

# **SÁU PHÁP DU GIÀ CỦA ĐỨC NAROPA**

*Sách này chỉ dành cho những người đã nhận quán đảnh  
và nhận lễ nhập dòng truyền pháp.*

## LỜI NÓI ĐẦU

Bất cứ ai đã từng đọc một số sách về Phật Giáo Tây Tạng sẽ gặp sự nhắc đến “*Naro Choe Druk*” (Tạng. naroi chos durg) một cụm từ được dịch nguyên văn “*Sáu giáo pháp của Naro*” nhưng trong tiếng Anh thường dịch là “*Sáu Du già của Đức Naropa*” gồm có du già: nội hỏa, huyễn thân, thanh tịnh quang, chuyển di tâm thức, chuyển thức mãnh liệt (forceful projection) và Trung giới (bardo) đại diện một trong số kỹ thuật học du già phổ thông nhất của Phật Giáo Tây Tạng được giới thiệu từ Ấn Độ truyền sang vùng đất Tuyết.

Từ Choe tạng ngữ (Tạng. chos) trong cụm từ Naro choe Druk là một chuyển dịch thuật ngữ phạn “*Dharma*” có nghĩa “*học thuyết*” “*bài giảng*” “*sự hướng dẫn*” hay “*sự luyện tập du già*”, Druk có nghĩa là sáu. Do vậy cụm từ trên có thể được gọi là sáu giáo pháp, sáu học thuyết hay sáu du già. Tôi thường dùng “*Sáu du già của Đức Naropa*”, bất cứ khi nào tôi làm như vậy tôi đều đóng trong ngoặc cụm từ ở dạng tên bằng tiếng Tây Tạng “*Naro Choe Druk*” để tỏ lòng kính trọng.

Văn học Tây Tạng tình cờ nhắc đến vị đại sư lừng danh của đạo Phật Ấn Độ mà sau đó theo truyền thống này là Ngài Naropa và Naropada (sinh 1061). Naropa là đệ tử của Đại Thành tựu giả Tilopa (sinh 988). Dòng Naropa truyền cho đệ tử tại gia Tây Tạng là Ngài Marpa Lotsawa (nguyên văn: Marpa đại dịch giả, sinh 1012) đặc biệt sáu pháp du già đã thâm nhập vào hàng ngàn tu viện và những nơi ẩn cư khắp Trung Á, bất kể hệ phái nào. Điều này thật sự trong tất cả các Sarmai Choeluk hoặc “*học phái mới*” như Kadampa (Tân mật), Kargyupa (Mũ đen), Sakyapa (Hồng mạo), Jonangpa và Gelukpa (Hoàng mạo). Thêm vào đó sáu pháp du già cũng dần dần thâm nhập vào đa số *Nyingma Choeluk* hay “*Cổ mật phái*”.

Luận thư về hệ thống này được viết bởi Đức Tsongkhapa đại hành giả (Tsongkhapa The Great 1357- 1419) “*Quyển sách về Ba Cảm Hứng: Luận thư về Ba Giai Đoạn Rèn Luyện trong Con Đường Thâm Sâu của Sáu Pháp Du già của Đức Naropa*” được xem là một trong những môn học tốt nhất đưa ra từ vùng đất Tuyết. Đạo sư Tsongkhapa là vị Tổ của học phái Hoàng mạo (Mũ vàng) (Tạng: dgelugs nguyên văn “*Dòng tu siêu việt*”).

Phái Hoàng mạo nhanh chóng trải rộng suốt vùng Trung Á và trở thành một học phái riêng biệt lớn nhất của Đạo Phật Mật tông. Ngài cũng là vị đạo sư của Đức Dalai lama thứ nhất (sinh 1391). Luận thư của Ngài đã phục vụ như một hướng dẫn cơ bản cho hệ thống “*Sáu du già của Naropa*” trong việc thực hành ở hơn ba ngàn tu

viện, ni viện và những nơi nhập thất của phái Hoàng mạo, khắp Trung Á hơn 550 năm qua.

Dòng Hoàng mạo truyền xuống qua những thế hệ cho đến ngày nay. Khi tôi đến Ấn Độ năm 1972, người đứng đầu nắm giữ việc trao truyền là Ngài Kyabje Triang Rinbochey, Thầy phụ đạo cho Đức Dalai lama, Ngài đã chuyển đổi Sáu Du già của Naro truyền cho một số đệ tử.

Năm 1973 tôi ở Dharamsala khi Ngài Kyabje Rinbochay truyền lần cuối về Sáu Pháp Du già của Naropa vào thời điểm tôi đang học tiếng Tây Tạng, Triết học và Thiền định được Đức Dalai lama làm lễ thụ pháp tại chương trình học đạo Phật, như một phần của những hoạt động của Ngài về sự thiết lập thư viện những tác phẩm và luận thư lưu trữ của Tây Tạng, gần đây tại Dharamsala vài tháng trong chương trình, Thượng tọa, Trưởng lão. Thầy phụ đạo cho Đức Dalai lama Kyabje Triang Rinbochey thông báo sẽ truyền dạy pháp này trong phòng một nhà bảo tàng, là chỗ rộng nhất trong tòa nhà. Chủ đề là Sáu Pháp Du già của Đức Naropa, mà người nhận là những hành giả, Tăng, Ni và những người ẩn tu Tây Tạng. Những người phương Tây chúng tôi không được tham dự, nhưng nếu thích chúng tôi có thể ngồi ở phòng kế bên và lắng nghe qua hệ thống loa.

Vị Thầy phụ đạo Đức Dalai lama được xem là một trong những vị thầy vĩ đại nhất còn sống đã đào thoát khỏi Tây Tạng và các Ngài cũng được xem là như một Phật sống đối với cộng đồng Tây Tạng. Tin tức về bài giảng của Ngài được lan truyền khắp các cộng đồng tỵ nạn ở Ấn Độ và Nepal, và những Đạo sư ở khắp mọi nơi bắt đầu đổ về thành phố. Một vị sư đã chỉ cho tôi những người thiền định trên núi hơn 40 năm. Có hàng chục người khác có 20 năm hay nhiều năm hơn ẩn cư nhập thất trong khu vực của họ.

Rinbochey giảng sáu giờ một ngày, trong nhiều ngày, trọng tâm của Ngài là bản văn của Đức Tsongkhapa. Có một ngày, vào cuối một khóa, một hành giả bước ra ngoài và bảo với Tôi “*quả thật, Ngài là một vị Phật!*”.

Vài năm sau, khi Đạo sư viên tịch, cộng đồng tinh thần Tây Tạng đau buồn khi mất mát một trong những vị thật sự vĩ đại còn sót lại đã rời khỏi Tây Tạng. Khi Tôi nghĩ lại 20 năm trước những người ngồi ở hai hàng đầu trong buổi giảng, đa số họ ngày nay tiến đến đẳng cấp những Đạo sư đứng đầu trong hệ phái Mũ vàng (Hoàng mạo), về cơ bản có hai cách để giảng “*Một Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*” của Đức Tsongkhapa (Tsongkhapa’s a Book of Three Inspirations bởi ý nghĩa của Shey tri (Tạng bshad’ khrid) hay “*Những bài thuyết giảng*” và ý nghĩa của Nyam tri (Tạng nyams’ khrid) hay “*những bài thuyết trình về kinh nghiệm*”. Cái đầu tiên là phần lớn

tiếp nhận trước. Thường loại giảng dạy này do Đạo sư lâu năm giảng tại những nơi công cộng rộng rãi và đọc từng chữ theo thứ tự và giải nghĩa trong bản văn. Bài giảng của Ngài Kyabje Trijang Rinbochey thuộc phạm trù sau nữa, như lời dạy của Đức Dalai lama cho Tôi vào năm 1990.

Những ai đã tham dự một buổi giảng công cộng về bản văn và muốn theo đuổi việc rèn luyện sẽ chuẩn bị việc tiếp nhận dạng thứ hai của bài giảng: “*bài giảng về kinh nghiệm*” với tính cách cá nhân hơn. Tại đây tất cả những thảo luận về triết học, lịch sử học được đặt sang một bên, thay vào đó, trọng tâm được đặt trên việc thực hành yogic và nỗ lực thiền định, đây là phong cách giảng dạy trong hệ phái Hoàng mao thực hành ẩn cư, người thầy tại chỗ sẽ phổ biến vài trang của bản văn, sau đó để tử thiền định vài tuần hay vài tháng trên những tài liệu đã được dạy. Chỉ khi nào người thầy cảm thấy những kinh nghiệm nhiệt thành phát sinh bên trong, Ngài mới dạy thêm phần kế tiếp của bản văn. Đa số hành giả nhận được một “*kinh nghiệm giảng dạy*” của bản văn từ vị Đạo sư riêng của họ cũng sẽ hoàn toàn nhận được “*bài giảng về giải nghĩa*” cùng với lễ Quán đảnh (Empowerment) thích hợp từ vị Đạo sư cao niên trong dòng.

Luận thư của Đức Tsongkhapa đã xuất bản bằng tiếng Anh một biên soạn khó hiểu với hàng trăm lỗi do Tiến sĩ Dr C.A. Muse và Garma C.C. Chang xuất bản năm 1961 (những lời dạy bí mật của Tantra Tây Tạng do nhà xuất bản Falcon'swing năm 1961) vì tự thân luận thư có một quan trọng to lớn, ban biên tập nhà xuất bản Snow Lion cảm thấy luận thư với sự thể hiện chính xác hơn phải khẩn thiết chuẩn bị xuất bản. Họ tiếp xúc và yêu cầu tôi chấp nhận trách nhiệm cho dự án này.

Để chuẩn bị bản phác thảo thứ nhất, tôi nghe những cuộn băng ghi âm do Đức Dalai lama đọc những bản văn của Đức Tsongkhapa tại Dharamsala vào năm 1990 mà tôi đã may mắn tham dự. Mặc dù là bài giảng tuyệt vời, nhưng với mục tiêu dịch thuật lại có giá trị giới hạn, nhưng không phải là “*bài thuyết trình theo từng từ một*” (Tib. Tshig'khrīd) mà hơn hẳn là “*bài bình luận đầy ý nghĩa*” (Tib. don'khrīd). Vì vậy tôi đảm trách việc giải thích bản văn của Ngài Geshey Lobzang Tenpa của tu viện Ganden Shanrtsey, người đã cư trú ở tu viện Kopan trong thung lũng Kathmandu-Nepal. Sau này một trong những guru gốc (root guru) của tôi. Thượng tọa Doboomb Tulku (Ven. Doboomb Tulku) dành thời gian trong thời khóa biểu bận rộn của Ngài, bay từ Delhi đến Kathmandu giúp tôi rà soát lại bản dịch, và chúng tôi hoàn tất được hai phần ba bản văn, cho đến hết phần giới thiệu những nguyên tắc chung của kinh văn về huyễn thân (illusory body) và thanh tịnh quang. Vài tuần sau tôi có duyên lành gặp người bạn Đạo sư thân thiết của tôi: Thượng tọa Ngawang Pendey của tu viện Drepung Loseling, bằng lòng giúp tôi phần còn lại của bản thảo.

Thêm vào đó, tôi và Ngài Ngawang Pendley đọc qua một số luận thư khác về hệ thống Sáu Du già, bao gồm phần ngắn hơn của hai bản văn “*Sáu Pháp của Naro*” được tìm thấy trong sưu tập “*Những Tác phẩm*” (Tạng. gsung’bum) của đại hành giả Tsongkhapa (Tsongkhapa the great) đó là Mikrim của Ngài (Tạng Dmigsrim) hoặc “*Những giai đoạn thiền định*” mà Tôi dự trù đưa vào trong sự thu thập sắp tới việc đọc Sáu Du già của Naropa. Với Ngawang Pendlay, tôi cũng đọc qua một số bài bình luận về “*Tsongkhapa một Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*” (A Book of Three Inspirations) do các Ngài Gyalwa Wensapa (sinh 1505) Ngulchu Dharmabhadra (sinh 1772) và Jey Sherab Gyatso (sinh 1803) tôi đã rút ra một cách bao quát những bản này trong phần giới thiệu và phần ghi chú. Sau đó tôi và Ngài Geshey Lobzang Tenzin của tu viện Drepung Loseling kiểm soát lại một số chương của những bản văn khác. Cuối cùng vài tháng sau tôi trở lại Canada, tôi đã vinh dự gặp lại người bạn Đạo sư khác rất thân Ngài Zasep tulku Rinpochey thuộc tu viện Sera Jey và tại trung tâm thiền định Ganden choling của Ngài tại Toronto, đã kiểm tra qua một số trang tôi lưu tâm mà tôi vẫn nghi ngờ một số điểm, bao gồm phần kết và phần đề cập việc luyện tập thân thể đã viết dưới dạng khó hiểu.

Công việc dịch thuật thực sự bắt đầu hoàn toàn có triển vọng tốt tại Lhasa nơi đó tôi hướng dẫn một nhóm hành hương từ Viện bảo tàng nghệ thuật Tampa thuộc bang Florida đến những nơi thiêng liêng của Tây Tạng. Phần lớn việc biên soạn tại nơi ở của tôi cách xa nhà mình, phòng 405 nhà khách của nhà xuất bản Snow Lion, Chetrapati, Kathmandu với cửa sổ nhìn ra ngôi bảo tháp thiêng liêng Swayambu. Với tôi, khung cảnh là quan trọng cho việc đặt viết lên giấy. Mặc dù thung lũng Kathamandu trong thập niên qua hỗn độn và ô nhiễm do sự tràn vào của người vùng núi địa phương, nhưng không gian vẫn tỏa ra sự thiêng liêng từ chỗ của những vị Phật linh thiêng chiếu sáng với một sức mạnh lớn lao, sự chuẩn bị cho bản thảo cuối cùng được viết ở một căn nhà tranh, tại địa phương của Ms Lulu Hamlin một người bạn New York người đã động viên và trợ giúp lớn lao những hoạt động Phật pháp của tôi trong nhiều năm qua. Giáo sư Alex Uayman của đại học Columbia tử tế đưa ra nhiều lời khuyên, hướng dẫn về những vấn đề kỹ thuật, và Jimmy Apple của đại học Wisconsin đã hào phóng giúp đỡ việc truy lục một số những trích dẫn kinh văn làm trang hoàng thêm cho luận thư Tsongkhapa. Trên một năm việc biên soạn đã được những người bạn khác giúp đỡ với những chi tiết khác nhau cho bản văn, trong sự quan tâm này, tôi đặc biệt cảm ơn quý vị Conrad Richter, Michael Robillard, Pierre Robillard Atsha Mullin, Hilary Sheaman, Heidi Strong, Tina Teno Athena tara, và Debby Spencer. Cuối cùng thành viên tại Snow Lion- Sidney Pburn, Susan Kyser và Jeff Cox đã cống hiến những hướng dẫn và trợ giúp nhiều giá trị.

15 năm trước, trong một cuộc nói chuyện với người bạn tâm linh rất thân của Tôi; Ngài Đạo sư Zopa Rinpochey của tu viện Kopan ở Nepal, chủ đề dịch thuật những kinh văn Tây Tạng để xuất bản rộng rãi nảy sinh. Tôi trả lời rằng có nhiều ngần ngại làm việc với những tư liệu Mật tông vì tôi không tự cho là hiểu biết bản thể bí mật của truyền thống. Rinpochey đã cười và trả lời *“Khi rời khỏi Tây Tạng tất cả chúng tôi đều nghĩ về những chữ của Tantra như một bí mật. Mà thực tế tự chúng thực sự bí mật, ông nên phiên dịch và xuất bản những bản văn Mật tông nó có thể lợi ích cho mọi người, những người không có mối liên hệ sẽ không mua sách hoặc nếu họ cần mua, cũng chẳng hiểu được ý nghĩa”*.

Tôi nhớ có lần sống ở Dharamsala, một người bạn của cha tôi đến thăm. Ông ta cầm quyển sách trên bàn mở ra ngẫu nhiên và bắt đầu đọc lớn lên. Chủ đề của chương sách nói về lý luận tánh không. Sau khoảng một trang ông nhìn lên, hơi nhăn mặt và nói *“Anh biết không, chẳng có một chữ nào trong trang này mà tôi không biết. Nhưng tôi không có một kinh nghiệm về điều được nói”* Trái lại, khi người ta đạt kinh nghiệm bí mật tự thân của tài liệu trong hoàn cảnh riêng của nó, Họ luôn sẵn sàng từ đầu đến cuối sử dụng những ngôn từ riêng và minh họa, ẩn dụ đầy ý nghĩa một cách toàn vẹn sâu sắc về nó.

Suốt bản văn, tên của những Đại Sư Tây Tạng được trích dẫn hoặc tham khảo đánh vần như âm tiếng Anh ví dụ Jey Sherab Gyatso hơn là Rje Shesrab rgyamtsho, với trường hợp đặc biệt sẽ được chuyển chữ trong phần thuật ngữ. Trong phần chính của bản văn, tôi không sử dụng dấu chấm để phân biệt âm tiết trên những tên, và thành ngữ tiếng phạn, nếu có sự gián đoạn với người đọc, có thể tìm ở phần từ điển thuật ngữ (Glossary).

Như sự thực hành tiêu chuẩn với những tác giả cổ điển Tây Tạng. Đức Tsongkhapa trích dẫn tất cả những bản văn Ấn Độ từ những bài thơ dịch của họ còn lưu giữ trong giáo hội Tây Tạng và chỉ đặt tựa theo dạng Tây Tạng. Do đó Ngài sẽ qui cho shri Samputa Tantra raja tika annaya manjari đơn giản như Mansagak Nyema (Tạng Man ngag snyema), mà trong phạn ngữ sẽ trở thành Amnaya Manjari. Tương tự, những tựa đề bản văn Tây Tạng chỉ xuất hiện trong dạng cô đọng. Tôi theo sự trình bày đưa tất cả những đề tựa sang tiếng Anh, bất cứ chỗ nào có vẻ thực hành, xuất hiện trước tiên dưới dạng Phạn văn hoặc Tây Tạng viết tắt nằm trong ngoặc. Lại nữa, những dẫn phụ ở đây không đặt trên phạn ngữ, mà tất cả bản văn được kê khai trong bảng thư mục với những dạng đầy đủ hơn của cả hai tựa đề phạn và Tạng ngữ của những tác phẩm Ấn Độ.

Tôi làm tốt hết sức mình để bảo đảm bản dịch không lỗi, nhưng bản văn của Đức Tsongkhapa thâm sâu, và không nghi ngờ gì có một số chỗ đọc mơ hồ khó hiểu trong

cấu trúc tác phẩm của tôi. Do đó tôi có thể lập lại sự diễn tả cảm nghĩ theo Đức Tsongkhapa trong một đoạn thơ kết thúc của Quyển Sách của Ba Cảm Hứng” trong đó Ngài viết về chủ đề Ngài liên quan nếu có bất kỳ lỗi nào trong luận thư.

*Tinh hoa của những lời giảng thâm sâu khó đón nhận*

*Và người bình thường không dễ thâm nhập.*

*Vì vậy khẩn cầu Chư Dakas và Dakinis*

*Hãy kiên nhẫn với bất cứ lỗi lầm nào của luận thư của con.*

Đức Tsongkhapa phát biểu lập đi lập lại trong Quyển Sách của Ba Cảm Hứng, việc hiểu được mạch văn của Sáu Du già, và do đó một thưởng thức sự sâu sắc của nó, là một phương tiện lớn lao để hiểu được một hệ thống Tantra Guhyasamaja được biết như Năm giai đoạn (Skt. Pancha krama-five stages) không may không có tinh túy nào của Đức Tsongkhapa tài liệu của Guhyasamaja được dịch. Điều này là bước lớn kế tiếp trong việc trao truyền của hệ phái Mật tông Hoàng mọ (Mũ vàng).

Truyền thống “*Sáu Pháp Du già của Đức Naropa*” đã lôi cuốn và làm thích thú vùng Trung Á hàng ngàn năm cho đến nay. Khi việc nghiên cứu Phật Giáo Tây Tạng tiếp tục phát triển hoàn toàn ở phương tây, chắc chắn nó sẽ được chú ý tiếp nhận đáng kể. Nếu tác phẩm này tạo được một đóng góp nhỏ bé để hiểu được tài sản phi thường này, mục tiêu quyết làm đề án này đã được hoàn thành.

Glen H. Mullin

Nhà khách Snow Lion

Chetrapatti Kathmandu, Nepal

14 tháng 3 năm 1995.

## LỜI GIỚI THIỆU

### TSONGKHAPA VÀ DÒNG TRUYỀN SÁU DU GIÀ

Đại hành giả Tsongkhapa đứng trong lịch sử tinh thần Tây Tạng như một hình ảnh rực rỡ, là một trong đa số sáng tạo của nhiều tác giả, triết gia và thánh tăng, yogis, hành giả lỗi lạc ban vinh dự cho xứ tuyết. Ngài thường được nhắc đến trong truyền thống văn học đơn giản là Tsongkhapa Cherpo “*Tsongkhapa Đại hành giả*” hay như Gyalwa Nyipa “*Đức Phật thứ hai*” Những tác phẩm sưu tập lại của Ngài bộc lộ chiều sâu và phạm vi nỗ lực, dung chứa toàn bộ phạm vi tư tưởng Phật giáo cả hai Giáo thừa, hay những lời giảng công truyền, và Mật thừa hay những luận thư Mật tông bí truyền.

Sự xuất hiện của Ngài trong hoàn cảnh Tây Tạng thật đúng lúc, cách hai thế kỷ trước từ khi người Thổ Nhĩ Kỳ (Turkic) xâm lăng Ấn Độ và hủy diệt Phật giáo ngay tại nơi đạo Phật sinh ra. Trước khi cuộc hủy diệt hoàn tất, Tây Tạng đã thâm nhập đạo Phật Ấn Độ. Những dòng truyền khác nhau phân tán khắp vùng bình nguyên Trung Á bao la, được tìm thấy ở những nơi ẩn cư trên núi, những tu viện, những hang động nhập thất và những khía cạnh khác của hoạt động tâm linh.

Sự lan truyền đạo Phật tại Tây Tạng thường được chia ra làm hai giai đoạn. Phổ biến giáo pháp sớm, và sau giai đoạn sớm từ trước đến cuối thế kỷ 10 (Giáo hội Anh Quốc C.E) Giai đoạn sau liên hệ đến thời kỳ phục hưng của thế kỷ 11, và trường phái phụ , trường phái thừa (Sub-schools, and plethora Schools) phát sinh. sáu du già của Đức Naropa thuộc vào giai đoạn phổ biến giáo pháp sau.

Những ghi chép lại của Tây Tạng về giáo pháp Đạo Phật lan tràn vào, không cung cấp cho chúng ta nhiều chi tiết hơn ở giai đoạn sớm đến thế kỷ thứ 7. Tuy nhiên khoảng năm 650 C.E dưới Đạo luật của vua Songtsen Gampo, Đạo Phật trở thành quốc giáo. Từ thời điểm này, sự du nhập của những dòng truyền Đạo Phật được thi hành một cách hệ thống dưới sự bảo trợ của Hoàng gia, và những ghi chép rõ ràng được lưu giữ. Những tông chính như<sup>1</sup> Kinh (Sutra) Mật (Tantra) Luận (Shastra) thời gian này được dịch từ phạn văn sang Tạng ngữ. Và những hệ thống Đạo Phật Ấn Độ chính yếu về thực hành được thiết lập như một truyền thống sống động trong xứ Tuyết. Người Tây Tạng nhớ lại thời gian này như một thời đại hoàng kim của Ba Đại Pháp Vương (Three great Dharma King)<sup>2</sup>. Mặc dù cuộc nội chiến vào đầu thế kỷ thau 9 đã hủy hoại đa số những gì đã hoàn tất, tuy nhiên vẫn còn nhiều bản dịch và từ điển thuật ngữ kỹ thuật còn sót lại trước sự phục hồi các dòng truyền. Những học phái của Phật Giáo Tây Tạng được truyền lại của giai đoạn này được biết bắt nguồn



từ phái Nyingmapa<sup>3</sup> hoặc “*Cổ mật*”. Thuật ngữ này đồng nghĩa với thuật ngữ “*Việc bắt đầu phổ biến giáo pháp*”.

Ở thế kỷ 11, một lần nữa lại gia tăng số người Tây Tạng bắt đầu du hành tới miền nam trên núi Hi mã Lạp sơn để học với những bậc thầy Ấn Độ. Nhiều người đã tham gia chương trình huấn luyện tại đại học viện Nalanda và Vikra-mashila miền bắc Ấn Độ. Một số khác với vị thầy riêng như trường hợp Ngài Marpa dưới sự đào luyện của Đức Naropa. Phần chính yếu việc dịch lại những chương rộng lớn của những tập văn theo từng thể loại riêng biệt của văn học phạn ngữ Đạo Phật lúc mới bắt đầu, sử dụng việc duyệt xét thuật ngữ trên kinh nghiệm cũ của Đạo Phật Tây Tạng và trên tính chất của Phật giáo Ấn Độ lúc đó. Những nhà học giả du già trở lại Tây Tạng, hăng hái tìm những vị thầy, đệ tử trưởng thành chung quanh họ và phát triển thành những tu viện, nơi ẩn cư, dâng hiến cho việc học và thực hành những dòng truyền đặc biệt được du nhập bởi những dịch giả sáng lập.

Vì giai đoạn phổ biến giáo pháp sau này rộng lớn được đảm trách một cách tự do mang tính cá nhân, đối chiếu với thời kỳ phổ biến sớm được phong phú, kết quả có thể dự đoán mang tính cá nhân. Hàng chục học phái mới Phật giáo Tây Tạng sinh ra trong thời gian này, sự tương đồng giữa họ được thiết lập bởi sự kiện ngôn ngữ sử dụng có phần tiêu chuẩn, theo sau phong trào bắt nguồn từ phía tây Tây Tạng.

Do vậy, thời kỳ trước Tsongkhapa phần lớn những học phái Phật giáo Tây Tạng đặt căn bản chủ yếu trên những dòng truyền đặc biệt đến trực tiếp từ Ấn Độ. Học phái Hồng mạo được biết bắt nguồn từ luận thư của Đức Tsongkhapa hay “*dòng tu siêu việt*” là một học phái Phật giáo Tây Tạng duy nhất thành công trong việc đề ra việc hợp nhất những dòng truyền bản xứ Tây Tạng. Cũng vậy, phong trào dần dần thâm nhập vào những học phái khác, và vì thế phái Hồng mạo không còn tách biệt với những dòng truyền thừa khác (những học phái khác cũng có một số tính chất của phái Hồng mạo).

Không lâu sau đó Ngài Tsongkhapa thấy một số dòng truyền không mạnh hơn các dòng khác, và một số dòng vẫn còn trung thực với tinh thần và văn tự của Phật giáo Ấn Độ. Ngay cả những vị thầy truyền pháp ban đầu mà Ngài rất ngưỡng mộ, cảm nghĩ của Ngài qua quá trình giai đoạn phát khởi nhiều Đạo sư của dòng truyền Tây Tạng đã qua sự rèn luyện nghèo nàn, luộm thuộm, đã trở nên có phần thô thiển và tự mãn. Ngài làm những tác phẩm khác ghi dấu rõ nhất của những dòng truyền đến từ Ấn Độ, tiêu chuẩn đo lường (dòng truyền) của Ngài luôn luôn có hai khía cạnh. Kinh điển và Tantra nguyên thủy được Đức Phật thuyết, Luận tạng (shastra) của những đạo sư Ấn Độ và những tác phẩm của những dịch giả Tây Tạng ban đầu du nhập theo truyền thống cá nhân.

Một trong những dịch giả ban đầu Ngài đặt niềm tin lớn lao là Đức Marpa Lotsawa (sinh 1012) người cha khai sáng của phái Kargyupa (Mũ đen, “*dòng tu khai thị*”) nổi bật lên giữa dòng Ngài Marpa du nhập là “*Sáu pháp du già của Naropa*” nổi tiếng.

Luận thư của Ngài Tsongkhapa về hệ thống thực hành Mật tông này với đề tựa Quyển Sách của Ba Cảm Hứng”: một luận thư về những giai đoạn rèn luyện trong con đường thâm sâu của sáu pháp Naro (để đơn giản, sau đây gọi là sách của ba cảm hứng) luận thư này trở thành hướng dẫn tiêu chuẩn cho truyền thống Naropa tại tu viện Ganden, trung tâm Ngài tìm ra (năm 1904) gần Lhasa. Ganden đã trở thành cái nôi của phái Hoàng mạo, là biểu tượng hàng đầu của mạng lưới hàng ngàn tu viện của phái Hoàng mạo đã lan tràn thành công qua nhiều thế kỷ ngang Trung Á, từ Siberia đến miền bắc Ấn Độ. Quyển Sách của Ba Cảm Hứng đã phục vụ như sự hướng dẫn cơ bản về sáu pháp du già của Naropa cho hàng ngàn tu sĩ phái Hoàng mạo, và giúp những hành giả ở những vùng xa xôi khác đã theo đuổi và nghiên cứu truyền thống Naropa như việc học hỏi cá nhân. Và nó đã thực hiện trách nhiệm này suốt sáu thế kỷ cho đến nay.

Những tác phẩm sưu tập của Đức Tsongkhapa về hai bản văn, về Sáu Du già, Quyển Sách của Ba cảm hứng gồm 60 tờ hay 120 trang, một bản tóm tắt và một bản viết lại của tác phẩm này, soạn thảo và biên dịch do Sempa chenpo kunzangpa một trong những đệ tử của Ngài. Bản văn này tập trung về thực hành thiền định loại bỏ những bàn luận liên quan đến lý thuyết. Phần sau cùng là 20 tờ hay 40 trang là phần thứ ba của bản văn nguyên thủy của Ngài Tsongkhapa.

Năm con khỉ lửa (1836) Jey Sherab Gyatso một học giả tu sĩ xuất chúng giữa thế kỷ 19, đã giải thích công truyền Quyển Sách của Ba Cảm Hứng của Đạo sư Tsongkhapa một đệ tử của Ngài Jey Sherab Gyatso mô tả lại một số lời giảng, và sau khi vị thầy viên tịch đã cho xuất bản trong những tuyển tập của ông dưới tiêu đề: những ghi chú về Quyển Sách của Ba Cảm Hứng. Đoạn văn khai mở dưới đây bộc lộ một số truyền thống lịch sử của sáu pháp du già của Naropa và quan điểm của phái Hoàng mạo về nó.

“Marpa của Lodrak đã nhận được một số trao truyền trực tiếp từ thánh tăng lừng lẫy Naropa. Trong đó có sáu hướng dẫn được rút từ những truyền thống Mật tông khác. Ngài gom sáu hướng dẫn này thành một bản văn trở nên nổi tiếng là “*Sáu Pháp của Naro*”. Mỗi một pháp giới thiệu bao quát về giai đoạn du già hoàn thiện, và cả sáu pháp giới thiệu ở đây cung cấp một phương pháp tổng hợp cho giai đoạn Du già hoàn thiện.

Naropa phổ biến sáu du già cho Marpa cùng với “*Bài Ca về Sáu Du già*”. Tuy nhiên, thậm chí dù Sáu Du già đã hiện hữu ở Ấn Độ trước thời Naropa, việc sắp xếp chúng thành một bản văn dù có hay không vẫn còn là một điểm nghi ngờ.

Sáu Du già của Naropa là hướng dẫn duy nhất của những Đạo sư phái Kagyupas. Đạo sư Tsongkhapa vĩ đại nhận truyền thống này và sau đó biên soạn lại thành luận thư Quyển Sách của Ba Cảm Hứng”. Và sáu du già của họ, những đạo sư ban đầu của họ như Marpa, Milarepa, Gampopa, Pakmo Drupa và Drikungpa đã làm sáng tỏ truyền thống không có nhược điểm. Tuy nhiên khi dòng truyền trải qua từ thế hệ này đến thế hệ khác đã phát sinh một lượng lớn những điểm lộn xộn và vi tế được tìm thấy qua nhiều truyền khẩu sai lạc. Ngài Jey Gyalwa Nyipa (Đức Phật thứ hai- ý nói Ngài Tsongkhapa) đã cải thiện và làm rõ ràng tất cả những điểm then chốt và những nguyên lý căn bản của hệ thống. Vì lý do này dòng truyền sáu du già của Naropa thực hành trong hệ phái Hồng mao ngày nay đặc biệt đầy sức mạnh.

Những tên ở đoạn trên chứng tỏ dòng truyền của “*Sáu Pháp Du già*”, chính Ngài Naropa (1016) một vị thầy của Đạo Phật Ấn Độ đã rèn luyện Ngài Marpa Lotsawa của Tây Tạng trong giáo lý và thực hành sáu du già; Marpa Lotsawa (sinh 1012) người mang dòng truyền về Tây Tạng và dạy cho hàng trăm đệ tử; Ngài Milarepa (sinh 1040) một trong những thi sĩ vĩ đại nhất của Tây Tạng và cũng là một trong bốn đệ tử lớn nhất của Marpa; Ngài Gampopa (sinh 1079) vị bác sĩ của Dakpo, một vị tăng của phái Kadampa, người đã trở thành đệ tử của Milarepa, dần dần nổi bật lên như người thừa kế giáo pháp thành công nhất. Ngài Pakmo Drupa Vinh Quang (sinh 1110) người đã truyền cảm hứng cho quần chúng rộng rãi khi sáu du già của Naro đã được tiếp nhận ở thế kỷ 12, và Ngài Drikungpa Jigten Sumgon (sinh 1143) là một trong tám đệ tử chính của Ngài Pakmo Drupa là người minh họa lừng lẫy nhất.

Chúng ta có ở đây tên của Ngài Naropa và năm vị thầy của dòng truyền Tây Tạng đầu tiên bắt đầu từ Ngài Marpa Lotsawa truyền xuống. Học phái nguyên thủy ở những vị Đạo sư đó được biết là phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vải), là thừa đầu tiên của Sáu Du già của Naro ở Tây Tạng.

Marpa có bốn đệ tử chính, tất cả họ tiếp nhận một số dòng duy nhất. Ba trong họ- Ngokton, Tsurton và Milarepa tiếp nhận trao truyền Sáu Du già của Naropa. Người thứ bốn Meytson – nhận dòng truyền Guhyasamaja. Ngài Tsongkhapa trích dẫn hay nhắc tới cả bốn vị nhiều lần trong luận thư của Ngài, tuy nhiên chỉ có dòng Milarepa về Sáu Du già của Naropa mới được Ngài Tsongkhapa nhận được ba thế kỷ sau.

Ngài Milarepa lần lượt đào tạo hàng chục đệ tử thành tựu trong truyền thống Sáu Du già. Người có uy tín và thu hút nhất là Tu sĩ Gampopa của phái Kadampa, Ngài

nhập thất ẩn tu ở Dakpo đã trở thành người hoạt động mạnh mẽ với sự rèn luyện cho hàng trăm hành giả (Yogi-yogini) nam và nữ. Bốn người trong số họ trở nên vượt trội, từ đó phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vai) có thêm bốn phụ phái được biết dưới tên “*bốn cật phụ phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vai)*”. Ngài Pakmo Drupa Quang Vinh được nhắc đến ở trên là một trong bốn người. Ngài lần lượt đào tạo được tám đệ tử giỏi nhất và mỗi người họ lại tách phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vai) thành một phụ phái được biết dưới tên “*tám tân phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vai)*”. Do đó có sự phân biệt 12 phụ phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vai), mỗi phụ phái giữ dòng truyền sáu du già mang tính cá nhân riêng. Dần dần thành lập tu viện trung tâm và những nơi ẩn tu và hàng chục chi nhánh.

Ngài Tsongkhapa tóm tắt danh sách các Đạo sư phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vai) trong Quyển Sách của Ba Cấm Hứng” như sau.

Marpa truyền dòng của Ngài cho ba đệ tử: Ngokton, Tsurton và Milarepa. Lần lượt, Milarepa truyền cho hai đệ tử chính: Chojey Gampopa và Rechungpa. Dòng truyền từ Gampopa xuống được nhân lên thành nhiều dạng khác nhau, mỗi một dạng đều có chung những đặc biệt riêng, những quan điểm cá nhân duy nhất về những sự thực hành khác nhau.

Do vậy trong vòng 100 năm đến Tây Tạng, truyền thống “*Sáu Pháp Du già của Naropa*” đã xây dựng một chỗ đặt chân chắc chắn trên vùng đất Tuyết

Trong phần trích dẫn trên, Jey Sherab Gyatso bắt đầu bằng việc nhắc đến những vị Đạo sư Tây Tạng ban đầu, sau đó Ngài bỏ qua hơn hai thế kỷ và giới thiệu tác giả của bản văn, Ngài Tsongkhapa Đại hành giả, và vai trò của Ngài trong việc truyền thừa. Dĩ nhiên ở thế kỷ 19 Ngài Jey Sherab Gyatso là một tu sĩ của phái Hoàng mào truyền xuống từ Ngài Tsongkhapa. Điều này hiển nhiên từ những chữ Ngài kết luận “*vì lý do này dòng truyền Sáu Du già của Naropa được thực hành trong hệ phái Hoàng mào ngày nay là đặc biệt đầy năng lực*” điều Ngài ám chỉ ở đây là Đạo sư Tsongkhapa đã cung cấp sức mạnh thiên phú của Ngài cho truyền thống sáu du già, tất cả mọi thứ dưới sự tiếp xúc của Ngài đều rõ ràng và sâu sắc, đem gia hộ cho sự truyền thừa phái Hoàng mào, giới thiệu mỗi một điểm trong bản văn như toàn bộ cấu trúc giáo lý Đạo Phật. Thậm chí đọc tình cờ bản văn của Ngài cũng bộc lộ sự phong phú trong cách viết giống như Ngài so sánh những tư tưởng đa dạng chung quanh tinh thần Tây Tạng vào thời điểm đó.

Tuy nhiên, với Tsongkhapa Đại hành giả, chúng ta đã trở lại cuối thế kỷ 14 và đầu thế kỷ 15. Có lẽ điều này có ích lợi vì thời gian này là gốc rễ của Phật giáo Mật tông Tây Tạng, nằm trong truyền thống Đạo Phật Mật tông Ấn Độ xa xưa.

## TRUYỀN THỐNG ĐẠO PHẬT MẬT TÔNG Ở ẤN ĐỘ

Đạo Phật thừa kế ở thế kỷ 11 miền bắc Ấn, giai đoạn Ngài Naropa và Marpa sống, có hương vị của Kinh điển thừa hay Hiền giáo, giáo lý công truyền của Đức Phật và Mật Thừa hay *Kim cang thừa* ám chỉ giáo lý mật truyền của truyền thống Mật tông. Kinh điển thừa thường được thuyết qua hai khía cạnh: Tiểu thừa (Hinayana) hay “*giáo lý con đường sắp xếp hợp lý hóa*” đôi khi cũng được gọi là Shravakayana hay “*giáo lý được ghi lại bởi những tu sĩ đệ tử của Phật*” và Đại thừa (Mahayana) mà đa phần là những giáo lý cho những bậc hiền thánh (tức Bồ tát), thừa này trong truyền thống văn học Đạo Phật cũng có tên là Bồ tát thừa hay “*con đường của các bậc hùng lực trong thế gian*” và cũng là Ba la mật thừa (hoàn thiện thừa) (Paramitayana) hay “*con đường của sự toàn thiện*”. Mật thừa trong truyền thống văn học cũng có một số tên khác, hai tên phổ biến nhất là Kim cang thừa hay Con đường Kim cang và Tantrayana hay “*Mật thừa*” chúng ta sẽ gặp một số nhắc đến thuật ngữ này qua luận thư của Ngài Tsongkhapa khi Ngài bàn luận về những kỹ thuật du già thiền quán, và quan điểm triết học khác nhau hiện thân trong sự kế thừa Sáu Du già của Ngài Naropa.

Dù rằng Tantra được Đức Phật dạy từ 2500 năm về trước, hình như về lịch sử chúng bắt đầu thâm nhập phổ biến ở Ấn Độ khoảng thế kỷ thứ 4 hay 5 (theo cách tính của giáo hội Anh quốc CE), theo truyền thống Mật tông, trước thời gian này, Mật tông đã được truyền trong bí mật từ thế hệ này sang thế hệ khác.

Mỗi Tantra có một bản kinh đại diện tinh hoa giáo lý của nó (thường được biết là mulatantra hay tantra gốc). Nó cũng có một mandala về các bản tôn biểu tượng như một triết học về chúng sanh, về con đường đến giác ngộ và trạng thái quả của Phật tánh. (Nền tảng, con đường và kết quả). Như là con đường, mỗi một hệ thống Mật tông bao gồm một cấu trúc cơ bản những kỹ thuật thiền quán và những phương pháp du già liên quan đến việc rèn luyện Mật tông trong nghi quỹ của nó (Sadhana) hay việc thực hành tụng niệm hàng ngày.

Hàng trăm hệ thống Mật tông của Đạo Phật đã xuất hiện ở Ấn Độ vào thế kỷ thứ 9. Những đạo sư Ấn Độ sau này sắp xếp thành bốn loại Tantra căn bản, được biết là Kriya, Charaya Yoga và Maha Anuttara Yoga hay Tantra “*Tịnh hóa*”, “*Hành động*” “*Du già*” và “*Đại vô thượng du già*”. Mỗi hệ thống Mật tông sẽ kết hợp với một hay nhiều hơn trong bốn nhóm đó. Sáu giáo pháp hình thành Sáu Du già của Naropa là từ nhóm thứ bốn, tức Đại vô thượng du già. Mặc dầu có sự khác biệt đáng kể giữa những hệ thống mật tông cá nhân, chúng giống nhau trong cách sắp xếp vô số những

mảng thực hành thành cái mà Tây Tạng gọi là *timpa nyigyi naljor* hay “*hai giai đoạn áp dụng du già*” trong ba nhóm đầu của hệ thống Mật tông được biết có hai phần là “*du già của những biểu tượng*” (thiền định hữu tướng) và “*du già vượt lên biểu tượng*” (thiền định vô tướng). Trong đại vô thượng du già Tantra, chúng được gọi là “*giai đoạn du già phát sinh*” (hay *thiền quán đạo tràng và Bốn tôn*) và “*giai đoạn du già hoàn thiện*”. Trong nhóm Tantra thứ tư giai đoạn thực hành đầu tiên chủ yếu bao gồm việc quán tưởng tự thân mình và tất cả những người khác như một mandala (đạo tràng) các bốn tôn, trau dồi một nhận thức về thế gian như một mandala, phát sinh niềm tự hào mật tông, tụng niệm những mantra thích hợp v.v... Giai đoạn thực hành thứ hai bao gồm du già về thân, và thiền quán về sinh lý học vi tế như đã được giảng dạy trong Sáu Pháp Du già của Naropa và thảo luận sâu trong Quyển Sách của Ba Cảm Hứng của Ngài Tsongkhapa.

Đại Vô Thượng Du già Tantra hay hệ thống Tantra du già cao nhất được nuôi dưỡng ở miền bắc và tây bắc Ấn Độ, trong thời Ngài Naropa sống, từ đó Sáu Du già của Naropa được rút từ: Guhyasamaja (Bí mật tập hội), Heruka Chakrasamvara (Thắng lạc Kim cang), Hevajra (Kim cang không tánh), Yamantaka (Đại Oai Đức Minh Vương), Mahamaya (Đại huyễn hoá võng), Shri Chaturpitha v.v...

Trong những ngày đầu của Phật giáo Mật tông ở Ấn Độ, phần lớn Tantra được thực hành có tính cá nhân, hay những đơn vị độc lập. Mỗi một hệ thống giới thiệu một Sadhana (nghi quỹ) hoàn chỉnh, hay con đường đến giác ngộ, và được chọn bởi những hành giả Mật tông. Tuy nhiên ở thế kỷ 9 và 10 truyền thống thực hành những dòng truyền Mật tông khác nhau như những hệ thống tách biệt bắt đầu phai mờ.

Khuynh hướng mới mà người Tây Tạng gọi là *men ngak* hay “*Truyền thống hướng dẫn khẩu truyền*”. Thoạt tiên có những hệ thống thực hành được đề ra từ những yếu tố tinh hoa trong một Tantra đã cho, tức là đã được đơn giản hóa từ những hệ thống mật tông phức tạp. Trước sự dài dòng, nên một khuynh hướng chọn lựa bắt đầu nổi lên, một trong những yếu tố từ hệ thống mật tông khác được kết hợp để có hiệu quả cao nhất. Truyền thống khẩu truyền thường được phác thảo thành một tập hợp nhiều hành giả và những quan điểm triết học khác nhau phổ biến trong thế giới mật tông của Đạo Phật Ấn Độ trong khoảng thời gian họ đề ra. Họ thường được biết dưới tên của người đề xuất hay người truyền bá và được đặt căn bản trên việc họ đạt được trạng thái giác ngộ do hệ thống mang lại. Ví dụ có thể là “*Sáu Du già*” của Người nữ huyễn thoại Sukhasiddhi, hay du già chữa bệnh và trường thọ của thánh nữ mật tông Siddharani và đương nhiên Sáu Du già nổi tiếng của Naropa là chủ đề của Quyển Sách của Ba Cảm Hứng.

## NAROPA

Naropa là một trong những đạo sư xuất sắc của Phật giáo Ấn Độ trong thời Ngài. Ngài đặc biệt quan trọng trong lịch sử Phật giáo Tây Tạng và dòng truyền của Ngài lan rộng khắp Tây Tạng trong vòng một thế kỷ khi Ngài viên tịch, Ngài thực hiện vai trò chủ yếu trong việc phổ biến những Tantra, đáng kể nhất là truyền thống Kalachakra<sup>6</sup>, Guhyasamaja, Hevajva và Chakrasamvara cũng như trong việc truyền bá sự hòa nhập tiến gần đến Tantra Du già cao nhất, dòng truyền sáu du già là một ví dụ tiêu biểu.

Tiểu sử Ngài Naropa có liên quan đến một số nguồn của phương tây; thu hút nhất là H.V. Guerther tác giả quyển “*cuộc đời và giảng dạy của Naropa*” (Đại học Oxford in 1963)<sup>7</sup> Giáo sư Guerther một trong những người phương tây đầu tiên dịch từ Tạng ngữ sang Anh ngữ với sự trang trọng, trình bày một thể hiện tuyệt vời bản mô tả cuộc đời Ngài Naropa trong thế kỷ 15 tại Tây Tạng, với chuyện kể những chuyến phiêu lưu đầy huyền thoại, phi thường của Ngài Naropa<sup>8</sup> dưới sự đào luyện của Ngài Tilopa trong 12 năm.

Trong văn chương Tây Tạng Naropa thường được nhắc đến như một “*drupchen*” (Tạng: grub chen: Phạn: mahasiddha) một “*Đại thành tựu giả*” ở đây chữ Phạn maha có nghĩa là đại, và Siddha chỉ người đạt đến Siddhi hay thành tựu mật tông Những Siddhi hay thành tựu mật tông này có hai loại: thông thường như tiên tri, có thể đi xuyên tường v.v... và tối cao ám chỉ việc đạt đến giác ngộ tối cao.

Những vị đại thành tựu giả luôn được mô tả là người rất kỳ dị, cá tính không bình thường và một cách tổng quát họ sở hữu một sức mạnh tâm linh vĩ đại và những khả năng huyền bí. Lịch sử tôn giáo Tây Tạng liệt kê tên hàng trăm của vị đại thành tựu giả Ấn Độ xuất hiện trong giai đoạn Kim cang thừa ở Ấn Độ. Trong đó có 84 vị được người Tây Tạng đặc biệt ưa thích và thường kỳ lạ trong các bức vẽ bằng màu nước, kể cả Ngài Naropa trong đó. Ngài Tsongkhapa trích dẫn cả hai Tantra nguyên thủy và những luận thư phong phú của các vị đại thành tựu giả trong suốt bản văn của Ngài.

Mỗi người Tây Tạng đều biết nhiều truyện bằng cả tấm lòng từ cuộc đời của Ngài Naropa. Giống như Đức Phật, Ngài sinh ra trong gia đình quyền quý, nhưng từ thuở bé Ngài đã khao khát cuộc sống tâm linh. Giống Đức Phật Ngài cũng bị sắp đặt cuộc sống lập gia đình và sau này Ngài từ bỏ, trở lại vị trí người bình thường và trở thành một tu sĩ; Ngài chịu đựng những thử thách và gian khổ lớn lao trong quá trình rèn luyện và giống như Đức Phật Ngài đã đạt toàn giác.

Sinh ra trong một gia đình Phật tử ở Bengal trong thời gian đầu cuộc sống, Ngài học với những vị thầy nổi tiếng, thoát tiên ở Bengal và sau đó ở Kashmir là nơi Ngài được gửi đến để học ở cấp cao hơn. Ngài đạt được tiếng tăm lẫy lừng vì những cố gắng, dần dần Ngài trở thành tu viện trưởng Nalanda một đại học tu viện uy tín nhất Ấn Độ. Ngài giữ chức tu viện trưởng khoảng 8 năm, danh tiếng lan rộng như một học giả đạo Phật tiên phong của Ấn Độ. Tuy nhiên trong 40 năm Ngài đã trải qua một đường đầu tạo ảnh hưởng cấp tiến trong quá trình sống của Ngài. Có một lúc Ngài ngồi im lặng xem kinh điển. Đột nhiên Ngài chú ý có một bà già xấu xí đang quan sát Ngài, bà ta hỏi “*Ông có hiểu những chữ ông đang xem không?*” Naropa trả lời: hiểu. Bà già xấu xí cười và hỏi thêm “*Ông có hiểu tinh hoa hay không?*” Lần nữa, Naropa trả lời: hiểu, và rồi bà già phá ra cười, phê phán “*ông đang nói dối*”.

Qua nhiều ngày và vài tuần sau, tác động của cuộc nói chuyện tạo sự tàn phá trên tâm thức Ngài, cuối cùng Ngài kết luận phải rời khỏi Nalanda để đi tìm Đạo sư. Do vậy, một lúc ngắn sau đó Ngài từ chức trong tu viện và đi tìm một vị thầy mật tông. Sau khi lang thang nhiều nơi và gặp nhiều thử thách Ngài gặp Tilopa.

Ngài Tilopa rèn luyện Ngài Naropa bằng ngôn ngữ huyền bí và hoang dã, cùng lúc cả hai cách huyền bí và ngu ngôn. Chẳng hạn Ngài gặp một người đàn bà bị bệnh cùi và Ngài đi vội qua, bà ta hát một câu thơ: nếu động cơ mà không có tâm bi, ý định mà không có trí tuệ sẽ không bao giờ tìm thấy.

Trong những lần gặp gỡ khác (trong lúc Ngài đang tìm thầy) Ngài gặp một người đang gãi và bắt rắn để ăn, một người đang mổ bụng một xác chết... mỗi việc đều giúp cho Ngài một đầu mối mới trên thái độ tâm linh để traу dồi nhằm trở nên có giá trị để gặp được một đạo sư mật tông.

