng tỏ, sống động, để nhớ lại những giấc mộng và để nhận biết giấc mộng là mộng khi bạn đang ở trong nó.

NHỮNG THỰC HÀNH CHÍNH YẾU

Đem Tỉnh giác vào Kinh mạch Trung ương

Sự thực hành của phần đầu tiên trong đêm. Tập chú vào trung tâm cổ họng, vào chữ A thanh tịnh, sáng rõ, như pha lê nhuộm màu đỏ từ màu của bốn cánh hoa sen đỏ mà chữ A ở trên đó. Hãy hòa lẫn với ánh sáng đỏ.

Tăng cường sự Sáng tỏ

Khoảng hai giờ sáng, hãy thức dậy. Cũng trong tư thế sư tử, hãy thực hành thở bảy lần. Hãy tập chú vào tiglé màu trắng trong luân xa giữa hai lông mày khi bạn rơi vào giấc ngủ. Để cho ánh sáng trắng hòa tan mọi sự, cho đến khi bạn và ánh sáng là một.

Làm mạnh sự Hiện diện

Khoảng hai giờ nữa, lại thức dậy. Nằm nghỉ trên một cái gối cao, hai chân hơi xếp lại và thoải mái. Hãy tập chú vào chữ HUNG màu đen trong trung tâm trái tim. Hãy

thở sâu, đầy và nhẹ nhàng hai mươi một lần. Hãy trộn lẫn với chữ HUNG màu đen và ngủ.

Phát triển sự Không Sợ hãi

Hai giờ sau nữa, lại thức dậy. Không cần tư thế hay hơi thở theo lối riêng biệt. Hãy tập chú vào một tiglé màu đen, sáng rõ trong luân xa bí mật, ở sau bộ phận sinh dục. Đi vào giấc ngủ khi hòa lẫn với ánh sáng màu đen.

Khi mỗi lần thức dậy cố gắng hiện diện và ở trong thực hành. Vào buổi sáng, lần thức dậy cuối cùng của đêm, hãy tức thì hiện diện. Ôn lại ban đêm, hãy phát sinh những ý định, và tiếp tục với thực hành qua suốt ngày.

Thêm nữa, có ích lợi khi dành thì giờ thực hành an định (samatha) trong ngày. Điều này sẽ giúp cho tâm thức tĩnh lặng và tập chú và sẽ làm lợi cho mọi thực hành khác.

Điểm quan trọng nhất của cả hai thực hành chuẩn bị và thực hành chính là duy trì sự hiện diện càng bền bỉ càng tốt suốt cả ngày đêm. Đây là tinh túy của yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ.

Thuật Ngữ

bardo (TT, bardo ; Skt, antarabhava). Bardo, trung âm nghĩa là “trạng thái ở giữa” và ám chỉ trạng thái bất kỳ nào của hiện hữu – đời sống, thiền định, giấc mộng, chết – nhưng thường nhất là ám chỉ trạng thái trung gian giữa cái chết và sự tái sinh.

báo thân (TT, longs sku ; Skt, Sambhogakaya). “Thân hưởng thọ” của một vị Phật. Báo thân là một thân hoàn toàn làm bằng ánh sáng. Hình tướng của nó thường được quán tưởng trong những thực hành kinh thừa và mật thừa. Trong Đại Toàn Thiện, pháp thân được quán tưởng thường hơn.

Bošn. Bošn là một truyền thống tâm linh địa phương của Tây Tạng có trước Phật giáo Ấn Độ. Dù những học giả không đồng ý với nhau về nguồn gốc đạo Bošn, thì bản thân truyền thống tuyên bố có một dòng truyền không đứt đoạn là mười bảy ngàn năm. Tương tự với những phái Phật giáo Tây Tạng, đặc biệt là với Nyingma, Bošn đặc trưng bởi một hệ thống tranh tượng riêng, một truyền

thống chú thuật phong phú, và một dòng riêng biệt phát nguồn từ Phật Sherab Miwoche hơn là từ Phật Thích Ca.

