

QUAN ĐIỂM DZOGCHEN VỀ NGONDRO KIM CƯƠNG THỪA

Một Giáo lý của H.H. Dudjom Rinpoche

Ngak'chang Rinpoche ghi lại từ những giảng dạy khẩu truyền ban tặng bởi H.H. Jigdral Yeshé Dorje Rinpoche, Vị Lãnh đạo Siêu việt đầu tiên của phái Nyingma của Tây Tạng tại hải ngoại; có bổ sung những câu trả lời các câu hỏi của Ngak'chang Rinpoche trong những buổi tiếp kiến riêng, liên quan tới ngondro Dudjom gTérsar ngắn gọn, Bodhanath, Kathmandu, Nepal, 1979.

Trong bất kỳ thực hành nào mà ta dấn thân vào, chân lý tương đối và tuyệt đối thì đồng-hiện hữu. Phương tiện và trí tuệ đồng-hiện hữu. Những kinh nghiệm và tánh Không đồng-hiện hữu. Bởi đây là bản tánh của thực tại chúng ta kinh nghiệm, thực hành *ngondro* (chuẩn bị sơ bộ) Kim Cương thừa hiện hữu như một phương tiện để chứng ngộ trạng thái giác ngộ vô thủy.

Giai đoạn cuối cùng của *ngondro* Kim Cương thừa, *Lama'i Naljor* (Guru Yoga), là tinh túy của phương pháp này. Trong thực hành *Lama'i Naljor* bạn đạt tới cấp độ trí tuệ này khi vị Lạt ma tan hoà và trở thành một với bạn. Vào thời điểm này bạn an trụ trong bản tánh tuyệt đối của vạn pháp, nó là trạng thái đích thực của sự thiền định *như nó là* (như được truyền dạy trong các giáo lý Dzogchen).

Vào lúc bắt đầu của *ngondro* Kim Cương thừa chúng ta khẩn cầu sự hiện diện của Lạt ma. Bởi Lạt ma là bậc làm điển hình cho những phẩm tính của con đường và mục đích, chúng ta thừa nhận Lạt ma là sự khởi đầu và chấm dứt của mọi thực hành.

Sau khi bắt đầu bằng cách thừa nhận Lạt ma, chúng ta suy niệm về sự khó được của thân người (về mặt có được những hoàn cảnh thuận lợi cho sự thực hành). Thân người này là nền tảng của con đường tâm linh và do đó quý báu và cần được hết sức quý trọng. Nếu bạn không quý trọng hoàn cảnh trong đó bạn đã

tìm thấy bản thân bạn, thì bạn sẽ không tận dụng được những hoàn cảnh quý báu của bạn và một cơ hội vĩ đại sẽ bị phí phạm.

Sau đó chúng ta suy niệm về sự vô thường và cái chết. Mọi sự hiện hữu đều là đối tượng của sự biến đổi và tan rã. Mặc dù bạn chết nhưng bạn vẫn không tìm được sự giải thoát bằng việc chỉ đơn giản mất đi thân tướng vật lý của bạn. Bạn chỉ đi lòng vòng trong cái thấy sinh tử, nhận vô số thân tướng khác phù hợp với tri giác theo khuôn mẫu của bạn. Bản tánh của samsara (sinh tử) là sự kinh nghiệm về nỗi đau khổ xuất hiện qua nỗ lực duy trì ảo tưởng của sự nhị nguyên. Chúng ta suy niệm về điều đó.

Kế đó ta quán chiếu về điều kiện và kiểu mẫu của cái thấy thuộc về nghiệp của ta. Chúng ta nhận ra cách thế trong đó tri giác và những sự đối phó của ta hoàn toàn bị thống trị bởi điều kiện nhị nguyên rất khó huỷ diệt.

Những suy niệm này được gọi là *Lo-tog nam-zhi* – Bốn Tư tưởng Xoay chuyển Tâm về sự thực hành. Mục đích của chúng là để khuyến khích ta không còn chú tâm tới sự làm theo khuôn mẫu và lập lại-theo khuôn mẫu có tính chất bó buộc. Điều quan trọng là an trụ trong những thực hành *Lo-tog nam-zhi* này vào lúc bắt đầu thực hành để phát triển động cơ thích đáng cho sự thực hành.