Cuối cùng Ngài Tilopa hiện ra với Ngài và rèn luyện tích cực Ngài trong 12 năm. Người Tây Tạng yêu thích kể và kể lại Ngài Naropa cống hiến đời mình cho việc rèn luyện như thế nào, Ngài Tilopa đẩy Ngài vào mức giới hạn chịu đựng của con người ra sao, nhưng Ngài vẫn kiên trì và cuối cùng Ngài đạt được toàn giác và trở thành một đại thành tựu giả ra sao.

Trong phần sau cuộc đời, Naropa cuốn hút nhiều đệ tử từ Ấn Độ, Nepal, Tây Tạng và những vùng Phật giáo khác đến miền bắc của Châu lục phụ. Tuy nhiên nói một cách lịch sử, sự trao truyền thành công nhất là Ngài trao cho Marpa Lotsawa, từ đó phát triển và nhân rộng ra, cuối cùng thâm nhập vào cấu trúc của phần lớn tất cả các phái Trung Á.

Dòng truyền do Ngài Marpa Lotsawa mang vào Tây Tạng và truyền cho những Đạo sư ban đầu của phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vai) đã trở thành trụ cột chính



trong bảo tạng tinh thần được xây dựng bởi Tsongkhapa đại hành giả. Ngài đặc biệt yêu thích truyền pháp Naropa như đã chỉ ra trong Quyển Sách của Ba Cảm Hứng. Bản văn đã thiết lập một chỗ trụ vững chắc xuất sắc cho Sáu *Pháp của Naropa*” song song với sự nở hoa nhanh chóng của phái Hoàng mạo (Mũ vàng).

## SỰ KẾ THỪA SÁU DU GIÀ

Nói chung người đưa ra Sáu Pháp Du già của Naropa thực ra không hẳn chính Ngài Naropa như tên gọi mà đúng ra là Tilopa. (sinh 988). Tuy nhiên, như Jey Sherab Gyatso (1803) tuyên bố trong đoạn trích dẫn ở trên “*mặc dù sáu du già đã xuất hiện trước Naropa, vào thời điểm đó dù có sự sắp xếp thành một cấu trúc hay không vẫn còn nghi ngờ*” mặc dù Nalopa và Tilopa đem những yếu tố từ nguồn mật tông khác nhau, cùng kết hợp lại và Naropa đã truyền cho Marpa Lotsawa, nó vẫn là một điểm nghi ngờ ai là người đã thiết lập cấu trúc sáu phần khi nó đã được biết ở Tây Tạng.

Hơn nữa Ngài Tsongkhapa đưa ra trong bàn luận của Ngài về những nguyên lý hình thành sáu du già riêng biệt, dù rằng “*Sáu du già của Naro*” đại diện cho tinh hoa của sự trao truyền từ Naropa cho Marpa, vẫn có khả năng cho Ngài Marpa viết lại tối thiểu từ bốn trong những đạo sư Nepal và Ấn Độ của Ngài. Và Naropa, Jnanagarbha, Maitripa là người Ấn Độ trong việc diễn đạt cấu trúc và giới thiệu dòng truyền trở nên nổi tiếng là “*Sáu Pháp của Naro*” Naropa là vị đạo sư chính của Marpa nhưng ba người khác giữ vai trò chủ yếu trong việc rèn luyện tâm linh của Ngài. Tsongkhapa chỉ ra nhiều cách khác nhau việc đếm và cấu trúc sáu pháp. Trong việc lựa chọn sắp đặt, Ngài lựa bài viết của Ngài Pakmo Drupa Quang Vinh (1110) một trong những vị thầy ban đầu của dòng truyền, cấu trúc như sau:<sup>1</sup> nội hỏa<sup>2</sup> huyệt thân<sup>3</sup> thanh tịnh quang<sup>4</sup> chuyển di tâm thức<sup>5</sup> phóng thức mãnh liệt<sup>6</sup> du già về các giai đoạn trung gian.

Truyền thống nói về sự thừa kế này từ Marpa Lotsawa có sáu phần, dường như tiến hóa có phần ngẫu nhiên. Khi Ngài Tsongkhapa đặt “*có nhiều cách cấu trúc hệ thống du già mật tông này, cách phổ biến là 2,3,4 và 10 nhánh*” nói khác đi, hệ thống có thể dễ nhận biết như “*Hai Pháp của Naro*” “*Bốn Pháp của Naro*” “*Mười pháp của Naro*”... không bỏ bất cứ chất liệu thực tế nào từ việc trao truyền.

Ngài Gyalwa wensapa (1505) đưa ra một cấu trúc hai phần cho “*Sáu Pháp Du già của Naropa*” trong một luận thư, Ngài là một hành giả phái mũ vàng nhập thất thiền định trong hàng động hơn 20 năm, đạt đến giác ngộ trong một kiếp. Ngài cũng là người nắm giữ dòng truyền sáu du già từ lúc đầu, và tên Ngài xuất hiện trong bài cầu nguyện cho dòng truyền của Đức Dalai lama thứ 7. Bản văn có tựa “*Nguồn của mỗi nhận biết*”: Dấu ấn của Sáu Du già của Naro nói về du già lôi kéo sinh lực vào ống

năng lực giữa (kinh mạch trung ương) và du già thực hiện tiếp theo khi năng lượng đã vào đường giữa. Ở đây du già nội hỏa đại diện cho du già<sup>1</sup> và phần du già<sup>2</sup> là năm pháp du già còn lại.

Sáu pháp du già chia làm ba khi chúng được sắp xếp như sau: phần nền tảng gồm du già nội nhiệt phần chánh của sự thực hành bao gồm du già huyễn thân, thanh tịnh quang và<sup>3</sup> những rèn luyện trợ giúp bao gồm du già chuyển di tâm thức và chuyển thức mạnh mẽ. Ở đây du già về giai đoạn trung gian được xếp vào du già thân huyễn. Đây là Đức Tsongkhapa nhắc đến.

Marpa Lotswa dường như chủ yếu chia làm bốn phần: <sup>1</sup> Nội nhiệt <sup>2</sup> Karmamudra hay du già về tính dục <sup>3</sup> huyễn thân và <sup>4</sup> thanh tịnh quang, ba trong sáu ở đây: du già chuyển di tâm thức, chuyển thức mạnh mẽ và du già giai đoạn trung gian không được đưa vào cấu trúc pháp tách biệt, có thể đoán chừng vì chúng được hạ xuống vị trí của những thực hành phụ.

Tsongkhapa trích dẫn hành giả Milarepa dùng sự phân loại sáu phần hơi khác:

*“Truyền thống của Marpa Đồi Phương Nam có sáu hướng dẫn”*: <sup>1</sup> giai đoạn du già phát sinh (thiền định) <sup>2</sup> nội nhiệt <sup>3</sup> Du già Karmamudra <sup>4</sup> nhập môn về tinh hoa cái thấy của bản thể tuyệt đối của chúng sanh <sup>5</sup> chỉ ra thanh tịnh quang của con đường (Đạo lộ) và <sup>6</sup> biểu thị bản tánh như huyễn cùng với du già về giấc mộng. Đây là tinh túy cốt lõi của giáo lý Ngài Marpa. Không có lời dạy nào cao hơn hướng dẫn hành giả đến tinh hoa của những lời dạy bên tai. Không có sự khai thị nào quý báu hơn thế, nó là trái tim tư duy của hành giả, không có lời nào thực tế hơn.

Dù Tsongkhapa có nhắc đến hệ thống cấu trúc 10 phần nhưng Ngài không liệt kê. Tuy nhiên việc sắp xếp này có thể tìm thấy trong bản văn do Ngài Ngulchu Dharmabhadra với đề tựa *“Một Trang Hoàng cho Quyển Sách của Ba Cấm Hứng”* Ngài viết: có 10 phần trong cấu trúc của hệ thống<sup>1</sup> du già của giai đoạn phát sinh,<sup>2</sup> cái thấy của tánh không<sup>3</sup> nội nhiệt<sup>4</sup> du già về Karmamudra<sup>5</sup> huyễn thân<sup>6</sup> thanh tịnh quang<sup>7</sup> du già giấc mộng<sup>8</sup> du già giai đoạn trung gian (bardo)<sup>9</sup> chuyển di tâm thức và<sup>10</sup> chuyển thức mãnh liệt.

Nếu so sánh bản liệt kê 10 phần với sáu phần của Ngài Pakmo Drupa và Tsongkhapa chúng ta thấy tất cả 10 đều hòa nhập trong sáu.

Ngài Ngulchu cũng liệt kê cách mà Ngài Pakmo Drupa giới thiệu về sáu du già với cấu trúc của Ngài Tsongkhapa trong Quyển Sách của Ba Cấm Hứng và đưa ra một diễn đạt thay đổi luân phiên. Điều này là một biến thể thích thú khác, và Ngài Ngulchu giới thiệu để hiển bày việc Ngài Tsongkhapa lựa chọn tiêu đề cho bản văn của ông ra sao. Ngài viết:

*Tsongkhapa cũng nói về một cấu trúc sáu phần khác <sup>1</sup>Nội nhiệt và <sup>2</sup>Karmamudra du già được lấy từ Hevajra-Tantra <sup>3</sup>huyễn thân và <sup>4</sup>thanh tịnh quang từ Guhyasamaja Tantra <sup>5</sup>chuyển di tâm thức và <sup>6</sup>chuyển thức mãnh liệt từ Shri Chaturpitha Tantra... vì có ba nguồn được trích dẫn nên Tsongkhapa đặt tựa là Quyển Sách của Ba Cảm Hứng.*

Ba hệ thống Mật tông Ấn Độ liên quan được nhắc lại suốt bản văn của Tsongkhapa vì chúng là nguồn cốt tủy của sáu du già. Hãy nhớ rằng ở đây giáo lý về Bardo (giai đoạn trung gian) không được nhắc một cách riêng rẽ vì nó bao gồm trong du già huyễn thân, thay vào đó du già Karmamudra được nâng lên thành một trong sáu du già.

Như Ngài Ngulchu Dharmabhardra công bố ở trên và Ngài Tsongkhapa chỉ ra nhiều lần trong luận thư, sáu du già của Naro bao gồm những nguyên lý được rút ra từ những tantra chính yếu thông dụng ở Miền bắc Ấn Độ vào thời gian đó. Điều này được tuyên bố trong vần thơ kết thúc Quyển Sách của Ba Cảm Hứng như sau:

*“Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Đức Thế Tôn của những bậc hiền thánh  
Đã dạy giáo pháp thiêng liêng vì lợi ích của chúng sanh  
Tối cao giáo lý của Ngài là Tantra Du già vô thượng của hai Tantra nam và nữ.  
Từ Tantra Nam (Hevajra và Chakrasamvara) phát sinh giáo lý về nội hỏ ,hay Chandali  
Một phương pháp đem năng lượng vi tế vào sự kiểm soát và hiển lộ trí tuệ nội tại  
Với căn bản này hành giả tiếp tục thực hành  
Giáo lý về huyễn thân và thanh tịnh quang.  
Giáo lý bắt nguồn từ Tantra Guhyasamaja  
Và những giáo lý về chuyển di tâm thức  
Và suy tưởng mãnh liệt đến nơi cư trú khác  
Xuất phát từ Tantra Shri Chaturpitha  
Đặt căn bản trên những nguồn đó,  
Đại thành tựu giả Tilopa và Naropa đã thiết lập truyền thống  
Nổi tiếng với “sáu pháp du già của Naropa”  
Vô số những hành giả ở đây trong vùng đất Tuyết này  
Vui thích trong ngày hội nỗ lực mật tông thâm sâu  
Một niềm ưa thích sâu xa và kế thừa truyền thống khẩu truyền quý giá.*

Trong phần khác của luận thư, Đạo sư Tsongkhapa nói về nhiều nguồn của sáu du già. Chẳng hạn Ngài đưa ra việc Marpa Lotswa rút ra một số dữ liệu trong bản văn về huyễn thân và thanh tịnh quang từ những vị đạo sư Ấn Độ khác, với Jnanagarbha

mà Marpa đã học Tantra Guhyasamaja. Guhyasamaja là nguồn từ đó sáu du già của Naropa lấy là giáo lý về huyền thân và thanh tịnh quang. Tsongkhapa trình bày:

*Hướng dẫn về nội hỏa đến với chúng ta qua Tilopa, Người đã chú giải rằng đó là sự trao truyền của Đại thành tựu giả Krishnacharya, cũng được biết (với Tây Tạng) là Lobpon Acharyapa. Ở đây đã hiện hữu truyền thống khẩu truyền từ trước và được dùng như phần căn bản. Điều này làm phong phú và trong sáng trong việc tham khảo “The Sambhuta giọt của mùa xuân”(phạn Samputa tilaka) và “Giọt xuân” của Acharya Krishnacharya (phạn Vasanta tilaka).*

*Kinh văn về thanh tịnh quang và huyền thân được trích ra trong truyền thống khẩu truyền Guhyasamaja được dạy bởi Đại thành tựu giả Ấn Độ Jnanagarbha và Marpa nhận trao truyền trực tiếp (từ Ngài). Do vậy có sự đặt căn bản trên tantra Guhyasamaja. Ở đây, truyền thống Marpa hướng dẫn khẩu truyền Guhyasamaja được dùng làm căn bản với sự tham khảo toàn tập Guhyasamaja của các bậc Thánh, Cha và Con (ví dụ: “Toàn tập các bậc Thánh của kinh văn Guhyasamaja”).*

*Sự thực hành chuyển di tâm thức và chuyển thức mạnh mẽ đến một nơi an trú khác được đặt căn bản trên tantra bốn trung tâm (phạn: Shri Chaturpitha Tantra) thêm vào đó chúng được kết hợp với một số truyền thống tantra khác, gồm Sambhuta Tantra, Vajradhaka Tantra v.v...*

Sự thừa kế dòng sáu du già có gốc rễ trong nhiều nguồn mật tông khác nhau của Phật giáo Ấn Độ.

Một dòng truyền Sáu du già khác được biết đến là Sáu Du già của Niguma do Niguma một nữ đệ tử của Naropa truyền sang Tây Tạng, người đã nhận từ Ngài dòng truyền sáu du già. Dòng truyền luân phiên này không do Marpa đem về Tây Tạng mà do một Đạo sư cùng thời là Kyungpo Naljor, sự khác biệt chủ yếu giữa hai dòng truyền dường như hệ thống Niguma thay chỗ cho du già chuyển thức mãnh liệt (forceful Projection) với du già giác mộng.

Jey Sherrab Gyatso (sinh 1803) trình bày ảnh hưởng này trong cuốn “*Ghi chú về Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*”.

*Nguyên bản của du già giác mộng không được nhấn mạnh trong hệ thống sáu du già của Naro, và du già phóng thức mãnh liệt không hiện hữu trong hệ thống sáu du già của Niguma. Dường như sự khác biệt này là lý do duy trì hai hệ thống tách biệt nhau. Mặt khác, cả hai rất giống nhau.*

Trong “*Ghi chú về Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*” Jey Sherab Gyatso cũng chỉ rõ:

*Mỗi du già trong sáu du già gồm một giới thiệu bao quát về giai đoạn du già hoàn tất, và sáu du già giới thiệu ở đây cung cấp một cách tiếp cận bao quát về giai đoạn du già hoàn thiện.*

Điều này ngụ ý: hệ thống được nhận như một cách tiếp cận hòa nhập và toàn thể đến giai đoạn du già hoàn thiện, trong đó tất cả sáu thực hành cùng nhau như một bộ phận đại diện cho tinh hoa của tất cả giai đoạn thực hành hoàn thiện. Một cách lựa chọn, bất cứ một du già nào trong sáu du già có thể là mục tiêu thực hành chủ yếu của hành giả, trong đó trường hợp tất cả giai đoạn du già hoàn thiện được tiếp cận và rút ra từ nó. Có những ngày truyền thống dạng này rất phổ biến, mặc dù tiểu sử của những hành giả các thế kỷ qua đã đưa ra rằng không phải luôn luôn như vậy.

Gyalwa Wensapa tóm tắt hoàn cảnh này như sau trong quyển “*nguồn của mỗi nhận biết: Dấu Ấn của Sáu Du già của Naropa*”.

*Do vậy, những hành giả quý báu, người đã tham dự vào con đường thâm sâu của Sáu Pháp Du già của Naropa đã thâm nhập vào con đường không lối lầm, hoàn thiện cho sự thành tựu giác ngộ trong một đời, ngay cả trong thời đại suy thoái này.*

## SÁU DU GIÀ, BA TRẠNG THÁI BARDO VÀ CHÍN HÒA NHẬP

Đạo sư Tsongkhapa trình bày trong phần mở đầu Quyển Sách của Ba Cảm Hứng”

Nó được ghi lại khi Đức Milarepa dạy giáo lý khẩu truyền để đạt giải thoát trong cõi trung âm. Ngài nói: “*Trước tiên hãy thiết lập phần cơ bản...*” sự diễn đạt ở trên “*những hướng dẫn khẩu truyền để đạt giải thoát trong cõi trung giới*” là đồng nghĩa (với Sáu Du già của Naropa).

Nói khác đi, trong thời Ngài Milarepa (sinh 1040) sáu du già của Naropa được biết dưới tên “*Hệ thống trung giới Trang-dol*” được dịch là “*Khẩu truyền để đạt giải thoát trong trung giới*”.

Đa số độc giả sẽ quen thuộc với thuật ngữ Tây Tạng “*Bardo*” (Cõi trung giới = giai đoạn trung gian = trung âm), nó nhắc đến trạng thái sau khi chết, một số chuyển dịch Tử thư (Bardo To dol) hay “*Giải thoát bằng việc nghe trong cõi trung âm*” đã xuất hiện trong bản tiếng Anh dưới tiêu đề “*Tạng thư về cái chết, kết quả duy nhất và đầu tiên từ Bardo của Tây Tạng được tìm thấy trong tự điển Oxford và Webster*”.

Đặc điểm duy nhất của truyền thống sáu du già là ba trạng thái Bardo (trung gian) và những phương pháp thực hành thiền quán trong chúng. ba Bardo là: Bardo lúc tỉnh thức giữa sống và chết, Bardo của giấc ngủ và giấc mộng, và Bardo giữa chết và tái sinh, chỉ có Bardo thứ ba này là mang ý nghĩa của cuốn tử thư Tây Tạng.

Truyền thống sáu du già nói về cách áp dụng kỹ thuật Mật tông vào mỗi một trong ba trạng thái Bardo như thế nào tiến trình này được biết như “*du già của ba hòa nhập trong ba hoàn cảnh*” nói khác đi, ba hòa nhập liên quan đến một Bardo, do đó có chín hòa nhập. Vì bằng phương tiện sáu du già, hành giả có thể thực hành trong tất cả ba trạng thái Bardo: thức, ngủ / mộng và sau khi chết, truyền thống này được gọi là “*Khẩu truyền để đạt giải thoát trong Bardo*”.

Để hiểu cái được gọi là “*chín hòa nhập*” chúng ta phải có kiến thức cơ bản về Phật giáo Đại thừa, có khái niệm về ba thân: Pháp thân, Báo thân và Hóa thân.

Kinh văn về ba thân là nền móng cho tất cả hệ thống Tantra du già cao nhất. Nhiều tập sách đã viết về chủ đề này trong ngôn ngữ Tây Tạng. Quan niệm ở đây là lúc giác ngộ, tâm hành giả chuyển thành pháp thân, ngôn ngữ chuyển hóa thành Báo thân và thân biểu hiện thành Hóa thân. Pháp thân chỉ có thể cảm nhận bởi các Chư Phật khác, Báo thân được cảm nhận bởi Chư Thánh Chúng, và Hóa thân có thể cảm nhận bởi các chúng sanh bình thường. Do vậy nói rằng pháp thân thỏa mãn mọi ước nguyện, nhu cầu của hành giả, trái lại Báo thân và Hóa thân thỏa mãn ước nguyện và nhu cầu của thế gian. Đôi khi Báo thân và Hóa thân kết hợp thành Sắc thân (Rupakaya) hay “*Tướng thân*” (form body) trong trường hợp này chỉ còn hai thân được nhắc đến: Pháp thân thỏa mãn mục đích của hành giả, Sắc thân thỏa mãn nhu cầu của người khác.

Trong thực hành Đại thừa công truyền, nhấn mạnh trên việc đào luyện tâm, ngữ, thân cho đến khi chúng dần dần phát triển thành ba thân. Trong Phật giáo Mật tông, một cái gì đó từ trạng thái giác ngộ của ba thân được đem hòa nhập với trạng thái bình thường của hành giả, vì lý do này Đại thừa công truyền đôi lúc được gọi là “*thừa của nguyên nhân*” chẳng hạn con đường mà hành giả thiền định về nguyên nhân của giác ngộ do đó phát triển thành nó, và con đường Mật tông bí truyền là “*Thừa của kết quả*” vì trong nó, hành giả đem điều gì đó từ kết quả của trạng thái giác ngộ thành những kinh nghiệm bình thường. Nói khác đi, ý niệm đằng sau “*Ba hòa nhập*” là trong một dịp nào đó chúng ta có thể lấy nguyên lý từ phức hợp thân-tâm và dòng chảy kinh nghiệm của nó sử dụng như một ủy nhiệm của một trong ba thân hoặc những khía cạnh giác ngộ, bổ sung cho lực tự nhiên của ủy nhiệm này với lực của thiền quán và sự áp dụng du già.

Khái niệm hòa nhập với ba thân là, thoát tiên hướng dẫn việc thực hành giai đoạn phát sinh, trong đó hành giả thiền quán chính mình như một bản tôn Mật tông, an trụ tại trung tâm một mandala nâng đỡ. Ở đây hành giả tham gia vào tiến trình được biết như “*nhận ba thân như đạo lộ*” Điều này ám chỉ ba bước trong thiền quán: 1. Quán tưởng thế giới và những cư dân sống trong đó hòa nhập vào thân hành giả, sau đó

những năng lượng thô nặng được rút ra khỏi thân, vào lúc chết, đến khi tâm tịnh quang hiển lộ, điều này được biết như “*nhận cái chết như Pháp thân*” 2. Quán tưởng hành giả hiển lộ từ thanh tịnh quang trong dạng năng lượng thanh tịnh, đây là thực hành nhận Bardo kinh nghiệm như Báo thân và 3. Quán tưởng hành giả hiển lộ từ Mandala các Bạc Thánh, là tiến trình nhận tái sinh như Hóa thân Giai đoạn thiền quán phát sinh này được thực hiện hàng ngày bằng tất cả khởi xướng trang nghiêm, và trong sáu du già đặt giai đoạn này cho giai đoạn rèn luyện hoàn thiện của “*Ba hòa nhập*”.

Khi Ngài Tsongkhapa giải nghĩa trong giai đoạn du già hoàn thiện nguyên tắc này được trải rộng tới ba trạng thái khác nhau: hòa nhập với ba thân trong trạng thái tỉnh thức, hòa nhập với ba thân trong trạng thái ngủ, và vào lúc chết. Nói khác đi, ba hòa nhập được thực hiện trong từng trạng thái bardo. Khái niệm căn bản ở đây là tự thân quá trình sống là một sự chuyển hóa cho ba thân, và chúng ta có thể sử dụng song song sự thực hành yogic trong từng trạng thái của ba bardo.

Nó có thể ích lợi cho việc xem xét một số cách trong đó sáu pháp du già được giới thiệu bởi những nhà luận giải Tây Tạng khác nhau để đánh giá những gì đã nói ở đây.

Tsongkhapa trình bày trong Quyển Sách của Ba Cảm Hứng là sáu du già thực ra có thể giới thiệu làm ba: 1. nền tảng của đạo lộ tức là du già nội hỏa, 2. thân chính yếu của đạo lộ bao gồm kinh văn về huyễn thân và thanh tịnh quang, và 3. những rèn luyện phụ bao gồm kinh văn về chuyển di tâm thức và chuyển thức mãnh liệt. Khi chúng ta so sánh điều này với sự cô đọng sáu du già của Ngài Gyalwa Wensapa, đặt căn bản trên chức năng của chúng thành hai, chúng ta có thể thấy một số điều của “*sự hòa nhập*”: hai cái đó là: 1. những du già để năng lượng sống đi vào kinh mạch trung ương và 2. những ứng dụng sau khi năng lượng sống đã vào kinh mạch trung ương. Trong phạm trù đầu tiên của Ngài Tsongkhapa: du già nội hỏa cũng là phạm trù trước tiên của Ngài Gyalwa Wensapa. Ngài Tsongkhapa giữ nguyên cả hai trong khi Ngài Gyalwa Wensapa chỉ giữ cái thứ hai, chứa đựng trong năm du già còn lại của hệ thống sáu du già.

Tại sao, trong bản văn của “*Ba hòa nhập*” du già nội hỏa lại được gọi là “*Trạng thái căn bản*” và huyễn thân, thanh tịnh quang du già lại gọi là “*Con đường thực sự*”, vì bằng những phương tiện của du già nội nhiệt, hành giả đạt được sự kiểm soát năng lượng thô và tế của thân thể, những năng lượng này được rút ra, tạo nên sự kết hợp những biểu hiện bên trong và bên ngoài để chuyển hóa cùng với cái thấy tương ứng cho đến khi thanh tịnh quang của tâm hiển lộ vào thời điểm cận tử. Nói khác đi, bằng phương tiện của du già nội hỏa, tâm thanh tịnh quang có thể được đánh thức trong

kinh nghiệm tâm thức tương tục của hành giả. Điều này được hòa trộn với một ủy quyền của Pháp thân. Kỹ thuật học về huyễn thân được ứng dụng để hòa trộn với báo thân và hóa thân. Do đó nội nhiệt là nền tảng của ba hòa nhập, nhưng du già về huyễn thân và thanh tịnh quang mới là phương pháp thực tế tham dự vào sự hòa nhập.

Một trong những giới thiệu súc tích tuyệt diệu nhất của tiến trình ba hòa nhập này được tìm thấy trong luận thư “*Một Nguồn của Từng Nhận Biết: Dấu Ấn của Sáu Diệu Pháp của Naropa*” của Ngài Gyalwa Wensapa.

Kỹ thuật rút năng lượng sự sống vào kinh mạch trung ương bắt đầu với phát sinh việc hành giả quán tưởng thân mình là Đức Phật Kim Cang Trì trong sự hợp nhất nam nữ, và quán tưởng về năng lượng của kinh mạch cùng với các chủng tự mantric tại các luân xa, thiên quán về sức nóng, và cuối cùng thiên định về các giọt tan chảy. Điều này làm cho năng lượng sự sống đi vào, an trụ và hòa tan vào kinh mạch. Dấu hiệu chỉ ra năng lượng sống đi vào, là khi hít vào để khảo sát tiến trình của hành giả, không khí chạy đều qua hai lỗ mũi. Dấu hiệu chỉ an trụ là cái thấy các nguyên tố hòa tan và cả trạng thái ba cái thấy hòa tan xảy đến. Những hòa tan này phải là nhận biết một cách riêng biệt. Đất tan trong nước, cái thấy giống như thấy một ảo ảnh, nước tan trong lửa, thấy giống như khói, lửa tan trong khí, thấy giống như ánh sáng đom đóm nhấp chờn. Sau đó nguyên tố khí bắt đầu hòa tan vào thức thấy được gọi là “*Sự xuất hiện*” Đây là một cái thấy giống như ánh đèn bơ cháy. Khí hoàn toàn hòa tan vào “*Sự xuất hiện*” và đây là một cái thấy của màu trắng, giống như bầu trời mùa thu trong sáng được ánh sáng trắng tròn tràn ngập. Sự hòa tan vào thức này gọi là “*Gần sát*” và đó là cái thấy màu đỏ, giống như bầu trời trong tràn ngập ánh sáng mặt trời. Sự hòa tan này thành “*đạt đến cận kề*” và đây là cái thấy của bóng tối choáng ngợp, giống như bầu trời trước bình minh không mặt trời, mặt trăng, “*Đạt đến cận kề* này hòa tan vào thanh tịnh quang, đây là một cái thấy ánh sáng trong suốt rực rỡ giống như bầu trời lúc rạng đông, thoát khỏi ba điều kiện, hành giả phải nhận ra những kinh nghiệm này khi chúng xảy đến. Đây là tiến trình “*hòa nhập với Pháp thân trong trạng thái tỉnh thức*”.

Vào lúc thanh tịnh quang hiển lộ thâm nhập vào hành giả, khởi lên một bản năng mạnh mẽ gạt bỏ những tập khí cũ và xuất hiện trong dạng Đức Phật Kim Cang Trì nam và nữ hợp nhất. Đồng thời hành giả thực hiện kỹ thuật dẫn giai đoạn hòa tan (đã diễn tả ở trên) theo thứ tự ngược lại. Tức là hành giả đi từ thanh tịnh quang đến đạt đến cận kề, đến gần sát, đến xuất hiện. Hành giả kinh nghiệm những dấu hiệu của những nguyên tố hòa tan (theo chiều ngược): ánh sáng ngọn đèn bơ, tia sáng của đom



đóm, khói và cuối cùng là ảo ảnh. Đây là tiến trình “ Hòa tan với báo thân trong trạng thái thức”.

Hành giả tham gia trong giai đoạn thiền quán về kết hợp chuyển hóa với dạng báo thân, và chú tâm thể nhập vào nó. Khi hành giả quyết định tự thể hiện từ sự thể nhập, hành giả phải thiền quán về những tập khí cũ như biểu tượng hữu tình (nguyên hữu tình = Samayasattva) với Trí hữu tình (Jnanasattva) tại Luân xa tim. Đây là tiến trình “Hòa nhập với Hóa thân trong trạng thái thức”.

Cùng lúc, không khí bắt đầu chảy qua mũi và năm thức cảm thụ được phục hồi, tất cả những gì xảy đến đều xem là hư không, hư không là đại lạc, và đại lạc là mandala và những bốn tôn của Mandala. Đây là thực hành rèn luyện trong thời hậu thiền quán.

Sau đó, Ngài Gyalwa, Wensapa giải thích tiến trình hòa nhập của ba thân trong trạng thái ngủ và mộng.

Tương tự, khi hành giả đi vào giấc ngủ, phải giữ chặt tịnh quang của giấc ngủ, cương quyết hiển lộ bốn tôn Báo thân trong trạng thái mộng. Khi chuẩn bị ngủ, hành giả thực hiện thiền quán trên kinh mạch, năng lượng và các luân xa tạo ra các hạt tan chảy và hỷ lạc phát sinh. Năng lượng sự sống đi vào, an trụ và hòa tan trong kinh mạch trung ương. Tất cả dấu hiệu của tiến trình hòa tan xảy đến từ “Đất vào nước” cho đến khi xuất hiện tịnh quang bốn hư không xuất hiện trong tính chất của bốn hỷ lạc. Cùng lúc tịnh quang xảy đến, hành giả tham gia vào thiền quán kết hợp đại lạc với tánh không (trí huệ của tánh không) đây là tiến trình “Hòa nhập với Pháp thân trong trạng thái ngủ”.

Vào lúc hiển lộ thanh tịnh quang đó, hành giả phát sinh cương quyết xuất lộ với thân giấc mộng bằng việc loại bỏ thân của những kết tập cũ và nhận lấy thân Đức Phật Kim Cang Trì, nam và nữ trong sự hợp nhất. Sau đó khi hành giả xuất hiện từ tịnh quang (của giấc ngủ) thân giấc mộng bắt đầu xuất lộ, không giống như thân của những kết tập cũ mà là Phật Kim Cang Trì nam và nữ trong sự hợp nhất. Điều này được biết là “ Hòa nhập với Báo thân trong giấc mộng”.

Hành giả tập trung thể nhập vào thiền quán của quá trình chuyển hóa báo thân đó. Đến lúc tỉnh giấc, hành giả thực hiện xuất hiện cái thấy của kết tập cũ như là nguyên hữu tình với trí hữu tình tại luân xa tim. Đây là quá trình “Hòa nhập với Hóa thân trong lúc thức”.

Đồng thời, không khí bắt đầu chảy qua mũi và năm thức cảm nhận phục hồi, bất cứ xuất hiện nào xảy đến đều xem như tánh không, tánh không là đại lạc và đại lạc là mandala các bốn tôn. Đây là thực hành để rèn luyện trong thời hậu – thiền quán.

Thứ ba, Ngài Gyalwa Wensapa nói về cách làm thế nào để hòa nhập vào lúc chết và trong giai đoạn trung ấm.

*Hành giả nào không thể thành tựu giác ngộ của giai đoạn cao nhất trước lúc chết phải đào luyện quyết tâm áp dụng kỹ thuật lưu giữ tịnh quang của sự chết, hiển lộ trong Báo thân trong thân trung ấm và nhận lấy sự tái sinh với một vị thầy mật tông hóa thân, một mantracharyin. Sau đó vào lúc cận tử, hành giả phải thiền quán về kinh mạch, năng lượng, luân xa... như trên, thiền quán về giọt tan chảy và chiếu sáng. Điều này làm năng lượng của sự sống đi vào kinh mạch trung ương, an trú và hòa tan, tạo ra những dấu hiệu hòa tan, cho đến khi thanh tịnh quang xảy đến. Khi thanh tịnh quang của cái chết khởi lên, hành giả chú tâm thiền quán trên tánh không. Đây là quá trình “Hòa nhập với Pháp thân vào lúc chết”*

Vào lúc thanh tịnh quang hiển lộ, hành giả khởi lên quyết tâm loại bỏ những kết tập cũ (ngũ uẩn) và nhận lấy thân trung ấm, để hiện lên trong tướng Đức Phật Kim Cang Trì, nam và nữ trong sự hợp nhất. Sau đó khi hành giả xuất hiện từ thanh tịnh quang, hình tướng của thân trung ấm hiện lên, loại bỏ thân ngũ uẩn cũ, và xuất hiện như Đức Phật Kim Cang Trì nam và nữ trong sự hợp nhất. Đồng thời những dấu hiệu của quá trình tan chảy biểu hiện theo chiều ngược lại, khi tâm thức đi ngược lại qua những giai đoạn thanh tịnh quang đến sự cận kề.v... cho đến cái thấy của ảo giác. Đây là quá trình “ Hòa nhập với Pháp thân trong giai đoạn trung giới”

Hành giả duy trì chú tâm trên những giai đoạn thể nhập trong thiền quán về chuyển hóa của báo thân. Sau đó khi ước muốn tái sinh bắt đầu rõ ràng, hành giả tìm kiếm một hoàn cảnh di truyền thích hợp trong những giọt trắng và đỏ (giống như trứng đã thụ tinh) của những cha mẹ tương lai của hành giả, để tiếp nhận tái sinh như thân kinh mạch đặc biệt của một mantracharyin. Đây là quá trình “Hòa nhập với Hóa thân vào lúc tái sinh”.

Do đó khả năng kiểm soát năng lượng vi tế và đem chúng vào kinh mạch trung ương thật cần thiết để thành công trong quá trình ba hòa nhập trong ba hoàn cảnh. Sự kiểm soát này được xây dựng bởi du già nội hỏa, phần nền tảng. Như Ngài Tsongkhapa đã đặt, Nội hỏa trú tại luân xa rốn được đốt cháy, năng lượng đi vào kinh mạch trung ương, và những giọt di truyền vi tế chạy trong kinh mạch và luân xa tan chảy. Những “giọt tan chảy” trợ giúp năng lượng vi tế cho tổ hợp thân – tâm và sau đó tích tụ lại ở luân xa tim, ở đó chúng thu nhập lại như phần căn bản của thân vi tế. Năng lượng từ tất cả các phần của cơ thể được rút về “ngôi nhà của tâm vi tế” chưa từng có này, từ đó tâm thanh tịnh quang lần đầu tiên được tâm thức kinh nghiệm.

Qua Quyển Sách của Ba CẢm Hứng chúng ta thấy sự lặp lại liên tục chủ đề về quá trình hòa tan, trong đó năng lượng được rút ra từ mỗi nguyên tố thô. Điều này bắt đầu với năng lượng của đất hòa tan vào trong nước và cái thấy bên trong được kinh nghiệm, giống như của một ảo giác. Năng lượng nước hòa tan vào lửa và cái thấy giống như khói xảy đến. Những giai đoạn hòa tan của năng lượng tiếp tục, cho đến khi tất cả năng lượng thô được rút.

Những giọt vi tế sau đó đến luân xa tim. Đầu tiên giọt nữ màu đỏ được gom lại, khởi lên một cái thấy đỏ và tập hợp tâm gọi là “*xuất hiện*”, thứ hai những giọt màu trắng nam được thu thập lại, đây là cái thấy bên trong của ánh sáng trắng và hành giả kinh nghiệm tập hợp tâm được biết là “*cận kề*”. Thứ ba giọt trắng và đỏ cùng tiêu hao, đây là cái thấy màu đen toàn bộ, tổ hợp tâm của “*đạt đến cận kề*” và hành giả ngất đi vào vô thức.

Từ đây, hành giả khởi lên trong tổ hợp tâm thứ tư, đó là của thanh tịnh quang ban đầu. Cái thứ tư này cũng được gọi là “*bốn không tánh*”.

Ý tưởng trong tantra du giàcao nhất là chúng ta kinh nghiệm những hòa tan này một cách tự nhiên trong ba trạng thái bardo: Cuộc sống lúc thức hàng ngày, trạng thái ngủ và vào lúc chết. “*quá trình hòa tan*” được kinh nghiệm từng phần mỗi lúc chúng ta đi ngủ, và chắc chắn sẽ xảy ra, và sẽ hoàn toàn kinh nghiệm vào lúc chết, có thể suy ra một cách ý thức trong giai đoạn tỉnh thức bằng phương tiện của du giàmật tông. Khi chúng ta khéo léo trong việc tạo ra sự hòa tan trong thiền quán hàng ngày.

Chúng ta trở nên khéo léo trong việc áp dụng những kỹ thuật giống như thế trong khi ngủ, nằm mộng cũng như vào lúc chết.

Trong phân tách ba phần của hệ thống của Ngài Tsongkhapa, khả năng làm việc một cách ý thức với quá trình hòa tan này, và khả năng gây ra một cách ý thức cực lạc tantra theo ý muốn, được thiết lập bởi phương tiện của du giànội hỏa: do đó gọi là “*Tảng đá nền*”. Sự thực hành chủ yếu, du giàhuyền thân và thanh tịnh quang liên quan đến việc sử dụng quá trình hòa tan, trước tiên xuất hiện thân huyền, và sau đó gắn chặt thân huyền vào du giàthanh tịnh quang. Hành giả áp dụng kỹ thuật hòa tan để sản sinh ra huyền thân “*bất tịnh*” và “*thanh tịnh*”, và nhận ra tâm thức thanh tịnh quang “*vẻ ngoài*” và “*thực sự*”. Điều này đem đến giác ngộ, trong truyền thống mật tông được biết là yuganadha hay “*đại hợp nhất*” những thực hành phụ như ba du già duy trì chỉ trợ giúp trong việc thực hiện ba cái đầu tiên.

Trong “*Một Nguồn của Từng Nhận Biết: Dấu Ấn của Sáu Du già Naropa*” Ngài Gyalwa Wensapa giải thích cách hành giả chuyển qua những giai đoạn trong rèn luyện cho đến khi giác ngộ.

*Thoạt tiên, hành giả thiền quán về những giai đoạn của quá trình hòa tan, làm cho năng lượng sự sống đi vào, an trú và hòa tan vào kinh mạch trung ương. Điều này cho ra những dấu hiệu của sự hòa tan, từ ảo ảnh cho đến thanh tịnh quang. Khi thời điểm đến để hành giả xuất lộ từ thanh tịnh quang, hành giả kiên quyết đánh thức huyệt thân bất tịnh chuyển hóa thành huyệt thân thanh tịnh. Sau đó huyệt thân bất tịnh được loại bỏ và hành giả hiển lộ bên từ thanh tịnh quang và hình ảnh huyệt thân thanh tịnh xuất hiện trong tâm hành giả. Đồng thời hành giả kinh nghiệm quá trình hòa tan theo chiều ngược lại, đi từ “đạt đến cận kề” thanh tịnh quang đến v.v... cho đến dấu hiệu của ảo ảnh. Hành giả dính vào tướng Báo thân đó rồi hiện ra như Hóa thân, từ đây về sau được sự trợ giúp bất nguồn từ mandala nâng đỡ. Khi hành giả muốn tự thể hiện từ thiền quán, phải quán những kết tập cũ như Biểu Tượng Hữu Tình (Symbolic Being) với Trí Tuệ Hữu Tình tại luân xa tim của hành giả.*

*Hành giả của giai đoạn huyệt thân này đào luyện thiền quán nâng cao, và cuối cùng thấy những dấu hiệu thành tựu của giai đoạn được biết là “ Sự rèn luyện đại hợp nhất”*

*Hành giả thực hành hợp nhất với Karmamudra như điều kiện bên ngoài, và điều kiện bên trong là thiền quán về những giai đoạn hòa tan... làm cho năng lượng sự sống (vital energy) đi vào, an trú và hòa tan trong kinh mạch trung ương. Những dấu hiệu của sự hòa tan xảy đến từ ảo giác cho đến thanh tịnh quang. Bốn không tánh hiện ra trong tính chất của bốn cực lạc. Vào lúc thanh tịnh quang tự nhiên, hành giả tham gia thiền quán về đại lạc kết hợp với tánh không.*

*Vào lúc năm yếu tố xảy đến cùng lúc, trạng thái “đạt đến cận kề trong quá trình không che đậy” ngưng lại, đại lạc tự nhiên tạo ra một giác ngộ trực tiếp tánh không chưa từng được biết, huyệt thân được tịnh hóa trong thanh tịnh quang thực sự và xuất hiện giống như cầu vồng trong bầu trời trong sáng, hành giả tiếp nhận giai đoạn không ngăn ngại ở khía cạnh giải độc trực tiếp những cảm xúc chướng ngại phát sinh trong dòng tâm thức của hành giả, và hành giả tiếp tục trở thành một bậc thánh (arya).*

*Vào lúc quá trình xuất hiện từ thanh tịnh quang bắt đầu, lực thúc đẩy hành giả trước đó trong thực hành đặt hành giả tại cửa qua “huyệt thân thanh tịnh” có thể đạt đến. Khi hành giả xuất hiện từ thanh tịnh quang, với vai trò trọng yếu được tác động bởi năm năng lượng vi tế sáng rực lướt trên thực tại bẩm sinh tức là (tâm thức thanh tịnh quang bẩm sinh thực sự) và vai trò của điều kiện hiện tại được tác động cùng lúc với tự thân của tâm, hành giả hiện lên trong “ huyệt thân thanh tịnh thực sự” trôi chảy trong dòng tâm thức chắc chắn trong dạng Đức Phật Kim Cang Trì (Vajradhara)*

*Nam và Nữ trong sự hợp nhất, trang hoàng trong những biểu tượng và dấu hiệu của sự toàn thiện, những kết tập cũ của hành giả được loại ra.*

Đồng thời những dấu hiệu của quá trình hòa tan xuất hiện theo chiều ngược lại, đi từ thanh tịnh quang đến dấu hiệu của ảo ảnh. Vào lúc năm yếu tố xảy đến, thực tại bẩm sinh (ví dụ tâm tịnh quang thực sự) ngưng lại, trạng thái đạt đến cận kề trong tiến trình hòa tan được sinh ra, sự khởi lên của “huyền thân thanh tịnh” hành giả đạt được đạo lộ của sự giải thoát toàn bộ, thoát khỏi mọi phiền não làm chướng ngại và tiếp tục trở thành một A La Hán. Sau đó hành giả ở hình tướng Báo thân tập trung vào thiền quán thể nhập.

*Những giai đoạn thể nhập đó là gì? hành giả tập trung chú tâm thiền quán trên tánh không, và sau đó tạo năng lượng sự sống đi vào, an trú và hòa tan vào kinh mạch trung ương, cho ra những dấu hiệu cho đến khi thanh tịnh quang xuất hiện. Vào lúc hành giả đến được chỗ không còn chướng ngại, đạt đến trạng thái Đại hợp nhất, trong đó thân và tâm có thể gom lại như một thực thể duy nhất. Ở đây thân là đại diện cho huyền thân hoàn thiện trang hoàng bằng những biểu tượng và dấu hiệu của sự toàn thiện, tâm đại diện cho tâm thức thanh tịnh quang thực sự.*

*Khi thời điểm đến để tự thể hiện lên từ thanh tịnh quang đó, lực thúc đẩy trước đó của hành giả trong thực hành bắt đầu nhập cuộc, và hành giả tìm thấy mình tại cửa mà qua đó thân đại hợp nhất trong rèn luyện có thể trở thành thân đại hợp nhất vượt lên rèn luyện. Trong sự xuất hiện từ thanh tịnh quang, hành giả, trên giai đoạn “đại hợp nhất của sự rèn luyện” tiếp nhận hình ảnh của thân ở giai đoạn “đại hợp nhất vượt lên rèn luyện”. Đồng thời những dấu hiệu ngược lại của quá trình xảy đến, từ thanh tịnh quang đến ảo ảnh.*

*Báo thân đó nắm giữ những tiềm năng của hóa thân, xuất ra lực của một mạng lưới hành vi, biểu hiện như sự trợ giúp và những mandala nâng đỡ.*

*Khi hành giả muốn tự thể hiện từ thiền định để nhập vào những kết tập cũ của mình hay một số kết tập khác cũ tùy cái nào thích hợp. Kế tiếp an trú trong kinh mạch đó, hành giả hiển thị pháp vào đó để rèn luyện, và trau dồi nhữnghoạt động hậu công phu như kết hợp với một Karmamudra, ăn uống cũng như chạy với những thú hoang v.v...*

*Hành giả ở giai đoạn đại hợp nhất của sự rèn luyện, trau dồi sự thể nhập của cấp độ đó ở cả hai thời khóa thiền quán bình thường và hậu công phu, và cuối cùng thấy dấu hiệu tiến gần đến việc đạt được đại hợp nhất vượt trên rèn luyện. Hành giả thực hiện điều kiện bên ngoài của việc hợp nhất với Karmamudra và những điều kiện bên trong của thiền quán chú tâm một điểm về tánh không, giúp năng lượng sự sống đi vào, an trú và hòa tan trong kinh mạch trung ương. Những dấu hiệu khởi đầu với ảo*

ảnh... xảy đến, cho đến cuối cùng là dấu hiệu của thanh tịnh quang xuất hiện. 4 không tánh hiện lên trong tính chất của bốn đại lạc.

Lúc xuất hiện thanh tịnh quang bẩm sinh này, hành giả thực hiện thiền quán về hỷ lạc kết hợp với (trí huệ của) tánh không. Khoảng khắc đầu tiên của thanh tịnh quang này là giai đoạn không chướng ngại trên đó những che ám tâm thức được vượt qua. Khoảng khắc thứ hai cũng là lúc giác ngộ ban đầu của Phật tánh. Trong đó, hành giả duy trì sự thể nhập toàn thiện trên bản thể cuối cùng của chúng sanh, cùng lúc thấy trực tiếp mọi thực tại bình thường rõ ràng như một kết quả trong lòng tay. Thân của đại hợp nhất trong rèn luyện trở thành đại hợp nhất vượt trên rèn luyện, Báo thân thực sự được cấp cho những nụ hôn của bảy tuyệt diệu, và lưu xuất ra hàng ngàn hóa thân làm lợi ích cho những ai tu hành. Do đó hành giả đạt đến toàn giác trong thể tánh của ba thân.

Vì thế, chúng ta có thể thấy ngôn ngữ “những nguyên tố hòa tan” “ba hòa nhập” và “ba thân” tiếp tục qua các cấp độ áp dụng Sáu Pháp Du già của Naropa, đạt đến cực điểm trong giác ngộ hoàn toàn là trạng thái đại hợp nhất vượt lên rèn luyện.

Một trong những cảm nang hướng dẫn thực hành thông dụng nhất về hệ thống sáu du già được những Đạo sư phái Hoàng mao sử dụng là quyển: *Một Nguồn của Nhận Ra Đại Lạc : Một Hướng Dẫn đến Sáu Pháp Thâm Sâu của Đức Naropa* do Ngài Nagtsang Tulku (giữa thế kỷ 19); Ngài chia ra những giai đoạn thực hành làm hai: 1. thiền quán về du già nội nhiệt để đánh thức bốn đại lạc 2. trên nền tảng của nhận biết đó, thiền quán về “chín hòa nhập”. Nói khác đi, trước tiên hành giả được hướng dẫn làm thế nào áp dụng du già nội nhiệt để đạt được kinh nghiệm bốn đại lạc, bốn kinh nghiệm này được giúp đỡ bởi phương tiện hòa tan năng lượng của những nguyên tố, đem năng lượng vào kinh mạch trung ương, làm tan chảy những giọt. Khi sự nhận biết này được thiết lập chắc chắn, hành giả được hướng dẫn “9 hòa nhập” như đã mô tả ở trên.

Tóm lại, Quyển “*Một nguồn của từng nhận biết: Dấu ấn của sáu du già của Naropa*” cũng tập trung vào quá trình sáu du già theo chiều ngược lại, ví dụ: từ giai đoạn giác ngộ cuối cùng hay “đại hợp nhất vượt lên rèn luyện” đến bước đầu trên đường đạo.

Như một khởi đầu để đạt được giai đoạn đại hợp nhất vượt lên rèn luyện, hành giả phải đi qua giai đoạn đại hợp nhất của sự rèn luyện. Hành giả phải thành tựu du già huyền thân và thanh tịnh quang, và để thành tựu, hành giả trước tiên phải thiền quán về kinh mạch, luân xa, chiếu sáng tan chảy v.v... như đã được dạy trong du già nội hỏa.

*Lần lượt, như một khởi đầu (với những thực hành giai đoạn hoàn thiện đó) hành giả phải đi đến cuối sự thực hành giai đoạn thiền định thô và tế, trong đó hành giả quán tưởng Sanh, tử và Bardo, những căn bản được tịnh hóa như là con đường của ba thân. Vì điều này hành giả phải được tiếp nhận quán đảnh hoàn toàn và chín chắn trong việc tuân thủ những giới luật đã thọ vào lúc làm lễ truyền pháp. Hơn nữa, trước khi đi vào con đường thực hành mật tông, hành giả phải luyện tâm, trong con đường chung, từ việc trau dồi đến những hành động có hiệu quả liên hệ với một vị thầy tâm linh cho đến việc rèn luyện thiền định phối hợp giữa chỉ và quán.*

*Những hành giả quý như ngọc báu này đã tham dự vào con đường thâm sâu sáu du già của Naropa theo cách này đã nhập vào con đường toàn thiện và không lỗi lầm để thành tựu giác ngộ chỉ trong một kiếp, ngay cả trong thời đại suy thoái này.*

## QUYỂN SÁCH CỦA BA CẢM HỨNG CỦA ĐẠO SƯ TSONGKHAPA

Truyền thống sáu du già trở thành một chủ đề chính của những bài viết ở Tây Tạng – những luận thư về chủ đề này không nghi ngờ gì đã chiếm tới con số hàng ngàn. Trên nhiều thế kỷ gần đây mỗi một tu viện sáng tác ra một hay nhiều những bản văn sử dụng cho hệ thống, có lẽ chủ yếu nhằm cung cấp một hướng dẫn làm thế nào để sáu du già có thể thích hợp với những kinh văn về tâm linh và cơ sở hạ tầng của ngôn ngữ hình thành nền tảng những truyền thống riêng biệt của nó. Có trên năm ngàn tu viện trong vùng dân tộc Tây Tạng trước thời kỳ đại hủy diệt do Cộng sản vào đầu thế kỷ này. Nhiều luận thư đã biến mất trong thời kỳ hủy hoại này, nhưng hàng trăm tu viện vẫn tồn tại và đến với chúng ta ngày nay.