Chín thừa của Bošn chứa đựng những giáo lý về những chủ đề thực dụng, như văn phạm, thiên văn, y học, chẩn bệnh, bình định những hồn linh v.v... cũng như những giáo lý về luận lý, ngữ nguyên học, siêu hình học, những mức độ khác nhau của tantra, và những dòng trọn vẹn về Đại Toàn Thiện (Dzogchen).

chakra (TT, khor-lo ; Skt, cakra). Nghĩa đen là “bánh xe” hay “vòng tròn”, tiếng Hán Việt là luân xa. Luân xa là để chỉ những trung tâm năng lực trong thân thể. Một luân xa là một nơi chốn ở đó một số kinh mạch năng lực gặp gỡ. Những hệ thống thiền định khác nhau làm việc với những luân xa khác nhau.

chośd (TT, gcod). Nghĩa đen “cắt đứt” hay “cắt xuyên qua”. Cũng được biết như “cách dùng sự sợ hãi” và “trau dồi lòng bố thí”, chośd là một thực hành nghi lễ nhằm dẹp trừ mọi bám luyến vào thân thể và bản ngã của mình bằng cách cúng dường với lòng bi mẫn mọi thứ ấy cho những chúng sanh khác. Để làm được điều đó, sự thực

hành bao gồm một sự kêu cầu những loại chúng sanh khác nhau và trí tưởng tượng cắt chia và chuyển hóa thân thể của hành giả thành những vật đề cúng dường. Cho đến dùng sự ca hát du dương, trống, chuông, tù và và thường được thực hành ở những nơi kích thích sợ hãi, như nghĩa địa, hay những đèo núi vắng vẻ.

dakini (TT, mkha' gro ma). Chữ tương đương của Tây Tạng là khadroma, nghĩa đen là người nữ du hành trên trời. “Trời” ám chỉ tánh không, và dakini du hành trong tánh không ; nghĩa là, bà hành động trong sự chứng ngộ viên mãn về tánh không, thực tại tuyệt đối. Một dakini có thể là một phụ nữ thuộc nhân loại, đã chứng ngộ bản tánh chân thật của mình, hay một phụ nữ phi nhân loại hay thiên nữ, hay một sự biểu lộ trực tiếp của tâm giác ngộ. Dakini cũng ám chỉ một loại chúng sanh sinh ra trong cõi thanh tịnh của những dakini.

dấu vết nghiệp (TT, bag chags). Mỗi hành động – thân, khẩu, ý – nếu được thực hiện với ý định và dù với sự ghét bỏ hay bám lấy nhỏ nhất, đều để lại dấu vết trong dòng tâm thức của cá nhân. Sự tích tập những dấu vết

nghiệp này quy định, điều kiện hóa mỗi khoảnh khắc của kinh nghiệm của cá nhân đó, cả tích cực lẫn tiêu cực.

Dzogchen. Đại Toàn Thiện hay “đại thành tựu”.

Dzogchen được xem là giáo lý và thực hành cao nhất của cả Bošn và phái Nyingma của Phật giáo Tây Tạng.

Nguyên lý nền tảng của nó là : thực tại, bao gồm cá nhân, thì vốn đã thành tựu và hoàn thiện, không có cái gì cần phải chuyển hóa (như trong tantra) hay từ bỏ (như trong sutra, kinh) mà chỉ nhận biết nó thực sự là cái gì. Sự thực hành chủ yếu của Dzogchen là “tự giải thoát” : cho phép mọi cái khởi lên trong kinh nghiệm hiện hữu như nó là, không có sự tạo tác bởi tâm thức ý niệm, không bám lấy hay ghét bỏ.

gong-ter. Trong văn hóa tây tạng có một truyền thống terma : những đồ vật thiêng liêng, những bản văn hay giáo lý được cất giấu bởi các đạo sư trong một thời đại cho sự lợi lạc của thời đại tương lai khi những terma được tìm ra. Những đạo sư khám phá ra terma (kho tàng) được gọi là những tertön, người khám phá kho tàng.