Thực hành theo cách này thì giống như làm bằng phẳng một mảnh đất đã được cày xới khiến cho nó sẵn sàng để gieo trồng. Sau đó chúng ta cần gieo hạt giống. Gieo hạt giống là thọ nhận sự Quy y; phát triển Bồ Đề tâm; cúng dường *kyil-khor* – mạn đà la - (để tích tập những nguyên nhân có lợi lạc cho sự thực hiện phương tiện và trí tuệ) và sự tịnh hoá nhờ việc trì tụng *Dorje Sempa* (Vajrasattva). Những thực hành này thì giống như gieo hạt giống trên mặt đất (được chuẩn bị bởi sự suy niệm *Lo-tog nam-zhi* – Bốn Tư tưởng Xoay chuyển Tâm về sự thực hành).

Từ viễn cảnh của điều kiện tương đối (trong đó chúng ta tìm thấy bản thân) thì không thể chứng ngộ bản tánh tuyệt đối của thực tại mà không liên kết với những gì là tương đối. Không sử dụng hoàn cảnh tương đối như một nền tảng bạn không thể chứng ngộ được chân tánh của Tâm. Cùng cách thế đó, không có thực hành tương đối này, bạn không thể trực tiếp thấu hiểu bản tánh của tánh Không.

Sự tương đối và tuyệt đối đồng-hiện hữu – chúng đồng hành chặt chẽ; quả nhiên là thực sự rất cần nhận ra điều này.

Giờ đây chúng ta hãy xem xét sự Quy y. Ở bình diện bên ngoài, có những điều được gọi là *Kon-chog Sum* (Tam Bảo): *Sang-gyé*, *Cho* và *Gendun* (Phật, Pháp và Tăng). *Sang-gyé* là nguồn mạch của *Cho*. Những người mà tâm thức của họ xoay chuyển hướng về *Cho* là *Gendun*.

Bởi chúng ta hiện hữu trong sự nhị nguyên, chúng ta kinh nghiệm sự không hài lòng mê lầm. Vì lý do này, chúng ta thọ Quy y để được giải thoát khỏi kinh nghiệm về sự không hài lòng tự-phát triển. Do ngộ nhận chân tánh của ta (bởi những hình tướng lọc lừa xuất hiện khi những yếu tố (đại) khác nhau kết hợp phù hợp với những kiểu mẫu của sự mê lầm nhị nguyên) thân người này trở thành bình chứa những phóng chiếu nhị nguyên vô tận. Nó trở thành một nguồn mạch của sự tham luyến, trong phạm vi cung cấp những sự xác định lọc lừa của sự sống. Sự tham luyến này vẫn rất cường liệt cho tới khi bạn nhận ra được chân tánh của sự sống. Cho tới khi bạn hoàn toàn được giải thoát khỏi sự lọc lừa mà thân thể của bạn xác nhận giá trị của sự hiện hữu của bạn, sự không hài lòng sẽ không ngừng bóp méo kinh nghiệm của bạn. Do bởi điều này, *Kun-chog Sum* (Tam Bảo) hiện hữu như một trọng điểm của sự Quy y.

Như thế, nói một cách tổng quát, ta nên Quy y (nương tựa) Phật, Pháp và Tăng với lòng sùng mộ. Nhưng một cách sâu xa, *Sang-gyé*, *Cho* và *Gendun* có tính chất tượng trưng. Tam Bảo là một phương cách sâu xa và thiện xảo để đưa dẫn ta ra khỏi sự sinh tử huyễn hoá tự-tạo lập này.

Từ quan điểm của Dzogchen, *Sang-gyé*, *Cho* và *Gendun* thì ở trong chúng ta. Ở bình diện tuyệt đối, tâm thức này của chúng ta, nó không có mọi toạ độ để tham chiếu, tự bản thân nó là *Sang-gyé* (*rigpa* – sự tự chói sáng). Ở bề ngoài, *Cho* hiển lộ như âm thanh và ý nghĩa: bạn nghe nó và thực hành nó. Nhưng từ một quan điểm nội tại, *Cho* thì trống không. Trong bản chất, nó là sự phô diễn không ngừng nghỉ, không bị chướng ngại, tự chói sáng của *rigpa* – Tâm nguyên sơ. Ở bên ngoài, *Gendun* bao gồm những vị mà tâm thức của họ xoay chuyển hướng về *Cho*. Nhưng ở bên trong, *Gendun* là phương diện rộng khắp, bao gồm tất cả của Tâm.