Quyển Sách của Ba Cảm Hứng của Ngài Tsongkhapa, nhiều thế kỷ nay vẫn được xem là đặc biệt giữa những quyển khác. Bản văn chiếm một vị trí độc tôn trong văn chương mật tông ở Tây Tạng vì nó lần lượt phục vụ như nền tảng cho hàng trăm bản văn sau này. Sự quán sát của Ngài trên những phạm vi khác nhau và hàm ý sáu du già trở thành chỗ phát động cho hàng trăm hành giả sáng tác, mở ra một chân trời mới cho triết thuyết và thực hành của hệ thống. Theo cách riêng, tác phẩm của Ngài là kho tàng cho cái nhìn toàn cảnh của sáu du già, bàn luận về từng chủ đề trong mối liên hệ với chân dung lớn hơn của Phật giáo Mật tông, ghi dấu mỗi một du già thực hành với nguồn của nó trong một Tantra nguyên thủy được thuyết bởi Đức Phật, và trong mỗi một bản văn là sự đại diện cho toàn thể.

Luận thư của Ngài đặc biệt kính trọng phong cách được bàn luận ở phần đầu của sáu du già đó là “*nội hỏa*”. Khi Đức Dalai lama hiện nay diễn giải bản văn tại buổi Công truyền ở Dhramsala Ấn Độ năm 1991 “*Tác phẩm được người Tây Tạng quan*

*tâm là Tummo gyi Gyalpo, là vua của các cách thực hiện về du già nội hỏa*”. Một số luận thư Tây Tạng khác tương xứng với tác phẩm của Ngài trong cùng một cách tôn kính.

Tsongkhapa viết bình giảng cho sáu du già theo yêu cầu không ai khác hơn là Pakmo Drupa người cầm quyền, Miwang Dragpa Gyaltsen và người em trai Sonam Gyeltsen. Vào thời kỳ lịch sử của Tây Tạng trước xuất hiện của Đức Dalai lama, Tây Tạng dưới sự quản lý của Ngài Pakmo Drupa và gia đình hoàng tộc được liên kết ở dạng một chi phái của phái Kargyupa. Họ là những người bảo trợ vĩ đại của Ngài Tsongkhapa, tài trợ việc xây dựng tu viện Ganden gần Lhasa và viện Monlam Chemo hay nhà Lễ Hội Đại Cầu Nguyện của Lhasa, Sau này trở thành sự kiện lễ hội hàng năm của Quốc gia. Hoàn cảnh của Ngài được viết ở đoạn cuối sách.

*Luận thư về con đường thâm sâu của sáu pháp du già của Naropa dưới tiêu đề Quyển Sách của Ba Cảm Hứng” này được viết và đọc lại theo lời thỉnh cầu của Miwang Drakpa Gyeltsen và Chojey Sonam Gyeltsen cao quý, Người đã yêu cầu một tác phẩm làm rõ những điểm then chốt trong du già nội nhiệt cũng như một tiếp xúc ngắn gọn trên những ưu việt chung và riêng trong thực hành.*

Tsongkhapa viết một cách tinh thông và ở vị trí duy nhất về chủ đề này. Khi còn là một tăng sinh trẻ tuổi, Ngài đã học ở 42 tu viện khác nhau đại diện hơn hàng chục chi phái, do đó Ngài đã tiếp nhận hàng loạt truyền thống sáu du già được duy trì ở nhiều nơi ẩn tu khác nhau. Trong cách riêng, Ngài nhận được sự hướng dẫn sâu rộng trong truyền thống được bảo tồn ở Ngài Pakmo Drupa (Kargyu) Drikung (Kargyu) và hệ phái Zhalu. Thêm vào đó, Ngài được tiếp nhận và một số dòng truyền khác từ Ngài Marpa Lotsawa truyền xuống, Người đã mang sáu du già vào Tây Tạng, do đó Ngài có thể đem kiến thức này vào sự trình bày của mình.

Suốt luận thư, Tsongkhapa trích dẫn rộng rãi từ những vị thầy ban đầu, và phần lớn trích dẫn đó từ những bản dịch Tây Tạng của những kinh văn Ấn Độ ban đầu kể cả những luận thư Ấn Độ và Tantra nguyên thủy. Tính chất này lan tỏa hàng trăm trang trong quyển sách chính Ngài viết. Khi Ngài trích dẫn một Đạo sư Tây Tạng, thường dùng một trong những vị thầy trong dòng đó vào thời gian truyền thống du nhập từ Ấn Độ vào Tây Tạng.

Có một số cách giải thích tựa đề luận thư của Ngài Tsongkhapa. Một trong số đó là quyển chú giải về quyển sách ba cảm hứng Jey Sherab Gyatso, Ngài trích dẫn những vần thơ sau từ những phần tương tự với bản văn của Tsongkhapa trong đó Ngài Tsongkhapa chú giải tập trung nền tảng Ngài rút gọn trong bài luận:

*Nó chứa đựng những hướng dẫn trong sáng trên giai đoạn thiền định trong đạo lộ.*



*Một hướng dẫn then chốt, rõ ràng cho những nguyên lý của sự rèn luyện.  
Và những tham khảo cho những tantra và những luận giảng có thẩm quyền.  
Đó là ba đặc điểm trong một tập.*

Sau đó Ngài Jey Sherab Gyatso trình bày “*có thể đó là ba cảm hứng liên quan đến tựa đề*” nói khác đi, vì luận thư có ba đặc điểm nó có thể được xem như một chủ đề của lòng tin và cảm hứng. Điều này cũng được nói bởi Đức Dalai lama sau Junior Tutor, Kyabje Trijang Rinbochey trong giải thích công truyền bản văn Ngài Tsongkhapa ở Dharamsala năm 1973.

Một giải thích thứ hai về đề tựa của bản văn được Ngài Ngulchu Dharmabhadra đưa ra trong “*Trang Hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*” đã trích dẫn ở trên. Ngài Ngulchu chia ba phần của bản văn sáu du già thành “*phần nền tảng, thần thực sự và những thực hành phụ trợ*”. Với những nguồn từ Ấn Độ từ đó sáu du già được rút ra. Ngài nhắc đến điều này ba lần trong những đoạn văn khác nhau trong bài bình giảng. Sự giải thích của Ngài đặt căn bản trên những chữ Ngài Tsongkhapa giới thiệu những nguồn trong phần kết. Ý kiến là nội dung đầu tiên của ba “*nội hỏa, phần nền tảng...*” bắt nguồn ở dòng truyền Krishnacharya được biết là “*giọt mùa xuân*” và “*giọt xuân*” của Sambhuta, cả hai được Tilopa tiếp nhận và đại diện cho tinh hoa của Tantra Hevajra và Heruka Chakra Samvara dạy về chandali hay nội hỏa. Phần thứ hai của ba như thân chính của đạo lộ, hay kinh văn về huyễn thân và thanh tịnh quang đại diện cho tinh hoa của tantra Guhyasamaya đã mô tả trong truyền thống Long Thọ được biết là “*chu trình của các bậc thánh*” và biểu hiện trong Panchakrama hay năm giai đoạn của Long Thọ. Cuối cùng Marpa Lotsawa đã dùng ba năm ở Nepal trong lần đi Ấn Độ đầu tiên, thời gian này Ngài thành thạo Tantra Bốn vị trí hay Shri Chaturpitha Tantra, nguồn của phần thứ ba của ba phạm trù trên như “*những rèn luyện phụ trợ*” của chuyển di tâm thức và chuyển thức mạnh mẽ. Ngài Nghuchu trình bày “*vì mỗi một trong ba nhánh của sáu du già đặt căn bản trên những nguồn có thẩm quyền như vậy, nên Ngài Tsongkhapa đặt đề tựa cho luận thư của Ngài trên truyền thống Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*”.

## PHẦN I CỦA BẢN VĂN CỦA NGÀI TSONGKHAPA

Sáu Pháp Du già của Naropa thuộc về phạm trù kinh văn mật tông du già cao nhất và trong phạm trù này sáu du già thuộc vào giai đoạn hai của sự thực hành, được biết là giai đoạn hoàn thiện. Do đó những hướng dẫn của chúng chỉ dành cho những hành giả đã thành tựu phần đầu.

Ngài Tsongkhapa mở luận thư ra làm hai phần chính: Phần đầu đề cập đến những điều tiên quyết và những bước mở đầu vào sự thực hành sáu du già cùng với sự giới thiệu những nguyên lý chung của giai đoạn hoàn thiện và phát sinh (thiền định) và phần thứ hai đề cập tới chính bản thân sáu du già.

## NHỮNG RÈN LUYỆN MỞ ĐẦU KẾT HỢP VỚI ĐẠI THỪA THÔNG THƯỜNG:

Tsongkhapa phân loại những rèn luyện ban đầu của thực hành sáu du già thành hai phần, “chung” và “riêng”. Sau đó Ngài chỉ ra kết cấu của chúng liên quan đến truyền thống suy niệm và triết học thông thường bắt nguồn từ Giáo thừa hay “*Những bài giảng công truyền*” do Đức Phật giảng. Đó là những kỹ thuật căn bản thiền định quán sát của Đại thừa thông thường làm việc với luật nhân quả, suy niệm về tình thương, lòng bi mẫn, những mong ước vị tha v.v... Tsongkhapa không dành nhiều khoảng không cho vấn đề này mà viết ở chỗ khác. Có thể đoán những tác phẩm liên quan của Ngài là “*Lamrim Chenmo*” hay “*Đại hiển bày về những giai đoạn trên đạo lộ*”. Trong phần kết, Ngài ban chúng ta những khai thị quý báu từ âm điệu du dương của nhà thơ và đại hành giả vĩ đại Milarepa:

*Nếu không suy nghiệm về tính chất của luật nhân quả  
Những hành động thiện và ác phát sinh tương ứng với kết quả ra sao  
Sức mạnh vi tế của bản chất hành vi đang chín.  
Có thể đem lại một tái sinh đau khổ khôn cùng  
Hãy đào luyện tỉnh giác với hành vi và hậu quả của nó  
Nếu con người không quán sát lỗi lầm của tham dục buông lung  
Và từ đó không bám chấp vào nó  
Sẽ không giải thoát được ngục tù của sanh tử  
Hãy đào luyện tâm để thấy tất cả là như huyễn  
Và áp dụng đối trị với nguồn đau khổ  
Nếu hành giả không thể thực hiện từ bi với mỗi một chúng sanh của sáu cõi, đã  
từng là cha mẹ tốt của mình.  
Hành giả sẽ rơi vào giới hạn của con đường hẹp.  
Do đó hãy đào luyện Bồ đề tâm, phổ quát  
Và quán sát tất cả chúng sanh với lòng quan tâm chăm sóc lớn lao.*

Jey Sherab Gyatso trong “*Ghi Chú về Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*” chú giải tiếp.

Ngài Tsongkhapa tại điểm này trong luận thư của Ngài, thoát tiên hãy cầu thỉnh danh hiệu Ngài Atisha Dipamkara Shrijanana một đạo sư Ấn Độ đến Tây Tạng năm

1042 theo lời mời của hoàng gia và từ sự xuất hiện những tác phẩm của phái Kadampa, sau đó cầu thỉnh danh hiệu Ngài Milarepa và những đạo sư dòng phái ban đầu truyền sáu du già để chứng minh quan điểm của vị thầy ở thế kỷ 11 đều hài hòa trên nhu cầu sử dụng rèn luyện Đại thừa thông thường như là một căn bản cho rèn luyện mật tông ban đầu.

Jey Sherab Gyatso tiếp tục chỉ ra trong “*Ngọn đèn cho con đường đến Giác ngộ*” (phạn: Bodhipathapradipa) phân loại tất cả những thực hành Đại thừa phổ thông thành ba nhánh: nhánh đầu bao gồm suy niệm về vô thường, về luật nhân quả v.v... để chuyển tâm tránh xa việc bám chấp vật chất ngăn ngại của cuộc sống và hướng về những mong ước tâm linh cao hơn, nhánh giữa bao gồm suy niệm về những thiếu sót của cảm xúc và những thành tựu thế gian cao hơn, cầu khẩn ý nguyện đạt đến niết bàn, nhánh cuối bao gồm suy niệm về tình thương, lòng bi, những trách nhiệm thế gian, quyết tâm của Bồ tát và nâng ý nguyện hướng đến toàn giác. Sau đó Ngài trình bày: ba đoạn thơ của Milarepa được Tsongkhapa trích dẫn một cách kính trọng biểu hiện của ba bước trong rèn luyện.

Bước khởi đầu tổng quát của mật tông Bây giờ Ngài Tsongkhapa trở lại những bước khởi đầu “*riêng biệt*” Ngài nói “có hai dạng “*Kim cang thừa khởi đầu thông thường và những khởi đầu nhấn mạnh trong hệ thống Naropa này*”.

Dạng đầu nhắc đợc giả nhớ lại gồm những hướng dẫn chung cho tất cả Kim cang thừa hay hệ thống mật tông. Bất cứ ai mong muốn thực hành sáu du già của Naropa. Một hệ thống mật tông phải thỏa mãn dạng này.

Đặc biệt có hai lời khuyên chung cho tất cả hệ thống mật tông. Đầu tiên hành giả phải nhận đợc lễ quán đảnh mật tông thích hợp với hệ thống để đợc bảo đảm trách nhiệm, thứ hai, hành giả phải thiết lập giới nguyện chắc chắn.

Tiếp nhận lễ truyền pháp từ một vị thầy có dòng phái đang tồn tại đợc xem là điều tiên quyết không thể thiếu đợc. Ngài Tsongkhapa trích dẫn một kinh điển Ấn Độ “*Dấu hiệu của Đại Ấn*” (phạn: Mahamudra tilika).

*Khi nào hành giả đợc ban hướng dẫn?  
Chỉ sau khi họ nhận lễ Quán đảnh  
Vào lúc đó họ trở thành những kinh mạch thích hợp  
Để tiếp nhận giáo lý mật tông  
Không đợc quán đảnh sẽ không có thành tựu  
Giống như không thể ép cát để lấy dầu.*

Sự nhấn mạnh trong Phật giáo mật tông trên truyền thống đang tồn tại tạo ra sự rõ ràng. Ngài Tsongkhapa liên hệ lại chuyện kể đầu tiên Ngài Milarepa gặp đợc từ

Gampopa (Milarepa là đệ tử trực tiếp của Marpa, và Gampopa đã trở thành đệ tử định mạng vĩ đại nhất của Milarepa, và là người đầu tiên của 12 học phái Kargyu). Ngài Tsongkhapa viết:

*Khi Ngài Milarepa tôn quý gặp đệ tử Chojey Gampopa lần đầu, Ngài hỏi “Ông có được nhận lễ truyền pháp mật tông chưa?” Gampopa trả lời “Con đã nhận được từ Maryul Loden một đệ tử của Zanskar” do đó Milarepa chấp nhận dạy Ngài.*

Ngài Maryul Loden đã nhận truyền pháp Chakrasamvara do Ngài Zanskar Lotsawa mang đến Tây Tạng, là một dịch giả của vùng phía tây Tây Tạng, tên Ngài là do nơi Ngài sinh ra: Zankar (gần Ladakh hiện nay) Do đó Gampopa đã nhận được lễ Quán đảnh thích hợp, nên Milarepa có thể trao truyền sáu du già mà không cần đòi hỏi bất cứ chuẩn bị nào.

Tsongkhapa nói phần kết luận *“tốt nhất nên được nhận quán đảnh vào vòng mandala Hevajra hay Chakrasamvara”*. Hai cái này có một mối liên kết đặc biệt (với hệ thống sáu du già của Naropa). Mặc dù những dòng này được mang đến Tây Tạng bởi Ngài Marpa, cùng với dòng sáu du già, chúng cũng đã hiện hữu ở xứ Tuyết trước thời Ngài Marpa, ví dụ trong dòng của Maryul Loden như đã nhắc ở trên.

Quan điểm của Ngài Tsongkhapa là mặc dù sáu du già do sự tổng hợp của những yếu tố từ nhiều nguồn mật tông khác nhau, nền tảng của chúng là phần đầu trên tức kinh văn về du già nội hỏa.

Lần lượt, kinh văn về một hỏa được rút từ hai nguồn: Hevajra và Chakrasamvara. Vì kinh văn nội hỏa giống nhau trong hai hệ thống, lễ nhập môn vào một trong hai hệ thống đều là nền tảng vững chắc để thực hành sáu du già. Sau đó Tsongkhapa tiếp tục thảo luận về những ranh giới khác nhau của sự trao truyền mà Ngài được xem là Người có thẩm quyền nhất.

Liên quan đến Kim Cang Thừa khởi đầu của việc trau dồi vững chắc trong giới nguyện (Samaya) mật tông, Ngài Tsongkhapa không giải thích những đệ tử đặc biệt mong đợi một lễ nhập môn mật tông. Tuy nhiên điều này có thể tìm thấy trong bài giảng *“Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng”* của Ngài Ngulchu Dharmabhadra.

*Giới nguyện (Samaya) mật tông, có ba dạng: những điều liên quan đến ăn uống, những điều liên quan đến việc giữ gìn và những gì liên quan đến cái của riêng mình. Cái đầu tiên của phạm trù này liên quan đến năm loại thịt và năm loại thức uống, và hành giả phải cúng dường trước khi ăn. Phạm trù thứ hai liên quan đến Samaya thông thường của Năm Như Lai, 14 quy tắc gốc, 8 quy tắc phụ và 19 hướng dẫn riêng. Hành giả phải hiểu bốn loại này, cũng như thiết lập những gì không được vi phạm từ việc*

*nhỏ hay những lời trung gian và tạo nỗ lực cố gắng duy trì chúng. Phạm trừ thứ ba, liên quan đến cái của riêng mình, điều này ám chỉ việc cầm chày Vajra và chuông, trống tay (Damaru) một chuỗi hạt mantra đặc biệt, những trang hoàng bằng xương v.v...*

*Hành giả phải có những pháp khí thực tế của mật tông và những hình tượng, hay là những bức vẽ khác. Bất cứ khi nào có sự sa sút xảy đến, hành giả phải đáp ứng với chúng như một chất độc đã ăn phải một cách ngẫu nhiên và nhanh chóng áp dụng một sự giải độc như việc thiền quán và tụng niệm mantra 100 âm (Vajrasattva) hay Samayavajra, hay cúng dường lửa Vajradhaka...*

Đức Dalai lama thứ 13 chỉ ra trong “Một hướng dẫn cho Đạo Phật Tantra [11] danh sách 14 giới nguyện mật tông gốc do vị đạo sư Ấn Độ Acharya Ashvaghosa (thế kỷ thứ 5) vẽ ra một số lượng lớn những luận thư mật tông ban đầu và danh sách 8 quy tắc mật tông phụ do Ngài Long Thọ soạn trong cuộc sống sau của Ngài (thế kỷ thứ sáu).

Vì thế, truyền thống “*những quy tắc mật tông gốc và phụ*” không bắt nguồn từ những tantra được dạy bởi Đức Phật mà là do những đạo sư Ấn Độ Ashvaghosa và Long Thọ đổi mới thêm vào.

Đức Dalai lama hiện nay luận giảng trong “*Đào luyện thiền quán hàng ngày*” [12]. thực ra chỉ có hai quy tắc mật tông (1). luôn luôn trau dồi cái thấy “*biểu hiện rục rờ*” tức là nhìn thế gian như một mandala và bản thân mình là một mandala bốn tôn. Và (2). luôn luôn duy trì cảm giác tự hào mật tông tức ý niệm bản thân hành giả và tất cả người khác luôn luôn an trú trong giác ngộ.

Ngài Tsongkhapa kết luận phần thảo luận về chủ đề giới luật bằng cách trích dẫn một tantra trong vòng Chakrasamvara. Ngài viết: ngoài ra, tantra của thể nhập hợp nhất trình bày:

*Không được hướng dẫn vào vòng mandala  
Bỏ qua những giới luật mật tông  
Mà thực hành trên căn bản đó, sẽ không có thành tựu*

## TANTRA KHỞI ĐẦU DUY NHẤT VỚI HỆ THỐNG SÁU DU GIÀ

Những khởi đầu dành riêng cho sự thừa kế sáu du già gồm hai thực hành chính: thiền quán và tụng niệm mantra Vajrasattva, và thực hành Guru Du già, bao gồm việc cúng dường Mandala biểu tượng của Pháp giới. Ngài Tsongkhapa giải thích hai điều này là chi tiết không thể thiếu được, chỉ rõ cả hai thực hành này cũng được thực hiện trong những hệ thống mật tông khác. Nó là cách chúng hoàn tất trong hệ thống sáu du

già tạo sự hợp nhất cho chúng, Ngài Jey Sherab Gyatso sự quan trọng của chúng trong quyển “*những ghi chú về Quyển Sách của Ba Cấm Hứng*”.

*Hai khởi đầu dành riêng nhấn mạnh trong hệ thống sáu du già là Vajrattva và đạo sư du già. Cả hai sử dụng một số dạng của cúng dường bảy chi. Thật ra, trong phạm vi thực hành tịnh hóa tâm thức đều chung cho hai Đại Thừa Phổ Thông và Kim cang Thừa được biết như phần cúng dường 7 chi, cùng với cúng dường Mandala là nổi bật nhất. Hơn nữa, như một phương tiện thúc đẩy bảo hộ những hướng dẫn và giới luật Kim cang thừa, thiền quán Kim cương Tát Đỏa (Vajrasatta) và tụng niệm thần chú 100 âm được đề nghị, việc thực hành Vajrasattva không cần thiết cho những hành giả giữ giới luật tốt, tuy nhiên mỗi phái và chi phái vẫn duy trì đề nghị thực hành 100 âm trong truyền thống sáu du già.*

*Nó cũng được sử dụng kết hợp với hầu hết mọi hệ thống mật tông của giai đoạn du già hoàn thiện.*

Điều duy nhất trong hệ thống sáu du già là truyền thống nhập thất hay bán nhập thất thực hành Vajrasattva và guru du già như một tổ hợp gồm năm bộ 100.000. Đó là 100.000 lần thần chú quy y, lễ lạy 100.000 lần, cúng dường mandala 100.000 lần, thần chú Vajrasattva (100 âm) 100.000 lần và thần chú Đạo sư 100.000 lần. Những hệ thống mật tông khác cũng dùng những thiền định tương tự, nhưng thực hiện bước khởi đầu ngắn hơn cho mỗi thời khóa thiền định cá nhân, hay tối thiểu một lần trong ngày hơn là chủ yếu nhập thất thực hành.

Truyền thống thực hiện “100.000 khởi đầu” được Ngài Marpa Lotsawa đem vào Tây Tạng, và không lâu sau đó trở thành tiêu chuẩn trong hầu hết những hệ phái Đạo Phật Tây Tạng. Tương tự sự thừa kế một “Đại nhập thất” gồm 3 năm, 3 tháng, 3 ngày, cũng được Ngài Marpa thiết kế và ngày nay vẫn duy trì trong hầu hết các hệ phái.

Trong bản dịch Quyển Sách của Ba Cấm Hứng” của tôi, tôi đã tự động dời hai phương pháp thiền quán về Guru Du già và Vajrasattva của Ngài Tsongkhapa từ chỗ của chúng trong luận thư đến phần sau của quyển sách, như một sự tôn kính ở phần phụ lục I và II. Ngài Tsongkhapa giới thiệu chi tiết hai thiền quán này, vì trong thời của Ngài, thực hành này chưa đặc biệt lan rộng, và Ngài muốn làm cho nó rõ ràng, nên đã biên soạn hết lòng về chúng. Tuy nhiên về tính chất giới hạn ngôn ngữ văn chương của nó Tôi cảm thấy chúng có thể làm độc giả phương tây bối rối trong việc thưởng thức dòng chảy tư tưởng trong tác phẩm của Ngài Tsongkhapa.

## GIAI ĐOẠN DU GIÀ THIỀN ĐỊNH (PHÁT SINH)

Khi những thực hành tiên khởi ở trên được hoàn tất. Ngài Tsongkhapa khuyên hành giả thực hiện rèn luyện trong giai đoạn phát sinh, có nghĩa thiền quán trên mandala và những bốn tôn của mandala. Ngài bàn luận về truyền thống và sự cần thiết của giai đoạn phát sinh như một điều kiện để đi vào sáu du già, tất cả chúng là giai đoạn du già hoàn tất. Ngài cũng bàn luận việc sử dụng mandala mật tông nào tốt nhất cho giai đoạn thực hành phát sinh, và cung cấp cho ta những hướng dẫn làm thế nào để theo đuổi việc thực hành tốt nhất. Ngài Tsongkhapa đề nghị thiền quán trên mandala Hevajra hay Heruka Chakrasamvara như căn bản của việc rèn luyện giai đoạn phát sinh. Sau đó Ngài tiếp tục giải thích làm thế nào để hành giả tiếp cận và theo đuổi việc thực hành sử dụng bất cứ mandala nào.

Jey Sherab Gyatso trong *“Những ghi chú về Quyển Sách của Ba Cảm Hứng”* nói về trọng tâm việc thực hành giai đoạn thiền định quanh quá trình *“nhận ba cơ hội như con đường của ba thân”* ra sao.

Ngài cũng nhắc đến những phân biệt giữa việc thực hành giai đoạn thiền định trong học phái Hoàng mạo và cách tiếp cận giai đoạn trong những học phái cổ như thế nào.

*Nguyên lý chính đằng sau giai đoạn du già thiền định là quá trình được biết là “nhận lấy sinh, tử và bardo như con đường của ba thân” Bằng phương tiện của giai đoạn du già thiền định hành giả được dẫn dắt và quá trình chuyển hóa kinh nghiệm về sanh, tử và bardo thành ba thân giác ngộ: Pháp thân, Báo thân, Hóa thân. Điều này giúp tâm thức chuẩn bị cho những phương pháp của giai đoạn du già hoàn thiện, đến sự chuyển hóa thực sự.*

*Học phái Sakya và Kargyu phần lớn dựa trên những mandala đơn giản chỉ dùng một bốn tôn đôi nam và nữ trong sự hợp nhất tại trung tâm, như Hevajra và Consort Nairatmya cho sự thành tựu quá trình chín mùi này của giai đoạn thiền định.*

*Tuy nhiên Ngài Tsongkhapa khuyên trong giai đoạn khởi đầu chúng ta nên thực hành với một mandala đầy đủ, và sau này khi đã đạt ổn định, rút gọn bốn tôn nam và nữ trong sự hợp nhất vào trung tâm. Điều này ít khó khăn hơn. Ngài cũng không đề nghị chúng ta sử dụng mandala đơn giản từ lúc bắt đầu. Nguyên tắc quan trọng ở đây là sự thiền định trên một mandala nâng đỡ tịnh hóa những quan điểm thế gian, và thiền định trên mandala bốn tôn nâng đỡ tịnh hóa ngũ uẩn của hành giả.*

*Điều này có thể thành tựu bằng thiền định trên bất cứ một số mandala, nhưng mandala phải có tối thiểu một nhóm của dòng Ghantapada của mandala Chakrasamvara gồm năm bốn tôn cho chúng ta tịnh hóa ngũ uẩn và chuyển hóa năm loại tà kiến bên trong thành năm trí huệ*

*Một ngoại lệ cho quy luật này (của một mandala tối thiểu phải có năm bốn tôn) như Ngài Tsongkhapa chỉ ra trong một vài bài viết của Ngài là mandala của Vajrabhairava đơn (tức Yamantaka) trong đó một mandala bốn tôn đơn cũng đủ cho quá trình. Nhiều Đạo sư từ các học phái hỏi Ngài Tsongkhapa tính luận lý của việc giới thiệu bốn tôn đơn yamantaka. Tư tưởng của Ngài Tsongkhapa ở đây là hệ thống Vajrabharava (yamantaka) chứa đựng nhiều yếu tố của cả hai tantra nam và nữ do đó đây là điều thích hợp.*

*Tóm lại, vì sáu du già của Naropa bao gồm những yếu tố từ cả hai tantra nam và nữ, nên có thể thực hành giai đoạn du già thiền định bởi việc sử dụng bất cứ ba chuỗi mật tông chính Guhyasamaja, Heruka Chakrasamvara hay Vaibhajrava. Nhiều vị đạo sư ban đầu của dòng sáu du già sử dụng Hevajra hay Chakrasamvara như sự thiền quán bốn tôn cho cá nhân họ, và thành tựu giai đoạn du già thiền định trong việc kết hợp với một mandala từ một trong hai vòng này.*

Sau đó Jey Sherab Gyatso trình bày rằng không cần quan tâm đến mandala mà hành giả sử dụng cho giai đoạn du già thiền định, tốt nhất là hành giả nhận được lễ quán đảnh Hevajra hay Heruka Chakrasamvara trước khi tham gia thực hành chánh hành pháp sáu du già, đó là giai đoạn du già hoàn tất, và đây là pháp đơn giản thích hợp nhất của bốn gia đình Hevajra. Ngài Tsongkhapa nói hiển nhiên sẽ có một số độc giả nghe về việc thực hành sáu du già mà không cần trải qua sự rèn luyện giai đoạn thiền định thích hợp, Ngài viện dẫn lời của những đại đạo sư ở quá khứ, và cũng trình bày những lý do của Ngài về chủ đề để minh chứng điều tại sao Ngài nghĩ một cách thực hành như vậy là không khôn ngoan. Sau đó Ngài tóm tắt tinh hoa của việc rèn luyện giai đoạn thiền định là tuyệt vời nhất, như sau:

*Kể từ lúc thực sự bắt đầu giai đoạn du già thiền định, có hai khía cạnh của thực hành – tự hào thánh hóa và sự xuất hiện rứt rứt của mandala, nên được trau dồi như một bổ sung. Khi chúng ta thiền quán về những bốn tôn của mandala nâng đỡ và mandala gia hộ đạt đến chín chắn chỉ đơn thuần là tâm thức của hình ảnh hiện tại sẽ gây ra một cảm nhận tuyệt diệu của con người, trong đó những biểu hiện bình thường của sự vật không thể khởi lên. Do vậy kỹ thuật này có sức mạnh tịnh hóa những hiện diện tâm thường trong tâm thức của thế giới quy ước. Tương tự nếu hành giả có thể phát sinh một cảm giác mạnh mẽ mô phỏng niềm tự hào thánh hóa như đã được giải thích trước đó, sẽ có sức mạnh tịnh hóa từ những thói quen phàm tục bám chấp vào sự vật trong tâm thức*

*Hành giả tự thể hiện từ nghi thức thiền định và tự lo cho những hoạt động hàng ngày, thấy những biểu hiện của thế gian và những chúng sinh sống trong đó như mandala và những bốn tôn mật tông. Đây là chánh định (Samadhi) để chuyển hóa thế*



*gian và những chúng sanh sống trong đó thành một cái thấy phi thường nhất. Đây là ý nghĩa được giải thích là “giai đoạn du già thiền định tịnh hóa những biểu hiện và nỗi sợ hãi phàm tục”*

Jey Sherab Gyatso cũng giới thiệu ngắn gọn hai yếu tố chánh trong giai đoạn du già thiền định: sự xuất hiện rực rỡ và niềm tự hào thánh hóa. Ngài thêm một ghi chú vào phần thứ hai mà tôi chưa từng thấy ở đâu.

*Quá trình của giai đoạn du già thiền định bắt đầu quán tưởng từ thân hành giả như vị chủ của mandala được bao quanh bởi những quyến thuộc. Nếu vị bốn tôn ở trung tâm có nhiều mặt và có nhiều tay, hành giả trước tiên tập trung vào khuôn mặt chính và thực hiện thiền quán thật rõ ràng. Sau đó hành giả chú tâm vào hai tay chính. Sau đó, dần dần hành giả quán tưởng bổ túc thêm những chi tiết khác của bốn tôn chính, sau đó tiếp tục đến vị Consort, những quyến thuộc, và mandala nâng đỡ, cho đến khi tất cả xuất hiện thật rõ ràng.*

*Hành giả phải trau dồi hai yếu tố chính: tự thân hành giả xuất hiện rực rỡ như mandala bốn tôn và thế gian như một mandala, và niềm tự hào thánh hóa, với một ý niệm mạnh mẽ “Tôi là bốn tôn mặt tông”*

*Thoạt tiên, ý niệm này là tự nghĩ ra, nhưng dần dần nó tự động hiện lên. Trên giai đoạn du già thiền định của thực hành tự hào thánh hóa mặt tông của hình tướng bốn tôn được hoàn tất. Sau đó trong giai đoạn du già hoàn thiện, vào giai đoạn thực hành được biết là “Sự tụng niệm Kim Cương” niềm tự hào thánh hóa mặt tông của ngũ bốn tôn được thành tựu. Cuối cùng, niềm tự hào thánh hóa mặt tông của tâm bốn tôn được thành tựu tại giai đoạn du già thanh tịnh quang.*

## GIỚI THIỆU VỀ BẢN THỂ CỦA TÂM:

Sau khi thảo luận về Đại thừa phổ thông và những mặt tông tiên khởi dành riêng, tác giả sau đó lao vào những nguyên tắc chung của giai đoạn du già hoàn thiện mặt tông như một môi trường tâm linh trong đó sáu du già được thực hiện.

Điều này bắt đầu với một thảo luận của “*Tính chất của nền tảng cơ bản*”, liên hệ đến sự giới thiệu rèn luyện cái nhìn của mặt tông về thân và tâm. Bản thể của tâm được dạy trước hết, vì sự tỉnh giác này là nền tảng quan trọng để áp dụng du già mặt tông. Chủ đề thảo luận ở đây là kinh văn về Tánh Không, vì nó là sức mạnh phong phú của tánh không của những kinh nghiệm tâm thức và tâm, với những bao hàm của nó cho quá trình nhận thức và hiểu biết, làm cho quá trình tâm thức có thể thực hiện được.

Luận văn của Tsongkhapa về chủ đề bản thể của tâm mở đầu với một câu thơ của Đạo sư Marpa về việc Ngài đã rèn luyện trong kinh văn về Tánh Không như thế nào.

*Ta đã bôn ba từ miền đông đến bờ sông Hằng  
và ở đó, qua lòng từ bi của Đạo sư Matripa  
Nhận ra tính chất phi tạo tác của hiện tượng  
Ta nắm giữ với lòng bàn tay trần, tánh không của bản tâm ta.  
Quán sát tinh hoa nguyên sơ vượt lên nhận thức  
Trực tiếp hội ngộ với người mẹ của ba thân  
Và cắt đứt mạng lưới mê lầm của ta.*

Đặc điểm phân biệt của cách tiếp cận của Ngài Tsongkhapa về chủ đề tánh không, bản thể tối hậu của chúng sanh là sự quan hệ của Ngài với Trung quán (Madhyamika) hay học phái “*Quan điểm Trung Đạo*” của Ấn Độ cổ. Điều này có ý nghĩa ở đây vì Ngài giới thiệu một tham khảo Marpa và Maitripa, vì trong số những đạo sư Ấn Độ khác của Marpa, Maitripa là vị thầy quan hệ nhất với cách tiếp cận Trung quán.

Marpa đã học xấp xỉ với 50 đạo sư Ấn Độ và Nepal, nhưng ba vị thầy chánh là Naropa, Jnanagarbha và Maitripa. Với Naropa Ngài tiếp nhận, trong số những pháp khác là sáu du già, với Jnannagarbha Ngài nhận trao truyền tantra Guhyasamaja, mà như Tsongkhapa chỉ ra trong Quyển Sách của Ba Cảm Hứng” Ngài Marpa sử dụng để trang điểm cho kinh văn huyền thân và thanh tịnh quang tiếp nhận từ Marpa, và từ người thầy thứ ba, Ngài nhận được sự rèn luyện trong kinh văn, tánh không, bởi phương tiện này Ngài đạt được giác ngộ Mahamudra (Đại Ấn) hay sự thấu hiểu giáo lý tánh không.

Sau đó Tsongkhapa trích dẫn một đề tử trực tiếp khác của Ngài Maitripa: Ngài Sahajavajra lỗi lạc, Người đã viết cho luận văn Maitripa 10 phản ánh về chân như tự nhiên (phạn Tattva dashaka) Sahajavajra trình bày:

*Hành giả nên dựa trên cách tiếp cận với tánh không được ba đạo sư về Trung Quán làm sáng tỏ: Thánh Long Thọ, Thánh Thiên (Aryadeva) Nguyệt xứng (Chandrakirti)... Người đã dạy rằng bản tính phụ thuộc lẫn nhau cùng hiện hữu của hiện tượng (pháp duyên sinh) chỉ ra tính như thị của chúng sanh.*

*Hành giả nên nhận lấy lời khuyên được làm sáng tỏ bởi ba vị Đạo sư này.*

Đó là những hệ thống triết lý của những Đại anh hùng: Long Thọ, Thánh Thiên và Nguyệt Xứng. Hai người đầu là người cha ban đầu của học phái Trung Quán khoảng

thế kỷ thứ 2 và 3 ở Ấn Độ, người thứ ba là người làm sáng tỏ những tư tưởng của họ về sau này.

Trong những thế kỷ giữa tác phẩm ban đầu của Ngài Long Thọ và sự xuất hiện của Nguyệt Xứng, trường phái Trung quán chia làm nhiều nhánh khác nhau. Bản văn nổi tiếng “*Một hướng dẫn đến Quan điểm Trung Đạo*” (phạn Madhyamika Avatara) của Nguyệt Xứng trở thành một sự kiện đáng chú ý trong triết học Cổ Phật giáo Ấn Độ, trong đó phân tích và đánh giá những khuynh hướng triết học khác nhau mở ra trường phái Trung Quán. Dòng truyền Trung Quán xuất hiện từ sự chất lọc của Nguyệt Xứng về học thuyết của Long Thọ, được biết là phái Ứng Thành (Prasangika). Ngài Tsongkhapa đánh giá Maitripa là một người Ấn vĩ đại nhất của thế kỷ 11, Người thuyết về học thuyết Tánh không đã được Long Thọ, Thánh Thiên Nguyệt Xứng chất lọc và trao truyền, và cũng là đại diện của một trong những Đạo sư Ấn Độ vĩ đại sau này của quan điểm Trung Quán Ứng Thành. Vì thế, sự tham khảo từ Marpa đến Maitripa đã phục vụ tốt cho mục đích của Ngài Tsongkhapa, cho phép Ngài viết thẳng chủ đề bản tánh tối hậu của tâm với ngôn ngữ của học phái Trung Quán Ứng Thành. Điểm nổi bật trong cách tiếp cận của Ngài Tsongkhapa với tantra là trong việc xem xét quan điểm của Tánh Không, Ngài luôn luôn giữ tính cách của phái Trung Quán.

Ngài tóm tắt tinh hoa của sự truyền đạt Trung Quán bằng sự trích dẫn một luận thư của Thánh Long Thọ với đề tựa “*60 đoạn thơ về Bản thể của Tánh Không*”

*Tất cả những đối tượng khác nhau của kinh nghiệm  
Cũng giống như mặt trăng phản chiếu dưới nước  
Không phải thực cũng chẳng phải giả  
Nhận định như vậy không làm mất cái thấy*

Sau đó Tsongkhapa tiếp tục:

*Hành giả phải hiểu kinh văn về tánh không trong đoạn văn của sự so sánh này, cảm nhận khôn ngoan rằng tất cả sự vật, con người, hiện tượng khởi lên nhờ vào những nguyên nhân và điều kiện của họ và đặt nền tảng trên quá trình này, chúng ta quy kết dẫn nhãn tâm thức lên sự vật. Bản thân của hiện tượng không thực hay không có tự tánh từ khía cạnh riêng nó. Dù sao đi nữa chúng vẫn không có tự tánh.*

*Mặc dù tất cả sự vật thiếu ngay cả dấu vết của tự tánh nhỏ nhất, tuy vậy, một cách quy ước, luật nhân quả vẫn hoạt động thông qua chúng và tất cả hiện tượng trong luân hồi và niết bàn hình như hiện hữu, và phản ánh của hình tượng khởi lên trong cùng một cách như mộng, huyễn (mộng, huyễn, bào ảnh).*

Việc bàn luận về bản thể thực sự của tâm kết thúc với một số câu thơ của Ngài Milarepa một đại đệ tử hành giả của Marpa để minh giải, Milarepa ủng hộ quan điểm Trung Đạo của Maitripa là kết quả của Long Thọ, Milarepa ca:

Eh – ma! Nếu không có chúng sanh, làm sao  
*Chư Phật của ba thời có thể đến đây làm người*  
*Không có nhân, sẽ không có quả*  
*Từ khía cạnh của thực tại quy ước*  
*Mọi sự vật trong Luân hồi và Niết bàn*  
*Mà Chư Phật quan tâm như một quy ước kiên cố*  
*Mọi hiện hữu, sự vật, biểu hiện, không hiện hữu*  
*Tất cả hoạt động thực tế, không thể tách biệt*  
*Hành giả nắm được bản thể tinh hoa của tánh không*  
*Đó là không tự nhận thức và không nhận thức khác*  
*Tất cả tham dự vào sự bao la của yuganaddha, Đại hợp nhất*  
*Người trí tuệ nào giác ngộ chân lý này*  
*Không còn thấy tâm, mà chỉ thấy trí huệ của tâm*  
*Họ không còn thấy chúng sanh, chỉ thấy Chư Phật*  
*Không còn thấy hiện tượng, chỉ thấy cốt tủy của bản tánh.*

Một lần nữa ở đây Jey Sherab Gyatso trong: Ghi chú về Quyển Sách của Ba Cấm Hứng mô tả vị trí Ngài Tsongkhapa:

Ngày nay ở Tây Tạng có nhiều Đạo sư dạy về triết học tánh không của những tantra khác với Thánh Long Thọ, và người đi trước thì cao hơn. Tuy nhiên, nhiều nguồn khác nhau bao gồm những bản văn được sưu tập được biết như “bốn pha trộn luận thư” bộc lộ hai hệ thống hài hòa với nhau ra sao:

Một số vị trong phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vải) thậm chí nói rằng triết học Đại Ấn của Marpa và Milerepa cao hơn kinh văn về Tánh Không của Trung Quán của Long Thọ. Để hiển bày cả hai cùng tương đương (Tsongkhapa ) là một bài ca của Marpa... Điều này minh chứng Marpa đạt đến việc thấu hiểu kinh văn Đại Ấn từ Maitripa.

Vị thầy này xác định người theo sau Nguyệt Xứng, (Người làm sáng tỏ vĩ đại kinh văn về Tánh không của Long Thọ) như sự trình bày của (luận thư Maitripa) “10 phản ánh của tánh không tự nhiên” (Tsongkhapa sau đó trích dẫn) Milarepa... để trình bày quan điểm giống nhau này mà Milarepa ủng hộ ra sao. Hãy đối diện với nó: Nếu Marpa và Milarepa, hai vị thầy vĩ đại của Tây Tạng ban đầu của truyền thống sáu du già, không biết những đặc điểm đặc biệt của triết học Đại Ấn (Mahamudra) kết hợp với sự trao truyền, vậy ai đã làm đây? Như Tsongkhapa đề nghị một cách tao nhã,

*nhận kinh văn Mahamudra vượt lên cái Marpa và Milarepa dạy là “trái với căn bản thật sự” của sự kế thừa Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vai)*

Sau đó Jey Sherab Gyatso giải thích chủ đề thật tánh của tâm là sự thảo luận liên quan đến triết lý tánh không của Long Thọ Thánh Thiên, Nguyệt Xứng và Maitripa, Marpa và Milarepa, như Ngài đã viết, nó là phạm trù vi tế nhất của tâm – phạm trù mà bằng phương tiện rèn luyện tánh không, vượt lên những chướng ngại thô của sự bám chấp những hiện tượng cảm giác cho là thật, cũng như 6 hay 26 cảm xúc và ý thức đau khổ. Đó là khả năng để kinh nghiệm tánh không tối hậu; bản thể tuyệt đối của chúng sanh. Phạm trù của tâm thức tập trung này trên bản thể tuyệt đối của chúng sanh, điều này ngụ ý bởi thuật ngữ “Đại Ấn” đã dùng trong văn chương Tantra du già cao nhất của Hoàng mạo.

## GIỚI THIỆU VỀ BẢN CHẤT CỦA THÂN

Trong kỹ thuật mô tả bởi giai đoạn du già hoàn thiện thuộc sáu du già thân và tâm đồng thời hiện hữu trên ba cấp độ. Thói quen khác nhau của tâm thức khởi lên từ 1 trong ba vật chất căn bản. ba cái này, với cả hai thân và tâm, đơn giản gọi là “Thô” và “Tế” và “rất vi tế”.

Thân thô nặng liên quan đến vật chất thông thường của ta, đặc tính đại diện là thịt, xương và những năng lực cảm giác. “Thân thô nặng” này tạo ra “tâm thức thô” một trạng thái nhận thức trong đó những dữ liệu cảm giác thông thường được tiến hành xử lý cùng với sự kết hợp của trí thông minh và những phạm vi kinh nghiệm của cảm giác

“Thân vi tế” cũng gọi là “Kim cang thân” giúp đỡ “Thức vi tế”. Thân vi tế này bao gồm mạng lưới năng lượng an trú trong những kinh mạch. (phạn Nadi, Tạng rtsa) những trung tâm năng lượng (phạn: Chakra, tạng rtsa'khor) Dòng chảy năng lượng vi tế (phạn: Vayu hay Prana, tạng: rlung) và nơi đặt những giọt phái tính (sexual Drops) (phạn: bindu, Tạng: thig le) Giai đoạn du già hoàn tất của tất cả hệ thống tantra du già cao nhất, bao gồm làm việc với các Luân xa, kinh mạch này v.v... và do vậy trong mọi hệ thống đó là một mô tả làm thế nào để quán tưởng những nhân tố năng lượng (Factor Energy) trong cơ thể, đem những năng lượng này dưới sự kiểm soát ra sao... Tsongkhapa giải nghĩa quá trình này trong phần sau của bản văn dưới sự giới thiệu về du già nội hỏa.

Tsongkhapa trình bày trong bản văn của Ngài, giai đoạn du già hoàn thiện của tất cả hệ thống tantra du già cao nhất nói về việc tách những cấp độ thô của thân. Một

cách hiệu quả, yếu tố thô được làm dịu bằng phương tiện du già và thiền định mật tông, cho phép các vi tế làm chủ, điều này cho phép tâm thức vi tế xuất hiện.

Hành giả kiên trì trong du già mật tông, cuối cùng thân rất vi tế xuất hiện. “*Thân*” này là năng lượng vi tế khởi lên từ cung điện tạo bởi sự tập hợp các giọt vi tế bên trong luân xa tim. Những dạng này thành một giọt tự nhiên giúp đỡ năng lượng thân thể, tất cả những nối kết thông thường với thân được cắt đứt.

Khi “*Thân*” này được tách rời khỏi hai thân trước, hành giả kinh nghiệm “*Tâm thức rất vi tế*”. Tần số tám thức này khởi lên khi chỉ một giọt tâm (heart-drop) hiện diện như một trợ giúp của năng lượng là cái được gọi là “*Tâm vi tế nhất*”.

Gyalwa Wensapa tổng kết lý thuyết mật tông của ba phạm trù thân và tâm này rất ngắn gọn súc tích trong “*một nguồn của từng nhận biết: Dấu ấn sáu du già của Naropa*”

Thân có ba phần: thô, tế và rất vi tế. “*Thân thô nặng*” là thân bình thường, được cấu tạo bởi thịt, xương, máu và sinh từ tinh trùng và noãn của cha mẹ. “*Thân vi tế*” ám chỉ năng lượng an trú trong kinh mạch, dòng chảy năng lượng và sự sắp xếp hạt trắng và đỏ (tức nam và nữ) tạo ra những giọt. “*Thân rất vi tế*” là năng lượng vi tế trợ giúp cho tâm thức của bốn không tánh, đặc biệt là tánh không thứ bốn, gọi là “*Tánh không tuyệt đối*” là tâm thanh tịnh quang.

Với tâm, cũng có ba phạm trù. “*Tâm thô*” ám chỉ năm thức của cảm giác (giác quan) cùng xuất hiện. “*Tâm vi tế*” là sự hiện ra cùng với lực đẩy của sáu phiền não gốc, 20 tùy phiền não và 18 tổ hợp tâm thức – tâm. “*Tâm rất vi tế*” là phạm vi của tâm thức cùng một tính chất như bốn không tánh, và đặc biệt, tánh không thứ bốn “*tánh không tuyệt đối*” là tâm thanh tịnh quang.

Mục tiêu chủ yếu của giai đoạn du giàhoàn thiện là tách ba lớp vỏ này của thân, do đó tách riêng dao động của tâm thức khởi lên từ những vật chất căn bản. Trong cách này, thiền giả đạt được một môi trường thiền quán vi tế bên trong càng mạnh hơn.

Kỹ thuật thanh lọc rục rờ cơ thể nền tảng này để thanh lọc trạng thái tâm thức ảnh hưởng đến hai sự đột phá. Đây là một trong những lý do chính con đường mật tông được ám chỉ như là một con đường nhanh chóng đến giác ngộ. Thân thể nền tảng càng vi tế khi thiền định, tâm thức vi tế càng dễ hiển lộ và tâm thức vi tế càng được áp dụng cho những kỹ thuật tâm linh càng mang lại năng lực cho phương pháp. Đây là nguyên lý nền tảng cho tantra du giàcao nhất (Đại vô thượng du già tantra).

## NHỮNG BÀI TẬP THÂN THỂ VÀ THIỀN ĐỊNH TRÊN LỚP VỎ RỔNG CỦA THÂN

Ngài Tsongkhapa khuyên rằng trước khi thực sự đi vào thực hành sáu du già, trước tiên chúng ta phải thực hiện những bài tập cơ thể đặc biệt, và sau đó thiền định về thân thể như một lớp vỏ trống rỗng.

Mục đích của việc thực hành này như một sự chuẩn bị cho mỗi thời khóa thiền định về sáu du già được nhắc lướt qua trong bản văn của Ngài Tsongkhapa.