Terma có thể ở trong những nơi chốn vật chất như hang động hay nghĩa địa ; trong những nguyên tố như nước,

gỗ, đất hay không gian ; hay nhận được trong những giấc mộng, trong linh kiến và trực tiếp trong những mức độ sâu của tâm thức. Trường hợp sau được biết như là gong ter : kho tàng tâm.

hóa thân (TT, sprul sku ; Skt, nirmanakaya). Hóa thân là thân xuất hóa của pháp thân. Thường thường nó ám chỉ sự biểu lộ vật chất, thấy được của một vị Phật.

hộ pháp (TT, srung ma/ chos skyong ; Skt, dharmapala). Những hộ pháp là những vị nam hay nữ cam kết bảo vệ Pháp (những giáo lý) và những hành giả của giáo lý. Họ có thể là những người bảo vệ thuộc thế gian hay những biểu lộ hung nộ của các bậc giác ngộ. Những hành giả mật thừa thường làm vừa lòng và nương dựa vào hộ pháp của dòng mình.

jalus. Thân cầu vòng. Dấu hiệu của sự chứng ngộ toàn triệt trong Đại Toàn Thiện là sự đạt đến thân cầu vòng. Những hành giả Đại Toàn Thiện chứng đắc, vì không còn mê lầm bởi hình tướng bề ngoài cho là có thật hay bởi nhị nguyên như tâm và vật, giải phóng năng lực của các nguyên tố tạo thành thân vật chất vào lúc chết. Thân thể

tan biến, chỉ để lại tóc và móng tay chân, và hành giả đi vào cái chết một cách có ý thức.

kinh mạch (TT, tsa ; Skt, nadi). Những kinh mạch là những “mạch” trong hệ thống tuần hoàn của khí trong thân thể, qua chúng những dòng năng lực vi tế chảy để duy trì và làm sống động đời sống. Bản thân những kinh mạch thuộc về năng lực và không thể tìm thấy trong mặt thể xác. Tuy nhiên, qua thực hành hay nhạy cảm tự nhiên, người ta có thể kinh nghiệm biết đến những kinh mạch.

kunzhi. Trong đạo Bošn, kunzhi là nền tảng của mọi cái hiện hữu, kể cả cá nhân. Nó không đồng nghĩa với thức a lại da của Duy thức học, cái này giống với kunzhi namshe hơn. Kunzhi là sự thống nhất của tánh không và sự sáng tỏ, của sự không xác định rỗng rang tuyệt đối của thực tại tuyệt đối và trò phô diễn không ngừng của hình tướng và tỉnh giác. Kunzhi là nền tảng hay căn cứ của hiện thể (chúng sanh và thế giới).

kunzhi namshe (Skt, alaya vijnana, a lại da thức). Kunzhi namshe là thức nền tảng của cá thể. Nó là “kho chứa”

trong đó chứa giữ những dấu vết nghiệp, từ đây những kinh nghiệm bị quy định của tương lai khởi lên.

lama (Skt, guru). Lama nghĩa đen là “bà mẹ cao nhất”. Lama ám chỉ một vị thầy tâm linh, người quan trọng không gì hơn cho học trò. Trong truyền thống Tây Tạng, lama được coi trọng còn hơn Phật, vì chính lama làm sống lại giáo lý để cho học trò. Trên mức độ tối hậu, lama là Phật tánh của chính mình. Trên mức độ tương đối, lama là thầy dạy của mình.

lung (Skt, vayu). Lung là năng lực sinh khí, thường được biết với tiếng Sanskrit là prana. Lung có một dãy rộng ý nghĩa ; trong bối cảnh của sách này nó ám chỉ năng lực sống mà sự sống động của thân thể và thức nương dựa lên.

ma-rigpa (Skt, avidya). Vô minh. Sự không hiểu biết chân lý về nền tảng, kunzhi. Thường có hai phạm trù của vô minh được diễn tả : vô minh bẩm sinh và vô minh văn hóa.