Ba điều này cũng được hoàn toàn thành tựu trong chúng ta. Tuy nhiên, bởi ta không nhận ra điều này, ta cần thọ Quy y nơi *Sang-gyé*, *Cho* và *Gendun* bên ngoài. Khi bạn thực sự thực hành *ngondro* Kim Cương thừa một cách đúng đắn, bạn quán tưởng Đức Padmasambhava với lòng sùng mộ nhiệt thành; bạn thực hiện những sự lễ lạy với thân bạn trong sự khiêm tốn; và bạn trì tụng nghi thức Quy y với ngữ của bạn. Sau đó, khi bạn ngồi một cách yên lặng vào cuối buổi thực hành (và tan hoà sự quán tưởng vào bản thân bạn) bạn nhận ra rằng tất cả ba điều này – chủ thể, đối tượng và hoạt động – không gì khác hơn là *rigpa*! Sự thiền định là bản thân ta; Đức Padmasambhava là sự sáng tạo của riêng ta. Hãy hoàn toàn an trụ trong bản tánh của *rigpa*. Ngoài *rigpa*, không có gì để tìm kiếm!

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói trong *Do-de Kalpa Zangpo*: ‘Ta đã hiển lộ trong một cách thế như mộng đối với chúng sinh như mộng và ban một *Cho* (Giáo Pháp) như mộng, nhưng thực ra ta chưa từng giảng dạy và chưa từng thực sự xuất hiện.’ Từ quan điểm Đức Phật Thích Ca Mâu Ni chưa từng xuất hiện và Giáo Pháp chưa từng được giảng dạy, mọi sự chỉ là sự tri giác, chỉ hiện hữu trong phạm vi hiển hiện của như thị.

Đối với sự thực hành Quy y, phương diện tương đối là đối tượng của sự Quy y mà đứng trước các Ngài bạn dâng cúng sự sùng mộ, lễ lạy và v.v.. Phương diện tuyệt đối thì không có nỗ lực. Khi bạn tan hoà sự quán tưởng và an trụ trong *trạng thái tự nhiên không cần dụng công của tâm*, ý niệm Quy y không còn hiện hữu nữa.

Sự phát triển của *chang-chub-sem* (Bồ Đề tâm) hay *tư tưởng giác ngộ* có nghĩa là nếu chúng ta chỉ làm việc cho độc nhất bản thân thì ta không đi theo con đường của *Cho* và sự giác ngộ của ta bị ngăn trở. Điều tối quan trọng là chúng ta phát triển tư tưởng giác ngộ để giải thoát tất cả chúng sinh khỏi vòng sinh tử. Chúng sinh thì vô hạn như bầu trời. Họ từng là những cha và mẹ của chúng ta. Họ hoàn toàn đau khổ trong vòng sinh tử này mà tất cả chúng ta tạo nên từ nền tảng của sự sống. Vì thế tư tưởng giải thoát họ khỏi nỗi đau khổ này thì thực sự hết sức mạnh mẽ. Không có nó chúng ta sẽ có ý niệm mê lầm là chúng ta sống tách biệt với tất cả chúng sinh.

Tư tưởng giác ngộ (trong lời nguyện Bồ Đề tâm) là: ‘Từ nay trở đi cho tới khi luân hồi sinh tử trống rỗng tôi sẽ làm việc vì lợi ích của tất cả chúng sinh là những người từng là cha và mẹ tôi.’ Vì thế từ quan điểm tương đối, *có* chúng sinh được giải thoát, *có* lòng bi mẫn được phát triển, và *có* ‘tôi’, người phát triển lòng bi mẫn. Phương cách để phát triển và biểu lộ lòng bi mẫn thực sự được chính Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giảng rõ. *Chang-chub-sem* tương đối là như thế.