Khi chúng ta thiền quán về luân xa, khó khăn duy nhất đôi khi do những phương pháp chuẩn bị một cách nhẹ nhàng để tạo ra một trạng thái đại định (samadhi) nhằm có khả năng kiểm soát năng lượng của sự sống và khai mở những năng lượng trong kinh mạch. Khi những thực hành tiên khởi mạnh mẽ hơn, thì càng ít gặp những phản ứng phụ không mong muốn xảy đến.

Truyền thống luyện tập thân thể kết hợp với sáu du già có ý nghĩa quan trọng, và là một trong số ít ví dụ về Hatha du già được thực hành bởi người Tây Tạng. Nó lan truyền từ dòng sáu du già vào những truyền thống khác ở Tây Tạng.

Một số cẩm nang về hệ thống sáu du già nói về một số lượng lớn những bài tập khác nhau. Ví dụ, cẩm nang của Pema Karpa giáo trưởng thứ 24 của hệ phái Drukpa Kargyu, liệt kê một số những bài tập thân thể khác nhau có thể thực hiện và rút gọn như “6, 10, 20 hay 50” và Ngài Jey Sherab Gyatso trình bày:

*Có nhiều truyền thống rộng rãi khác nhau về những bài tập thân thể kết hợp với sáu du già như 1 bộ sáu, 1 bộ 32... Ngài Pakmo Drupa và hệ phái Drikung Kargyu còn lưu giữ (duy trì) truyền thống 108 bài tập. Tuy nhiên việc thực hành 108 bài dường như không chiếm được ưu thế lớn hơn là sáu bài theo lời khuyên của Ngài Pakmo Drupa Vinh Quang.*

Lời khuyên theo sáu bài ở đây của Ngài Pakmo Drupa giống như sáu bao gồm của Tsongkhapa trong Quyển Sách của Ba Cẩm Hứng” vì Tsongkhapa trong suốt luận thư đã theo sau những kỹ thuật của Pakmo Drupa. Tsongkhapa mô tả một số chi tiết, nhưng chúng ta nên nhớ rằng, ngôn ngữ mô tả của mỗi bài không chuyên chở thích đáng cho sự thực hành chính xác của hành giả. Một cách truyền thống có những diễn giải thân thể của vị thầy khi đệ tử đạt đến giai đoạn thích hợp trong rèn luyện.

Có những bài tập thực hành trong sự nối kết với thiền quán về thân thể như một cái vỏ trống rỗng. Ngài Tsongkhapa mô tả quá trình này như sau:

Hành giả trước khi bắt đầu thực hành thiền quán tự thân mình như một mandala bốn tôn. Việc áp dụng đặc biệt ở đây là tập trung trên thân từ đỉnh đầu xuống lòng

bàn chân, như tình trạng trống rỗng tuyệt đối của chất liệu hữu hình, giống như một bong bóng trong suốt trống rỗng tràn đầy ánh sáng.

*Hai mục đích của việc thực hành: luyện tập thân thể và thiền quán trên thân trống không cùng với nhau cũng được Ngài Jey Sherab Giatso trình bày:*

*Nếu hành giả đi vào giai đoạn hoàn thiện (như sáu du già của Naropa) không có sự thành tựu đại ổn định trong giai đoạn du già thiền định, có nguy cơ hành giả sẽ trải qua đau đớn thân thể dữ dội và đó là kết quả thay đổi dòng chảy của năng lượng.*

*Để tránh điều này, hành giả luyện tập những bài tập thân thể càng nhiều khi có thể, trong việc liên kết với thiền định trên thân như một lớp vỏ trống rỗng. Khi thành tựu sự ổn định trong thực hành này, hành giả sẽ kinh nghiệm, một cảm giác hỷ lạc vi tế lan tỏa toàn thân, sự đau đớn phát sinh trong thân và tâm được loại trừ. Trong quá trình thực hành không đau đớn hay khó khăn, điều này chỉ ra hành giả đã thực hành đúng.*

Hãy chuẩn bị nền móng theo cách này. Giờ đây Tsongkhapa giới thiệu chủ đề: làm thế nào để sáu du già thực sự thực hành, do vậy phần còn lại của luận thư cố gắng cách ứng xử riêng cho sáu du già.

## PHẦN HAI CỦA BẢN VĂN TSONGKHAPA

Tsongkhapa Đại hành giả cấu trúc sáu du già của Naropa như sau: 1. Nội hỏa 2. Huyền thân 3. Thanh tịnh quang 4. Chuyển di tâm thức 5. Chuyển thức mãnh liệt và 6. du già về Bardo. Như Ngài đã chỉ rõ, du già Bardo được giới thiệu cùng với kinh văn huyền thân, sẽ giải thích lý do sau. Sau đó Ngài trình bày thứ tự của sáu du già được liệt kê không yêu cầu chúng phải được thực hành theo trình tự, và thực tế hầu hết các cấm nang cũng không giải thích chúng trong thứ tự này.

Hai du già không tách rời được nhắc ở trên tồn tại giữa sáu du già, mà được bao gồm trong chúng là du già giấc mộng và giấc ngủ. Bản văn của Tsongkhapa nói về “*Sự thực hành lúc thức*” và “*Sự thực hành lúc ngủ*”, sự thực hành lúc ngủ bao gồm du già giấc mộng và ngủ. Như Ngài giải thích, phần lớn các cấm nang về sáu du già của Naropa, giải thích về du già giấc ngủ, trong phần kinh văn thanh tịnh quang. Do đó, vì kinh văn huyền thân thường được giới thiệu trong cấm nang trước kinh văn thanh tịnh quang, du già giấc mộng thường kết thúc trước du già giấc ngủ. Tuy nhiên, trong rèn luyện thực tế hành giả sẽ trở nên thành thạo trong thiền định về thanh tịnh quang của giấc ngủ trước khi thành tựu du già giấc mộng.

Ý định hậu thuẫn cấu trúc hệ thống sáu du già là Tsongkhapa sắp xếp. Tối thiểu ba du già trong sáu rơi vào phạm trù “*nền tảng*” và “*con đường thực tế*” như đã nhắc đến



ở trên, là du già nội hỏa (phần nền tảng) được sử dụng để đem năng lượng vi tế vào kinh mạch trung ương, làm tan chảy những giọt vi tế và tạo ra đại lạc của mật tông. Sự hỷ lạc của thân thể choáng ngợp đã được viên dẫn trong các kinh văn mật tông, mạnh gấp trăm lần những hỷ lạc của tình dục thông thường, gây ra một trạng thái tâm thức đặc biệt. Đây là trọng tâm trong thiền định về tánh không, bản thể tối hậu của chúng sanh, và đại lạc này kết hợp với trí huệ của tánh không xuất hiện. Trạng thái tâm thức này là dấu hiệu của tantra du già cao nhất và cũng là của truyền thống sáu du già, và nó là thuật ngữ mahamudra ám chỉ trong văn chương mật tông của phái Hồng mao. “Đại lạc” này kết hợp với (trí huệ của) “tánh không” là sức mạnh (lực đẩy) sau này dùng để dẫn thân vào “con đường thực sự” tức sự thực hành huyền thân và thanh tịnh quang.

Tsongkhapa rất thẳng thắn về sự quan trọng của việc thiết lập đại lạc này kết hợp với trí huệ của tánh không như phần nền tảng bên trong, Ngài viết:

*Nói chung, tất cả hệ thống tantra du già cao nhất của giai đoạn hoàn thiện bao gồm quá trình tiên khởi của việc kiểm soát năng lượng sự sống đi theo hai kinh mạch phụ, rasana và lalana, và đưa thẳng chúng vào kinh mạch trung ương. Đây là điều tiên quyết.*

Có một số phương tiện để thành tựu việc này, đặt căn bản trên những truyền thống của các đại thành tựu giả Ấn Độ, những người đã rút từ những hệ thống mật tông khác nhau. Trong truyền thống này (tức là sáu du già của Naropa) kỹ thuật chính là khơi dậy nội hỏa tại luân xa rốn, “*Bánh xe của sự xuất phát*” và sau đó qua việc kiểm soát năng lượng của cuộc sống bởi phương tiện của chủng tự mantric AH stroke rút từ năng lượng vi tế duy trì sự sống vào kinh mạch trung ương sẽ tạo ra bốn đại lạc, và hành giả trau dồi thiền quán trên căn bản đó trong cùng một cách một cách như đã tạo ra cho trí huệ nội tại của Đại Ấn (Mahamudra).

Trái lại, nếu hành giả không dựa trên tính chất này của con đường thâm sâu (tức là trong đó căn bản của thiền định không phải là hỷ lạc kết hợp với trí huệ tỉnh giác) mà thay vào đó là một trạng thái đại định (Samadhi) chỉ duy trì trạng thái thể nhập phi khái niệm trong một thời gian dài, sẽ không có một dấu hiệu vĩ đại nào của quá trình được sinh ra.

Để minh họa quan điểm, Ngài liên hệ đến lần gặp đầu tiên của Milarepa và Gampopa, Milarepa hỏi sự thiền định của Gampopa. Gampopa trả lời Ngài có thể ngồi thiền định thể nhập trong nhiều ngày mà không xao lãng, gián đoạn Milarepa đã bảo: “*Ông không thể ép cát để lấy dầu. Sự thực hành đại định (Samadhi) tự nó không thích đáng. Ông phải học hệ thống du già nội hỏa của ta*”. Điều ngụ ý ở đây là hỷ lạc bên trong kết hợp với trí huệ tỉnh giác được khơi dậy từ du già nội hỏa, cái mà thiền

đại định của Gampopa thiếu năng lực mật tông thực sự. Khởi dậy “*sức mạnh mật tông thực sự*” là mục đích và chủ quyền của học thuyết du già nội hỏa.

## DU GIÀNỘI HỎA

Mục tiêu của kinh văn nội hỏa là đem năng lượng đi vào kinh mạch trung ương tại luân xa tim, làm tan chảy những giọt và tạo ra đại lạc mật tông đặc biệt. Đại lạc này được sử dụng trong nhiều cách đặc biệt

Thuật ngữ phạn gọi nội hỏa là Chandali, Tây Tạng chuyển ngữ là tummo. Nó là một danh từ giống cái với cả hai nghĩa là mạnh mẽ và sức nóng<sup>14</sup>. Trong hệ thống sáu du già trong đó sự thực hành chandali được rút từ vòng mật tông Hevajra và Chakrasamvara.

Sức mạnh nội hỏa được biểu tượng bởi chủng tự mantric được biết ở Tây Tạng là AH tung hay “AH ngắn”, một phân từ của phạn văn có phần giống như dấu chấm than trong Anh ngữ, hay như Ngài Ngulchu Dharmabhadra mô tả trong “*một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*” “*Có phần giống như một cái gai thẳng đứng*” Nói khác đi nó giống như một cây tăm xỉa răng thẳng đứng, trên nó phần tận cùng dày hơn. Ngài Chogyam Trungpa ám chỉ phân từ phạn này như “*Chữ AH Stroke*”<sup>15</sup>. Luôn luôn nó được quán tưởng trong dạng phạn văn, trái với sự thực hành của Tây Tạng mà hầu hết quán tưởng các chủng tự mantric theo dạng Tây Tạng.

Như Ngài Tsongkhapa chỉ ra, có ba yếu tố chính liên quan đến việc đốt cháy nội hỏa: thiền quán về kinh mạch, thiền quán về chủng tự mantric, và thiền quán kết hợp với kỹ thuật “*thở bình*”.

Trong yếu tố đầu: ba năng lượng kinh mạch được quán tưởng như chạy lên từ trung tâm cơ thể tại bốn địa điểm phía trên: đỉnh đầu, cổ họng, tim và dưới rốn. Hành giả cũng có thể thiền quán bốn luân xa phía dưới: bắt đầu ở rốn và đi xuống đầu bộ phận sinh dục. Những người mới thường thực hành với bốn luân xa phía trên, và phần lớn bản văn về sáu du già không đưa ra nhiều chi tiết về bốn luân xa dưới.

Trong bước hai của du già nội hỏa, chủng tự mantric được đặt tại trung tâm của mỗi luân xa. Tsongkhapa hướng dẫn:

*Ngoài ra hành giả nên tập trung về chủng tự của ba luân xa phía trên chỉ trong một thời gian ngắn, và sau đó phần lớn của buổi công phu tận tâm thiền quán trên chữ AH ngắn tại luân xa rốn.*

Ngài Jey Sherab Giatso làm sáng tỏ điểm này trong bài luận giảng của ông, và giới thiệu chủ đề về những nguy hiểm xuất hiện qua việc thực hành không đúng:

Không có một cách tiêu chuẩn nào để thực hành du già nội hỏa. Ví dụ: kích thước của những năng lượng kinh mạch được quán tưởng thay đổi tùy theo khả năng của hành giả. Tương tự, luân xa được đề nghị đặt tại chỗ nào để rút năng lượng vào kinh mạch trung ương. Tuy nhiên, sẽ có ít nguy hiểm do những hậu quả không mong muốn khi hành giả làm việc với luân xa tại rốn. Nó là điều tốt nhất trước tiên thiết lập kiểm soát năng lượng vi tế tại luân xa rốn. Hành giả nếu cố gắng thực hành điều này tại bất cứ một trong ba luân xa phía trên và áp dụng kỹ thuật (mạnh mẽ), sẽ có sự nguy hiểm là những năng lượng ở trên sẽ bị rối loạn và những hậu quả bất thiện sẽ phát sinh, như là gia tăng sự hỗn loạn của năng lượng trái tim (rối loạn nhịp tim)... những nguy hiểm tương tự nếu kết hợp thực hiện trên luân xa bí mật. Có nhiều cách quán tưởng chủng tự mantric trong thực hành nội hỏa, cũng như duy trì năng lượng, và trong những cách tốt mà nội hỏa gây ra như thế nào.

Trong bước thứ ba, hành giả chú ý trong bài tập kiểm soát hơi thở và giữ hơi thở lại nhằm gia tăng sự tập trung và thay chỗ cho năng lượng của sự sống .

Tsongkhapa trau chuốt kỹ thuật này như sau:

Thiền định giống như vậy về du già nội hỏa vì mục tiêu tạo ra bốn đại lạc. Để được điều này, trước tiên chất liệu bồ đề tâm phải tan chảy và cùng với năng lượng của sự sống phải được đem vào luân xa tại đỉnh đầu. Điều này gây ra đại lạc thứ nhất, gọi là “Đại lạc”. Những chất trong kinh mạch lại chảy và sau đó tụ lại tại luân xa cổ họng, đại lạc thứ hai được biết là “*cực lạc*” xuất hiện. Một lần nữa chất liệu lại trôi chảy và tụ lại ở luân xa tim, đại lạc thứ ba được biết như “*đại lạc đặc biệt*” khởi lên. Thứ tư, năng lượng tụ lại luân xa rốn, đại lạc được biết là “*đại lạc bẩm sinh*” được tạo ra.

Ngài khuyên:

*Chất liệu bồ đề tâm an trú tại luân xa phía trên được tan chảy và đem đến, lưu giữ tại mỗi trong bốn luân xa. Nếu hành giả không thể giữ chúng trong một thời gian lâu, hành giả sẽ không thể thưởng thức một trong bốn kinh nghiệm đại lạc lạ thường. Theo cách cá nhân hành giả sẽ không thể nhận rõ tính duy nhất của cái thứ bốn, đại lạc bẩm sinh.*

Sau đó, Ngài nói về việc hành giả làm thế nào để khéo léo đưa năng lượng vi tế đi vào, an trú và hòa tan trong kinh mạch trung ương. Tính chất ngôn ngữ trong phần này của bản văn có lẽ gọi là trình bày về phân tâm học. Ý tưởng phản ánh ở đây của tính chất pha trộn giữa thân tâm, và mối tương quan giữa tâm và cấu trúc vi tế của thân của “*kinh mạch*” “*gió*” và “*giọt*” phải được “*tan chảy và đem vào luân xa tim*”, là phần nền tảng của Kim cang thừa. Hãy học hỏi những tập sách của những học giả phương tây viết về tâm lý học, sinh lý học, tâm linh, liên quan đến hệ thống luân xa, và tất cả các điều này hữu ích trong việc giúp đỡ Phương Tây nắm vững về điều được gọi là quá trình mật tông. Tuy nhiên truyền thống văn chương mật tông đưa ra một ngôn ngữ có đặc tính mạnh mẽ để duy trì bằng sự tối nghĩa đa diện, ở đây quá trình được giới thiệu bởi dấu hiệu và sự trôi chảy hơn là rút gọn thành một khái niệm tĩnh bằng ngôn ngữ. Do đó Tsongkhapa có thể nói hoàn toàn dễ dàng:

*Năng lượng của đất hòa tan vào nước, và dấu hiệu ảo giác được nhận rõ, năng lượng nước hòa tan vào lửa, và sau đó là dấu hiệu của khói, năng lượng lửa tan trong gió, và dấu hiệu của tia lửa, giống như ánh sáng của đom đóm xuất hiện. Sau đó năng lượng chuyển chở khái niệm, tư tưởng hòa tan vào tâm, và một xuất hiện giống như ánh sáng ngọn đèn bơ không xao động bởi gió.*

*Sức mạnh của kinh nghiệm được chỉ ra bằng những dấu hiệu, cuối cùng sẽ đem hành giả đến giai đoạn trong đó sự giác ngộ Đại Ấn được thành tựu.*

*Mặt khác, ngôn ngữ rất trần tục, dường như chỉ nói về sự hòa tan của các nguyên tố thô. Kết quả là giác ngộ của Đại Ấn trí huệ cao nhất. Trong khoảng không của một câu, chúng ta đột ngột nhảy từ tầm thường đến siêu – siêu việt.*

Trong cách này, nội hỏa được sử dụng để thu hút năng lượng thô thành tế và làm tan chảy những giọt, do đó thanh lọc phần nền tảng mà tâm thức khởi lên, Ngài Tsongkhapa tổng kết động lực của quá trình:

*Như đã giải thích trước đó trong sự mô tả của quá trình sau, chất bồ đề tâm được tan chảy và đến tại luân xa trên đỉnh bộ phận sinh dục. Nếu hành giả có thể lưu giữ chúng mà không bị xuất tinh, đại lạc bên trong sẽ khởi lên. Vào lúc đó hành giả phải thực hiện nhận thức chắc chắn của cái thấy tánh không và phải đặt tâm ở đó. Hãy an trú trong hỷ lạc không tách biệt với trí huệ tánh không. Thậm chí nếu bạn không có một hiểu biết sâu sắc của kinh văn tánh không, tối thiểu cũng tránh được xao lãng và an trú trong kinh nghiệm hỷ lạc đơn thuần cho đến khi sự thể nhập trở nên vững chắc, hòa nhập điều này với tâm thức vượt lên khái niệm (vô niệm).*

Trong khi làm như vậy, lưu giữ chất bồ đề tâm tại luân xa sinh dục trong một lúc. Sau đó đem chúng ngược trở lại luân xa đỉnh đầu. Điều này gây ra “*Khởi lên từ dưới*”, trí huệ nội tại, nhận biết việc này rõ ràng trong tỉnh giác, sau đó chú tâm vào lãnh vực hoạt động của đại lạc kết hợp với trí huệ, tánh không. Nếu điều này không thực hiện được, chỉ đơn giản cố gắng an trú tâm trong hỷ lạc và hòa nhập với ý thức vượt lên khái niệm. Duy trì trong trạng thái này càng lâu nếu có thể. Đây là cách hành giả trau dồi kinh nghiệm trong thời khóa thiền định theo quy ước (nghi quỹ).

Làm thế nào để hành giả trau dồi kinh nghiệm sau thời hậu thiền định, hành giả nên chỉ chú ý vào sự hiện hữu của hỷ lạc nội tại trong thiền định, điều này không có nghĩa mang lại giác ngộ một cách tự động trong thời kỳ hậu thiền định. Hỷ lạc được kinh nghiệm không cần thiết trở thành biểu hiện của đối tượng xuất hiện trong những hoạt động hàng ngày. Tự nó như vậy thì chưa đủ. Trong thời kỳ hậu thiền định hành giả phải ý thức trau dồi nhận thức của kinh nghiệm hỷ lạc và tánh không, ghi dấu tất cả đối tượng và sự kiện xuất hiện xảy đến với dấu ấn của hỷ lạc và tánh không này. Áp dụng này tạo ra một hỷ lạc đặc biệt được kích hoạt. Hành giả nên nuôi dưỡng điều này.

Tính chất của sức nóng sinh lý phát sinh từ thực hành đã lôi cuốn sự chú ý đáng kể của các thầy thuốc và khoa học gia hiếu kỳ của Phương Tây. Ở Tây Tạng sự kết thúc nhập thất ba năm thường thấy được các hành giả thành tựu khảo sát. Thử nghiệm này

được kiểm soát bằng những tấm vải ướt choàng lên hai vai trần của hành giả với nhiệt độ dưới  $0^{\circ}\text{C}$ , và xem ai có khả năng làm khô những tấm vải trong một thời gian cho trước. Những thử nghiệm của bệnh viện được hướng dẫn bởi tiến sĩ Herbert Benson của đại học Havard, trên một số hành giả được Đức Dalai lama chọn cho mục tiêu phơi bày những hành giả dễ dàng đưa nhiệt độ bên ngoài cơ thể lên 15 độ trong vài khoảnh khắc thiền định<sup>16</sup>. Ngài Tsongkhapa nói về hậu quả phụ lạ thường của việc rèn luyện:

*Nội hỏa có thể khởi lên trong nhiều dạng khác nhau. Ví dụ: Có loại nội hỏa trong kinh mạch giữa, thoát tiên khởi lên ở luân xa rốn và luân xa bí mật, và có loại nội hỏa bùng lên và gia tăng bên ngoài kinh mạch giữa. Thứ hai, có loại sức nóng khởi lên từ trong sâu của cơ thể và cũng có sức nóng khởi lên trên bề mặt giữa thịt và da. Và rồi có sức nóng lan tỏa trong một vùng hẹp của cơ thể, và sức nóng lan trên một vùng rộng lớn, như một xuất hiện trên giai đoạn thực hành đánh lửa. Sau đó, có loại nhiệt lên chậm, có loại nhiệt lên nhanh. Cũng vậy có sức nóng dày, có sức nóng mỏng. Trong mỗi một cặp đối đãi này, cái thứ nhất tốt hơn cái thứ hai. Cái thứ hai cho biết một kinh nghiệm ở cấp thấp.*

Những thiền giả thiền minh sát (vipasyana) Phương Tây có một lần bình luận với tôi rằng du già nội hỏa rất quan trọng cho người Tây Tạng, đối với thời tiết rất lạnh của Tây Tạng, nhưng chúng không thích hợp với người Tây Phương, nhà nào cũng có trung tâm sưởi. Nhược điểm của đánh giá này là sức nóng sinh lý chỉ là hiệu quả phụ của việc thực hành, không phải mục tiêu hay chức năng của nó. Kinh văn nội hỏa được tham gia để đạt được kiểm soát trên những năng lượng vi tế cơ thể và những phản ứng hóa học như một phương tiện làm tan chảy những giọt và tạo ra đại lạc mật tông. Đại lạc này hoạt động như nhiên liệu cho hỏa tiễn du hành trong không gian mật tông. Kiểm soát trên những quá trình sinh lý, như chức năng của nhiệt, được chứa đựng bởi quá trình mà không phải là mục tiêu chủ chốt của nó. Như Ngài Tsongkhapa chỉ ra, sự kiểm soát trên tiến trình vi tế của cơ thể này, và khả năng đem thẳng năng lượng vi tế và những giọt cùng với nó, bao gồm một nền tảng không thể thiếu được của tất cả thực hành du già cao nhất. Khởi dậy kiểm soát này là mục tiêu quan trọng của kinh văn nội hỏa.

### KARMAMUDRA (Hoạt động ấn).

Tsongkhapa kết luận chương về kinh văn nội hỏa với một thảo luận của mọi Karmamudra quan trọng. Điều này liên quan đến truyền thống mật tông thực hành tính dục với một phối ngẫu (consort) Karmamudra trong bản văn này liên hệ đến người hợp tác tính dục thực sự.

Những đạo sư ban đầu trong dòng truyền sáu du già đặt nhấn mạnh về thực hành Karmamudra. Marpa Lotsawa nói về kinh văn này như một trong bốn hướng dẫn phong phú nhất của Ngài. Trong việc liệt kê sáu du già của Milarepa được trích dẫn bởi Tsongkhapa, sự thực hành Karmamudra được liệt kê tách rời như là một trong sáu du già. Ngulchu Dharmabhadra cũng nhắc đến một cấu trúc luân phiên của sáu du già được Tsongkhapa đưa ra, một cấu trúc liệt kê Karmamudra như một du già của sáu du già và hạ du già bardo xuống thành vị trí nhánh của kinh văn huyền thân.

Tuy nhiên, trong hệ thống được trao truyền của Gampopa cho Pakmo Drupa, du già Karmamudra không được tách riêng, mà hơn thế, nó được giới thiệu như một nhánh của du già nội hỏa. Bởi vì luận thư của Tsongkhapa đi theo truyền thống của Pakmo Drupa.

Lý do kết hợp nội hỏa và du già hoạt động ẩn trong cách này được làm sáng tỏ trong “*những ghi chú về Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*” của Jey Sherab Gyatso.

*du già nội hỏa cho ra đại lạc đồng thời Đại lạc này sau đó hoạt động như một điều kiện hiện diện đồng thời cho sự thực hành du già tính dục hay Karmamudra. Do đó, sự mô tả “nội hỏa của Karmamudra” được sử dụng.*

Nói khác đi, để thực hiện thành công trong thực hành Karmamudra, hành giả phải kiểm soát năng lượng của cơ thể, một sự kiểm soát đòi hỏi bởi phương tiện của du già nội hỏa. Khi điều này thực hiện chắc chắn và đại lạc bên trong được thiết lập, sự thực hành Karmamudra được áp dụng để tạo một tiến bị đột phá từ giai đoạn du già nội hỏa đến du già huyền thân.

Sự cần thiết tham gia thực hành Karmamudra tiếp nối với du già nội hỏa được giải thích bởi Ngulchu Dharmabhadra trong luận thư về sáu du già của Ngài: “*một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*” chúng ta nói về tiến trình tách riêng ba phạm vi của thân và tâm: thô, tế và rất vi tế. Những giai đoạn khác nhau của tiến trình này được gọi là “*ba thanh lọc*” thanh lọc thân, tâm và thanh lọc năng lượng. Tiến trình kiểm soát năng lượng là chức năng của du già nội hỏa mang hành giả qua những “*thanh lọc*” này.

Quan niệm ở đây là phần lớn năng lượng của sự sống có thể kiểm soát và đem thẳng vào kinh mạch giữa chỉ bằng phương tiện du già nội hỏa cùng với kỹ thuật thở bình. Tuy nhiên “*tất cả năng lượng lan tỏa*” khó kiểm soát, để khắc phục, đòi hỏi phải thực hành Karmamudra, như Ngài Ngulchu đã viết:

Qua thiền định về nội hỏa và đạt được thành thạo căn bản của tiến trình, hành giả đến gần giai đoạn đạt được diện mạo của thanh tịnh quang và sự thanh lọc tâm cuối cùng thực sự. Tự thân của du già, bên trong không thể tạo ra một bước nhảy ở giai

đoạn này, vì vậy du già bên trong phải được trợ giúp bởi điều kiện bên ngoài dựa trên Karmamudra, hay người khác phái (sexual partner).

Diễn tả then chốt ở đây là “*thanh lọc tâm tận cùng*” đây là một thuật ngữ kỹ thuật ám chỉ giai đoạn trong đó tất cả năng lượng lan tỏa được đem vào dưới sự kiểm soát. Một khi đã làm chủ, hành giả tạo được một bước đột phá đến thành tựu “*thanh lọc tâm tận cùng*” cho phép sự xuất hiện của huyền thân.

Nếu vượt qua ngưỡng cửa này, hành giả đi vào hợp nhất với Karmamudra.

Có thể nói rằng phần lớn Tăng, Ni ở Tây Tạng không tham gia thực hành Karmamudra, họ sử dụng Jnananudra hay quán tưởng consort (minh phi) thay cho việc tiếp tục thiền quán về tính dục. Cho dù điều này có đúng hay không, hay nếu nó chỉ là một cách duy trì bí mật của sự thực hành, vẫn còn là một điểm chưa minh bạch<sup>17</sup>.

Ngài Tsongkhapa nói về những phẩm tính đòi hỏi hành giả thực hiện du già Karmamudra:

*Ở đây cả hai tự thân hành giả và mudra phải có khả năng cao nhất, và phải được tiếp nhận lễ quán đảnh thanh tịnh. Cả hai nên học những hướng dẫn gốc và chi nhánh của thực hành mật tông, và có khả năng duy trì chúng tốt. Phải khéo léo trong nghi quỹ của vòng mandala và chín chắn thực hành bốn thời du già trong một ngày.*

*Cũng vậy, họ phải khéo léo trong 64 cách phô bày tính dục (Sexual play) như đã mô tả trong “một luận thư về đại lạc”. Họ phải chín mùi trong thiền định trên kinh văn tánh không, có kinh nghiệm trong kỹ thuật tạo ra bốn đại lạc chung và trí huệ tỉnh giác nội tại riêng, có thể kiểm soát những giọt tan chảy và ngăn chặn chúng thoát ra ngoài.*

*Những đặc tính như vậy đòi hỏi hành giả phải có như đã mô tả trong những tantra nguyên thủy, và trong những luận thư của các đại thành tựu giả Ấn Độ.*

Tuy nhiên sự thực hành Karmamudra không nên thực hiện một cách thiếu suy nghĩ, thiếu cẩn thận, và không thường xuyên, Ngài Tsongkhapa truyền đạt:

*Nếu không đủ phẩm tính để thực hành Karmamudra, hành giả nên tham gia thiền định kéo dài trên 1 Jnanamudra (tức là quán tưởng consort) như mandala dakinis Nairatmya và Vajrayogini. Khi sự thực hành đạt được vững chắc và sự quán tưởng xuất hiện sáng rực và hoàn hảo, hành giả có thể rơi vào hợp nhất tính dục với sự quán tưởng consort này và hiển lộ bốn đại lạc. Đại lạc thứ bốn xuất hiện và hành giả hợp nhất điều này với (trí huệ) tánh không, hòa nhập giác ngộ của cái thấy (tánh không) với đại lạc. Đây là kinh nghiệm được biết là đại lạc và tánh không hợp nhất.*

*Nếu hành giả không thể làm được điều này, hành giả đơn giản chỉ dựa trên đại lạc và trau dồi đại định khiến an trụ nhất tâm trong đại lạc đó.*



Thật ra có bốn mudra để hành giả dựa trên khía cạnh này để rèn luyện: Karmamudra, jnanamudra, mahamudra và Samayamudra. Đức Dalai lama thứ nhất (sinh 1391) giải thích như sau trong luận thư về hệ thống Kalachakra của giai đoạn du già hoàn thiện<sup>18</sup>:

*Ba cái đầu tạo ra đại lạc bất biến. Cái thứ bốn được gọi là mudra kinh nghiệm là kết quả thành tựu của ba dạng.*

*Karmamudra được giải thích như một thiếu nữ sở hữu sự sung mãn biểu trưng cho một phụ nữ, là người đến với hành giả như một nghiệp kiếp trước của hành giả. Ở đây không cần quán kinh nghiệm, tự bản thân thiếu nữ có khả năng tạo ra kinh nghiệm tràn đầy bằng cách ôm chèong khéo léo của cô*

*jnanamudra (trí ấn) là một thiếu nữ tạo ra qua sức mạnh quán tưởng của hành giả*

*Còn với mahamudra (đại ấn), hình ảnh trong tâm thức hành giả đồng thời xuất hiện những consort khác nhau. Sau đó hành giả hợp nhất như trên.*

*Qua việc dựa trên ba dạng ấn, hành giả được dẫn đến kinh nghiệm đại lạc. Chất bồ đề tâm an trú ở phần trên rơi xuống đầu bộ phận sinh dục, ở đó chúng dao động và chuyển hóa. Chúng được lưu giữ ở đây và không để thoát ra ngoài.*

*Nếu hành giả không thể di chuyển giọt nam, giọt nữ chỉ qua sức mạnh thiền định, hành giả được hướng dẫn tiếp tục thực hành với Karmamudra. Vì Karmamudra cho hành giả sức mạnh đưa thẳng chất liệu sự sống đến đầu của bộ phận sinh dục (luân xa bí mật), cô ấy được gọi là: “thiếu nữ ban cho đại lạc”*

*Hành giả có ba dạng: sắc bén, trung bình và chậm hiểu. Loại đầu dành cho Mahamudra. Họ có thể kinh nghiệm đại lạc vững chắc đơn giản qua sự hợp nhất với cô ta. Dạng thứ hai phải dựa trên quán tưởng jnanamudra để phát sinh đại lạc căn bản qua đó họ có thể đi vào kinh nghiệm mahamudra. Dạng thứ ba có khả năng chậm hiểu, họ không có sức mạnh hay sự tịnh hóa tâm thức, phải dựa trên Karmamudra cho đến khi đạt được kinh nghiệm đại hỷ lạc: chỉ có như vậy họ mới có thể thành tựu mahamudra.*

Đoạn này xuất hiện trong bản văn của hệ thống Kalachakra có nhiều xem xét khác với vòng mật tông Hevajra (cycle) và chakrasamvara dựa trên kinh văn nội hỏa là nền tảng của sáu du già. Tuy nhiên, nó giải thích rõ ràng mục tiêu rèn luyện Karmamudra tại điểm này trong tiến trình, và những đặc tính của hành giả nào nên dựa trên Karmamudra

Quyển “*một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*” cung cấp cho chúng ta một số chi tiết về những dạng Karmamudra mà những người phối ngẫu (partner)

được xem là thích hợp cho du già tính dục như đã được dạy trong những luận thư Ấn Độ về sự thực hành.

*Những dạng Mudra trên, hành giả nên dựa vào được phân loại thành nhiều cách*

*Chẳng hạn họ được chia ra làm bốn phần phụ thuộc trên bốn đẳng cấp người vô gia cư gánh vác, che chắn, vũ nữ làm gái hạng sang, người bán hoa, và thợ giặt nữ.*

*Họ cũng được nói như bốn phần theo hình dạng lỗ hổng ở dưới của họ: giống hoa sen, giống vỏ ốc, giống linh dương và giống voi. Ở đây giống hoa sen là tốt nhất. Họ là ba phần phụ thuộc trên nhận biết của họ. Trong đoạn văn này họ được biết là mantra bả sinh, vị trí bả sinh và bên trong bả sinh.*

*mantra – bả sinh (mantra- born) mudra ám chỉ phụ nữ bình thường đã được tịnh hóa tâm bằng phương tiện rèn luyện đại thừa thông thường, đã nhận lễ truyền pháp mật tông đầy đủ, và duy trì giới luật và hướng dẫn mật tông. Trên những nền tảng này, cô ấy trở nên lưu loát, khéo léo trong giai đoạn du già thiền định, và đã đạt được giác ngộ của giai đoạn khởi đầu của giai đoạn hoàn thiện, do đó trở thành yogini sinh ra từ giác ngộ mantra.*

*Vị trí bả sinh mudra (place- born mudra) là người cư trú trong một địa điểm mật tông thiêng liêng, giống như bất cứ 24 địa điểm của Heruka... và bên trong bả sinh mudra (innate- born mudra) ám chỉ 1 yogini an trụ trong sự hợp nhất với giác ngộ thanh tịnh quang*

*Khi cả hai phẩm chất được hành giả dựa lên tiếp tục hoạt động thiền quán trong hoàn cảnh hợp nhất tính dục, họ có thể tạo ra năng lượng của sự sống đi vào an trụ và hòa tan trong kinh mạch giữa. Giọt được đem đến luân xa sinh dục và được lưu giữ ở đó không cho thoát ra. Sự tan chảy và đại lạc được tạo ra dùng để đẩy hành giả đi qua giai đoạn thanh lọc tâm thức cuối cùng.*

Khuyh hướng văn chương phái Hoàng mạo có phần thận trọng trong việc bàn luận về chủ đề thực hành Karmamudra vì việc đặt nặng trên sự thanh tịnh của tu viện. Như một kết quả, nhiều kiến thức về chủ đề vẫn còn lưu giữ độc nhất trong hệ thống khẩu truyền. Điều này không có nghĩa sự thực hành là không vinh dự hay được duy trì trong truyền thống Hoàng mạo, mà hơn thế vì sự bí mật của thực hành được nhấn mạnh.

Chủ đề thực hành Karmamudra được giới thiệu đến hành giả lần đầu tại điểm này trong du già nội hỏa. Nó sẽ tiếp tục tái xuất hiện trong thực hành bảo tồn sáu du già, ở đó nó sẽ được dùng để thúc đẩy hành giả từ đỉnh của giác ngộ giai đoạn 1 tới phần đầu của giai đoạn sau

## DU GIÀ HUYỄN THÂN

Tsongkhapa bắt đầu bài luận giải của Ngài về kinh văn huyền thân với một bàn luận thuật ngữ “*huyền thân*” như nó được dùng trong hệ thống Guhyasamaya, từ đây chủ đề này là nguồn của sáu du già. Ngài cũng thảo luận việc so sánh cách thức mà phần lớn những khẩu truyền của sáu du già giới thiệu về chủ đề này. Ngài không tạo ấn tượng đặc biệt bằng sự giới thiệu tiêu chuẩn và những lựa chọn làm rõ ràng, tinh vi hơn của hệ thống Guhyasamaya nguyên thủy.

Truyền thống Guhyasamaya nói về du già của “*sự thanh lọc thân*” “*thanh lọc ngữ*” và “*thanh lọc ý*”. Cái tương ứng lần lượt này liên hệ đến tiến trình tách rời ba khía cạnh của thân (form) năng lượng (energy) và tỉnh giác (awareness) – thô, tế và rất vi tế lần lượt từng cái một. Huyền thân được tạo ra trên nền tảng của cái thứ ba của ba phạm trù thân thể (phần awareness). Có thể nói hành giả chỉ có thể biểu hiện huyền thân trên căn bản đã được thiết lập là “*Thanh lọc thân, ngữ, ý*” nếu giáo lý huyền thân được thực hiện như một thực hành du già tantra thực sự cao nhất, thì đó phải là cơ bản của nó.

Cũng có một thảo luận về hai cấp độ của huyền thân này: Chưa tịnh hóa và đã được tịnh hóa. Cái trước được biết là “*huyền thân của giai đoạn thứ ba*” và cái sau là “*huyền thân của giai đoạn thứ năm*” cái trước đi đôi với sự thành tựu trạng thái của các bậc Thánh, cái sau là cái hiện lên như sắc thân (Rupakaya) trong giác ngộ cuối cùng.

Trong quan điểm của Tsongkhapa, nhiều trao truyền sáu du già đã phóng đại thái quá sự giới thiệu huyền thân của họ, và phần lớn họ đã thất bại trong việc đánh giá những nguyên lý cốt lõi của kinh văn Guhyasamaya. Như Ngài viết:

*Có những nguyên lý mà giáo lý huyền thân (của truyền thống Guhyasamaya của Đạo sư Marpa) đặt căn bản nhưng chúng ta không thấy họ bàn luận trong truyền thống này.*

*Thay vì đó là một bàn luận về một huyền thân chưa thanh tịnh, được nối kết với sự thực hành quán sát hình ảnh phản chiếu trong một tấm gương của hành giả, như một phương tiện cắt bỏ tâm khái niệm thô nặng như tư tưởng thỏa mãn hay không thỏa mãn, do thích hay không thích. Và sau đó là một thảo luận về huyền thân thanh tịnh được nối kết với thực hành thiền định trên bản tánh như huyền của tự thân hành giả được quán tưởng như một mandala bốn tôn, và tạo ra một trạng thái của một hương vị không phân biệt giữa thích và không thích.*

Tuy vậy, hai (“*bất tịnh*” và “*thanh tịnh*” này như đã mô tả ở trên) chỉ là “*huyền thân*” theo ý nghĩa thông thường chung cho cả hai tantra cao nhất và những con

đường khác. Chúng được phân biệt từ “huyễn thân chưa thanh tịnh” đó là giai đoạn thứ ba (của hệ thống Guhyasamaya năm giai đoạn) được biết như “tinh túy ẩn tàng của bản tánh như huyễn”, và “huyễn thân thanh tịnh” đó là giai đoạn thứ năm, được biết là “huyễn thân của giai đoạn thứ năm, được biết là huyễn thân của giai đoạn đại hợp nhất”. Đường như sự khác biệt này tạo ra ở đây không được mạnh mẽ.

Huyễn thân thực sự dành riêng cho du già tantra cao nhất. Huyền thân trước trên mô tả ở trên (tức là sự quán sát hình ảnh của hành giả trong một tấm gương...) thậm chí không đủ khả năng như một tinh túy của tính chất như huyễn thông thường, và cái thứ hai (tức thiền quán về tính như huyễn của hành giả như một mandala bốn tôn) cũng được thấy trong ba loại tantra thấp (và do vậy không bao gồm tantra du già cao nhất ở đây).

Theo sau những hướng dẫn của Tsongkhapa, Ngài Gyalwa Wensapa mô tả cách thi hành giáo lý huyễn thân trong “một nguồn của từng nhận biết: dấu ấn của sáu du già của Naropa”.

Sau khi hành giả tự áp dụng kỹ thuật hướng thẳng năng lượng sự sống vào kinh mạch giữa, cuối cùng hành giả đạt được một sự sung mãn lưu loát của thiền định thể nhập trong tiến trình. Không lâu sau, hành giả nhận được dấu hiệu đạt được giai đoạn trong đó huyễn thân được tạo ra.

Từ lãnh vực hợp nhất tính dục với Karmamudra, đó là điều kiện trợ giúp bên ngoài, hành giả thực hiện điều kiện trợ giúp bên trong, tức ám chỉ việc thiền quán trên kinh mạch, luân xa v.v ... và thiền quán trên sự chiếu sáng và tan chảy. Năng lượng sự sống được tạo ra và đi vào an trú và hòa tan vào kinh mạch giữa, tạo ra dấu hiệu của sự hòa tan từ cái gương... cho đến dấu hiệu của thanh tịnh quang. bốn tánh không xuất hiện trong tính chất bốn đại lạc. Khi thanh tịnh quang bên trong hiển lộ, hành giả thiền quán trên hỷ lạc kết hợp với tánh không. Đây là kỹ thuật thực hiện diện mạo bên trong của thanh tịnh quang, với huyễn thân căn bản được tạo ra.

Khi thời điểm đến, để thoát ra từ thanh tịnh quang, hành giả khơi dậy bản năng loại bỏ những kết tập cũ (ngũ uẩn) của hành giả, và nhận lấy hình tướng của Đức Phật Kim Cương Trì (Vajradhara) nam và nữ trong sự hợp nhất. Sau đó, như một hiển lộ từ thanh tịnh quang, năng lượng sự sống của năm ánh sáng rực rỡ gắn lên diện mạo của thanh tịnh quang bên trong, phục vụ như mục tiêu thực tế, và tự thân tâm thức phục vụ như điều kiện hiện diện đồng thời. Đặt trên căn bản này, những kết tập cũ được loại bỏ, và hành giả xuất hiện trong hình tướng của Đức Phật Kim Cương Trì nam và nữ trong sự hợp nhất, trang hoàng bằng những dấu hiệu và biểu tượng của sự toàn thiện. Đây là giai đoạn “huyễn thân chưa thanh tịnh” Đồng thời hành giả kinh nghiệm tiến

trình hòa tan theo chiều ngược lại, đi từ thanh tịnh quang đến “đạt tới cận kề” v.v... cho đến dấu hiệu của ảo ảnh.

Trong hệ thống tantra như Guhyasamaja huyền thân này được minh họa và giải thích bởi 12 phép so sánh.

Vào thời điểm ba yếu tố xảy đến cùng lúc: sự chấm dứt của diện mạo bên trong [tức là “vẻ ngoài” hay “ẩn dụ” của tâm thức thanh tịnh quang], sự thỏa mãn của đạt đến cận kề trong tiến trình hòa tan, và xuất hiện trong hình tướng thực tế của một “huyền thân chưa thanh tịnh”

Ngài Tsongkhapa bình luận rằng, sự phê bình của Ngài về bài luận giảng của kinh văn huyền thân trong hầu hết dòng khẩu truyền sáu du già, được áp dụng ngang bằng với kinh văn thanh tịnh quang và Yuganaddha hay “đại hợp nhất”. Ngài cảm thấy rằng nhiều người cùng thời Ngài không học tập kỹ về văn chương tantra Guhyasamaja, và do vậy chỉ đạt được sự hiểu biết cơ bản. Ngài không nói thẳng ra về đề tài này.

Như đã được đưa ra trước đó, kinh văn du già huyền thân và du già thanh tịnh quang bắt nguồn từ tantra Guhyasamaja, theo truyền thống khẩu truyền của hệ thống mật tông này bắt nguồn từ Thánh (Long Thọ) và những đệ tử của Ngài, một trao truyền được biết là “vòng Thánh” (Arya Cycle), và chỉ cần năng lượng sự sống không được đưa vào kinh mạch giữa và tạo ra sự an trụ và hòa tan, hành giả sẽ không thể phát sinh đại định (samadhi = Tam ma đề) của kinh nghiêmba phân (ba bước) “xuất hiện, cận kề và đạt được cận kề” kết hợp với sự thành tựu của việc thanh lọc tâm, và nó chỉ từ trạng thái của năng lượng sự sống và ý thức khiến phát sinh những dấu hiệu hoàn toàn của trí huệ tỉnh giác của tâm thanh lọc giúp việc có thể thực hiện du già huyền thân đủ phẩm tính.

Trong hệ thống sáu du già, việc rèn luyện huyền thân được chia làm ba khía cạnh: rèn luyện trong việc tìm thấy tính như huyền của “những biểu hiện” khiến vượt qua sự vật mà chúng ta kinh nghiệm trong cuộc sống lúc thức, rèn luyện tỉnh giác về tính như huyền của giấc mộng, và rèn luyện trong tính như huyền của bardo. Do đó chúng ta lại thấy ở đây “ba trạng thái bardo” đã được thảo luận trước đó.

Trong cái đầu tiên, những năng lượng của sự sống trong kinh mạch đi vào luân xa tim, và cho ra kinh nghiệm của những nguyên tố hòa tan cho đến khi đại lạc và ý thức thanh tịnh quang khởi lên. Sau đó tập trung thiền định trên tánh không. Trong thời hậu thiền định, hành giả đem “đại lạc và tánh không” này vào kinh nghiệm sống hàng ngày. Như Ngài Tsongkhapa viết:

Trong thời khóa thiền định, hành giả viện dẫn đại lạc, sử dụng điều này như một lực đẩy trong việc tập trung trên cái thấy của tánh không, và sau đó an trụ một điểm

*trong sự thể nhập tâm thức vượt lên khái niệm. Giữa những thời công phu hành giả trau dồi sự tỉnh giác của tánh không và sự bổ sung của lý thuyết duyên sinh của một người khác ra sao.*

*Trong cách này, hai thời khóa được áp dụng (thời khóa theo nghi thức và thời khóa giữa hai thời rèn luyện) theo sự quay vòng như một bổ sung và giúp đỡ của một người khác.*

Chương này của bản văn chứa đựng một số diễn tả hay nhất của Ngài Tsongkhapa về sự tiếp cận của tánh không, sự thiền định trên tánh không ở đây là một áp dụng trọn vẹn Ngài viết:

*Sự tỉnh giác của tánh không đơn giản là một nhận thức về bản chất không có tự tánh trụ trong sự vật. Nó không phải là một kết cấu của tâm thức. Cũng không phải là tánh không từng phần (chỉ là bản chất của một số hiện tượng) và không lan tỏa vào tất cả các đối tượng của tri kiến. Hành giả đặt sự tỉnh giác vào cách thức cuối cùng này của chúng sinh, tất cả những lực giúp loại trừ hội chứng chấp ngã mạnh mẽ.*

Khía cạnh kế tiếp của việc rèn luyện huyễn thân liên quan đến sự làm việc với trạng thái giấc mộng. Trong áp dụng thực tế của du già giấc mộng, thật cần thiết phải vay mượn kỹ thuật từ kinh văn thanh tịnh quang liên hệ đến sự thiền định và lưu giữ thanh tịnh quang của giấc ngủ, mặc dù một mức độ nhỏ của du già giấc mộng có thể bổ sung trên phần căn bản của ý thức kiên cố kết hợp với kỹ thuật thiền định quy ước như Shamata hay thiền quán (vipasyana) mức độ thành thạo đòi hỏi bắt nguồn từ nền tảng của sáu du già được nâng lên, học thuyết nội hỏa, và cái mà hành giả đạt được bằng phương tiện của nó trong thuật ngữ yogic là khả năng tạo ra hòa tan nguyên tố và kinh nghiệm tâm thức qua những giai đoạn hòa tan này, từ cái thấy của ảo ảnh cho đến sự xuất hiện của thanh tịnh quang.

Khả năng tạo ra những hòa tan này và lưu giữ chúng ở những giai đoạn khác nhau trong trạng thái thiền định tỉnh thức là một khí cụ cho việc áp dụng kỹ thuật vào thời gian ngủ và giấc mộng.

Ngài Tsongkhapa lập đi lập lại điều này. Khi khả năng này hiện diện trong trạng thái tỉnh thức, nó sẽ bổ sung dễ dàng vào giấc ngủ và giấc mộng. Ngài viết.