pháp thân (Skt, dharmakaya). Một vị Phật có ba thân : pháp thân, báo thân và hóa thân. Pháp thân thường được

dịch là “thân chân lý”, ám chỉ đến bản tánh tuyệt đối của một vị Phật, cái mà tất cả chư Phật chung nhau tham dự và nó đồng nhất với bản tánh tuyệt đối của mọi hiện hữu : tánh không. Pháp thân là vô niệm, bất nhị và thoát khỏi mọi tính chất.

rigpa (Skt, vidya). Nghĩa đen, “tỉnh giác” hay “biết”. Trong những giáo lý Đại Toàn Thiện, rigpa có nghĩa là sự tỉnh giác về chân lý, tỉnh giác bản sinh, bản tánh chân thật của cá nhân.

Rinpoche. Nghĩa đen, “bậc quý báu”. Một tôn vinh được dùng rộng rãi để chỉ một lama tái sanh.

samaya. Cam kết hay lời thệ nguyện. Nói chung, sự cam kết mà hành giả có trong liên kết với một thực hành mật thừa, về mặt thái độ hành xử và hành động. Có những thệ nguyện tổng quát và thệ nguyện đặc biệt với những thực hành tantra riêng biệt.

Shenla Odker. Shenla Odker là hình tướng báo thân của Shen-rab Miwoche, vị Phật lập ra đạo Bošn.

Shenrab Miwoche. Shenrab Miwoche là Phật hóa thân đã lập nên đạo Bošn, theo truyền thống đã sống mười bảy ngàn năm trước. Có mười lăm bộ tiểu sử của Shenrab Miwoche trong kinh sách Bošn.

tantra (TT, rgyud). Tantra là những giáo lý của chư Phật, như là sutra (kinh), nhưng nhiều tantra được khám phá lại bởi những thiền giả của truyền thống terma. Những tantra đặt nền trên con đường chuyển hóa và bao gồm những thực hành như làm việc với năng lực của thân thể, sự chuyển di tâm thức, yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ v.v... Một số loại tantra thuộc về con đường chuyển hóa không tiệm tiến, đốn chứng, chúng cũng chứa đựng những giáo lý về Dzogchen.

Tapihritsa. Mặc dù được xem là một con người lịch sử, Tapihritsa được tượng trưng trong tranh tượng như là Phật pháp thân, trần truồng và không đồ trang sức, nhân cách hóa cho thực tại tuyệt đối. Ngài là một trong hai đạo sư chính yếu trong dòng Đại Toàn Thiện Zhang Zhung Nyan Gyud.

tiglé (TT, thigh le ; Skt, bindu). Tiglé có nhiều nghĩa tùy theo bối cảnh. Dù thường được dịch là “giọt, hạt”, trong bối cảnh của những yoga giấc mộng và giấc ngủ, tiglé ám chỉ đến một khối cầu ánh sáng rực rỡ tượng trưng cho một phẩm tính của tâm thức và được dùng như một chỗ để tập chú trong thực hành thiền định.

yidam (TT, yid dam ; Skt, devata). Yidam là vị thần ‘bổn mạng’ hay vị thần thiền định hiện thân một khía cạnh của tâm giác ngộ. Có bốn phạm trù yidam : bình an, tăng trưởng, thần lực và hung nộ. Những hóa thân yidam biểu lộ trong những hình thức khác nhau này để hàng phục những lực lượng tiêu cực.

Zhang Zhung Nyan Gyud. Là một trong những ‘vòng’, những giáo trình quan trọng nhất của những giáo lý Đại Toàn Thiện trong đạo Bošn. Nó thuộc về loại upadesha của giáo lý.

zhiné (TT, zhi gnas ; Skt, samatha). “An định” hay “tĩnh lặng”. Sự thực hành an định tập chú trên một đối tượng bên ngoài hay bên trong để phát triển tập trung và định tâm. An định là một thực hành nền tảng, căn cứ cho mọi

sự phát triển của sự thực hành thiền định khác cao hơn,
và cần thiết cho cả yoga giấc mộng và yoga giấc ngủ.