Vì thế trong thực hành *chang-chub-sem* tương đối này, bạn quán tưởng tất cả chúng sinh và phát triển tư tưởng giác ngộ. Bạn nỗ lực giải thoát họ khỏi mọi đau khổ cho tới khi đạt được giác ngộ. Bạn trì tụng sự phát triển *chang-chub-sem* (Bồ Đề tâm) nhiều lần như thực hành của bạn yêu cầu. Giáo huấn (phù hợp với những giáo lý về sự phát triển *chang-chub-sem*) là bạn phải hoán đổi hạnh phúc của riêng bạn để nhận nỗi khổ của người khác. Khi bạn thở ra bạn hiến tặng mọi hạnh phúc và niềm vui (và ngay cả những nguyên nhân của chúng) cho tất cả chúng sinh. Khi bạn hít vào bạn nhận mọi nỗi đau đớn và khốn khổ của họ khiến cho họ có thể được giải thoát khỏi nó. Thực hành này cũng rất quan trọng. Không có sự phát triển *chang-chub-sem* và không có sự tự giải thoát mình ra khỏi sự tham luyến (đối với sự phô diễn sắc tướng của tánh Không) chúng ta không thể đạt được giác ngộ. Chính vì chúng ta không thể biểu lộ lòng bi mẫn đối với người khác và do bị dính mắc vào ý niệm về cái ‘ta’ mà chúng ta không thoát khỏi sự nhị nguyên. Tất cả những điều này là những phương diện tương đối của thực hành *chang-chub-sem*.

Đối với phương diện tuyệt đối của *chang-chub-sem*, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói với đệ tử Rabjor của Ngài: “Mọi hiện tượng thì như một ảo ảnh và một giấc mộng.” Lý do khiến Đức Phật nói điều này là bởi bất kỳ điều gì hiển lộ đều là đối tượng của sự biến đổi và tan rã; không có gì vốn tự bền chắc, thường hằng, tách biệt, liên tục, hay được định hình. Nếu bạn thấy thế giới là bền chắc, bạn tự cột trời mình bằng một sợi thừng của sự vướng mắc và bị nó giam cầm và lôi đi (như một con chó). Bạn bị kéo vào những hoạt động có thể chẳng bao giờ chấm dứt, đó là lý do tại sao vòng sinh tử dường như kéo dài vô tận.

Bạn có thể nghĩ rằng bởi sinh tử như một giấc mộng, có lẽ sự giác ngộ thì bền chắc và thường hằng. Nhưng Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói rằng tự thân Niết Bàn thì như một giấc mộng – một ảo ảnh. Không có điều gì có thể được đặt tên là Niết Bàn; không có gì được gọi là Niết Bàn như một điều gì cụ thể.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã nói thẳng về điều này: “Sắc tướng là sự trống không (tánh Không).” Ví dụ như mặt trăng được phản chiếu trong nước, nhưng không có mặt trăng trong nước; chưa từng có! Không có sắc tướng ở đó để có thể nắm bắt. Nó trống không! Rồi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni nói tiếp: “Tự thân sự trống không (tánh Không) là sắc tướng.” Sự trống không (tánh Không) tự nó đã xuất hiện trong cách thế của sắc tướng. Bạn không thể tìm ra tánh Không tách lìa sắc tướng. Bạn không thể phân cách hai điều đó. Bạn không thể nắm bắt chúng như những thực thể tách biệt. Mặt trăng được phản chiếu trong nước, nhưng nước không phải là mặt trăng. Mặt trăng không phải nước, tuy nhiên bạn không thể tách rời nước và mặt trăng. Một khi bạn hiểu được điều này ở bình diện kinh nghiệm thì không có luân hồi sinh tử. Trong cảnh giới của sự chứng ngộ không có sinh tử hay Niết Bàn! Khi nói về giáo lý Dzogchen, sinh tử và Niết bàn chỉ là ý niệm nhị nguyên khác.