*Trong cái đầu tiên... trong trạng thái tỉnh thức, hành giả gom năng lượng sự sống vào kinh mạch giữa và hòa tan chúng, tạo ra bốn kinh nghiệm của tánh không. Phương thức áp dụng ở đây là trong quá trình, trước tiên lưu giữ thanh tịnh quang của giấc ngủ, hành giả trau dồi nhận thức bốn tánh không của giấc ngủ. Sau đó khi giấc mộng xảy đến hành giả cũng nhận ra chúng giống như vậy. Khi sự nhận biết bốn*

*không tánh hiện diện, không còn đòi hỏi một kỹ thuật nào khác để duy trì tỉnh giác trong giấc mộng.*

Phương pháp thực hiện du già giấc mộng cho những hành giả không có khả năng duy trì thanh tịnh quang trong thiền định được giải thích tỉ mỉ trong Quyển Sách của Ba Cấm Hứng” Ngài Tsongkhapa làm sáng tỏ một cách khéo léo lý thuyết của giấc ngủ và giấc mộng bằng phương tiện của kỹ thuật luân xa, luân xa nào cần làm việc nếu giấc ngủ quá nông hay quá sâu, năng lượng nào cần tái điều chỉnh khi giấc mộng không được rõ hay quá dữ dội... sự nghiên cứu về giấc mộng là một ngành khoa học mới ở Phương Tây; đối với Đạo Phật mật tông nó là một nghệ thuật cổ xưa. Tsongkhapa luận giảng:

*Nếu hành giả thực hiện thực hành trên, tại luân xa cổ họng vào buổi tối hay bình minh, mà vẫn không thể duy trì giấc mộng, điều này ngụ ý hành giả là một người có giấc ngủ rất sâu tự nhiên. Để góp phần làm nhẹ tính chất của giấc ngủ, hành giả nên đặt tâm tại luân xa đỉnh đầu.*

*Nếu điều này làm hành giả khó ngủ, hay ngủ từng cơn (nhiều giấc), hãy tập trung vào giọt đặt tại chỗ kín. Trong lúc ban ngày, ở đây, hành giả trau dồi kiên cố như đã mô tả trước đó, và làm việc với luân xa ở đầu bộ phận sinh dục. Trước khi đi vào giấc ngủ, hành giả quán tưởng một giọt đem hòa nhập với năng lượng sự sống 21 lần (qua phương pháp thở bình). Trong môi trường này, không để tâm đi rong, hành giả đi vào giấc ngủ.*

*Rồi khi làm việc (tập trung) với những luân xa phía trên tạo ra giấc ngủ quá nhẹ (ngủ nông) cho hành giả. Nếu xảy ra điều này hành giả trụ tâm tại luân xa sinh dục kết hợp với trạng thái ngủ, việc đặt tâm tại đây khiến giấc ngủ được sâu hơn.*

*Hành giả phải biết làm việc với những luân xa khác nhau như thế nào vào buổi tối và buổi sáng, trong cách này nhằm đem những nguyên tố (tức là những giọt trong luân xa) được thăng bằng.*

du già giấc mộng bắt đầu với sự trau dồi khả năng duy trì giấc mộng, có nghĩa là khả năng nhận ra giấc mộng như một giấc mộng (biết mình nằm mộng) trong lúc đang nằm mộng, không làm rối loạn dòng chảy của nội dung kinh nghiệm. Nói khác đi, hành giả trau dồi kỹ thuật thiền quán qua tiến trình ngủ, trước tiên thể nhập vào thiền định thanh tịnh quang của giấc ngủ, và sau đó khi giấc mơ bắt đầu xảy đến, thể nhập vào du già giấc mộng.

Ngài Tsongkhapa làm sáng tỏ những chương ngại chính để vượt qua và đạt thành tựu tiến bộ trong sự nỗ lực, và những kỹ thuật chính liên quan đến việc áp dụng. Sau đó Ngài đề cập đến phương pháp chữa lành những sợ hãi và ám ảnh xuất hiện trong

giác mộng, học cách trau dồi thoát khỏi những kinh nghiệm của thân trong giấc mộng...

## DU GIÀ BARDO

Trong truyền thống sáu du già, du già giác mộng và bardo thường là một nhóm với học thuyết huyền thân, như Tsongkhapa viết “*vì lợi ích của sự thuận lợi*”.

Lý do thuận lợi để thực hiện vì đó là một yếu tố chung chia phần cho huyền thân, thân giác mộng và thân bardo. Tất cả ba thân căn bản này được kinh nghiệm khi một số hay tất cả năng lượng thô được rút từ thân thô nặng, và vì thế cả ba sẽ xuất hiện từ thân căn bản vi tế hơn. Cũng vậy, trong cả ba tình huống, cảm giác thô và ý thức khái niệm thô được kéo vào phạm vi tâm thức tinh tế hơn. Do đó, trong cả ba ví dụ căn bản của ý thức trên thân có phần vi tế, khi so sánh với ý thức lúc tỉnh thức bình thường.

Ngài Tsongkhapa giải thích tính chất bổ sung của việc thực hành ba huyền thân như đã trau dồi trong ba trạng thái bardo.

*(hành giả đã thành theo trước đó) trong du già thanh tịnh quang của giấc ngủ và sự hiện lên trong huyền thân của trạng thái mộng. Sự hiểu biết rõ kỹ thuật này tạo ra sức mạnh thực hành huyền thân của hành giả gia tăng trong trạng thái tỉnh thức, và lần lượt trợ giúp việc thực hành phát sinh huyền thân của trạng thái giác mộng cho hành giả.*

*Cái chết sẽ đến trước khi giác ngộ tối thượng đạt được, và hành giả mong muốn áp dụng du già để giác ngộ vào lúc chết, sau đó (khi quá trình chết xảy đến) hành giả thực hiện du già kiểm soát năng lượng của sự sống để nhận ra thanh tịnh quang vào lúc chết, sử dụng những nguyên lý giống như đã áp dụng trong du già duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ. Trong cách này, hành giả đi vào bardo kinh nghiệm, áp dụng những kỹ thuật đã học qua du già huyền thân của giác mộng và sinh ra thân trung ấm giống như huyền thân của bardo.*

Ở đây Tsongkhapa thiết lập một nối kết giữa ba yếu tố, và kết hợp ba yếu tố này với 1 thân (kaya). Đó là thanh tịnh quang được kinh nghiệm trong trạng thái thức bằng phương tiện của du già mật tông, thanh tịnh quang của giấc ngủ và thanh tịnh quang của lúc chết, những cái này kết hợp với pháp thân, sau đó là huyền thân, thân giác mộng và thân bardo, ba thân này kết hợp với sắc thân (Rupakaya): trong đó là hai dạng của báo thân và hóa thân.

Một lần nữa Ngài đưa ra mạch văn của học thuyết bardo liên hệ đến truyền thống Guhyasamaja.



Ở đây (*Arya cycle of Guhyasamaja Tradition*) nói về việc làm thế nào kinh nghiệm bốn tánh không (của xuất hiện, cận kề, đạt đến cận kề, và thanh tịnh quang) cho ra thanh tịnh quang. Đây là kinh nghiệm cùng một cách với thanh tịnh quang lúc chết, được kinh nghiệm sau khi tiến trình hòa tan của thân thể hoàn tất. Sau đó hành giả tạo ra huyễn thân (bằng phương tiện của bốn tánh không và đại lạc đã nhắc ở trên), điều này tương tự với sự tạo ra thân bardo (sau thanh tịnh quang của lúc chết). Điều này (tức là huyễn thân) trở thành báo thân vi tế, cho quyền nhận lấy hình tướng hóa thân thô, cùng một cách với thân bardo tái sinh với hình tướng thế gian.

Quyển Sách của Ba Cấm Hứng” cung cấp một phân tích tuyệt vời của trạng thái bardo như đã được ghi trong văn học A tỳ đàm của giáo thừa (Sutrayana’s Abhidharma Literature) và sau đó giải thích điều này bổ sung ra sao cho 1 du già trong hệ thống tantra du già cao nhất.

Như đã diễn giải trước đó, truyền thống sáu du già nói về ba trạng thái bardo: trạng thái thức, giấc mộng và sau khi chết.

Chúng ta thực hành rèn luyện ba bardo này như thế nào? Ngài Tsongkhapa đặt câu hỏi, và cho ra câu trả lời:

Ở đây, trong trạng thái thức, hành giả thực hành thiền định trên du già nội hỏa, tạo ra năng lượng sự sống đi vào, an trụ và hòa tan trong kinh mạch giữa. Qua lực của kinh nghiệm này hành giả gây ra kinh nghiệm bốn tánh không, bốn đại lạc và tâm thức thanh tịnh quang. Kinh nghiệm này cũng giống như lúc chết, khi năng lượng của sự sống và ý thức tự nhiên rút từ thân đi vào kinh mạch giữa và thanh tịnh quang của sự chết xuất hiện.

Sự thiền định trên ba ý thức thanh tịnh quang – sự kinh nghiệm thanh tịnh quang qua nỗ lực của hành giả trong trạng thái thức, thanh tịnh quang của giấc ngủ và thanh tịnh quang vào lúc chết cũng tương tự trong ba yêu cầu mà hành giả hiểu được tiến trình hòa tan năng lượng sự sống và ý thức vào kinh mạch giữa ngay tại thời điểm chết, và làm thế nào tạo ra kinh nghiệm bốn tánh không, bốn đại lạc.

Nếu hành giả thấu hiểu được bộ ba này của ba tiến trình, sau đó trong trạng thái thức áp dụng huyễn thân vi tế, có thể nhận lấy hình tướng của một hóa thân thô. Cũng thế, du già giấc mộng có thể sử dụng trong khoảng trống vào lúc giấc mộng kết thúc và trước khi thức dậy để tạo ra báo thân vi tế (phát sinh trong du già giấc mộng) để nhận lấy một hóa thân thô. Tương tự, sau lúc thanh tịnh quang của cái chết qua đi, hành giả đi vào bardo, cũng sử dụng cùng một kỹ thuật để chuyển hóa thân bardo thành 1 tướng báo thân, và lần hồi có thể dùng để nhận lấy một tướng hóa thân thô.

*Quá trình này rất phức tạp, tinh vi, và hành giả nên cố gắng có một lĩnh hội rõ ràng về nó. Nếu hành giả đạt được sự thấu suốt nguyên lý cơ bản vào tiến trình đang hòa tan và sau đó là ba hòa nhập – thanh tịnh quang của lúc chết với Pháp thân*

*Thân bardo với Báo thân, thân tái sanh với Hóa thân có thể thành tựu.*

Trong danh sách quy ước sáu du già, học thuyết bardo xuất hiện hàng thứ sáu. Tuy nhiên để giải thích nó được đặt với du già huyễn thân cùng với tính chất “*như huyễn*” của thân bardo (thân trung ấm). Khi đọc chương này, chúng ta phải giữ phong cách riêng này trong tâm. Những chủ đề thảo luận ở đây có thể không có nghĩa cho đến khi hành giả đọc chương kế của quyển sách, vì một số ý tưởng được vay mượn từ học thuyết thanh tịnh quang này. Do đó khi đặt học thuyết này vào cái thứ sáu của du già, học thuyết bardo cung cấp một cách rõ ràng hơn và sự phát triển tuần tự: nội hỏa là phần nền tảng, huyễn thân và thanh tịnh quang, là thân chánh của đạo lộ, chuyển di tâm thức và hay phóng thức mãnh liệt là nhánh của đạo lộ, được áp dụng trong lúc khẩn cấp hay trong những năm tháng tuổi già của hành giả, để hoàn toàn vượt qua bardo và cuối cùng nếu năm du già không thể thực hiện mà chỉ thực hiện có một du già hành giả có thể tự mình tìm thấy và đi vào cửa tử, đó là học thuyết du già bardo (trung giới).

## DU GIÀ THANH TỊNH QUANG

Học thuyết thanh tịnh quang bao gồm hai loại thực hành: Thiền định và thanh tịnh quang trong lúc thức và trong lúc ngủ.

Quyển Sách của Ba Cấm Hứng” nói sâu về những sử dụng khác nhau của thuật ngữ “*thanh tịnh quang*” khi nó xuất hiện trong nhiều kinh điển Đạo Phật khác nhau. Ngài Ngulchu Dharmabhadra tóm tắt tinh hoa sự phân tích của Tsongkhapa trong cuốn “*Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cấm Hứng*”.

*Thuật ngữ “thanh tịnh quang” được dùng trong nhiều đoạn văn khác nhau, “thông thường và phi thường” “thanh tịnh quang như đối tượng” “thanh tịnh quang như chủ thể” và “ý nghĩa ẩn dấu của thanh tịnh quang” “ý nghĩa cuối cùng của thanh tịnh quang”.*

*Sự diễn tả “thanh tịnh quang như đối tượng” ám chỉ tánh không của mọi đối tượng có nghĩa kiêu chúng vượt thoát khỏi chủ nghĩa hư vô và thực hiện tuyệt đối “thanh tịnh quang như chủ thể” ám chỉ tâm của người tiếp nhận đối tượng đó. Những cách dùng này chung cho cả hai đại thừa lẫn tiểu thừa và cho cả bốn cấp mật thừa. Thuật ngữ này cũng được gọi là “thanh tịnh quang của những ý nghĩa thông thường”.*

“*Thanh tịnh quang phi thường*” là áp dụng đặc biệt của thuật ngữ khi nó xuất hiện trong tantra du già cao nhất. Nó ám chỉ thanh tịnh quang như chủ thể, trong đó “*chủ thể*” là cực lạc bẩm sinh chú tâm tiếp nhận thanh tịnh quang như đối tượng, tính chất trống rỗng của mọi hiện tượng.

Tantra du già cao nhất này sử dụng “*thanh tịnh quang như chủ thể*” nói về thanh tịnh quang vào cơ hội của căn bản con đường và kết quả. Ở đây, “*thanh tịnh quang như nền tảng*” liên quan đến tính chất thanh tịnh quang của giấc ngủ và cái chết, được kinh nghiệm ngay cả những người bình thường, mặc dù họ không nhận ra nó. “*thanh tịnh quang của con đường*” ám chỉ thanh tịnh quang bề ngoài và thanh tịnh quang thật sự, bởi vì thanh tịnh quang của con đường chỉ được kinh nghiệm với những hành gia rèn luyện cao nó cũng được gọi là “*thanh tịnh quang ẩn dấu*”.

Lại nữa, với thanh tịnh quang bề ngoài là cả hai “*thanh tịnh quang bề ngoài ủy quyền*” và “*thanh tịnh quang bề ngoài thực sự*” với thanh tịnh quang thật sự” có “*thanh tịnh quang của giai đoạn thứ 4*” và “*thanh tịnh quang của giai đoạn thứ năm*”. Cuối cùng “*thanh tịnh quang của ý nghĩa cuối cùng*” ám chỉ tâm thanh tịnh quang kinh nghiệm ở giai đoạn hợp nhất (yuganaddha). Vì trạng thái đại hợp nhất có hai cấp độ, tức là những hành giả rèn luyện, vượt qua rèn luyện, “*thanh tịnh quang*” này cũng là hai loại, đặt căn bản trên hai cấp độ thành tựu của tâm linh. Phát sinh kinh nghiệm “*thanh tịnh quang thật sự*” này là mục đích chính của du già Tantra cao nhất. Thanh tịnh quang vẻ ngoài chỉ là phương tiện cho thanh tịnh quang thật sự. Một “*huyền thân ủy quyền*” tạo ra thanh tịnh quang vẻ ngoài, và huyền thân thật sự tạo ra kinh nghiệm thanh tịnh quang thật sự. Kinh nghiệm này xuất hiện dễ dàng nhất khi thiền định trên nội hỏa tại luân xa tim.

Chúng ta hãy khảo sát những sử dụng khác nhau được Ngài Ngulchu dharmabhadra liệt kê bắt đầu với “*thông thường*” và “*phi thường*” “*thanh tịnh quang thông thường*” ở đây ám chỉ điều được thấu hiểu “*thanh tịnh quang*” trong kinh điển đại thừa công truyền và Kim cang thừa mật truyền và trong bốn cấp tantra. Có thể nói, việc sử dụng “*thông thường*” cho những thừa khác nhau. “*Thanh tịnh quang phi thường*” ám chỉ việc sử dụng độc quyền thuật ngữ này trong kinh điển tantra du già cao nhất.

Như Ngài Ngulchu giải thích “*thanh tịnh quang phi thường*” được dùng trong tantra du già cao nhất, ám chỉ một khía cạnh của tâm thức tiếp nhận tánh không hay “*thanh tịnh quang như chủ thể*”. “*Thanh tịnh quang như đối tượng*” đơn giản ám chỉ tánh không là đối tượng được tâm thức này tiếp nhận. Ngài Tsongkhapa trong Quyển Sách của Ba Cấm Hứng” chỉ ra “*tâm thức thanh tịnh quang phi thường*” này mặt khác còn được biết là “*thanh tịnh quang như chủ thể*” được viển dẫn bằng việc thiền định trên du già nội hỏa và tạo ra sự hòa tan của các nguyên tố cho đến khi cực lạc và tâm

thanh tịnh quang xuất hiện. Tâm thanh tịnh quang cực lạc này sau đó được duy trì và tập trung vào tánh không.

Ngài Ngulchu nhắc “*thanh tịnh quang như con đường, căn bản và kết quả*” “*thanh tịnh quang căn bản*” tất cả mọi chúng sinh sở hữu ngang nhau (từ cao nhất cho đến thấp nhất) và từ độc ác nhất đến toàn giác. “*thanh tịnh quang con đường*” là “*thanh tịnh quang căn bản*” đem vào kinh nghiệm tâm thức bằng những phương tiện của du già mật tông, vì nó không được tiếp nhận bởi những chúng sinh bình thường, mà chỉ với những ai rèn luyện du già, còn được biết là “*thanh tịnh quang ẩn dấu*”.

“*Thanh tịnh quang của con đường*” tức là sự kinh nghiệm qua du già mật tông, có nhiều cấp giác ngộ. Hai cái chánh là “*vẻ ngoài*” và “*thực sự*” cả hai mỗi cái đều có một “*ủy nhiệm*” và một “*thực sự*” điều này ám chỉ phương cách trong đó những giai đoạn khác nhau của du già huyễn thân được hợp nhất thành du già thanh tịnh quang. “*Vẻ ngoài*” được kinh nghiệm ở giai đoạn thứ ba trong năm giai đoạn dẫn đến toàn giác, trong đó hành giả đạt đến trạng thái của bậc Thánh; “*thực sự*” được kinh nghiệm trong giai đoạn thứ năm, được biết là “*Yuganaddha*” hay đại hợp nhất, là giai đoạn giác ngộ cuối cùng. Như Ngài Ngulchu trình bày “*đại hợp nhất*” này có hai giai đoạn và do đó có hai cấp kinh nghiệm thanh tịnh quang kết hợp với nó.

Những cấp bậc khác nhau việc hành giả tạo ra khi chúng xuất hiện những giai đoạn nhận biết của huyễn thân và thanh tịnh quang đều được đặt căn bản trên sự áp dụng du già nội hỏa. Do đó du già nội hỏa là “*phần nền tảng*” và huyễn thân, thanh tịnh quang là “*con đường thực sự*”

Trước đây, chúng ta thấy hai yếu tố- huyễn thân và việc nhận ra thanh tịnh quang- phát triển và nhờ cậy lẫn nhau như thế nào, động lực của tiến trình này, như Ngài Tsongkhapa trình bày một số lần trong luận thư của Ngài, là một giải thích rõ ràng trong truyền thống năm giai đoạn của vòng Guhyasamaja. Jey Sherab Giatso khuyên chúng ta trong “*ghi chú về Quyển Sách của Ba Cấm Hứng*”.

*Thật quan trọng để khảo sát, nghiên cứu giáo lý của Đạo sư Tsongkhapa nhằm gieo trồng bản năng giác ngộ. Trong ba tác phẩm đặc biệt của Ngài: Quyển Sách của Ba Cấm Hứng (Tạng.yid chesgsum ldan) Một ngọn đèn sáng trên năm giai đoạn (Tạng. Rimlga gsal doh) và bản năng hoàn thiện (Tạng gdanrdzogs) nên được nghiên cứu và kết hợp với một cái khác. Sau đó một sự hiểu biết khó tin được sinh ra. Điều này đặc biệt quan trọng trong việc đạt được am hiểu học thuyết huyễn thân và thanh tịnh quang.*

Quyển đầu, dĩ nhiên là luận thư được dịch ở đây.

Ngài Tsongkhapa chia chánh hành pháp (actual practice) của học thuyết thanh tịnh quang đã dạy trong sáu du già của Naropa thành hai phần: Làm cách nào để rèn luyện trong trạng thái thức và trong trạng thái ngủ.

Thực hành du già thanh tịnh quang trong trạng thái thức cơ bản ám chỉ việc thực hiện du già nội hỏa nhằm thu gom năng lượng của sự sống đi vào an trú và hòa tan vào kinh mạch giữa, làm tan chảy những giọt cho ra đại lạc và kinh nghiệm bốn tánh không. Dấu hiệu của những nguyên tố hòa tan xảy đến, từ tấm gương cho đến thanh tịnh quang. Đại lạc của kinh nghiệm thanh tịnh quang được kết hợp với thiền định trên tánh không, và sau đó thanh tịnh quang được duy trì. Tsongkhapa mô tả như sau:

*Hành giả đặt tâm chắc chắn... làm cho năng lượng những kinh mạch hai bên là rasana và lalana đi vào, an trú và hòa tan vào kinh mạch trung ương, khởi lên bốn tánh không, và cho ra tâm thức thanh tịnh quang kỳ diệu của đạo lộ. Khi điều này xảy đến, hành giả quán sát và nắm giữ tâm cực lạc bên trong.*

Sự áp dụng ở đây dường như là nội dung mà Evans Wentz và Dawasamdub trong quyển “du già Tây Tạng và những học thuyết bí truyền”<sup>20</sup> như “Zoga của chữ HUM dài”. Đây là sự thể nhập của thế gian và chúng sinh sống trong đó thành ánh sáng và sau đó đi vào hành giả như một Samayasattva (nguyện hữu tình) hay “biểu tượng hữu tình”. Sự hòa tan này đi vào chủng tử tự HUM tại luân xa tim của hành giả, đó là Jnanasattva (trí huệ hữu tình) biểu tượng bản thể tối hậu của tâm hành giả. Lần lần điều này hòa tan vào ánh sáng, từ đáy lên trên, vào thanh tịnh quang. Khi chữ HUM tan chảy, những giai đoạn của tiến trình hòa tan được viện dẫn, và cái thấy tương ứng xuất hiện, bắt đầu từ ảo giác lên đến thanh tịnh quang. Khi thanh tịnh quang đại lạc xuất hiện hành giả hợp nhất chúng với thiền định tánh không. Như vậy, chúng ta có “chữ AH ngắn” (hay AH Stroke) của học thuyết nội hỏa và “HUM dài” của thanh tịnh quang.

Sự rèn luyện trong trau dồi thanh tịnh quang của giấc ngủ đòi hỏi một áp dụng đặc biệt hơn, và do đó, với du già giấc mộng, bao gồm làm việc với những luân xa khác nhau để điều chỉnh những kiểu giấc ngủ của hành giả được tốt và đem chúng bổ sung hài hòa với yêu cầu của du già.

Nguyên lý đằng sau học thuyết thanh tịnh quang của giấc ngủ được mô tả trong Quyển Sách của Ba Cấm Hứng” như sau:

*Thông thường, có thể nói giọt trợ giúp kinh nghiệm của trạng thái ngủ sâu tự nhiên, cư trú trong luân xa tim. Khi sử dụng điều này như một con đường, hành giả có thể tạo ra một kinh nghiệm kỳ diệu của thanh tịnh quang giấc ngủ. Thậm chí khi nó không được sử dụng như một con đường, năng lượng của sự sống tự nhiên rút vào giọt này*

*khi hành giả rơi vào giấc ngủ. Do đó, nếu trong trạng thái thức, hành giả trau dồi khả năng đem năng lượng của sự sống đi vào kinh mạch giữa, và khi đi ngủ áp dụng thiền quán đã mô tả ở trên, duy trì sự quán tưởng bên trong kinh mạch giữa tại luân xa tìm trở thành hoàn toàn dễ dàng...*

Học thuyết huyền thân và thanh tịnh quang, được mạnh mẽ bằng sự áp dụng nội hỏa, được mô tả như thân chánh của con đường, do vậy, chúng là phương tiện chính yếu để tạo ra kinh nghiệm giác ngộ. Tsongkhapa chỉ ra rằng cách thức trong đó hai cái làm việc với nhau là sự hiện diện với sự trong sáng vĩ đại nhất trong vòng Thánh (Arya Cycle) của học thuyết Guhyasamaja, và vì thế, khía cạnh này của chúng nên được thu lại từ nguồn đó.

Điều này đưa chúng ta tới hai cái chốt trong sáu du già được phạm vi hóa là “nhánh của con đường” tức chuyển di tâm thức và chuyển thức mãnh liệt.

## DU GIÀ CHUYỂN DI TÂM THỨC

Điều trình bày đằng sau học thuyết chuyển di tâm thức là trạng thái thân và tâm của hành giả vào lúc chết tạo nên một khác biệt lớn lao với kinh nghiệm lúc cận tử và làm thế nào để hành giả đi vào bardo này. Ảnh hưởng kết quả đến kinh nghiệm bardo và tiếp theo là sự tái sinh.

Nhiều kỹ thuật khác nhau đã được dạy trong Giáo Thừa và Đại thừa để làm việc với tình trạng này<sup>21</sup>. Kỹ thuật ủng hộ trong sáu du già hệ thống xuất phát từ tantra du già cao nhất. Điểm then chốt của nó nhằm chuẩn bị kinh mạch của cái chết bằng phương tiện áp dụng yogic trong suốt cuộc đời của hành giả, vì vậy khoảnh khắc cái chết đến, hành giả có thể nhẹ nhàng trượt ra ngoài cơ thể và hướng hay chuyển tâm thức của hành giả đến một mong muốn tái sinh như trong một cõi Phật hay cõi Trời, hay như một hành giả mật tông trong cõi người. Kinh mạch của sự chết dễ dàng chuẩn bị bằng phương tiện áp dụng yogic, đặc biệt nếu thành thạo về du già nội hỏa, huyền thân và thanh tịnh quang. Tuy nhiên theo Quyển Sách của Ba Cảm Hứng” trình bày: “tốt nhất thực hiện rèn luyện khi hành giả không suy yếu vì bệnh”. Để chuẩn bị lối đi cho cái chết, hành giả phải thực hiện du già khi vẫn còn đầy đủ sức khỏe.

Như Ngài Tsongkhapa đưa ra, đó là một phạm vi rộng của những kỹ thuật chuyển di tâm thức có thể sử dụng từ những nguồn kinh điển và tantra khác nhau, một phạm vi rộng rãi của sự thực hành còn hiện hữu. Ngài viết:

*Có một số truyền thống khẩu truyền về chủ đề này. Được biết như “chuyển di tâm thức bằng phương tiện bốn kỹ thuật” và dòng truyền chuyển di tâm thức Ngok cũng*

*cung cấp những chi tiết tuyệt vời giới thiệu sự thiền định liên quan. Tuy nhiên trong truyền thống này (tức là sáu du già của Naropa) sự khẩu truyền của phần lớn các Đạo sư giới thiệu những hướng dẫn về chuyển di tâm thức đặt căn bản chỉ trên sự khẩu truyền.*

Sau đó Ngài tổng kết sự thực hành:

*Ở đây, truyền thống khẩu truyền đề nghị hành giả tự quán tưởng mình là mandala bốn tôn, và đem năng lượng sự sống chạm nhẹ vào luân xa bí mật hay luân xa rốn (kiss at either the secret place or the navel chakra). Sau đó hành giả quán tưởng chữ AH ngấn màu đỏ tại luân xa rốn, chữ HUM màu xanh dương đậm tại luân xa tim, chữ Ksha màu trắng tại luân xa đỉnh đầu.*

*Bây giờ hành giả lôi kéo năng lượng sự sống một cách mạnh mẽ từ phía dưới, kích thích chữ AH ngấn tại luân xa rốn, sau đó khởi lên đánh lửa tại chữ HUM tại luân xa tim. Từ đây đi lên đánh lửa KSHA tại đỉnh đầu. Sau đó tiến trình đi ngược lại, HUM đi xuống luân xa tim, AH đi xuống luân xa rốn.*

*Đôi khi ở đây chữ AH ngấn hòa tan vào HUM (và vào KSHA) trong lúc di chuyển lên trên. Phương pháp mô tả ở trên có hiệu quả hơn.*

*Hành giả nên tự mình áp dụng rèn luyện này cho đến khi dấu hiệu thành tựu xuất hiện, như là xuất hiện một chỗ phòng nhỏ trên đỉnh đầu, một cảm giác ngứa ...*

Theo cách này lối đi của cái chết được mở ra. Sau đó tại “lúc áp dụng thực tế” có nghĩa là lúc chết, hành giả thực hành cùng một du già như đã được dùng để mở lối đi của sự chết, và lối thoát ra cho tâm thức khỏi cơ thể.

Tsongkhapa trích dẫn “tantra những vũ điệu của chư Daka Kim Cương” (phạn: vajradaka tantra):

*Hành giả tịnh hóa giới hạn của nơi ở  
đã tịnh hóa, hành giả thực hiện chuyển di  
Trái lại, chẳng được lợi ích.*

Ngài giải thích cụm từ “*giới hạn của nơi ở*” ám chỉ thân người, nơi mà chúng ta sống. Sau đó Ngài nói: “*để cố gắng và thực hiện du già chuyển di mà không tịnh hóa thân thể trước hết bằng phương tiện du già nội hỏa đã mô tả trước đó sẽ chẳng đem lại kết quả, có ý nghĩa, nào*”. Nói khác đi, năng lực sử dụng để làm sạch lối đi của cái chết xuất phát từ việc áp dụng du già nội hỏa.

Tsongkhapa giữ phần thảo luận ngắn gọn học thuyết chuyển di tâm thức, để trình bày, Ngài sẽ viết chi tiết về chủ đề này ở một chỗ khác<sup>22</sup>.

## DU GIÀ CHUYỂN THỨC MÃNH LIỆT (chuyển thức không qua bardo).

Đa số những luận giảng viết về sáu du già trong khoảng 300 hay 400 năm cuối không tính đến chuyển thức mãnh liệt, hay “*drong-juk*” (tạng: grong’jug) như là 1 trong sáu du già. Thường chỉ dành một đoạn hay một dòng cho nó được đặt riêng tại phần kết quả của sự giải thích chuyển di tâm thức. Để bù lại cho sự loại bỏ, hoặc du già Karmamudra (hoạt động ấn) hoặc du già giấc mộng được nâng cấp thành 1 trong “*sáu du già*” để tạo nên vị trí thứ sáu. Lý do để loại bỏ nó vì lý thuyết của học thuyết này không được thực hành lâu dài, hoặc nếu có, nó chỉ được dùng trong bí mật có giới hạn nhất. Sự giải thích thông dụng là cái chết của dòng truyền thực hành với cái chết bí mật của Darma Dodey, người con trai của Marpa, với những người dòng truyền đã qua.

Tự thân thực hành là một ngoại nhập; chuyển di tâm thức của hành giả đi vào một thi thể còn tươi. Để hiểu rõ nó, hành giả bắt đầu rèn luyện kỹ thuật bằng phương tiện cố gắng đem lại sức sống mới (hồi sinh) cho thân thể của những loài vật nhỏ. Cuối cùng, hành giả có thể kích thích một vật thật một xác người. Ngài Tsongkhapa mô tả chi tiết: một tử thi được đặt trên một bàn mandala ra sao trước mặt hành giả, và thiền định điều khiển. Vào lúc áp dụng thực tế, hành giả đem về một xác mới chôn ở nghĩa địa, đặt nó ngồi xếp bằng trên cái bàn, ngồi đối diện với xác, và phóng tâm thức của hành giả vào trong nó, do đó làm hồi sinh nó. Sau đó hành giả thiêu (hỏa táng) thân xác cũ của mình và tiếp tục công việc của hành giả trong một thân mới.

Tại sao hành giả muốn làm một điều như vậy? Ngài Tsongkhapa đưa ra trả lời:

*Lý do để hoàn thành việc chuyển thức vào một thân khác có nhiều bước. Chẳng hạn, có những triển vọng của dòng truyền mà người ta thấy họ không thể hoàn thành những hành động vĩ đại lợi ích của thế gian so với sự giới hạn của thể xác, và do cảm thấy yêu cầu phải có một thân thể thích hợp hơn.*

*Ngoài ra có lẽ đóng vai một thân thể bệnh hoạn, hành giả không thể tạo lợi ích cho mình và người khác, do đó, hành giả di chuyển mong cầu này vào một thân thể khỏe mạnh. Tương tự, hành giả có thể phiền não vì tuổi già và do vậy di chuyển yêu cầu vào một thân trẻ.*

Mặc dù tất cả điều này có một ít gương gạo, kém thuyết phục và hoàn toàn công bằng khi trong sáu du già nó chỉ là một thực hành phụ trợ, dường như chủ đề này được quan tâm lớn lao vào thế kỷ 11 ở Tây Tạng và Ấn Độ. Chẳng hạn, trường hợp con của Ngài Marpa đã dùng kỹ thuật chuyển thức mãnh liệt, khi bị ngã ngựa, ông gần chết, ông nhanh chóng chuyển thức vào một chim bồ câu và bay sang Ấn Độ. Sau đó chim bồ câu đậu xuống trên ngực một cậu bé nằm chết trên giàn hỏa. Con trai



của Marpa sau đó phóng tâm thức khỏi thân tạm thời (chim bồ câu) và đi vào thân cậu bé đó. Chim bồ câu ngã ra chết, và đứa bé ngồi dậy. Ngài được biết là Tipupa-Đại thành tựu giả Bồ Câu. Một thế hệ sau đó (khoảng 30 năm) Ngài Milarepa gửi một đệ tử của Ngài là Rechungpa sang học với Tipupa ở Ấn Độ.

Tiểu sử của các hành giả và đại thành tựu giả Ấn Độ của thời kỳ này tràn đầy những giai thoại như vậy. Truyền thống tiếp tục ở Tây Tạng đặc biệt với những Đạo sư ban đầu của phái Kargyupa hành giả hoàn toàn tình cờ phóng tâm linh họ vào thân của các con ngỗng chồn hay các con vật khác, bỏ lại đằng sau thân người trong trạng thái sống lơ lửng, và trở lại một lúc sau, thoát khỏi thân vay mượn và nhập trở lại vào thân cũ. Marpa đã chứng minh hiện tượng này vài lần cho đệ tử.

Dương nhiên, những xác chết để thực hành ngày nay được yêu cầu dễ dàng hơn. Chỉ có người giàu có mới được hỏa thiêu. Phần lớn những thành phố và quận huyện đều có một lò thiêu gần bên, ở đó người chết được ký thác, và đem cho thú hoang hay chim kên kên như một hành động bố thí (hào phóng) cuối cùng. Ở đây hành giả sẽ tuyển chọn được những thân còn tốt.

Những nơi thiêu xác này là chỗ thật tốt để thiền định cho những đại thành tựu giả Ấn Độ. Thường ở ngay bìa rừng vì vậy có một số thú hoang, từ cọp cho đến chó sói, tìm xác người như một nguồn thực phẩm tốt. Nhiều vị đại thành tựu giả thực hành thiền quán trong nghĩa địa. Thường ở gần một thành phố, và vì vậy có những thân thể khỏe mạnh (còn tốt) để chuyển thức. Có thể nói rằng, đồng thời hiện diện những tử thi thối rữa và những loại chim ăn xác thối, cung cấp một môi trường tiện lợi nhất để thiền định mật tông.

Sự đồn đãi liên quan đến học thuyết chuyển thức mãnh liệt bắt nguồn từ hai kỹ thuật: một là chuyển thức vào một xác chết, và một khác là chuyển thức vào một sinh vật sống. Đây là sự áp dụng thứ hai tạo ra một kinh ngạc dẫn đến cái chết huyền bí của con Ngài Marpa và tự nhận là kết thúc dòng truyền<sup>23</sup>.

Tsongkhapa cũng nhắc đến hai áp dụng “*drong-juk*” phóng thức mãnh liệt của hành giả vào một xác còn mới để nhận lấy một thân mới và thứ hai, dâng hiến thân xác của hành giả cho người nào cần bằng phương tiện phóng tâm thức mãnh liệt của họ đi vào thân thể của hành giả, và bỏ trống nó cho họ. Ngài Tsongkhapa không nói nhiều về chủ đề áp dụng thứ hai này, vì thế Ngài viết “*Truyền thống thứ hai này không được các đạo sư dạy rộng rãi*”.

Những điều kiện của hành giả của nhánh thực hành này được mô tả như sau:

Với tất cả ba thực hành: chuyển di tâm thức, phóng thức mãnh liệt (vào một xác chết) và phóng thức của một ai ra ngoài cơ thể của họ đi vào thân của hành giả-

Hành giả phải có khả năng khóa lại dòng chảy năng lượng bằng sự đặt chuông tự mantric tại cửa, và phải có khả năng tịnh hóa cánh cửa bằng việc sử dụng phương pháp thở bình để hướng năng lượng của sự sống đi thẳng vào kinh mạch trung ương. Và hành giả cần một khả năng kiểm soát nguyên tố màu đỏ (biểu tượng bằng) chữ AH gắn tại luân xa rốn bằng phương tiện của du già nội hỏa, và sử dụng nó để khơi dậy tâm thức ngự trên năng lượng vi tế, đại diện bởi chữ HUM tại luân xa tim.

## NHỮNG GHI CHÚ KẾT THÚC

Có được những nguyên lý then chốt làm sáng tỏ trong truyền thống sáu du già của Naropa trong những chi tiết quan trọng; Tsongkhapa giải thích một cách lôi cuốn trong luận giảng của Ngài về việc làm thế nào phiên dịch tất cả nguyên lý này vào kinh nghiệm giác ngộ.

*Sau giai đoạn đạt được đại hợp nhất, hành giả đi vào thiền định trên thanh tịnh quang, qua đó tất cả bản năng của trạng thái rối loạn do bám chấp nhị nguyên (phân biệt) được tẩy sạch. Sau đó vào lúc kết thúc sự xuất hiện của pháp thân, huyễn thân của hành giả trong giai đoạn đại hợp nhất của rèn luyện hoàn toàn chuyển thành huyễn thân của giai đoạn đại hợp nhất vượt lên rèn luyện. Huyền thân này sẽ không dao động khi luân hồi còn hiện hữu.*

*Tại điểm thanh tịnh quang như một đối tượng (tức tánh không) sở hữu hai tính chất thanh tịnh trở thành pháp thân không pha trộn. Thanh tịnh quang như chủ thể (tức tâm thức tiếp nhận) trở thành điều được gọi là Jnana Dharmakaya hay Pháp thân trí huệ là Mahasukhakaya hay “thân cực lạc”.*

*Giúp đỡ cho (trạng thái pháp thân) là Rupakaya (sắc thân) được tạo bởi (cấp độ vi tế nhất của) năng lượng và tâm của hình tướng con người. Đây là báo thân.*

*Ở đây, huyễn thân của giai đoạn đại hợp nhất chuyển thành hóa thân, và có thể tỏa ra vô số nguồn.*

Ngài Gyalwa Wensapa cung cấp sự giới thiệu tương tự trong “*một nguồn của từng nhận biết: dấu ấn của sáu thiền định du già của Naropa*”.

*Hành giả sau giai đoạn rèn luyện đại hợp nhất, trau dồi thể nhập của cấp độ đó, trong cả hai thời khóa theo nghi thức và hậu thiền định, cuối cùng thấy những dấu hiệu tiếp cận của sự đạt được đại hợp nhất vượt lên rèn luyện. Hành giả thực hiện những điều kiện bên ngoài của sự hợp nhất với một Karmamudra, và điều kiện bên trong của thiền định chú tâm một điểm trên tánh không, tạo ra năng lượng đi vào, an trụ và hòa tan vào kinh mạch giữa. Những dấu hiệu xảy đến, bắt đầu với ảo giác... và cuối cùng dấu hiệu của thanh tịnh quang xuất hiện, bốn tánh không hiện lên trong*

*tính chất của bốn đại lạc... khoảnh khắc thanh tịnh quang bên trong xuất hiện. Hành giả thực hiện thiền định của đại lạc kết hợp với (trí huệ của) tánh không. Thời điểm đầu tiên của thanh tịnh quang này là giai đoạn không chướng ngại trong đó sự ngăn che của tâm thức (phạn: nyer avarana, tạng:shes sgrib) được vượt qua. Thời điểm thứ hai của nó cũng là lúc đầu tiên của Phật tánh toàn giác, trong đó hành giả an trụ trong thể nhập toàn thiện trên bản tánh tối hậu của chúng sanh, trong cùng lúc đó hành giả thấy trực tiếp tất cả thực tại quy ước rõ ràng như một vật trong tay. Thân của đại hợp nhất do rèn luyện trở thành thân đại hợp nhất vượt lên rèn luyện, báo thân thực sự gia hộ cho 7 nụ hôn tuyệt hảo, và gửi đi hàng ngàn nguồn hóa thân làm lợi ích cho những người rèn luyện. Vì vậy, hành giả đạt được Phật tánh hoàn toàn trong tính chất của ba thân (kaya).*

Tsongkhapa kết luận, luận thư của Ngài với một tóm tắt của dòng truyền ban đầu, những nguồn văn chương ban đầu kết nối với truyền thống sáu du già, và giải thích của Ngài về việc tại sao và cho những ai khiến Ngài sáng tác ra bản văn.

## SÁU DU GIÀ CỦA NAROPA TRONG BẢN DỊCH TIẾNG ANH

Bản dịch đầy đủ đầu tiên của một bản văn Tây Tạng về sáu du già được xuất bản bằng tiếng Anh dường như được bao gồm bởi Đạo sư Kazi Dawa Samdup và W.Y. Evans-Wentz trong tập “*du già Tây Tạng và những học thuyết bí truyền*”. Giống như tất cả bốn tập được đưa ra bởi nhóm này, Ấn bản được gia hộ bởi một Đạo sư Tây Tạng đủ phẩm tính như là một dịch giả và biên tập là thiên tài Evans - Wentz. Nhược điểm của bốn tập này là vị Đạo sư chết trước khi xuất bản, và Evans- Wentz không biết tiếng Tây Tạng. Do đó, họ biên tập và chú thích từ những ghi chép của Đạo sư và những thu lượm từ những nguồn khác. Kết quả, mặc dù không luôn chính xác, lại thực sự là tinh thần của nhiều bản văn mà họ cùng đưa ra. Sự thể hiện của họ về luận thư của Ngài Pema Karpo trên truyền thống Naropa là một trong những cố gắng tốt nhất của họ.

Điều chắc chắn, lý do giới thiệu rõ ràng nhất về sáu du già bằng tiếng Anh được chuẩn bị đầy đủ do Herbert Guerther trong “*cuộc đời và giáo lý của Naropa*” (Oxford 1963). Ở đây chúng ta có một giải nghĩa truyền thống của hệ thống pha trộn với chuyện kể về sự rèn luyện của Tilopa cho Naropa, và sau đó là phân tích thuyết hiện sinh của Guenther.

Garma C.C. Chang (cũng được biết là Chang Chen Chi) một học giả Chan Trung Quốc, cũng đưa ra hai phiên dịch: một về luận thư của Karma Tashi Namyal, một nhà

văn nổi tiếng trong phái Karma Kargyu ở thế kỷ 16, và một về bản phác thảo chưa trau chuốt luận thư của Tsongkhapa.

Dự án sau bắt đầu từ cuối năm 1950, khi tiến sĩ C.A. Muse một học giả Mỹ, yêu cầu một số bản thảo Tây Tạng, phần lớn là những cảm nang nhập môn. Ông ta thuê Garma C.C. Chang thông dịch chúng, và trong quá trình mượn một bản sao của luận thư Tsongkhapa Quyển Sách của Ba Cảm Hứng” từ thư viện American của Longress, C.C. Chang đã nhanh chóng dịch và đưa ra trong lúc ông vẫn còn trong dự án của Tiến sĩ Muse.

Ngay lập tức có vấn đề là Chang có óc bẻ phái mạnh mẽ, không thích Tsongkhapa, không còn nghi ngờ khi ông được rèn luyện một thời gian ngắn trong một tu viện tỉnh nhỏ của phái Karma Kargyu của Kham, miền đông bắc Tây Tạng. Ông tuôn trào sự bi thương lên những trang sách, đặc biệt là những chú thích ở cuối trang mang tính kiêu ngạo, vô vị và những nhận định không thích hợp. Phần lớn Chang được rèn luyện ở Chan, và với Phật giáo Tây Tạng có thể coi là nghèo nàn, mà không có sự tiếp xúc trước đó với văn chương phái Hoàng mao. Vì thế, ông ta đã nghèo nàn cho nhiệm vụ đã giao cho ông.

Sau khi hoàn tất bản dịch thô thiển về luận thư của Tsongkhapa, Chang bất hòa với Muse sau đó rời Muse để biên soạn tác phẩm. Bản thảo thô sơ này giao cho nhà xuất bản thiếu chính xác và trau chuốt, in ra dưới đề tựa “*Giáo lý bí mật của Tantra Tây Tạng*” (nhà xuất bản Falcon’s Wing 1961). Bên cạnh đó trong bài luận giảng của tác giả có rất nhiều phiến toái khi dịch, và mắc hàng trăm lỗi theo y như nguyên bản.

Khi nhà xuất bản Snow - Lion, yêu cầu tôi chuẩn bị một phiên dịch đúng đắn luận thư của Tsongkhapa về sáu du già. Tôi đã ngần ngại. Tuy nhiên chủ bút yêu cầu tối thiểu tôi kiểm tra lại bản dịch của Chang bên cạnh nguyên bản Tây Tạng trước khi quyết định. Tôi đã đồng ý như vậy.

Để so sánh bản dịch của Chang với tác phẩm nguyên thủy của Tsongkhapa, Tôi chọn phương cách lấy mẫu (ví dụ tiêu biểu) lật nhanh qua các tờ rời, của bản văn một cách tự nhiên, và kiểm soát để thấy Chang đã dịch như thế nào.

Trong đoạn văn đầu tiên, Tsongkhapa thảo luận về sự quan trọng việc đạt được chín chắn trong giai đoạn du già thiền định trước khi tiếp tục áp dụng trên giai đoạn hoàn thiện. Ngài trích dẫn một câu thơ từ tantra Hevajra, trong đó nói “*An trụ ngang nhau trong hai giai đoạn thực hành mật tông/là pháp đã dạy bởi Phật Kim Cang Trì*”. Quan điểm của Ngài là giai đoạn thiền định làm một thực hành tiên khởi không thể thiếu được cho giai đoạn hoàn thiện. Bản dịch của Chang giải thích “*Nếu hành giả*

*nói hai du già bằng ngang nhau. Nó là pháp thuyết giảng cho trẻ em*”. Trời! Tôi nghĩ hoặc là nhà xuất bản in sai khùng khiếp, hoặc tối đó ông ta uống rượu nhiều quá.

Tôi lật nhanh chọn một đoạn khác, trong đó Tsongkhapa đang ở giữa cuộc thảo luận về mandala tốt nhất cho sự thực hành giai đoạn thiền định kết hợp với sáu du già, Ngài chú giải:

*Vì thế, có hai mandala (Hevajra và Heruka Chakrasamvara) đã được những vị đại sư của dòng truyền trong quá khứ sử dụng. Giáo lý về nội hỏa cùng chung cho cả hai mandala. Do đó chọn thực hành một mandala là thích hợp...*

Tôi trở lại phần dịch của Chang:

*Mặc dù có hai trao truyền như vậy (của Luipa 62 bốn tôn của Mandala Chakrasamvara), chúng cung cấp cả hai cho phương pháp tạo ra đại lạc và hỷ lạc, do đó hành giả sẽ thực hành một trong hai.*

Về cơ bản, ông ta đã diễn dịch sai tên viết tắt bằng tiếng Tây Tạng của mandala bốn tôn mật tông Chakrasamvara và Hevajra hay De Kyey (tạng: bde dgyes) diễn tả chúng là “*đại lạc và hỷ lạc*” và do đó quên đi toàn bộ điều được nói tới. Để bù lại cho sự nhầm lẫn, ông đã nhấn mạnh toàn bộ đoạn văn về điều được nói trước đó là Ngài Luipa truyền mandala Chakrasamvara, và hy vọng để được tốt nhất. Sự liễu lĩnh của ông không có hiệu quả. Ngài Tsongkhapa nói rằng hành giả nên dùng mandala Hevajra hoặc Chakrasamvara cho giai đoạn du giàthiền định, vì giáo lý tummo tương tự cho cả hai. Chang lại nói rằng một hay hai dòng truyền Chakrasamvara trong truyền thống của đại thành tựu giả Luipa của Ấn Độ lại thích hợp ngang nhau, vì “*chúng cung cấp cho cả hai, phương pháp tạo ra đại lạc và hỷ lạc*”. Dĩ nhiên không có truyền thống nói về hai dòng Luipa của mandala Chakrasamvara, nhưng dường như Chang không biết về điều này

Trên kiểm tra thứ ba của tôi, càng lúc Chang càng tệ hơn, Ngài Tsongkhapa thảo luận một số dòng thực hành mandala đơn giản hơn kết hợp với vòng Chakrasamvara và có thể chọn nhận, nếu hành giả tìm truyền thống Luipa về Chakrasamvara hay bất cứ gia đình nào của bốn gia đình Hevajra quá khó khăn, Ngài trình bày:

*Mandala tối thiểu phải hoàn tất như mandala năm bốn tôn Chakrasamvara của truyền thống Ghantapada. Chọn một trong những mandala trên làm căn bản, hành giả thực hiện công phu bốn thời trong ngày.*

Chang đưa ra điều này như “*do đó hành giả nên thực hành du già bốn thời gian sẽ dẫn đến việc phát triển của mandala từ chân-Ngũ trí Phật và Chuông- tới đầu*”.

Hmm, Tôi nghĩ, hết, hết thật rồi. Ông ta đã hoàn toàn nhầm lẫn của vị đại thành tựu giả Ấn Độ mà dòng truyền liên hệ được biết ở Tây Tạng là Tilbu Zhab (Tạng

Drilbu Zhabs) hay Ghantapada trong phạn văn, nguyên nghĩa là “*Bệ chuông*”. Điều này thực sự đã quăng cho Chang một thòng lọng.

Thực ra, tên của vị đại thành tựu giả là “*Bệ*” hay “*Ghanta*” trong phạn ngữ. “*Bệ*” (phạn pada, Tạng Zhabs) là một phần của tên được đặt thêm vào phần cuối hầu hết các tên để tỏ lòng tôn kính. Mandala và dòng truyền của nó luôn luôn liên quan đến Tilbu Lhanga (Tạng: Drilbu lhalnga) hay “*Bệ của năm bốn tôn*” (Bell’s Five deities) Bell là đại thành tựu giả Ấn Độ Ghantapada, và tên mandala ở đằng sau Ngài có năm bốn tôn. Chang đã tung những chữ trong một cái nón, lắc một cái vòng, và đọc chúng khi chúng rớt ra ngoài\*, cũng giống như William Burroughs cắt những mục trong tờ báo rồi tùy tiện (ngẫu nhiên) dán chúng lại với nhau. Thật đáng ngạc nhiên khi Chang không nhận ra tên Ghantapada mà Naropa đã dạy Tilopa, cũng đã tự mình thực hành chủ yếu giai đoạn du già thiền định căn bản trên mandala Chakrasamvara được biết là “*Bệ của năm bốn tôn*”.

Sự sai lầm kế tiếp đến phần giới thiệu học thuyết huyền thân, trong đó nói hệ thống sáu du già được rút ra từ tantra Guhyasamaja. Tsongkhapa liệt kê một tá điểm của học thuyết không được thảo luận trong trao truyền sáu du già, nhưng là nền tảng cho quá trình đã được dạy trong hệ thống Guhyasamaja. Quan điểm quá rõ ràng cho Chang và ông ta đơn giản chỉ trình bày “*Lại nữa, có những hướng dẫn như vậy được đưa ra ở đây...*” sau đó ông tiếp tục trên bảng liệt kê của sáu du già dạy về một tá chủ đề mà Ngài Tsongkhapa nói không được thảo luận trong sáu du già.