Nhưng khi nhìn mặt trăng này trong nước, bạn có thể nói: “Nhưng nó ở đó, tôi có thể nhìn thấy nó!” Nhưng khi bạn với lấy nó và cố gắng chạm vào nó – nó không có ở đó! Những tư tưởng xuất hiện trong Tâm thì cũng thế. Vì thế nếu bạn hỏi: “Làm thế nào điều này thực sự xảy ra?” bạn cần suy xét rằng mọi sự xuất hiện từ nguyên nhân tương thuộc. Như vậy nguyên nhân tương thuộc này là gì? Nó chỉ đơn giản là mặt trăng và nước không hiện hữu riêng biệt. Nước trong trẻo là nguyên nhân đầu tiên, và mặt trăng là nguyên nhân thứ yếu hay phụ thuộc. Khi hai nguyên nhân này gặp nhau thì nguyên nhân tương thuộc này hiển lộ. Nó là sự xuất hiện ngẫu nhiên của nguyên nhân đầu tiên và nguyên nhân thứ yếu.

Sắp đặt nó một cách trực tiếp, nguyên nhân đầu tiên hay nền tảng của sinh tử là sự nhị nguyên – sự phân cách giả tạo của tánh Không và sắc tướng. Từ điều này mọi sự hiển lộ trở thành những nguyên nhân phụ thuộc trong khuôn khổ của cái thấy thuộc về nghiệp. Chúng cùng tụ hội và tạo nên sự hiển lộ của sinh tử (chừng nào ta còn dính mắc vào sự phô diễn sắc tướng của tánh Không như một định nghĩa của sự hiện hữu). Mọi sự mà ta kinh nghiệm như sinh tử chỉ hiện hữu

trong khuôn mẫu tương thuộc này. Bạn phải hết sức xác quyết về điều này! Khi bạn tiến xa hơn nữa (và khảo sát bản tánh của nguyên nhân tương thuộc) bạn nhận ra rằng nó không là gì khác hơn là tánh Không. Vì thế, tách lìa tánh Không thì không có *Cho*. Cái thấy tối hậu của *Thegchen* (Đại Thừa) là tánh Không, nhưng quan điểm này không hiện hữu trong những giáo lý thấp.

Nếu bạn thực sự nhìn vào kinh nghiệm của bạn về sự hiện hữu với con mắt thiền định, bạn bắt đầu nhìn mọi sự như trò nô đùa của tánh Không. Các hiện tượng (như những toạ độ quy chiếu) trở nên cạn kiệt và cuối cùng bạn đạt tới bản tánh cốt tuỷ của chúng, đó là tánh Không. Nhưng sau khi nói ra điều này, có thể dẫn tới việc bạn nói: ‘Trong trường hợp đó chúng ta sẽ không cần bất kỳ điều gì.’ Nhưng bạn có cần điều gì hay không là tùy ở bạn. Nó chỉ đơn giản tùy thuộc vào tâm bạn! Chỉ bàn luận suông về tánh Không thì không đủ! Bạn phải thể nhập nó và sau đó quán sát chính mình. Nếu tâm bạn thực sự không có sự tạo tác quy chiếu, thì không có hy vọng, không sợ hãi, không có sự tiêu cực – tâm bạn giải thoát khỏi điều đó! Nó giống như việc vẩy bàn tay bạn trong không trung! Bất kỳ điều gì xuất hiện thì hoàn toàn không bị ngăn che.

Mục đích của thiền định là an trụ trong trạng thái tự nhiên này. Trong trạng thái đó mọi hiện tượng được trực tiếp nhận ra trong tánh Không cốt tuỷ của chúng. Đó là lý do tại sao chúng ta thực hành thiền định. Sự thiền định tịnh hoá mọi sự vào bản tánh trống không của chúng. Trước tiên chúng ta phải nhận ra rằng bản tánh tuyệt đối, tự nhiên đó của các sự vật (vạn pháp) thì trống không. Sau đó, bất kỳ điều gì hiển lộ đều là sự nô đùa của dharmakaya (Pháp Thân.) Từ bản tánh trống không của sự hiện hữu xuất hiện mọi sự hiển lộ tương đối từ đó chúng ta tạo lập *samsara*. Bạn cần hiểu thật rõ ràng các sự việc *hiện hữu* ra sao trong thực tế và chúng *xuất hiện* thế nào trong phạm vi nhị nguyên. Rất cần thiết phải có Cái Thấy (Kiến) này, bởi không có Cái Thấy thì sự thiền định của bạn trở nên trầm trệ. Chỉ ngồi và nói: ‘Nó hoàn toàn trống không’ thì giống như lật úp một chiếc tách nhỏ ! Không gian nhỏ bé đó trong cái tách vẫn là một sự trống không hết sức hạn hẹp, giới hạn. Thậm chí bạn không thể dùng nó để uống trà!