Tôi tiếp tục với nửa tá mẫu thử ngẫu nhiên khác, mỗi lần đọc lại thấy những lỗi lớn và nhỏ trong trang sách.

Cuối cùng Tôi kiểm soát dấu phẩy. Tsongkhapa luận giảng: Ngay cả dù truyền thống này (tức sáu du già) để tạo cảm hứng cho những hoạt động phi thường trong một phần của thế giới trên những thế hệ đã qua. Ngày nay việc thực hành chúng không đặc biệt lan rộng. Tuy nhiên có nhiều người vẫn quan tâm đến, do đó tôi nghĩ rằng có thể nó vẫn có lợi ích, nên Tôi chấp nhận lời thỉnh cầu (để viết luận thư này).

\*giống như xin xăm

Chang đưa ra thảo luận như sau:

*Quyển sách này được viết với mong ước trong sạch hoằng pháp của học phái này (Hòang mạo- học phái thấp) đã phát triển tại xứ này tới một quy mô lớn hơn, tuy nhiên, nó vẫn chưa đạt tới trạng thái hoàn toàn hưng thịnh.*

Ông ta đã giải thích sai đoạn văn, tại sao lại gây rắc rối bằng việc khờ khạo quăng tính từ “*học phái thấp*” vào đoạn văn trong ngoặc kép trong việc tham khảo với Hòang mạo mà ai cũng đoán được.

Nhiều lỗi của Chang đã tạo công phần nhiều hơn là thói quen tiếp tục ném hàng tràng câu hỏi công kích Tsongkhapa và phái Hoàng mạo hình thành trong ông ta. Ví dụ, ghi chú 55 giảng “ở đây cho thấy Tsongkhapa nhút nhát về tánh không, và quan niệm duy vật ở đây phản ánh khá rõ”. Điều này xảy ra khi ông ta hoàn toàn dịch sai đoạn ông phê bình Ngài Tsongkhapa viết! ghi chú 91/92 giảng:

*Những trình bày này phản ánh loại đặc tính thông thái rởm và hay tranh cãi của Tsongkhapa và nhiều học giả Tây Tạng khác, những người bận rộn tham gia vào các cuộc tranh luận về những việc lật vật và những vấn đề quan trọng hàng thứ yếu trong vài thế kỷ qua. Một số họ có óc sáng tạo, có khả năng sản xuất một loại triết học mới giống như giáo lý Vinh Quang của Hwayan và thiền Phật giáo của Trung Quốc.*

Bản thân tôi là một hành giả mật tông phái Hoàng mạo, mà tuổi thanh niên đã thực hành thiền, tôi đã có một chút tức giận. Có lẽ thuật ngữ “*học phái thấp*” chỉ chúng tôi, làm tôi thay đổi quan điểm khi đang đọc. Không ai muốn bỏ nhiều tiền ra mua một quyển sách mà tác giả là người minh quan tâm, lại phải đặt sách xuống hoàn toàn buồn phiền vì dịch giả. Vì vậy tôi gọi cho nhà xuất bản Snow Lion và đồng ý dịch lại bản văn cho họ.

Trong phần ghi chú cho bản dịch, Tôi chỉ ra một số những sai lầm quan trọng của Chang. Tôi đã hạn chế xuyên tạc trắng trợn về lịch sử và triết học này cũng như hàng trăm lỗi. Tuy nhiên, tôi cần phải cảm thấy cần phải giới thiệu một số nghiêm trọng nhất, bởi vì những bản dịch ban đầu như của Chang thường trích dẫn hay sử dụng những nguồn để tham khảo bởi những nhà nghiên cứu Phật học không lấy dữ liệu cho ngôn ngữ Tây Tạng, do đó nhiều lỗi đã bị lập lại.

## BÀI NGUYỆN CỦA ĐỨC DALAI LAMA THỨ 7 CHO DÒNG TRUYỀN sáu DU GIÀ

Phần lớn các Dalai lama đều tiếp nhận và thực hành “*sáu du già của Naropa*” Đức Dalai lama thứ hai (sinh 1475) thậm chí viết hai luận thư về chủ đề này, một là giới thiệu toàn bộ truyền thống, và một tóm tắt những kỹ thuật thiền định liên quan. Đức Dalai lama thứ 3 (sinh 1543) viết sâu rộng về mandala năm bốn tôn của truyền thống Heruka Chakrasamavara của đại thành tựu giả Ấn Độ Tilbupa hay Ghantapada, là mandala thường được dùng nhất cho giai đoạn rèn luyện thiền định bằng sự lao vào con đường sáu du già.

Đức Dalai lama thứ 7 (sinh 1708) tiếp nhận ba trao truyền riêng biệt về sáu du già bởi một gia sư thâm niên là Ngài Trizur Ngawang Chokden (Tạng: ‘khred zur ngag dbang mchog ldan) Sau đó vị guru trẻ hơn truyền cho cái thứ ba và cuối cùng của sáu

du già cho Đức Dalai lama trẻ tuổi, Ngài hỏi đệ tử và là người thừa kế sáng tác một bài nguyện cho những vị thầy của dòng truyền. Đức Dalai lama thứ 7 là người xuất khẩu thành thơ, tiến hành làm. Bài thơ/ nguyện ngắn này trong quyển: “*thay đổi tâm linh*” của tôi (Snow Lion xuất bản 1982) bản dịch ở đây là một thay đổi nhẹ nhàng.

Bài văn có ba phần. Phần đầu cầu thỉnh danh hiệu các vị Tổ dòng phái, phần thứ hai là lời nguyện thực sự sáu du già và phần thứ ba là hồi hướng.

Như một tiêu chuẩn của bài nguyện dòng phái, Đức Dalai lama thứ 7 cho tên của người phục vụ như người nắm giữ dòng phái trong mỗi thế hệ. Độc giả sẽ nhận ra một số tên xuất hiện trong danh sách trước Ngài Tsongkhapa, nhiều người trong số họ được trích dẫn trong Quyển Sách của Ba Cấm Hứng” như Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Pakmo Drupa, Drikungpa, Jigten Gonpa v.v...

Phần cầu nguyện đề cập với “*con đường*” đi sau cấu trúc đại cương được cung cấp trong Quyển Sách của Ba Cấm Hứng” những trích dẫn tiên khởi từ con đường ban phát, những khởi đầu dành riêng cho rèn luyện mật tông, giai đoạn du già thiền định và giai đoạn hoàn tất sáu du già.

Trong chương này, tên của những đạo sư dòng phái được viết theo cách phát âm, không ghi theo dạng phát âm. Bất cứ ai quan tâm đến danh sách có thể kiểm tra những cấm nang tiêu chuẩn của dòng phái, chúng tôi có thể thừa nhận mỗi một vị thầy đại diện khoảng 25 năm của lịch sử, mỗi một tên giữ vững cho một thế hệ kế tiếp.

Ngài Milarepa sinh năm 1040, vậy đây đưa ra một ý niệm sơ lược về thời gian của mỗi thế hệ sau Ngài. Tsongkhapa (sinh 1357) đại diện cho thế hệ thứ 12 từ Milarepa, theo niên đại của dòng truyền được Đức Dalai lama thứ 7 đưa ra dưới đây:

*Namo guru daka dakini yeh!*

*O Heruka tỏa khắp và mandala đại lạc của Ngài,*

*O Tilopa bậc thông tuệ siêu phàm Jnanabhadra.*

*Người thấu suốt đại lạc và tánh không tới giới hạn của nó,*

*Và Naropa, hóa thân của Chakrasamvara*

*Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ, khiến chúng con có thể đạt được*

*Trí huệ của đại lạc kết hợp với tánh không,*

*O Marpa Lotsawa, một vương miện trang hoàng giữa những thủ hộ Kim Cang (vajra holders),*

*O Milarepa, Hỷ Kim Cương (Laughing Vajra) người đạt được địa kim cương (vajra ground),*



Và Gampopa, người thầy thuốc từ Drakpo, thuộc gia đình kim cương:  
Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ, khiến chúng con có thể đạt được trí huệ của  
đại lạc kết hợp với tánh không.

O Pakmo Drupa đại bảo hộ của chúng sanh,  
O Drikungpa, Jigten Rinchen Gonpo người dẫn dắt chúng sanh,  
Và Tsangpa Rechung người thỏa mãn những nhu cầu của thế gian:  
Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ khiến chúng con có thể đạt được  
Trí huệ của đại lạc kết hợp với tánh không .

O Jampa Palwa, bậc thầy của các dịch giả,  
O Sonam Wangpo, một kho tàng của giác ngộ tâm linh,  
Và Sonam Sengey, người chuyển giao vĩ đại:  
Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ, khiến chúng con có thể đạt được  
Trí huệ đại lạc kết hợp với tánh không.

O Yangtsewa, người thấy được tinh hoa của tất cả giáo lý,  
O Buton Rinchen Drup, vương miện trang hoàng của sự thông tuệ,  
Và Khedrup Jampa Pel nổi tiếng, đã học hỏi và thành tựu:  
Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ, khiến chúng con có thể đạt được  
Trí huệ của đại lạc kết hợp với tánh không.

O Drakpa Jangchup, người đạt được pháp nhãn,  
O Tsongkhapa toàn giác, một đại pháp vương,  
Và người thừa kế pháp Khedrup Palzangpo:  
Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ, khiến chúng con có thể đạt được  
Trí huệ của đại lạc kết hợp với tánh không.

O Jetsun basowa trí huệ phi thường của Ngài,  
O Chokyi Dorjey, người tìm thấy nền tảng giải thoát  
Và Wensapa Lobzang Dondup 24 bậc thiện tri thức tuyệt vời nhất  
Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ khiến chúng con đạt được:  
Trí huệ đại lạc kết hợp với tánh không.

O Sangyey Yeshey, người hủy diệt tất cả tà kiến tâm linh,  
O Lobzang Chogyen, bậc toàn kiến (all- seeing (Đức Ban Thiên Đạo sư đời thứ 1)  
Và Damchoe Gyaltzen bậc đại ẩn cư tâm linh:

*Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ, khiến chúng con có thể đạt được  
Trí huệ đại lạc kết hợp với tánh không.*

*O Menkangpa, vua của các du già bí mật  
O Đạo sư Shri, người thành tựu mật đạo  
Và Tricheng Ngawang Chokden, vua của các học thuyết bí mật.  
Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ, khiến chúng con có thể đạt được:  
Trí huệ của đại lạc kết hợp với tánh không.*

*Và con gọi to các bốn tôn trong mandala;  
Heruka Chakrasamvara trong bản tánh cực lạc,  
Vajra varahi, dakini ban cho bốn đại lạc,  
Và Chư Daka, Dakini luôn luôn hoan hỷ trong cực lạc:  
Con thỉnh cầu các Ngài, ban gia hộ, khiến chúng con có thể đạt được  
Trí huệ của đại lạc kết hợp với tánh không*

*Tạo cảm hứng cho chúng con để thấy đời sống ngắn ngủi như tia chớp và  
Mọi tạo tác trong luân hồi đều kết thúc, bỏ lại đằng sau,  
Khiến tâm chúng con có thể hòa hợp tự nhiên với con đường tâm linh.  
Và có thể an trú trong an bình, nhàm chán mọi đam mê.*

*Mỗi một chúng sanh trong vô số kiếp trước.  
Lần lượt từng người đã làm mẹ chúng con  
Và đã từng đau khổ thân xác lẫn tình cảm cho chúng con  
Hãy tạo cảm hứng cho chúng con khơi dậy bồ đề tâm siêu phàm,  
Lòng từ bi phi thường khiến tự tìm thấy giác ngộ  
Để có thể đền đáp tốt nhất cho sự từ ái của họ,  
và gây cảm hứng cho chúng con theo đuổi không mệt mỏi  
Con đường vĩ đại là các bậc Bồ Tát anh hùng.*

*Vị thầy tâm linh là gốc rễ của từng thành tựu,  
Tạo cảm hứng cho chúng con trau dồi một mối quan hệ làm việc hiệu quả,  
Với một vị thầy đủ phẩm tánh của con đường mật tông  
Và ôm ghì giới luật khi làm việc trong cuộc sống thực của con.*

*Hãy gây cảm hứng cho chúng con với cái thấy của giai đoạn thiền định của mật  
thừa*

*Trong đó tất cả nhận thức xuất hiện là mandala và các bốn tôn:  
Và tất cả kinh nghiệm được thỏa mãn trong đại lạc thiện xảo khiến sự liên tục của  
chúng con được tiến triển chín mùi,*

*Năng lượng của sự sống phát sinh bởi phương tiện bên ngoài và trong  
Được thu hút vào avadhuti, kinh mạch giữa  
Kích hoạt ngọn lửa của nội hỏa.  
Tạo cảm hứng cho chúng con trong du già này, khiến nhận ra  
Đại lạc xuất hiện bên trong  
Khởi lên bởi sự tiếp xúc với giọt bí mật.*

*Và tạo cảm hứng cho chúng con trong du già huyễn thân  
Nghệ thuật thấy tất cả biểu hiện trong trạng thái thức là như huyễn  
Nghệ thuật thực hiện huyễn thân của giấc mộng  
Khi giấc ngủ làm yên tĩnh thô tâm, năng lượng được tụ lại  
Và thanh tịnh quang của giấc ngủ xuất hiện;  
Nghệ thuật áp dụng những nguyên lý của du già giấc mộng  
Tới bardo vào lúc chết,  
Đạt được kiểm soát toàn bộ trên tất cả năng lượng siêu nhiên xuất ra.*

*Tạo cảm hứng cho chúng con đạt được vinh quang của nhận thức  
Của thanh tịnh quang đại lạc bên trong  
Và điêu khắc giọt nguyên thủy của sự sống  
Thành Heruka Chakrasamvara hợp nhất với dakini  
Khiến ngay trong cuộc sống thực này có thể thành tựu tình trạng đại hợp nhất.*

*Nghiệp của chúng con sẽ kết thúc trước khi đạt được trí huệ cao nhất,  
Tạo cảm hứng cho chúng con để tự tin thực hiện kỹ thuật  
Để hợp nhất thanh tịnh quang mẹ và con như Pháp thân,  
Và trong bardo hiện lên như Báo thân  
Để có thể gửi đi vô số Hóa thân  
Nhằm làm việc thiện cho thế gian.*

*Cái chết sẽ đến trước khi học thuyết này hoàn tất.  
Gợi cảm hứng cho chúng con áp dụng đại định đúng đắn  
Hướng tâm thẳng vào chuyển di tâm thức  
Và ra khỏi thân qua lỗ mở quý báu trên đỉnh đầu*

*Vào Kajou Zhing, cõi tịnh độ của các dakini  
Và cũng gây cảm hứng cho chúng con thành tựu du già  
Của phóng thích mãnh liệt vào nơi cư trú mới.*

*Mong Heruka và Yogini, cũng như tất cả chư daka, dakini,  
Chăm sóc chúng con cho đến khi đạt được toàn giác.  
Cầu mong sự gia hộ của các Ngài làm an bình tất cả điều kiện xấu và nuôi dưỡng  
từng trạng thái dẫn đến hỷ lạc và phát triển,  
Khiến chúng con có thể mau chóng và dễ dàng vượt qua hai giai đoạn, của con  
đường mật thừa bí truyền.*

Với tất cả bài nguyện dòng phái kết hợp với những dòng truyền khác, những vần thơ gửi tới các vị đạo sư ban đầu bởi Đức Dalai lama thứ 7 không phải là nguyên bản, mà chỉ là những khổ thơ được sáng tác dễ dàng trên những thế hệ đã qua. Có thể Đức Dalai lama thứ 7 chỉ thêm vào tên của những đạo sư của Ngài, Trichen Ngawang Chokden. Điều tồn lại của tài liệu, dĩ nhiên là bài thơ nguyên thủy của riêng Ngài.

Tôi kiểm tra lại dòng phái được Đức Dalai lama thứ 7 ghi lại, bên cạnh những ghi chép trong những cẩm nang của một số dòng khác. Cho đến thời gian Ngài Tsongkhapa và những thành tựu giả gần gũi với Ngài, bản liệt kê bao gồm tất cả họ. Sau đó có sự phân nhánh. Dường như từ điểm này trong phái Hoàng mạo có cả hai dòng chánh truyền và dòng truyền luân phiên vẫn còn duy trì trong những tu viện và những nơi ẩn cư khác nhau qua vùng Trung Á.

## MỘT SỐ CÂN NHẮC VỀ LỊCH SỬ CỦA DÒNG PHÁI

Quan điểm của phái Hoàng mạo về những Đạo sư ban đầu của phái Kargyupa là Marpa và bốn đệ tử của Ngài (Đạo sư Mey, Đạo sư Tsur, Đạo sư Ngokpa và Milarepa: Gampopa và Rechungpa (tiên phong là Gampopa) đã trình bày đầy đủ những học thuyết mật tông và Marpa đã thu nhập ở Ấn Độ, và bốn đệ tử chính của Gampopa mỗi người (trong số họ) thành lập một chi phái riêng (được biết là bốn hệ phái cổ Kargyupa) Pakmo Drupa là người tiếp nhận trao truyền thông thạo nhất, và vì thế được xem là thành tựu giả chính yếu của Gampopa. Vì thế Ngài là người đặc biệt trong bốn người kia. Do đó lịch sử Tây Tạng xem hệ phái của Pakmo Drupa có chủ quyền nhất của bốn hệ phái Kargyupa cổ, đại diện cho toàn bộ tài sản kế thừa của Marpa.

Đây là hoàn cảnh ghi lại bởi những nhà sử học vĩ đại nhất của Tây Tạng, Goe Lotsawa (sinh 1392) trong kiệt tác của ông “*Biên niên sử màu xanh*” (Tạng: Deb ther sngon po. George Roerich dịch, Calcutta 1049). Goe Lotsawa, liên hệ có một ngày Gampopa đã già, Ngài tuyên bố từ nay trở đi Pakmo Drupa sẽ ngồi ở đầu của bất cứ hội họp nào của tu viện, do đó chỉ ra Ngài là người thành tựu chánh.

Pakmo Drupa có 8 đệ tử, mỗi người tách ra đặt nền móng cho một chi phái riêng, cùng được biết là “8 hệ phái Kargyupa trẻ” “*Biên niên sử màu xanh*” của Goe Lotsawa trình bày sự trao truyền được Drikungpa Jigten Goncho (cũng được biết là Jigten Sumgon) (sinh 1143) tiếp nhận thành thạo nhất, là người đặt nền móng cho hệ phái Drikung Kargyu. Đa số học phái Hoàng mạo đồng ý với Goe về vấn đề này, và coi phái Drikung Kargyu là đặc biệt trong 8 chi phái. Do đó, chi phái của Pakmo Drupa đứng trong bốn phái Kargyupa cổ, và Drikung Kargyu đứng đầu trong 8 chi phái trẻ. Do đó dòng truyền mà đại hành giả Tsongkhapa nhắc tới, được chứng minh bởi bài nguyện dòng phái của Đức Dalai lama thứ 7 ở trên, liệt kê những vị đạo sư trao truyền ban đầu như Tilopa, Naropa, Marpa, Gampopa, Pakmo Drupa và sau đó là Drikungpa Jigten Gonpo.

Thậm chí dù đại hành giả Tsongkhapa, người đặt nền tảng hệ phái Hoàng mạo, là một trong những nhà bình luận Tây Tạng nhiệt tình mạch lạc và sung mãn nhất về những học thuyết trao truyền từ Marpa Lotsawa, được xem là người cha Tây Tạng ban đầu của phái Kargyu, sự liên hệ giữa phái Hoàng mạo và một trong 12 phái Kargyupa, Karma Kargyu bị thoái hóa nhanh chóng. Một số học giả đã cố gắng hiển những dữ kiện chính của sự mâu thuẫn này trên giấy, và cuối cùng nó đã ảnh hưởng sâu rộng, trong lịch sử Tây Tạng<sup>25</sup>.

Quan trọng trong chủ đề nghiên cứu của chúng ta ở đây, là dù làm xáo trộn lịch sử khiến phái Hoàng mạo chia phần với phái Karmakargyu vẫn không có chứng ngại trong sự thực hành hay đại chúng hóa trong phái Hoàng mạo, dòng truyền được bắt nguồn từ Marpa, Milarepa và Gampopa những người cha ban đầu của phái Kargyu. Sự trao truyền Guhyasamaja của Marpa luôn duy trì ở trung tâm học thuyết của phái Hoàng mạo qua nhiều thế kỷ, mặc dù truyền thống sáu du già của Naropa do Marpa truyền không giữ một vai trò chủ chốt trong cơ sở hạ tầng của học thuyết phái Hoàng mạo như trong học phái Kargyu, tuy vậy nó vẫn thu hút sự quan tâm liên tục trên nhiều thế hệ.

Khi những tác giả viết luận giảng cho phái Hoàng mạo, thoạt tiên là Pakmo Drupa của phái Kargyupa, và sau đó Drikung Kargyupa đặt nền tảng, đã tiếp nhận thành thạo hầu hết những trao truyền của dòng truyền Marpa Lotsawa, điều này không có nghĩa là họ xem 10 dòng khác của học phái Kagyupa ( Mũ đen hay Áo vai) là thấp

hay kém giá trị. Hai phái này chỉ là “*Sự trao truyền hoàn thiện nhất*”. Ngài Tsongkhapa làm rõ điều này trong phần kết tiểu luận Quyển Sách của Ba Cấm Hứng”.

*Marpa truyền dòng sáu du già cho ba đệ tử : Ngokton, Tsurton và Milarepa. Lần lượt, Milarepa truyền cho hai đệ tử chính: Chojey Gampopa và Rechungpa. Dòng truyền từ Gampopa đi xuống phát triển thành nhiều dạng khác nhau, mỗi một phái có những quan điểm riêng về những thực hành khác nhau.*

Quan điểm của Hoàng mạo là mỗi một trong 12 chi phái Kargyupa, nắm dòng truyền đầu mạnh mẽ như học phái của Pakmo Drupa và Drikuppa và có khả năng dẫn hành giả đến giác ngộ. Do đó khi nói “*có hai phái tiếp nhận những trao truyền chủ yếu nhất từ Gampopa*” không ám chỉ chúng siêu tuyệt hơn trong nghĩa giới hạn của tâm linh. Ý niệm chủ yếu truyền thống khẩu truyền ở đây là 10 chi phái Kargyupa vẫn ban giáo lý một cách hợp lý, đi xuống từ Milarepa và tập trung vào thực hành, trái lại phái Pakmo Drupa và Drikungpa tiếp nhận toàn bộ dòng truyền của Marpa “*Dòng thực hành*” (Tạng: Sgrub brgyud) từ Milarepa cũng như “*dòng giáo lý*” (Tạng: bshad brgyud) từ ba trong bốn đệ tử chánh của Marpa (Đạo sư Ngokpa, Đạo sư Mey, và Đạo sư Tsur). Với Tsongkhapa điều này đặt vị trí tốt hơn cho phái Pakmo Drupa và Drikungpa để thảo luận những nguyên tắc và triết lý căn bản trong toàn bộ những trao truyền.

Mặc dù sự liên hệ giữa phái Karma Kargyu và phái Hoàng mạo thường căng thẳng, tuy nhiên, cảm giác tôn trọng lẫn nhau có đặc tính chung trong mối liên hệ giữa các Đạo sư cao niên của Kargyupa và Hoàng mạo qua nhiều thế kỷ. Đây là một minh họa tuyệt vời do một bài ca ngắn được viết cùng lúc với Ngài Tsongkhapa do Đức Karmapa thứ 8 (sinh 1507) vào lúc Ngài là tu viện trưởng tối cao của phái Karma Kargyupa và cũng là người bạn thân thiết với Đức Dalai lama thứ hai. Vào lúc sáng tác, Đức Karmapa thứ 8 đã du hành qua núi Charida, khi Ngài trải qua một linh kiến về Đức Tsongkhapa. Ngài viết:

*Trong vùng đất phương bắc này,*

*Vào lúc mọi người gần như sống trong toàn bộ mâu thuẫn với Phật đạo*

*Không làm lỗi, Tsongkhapa, Ngài trau chuốt giáo lý.*

*Con ca bài ca đến Ngài, bậc Thánh Tăng núi Ganden.*

*Khi giáo lý của Nyingmapa, Kadampa, Sakyapa*

*Và Kargyupa ở Tây Tạng suy vi,*

*O Tsongkhapa, Ngài hồi sinh tinh thần thực sự của Pháp.*

*Vì thế con ca bài ca đến Ngài, bậc Thánh Tăng của núi Ganden.*

*Văn Thù, Bồ tát của trí huệ, đã ban cho Ngài  
Hướng dẫn trực tiếp trong trao truyền của Long Thọ.  
O Tsongkhapa người gìn giữ quan điểm trung đạo của Long Thọ  
Con ca bài ca này đến Ngài, bậc Thánh tăng của núi Ganden.*

*Tâm và tướng không trống không trong hiện hữu quy ước  
Nhưng trống không trong thực tánh của tướng và tâm  
O Tsongkhapa bậc thầy vĩ đại nhất của Tây Tạng về học thuyết tánh không  
Con hát bài ca này tới Ngài, bậc Thánh tăng của núi Ganden.  
Chỉ trong một vài năm ngắn ngủi, Ngài đã làm tràn đầy  
Những xứ sở bao la giữa Trung Quốc và Ấn Độ linh thiêng.  
Với những người nắm giữ tăng bào vô song màu vàng nghệ  
Con hát bài ca tới Ngài, bậc Thánh Tăng của núi Ganden.*

*Những ai theo sau Ngài, và những ai  
Chú ý đến Ngài và những hướng dẫn siêu phàm của Ngài  
Và chưa bao giờ lầm lỗi và thất vọng.  
Con hát bài ca này tới Ngài, bậc Thánh Tăng của núi Ganden.*

*Bất cứ ai làm tổn hại dòng phái của Ngài, phải đối diện  
Sự phẫn nộ dữ dội của hộ thân Dharmapala  
O Tsongkhapa, người an trụ trong sức mạnh của chân lý  
Con ca bài ca này đến Ngài, bậc Thánh tăng của núi Ganden.*

*Trong linh kiến chỉ một lần và trong giấc mộng,  
Ngài đến với những ai kêu cầu  
O Tsongkhapa, Người quán sát chúng con với đôi mắt đại bi  
Con ca bài ca này đến Ngài, bậc Thánh Tăng của núi Ganden.*

*Để thuận phục con người và Chư Thiên,  
Ngài phổ biến dòng truyền qua vùng Tây Tạng và Mông Cổ  
O Tsongkhapa, Người chinh phục những kẻ hoang dã  
Con ca bài ca này đến Ngài, bậc Thánh Tăng của núi Ganden.*

*Với những người phạm phu tiêu cực xa cách con đường,*

*Ngài chữa lành bệnh tật làm vãn đục tâm linh và bất thiện nghiệp  
Và O Tsongkhapa , hãy tạo ra tiến bộ tâm linh mau chóng.  
Do vậy, con ca bài ca đến Ngài, bậc Thánh Tăng của núi Ganden.*

*Những ai quay lại tới Ngài vì cảm hứng tâm linh,  
Thậm chí một lời hứa tâm linh nhỏ bé trong đời này hay đời sau,  
O Tsongkhapa  
Hãy thỏa mãn từng ước nguyện của họ  
Vì vậy, con ca bài ca đến Ngài, bậc Thánh Tăng của núi Ganden.*

*Ở đây, Tây Tạng, Ngài phô bày nhiều dịch thuật sai  
Ngăn che giáo lý tuyệt vời của Đức Phật và  
Thiết lập chắc chắn sự thiết kế đúng cảm của Ngài  
Do đó, con ca bài ca đến Ngài, bậc Thánh Tăng của núi Ganden.  
Cuộc đời của Ngài biểu hiện tính đơn giản và kỷ luật siêu phàm;  
Phong cách và sự tỏa hương của tác phẩm Ngài viết không thể so sánh  
O Tsongkhapa , vị thầy dịu dàng nhất, làm vui lòng Chư Phật,  
Con ca bài ca này tới Ngài, bậc Thánh Tăng của núi Ganden.*

*Qua những hành vi cao quý của các vị thầy trong dòng phái,  
Và trong niềm tin, bằng công đức của bài ca này cúng dường Ngài  
Cầu mong những hoạt động giác ngộ của Chư Phật và Chư Bồ Tát  
Tạo cảm hứng cho chúng sinh của thế gian này vượt qua thời gian.*

Một số vai trò của Tsongkhapa đại hành giả trong việc trao truyền dòng sáu du già có thể còn sót lại từ những dòng kết của “những ghi chú” của Jey Sherab Gyatso, ở đó Ngài cầu nguyện cho dòng sáu du già và sự trao truyền qua Tsongkhapa

*sáu du già của Naropa là hướng dẫn độc nhất của những Đạo sư ban đầu phái Kargyupa. Đạo sư Tsongkhapa vĩ đại tiếp nhận truyền thống này và sau đó biên soạn luận thư của Ngài về hệ thống này Quyển Sách của Ba Cảm Hứng” sáu du già đến với phái Ganden như vậy (tức phái Hoàng mạo).*

Phái Kargyupa đặc biệt nổi tiếng về truyền thống sáu du già, và những vị thầy ban đầu của dòng phái như Marpa, Milarepa, Gampopa, Pakmo Drupa và Drikungpa Jigten Sumgon, là những người làm sáng tỏ và hoàn thiện cho hệ thống. Tuy nhiên khi dòng truyền đi từ thế hệ này qua thế hệ khác, một số lớn những lỗi, sai lầm vi tế được tìm thấy trong nhiều con đường khẩu truyền. Jey Gyalwa Nyipa (Đức Phật thứ hai,



tức là Tsongkhapa) đã hồi phục và làm sáng tỏ tất cả những điểm trọng yếu và những nguyên tắc căn bản của hệ thống. Vì lý do này, dòng truyền sáu du già được thực hành ở phái Hoàng mạo ngày nay đặc biệt mạnh mẽ.

*Quyển Sách của Ba Cảm Hứng là một hướng dẫn thâm sâu không thể tưởng cho việc thực hành sáu du già của Naropa. Thậm chí nếu hành giả tìm khắp tam giới (dục giới, sắc giới, vô sắc giới) khó có thể phát hiện một giáo lý nào tương đương với tác phẩm của Đạo sư Tsongkhapa.*

## MỘT PHẦN VIÊN CẢNH VỀ TSONGKHPA ĐẠI HÀNH GIẢ

Sự thu hút thiên tài của Tsongkhapa như một vị thầy trở thành nổi tiếng tồn tại trong truyền thuyết. Người Tây Tạng yêu thích kể chuyện lần gặp đầu tiên của Ngài với Gyaltsab Jey (sinh 1364) Người mà định mạng sau này thừa kế pháp chính của Ngài. Vào lúc gặp gỡ, Gyaltsab Jey là một tu sĩ thông minh và là một vị Tăng kiêu ngạo của phái Sakya. Ngài đã nghe sự nổi tiếng của Tsongkhapa như một triết gia, và hẹn gặp để thách Ngài tranh luận công khai.

Khi Gyaltsab Jey đến vào lúc Tsongkhapa đang giảng cho những đệ tử. Gyaltsab Jey đi đến và ngồi phía trước những đệ tử và ngồi bên cạnh Ngài thuyết pháp của Tsongkhapa. Những đệ tử có phần kinh hãi, nhưng Tsongkhapa vẫn tiếp tục giảng không có một chút nào ngần ngại, và đơn giản di chuyển chỗ ngồi của Ngài nhường chỗ rộng hơn cho Gyaltsab Jey. Vào lúc chót, Gyaltsab Jey đi ra sau đám đông, đánh lễ và ngồi xuống lắng nghe. Ngài từ đó ở với vị thầy, và khi Tsongkhapa viên tịch năm 1419 Gyaltsab Jey thừa kế ở Ganden.

Trong văn học phương Tây, đôi khi chân dung Tsongkhapa chỉ như một người thông minh, nhưng quan điểm này không đưa vào sự đánh giá việc thành tựu yogic thâm sâu của Ngài. Cùng với 8 đệ tử Ngài nhập thất bốn năm về Guhyasamaja ở núi Olkha để tiếp tục thiền định sâu hơn, và vài năm sau, Ngài lại nhập thất thiền định 1 năm<sup>26</sup>.

Trong thời gian bốn năm nhập thất, Ngài và hai trong tám đệ tử chỉ ăn khoảng một vốc tay trái dâu bách (berries juniper) trong một ngày. Ngài Tsongkhapa không cho hai đệ tử lớn tham gia vào phương pháp ăn uống “*nhận tinh túy*” này, và nhấn mạnh vì thấy tuổi già của họ chỉ nên ăn thực phẩm bình thường (27). Bản thân Ngài và sáu đệ tử vẫn duy trì đào luyện “*nhận tinh túy*” chỉ sử dụng trái dâu bách (juniper berries) như là “*những viên tinh túy*”.

Tsongkhapa đã sống trong một thời gian dao động tri thức của lịch sử Tây Tạng, trước sự xung đột của “*sự đúng đắn của chính trị*” đến Tây Tạng liên quan đến các

phái và chủ nghĩa bè phái. Đó là thời gian khi các Đạo sư triết gia có thể bàn luận và tranh cãi những vấn đề giữa các phái. Lần gặp đầu tiên của Gyaltsab Jey với Tsongkhapa phản ánh điều này.

Có lẽ ví dụ lớn nhất của hoàn cảnh này tới trong con người của một đối lập triết học vĩ đại nhất của Tsongkhapa, Jonangpa Đạo sư Bodong Chokley Namgyal (sinh 1376) Đây là một Đạo sư phi thường nhất và cũng là vị đạo sư quan trọng của Đức Dalai lama thứ nhất (sinh 1391) đã dành phân nửa thời gian của Ngài để viết về những dòng truyền Phật giáo khác nhau ở Tây Tạng (bộ sưu tập tác phẩm của Ngài bao gồm trên 1000 tiêu đề), phân nửa thời gian khác Ngài đi qua những tu viện và nơi ẩn cư của nhiều hệ phái khác nhau và những thách thức những Đạo sư đầu đàn ra ngoài tranh luận triết học. Không một ai nghĩ Ngài làm thế vì bè phái. Nếu vị Tăng trong tu viện mục tiêu của Ông không bằng lòng gặp để tranh luận, Ông sẽ ngồi ở sân đọc những luận thư của những vị thầy trong dòng được kính trọng nhất (trong những tu viện) và trách mắng những vị Tăng về những điểm ông không đồng ý, nơi bất cứ ai để tranh luận vấn đề. Sự nổi tiếng của Ngài đe dọa những người được Ngài thách thức, và đôi lúc Ngài đã ngồi thiền ngay ngoài sân, ca những bài ca và sáng tác những bài thơ thóa mạ những vị Tăng không có can đảm bảo vệ những vị thầy trong dòng của họ.

Một lần, Ngài đến một tu viện của phái Sakya và chỉ có một cậu bé 16 tuổi đồng ý gặp Ngài là Khedrup Jey (sinh 1385). Khedrup Jey đã chiến thắng trong cuộc tranh luận, và sau đó cả hai trở thành bạn thân. Sau này Khedrup Jey trở thành một trong những luận thư chính của Tsongkhapa. Thực tế, tên Ngài theo sau ngay Tsongkhapa trong dòng truyền sáu du già của Naropa, chỉ rõ Ngài là Người chủ yếu sẽ nhận dòng truyền sáu du già của Naropa do Ngài Tsongkhapa trao. Hơn thế nữa, sau cái chết của Gyaltsab Jey, Người đã thành công trên ngai của Tsongkhapa tại tu viện Ganden, Khedrup Jey được làm lễ nhận chức như người nắm giữ Ngai của Ganden.

Tsongkhapa tạo một tính khí tương tự như Bodong. Ngài viết về những thực hành, những lý thuyết, và triết học của những học phái khác nhau được thảo luận rộng rãi. Mặc dù không nhắc đến tên của những Đạo sư học phái, khuynh hướng cho chủ đề để thảo luận, phê bình, bất cứ tư tưởng Tây Tạng của giai đoạn sẽ biết ai là người được ám chỉ trong mỗi trường hợp. Một cách quan trọng hơn, Những Đạo sư mà quan điểm và thực hành được thách thức sẽ biết rằng ngón tay đang chỉ thẳng vào họ. Tính chất có phần trưởng giả kỳ lạ này của văn học Tây Tạng vào thế kỷ 14 gia tăng ít hơn ở sau thế kỷ 17.

sáu du già của Naropa là một thừa kế cổ truyền, với một quá khứ vinh quang và một hiện diện mạnh mẽ trong thế giới hiện nay. Vào bất kỳ thời gian nào tối thiểu

cũng cho vài chục hành giả tham gia trong truyền thống nhập thất ba năm tập trung thực hành ở một nơi nào đó trên thế giới. Có 10.000 người đã nhận trao truyền và lễ quán đảnh và họ thực hành một cách ít hình thức. Hơn nữa, hàng triệu người qua vùng Trung Á nhiệt tình biết đến hệ thống qua truyền thống dân gian và mong ước được thực hành, dù trong đời nay hay đời sau.

## **QUYỂN SÁCH CỦA BA CẢM HỨNG**

### **MỘT LUẬN THƯ VỀ NHỮNG GIAI ĐOẠN RÈN LUYỆN TRONG CON ĐƯỜNG THÂM SÂU CỦA SÁU ĐIỀU PHÁP NAROPA.**

*Zab lamna ro'I chos drug gi sgo nas' khrid pa'I rim pa yid ches gsum ladan zhes bya ba.*

Ngài Tsongkhapa vĩ đại,  
Tu sĩ đạo Phật của Lobzang drakpa

## MỞ ĐẦU

Với lòng tôn kính bao la, con ngưỡng mộ dưới chân tòa sen vị thầy tâm linh của con, Người không thể tách biệt từ Phật Kim Cương Trì<sup>1</sup>

Con đánh lễ dưới chân vị thầy tâm linh vinh quang, Người mà trong bản thể là Đức Phật Kim Cương Trì trong 8 cách:

Thân, ngữ, ý khả năng mầu nhiệm, giác ngộ  
Thỏa mãn những mong ước, tuyệt diệu và năng lực  
Đại thành tựu giả (Ấn Độ) Tilopa và Naropa  
Gom góp những điểm then chốt của giáo lý mật tông thâm sâu  
Vào sự trao truyền được biết là “*Sáu Diệu Pháp của Naropa*”  
Sự nổi tiếng lan tỏa khắp các phương

Những thỉnh cầu viết luận giảng (cho Sáu Du già Naropa) lập lại

Thỉnh cầu từ người nắm giữ dòng tổ truyền

Của một người trên lập trường nâng cao phục vụ như một thủ lĩnh

Cho những hành giả may mắn tự áp dụng cho con đường<sup>2</sup>

Tôi trình bày trong luận giảng này cho truyền thống sâu xa đó

Sự giải thích của truyền thống giáo lý khẩu truyền danh tiếng khắp nơi như “*con đường thâm sâu của sáu diệu pháp Naropa*” (Tạng Zab lam naro chos drug) được dạy dưới hai đề mục: thiền định tiên khởi, là phần xây dựng nền tảng cho con đường này, và trên căn bản của nền tảng này, hành giả thiền định trên con đường ra sao.

## SỰ THIÊN ĐỊNH TIÊN KHỞI KHIẾN XÂY DỰNG NỀN TẢNG CON ĐƯỜNG NÀY

Thiên định tiên khởi có hai phạm trù: những thiên định tiên khởi là những thiên định rút từ đại thừa phổ thông (tức công truyền) hay giáo lý Đại thừa, và thiên định tiên khởi thuộc về độc quyền của (tức bí truyền) Kim cang thừa hoàn toàn hay Tantra thừa cao nhất<sup>3</sup>

### NHỮNG THIÊN ĐỊNH TIÊN KHỞI THÔNG THƯỜNG ĐƯỢC RÚT TỪ GIÁO LÝ ĐẠI THỪA PHỔ THÔNG:

Những tiên khởi xuất phát từ Đại thừa phổ thông được dạy dưới hai chủ đề: thảo luận sự cần thiết để rèn luyện trong truyền thống này (tức là thừa kế truyền thống mật tông sáu du già của Naropa) được đặt trước một rèn luyện thực hành của đại thừa phổ thông, và những giai đoạn thực tế của việc rèn luyện tâm trong con đường này (tức là sự thiên định được trích từ giáo lý đại thừa phổ thông).

*“Tại sao nó cần phải được rèn luyện trong truyền thống này được đặt trước bởi rèn luyện trong thực hành của đại thừa phổ thông”.*

Hành giả chắc chắn phải rèn luyện trong những thực hành tiên khởi thông thường cả hai Bát nhã thừa (hoàn thiện thừa) (tức đại thừa phổ thông công truyền và Mật thừa (tức Kim Cang thừa bí truyền).

Điều này được trình bày rõ ràng bởi tất cả những người làm sáng tỏ chính của dòng phái từ Đạo sư Marpa truyền xuống bao gồm: Đạo sư Ngokpa, người trích dẫn *“Tantra Hevajra trong hai Chương”* (phạn: Hevajra Tantra Nama) nói:<sup>4</sup> *“Đầu tiên truyền đạt những quy tắc tịnh hóa”* v.v cho đến *“và sau đó dạy quan điểm trung quán”* (Đạo sư ngokpa) tiếp tục chỉ ra phần dạy rõ ràng là hành giả nên trước hết được hướng dẫn đến thực hành chung cho cả hai thừa, tức Đại thừa phổ thông và Mật thừa bí truyền. Ngài bình luận đây là hướng dẫn được tìm thấy trong tất cả kinh điển mật tông nguyên thủy.

Cũng vậy, khi Đức Milarepa tôn quý dạy những hướng dẫn khẩu truyền để đạt giải thoát trong bardo, Ngài nói:

*Trước tiên, xây dựng nền tảng như Quy y Tam Bảo, hai khía cạnh của tâm giác ngộ-sự tha thiết và thực hiện- v.v. Trái lại cả hai (đạo sư và đệ tử) sẽ ngã xuống vực thẳm của những tai họa tâm linh, giống như cái ách khóa cổ hai con bò lại với nhau.*

Cũng giống như vậy, nếu tự hành giả nhận giới luật (của lễ nhập dòng mật tông) nhưng không canh giữ cẩn thận chỉ dẫn cả hai (thầy và trò) xuống vực thẳm của tai

họa, giống hai con bò bị trói với nhau trong một hàm thiếc<sup>5</sup>. Tương tự, để đi vào thực hành mật tông cao nếu chỉ nghe về năng lực và lợi ích của nó là một chiêu cảm tai họa.

Sau đó Đức Milarepa tôn quý cho lễ nhập dòng của nữ hành giả và truyền đạt những hướng dẫn khẩu truyền.

Sự mô tả ở trên “*hướng dẫn khẩu truyền để đạt giải thoát trong bardo*” là từ đồng nghĩa với “*sáu du già của Naropa*”. Cách dẫn dắt đệ tử như trên “*trước tiên xây dựng họ trong thực hành căn bản*” đều áp dụng cho cả hai như nhau<sup>6</sup>

Trong nét riêng, Pháp Sư Chojey Gampopa, trong tác phẩm “*Luận thư về bốn pháp*”<sup>7</sup> hướng dẫn mạnh mẽ, rõ ràng đó là một tiên khởi (thực hành mật tông) mà hành giả trước hết luyện tâm trong những giai đoạn của con đường ba ý định tâm linh (3 perspective). Điều này ám chỉ việc rèn luyện của đại thừa thông thường.

Một số cảm nang về hệ thống sáu du già của Naropa, được minh họa bởi đại sư Pakmo Drupa, không chứa chương làm sáng tỏ những thực hành tiên khởi, điều này không phải họ không ủng hộ giai đoạn khởi đầu, mà vì trong truyền thống sáu du già của Naropa của họ, chỉ truyền cho những đệ tử sau khi họ đã hoàn tất rèn luyện căn bản. Điều họ gọi là “*Giáo lý công khai*” tức tương đương với việc rèn luyện Lam Rim<sup>8</sup> (văn: “*những giai đoạn của con đường*” một thuật ngữ chỉ những thực hành đại thừa thông thường được cấu trúc bởi những vị thầy phái Kadampa thế kỷ thứ 11).

Cảm nang sáu du già của (Đạo sư Drikung Kargyupa) và Yangongpa (sinh 1213) là giống nhau trong phương diện này, và nhắc nhở những ai mong muốn tham gia thực hành hệ thống của Naropa, trước tiên phải luyện tâm cho tốt trong nền tảng thiền định của đại thừa.

Do đó sáu du già là một trao truyền sáng suốt để hướng dẫn hành giả qua những thực hành cốt lõi của cả hai con đường giáo thừa và mật thừa. Đây là một đặc điểm lớn, và chúng ta sẽ thưởng thức trong bản văn này.

## NHỮNG GIAI ĐOẠN THỰC SỰ CỦA VIỆC LUYỆN TÂM TRONG CON ĐƯỜNG

Hành giả luyện tâm trong những bước đầu thông thường, những giai đoạn của con đường tham gia cả hai thừa của đại thừa ra sao?

Ở đây, hành giả nên theo những hướng dẫn tìm thấy trong truyền thống giáo lý khẩu truyền của Ngài Atisa vĩ đại (đại sư Ấn Độ Atisha Dipamkara Shrijanan, sinh 982, người cha ban đầu của phái Kadampa) nói rằng “*hành giả nên bắt đầu trao dồi làm việc tương quan có hiệu quả với một vị thầy tâm linh đủ phẩm tính, và nên dâng*

*hiển cho Ngài cả tư tưởng lẫn hành động*”. Trên đỉnh của điều đó, hành giả trau dồi nhận thức về giá trị và điều hiếm có tái sinh là thân người quý giá, và phát sinh mong muốn kiên cố rút ra tinh hoa của nó bằng phương tiện luyện tâm tùy theo hoàn cảnh.

Việc đi vào con đường vĩ đại này là phương pháp tối cao của việc rút ra tinh hoa này, và như là cánh cửa hành giả đi vào con đường lớn, làm phát sinh Bồ đề tâm (phạn Bodhichitta) là ước nguyện tối cao của Bồ tát để đạt được giác ngộ cao nhất như một phương tiện làm lợi ích cho chính mình và người khác - trong dòng tâm thức của hành giả sẽ phát sinh một kinh nghiệm thanh tịnh của bồ đề tâm được tạo ra, dấu hiệu này chứng tỏ hành giả thực sự đi vào con đường lớn (great way).

Tuy nhiên cấp bậc kinh nghiệm, trạng thái của hành giả trong con đường lớn không phải giảm xuống thành những từ ngữ. Do đó với trí tuệ nỗ lực phải loại bỏ những điều kiện làm chướng ngại việc sinh ra bồ đề tâm và nên trau dồi một kinh nghiệm xác thực về nó.

Vào lúc bắt đầu, hành giả phải chuyển tâm thoát khỏi bám chấp vào những vật chất ngăn ngại của đời sống. Phải làm những việc loại bỏ những cản trở tới con đường tâm linh của Tiểu thừa hay Đại thừa, do đó hành giả nên bắt đầu trau dồi tỉnh thức về tính vô thường của cuộc sống, cái chết luôn luôn cận kề, và sau khi chết phải lang thang trong những cõi dưới của luân hồi, nếu tâm thức không được tịnh hóa và rèn luyện trong trí huệ. Trong cách này, hành giả chuyển tâm khởi sự bám chấp vật chất ngăn ngại của đời sống này.

Kế tiếp hành giả suy niệm thật tốt tính chất của tâm luân hồi và những giới hạn ngay cả những thỏa mãn cao nhất của luân hồi.

Điều này chuyển tâm từ việc bám chấp những vinh quang của thế gian hướng tới sự giải thoát tâm linh.

Sau đó, để chuyển tâm dính mắc vào an bình, hỷ lạc phát sinh qua thực hành tâm linh, hành giả trau dồi thiền định về tình thương, lòng tốt, tâm từ bi, và đặc tính tâm linh của Bồ tát bằng sự quan tâm rộng khắp. Trong cách này, hành giả phát sinh một kinh nghiệm xác thực về bồ đề tâm. Hành giả bổ sung điều này với sự hiểu biết về con đường của Bồ tát, và phát sinh nguyện vọng rèn luyện.

Kế tiếp, khi hành giả tự tin có thể mang được trách nhiệm của con đường Bồ tát, hành giả phát nguyện Bồ tát và nhận rèn luyện thông thường trong sáu ba la mật (sáu hoàn thiện) (tức là: bố thí hay hào phóng, tinh tấn, nhẫn nại, trì giới, thiền định và trí huệ). Trong cách riêng, hành giả trau dồi cả hai: thiền chỉ (samatha) khiến cho năng lực của tâm được mạnh hơn và trau dồi thiền quán (vipasyana) giúp việc coi tất cả



các hiện tượng được tiếp nhận là như huyễn, như hư không như thế nào, một kinh nghiệm thiền quán trong bản chất của trí huệ viên mãn.

Sau đó, nếu hành giả cảm thấy có thể gánh vác trách nhiệm những hứa nguyện và giới luật của con đường mật tông, hành giả nghiên cứu bản văn “50 bài kệ về vị đạo sư”<sup>11</sup> để hiểu việc làm thế nào đào luyện một tương quan đúng với một vị thầy mật tông, và (áp dụng những hướng dẫn về mối tương quan này) vào thực hành mật tông

Nếu trước khi đi vào thực hành mật tông, hành giả không rèn luyện trong giai đoạn khởi đầu của đại thừa căn bản như đã diễn tả ở trên, sẽ không thể cắt đứt sự bám chấp vào những vật chất ngăn ngại của đời sống này, và kết quả sẽ không kinh nghiệm một mong ước kiên cố tham gia vào thực hành tâm linh. Do đó, sự dâng hiến tâm linh của hành giả để thực hành chỉ là từ ngữ, và cảm hứng bắt nguồn từ Tam Bảo không ảnh hưởng sâu sắc vào tâm hành giả. Lẫn lộn, có nghĩa hành giả sẽ không kinh nghiệm được tỉnh giác kiên cố của tính chất luật nhân quả, và vì thế sẽ không hứng thú trong việc duy trì bất cứ những giới luật tâm linh nào mà hành giả đã thọ.

Do đó, sự thực hành của hành giả chỉ là bề ngoài, hành giả không thể khởi dậy kinh nghiệm thoát khỏi những đam mê của luân hồi và vì thế sự quan tâm giải thoát tâm linh sẽ mờ nhạt thành sự thông thái. Hành giả không thể phát sinh một kinh nghiệm thực sự về ước nguyện bồ đề tâm mà đặc tính là tình thương và lòng bi mẫn, do đó trạng thái như một hành giả đại thừa chỉ hiện hữu là một cái tên. Mong ước xác thực trau dồi con đường bồ tát không khởi lên, do đó hành giả không kinh nghiệm được về tham gia vững chắc trau dồi quyết định thực hiện bồ đề tâm. Việc hành thiền chỉ, quán của hành giả không phát triển tốt đẹp, và thiền định thể nhập thiếu tập trung. Do đó, hành giả không thể khởi lên cái nhìn thấu suốt của tính chất vô ngã.

Những ai muốn tránh những nguy hiểm như vậy trong giai đoạn khởi đầu của sáu du già của Naropa, hãy luyện tâm cho tốt trong những chủ đề đại thừa, những thực hành chung cho cả hai đại thừa (tức chia đều cho giáo thừa và kim cang thừa).

Ngài Atisha vĩ đại, người hợp nhất ba dòng – từ Đức Di Lạc tới Ngài Vô Trước (sinh thế kỷ thứ 4) được biết là “*sự trao truyền Bồ Tát đạo bao la*” từ Văn Thù tới Long Thọ (sinh thế kỷ thứ 2) được biết là “*trao truyền cái thấy của trí huệ*” và từ Ngài Tịch Thiên (sinh ở thế kỷ thứ 7) trở xuống được biết là: trao truyền sự chuyển nhận thức của bản ngã thành nhận thức của pháp giới – trình bày rằng có những khởi đầu được đào luyện bởi bất cứ ai đi vào đại thừa bằng cánh cửa hoặc của bát nhã thừa hoặc của kim cang thừa.

Ngài Milarepa tôn quý (sinh 1040) viết:

*Nếu hành giả không suy niệm về tính chất của luật nhân quả-*

*Những hành động thiện, ác phát sinh kết quả tương ứng ra sao-  
Năng lực vi tế của tính chất hành vi sẽ chín mùi,  
Có thể đem đến một tái sinh đau khổ không chịu nổi.  
Hãy trau dồi tỉnh giác trước hành vi và những hậu quả của nó.  
Nếu hành giả không quán sát những khuyết điểm của sự dâm dục và tự mình bám  
chấp vào nó,  
Hành giả sẽ không giải thoát trong ngục tù sinh tử  
Hãy trau dồi tâm thức thấy tất cả như mộng huyễn  
Và áp dụng đối trị với nguồn gốc của đau khổ  
Nếu hành giả không thể phô bày nhân ái cho mỗi một chúng sinh  
Của sáu cõi, người đã từng là cha mẹ tốt của mình,  
Hành giả sẽ rơi vào giới hạn của con đường hẹp  
Vì thế, hãy rèn luyện bồ đề tâm rộng rãi,  
Nhìn tất cả chúng sanh với lòng quan tâm, chăm sóc to lớn.*

Và ở một chỗ khác, Milarepa nói:

*Ta kinh nghiệm 8 tư tưởng sợ hãi của 8 ràng buộc  
Và thiên quán về những khiếm khuyết của sinh tử vô thường.  
Do vậy, ta đặt tâm trên đối tượng tâm linh  
Và học hỏi để quán sát luật nhân quả.  
Ta rèn tâm ta trong phương thức, đó là bồ đề tâm  
Và cắt đứt dòng chảy của bản năng xấu và tà kiến  
Ta học hỏi để thấy bất cứ xuất hiện nào chỉ là mộng huyễn,  
Do đó chẳng còn sợ đau khổ của các cõi dưới.*

Do vậy, như đã nói ở đây, hành giả nên thực hành tiên khởi chung cho tới khi đạt được sự vững vàng bên trong chắc chắn.

Đạt được một hiểu biết hoàn cảnh của thân đầy đủ của con đường đến giác ngộ, và sau đó thực hành tùy theo hoàn cảnh, căn bản của điều quyết làm nên là một trau dồi hiểu biết về thân đầy đủ của con đường rất ráo. Sau đó kết quả thật phi thường.

Tôi đã viết sâu rộng ở chỗ khác về sự thực hành rèn luyện tiên khởi, nên sẽ không nói thêm ở đây<sup>12</sup>.

**NHỮNG BƯỚC KHỞI ĐẦU THUỘC VỀ ĐỘC QUYỀN CỦA TRUYỀN THỐNG  
TANTRA DU GIÀ CAO NHẤT**

Có hai dạng: những tiên khởi của Kim Cang Thừa thông thường và những khởi đầu nhấn mạnh trong hệ phái Naropa.

## NHỮNG KHỞI ĐẦU CỦA KIM CANG THỪA THÔNG THƯỜNG

Được dạy dưới hai chủ đề: sự cần thiết được tiếp nhận lễ quán đảnh đầy đủ (phạn: Abhisheka): và trình bày tại sao cần quán sát những giới nguyện mật tông (phạn: samaya).

### TẠI SAO CẦN TIẾP NHẬN LỄ QUÁN ĐẢNH ĐẦY ĐỦ:

Trong truyền thống của những người giữ dòng truyền chánh từ Đạo sư Marpa, bao gồm Đạo sư Meton và Đạo sư Ngokton, Họ nói rằng, hành giả nên tiếp nhận bốn lễ nhập dòng mật tông như một khởi đầu để thiền định trên hai giai đoạn của con đường Kim Cang Thừa.

Khi Milarepa tôn quý lần đầu gặp đệ tử Chojey Gampopa đã hỏi “*ông đã nhận được lễ nhập dòng mật tông chưa?*” Gampopa trả lời “*Tôi đã tiếp nhận từ Maryul Loden, một đệ tử của Zangkar*” do đó Milarepa chấp thuận dạy Ngài<sup>13</sup>.

Vào một dịp khác, trước khi Milarepa trao cho Gampopa giáo lý khẩu truyền, Ngài gửi Gampopa đi thọ lễ quán đảnh từ Ngài Bari Lotsawa.

Hơn nữa, nó là minh họa của Pakmo Drupa để khẳng định đệ tử của Ngài phải nhận được bốn quán đảnh đầy đủ trước khi đi vào thực hành mật tông.

Tất cả những đại sư của truyền thống Marpa nắm giữ hướng dẫn khẩu truyền và truyện kinh điển mật tông nhất trí đồng ý về điều này. Do đó chắc chắn chúng ta phải nhận đầy đủ bốn lễ nhập dòng mật tông.

Tương tự, trong bản văn mật tông nguyên thủy (dịch từ phạn sang Tây Tạng chẳng hạn, trong chương hai của “*dấu ấn của Đại Ấn*” chúng ta đọc.

*Khi nào hành giả được trao hướng dẫn?  
Chỉ sau khi họ được nhận lễ quán đảnh,  
Vào lúc đó họ trở thành một kinh mạch thích hợp  
Để tiếp nhận giáo lý mật tông  
Nếu không có quán đảnh sẽ không có thành tựu  
Giống như không thể ép cát để lấy dầu  
Nếu một người thầy kiêu hãnh về kiến thức kinh điển của mình  
Dạy những phương pháp mật tông bí truyền  
Cho những ai không được nhận lễ quán đảnh mật tông,*

*Cả hai thầy, trò sau khi chết  
Chắc chắn sẽ nhanh chóng rơi vào địa ngục,  
Thậm chí nếu có một số đạt được thành tựu (Tất địa: siddhi)  
Từ đó tất cả những ai nỗ lực trên con đường mật tông  
Trước tiên nên yêu cầu những lễ quán đảnh quan trọng.*

Điều này cũng được nói trong chương hai của “*Kim cang chuỗi tantra (phạn : Vajramala Tantra)*”.

*Quán đảnh là bước đầu quan trọng;  
Mọi thành tựu liên tục an trụ trong nó.  
Tôi sẽ giải thích ý nghĩa quan trọng của quán đảnh;  
Ông nên lắng nghe cho tốt.  
Nếu trong lúc khởi đầu của hành giả  
Được ban đầy đủ lễ quán đảnh  
Vào lúc đó, họ trở thành kinh mạch hoàn hảo  
Để thực hành giai đoạn du già hoàn tất  
Tuy nhiên, nếu trong khi học hỏi ý nghĩa của Tantra,  
Mà thiếu việc thọ quán đảnh  
Cả hai thầy và trò  
Sẽ kết thúc trong địa ngục.*

Như đã trình bày trong kinh văn trên, việc trở thành một kinh mạch thích hợp để lắng nghe hay thiền định trên con đường Mật, dựa trên việc tiếp nhận quán đảnh tương ứng. Do đó sự Quán Đảnh còn được gọi là *gốc rễ của mọi thành tựu*. Không có quán đảnh sẽ không thể đạt được bất cứ thành tựu đặc biệt nào, cho dù hiểu biết nhiều về giáo lý hay đã tham gia thực hành.

Không chỉ có khiếm khuyết là không thể đạt được thành tựu sâu sắc nếu không có lễ quán đảnh, mà nếu hành giả đã đạt được một số thành tựu nhỏ, cả hai thầy và trò vẫn rơi vào địa ngục.

Về chủ đề lễ Quán Đảnh Tantra gốc cho Chakrasamvara trình bày:  
*Nếu một hành giả mật thừa không được hướng dẫn vào Mandala  
Mà nỗ lực thực hành du già Mật tông,  
Cũng giống như đắm vào hư không,  
Hay uống nước của một ảo ảnh.*

Do đó, như một khởi đầu để thực hành mật tông, hành giả phải được hướng dẫn vào mandala, quán mandala, ban lễ quán đánh, như quán đánh nước, quán đánh đội mũ v.v...<sup>14</sup>

Trái lại, nếu hành giả đã tiếp nhận quán đánh căn bản trước đó, đã đi vào một số mandala khác (hơn cái thích hợp để nhận thực hành đặc biệt) chỉ được tiếp nhận chọn phần quán đánh liên hệ, hoặc tiếp nhận quán đánh gia hộ<sup>15</sup>. Tuy nhiên, nếu hành giả chưa nhận được lễ quán đánh đầy đủ trước đó, một quán đánh gia hộ đơn giản sẽ không phục vụ đủ, thích hợp cho mục tiêu. Điều này trình bày trong những kinh điển mật tông gốc, được dạy bởi những hiền triết và đại thành tựu giả Ấn Độ, và cũng là lời khuyên của những Đạo sư dòng phái của Tây Tạng.

Do đó, tốt nhất là nhận được quán đánh vào một mandala Hevajra hoặc vòng Chakrasamvara. Hai vòng này đặc biệt nối kết với (hệ thống sáu du già)<sup>16</sup>.

### TẠI SAO CẦN PHẢI LÃNH HỘI GIỚI LUẬT MẬT TÔNG

Vào lúc tiếp nhận lễ quán đánh Mật tông, hành giả tham gia traу dôi giới luật và hứa nguyện của thực hành mật tông. Điều này được làm với sự hiện diện của vị thầy truyền lễ, cũng như (chứng kiến của tăng đoàn) Đạo sư, Chư Phật và Chư Bồ tát. Hành giả nên nhận thức những hướng dẫn này, và thực hành tùy theo hoàn cảnh tương ứng. Như đã được nói trong *Tantra gốc của Chakrasamvara*.

*Hành giả tham gia vào rèn luyện mạnh mẽ mật tông*

*Nên liên tục duy trì giới luật mật tông*

*Nếu giới luật trở nên yếu kém*

*Không đạt được thành tựu nào từ quán đánh vào mandala.*

Cũng thế Tantra của sự thể nhập hợp nhất (*phạn: Shri Samadu già tantra*) trình bày:

*Không được hướng dẫn vào mandala*

*Bỏ qua giới luật mật tông*

*Và không hiểu thấu tinh hoa của Mật truyền (Secret)*

*Thực hành trên những căn bản đó, chẳng đem lại thành tựu.*

Như đã nói ở trên, cho dù thực hành mạnh mẽ, hay lâu dài về mật tông du già, những kết quả mong đợi sẽ không xuất hiện: nếu hành giả trước tiên không tiếp nhận quán đánh thích hợp đi vào mandala, hoặc nếu hành giả từ bỏ những giới luật mật tông đang duy trì, hay nếu hành giả không hiểu biết những điểm then chốt trong hai giai đoạn thực hành mật tông.

Những hành giả của du giàtantra cao nhất, nhưng không biết thậm chí một số những giới luật gốc hay chi nhánh, sẽ không đạt được kết quả. Vậy, thật quan trọng để có được một hiểu biết rõ ràng về những giới luật gốc hay chi nhánh, và phải duy trì thật tốt<sup>17</sup>.

### NHỮNG KHỞI ĐẦU ĐƯỢC NHẤN MẠNH TRONG HỆ THỐNG NAROPA

Sự chuẩn bị khởi đầu cao nhất bao gồm việc luyện tâm trong những thực hành căn bản (như đã giải thích trước đó), nhận được quán đảnh mật tông thanh tịnh, và sau đó gìn giữ đúng đắn những giới luật gốc và chi nhánh của mật tông. Hành giả phải hiểu rõ về điều này.

Nói chung, những khởi đầu độc quyền của mật tông, được tìm thấy trong hầu hết truyền thống bao gồm sự thực hành Đạo sư du già, tụng niệm và thiền quán Kim cang Tát Đỏa, cúng dường mandala...

Tuy nhiên, trong giáo lý của các vị thầy dòng truyền sáu du già hai cái trên được giải thích tách biệt: thực hiện thiền quán và tụng niệm Vajrasattva để tịnh hoá những chủng tử nghiệp bất thiện của tâm và những chướng ngại, thiền quán cầu nguyện của Guru du già để thiết lập những sóng gia hộ mạnh mẽ trên tâm (ghi chú của người dịch tôi đặt luận giảng của Tsongkhapa về thiền quán Vajrasattva trong phụ lục I và Đạo sư du già trong phụ lục II. Độc giả nào muốn theo bản văn *Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* nguyên bản để thực hành hãy xem phần phụ lục. Tuy nhiên, tôi đề nghị, trước tiên làm việc sơ bộ qua bài giảng của sáu du già và sau đó đọc phần phụ lục)<sup>18</sup>.

## ĐÃ HOÀN THÀNH CÁC BƯỚC CHUẨN BỊ LÀM THẾ NÀO RÈN LUYỆN THIỀN ĐỊNH MẬT TÔNG THỰC SỰ

Ta có hai chủ đề: Thiền định của giai đoạn du già thiền định (giai đoạn hình thành = phát sinh) và thiền định của giai đoạn du già hoàn thiện.

### THIỀN ĐỊNH CỦA GIAI ĐOẠN DU GIÀ HÌNH THÀNH

Một số truyền thống Tây Tạng đưa ra những quan điểm sai lầm về giai đoạn du già hình thành chỉ cần cho sự đạt được những thành tựu thế gian (như sự tập trung của thiền định, những năng lực huyền bí, khả năng tâm linh siêu nhiên v.v...) và không cần đạt được thành tựu tối cao (tức là kinh nghiệm của trí tuệ giác ngộ).

Tuy nhiên, ba trong số bốn dòng phái chính xuất phát từ Đạo sư Marpa: Dòng Mey, Tsur, Ngok luôn hướng dẫn về du già của giai đoạn thiền định (hình thành) trước khi hướng dẫn về du già của giai đoạn hoàn thiện.<sup>(19)</sup>

Cả dòng thứ tư của Đức Milarepa cũng dạy như thế:

*Để luyện tâm khéo léo trong nhận thức*

*Về các hiện tượng xuất hiện trong bardo giữa sanh và tử,*

*Hành giả nên tự áp dụng cả hai du già của giai đoạn hình thành và hoàn thiện.*

Nhiều bậc đại sư của thời quá khứ đã dạy tương tự về sự cần thiết phải thiền định trong cả hai giai đoạn, và chỉ ra rằng: nếu không thành thạo trong giai đoạn thiền định trước khi bước vào giai đoạn hoàn thiện là điều mâu thuẫn với các kinh điển mật tông nguyên thủy do Đức Phật thuyết với các luận thư của chư thiền giả Ấn Độ. Nó cũng mâu thuẫn với truyền thống này (tức sáu du già của Naropa). Do đó, hành giả cần dứt khoát thực hành du già của giai đoạn thiền định trước khi bước vào giai đoạn hoàn thiện<sup>20</sup> Tantra Hevajra trình bày:

*Duy trì ngang nhau trong hai giai đoạn thực hành mật tông*

*Là pháp thuyết bởi Phật Kim Cang Trì*

và:

*Hành giả thiền định về cái thấy giả tạo (tức là du già của giai đoạn thiền định)*

*Bằng việc thiền định về tính chất giả tạo giống như giấc mộng.*

*Sự giả tạo đi vượt lên giả tạo*

Đại sư Long Thọ của Ấn Độ nói:

*Trước tiên, hành giả tự xây dựng trong giai đoạn du già*

*Sau đó thiền định thiết tha với các du già của giai đoạn hoàn thiện*

*Đây là phương pháp được Phật dạy*

*Hai du già này như những bậc của một cái thang .*

Do đó tất cả kinh điển mật tông có thẩm quyền đều dạy rằng hành giả nên thiền định trên giai đoạn thiền định trước khi đi vào giai đoạn hoàn thiện. Mục tiêu chủ yếu của những du già giai đoạn thiền định là chuẩn bị và làm chín mùi dòng tâm thức để nhận thức và kinh nghiệm được những điều xảy ra trong khi thực hành các du già của giai đoạn hoàn thiện.

Hơn nữa, khi hành giả đạt được Samadhi vững chắc (tức năng lực thiền định) trong giai đoạn thiền định (qua việc thiền quán trên một mandala đầy đủ) thì trong giai đoạn hoàn thiện hành giả mới có thể dùng một hệ thống du già đơn giản từ một mandala của bốn tôn đôi, và như vậy ít nguy hiểm hơn. Như vậy việc thực hành bốn tôn đôi trong giai đoạn đầu không phải là ý định của những luận thư mật tông.

Vậy, hành giả phải thiền định như thế nào trong các du già của giai đoạn thiền định?

Theo các vị Thầy, các Tổ của dòng phái, nền tảng của con đường (sáu du già của Naropa) là sự thực hành du già nội hỏa. Lại nữa, nguồn gốc chánh yếu của giáo lý này là Tantra Hevajra. Do đó (giai đoạn thiền định có thể thực hành trên căn bản của các mandala bất kỳ nào của bốn gia đình Hevajra<sup>22</sup>

Tuy nhiên, nhiều Đại sư thời trước, đã giữ gìn truyền thống khẩu truyền này đã hoàn thành các du già của giai đoạn thiền định (generation Stage du giàs) nhờ vào thiền định trên mandala Heruka Chakrasamvara (thay vì trên mandala Hevajra).

Ví dụ, Ngài Gampopa nhờ vào dòng Maryul Loden, đệ tử của Zangkar được biết là *Dòng Chakrasamvara của Zangkar*

Cũng vậy, Ngài Pakmo Drupa vinh quang nhờ vào sự trao truyền Chakrasamvara của Ngài Lochung, được biết như dòng Mar.

Ngoài ra, Pháp sư Chojey Drikungpa nhờ vào truyền thống Chakrasamvara của Đạo sư Chokro, là dòng truyền từ Mardo<sup>23</sup>.

Cả ba dòng truyền Chakrasamvara trên, đặt căn bản trên mandala 62 bốn tôn của Heruka Chakrasamvara, được biết như truyền thống của (đại thành tựu giả Ấn Độ) Luipada.

Do đó, có hai mandala (Hevajra và Heruka Chakrasamvara đã được các đạo sư vĩ đại của dòng phái thời trước sử dụng). Giáo lý về Tummo, nội hỏa là chung cho cả hai. Như vậy thực hành một mandala là thích hợp (như căn bản của giai đoạn du già thiền định dùng để chuẩn bị cho giai đoạn hoàn thiện) Thiền định trên mandala bốn tôn đơn, sẽ không mang lại năng lực đủ để làm chín mùi dòng tâm thức hành giả như



khi thiền định trên một mandala đầy đủ. Mandala đầy đủ tối thiểu là mandala năm bốn tôn của Heruka Chakrasamvara của truyền thống Ghantapada chọn một trong các mandala trên làm cơ bản, hành giả tham gia thực hành bốn thời trong ngày.

Cách tạo ra những kinh nghiệm mong muốn từ các du già của giai đoạn thiền định bằng việc bắt đầu trau dồi thiền quán thoát khỏi tâm thức đi lang thang. Nếu bốn tôn của mandala chánh có nhiều mặt và nhiều tay, hành giả trong lúc đầu nên thả lỏng sự chú tâm vào các chi tiết và tập trung quán tưởng vào mặt chính và hai tay chính của bốn tôn.

Có hai khía cạnh để rèn luyện ở đây: sự xuất hiện sáng rực và niềm tự hào thánh hóa.

Hành giả tu tập khía cạnh đầu bằng cách di chuyển sự chú ý (nhận biết) của mình từ đầu xuống, sau đó từ dưới chân lên, qua sự quán tưởng hình dạng, tạo ra một hình ảnh thô của mandala bốn tôn và các quyển thuộc. Cuối cùng hành giả có thể cảm nhận được toàn thể (hình ảnh). Hành giả giữ hình ảnh chắc chắn nhưng nhẹ nhàng, tập trung một điểm vào đó. Ban đầu hình ảnh không được rõ, và các hình ảnh khác có thể làm cho nó bị mờ đi. Khi hành giả nhận thấy điều này xảy ra, đơn giản chuyển tâm về phép quán tưởng ban đầu, và tiếp tục theo đuổi pháp thiền quán. Hành giả tiếp tục rèn luyện theo cách này sự xuất hiện sáng rực của hình ảnh dần dần gia tăng.

Cứ thế, hành giả trau dồi sự xuất hiện sáng chói của hình ảnh quán tưởng, những dòng tư tưởng không mong muốn dần dần ngưng khởi lên, và hình ảnh quán tưởng xuất hiện sáng rực và sống động hơn hình ảnh vật chất mà chúng ta thấy bằng mắt. Hành giả phải đặt tâm vào sự xuất hiện sáng rực này (của việc quán tưởng mandala), không rơi vào hai chướng ngại là hôn trầm và trạo cử (kích động, bất an) trong khóa thiền.

Bằng cách này, nếu hành giả thành công trong việc tạo ra quán tưởng bốn tôn đơn một mặt hai tay của mandala, nên tiếp tục trau dồi quán tưởng các tay khác, các món trang sức, y phục v.v... cho đến khi toàn bộ hình ảnh quán tưởng bốn tôn thành thạo, sử dụng phương pháp (tập trung và bao quát) như trước. Sau đó, hành giả tiếp tục trau dồi quán tưởng về Consort và cuối cùng là các mandala bốn tôn khác.

Hành giả cần tiếp tục như thế, cho đến lúc đạt đến một giai đoạn trong đó toàn bộ mandala bốn tôn nâng đỡ và mandala trợ giúp, thô và tế, có thể phát sinh trong tâm trong chốc lát và trong đó, hành giả có thể duy trì quán tưởng một điểm này trong khoảng thời gian kéo dài (25).

Về phương pháp trau dồi niềm tự hào thánh hóa, quan điểm ở đây là sự phát sinh tư tưởng mãnh liệt của hành giả là một bốn tôn của mandala thật sự, và trụ tâm một

điểm vào niềm tin này. Bất cứ khi nào niềm tin này bắt đầu suy yếu, hãy trở lại với niềm tin tự hào là một mandala bốn tôn như trước và đặt tâm ở đó.

Vào lúc đầu, thiền định này mang tính chất giả tạo của tâm thức. Cuối cùng, nó trở thành vững chắc, hành giả đạt được một cảm nhận của niềm tự hào thánh hóa mật tông, đồng thời thâm nhập vào ý thức của hành giả.

Sự thực hành này cần trau dồi giữa các thời thiền.

Từ lúc thực sự bắt đầu của giai đoạn du già thiền định của hai khía cạnh này. Niềm tự hào thánh hóa và sự xuất hiện sáng rực của mandala nên được trau dồi bổ sung. Khi sự thiền định của hành giả trên mandala bốn tôn trợ giúp và mandala nâng đỡ đạt được chín mùi, chỉ có tâm tỉnh giác với hình ảnh xuất hiện rực rỡ sẽ phát sinh một cảm nhận kỳ diệu của hành giả, trong đó sự xuất hiện của vật chất tầm thường không thể khởi lên. Vì thế, kỹ thuật này có sức mạnh tịnh hóa tâm thức thế gian của thế giới quy ước. Tương tự, nếu hành giả có thể phát sinh một cảm giác mạnh mẽ thực sự về niềm tự hào thánh hóa như đã giải thích trước đó, điều này sẽ có năng lực tịnh hóa tâm thức theo thói quen bám chấp sự vật thế gian.

Hành giả tự thể hiện từ nghi thức thiền định để giao tiếp với những hoạt động hàng ngày, thấy những biểu hiện của thế gian và những chúng sanh sống trong đó như mandala và những bốn tôn mật tông. Đại định này (Samadhi) chuyển hóa thế gian và chúng sanh sống trong đó thành một cái nhìn phi thường nhất.

Đây là ý nghĩa được mô tả *du già của giai đoạn thiền định tịnh hóa những biểu hiện và hiểu biết trần tục*, như được nói trong *sự xuất hiện của Samvara Tantra* (phạn: Samvarodaya Tantra).

*Ba cõi thế gian*

*Trong bản chất là các lâu đài mandala không thể tưởng*

*Và tất cả chúng sanh trong thế gian*

*Trong bản chất là những bốn tôn của mandala*

Cũng vậy, (đại thành tựu giả Ấn Độ) Thánh Thiên nói: *nếu hành giả hiểu được thế gian này và chúng sanh như mandala và các bốn tôn, ôi, tâm thức của hành giả làm sao lẫn lộn!*

Nguyên lý này áp dụng ngang nhau cho cả hai giai đoạn thực hành mật tông (thiền định và hoàn thiện). Trong thực hành hai giai đoạn của Kim cang thừa, tất cả xuất hiện được đem vào vòng mandala, tất cả kinh nghiệm được xem là biểu hiện của đại lạc, và tất cả niệm tưởng được đóng dấu niêm phong như vô sanh và phi tạo tác.

Điều này hiện diện trong suốt giai đoạn thiền định. Và mặc dù trên giai đoạn thiền định không hiện diện đại lạc thực sự như đã xuất hiện trong giai đoạn hoàn thiện

bằng phương tiện mang năng lượng của sự sống đi vào kinh mạch giữa hay *avadhuti*. Hành giả thường thức điều này khi đạt được vững chắc trong quán tưởng tự thân như bốn tôn nam và nữ trong hợp nhất tình dục, kinh nghiệm quán tưởng như thật, tại điểm này, phương tiện và trí tuệ đi vào một cân bằng hợp nhất. Sau đó chúng tụng mantric *PEH* (phạn: Phat) được đọc lên (trong nghi quỹ hàng ngày, hay nghi quỹ thiền định) để chặn chất bồ đề tâm chảy khỏi thân, và các cấp bậc đại lạc khác nhau xảy đến. Đây là đại lạc của giai đoạn thiền định.

Đó là những phương tiện chánh, nhờ đó, sự thực hành của giai đoạn thiền định làm chín mùi tâm thức, chuẩn bị cho các du già của giai đoạn hoàn thiện.

### THIỀN ĐỊNH TRONG GIAI ĐOẠN HOÀN THIỆN:

Sẽ được giải thích dưới ba chủ đề: giải thích về bản chất của nền tảng, giải thích về các giai đoạn qua con đường và tập quán của những kết quả thực tế.

### BẢN CHẤT CỦA NỀN TẢNG

Bao gồm hai chủ đề: Bản chất của tâm, và bản chất của thân. Để truyền đạt ý nghĩa về tính chất sâu hơn của chủ đề thiền quán, bản chất của tâm sẽ được dạy. Để truyền đạt ý nghĩa của những trung tâm năng lượng của cơ thể nhằm thiền định vào bản chất của thiền định dạy<sup>26</sup>.

Bản chất của tâm:

Ở đây, bản chất tối hậu của tâm được dạy trước tiên. Phương thức được mô tả trong *Hevajra tantra* trong hai tiết mục:

*Bởi tính chất: không sắc chẳng người thấy*

*Không âm chẳng ai nghe*

*Không hương, chẳng người nhận*

*Không vị, chẳng ai nếm*

*Không xúc, chẳng ai kinh nghiệm*

*Không tâm, chẳng có thức căn*

Ở một chỗ khác cùng bản văn, trình bày,

*Năng lực cảm nhận, đối tượng của cảm giác*

*Và tương tự như tâm thức cảm nhận*

*Được biết là các yogini (của mandala)*

*Mọi kinh nghiệm của 18 dhatu (đại) được hiểu theo đây*

*Bởi tính chất phi tạo tác từ vô thủy,  
Và giống như chẳng thật chẳng hư,  
Mọi hiện tượng đều giống như mặt trăng phản chiếu trong nước.  
Các yoginis (hành giả) nhận định chúng như vậy.*

Ở đây có năm phạm trù cảm giác: sắc, thanh, hương, vị, xúc-và có năm năng lực cảm nhận để kinh nghiệm –từ người tiếp nhận hình tướng (sắc) cho tới người kinh nghiệm cảm giác từ nhãn thức cho đến thân thức (body power) tất cả được phân loại như những năng lực cảm nhận. Trong thuật ngữ năm kết tập tâm sinh lý (tức ngũ uẩn) (phạn Skandha) tất cả những cái kể trên đều thuộc về tướng uẩn (skandha form). Trong mạch văn của *những cửa ngõ của kinh nghiệm* (phạn Ayatana) chúng được biết 10 cửa ngõ của tướng. Tất cả chúng đều không có tự tánh.

Tâm bao gồm uẩn (skandha) củanhanh thức và cửa ngõ của ý thức (ayatana of Consciousness). *Những dữ kiện tâm thức* bao gồm (các uẩn của) cảm giác, phân biệt nhận thức và những mẫu tâm lý.

Xử dụng những cái đó như ví dụ, cửa ngõ của hiện tượng là đối tượng kinh nghiệm của tâm được trình bày là không có tự tánh (không hiện hữu thực sự).

Tương tự, trong đoạn thơ trên, chúng ta thấy những từ *không người nhận* điều này chỉ sự tiếp nhận của sắc (form) thanh, v.v... dẫn đến chủ thể của *con người*, cái cảm giác *Tôi*. Do đó điều này cũng không có tự tánh.

Tóm lại, mọi hiện hữu, cả hai con người và hiện tượng cho thấy vật là vô ngã, không có một tính chất gắn liền thực sự vì cách chúng thiếu tự tánh, được giới thiệu bằng những từ (trong đoạn thơ trên) *bởi tính chất... không...* Tất cả hiện tượng bao gồm con người, sắc .v... đều không có một tính chất gắn liền thực sự nào.

Đây là giải thích của đại thành tựu giả Ấn Độ Padma trong bài luận giảng về chủ đề này. Ý nghĩa cũng tương tự như những đoạn trong kinh điển nói về *bởi tính chất không hiện hữu* và *không có tự tánh*. Những mô tả tương tự khác là *không có đặc tính tự nó* và *không có tính túy thực sự*.

*Bởi tính chất... phi tạo tác* ám chỉ một số điểm trong quá khứ, hoàn cảnh không như hiện tượng không có tính chất hư không hiện hữu thực sự, qua lý do này và kinh điển nói rằng chúng có một tính chất của hư không. Từ thời vô thủy, tất cả sự vật đều thiếu tự tánh (hiện hữu thực sự = tự hiện hữu). Bài thơ của Đạo sư Marpa trình bày:

*Ta du hành từ phương đông tới bờ sông Hằng  
Và ở đó, qua lòng từ ái của Đạo sư Maitripa,  
Ta nhận ra bản chất không tạo tác của hiện tượng.*

*Ta nắm chặt với hai tay trần, bản chất hư không của tâm ta  
Quán sát tinh hoa ban sơ vượt lên khái niệm,  
Hội ngộ trực tiếp mẹ của ba thân  
Và cắt đứt mạng lưới mê lầm của ta*

Đạo sư Marpa trình bày, Ngài nhận được giác ngộ học thuyết Đại ấn chủ yếu từ sự rèn luyện của Ngài với đại thành tựu giả Ấn Độ Maitripa<sup>27</sup>.

Luận thư của Tổ Maitripa với đề tựa *10 phản ánh của Chân như đơn giản* (phan Tattva dashaka) trình bày: *Nếu hành giả muốn kinh nghiệm tính chất tinh hoa của chúng sanh* (tức tánh không = hư không) nó không phải là *không có đặc tính* và không phải *không có đặc tính*.

Ý nghĩa ở đây là, nếu hành giả muốn hiểu được tính chất tinh hoa của chúng sanh, hành giả không nên tiếp cận với tánh không được dạy bởi những học phái Phật giáo Ấn Độ nói về (Tánh không) *có những đặc tính* và *không có đặc tính*.

Nhà hiền triết Sahajavajra, đệ tử trực tiếp của Maitripa, giải thích trong kinh điển của Shravakkas (Thanh văn), chúng ta thấy một thảo luận *tánh không với những đặc tính* cũng thông dụng với phái Sautrantika (Kinh Lương bộ) của Phật giáo Ấn Độ và *tánh không không có đặc tính* cũng phổ thông với phái Vaibhashika (Thắng Luận Tông). Hơn nữa, Ngài tiếp tục, trong học phái Đại thừa như Vijnanavadin, chúng ta thấy một thảo luận về tánh không *có những đặc tính vừa thật vừa giả* và trong phái Du giàchara Madhyamika (Duy Thức Trung Quán) về học thuyết *những đặc tính quy ước thật và những đặc tính quy ước giả*.

Bản văn tiếp tục:

Hành giả nên dựa trên cách tiếp cận với tánh không được làm sáng tỏ bởi đại sư trung quán, Thánh Long Thọ; Thánh Thiên Nguyệt Xứng v.v ... (Những người) dạy về sự phụ thuộc lẫn nhau tính chất cùng hiện hữu của hiện tượng chỉ ra tính như thị của chúng sanh, chúng ta nên nhận những hướng dẫn của ba vị Tổ này. Ở đây Tổ Long Thọ và Thánh Thiên là người cha ban đầu của phái Trung Quán Phật giáo Ấn Độ. Nhiều vị thầy Ấn Độ sau này đã đi theo truyền thống của họ. Trên nhiều thế kỷ nhiều người đã theo và giải thích Trung Quán theo nhiều cách khác nhau. Tổ Maitripa cũng trong số họ, và được xem là người đi theo Nguyệt Xứng (Chandra Kirti). Maitripa trình bày trong *10 phản ánh về chân như đơn giản*

*Nói thẳng ra, phần lớn những vị đạo sư chỉ là  
Những vị thầy xoàng, không trang hoàng của Trung Quán*

Điều ngài muốn nói ở đây là phần lớn các vị thầy, không trang điểm cho truyền thống giáo lý khẩu truyền của Chandra Kirti. Họ chỉ là những người đề xuất bình

thường của Trung Quán, và dựa trên những dòng truyền thường của học thuyết Tánh Không.

Trong truyền thống này, Chandra Kirti đại diện cho hầu hết sự mô tả tinh hoa của học thuyết Tánh Không. (xuất phát từ Long Thọ và Thánh Thiên) Hành giả nên đi theo phương thức (với Tánh Không) của họ đề ra.

Ý nghĩa của sự mô tả *không thực và không hư* được giải thích trong luận thư của Long Thọ *60 đoạn thơ về Bản chất của Tánh Không* (phạn Yukti Shastika)

*Tất cả những đối tượng khác nhau của kinh nghiệm*

*Cũng giống như mặt trăng phản chiếu trong nước*

*Chẳng phải thật cũng chẳng phải giả*

*Ai nhận thức như vậy, sẽ không làm mất cái thấy (chánh kiến)*

Hành giả phải hiểu học thuyết Tánh Không trong đoạn văn so sánh này. Sự tiếp nhận khôn ngoan tất cả sự vật – con người và hiện tượng- khởi lên trong việc tin vào những nguyên nhân và điều kiện của chúng, và đặt căn bản trên quá trình này, chúng ta gán nhãn tinh thần lên tất cả sự vật. Tự thân hiện tượng không có một hiện hữu thực sự hay gắn liền với nhau từ khía cạnh riêng của nó (tức không có tự tánh)

Nếu con người hay hiện tượng có một sự tự hiện diện, thì không cần phải dựa trên những nguyên nhân và điều kiện. Do đó, hành giả có thể chắc chắn rằng, ngay cả một dấu vết nhỏ nhất của vật chất cũng không có tự tánh từ khía cạnh riêng của nó

Mặc dù tất cả sự vật thiếu ngay cả một dấu vết nhỏ nhất của hiện hữu thật sự, tuy nhiên một cách quy ước luật nhân quả hoạt động qua chúng, và (một cách quy ước) tất cả hiện tượng trong luân hồi và niết bàn như hiện hữu, xuất hiện giống như ảo giác thực, những giấc mộng, và như một phản ảnh của hình tượng.

Tuy nhiên, hiện tượng không phải giả trong nghĩa khi nói *cái sừng mọc trên đầu con thỏ* là giả. Cũng không phải là vấn đề bề ngoài, một bóp méo quy ước, giống như sợi dây trong bóng đêm lại nhầm lẫn là con rắn.

Quan điểm của Tánh Không là hiểu thực tại của tất cả vật chất đều thiếu ngay cả những dấu vết nhỏ nhất của sự thật, sự hiện hữu gắn kết (tức không thể tự hiện hữu và không có tự tánh).

Mặt khác, nếu hành giả không đạt đến hiểu biết thiền định này, thì phương pháp sẽ không đem lại giải thoát khỏi vòng sanh tử. Do đó *Lều kim cang tantra* (phạn vajra panjara) trình bày:

*Để chống lại thói quen bám chấp vào cái tôi*

*Chư Phật đã dạy học thuyết tánh không.*

*Ý nghĩa là: để quay ngược thói quen chấp ngã vào con người và hiện tượng, Chư Phật đã dạy hành giả phải tìm ra ý nghĩa của tánh không.*

Như các vị đại sư thời trước đã chỉ ra, mọi hiện tượng; một cách cơ bản chỉ là những tên và dán nhãn của tâm thức, tuy nhiên trên bình diện quy ước lại hoạt động có hiệu lực, mặc dù trong nó là tính chất huyễn, như giấc mộng và bị bóp méo, không đánh giá điều này (tính quy ước có hiệu lực của sự vật) là một lầm lẫn lớn, và là một triết học thái quá không lành mạnh. Nếu hành giả sử dụng học thuyết tánh không quá xa, dễ rơi xuống vực thẳm của chủ nghĩa hư vô. Vì thế nó là một đánh giá quan trọng, trên bình diện nhận thức, sự vật hoạt động tùy theo nguyên lý xuất hiện phụ thuộc lẫn nhau giống như ảo giác (thuyết duyên sanh).

Nên hành giả phải hiểu tính chất của hai cấp độ chân lý: tối hậu (chân đế) và quy ước (tục đế). Ngài Milarepa, một đại hành giả và là Tổ của con đường diễn tả qua bài ca sau:

*Đức Phật toàn giác đã dạy, với những tâm yếu kém,*

*Phù hợp với khuynh hướng thiên về những rèn luyện,*

*Đối tượng của tri kiến có hiện hữu thực sự.*

*Nhưng từ toàn cảnh của chân lý cao hơn, không có*

*Một tâm linh hiện hữu thực sự, cản trở tới Đức Phật*

*Không có thiên giả, và không có đối tượng để thiên,*

*Không tiến bộ tâm linh, cũng không con đường với các dấu hiệu,*

*Không có ba thân là kết quả, không trí huệ,*

*Và vì vậy, không có niết bàn*

*Chỉ bằng ý nghĩa của tên, và dán nhãn tâm thức*

*Những nguyên tố bền vững và chuyển động của ba cõi*

*Được thiết lập, trên thực tế từ vô thủy.*

*Chúng không sanh ra, không tạo tác, không nên tảng, vô sinh bất sinh không có nghiệp, cũng không có ảnh hưởng chín mùi của hành động, và vì thế ngay cả cái tên luân hồi cũng không hiện hữu,*

*Và đây là ý nghĩa của chân lý tối hậu.*

Do đó, từ hoàn cảnh của bình diện tuyệt đối của thực tại nó được nói rằng: không có một phần nhỏ nhất của luân hồi và niết bàn có hiện hữu thực sự (tức có tự tánh = tự hiện hữu không cần nguyên nhân và điều kiện). Tuy vậy, ở một chỗ khác Milarepa nói:

*Eh ma! nếu không có chúng sanh làm sao*

*Chư Phật của ba thời có thể làm người!*

*Không nguyên nhân, làm sao có kết quả.  
Từ hoàn cảnh của thực tại quy ước (tục đế)  
Mọi sự trong luân hồi và niết bàn  
Mà Chư Phật chấp nhận như một quy ước vững chắc,  
Mọi hiện hữu, sự vật, biểu hiện, không hiện hữu.  
Tất cả vận hành thực tế, không bị tách biệt  
Hành giả nắm được tính chất cốt lõi của tánh không  
Không có tự nhận thức và không nhận thức khác.  
Tất cả cùng dự phần trong Yuganadha bao la, sự đại hợp nhất  
Ai khôn ngoan nhận ra chân lý này,  
Chẳng còn thấy tâm, mà chỉ thấy trí huệ của tâm  
Không còn thấy chúng sanh, chỉ thấy Chư Phật  
Không còn thấy hiện tượng, chỉ thấy tính chất tinh hoa cốt lõi.*

Vì vậy, từ toàn cảnh của thực tại tối hậu, ngay cả những tên của hiện tượng trong luân hồi đều không hiện hữu, nhưng một cách quy ước, những chúng sanh có thể đi qua con đường đến Phật tánh, bình diện quy ước của thực tại (như nhân quả v.v...) được nói như hiện hữu. Tuy nhiên, trạng thái của nó được xây dựng một cách quy ước, đơn giản trên căn bản của việc gán tên và dán nhãn. Trong thực tế, những biểu hiện là hư không (tánh không) thiếu bất kỳ sự gắn liền hiện hữu nào (không có tự tánh).

Có hai cấp độ chân lý – thực tại quy ước (tục đế) của những hoạt động xảy ra, và chân lý tối hậu của tánh không (chân đế), luôn an trụ trong sự tinh tế của hành giả. Biểu hiện và bản chất tánh không không bao giờ tách rời từ một cái khác. Mức độ tối hậu chỉ ra và giúp đỡ bình diện quy ước, và mức độ quy ước chỉ ra và giúp đỡ mức độ tối hậu.

Phương cách này, trong đó sự hiện diện của mỗi hiện tượng, đồng thời bộc lộ cả hai cấp độ tục đế và chân đế, là quan điểm then chốt của những vị Tổ của truyền thống này (sáu du già của Naropa). Trong tiến trình tin vào quan điểm trung đạo, nó khuyến khích chúng ta đi theo những hướng dẫn của những luận thư Trung Quán vĩ đại.

Hành giả không nên nghĩ trong truyền thống này (tức sự trao truyền sáu du già), chúng ta không được nói về thuật ngữ của hai cấp độ chân lý. Nếu làm theo cách khác thì trái với giáo lý của Đức Phật cũng như những luận thư của các vị Tổ Ấn Độ ban đầu. Nó cũng mâu thuẫn với truyền thống của sáu du già.

Để đạt đến hiểu biết đúng đắn *sự hợp nhất của hỷ lạc và tánh không* hành giả nên tự mình áp dụng để đạt được một hiểu biết tánh không như đã trình bày ở trên (tức là



hành giả nên đi theo những hướng dẫn được giới thiệu bởi Long Thọ, Thánh Thiên và Nguyệt Xứng).

## TÍNH CHẤT CỦA THÂN

Chủ đề này giới thiệu về *luân xa* (phạn: Chakra) như là *luân xa nguồn ở rốn*, vùng trên và dưới của kinh mạch năng lượng trung (phạn: avadhuti, Tạng: rtsa dbu ma) được kích hoạt qua việc áp dụng kỹ thuật mật tông thâm sâu v.v...<sup>29</sup>.

Theo những vị nắm giữ truyền thống khẩu truyền của dòng Marpa, những du già mật tông này được thực hành trong cả hai trạng thái ngủ và thức.

Trong trạng thái ngủ, hành giả cần nắm vững điểm cốt yếu kích thích các luân xa tim và cuống họng. Sau đó, trong trạng thái thức, hành giả làm việc với luân xa rốn và đỉnh đầu. Luân xa tim và cuống họng nối tiếp với du già nội hỏa, luân xa rốn và đỉnh đầu nối kết với du già hợp nhất tình dục với hoạt động ấn (Karmamudra). Đây là vì trong những cơ hội đó, những giọt vi tế (phạn: bindu) giúp đỡ cho tâm thức an trụ trong bốn khía cạnh (bốn hỷ lạc = bốn không tánh).

Chủ đề này cũng được thảo luận trong hệ thống Kalachakra tantra trong đó, luân xa trán và rốn kết hợp với trạng thái thức, luân xa cổ họng và luân xa bí mật kết hợp với trạng thái mộng, luân xa tim và luân xa sinh dục kết hợp với ngủ sâu, và luân xa rốn và luân xa ở đỉnh chõ kín kết hợp với cơ hội thứ 4 (tức là hỷ lạc tình dục). Do đó sự trình bày của hai hệ thống tương tự nhau.

Khi hành giả đi vào giấc ngủ, năng lượng vi tế tập hợp trong luân xa tim và luân xa sinh dục. Khi năng lượng còn ở đây, hành giả kinh nghiệm một giấc ngủ sâu không mộng. Lúc chúng bắt đầu tan ra từ hai luân xa đó và gom lại ở luân xa cổ họng và luân xa bí mật, hành giả sẽ bắt đầu kinh nghiệm giấc mộng. Hành giả tiếp tục nằm mộng chừng nào năng lượng còn trụ trong hai luân xa này. Khi năng lượng từ đây di chuyển đến luân xa trán và rốn, hành giả hoàn toàn thức tỉnh từ giấc ngủ.

Khi chất bồ đề tâm đi xuống từ luân xa trán, đến luân xa rốn và luân xa đầu bộ phận sinh dục, tạo ra một kinh nghiệm đại lạc biến đổi khi nó đi qua mỗi luân xa. Đây là kinh nghiệm của cơ hội thứ 4 (tức hỷ lạc). Điều này có thể tạo ra bằng phương tiện rèn luyện du già mật tông (mật pháp), đem lại sự kiểm soát trên những năng lượng vi tế của cơ thể. Nhờ vào tiến trình kiểm soát năng lượng này, các giọt được đưa (từ luân xa đỉnh đầu tới) luân xa rốn, làm phát sinh đại lạc bẩm sinh *từ trên đi xuống* và với kinh nghiệm sâu xa đầy đủ, giọt được đem xuống luân xa đầu bộ phận sinh dục.

Việc bốn luân xa được kích hoạt trong trạng thái ngủ và mộng không có nghĩa là chúng không thể tiếp xúc được trong trạng thái thức.

Trong số những luân xa, theo truyền thống sáu du già, hành giả bắt đầu thực hành bởi *luân xa nguồn* tức luân xa rốn.

Thiền quán trên những luân xa riêng, tạo ra những kết quả riêng và phải được hiểu biết về chúng trong dòng kinh nghiệm riêng của hành giả.

## GIẢI THÍCH CÁC GIAI ĐOẠN PHẢI TRẢI QUA TRONG ĐẠO LỘ:

Được giảng với hai đề mục: thiền định trên những bài tập thân thể (thể dục) cùng với thiền quán về thân như một lớp vỏ rỗng và thứ hai, sau đó, là những giai đoạn thiền định trên đạo lộ thực sự.

*Thiền định trên các bài tập thể dục cùng với thiền quán về thân như một lớp vỏ rỗng:*

Theo truyền thống khẩu truyền của các vị thầy cận đại trong dòng Marpa, tại giai đoạn này, hành giả thiết lập sự bảo vệ (hộ thân) qua việc thiền quán về chủng tự HUM, kết hợp với sự thực hành ba phần: thu thập, lưu giữ và thể nhập năng lượng của sự sống. Những vị thầy này cũng thiết lập bảo vệ bằng phương tiện dựa trên những bốn tôn phần nộ, cùng việc tích lũy công đức (năng lượng tích cực) qua việc thực hành Đạo sư du già. Trong truyền thống của họ, pháp thiền định trên các bài tập thể dục và quán thân trống rỗng đã không được áp dụng<sup>30</sup>.

Tuy nhiên, dòng truyền từ Milarepa tới Gampopa, không bao gồm ba cái trước. Không ủng hộ những bài tập thể dục và thiền quán trên thân như một lớp vỏ rỗng. Do đó, dường như có hai cách giải thích về *sáu pháp du già của Naropa* một hệ thống của các vị Tổ đời trước và một hệ thống được dạy bởi các vị thầy đời cận đại. Luận thư này đi theo phương cách trước.

## THIÊN ĐỊNH TRÊN CÁC BÀI TẬP THÂN THỂ:

Hành giả bắt đầu mỗi thời luyện tập thân thể bằng việc hát (niệm) quy y, phát sinh tha thiết rộng lớn của Bồ tát đạo, sau đó thiền quán về đạo sư ngồi trên tòa sen trên đỉnh đầu của hành giả, cùng với cúng dường và thỉnh cầu gia hộ. Hành giả thực hành cho đến khi dòng tâm thức của hành giả hòa nhập với đạo sư. Sau đó, quán tưởng tự thân như một mandala bốn tôn, nam và nữ trong hợp nhất tình dục. Mỗi một thời nên bắt đầu bằng cách này.

Các truyền thống khác nhau giới thiệu một số những bài tập thể dục khác nhau, cũng như cách thức tập cho đúng ra sao. Ở đây chúng ta đi theo hướng dẫn của Ngài Pakmo Drupa Vinh Quang.

Trong cẩm nang của Ngài Pakmo Drupa vinh quang (về sáu du già) dưới tiêu đề: *Những vần thơ về kỹ thuật của đạo lộ: một bổ sung.*

Có sáu bài tập để tịnh hóa thân: 1. đổ đầy giống cái bình, hai. cong người giống bánh xe, ba. cong người giống cái móc, 4. bắt ấn kim cương phược, nâng hướng lên trời, sau đó ép xuống dưới, năm. duỗi người thẳng ra giống mũi tên và thả mạnh ra, giống như con chó bắt ra tiếng ọe, và 6. để tiếp năng lượng cho đường đi và máu trong cơ thể (khí và huyết) bằng cách lay động đầu và toàn thân, co các cơ bắp lại.

Đây là sáu bài tập nổi tiếng như *sáu bài tập của Naropa*

1. *Bài tập 1: đổ đầy cho giống cái bình:* hành giả ngồi trên một đệm thích hợp, chân xếp bằng, lưng thẳng, hai bàn tay đặt lên đầu gối – hành giả hít không khí vào lỗ mũi phải, chú tâm vào lỗ mũi trái rồi thở ra nhẹ nhàng, chậm rãi cho đến hết hơi qua lỗ mũi trái, sau đó hít vào qua lỗ mũi trái, chú tâm vào lỗ mũi phải, thở ra nhẹ nhàng qua lỗ mũi phải, kế tiếp; hành giả hít vào qua hai lỗ mũi, chú tâm về phía trước, thở ra chậm rãi qua hai lỗ mũi.