Điều cốt yếu là thực sự thấu hiểu cốt lõi của vấn đề như nó là. Trong ý nghĩa tuyệt đối thì không có chúng sinh kinh nghiệm sự không hài lòng. Sự không hài lòng này trống không như bầu trời trong trẻo, nhưng do bởi tham luyến vào sự

phô diễn sắc tướng của tánh Không, (nguyên nhân tương thuộc) phạm vi tương đối của các sự việc trở thành một phạm bày huyền hoá trong đó có chúng sinh kinh nghiệm sự không hài lòng. Đây là ý nghĩa của *samsara* (luân hồi sinh tử).

Trong việc diễn tả phẩm tính cốt tuỷ của Bà Mẹ Vĩ đại, tánh Không, có nói là: ‘Mặc dù bạn nghĩ tưởng về việc biểu lộ bản tánh của Tâm Kinh, bạn không thể diễn tả nên lời.’ Nó hoàn toàn siêu vượt sự diễn bày, siêu vượt sự suy tưởng, siêu vượt ý niệm. Nó chưa từng sanh. Nó chưa từng diệt. Nếu bạn hỏi nó giống cái gì, nó giống như bầu trời. Bạn chẳng bao giờ tìm thấy giới hạn của bầu trời. Bạn chẳng bao giờ tìm ra trung tâm của bầu trời. Vì thế bản tánh giống như-bầu trời này tượng trưng cho tánh Không: nó bao la, vô hạn, và tự do, với chiều sâu và sự trải dài vô tận.

Nhưng sau khi nói điều này, bạn có thể nói: ‘Như vậy *rigpa* của riêng tôi, bản tánh tâm của riêng tôi thì như bầu trời, thoát khỏi mọi giới hạn.’ Nhưng điều này không phải là nó! Nó không *chỉ* trống không. Nếu bạn nhìn vào nó thì có một điều gì đó để *nhìn*. ‘Nhìn’ chỉ là một từ mà bạn phải sử dụng để truyền đạt. Nhưng bạn có thể *nhìn* điều đó. Bạn có thể thiên định về điều đó. Bạn có thể nghỉ ngơi trong đó, và mọi sự xuất hiện trong điều kiện bao la đó. Nếu bạn nhìn chân tánh của tánh Không và sắc tướng là bất nhị – *như nó thực sự là* – thì đây là mẹ của tất cả chư Phật. Toàn bộ sự phiếm luận này là một sự cụ thể hoá của *chang-chub-sem* (Bồ Đề tâm) tuyệt đối.

Kế đó là sự tịnh hoá nhờ Đức *Dorje Sempa* (Vajrasattva, Kim Cương Tát Đồ). Trong ý nghĩa tuyệt đối thì không có gì để tịnh hoá, không ai có thể tịnh hoá bạn, và không có sự tịnh hoá. Nhưng bởi chúng sinh hình như không thể để mặc như vậy (như nó là), các vấn đề trở nên hơi rắc rối. Những che chướng và những lầm lạc nhị nguyên xuất hiện như hậu quả của việc bám chấp vào sự phô diễn sắc tướng của tánh Không.

Trong tri giác huyền hoá của sự bám chấp này nơi sự phô diễn sắc tướng của tánh Không, bản thân chúng ta chịu khuất phục sự không hài lòng không ngừng dứt. Bởi lý do này, sự tịnh hoá trở thành một phương tiện thiện xảo tương đối. Để tịnh hoá những lầm lạc của ta, *yab-yum* (sự hợp nhất của nam nữ Bốn Tôn) *Dorje Sempa* xuất hiện từ trạng thái *rigpa* chân thật của riêng bạn và dòng cam

lồ từ *kyil-khor* (mạn đà la) bí mật của sự hợp nhất của các Ngài hoàn toàn tịnh hoá những che chướng của bạn. Bạn đi vào sự quán tưởng và trì tụng thần chú trăm-âm; và đây là ý nghĩa của sự tịnh hoá. Trong trạng thái tự nhiên của các sự vật (trong trạng thái của sự hiện hữu) mọi sự thì thanh tịnh từ nguyên thủy – như bầu trời. Đây là sự tịnh hoá tuyệt đối của *Dorje Sempa*.

Bây giờ chúng ta tới pháp cúng dường *khyil-khor* (mạn đà la). *Khyil-khor* được cúng dường để tích tập những nguyên nhân tốt lành. Tại sao chúng ta cần tích tập những nguyên nhân tốt lành? Chính do bởi sự bám chấp vào sự phô diễn sắc tướng của tánh Không mà luân hồi sinh tử huyền hoá đã xảy ra; vì thế chúng ta cần thực hành từ bỏ mọi sự. Bởi có ảo tưởng nên có một phương pháp để tịnh hoá ảo tưởng, chúng ta có thể sử dụng pháp này như một phương tiện thiện xảo tương đối. Bởi bạn có thể tịnh hoá nên cũng có một phương pháp để tích tập những nguyên nhân tốt lành. Khi bạn cúng dường ‘thân thể con, của cải và những sự vinh quang của con’, thì đây là sự cúng dường *khyil-khor* (mạn đà la) tương đối, tượng trưng. Từ quan điểm tuyệt đối, những sự vật này thì trống không, giống như bầu trời trống không trong trẻo. Do đó nếu bạn an trụ trong trạng thái của giác tánh nguyên sơ thì đó là sự cúng dường *khyil-khor* tuyệt đối và sự tích tập tuyệt đối những nguyên nhân tốt lành.

Sau đó tới thực hành *Lama'i Naljor* (Guru Yoga). Do bởi sự bám chấp vào sự phô diễn sắc tướng của tánh Không, Lạt ma xuất hiện như bậc khơi dậy sự thanh tịnh của tâm. Ngài là đối tượng mà ta cảm nhận một cách thanh tịnh. Bởi sự bám chấp ngăn che tâm thức (và bởi bạn cảm thấy sự thanh tịnh của tri giác đối với Lạt ma) nên cả bạn lẫn Lạt ma xuất hiện để hiện hữu trong phạm vi của sự nhị nguyên (như thể bản tánh nền tảng của Tâm bạn, trong phạm vi của Pháp Thân, thì khác biệt). Do đó, ở bên ngoài, bạn quán tưởng Lạt ma với lòng sùng mộ to lớn. Sau đó bạn nhận quán đảnh của trạng thái bất nhị của ngài.

Đây là tất cả những thực hành bên ngoài, tương đối của pháp *Lama'i Naljor* (Guru Yoga) trong đó bạn khẩn cầu sự hiện diện trí tuệ của Lạt ma có tính chất tượng trưng có thể nhìn thấy được. Rồi bạn trì tụng những lời kim cương: “Lạt ma tan hoà vào ánh sáng và hợp nhất với chính con... Ngài thấy đấy! *Nhất vị* của *rigpa* và tánh Không (*rig-tong*) là khuôn mặt đích thực của Lạt ma!”

Nếu bạn hỏi Lạt ma tuyệt đối ở đâu, thì Ngài không ở đâu ngoài nơi đó – trong bản tánh tuyệt đối của Tâm! Trạng thái tuyệt đối của *rigpa* là nơi Lạt ma được hoàn toàn đạt tới như trí tuệ nguyên sơ và không gian trong trẻo. Việc chỉ đơn giản tiếp tục trong sự tỉnh giác về *nó như thế nào*, là thực hành Dzogchen của *Lama'i Naljor*.

Đây là cách *ngondro* Kim Cương thừa bên ngoài gắn liền với *ngondro* bên trong trong phạm vi của giáo lý ati-yoga./.

H.H. Dudjom Rinpoche