Hành giả lập lại chu kỳ ba hơi thở làm 9 lần. Trong cách này hơi thở được tịnh hóa. Trong tiến trình không để không khí hít vào và thở ra đi qua đường miệng.

Bây giờ, ngồi thẳng, bàn tay nắm lại thành quyền, ngón cái ở trong lòng bàn tay (kim cương quyền). Hành giả hít vào chậm và sâu, đồng thời ép hơi xuống dưới rốn. Sau đó nuốt nước bọt dừng để tạo ra tiếng động, dùng bụng ép nước bọt xuống tới điểm dưới luân xa rốn. Cũng thế, với những cơ của vùng xương hông, hành giả kéo lên, giữ không khí ở bên trong. Với chú tâm thẳng bằng tại trung tâm luân xa rốn, hành giả giữ hơi thở lâu đến mức có thể. Bằng cách này, thân được đổ đầy (bởi không khí) giống như một cái bình đầy ắp.

Với mọi bài tập thân thể sau đây đều được thực hiện liên kết với kỹ thuật thở nói trên, nó được tính như là một bài tập tách biệt vì lợi ích đỡ mất thời gian.

Khi hành giả không thể giữ hơi bên trong lâu hơn nữa, thở chậm rãi qua hai lỗ mũi, đừng để không khí thoát qua miệng. Việc tập thở ra luôn như vậy, và không có ngoại lệ.

2. *Bài tập 2: là uốn cong giống như một bánh xe:* khởi đầu, ngồi thế kim cương, tay phải nắm ngón chân cái phải, tay trái nắm ngón chân cái trái, cột sống duỗi thẳng, quay phần trên eo lưng và bao tử ba lần theo chiều kim đồng hồ, sau đó quay ngược lại ba lần, sau đó duỗi phần trên cơ thể từ trái qua phải, và từ phải qua trái. Cuối

cùng hành giả gục từng thái dương [gục đầu](Snap Solar plexus) từ trước ra sau và từ sau ra trước.

3. *Bài tập 3: móc như móc cái móc:* hành giả nắm tay lại theo ấn kim cang quyền, gồng cứng, duỗi thẳng ra trước ngực. Sau đó duỗi hai tay qua phía trái, và từ từ trượt nhẹ bàn tay phải ra sau vai phải, cơ vẫn gồng cứng. Kế tiếp đem bàn tay trái tới tim, ép cùi chỏ trái vào sát cạnh sườn. Lập lại ba lần. Bây giờ, chuyển qua làm bằng tay phải (ngược lại). Hành giả kết Kim cang Quyền Ấn, bắt đầu bằng hai bàn tay tại tim, sau đó duỗi thẳng chậm rãi ra ngoài, các cơ vẫn gồng cứng. Bây giờ, duỗi sang bên phải, cong lại như cái móc, đem bàn tay trái đến vai trái, bàn tay phải đến tim, và ép cùi chỏ phải vào cạnh sườn phải.

4. *Bài tập 4:* bắt ấn Kim cang phước, nhấc lên, sau đó hạ xuống, quỳ trên sàn, lưng thẳng, duỗi ngón tay của cả hai bàn tay giống như móc sắt, hành giả nhấc lên đỉnh đầu chậm rãi nhưng với cường độ lớn (giống đẩy tạ), sau đó lật úp hai bàn tay rồi hạ xuống chậm rãi nhưng mạnh mẽ (giống bơm xe).

5. *Bài tập 5:* duỗi chân thẳng như mũi tên và thở ra mạnh như tiếng chó ọe. Quỳ trên sàn, thân thẳng, đặt hai bàn tay lên sàn và đặt đầu xuống sàn giữa hai bàn tay. Từ từ ngẩng đầu nhưng mạnh mẽ, thân thẳng. Sau đó lại cúi xuống giữa bàn tay (vẫn giữ hai cánh tay thẳng) và thở ra tất cả những không khí còn trong phổi thật mạnh, bật ra âm thanh “*hah*” giống như con chó ọe. Sau đó đứng lên, lắc bàn chân mỗi bên ba lần.

6. *Bài tập 6:* lắc đầu và thân, và bẻ cong các khớp. Hành giả kéo những ngón tay của hai bàn tay (để tạo ra tiếng kêu của khớp), lắc đầu và thân theo mọi phía. Cuối cùng xoa bóp hai bàn tay, giống như rửa tay.

Trong lúc thực hành những bài tập này, hành giả nên giữ hơi thở và kiểm soát năng lượng của sự sống. Động tác phải chậm rãi nhưng mạnh mẽ. Thời điểm thực hành là trước khi ăn, khi bao tử thư giãn không có thức ăn. Thực hành đến khi thân thể hoàn toàn mềm dẻo.

## THIÊN QUÁN VỀ THÂN NHƯ MỘT LỚP VỎ RỠNG

Hành giả khởi sự như trước với thực hành quán tưởng tự thân là mandala bốn tôn. Áp dụng đặc biệt ở đây là tập trung trên thân, từ đỉnh đầu xuống lòng bàn chân, như một thực thể tuyệt đối trống rỗng, giống như một trái cầu trong suốt, trống rỗng, tràn đầy ánh sáng. Đặt tâm vững chắc và rõ ràng trên hình ảnh này.

Phép thiền quán này (trên thân như một vỏ rỗng, hay phi vật chất) và các bài tập thể dục nên thực hành trong sự liên kết cái này với cái kia (phải liên kết hai phép thiền với nhau)

Ở đây, thân được quán tưởng một cách hoàn toàn phi vật chất, xuất hiện trong tâm giống như cầu vồng trong bầu trời. Mặc dù sự thực hành này không chuyển hóa thân thành cầu vồng. Tuy nhiên, nó rất hữu ích khi quán tưởng thân như thế, và duy trì hình ảnh đó trong tâm. Lợi ích gần nhất là phép thiền mãnh liệt giúp việc kiểm soát năng lượng của sự sống và khai mở các kinh mạch vi tế sẽ không gây đau đớn khi dòng năng lượng trôi chảy và sự khai mở của các kinh mạch. Và ngay cả nếu có một vài đau đớn xảy ra, cách thiền quán về lớp vỏ rỗng của thân sẽ làm dịu đi. Đây là những kết quả đặc biệt của cách thiền định này. Những bài tập thân thể có những kết quả lợi ích tương tự.

Có nhiều bài viết khác nhau về sự thiền định trên thân rỗng. Cũng có nhiều bài thực hành thiếu xác thực. Những gì đã mô tả ở đây phù hợp với những hướng dẫn của Ngài Pakmo Drupa Vinh Quang, do đó được xem như là rất đầy đủ.

Hai kỹ thuật này – những bài tập thân thể, và thiền quán về thân như lớp vỏ rỗng, đã không được đề cập trong các bản dịch từ Phạn sang Tạng văn. Tuy nhiên, chúng được tìm thấy trong các bản viết của truyền thống khẩu truyền, được giảng dạy bởi các đạo sư thời trước.

Khi chúng ta quán tưởng trên luân xa, đôi khi có những khó khăn đơn giản là vì những phương pháp chuẩn bị không được mạnh (sơ sài) vì phương pháp này có khả năng kiểm soát các năng lượng của sự sống và khai mở những kinh mạch năng lượng. Do đó khi sự chuẩn bị này được làm mạnh mẽ hơn, có rất ít cơ hội xảy ra những kết quả phụ không mong muốn ( như đau...)

## CÁC GIAI ĐOẠN THIỀN ĐỊNH TRÊN ĐẠO LỘ THỰC TẾ

Được giải thích dưới hai chủ đề: cách cấu tạo con đường, và những giai đoạn cần hướng dẫn trên đạo lộ.

### *Cách cấu tạo đạo lộ:*

Có nhiều cách cấu tạo hệ thống du già mật tông này, phổ biến nhất là chia thành 2, 3, 4, 6 và 10 nhánh<sup>31</sup>.

Ngài Gampopa sắp xếp hệ thống này tùy theo trình độ của hành giả, được giới thiệu theo ba cách: cho những người có thể thành tựu giác ngộ trong một đời, cho

những người có thể thành tựu trong bardo (sau khi chết) cho những người có thể thành tựu trên một thời gian của dòng cuộc đời (nhiều đời).

Ở chỗ khác, khi Gampopa phân loại phương pháp cấu tạo đạo lộ sao cho phù hợp với thiền quán về tính chất của đạo lộ. Ngài phân tích thành hai phần: các du già của giai đoạn hoàn thiện chung, có khả năng dẫn dắt hành giả trên đạo lộ, những phương pháp và những hoạt động của các kỹ thuật nâng cao. Phần thứ hai này, không thấy xuất hiện trong các truyền thống dòng truyền hệ thống Naropa, mà tùy thuộc chủ yếu vào các dòng hướng dẫn khẩu truyền. Hầu hết đều không có truyền thống hướng dẫn khẩu truyền trong chúng. Tuy nhiên có thể tìm thấy trong truyền thống mô tả dòng truyền xuất phát từ Đạo sư Marpa<sup>32</sup>.

Đạo sư Marpa nói:

*Dưới chân người giữ cửa, Pandita Naropa vĩ đại,  
Con lắng nghe giáo lý mật tông thâm sâu của hệ thống Hevajra.  
Ở đó, con tiếp nhận quy tắc về hòa nhập, chuyển di và hợp nhất  
Đặc biệt, con nhận được những hướng dẫn*

Về du già nội hỏa, và thực hành du già hoạt động ấn (Karmamudra)

Và được hướng dẫn những điểm then chốt của truyền thống khẩu truyền

Chính Marpa đã được hướng dẫn từ truyền thống nói thầm bí mật (Secret Whisper)<sup>33</sup> trên sự thực hành ba bước: hòa trộn, chuyển di và hợp nhất, đặc biệt dựa vào giáo lý Hevajra Tantra. Ngài đã học phương pháp gây ra bốn đại lạc qua thực hành du già nội hỏa bên trong, và sự thực hành du già Karmamudra bên ngoài. Do đó Ngài tinh thông cả hai học thuyết du già nội hỏa và Karmamudra – đặt căn bản chủ yếu trên Tantra Gốc Hevajra.

Ở chỗ khác Đạo sư Marpa nói:

*Ở phía Tây, trong thị trấn Tulakshetra,  
Con đánh lễ dưới chân Ngài Jnanagarbha Quang Vinh.  
Và lắng nghe Tantra Guhyasamaja, hệ thống mật tông Dương (nam).  
Ở đó con nhận được những hướng dẫn về huyễn thân và thanh tịnh quang và rèn  
luyện trong tinh hoa của năm giai đoạn trên đạo lộ.*

Khi Marpa đã khẳng định ở đây, một mặt Ngài dựa vào trao truyền được biết là bốn khuyh hướng cao quý từ dòng truyền Naropa<sup>34</sup>, và Ngài cũng dựa vào những hướng dẫn năm giai đoạn của Truyền thống của Tantra Guhyasamaja. Truyền thống của Guhyasamaja Ngài nhận trao truyền riêng từ Jnanagarbha và Naropa, do đó truyền thống về du già huyễn thân, và thanh tịnh quang chủ yếu được rút ra từ kỹ thuật năm giai đoạn của Tantra Guhyasamaja<sup>35</sup>.

Còn về kỹ thuật yogic của chuyển di tâm thức và chuyển thức mãnh liệt, dường như Ngài hấp thụ chủ yếu từ *Tantra của Bốn Vị Trí* (phạn: Shri Chaturpitha Tantra).

Danh sách của sáu du già gồm nội hỏa, huyền thân, thanh tịnh quang, chuyển di tâm thức, chuyển thức mãnh liệt, du già về bardo.

Ở đây, du già giấc mộng và du già bardo là hai nhánh của du già huyền thân. Ngoài ra du già thanh tịnh quang của giấc ngủ được gộp vào những hướng dẫn về huyền thân.

Những hướng dẫn về chuyển di tâm thức và chuyển thức mãnh liệt thường được diễn giải cùng với nhau vì lợi ích chung cho cả hai.

Ngài Jetsun Milarepa mô tả Ngài nhận được khẩu truyền của Marpa như sau:

Truyền thống của Marpa Đồi Phương Nam có sáu hướng dẫn: các du già của giai đoạn thiền định, nội hỏa, Karmamudra, giới thiệu tinh hoa của cái thấy về bản thể tuyệt đối của chúng sanh, và trình bày tính chất như huyền cùng với du già giấc mộng. Đây là phần cốt tủy của giáo lý Marpa, không có hướng dẫn nào cao hơn cho hành giả về tinh hoa của giáo lý khẩu truyền, không có một hướng dẫn nào trước đó hơn giáo lý này, là trái tim của tư tưởng hành giả. Không có thực hành nào hơn được.

Trong sáu du già trên, trừ cái đầu tiên ra (nội hỏa) năm cái còn lại thuộc về kỹ thuật du già của giai đoạn hoàn thiện.

Truyền thống của những người nắm giữ sự trao truyền giải nghĩa của tantra xuất phát từ Đạo sư Marpa cũng hòa hợp với những gì Milarepa diễn đạt. Như vậy, thật là một trò hề khi nói rằng đã học được từ truyền thống Marpa nhiều giáo lý cao hơn sáu du già của Naropa.

Nói chung, tất cả hệ thống của giai đoạn hoàn thiện của tantra du già cao nhất, bao gồm tiến trình chuẩn bị kiểm soát năng lượng sự sống chảy qua hai kinh mạch bên rasana và lalana và hướng thẳng vào kinh mạch giữa avallhuti. Đây là sự bắt buộc<sup>36</sup>.

Có nhiều cách để hoàn thành bước chuẩn bị này, đặt căn bản trên các truyền thống của các đại thành tựu giả Ấn Độ, các Ngài đã rút từ nhiều hệ thống mật tông khác nhau. Trong truyền thống sáu du già của Naropa, kỹ thuật chính là khơi dậy nội hỏa tại luân xa rốn bằng chủng tự mantric AH ngắn. Khi những năng lượng này đã vào kinh mạch giữa, bốn đại lạc được tạo ra, và hành giả luyện tập thiền quán trên nền tảng của các năng lực đó, giống như cách làm phát sinh trí huệ uyên nguyên của Mahamudra.

Mặt khác, nếu hành giả không dựa vào con đường thâm sâu của tính chất này (tức là trong đó, cơ sở của thiền định không phải là hỷ lạc bẩm sinh liên kết với trí huệ

của tỉnh giác), trái lại thực hiện thiền đại định (Samadhi) chỉ duy trì trạng thái vô niệm (thể nhập phi nhận thức) trong một thời gian dài, trong tiến trình sẽ không có một dấu hiệu nào phát sinh. Tập trung vững chắc đặt tâm trong trạng thái phi khái niệm, trong suốt (vô niệm) là một sự thực hành chung cho cả hai Tiểu thừa và Đại thừa, và; trong Đại thừa, nó cũng phổ biến cho Bát nhã thừa và Mật thừa. Điều quan trọng là không lẫn lộn hai dạng Samadhi.

Do đó, khi Milarepa gặp Gampopa lần đầu, Gampopa nói có thể ngồi tập trung thiền định trong nhiều ngày mà không xao lãng. Milarepa trả lời: “*Ông không thể ép cát để lấy dầu việc thực hành đại định tự thân nó không đủ thích hợp, ông nên học hệ thống du già nội hỏa của ta, nó sẽ chuyển hướng năng lượng duy trì sự sống đi vào chũng tự AH ngắn*”. Hành giả nên hiểu rõ điều này.

Trong truyền thống này, sự diễn tả “*nội hỏa-phân nền tảng*” rất nổi tiếng. Vì trong du già của giai đoạn hoàn thiện, hành giả sử dụng kỹ thuật nội hỏa từ lúc mới bắt đầu nhằm thu thập năng lượng vi tế duy trì sự sống đi vào kinh mạch giữa, và nhờ đó khơi dậy đại lạc uyên nguyên. Đây là nền tảng mà mọi thực hành dựa vào, và tất cả du già của giai đoạn hoàn thiện sau này đặt nền tảng trên đó.

Việc thực hành học thuyết du già nội hỏa đòi hỏi phải hướng thẳng năng lượng duy trì sự sống vào kinh mạch giữa, an trú và hòa tan ở đây. Khi hành giả rèn luyện thuần thực kỹ thuật này, sức mạnh của kinh nghiệm có năng lực đem lại sự kiểm soát trên sự mất mát của chất liệu bồi đắp tâm (tức những giọt tình dục). Sau đó, trên cơ sở năng lực này, hành giả có thể dựa vào Karmamudra như một điều kiện khơi dậy bốn đại lạc. Trên cơ sở này, đại lạc uyên nguyên được đánh thức.

Đánh thức đại lạc uyên nguyên là mục tiêu của việc thực hành du già nội hỏa và du già Karmamudra

Hành giả hợp nhất đại lạc uyên nguyên với (thiền định trên) tánh không, và trong trạng thái tỉnh thức tự mình áp dụng học thuyết huyền thân. Trên cơ sở kinh nghiệm của thực hành huyền thân, hành giả có thể đi vào kỹ thuật thanh tịnh quang.

Về đêm, khi ngủ, hành giả có thể trau dồi nhận thức về tính chất như huyền của giấc mộng. Để làm một cách có hiệu quả, trước tiên hành giả phải thành thạo du già duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ (tức thanh tịnh quang khởi lên vào lúc rơi vào ngủ sâu) và sau đó đi vào trạng thái mộng từ bối cảnh đó. Khi năng lực duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ được hoàn tất bằng cách đạt được kiểm soát trên năng lượng của sự sống, trong thời gian thực hành lúc thức, hành giả phải tinh thông việc kiểm soát này và trau dồi khả năng hướng dẫn năng lượng sự sống đi vào kinh mạch giữa. Do đó, nền tảng của hai thực hành (ngủ và giấc mộng) là học thuyết nội hỏa.



Khi hành giả tiến bộ trong du già giấc mộng, chỉ khi này hành giả mới có thể làm việc có hiệu quả với du già bardo. Như vậy nền tảng để đạt năng lực vẫn là nội hỏa.

Cả ba du già trên (tức; ngủ, mộng và bardo) được gồm chung vào du già huyền thân.

Đối với du già chuyển di tâm thức và chuyển thức mãnh liệt, như một chuẩn bị, hành giả phải tu tập khả năng rút năng lượng duy trì sự sống vào kinh mạch giữa. Do đó một lần nữa học thuyết nội hỏa lại là nền tảng cho hai du già này.

Nếu hành giả hiểu rõ những nguyên lý này của hệ thống, thì cách thức cấu tạo sáu du già không quan trọng. Đơn giản, hành giả nên sắp xếp theo cách cảm thấy thích hợp nhất.

### CÁC GIAI ĐOẠN HƯỚNG DẪN TRÊN ĐẠO LỘ:

Sẽ được giải thích dưới hai đề mục: tinh túy của những nguyên lý căn bản trong sự hướng dẫn của đạo lộ, và phương pháp hoạt động nâng cao đạo lộ.

Tinh hoa của những nguyên lý cơ bản trong sự hướng dẫn của đạo lộ

Được diễn giải dưới hai đề mục: tinh túy của đạo lộ thực sự, và các nhánh của đạo lộ, bao gồm thực hành chuyển di tâm thức và chuyển thức mãnh liệt

#### *Tinh hoa của đạo lộ thực sự:*

Gồm hai giai đoạn: khơi dậy bốn đại lạc bằng cách rút năng lượng sự sống vào kinh mạch giữa, sau khi hoàn tất, thiền quán về du già huyền thân và thanh tịnh quang.

#### *Khơi dậy bốn đại lạc bằng cách rút năng lượng sự sống vào kinh mạch giữa:*

Được hoàn tất bằng cách tập hợp hai điều kiện: điều kiện bên trong là sự thiền định về du già nội hỏa, điều kiện bên ngoài dựa vào Karmamudra

#### *Điều kiện bên trong của thiền định về học thuyết nội hỏa*

Có hai giai đoạn thực hành: thiền định trên du già nội hỏa để thu rút năng lượng sự sống vào kinh mạch giữa, và phương pháp khơi dậy bốn đại lạc

#### *Thiền định trên nội hỏa nhằm rút năng lượng sự sống đi vào kinh mạch giữa:*

Được dạy dưới hai chủ đề: làm thế nào thiền định trên du già nội hỏa, và làm thế nào tạo ra năng lượng sự sống đi vào, an trụ và hòa tan vào kinh mạch giữa.

*Làm sao thiền định trên du già nội hỏa:*

Có ba bước chánh trong rèn luyện: thiền định bằng cách quán tưởng kinh mạch, quán tưởng chủng tự Mantric, và thực hiện kỹ thuật thở bình.

*Thiền định bằng phương tiện quán tưởng kinh mạch:*

Hành giả bắt đầu quán tưởng vị đạo sư gốc của mình trong khoảng không phía trước, cùng với những đạo sư trong dòng phái, bao quanh các Ngài là các Daka và Dakini. Hành giả cúng dường chư vị một cách tượng trưng tất cả mọi thứ, không bám giữ bất cứ cái gì. Sau đó cầu nguyện gia hộ và ban trí huệ, thỉnh cầu năng lượng của hành giả và những kinh mạch năng lượng vi tế được hoan hỷ, nhằm đặc biệt nhận thức được đại lạc và (trí huệ của) tánh không dễ dàng tạo ra.

Hành giả tự nghĩ “*vì lợi ích của chúng sanh hữu tình rộng như bầu trời, tôi phải đạt được trạng thái của Đức Phật Kim Cang Trì. Vì mục tiêu này, hôm nay tôi thực hành Chandali của du già nội hỏa*” Quán tưởng như vậy cho tới khi dòng tâm thức của hành giả tràn ngập bồ đề tâm, ước nguyện của Bồ tát.

Quán tưởng tự thân như một mandala bốn tôn, ngồi trên tọa cụ, đeo dây nịt thiền định, xếp chéo chân, dựng thẳng sống lưng. Cổ hơi cúi xuống và mắt nhìn xuống đầu mũi. Lưỡi chạm nhẹ lên vòm hầu, răng cùng môi trong vị trí ngậm miệng tự nhiên. Thân và tâm trong tư thế tỉnh thức (cảnh giác), lồng ngực hơi đưa ra trước, bàn tay trong tư thế thiền định, đặt ở dưới rốn.

Hành giả quán tưởng kinh mạch trong cách này vì mục tiêu của thiền định. Nhưng thực ra kinh mạch tiếp tục đi xuống dưới, cuối cùng đến đỉnh của bộ phận sinh dục.

Ở phía trên, kinh mạch đi đến điểm giữa hai chân mày, và hai kinh bên đi đến đường thở bên trong hai lỗ mũi.

Ở vị trí của bốn luân xa, hai kinh trên *rasana* và *lalana*, quấn quanh kinh mạch giữa tạo thành các gút. Còn ở chỗ khác cả ba kinh mạch đều chạy thẳng.

Về kích thước của ba kinh, chúng thay đổi tùy theo ta thiền hay không thiền. Nói chung không có kích thước cố định.

Về mặt màu sắc *Một thu hoạch của truyền thống giáo lý khẩu truyền* trích dẫn những ngụ ý bí mật của Tantra trình bày rằng: trong khi thiền định khơi dậy nội hỏa,

kinh mạch giữa được quán tướng có màu lửa của dầu mè. Trước đó, kinh bên phải có màu đỏ, kinh bên trái có màu trắng và kinh mạch giữa có màu hơi xanh dương.

Bây giờ, hành giả quán tướng bốn luân xa. Trước tiên là “*luân xa nguồn*” ở rốn, hình dạng có phần giống tam giác, giống như chữ *EH* (phạn) có 64 cánh hoa, màu đỏ và hướng lên trên, hãy quán tướng như vậy. Sự sắp xếp các cánh hoa được mô tả sơ sài. Các chi tiết không được chú ý, nhưng như vậy là đủ.

Tại tim là luân xa được biết là “*Luân xa chân lý*”. Nó có dạng hơi tròn giống như chủng tự *BAM* (phạn) có 8 cánh hướng úp xuống màu trắng.

Tại cổ họng là luân xa được biết như “*Luân xa hoan hỷ*” cũng có dạng hơi tròn như chữ *BAM* (phạn) có 16 cánh hướng lên trên màu đỏ.

Tại đỉnh đầu là “*Luân xa đại lạc*” dạng hơi tam giác giống chủng tự *EH* (phạn) có 32 cánh úp xuống, có nhiều màu.

Khi thiền quán cần kết hợp từng cặp luân xa trong một bao gồm tương ứng của trí huệ và phương tiện<sup>37</sup>.

Khi hành giả bắt đầu rèn luyện quán tướng ba kinh mạch năng lượng, có hai khía cạnh thực hành, hành giả nên chú ý sự chiếu sáng rực rỡ của hình ảnh và sự an trụ thiền định. Nghĩa là, hành giả tạo ra tập hợp hai nhân tố: sự biểu hiện sáng chói của kinh mạch được quán tướng, và sự vững chắc của thiền định.

Điểm quan trọng nhất để đặt sự chú tâm của hành giả vào lúc bắt đầu thực hành là điểm 3 kinh mạch giao nhau tại đường giữa.

Trên nền tảng này, hành giả tiến hành quán tướng bốn luân xa, tương ứng với số cánh hoa, và đặt tâm trên chúng. Với sự bền bỉ trong thiền định, các cánh của luân xa trở nên rõ ràng (trong tâm thức của hành giả) và tâm thức càng trụ vững chắc trên những cánh hoa đó.

Nếu sau lúc cố gắng đáng kể, sự trong sáng rõ ràng của cánh hoa luân xa không đạt được trong tâm thức hành giả, chỉ cần lưu ý trên hình ảnh của 3 kinh mạch. Tập trung đặc biệt trên vị trí nằm trên luân xa tim. Nếu không có tiến bộ nào xảy đến, việc tiếp tục tu tập có thể đưa đến những chướng ngại nguy hiểm. Hành giả phải ngưng thực hành, và chỉ đặt chú tâm vào điểm mà ba kinh mạch giao nhau (dưới rốn bốn ngón tay).

Trong truyền thống này, có hai tiếp cận để thực hành: trước tiên thiết lập chắc chắn xuất hiện sáng chói rõ ràng của kinh mạch và luân xa, trong một thời gian dài, và thứ hai là không làm như vậy. Cái trước là cách tiếp cận hiệu quả nhất. Đại thành

tự giả Ấn Độ *Lawapa*<sup>38</sup> cũng đưa ra lời khuyên chúng ta nên thực hành sự xuất hiện chiếu sáng rực rỡ của kinh mạch.

Ở đây, nếu hành giả muốn kết hợp thực hành với việc giữ hơi thở hành giả nên thực hành như đã mô tả trước đó (kỹ thuật hướng dẫn hơi thở). Ngoài ra, những bài tập thể dục, và sự thiền quán về thân như một lớp vỏ rỗng cần được thực hành luân phiên. Điều này cũng cần được áp dụng cho những việc sắp tới sau này.

### THIÊN ĐỊNH BẰNG CÁCH QUÁN TƯỚNG CHỦNG TỰ MANTRIC.

Trong thực hành du già nội hỏa, hành giả quán tưởng trên cả bốn luân xa. Chính xác hơn, hành giả thiền quán trên 3 kinh mạch, bốn luân xa, và một chủng tự mantric cho một luân xa (cả bốn luân xa).

Đây là hướng dẫn cho cả hai *Tantra gốc Hevajra* và *sự giải thích tantra Shambuta* cũng như trong những nguồn khác. Hơn nữa, nó cũng được truyền tay xuống chúng ta từ một số đại thành tựu giả Ấn Độ thời trước, bao gồm bản thân Ngài Krishnacharya<sup>39</sup>.

Nói chung, sự thực hành quán tưởng chủng tự mantric tại luân xa có thể làm một cách tỉ mỉ hay đơn giản.

Để thực hiện tỉ mỉ, hành giả quán tưởng một chủng tự tại trung tâm của mỗi luân xa, cũng như trên mỗi cánh hoa. Tuy nhiên, những hướng dẫn khẩu truyền của truyền thống này không giải thích tiến trình tỉ mỉ này. Thay vào đó, các Ngài đề nghị chúng ta nên đơn giản quán tưởng một chủng tự mantric tại trung tâm của mỗi một trong bốn luân xa. Trong *Shambuta Explain tantra* và trong những bản viết tay của các đại thành tựu giả Ấn Độ cũng dạy tiến trình này.

Do đó, thiền quán duy nhất trên chủng tự AH ngắn tại luân xa rốn (như một vị thầy ngày nay đề nghị) hay thiền quán về chữ AH ngắn tại luân xa rốn cùng với chữ HAM tại luân xa trán là không đầy đủ. Hành giả cần quán tưởng thêm các mật tự ở luân xa yết hầu và luân xa tim. Điều này rất quan trọng.

Cách thiền định này như sau: hành giả ngồi theo tư thế đã mô tả trước đó. Vị trí quán tưởng chủng tự AH ngắn đứng trên một đốm mặt trăng nhỏ xíu. Nó trong dạng chữ phạn, tương đồng với đặc tính chữ *shad* của bản viết tay cổ của Tây Tạng (tức nét thẳng chia những câu của Tây Tạng) nó màu đỏ, đứng thẳng.

Với chủng tự tại luân xa tim; được biết là “*luân xa chân lý*” có 8 cánh, nằm ở kinh mạch giữa ngay trước cột sống giữa hai đầu vú. Hành giả chỉ quán tưởng tại điểm trung tâm của kinh mạch giữa. Hành giả quán một đĩa mặt trăng nhỏ xíu tại giữa luân

xa, và trên đó là chữ *HUM* màu xanh dương, đầu chữ chỉ xuống dưới. Hành giả quán tưởng như vậy, có năng lực làm cho chất liệu bồ đề tâm chảy xuống như tuyết rơi.

Kế tiếp, hành giả tập trung trên “*luân xa hoan hỷ*” có 16 cánh hoa, vị trí tại cuống họng (đằng sau cục Adam) và kinh trung ương cũng chạy qua nó, hành giả tập trung quán tưởng ở đây một đĩa mặt trăng nhỏ, chữ *OM* màu đỏ nhỏ xíu đứng trên nó, hướng lên trên.

Cuối cùng, hành giả tập trung tại luân xa đỉnh đầu, được biết là “*luân xa đại lạc*” có 32 cánh, kinh mạch giữa chạy lên trung tâm của nó. Hành giả quán tưởng một đĩa mặt trăng tại trung tâm chữ *HAM* màu trắng đứng trên, đầu chữ chỉ xuống .



Điều quan trọng phải nhớ với cả bốn luân xa này là kinh mạch giữa chạy qua chúng, hai kinh bên quán vòng và siết chặt kinh mạch giữa tại điểm có luân xa. Điều quan trọng là hướng dẫn sự tập trung tại các gút (chỗ quán của hai kinh bên) và quán tưởng chủng tự mantric tại giữa kinh trung ương. *Sambhuta tantra* trình bày:

*Giữa luân xa tim là một hoa sen  
Có 8 cánh cùng với tinh hoa của nó,  
Kinh mạch chạy qua trung tâm nó  
Có tính chất của lửa đèn bơ  
Và tụ hội bông hoa của cây nước (water tree)  
Khai nở bông hoa, cánh hoa hướng xuống dưới  
An trụ tại trung tâm, là vị anh hùng  
Kích thước nhỏ như hạt mù tạt (Mustard seed)  
Chủng tự HUM bất diệt  
Làm hạt rơi xuống như tuyết*

Sự diễn tả ở đây “*Tại trung tâm cùng với tinh hoa của nó*” ám chỉ kinh mạch giữa “*an trụ tại trung tâm của nó... HUM*” ám chỉ hành giả nên thực hành thiền quán tại trung tâm của kinh mạch giữa. Áp dụng tương tự đối với luân xa còn lại (ba luân xa).

Mặc dù, hầu hết sự khẩu truyền (của hệ thống sáu du già) dạy rằng hành giả nên thiền định tại trung tâm của kinh mạch giữa, cũng có một số không dạy rõ điều này. Nếu điểm này không được nhấn mạnh và hành giả không thực hành như thế, năng lượng của sự sống sẽ không được rút vào kinh mạch giữa, kết quả là hành giả sẽ bỏ lỡ mục tiêu cốt lõi được hướng dẫn.

Với kích thước của chủng tự mantric tiêu chuẩn thực hành quán tưởng bằng cỡ hạt mù tạt. Tuy nhiên nếu quán tưởng càng nhỏ hơn, càng dễ quán tưởng rõ hơn, và dễ dàng rút năng lượng sự sống vào trong hơn.

Dù *Sambhuta Explanatory Tantra* không nói đến chữ AH gắn ở luân xa rốn cần được quán tưởng như một “*ley-kor*” bé xíu (vòng tròn giống như mặt trời) ở trên nó. Quyển *một thu hoạch của truyền thống giáo lý khẩu truyền* cũng khẳng định rõ ràng điều này. Tương tự bản văn *Sự xuất hiện của Samvara tantra* cho biết cả bốn chủng tự cần có đủ ba thành phần của hình mặt trăng: lưỡi liềm, giọt và nada. Chúng cần được xem như làm tan chất bồ đề tâm giống như những giọt sương chảy xuống. Điều này rất quan trọng để khơi dậy đại lạc.

Nếu hình ảnh có thể giữ sự rục rờ, sẽ giúp ngăn chặn trạng thái hôn trầm trong thời gian thiền định, và gia tăng sự trong sáng cho trạng thái đại định của hành giả.

Phương cách giữ quán tưởng trong tâm bằng cách thực hành hầu như mọi ý thức của hành giả gắn chặt vào hình ảnh nhỏ bé đó.

Chúng ta không nên để tư tưởng ở chỗ khác và phải nhìn vào hình ảnh quán tưởng, mặc dù tâm thức giữ được hình ảnh thực sự đi vào và hòa lẫn vào nó.

Bất cứ trạng thái nhận thức nào tạo ra bằng phép thiền quán theo cách này, khiến tâm thức hòa lẫn với giọt (của chất bồ đề tâm) cùng mức độ. Điều này lần hồi tạo ra năng lượng sự sống tụ lại dễ dàng hơn.

Khi hành giả thực hiện thiền quán, việc quan trọng trong việc giữ hình ảnh, hành giả không nên áp dụng nỗ lực quá nhiều hay quá ít. Nếu quá nhiều, kết quả sẽ làm kích động tâm thức, còn quá ít sẽ tạo ra hôn trầm. Hành giả cần tránh hai lỗi này và giữ hình ảnh tùy theo hoàn cảnh. Hơn nữa, hành giả nên tập trung trên chủng tự tại ba luân xa phía trên chỉ trong một lúc ngắn, sau đó dành hết thời khóa cho việc thiền quán chữ *AH* ngắn tại luân xa rốn.

Lúc bắt đầu, hành giả có thể quán tưởng chúng lớn, và sau đó giảm kích thước, cho đến khi chủng tự nhỏ xuống bằng hạt mè trong tâm thức của hành giả.

Thiền quán như vậy trên du già nội hỏa, mục đích gây ra bốn đại lạc. Để có kết quả này, trước tiên chất bồ đề tâm trong kinh mạch phải được tan chảy, và phải cùng với năng lượng sự sống đem lên luân xa đỉnh đầu. Điều này phát sinh đại lạc thứ nhất, được biết như “*Đại hỷ lạc*”. Những chất trong kinh mạch tiếp tục chảy và sau đó tụ lại ở luân xa cổ họng, đại lạc thứ hai được biết là “*đại lạc tối cao*” được nảy sinh. Sau đó chất liệu tiếp tục chảy và tụ lại ở luân xa tim, được biết là “*đại lạc đặc biệt*” phát sinh. Thứ tư, năng lượng tụ lại tại luân xa rốn đại lạc được biết như “*đại lạc uyên nguyên*” được tạo ra.

Việc quan trọng trong thiền quán mỗi một trong bốn luân xa là tâm thức giữ chủng tự mantric tại giữa một luân xa riêng, vị trí ở trung tâm kinh mạch giữa *avadhuti*, điều này tạo dễ dàng cho việc thu thập năng lượng sự sống (tại luân xa đặc biệt được thiền quán).

Tại mỗi vị trí luân xa (trong bốn) một kinh nghiệm đại lạc duy nhất phát sinh, và hành giả phải ý thức nhận ra điều này trong kinh nghiệm riêng của hành giả.

Chất liệu bồ đề tâm trụ trong luân xa phía trên tan chảy, và được đem đến từng luân xa trong bốn luân xa, nó phải được duy trì ở đó. Nếu không thể giữ chúng ở luân xa trong một thời gian dài, hành giả sẽ không thể thưởng thức được kinh nghiệm đại lạc duy nhất trong từng luân xa (của bốn luân xa). Đặc biệt, hành giả sẽ không thể nhận thức cái duy nhất của cái thứ tư, đại lạc uyên nguyên.



Nếu hành giả đạt được ổn định trong kỹ thuật trụ tâm tại bốn luân xa trong một thời gian dài, hành giả sẽ có thể kiểm soát được sự di chuyển của chất bồ đề tâm theo mức độ tương ứng với thời gian. Đây là chìa khóa quan trọng để tiến bộ.

Ngoài ra, nếu hành giả có thể chú tâm vững chắc trên chữ *HAM* tại luân xa đỉnh đầu, sẽ làm gia tăng lực chất trắng nam (khí) vì đây là chỗ ở của chất bồ đề tâm màu trắng này. Tương tự, nếu hành giả có thể trụ tâm vững chắc trên chủng tự tại luân xa cổ họng, là vị trí ở đó lực của chất đỏ (huyết) tức chất đỏ nữ, được lưu giữ và tiết ra trong kinh *rasana*, điều này sẽ làm gia tăng sức mạnh của nội hỏa, khởi lên từ luân xa rốn, và lần hồi là lực hướng dẫn những giọt. Thêm vào đó, kinh nghiệm này sẽ nâng cao khả năng của hành giả để thực hành du già giấc mộng (giấc mộng được nối kết với luân xa cổ họng). Thứ ba, trụ tâm vững chắc trên chữ *HUM* tại luân xa tim, là chỗ tối cao từ đó thanh tịnh quang của ý thức được phát sinh, gia tăng sức mạnh của tâm thức thanh tịnh quang. Trong cả hai trạng thái thức và ngủ. Thứ tư, khi hành giả trụ tâm tại chữ *AH* gắn ở luân xa rốn, là vị trí mà kinh *lalana* sẽ gia tăng duy trì và giải phóng năng lực của chất trắng nam, chất bồ đề tâm màu trắng sẽ chảy từ luân xa rốn và lan tỏa khắp cơ thể, đây là một chìa khóa quan trọng để tiến bộ. Ngoài ra, luân xa rốn là vị trí an trụ hỏa đặc biệt của nội hỏa, là lực dùng để làm tan chảy chất bồ đề tâm.

Việc quan trọng là chúng ta hiểu được tiến trình đúng đắn của thiền quán trên những luân xa và chủng tự mantric kết hợp với chúng.

Như đại thành tựu giả Ấn Độ Lawapa đã hướng dẫn, chúng ta nên kiên trì trong thiền quán cho đến khi chủng tự mantric xuất hiện với sự rõ ràng toàn bộ và chiếu sáng rực rỡ.

## THIÊN ĐỊNH BẰNG CÁCH THỰC HIỆN KỸ THUẬT THỞ BÌNH

Hành giả bắt đầu bằng cách quán tưởng thông thường những kinh mạch năng lượng, như đã được mô tả trước đó, và trụ tâm trên hình ảnh đó, tạo sự nhận thức vững chắc tại chỗ gặp nhau của ba kinh (tại kinh mạch giữa). Sau đó hành giả Quán bốn chủng tự mantric tại trung tâm của kinh mạch giữa (tại vị trí của bốn luân xa), rồi đặt sự chú tâm vững chắc trên chữ *AH* gắn ở dưới rốn bốn ngón tay (chiều rộng) tại trung tâm kinh mạch giữa. Lúc đó, năng lượng sự sống được rút vào kinh mạch giữa bằng cách áp dụng tâm thức, đặt tâm tại đây sẽ chắc chắn kích thích tiến trình thu gom năng lượng sự sống.

*Sự xuất hiện của Tantra Samvara và sự giải thích Shambuta Tantra* kết hợp với cả hai vòng Mật tông Chakrasamvara và Hevajra, đề nghị trong du già khơi dậy nội hỏa,

hành giả nên thiền quán trên chủng tự mantric tại luân xa thứ bốn. Họ không nhắc đến việc thực hành kết hợp với sự hợp nhất năng lượng sự sống bằng phương tiện kỹ thuật thở bình. Những bản mật tông được viết bởi những đại thành tựu giả Ấn Độ Krishnacharya, Lawapa và Padma đều tương tự trong sự lưu ý này.

Tương tự, hầu hết những truyền thống dòng phái khẩu truyền trên sự thực hành các du già của giai đoạn hoàn thiện mật tông không nhắc đến thiền quán với kỹ thuật thở bình. Họ trình bày đơn giản rằng: khi hành giả thiền định trên cơ sở của hiểu biết đầy đủ tiến trình tập trung tâm thức như đã giải thích, tự nó sẽ thu rút năng lượng duy trì sự sống đi vào kinh mạch giữa và tạo ra lửa bên trong (nội hỏa) để chiếu sáng với sức mạnh. Điều này lần lượt làm tan chảy bồ đề tâm, và kinh nghiệm của bốn đại lạc xuất hiện rõ ràng.

Tuy nhiên, nhiều Đạo sư Tây Tạng giữ truyền thống khẩu truyền đã khuyên rằng, hành giả sẽ thực hành tốt hơn nhằm hỗ trợ cho tiến trình quán tưởng kinh mạch, luân xa và chủng tự mantric bằng sự kết hợp của kỹ thuật thở bình. Điều này khơi dậy nội hỏa một cách nhanh chóng. Vì thế, nó được diễn tả ở đây.

Tự thân kỹ thuật có bốn giai đoạn: hít không khí, đổ đầy như một cái bình, nén khí (nín hơi) và thở ra giống như một mũi tên. Đó là bốn đặc điểm của phương pháp thở bình được các Đạo sư thời trước truyền dạy.

Một số người nắm giữ truyền thống khẩu truyền đã đề nghị trong những bản viết của họ, nguồn gốc của phương pháp này là *Tantra bốn vị trí*. Đó là một nguy hiểm trong việc tạo ra một yêu cầu như vậy, mà trước hết không khảo sát tỉ mỉ tantra này.

Kỹ thuật thở bình bắt đầu bằng việc ngồi thiền như đã mô tả. Đối với thời gian thực hành, cấm nang của Ngài Pakmo Drupa quang vinh bình luận rằng mặc dù một số Đạo sư đề nghị vào lúc hơi thở qua đều hai lỗ mũi, nhưng trong thực tế bất cứ lúc nào dù ngày hay đêm đều thích hợp để thực hành.

Tuy nhiên, khi hành giả bắt đầu thực hành, vì hơi thở được kết hợp với Kim Cang ngữ (Vajra Speech) tức là những nguyên lý chuyển tới giác ngộ, một thời điểm hứa hẹn để bắt đầu là khi năng lượng sự sống (được biết như “*Hoa sen, người bảo hộ*”) dễ dàng khơi dậy nhất, điều này được trình bày trong luận văn *Sự xuất hiện của Samvara Tantra* dưới tiêu đề *nơi chứa Hoa Sen*<sup>40</sup>

Về việc hít vào, hành giả không nên hít qua đường miệng, và không dùng lực, chỉ nhẹ nhàng hít sâu vào

Trong tiến trình được gọi là “*làm đầy bình*” hành giả nín hơi, không để lọt ra ngoài, sau đó ép xuống. Hành giả hình dung hơi thở đi vào hai kinh mạch *rasana* và *lalana*,

và đổ đầy chúng, giống như một khúc ruột rỗng được bơm hơi vào. Cả hai kinh mạch bên được quán tưởng làm đầy theo cách này.

Tiến trình ép hơi như sau: sau khi hai kinh mạch bên được làm đầy, hành giả quán tưởng không khí ở hai kinh này chảy vào kinh mạch giữa. Hành giả nuốt hơi xuống không tạo ra một tiếng động nào và giữ không khí lại, trong lúc ép hơi xuống vùng bụng. Đồng thời hành giả rút không khí nhẹ nhàng đi vào hai lỗ mở ở dưới (tức lỗ sinh dục và hậu môn) đến vị trí của *AH* ngăn, giữ hơi bên trong kéo dài khi có thể.

Ở đây, bài thơ bình giảng của Ngài Pakmo Drupa vinh quang đề nghị hành giả thiền quán dòng khí chảy từ hai kinh bên *rasana* và *lalana* đi vào kinh mạch giữa. Đây là sự áp dụng “*làm đầy*”. Giữ khí nếu có thể (càng lâu càng tốt). Nếu không thể nín hơi, sau một thời gian một khảy móng tay, hành giả thở ra chậm rãi, sử dụng bất cứ gì còn ở bên trong thoát ra cho quá trình hòa tan. Tuy nhiên, bài thơ của Ngài Pakmo Drupa đã giải thích quá trình theo những điều đã được nói trước đó<sup>41</sup>.

Mặc dù Ngài Pakmo Drupa Quang Vinh giới thiệu hai hướng dẫn hoàn toàn khác nhau, sự khác biệt duy nhất chỉ ở trong một của bốn giai đoạn. Hướng dẫn của Ngài về sự hít không khí vào, nín hơi và thở ra tương tự như trong mỗi trường hợp. Với tiến trình “*làm đầy*” không khí được hít vào đầy hai kinh *rasana* và *lalana*, và làm đầy nén hơi, không khí trong hai kinh bên được quán tưởng chảy vào kinh mạch giữa<sup>42</sup>.

Với kỹ thuật thiền quán thở bình tại luân xa rốn, một số vị thầy trình bày rằng, hành giả không nên rút khí từ phía dưới, mà chỉ nên ép khí từ trên xuống trong vài lần, và sau đó rút chúng từ dưới lên ba lần.

Những lý thuyết này thất bại trong việc đánh giá sự năng động bao gồm trong kỹ thuật thở bình tại luân xa rốn. Một trong những yếu tố then chốt trong thiền định là hành giả muốn tái hướng dẫn năng lượng từ dưới lên rốn, và hòa trộn cả hai.

*Sự xuất hiện của Samvara Tantra* giải thích như sau:

*Năng lượng được uốn cong ở trên và ở dưới*

*Qua tâm thức, đem lại một nụ hôn.*

Vì thế, tantra này trình bày năng lượng sự sống từ trên và dưới được đem đến cùng với nhau trong một cái hôn (chạm nhẹ) qua sự áp dụng. Do đó, hành giả nên nén hơi từ trên xuống và rút chúng từ dưới lên. Không nên thực hiện cùng lúc, mà ép hơi trước sau đó rút hơi lên. Ngoài trừ có một lý do đặc biệt phải làm ngược lại (như có vấn đề về sức khỏe). Sau đó, hành giả ép khí từ trên xuống vào luân xa rốn, sau đó rút khí từ dưới lên vào luân xa rốn, rồi ép hai khí lại với nhau. Hành giả chỉ cần làm một lần, không cần thiết phải làm ba lần (với một số đề nghị).

Giai đoạn thứ 4, thở ra như một mũi tên, hành giả nên thở ra nhẹ nhàng và yên tĩnh, hình dung khí đi lên kinh mạch giữa. Tuy nhiên hành giả không nên quán tưởng khí thoát ra khỏi lỗ mở của đỉnh đầu (với một số lời khuyên của những vị thầy).

Không khí từ trên và dưới được rút vào luân xa rốn. Tuy nhiên, tại điểm này, việc quán tưởng toàn cơ thể được làm đầy với năng lượng sự sống thanh tịnh là không thích hợp (như một số vị thầy đã đề nghị), cũng như cả hai luân xa tim và cuống họng của vùng phía trên được làm đầy (như một số vị khác đề nghị).

Trái lại, hành giả tập trung trên chữ *AH* ngắn (tại luân xa rốn) và thiền quán ở đó đem khí ở trên và dưới đi vào một nụ hôn. Đây là chìa khóa tối cao (thiền quán khí ở trên và dưới đi vào luân xa rốn chạm nhẹ vào nhau).

Thực tế, chúng ta cần sở hữu hai then chốt: đem năng lượng duy trì sự sống cùng nhau, để đưa vào kinh mạch giữa, và sự loại bỏ (hay, một cách luân phiên, chuyển động lên xuống) năng lượng, đi vào vị trí và chạm vào nhau (tức là vị trí của chủng tự mantric ở giữa kinh mạch trung ương), và thứ hai là, chúng ta phải có sự xuất hiện rõ ràng chiếu sáng rực rỡ của chủng tự mantric bé tí, như đã được thiền quán trước đó.

Ở đây nói rằng, khi kinh mạch bên *rasana* và *lanana* mở lỗ hồng ở dưới của chúng ta, thì kinh mạch giữa sẽ đóng lại. Ngược lại khi kinh mạch giữa mở ra, thì hai kinh bên đóng lại.

Hành giả quán tưởng qua thiền định thở bình, luồng năng lượng sự sống của hai kinh bên được ngăn lại không cho thoát ra; và được hướng thẳng vào kinh mạch trung ương. Sự thiền định này có hai khía cạnh. Khi kỹ thuật đã đạt đến chín mùi, hành giả thu được năng lực thực tế để rút năng lượng đi vào kinh mạch giữa.

Về việc giữ không khí trong khoảng thời gian công phu Ngài Pakmo Drupa hướng dẫn:

*Thoạt tiên chú tâm trên sự rõ ràng của hệ thống kinh mạch năng lượng, và cố gắng không đẩy năng lượng. Ép hơi (trong lúc nín thở) đủ dài mà không ép buộc, áp dụng đúng sẽ gia tăng sự thích hợp.*

Như đã nói ở đây, cho đến khi có một số tiến bộ, hành giả nên áp dụng nhẹ nhàng phương pháp (về giữ hơi, và thiền quán đem năng lượng trên và dưới cùng nhau vào luân xa rốn). Không dùng lực ép của phần trên cơ thể, và không rút từ dưới lên kinh mạch. Trong khoảng thời gian công phu không nên để cảm giác khó chịu làm chủ kinh nghiệm. Việc ép buộc không tạo ra năng lượng đi vào kinh mạch giữa. Thậm chí nếu nó tạo ra năng lượng đi vào kinh mạch giữa, chúng không an trụ được và sẽ thoát ra. Ngoài ra, mặc dù duy trì năng lượng bên ngoài luân xa có thể phát sinh một sức

nóng và hỷ lạc, như khả năng đưa thân nhiệt lên cao, hay có cảm giác đại lạc, cũng vẫn không giúp đỡ cho việc đem năng lượng đi vào kinh mạch trung ương.

Ví dụ, khi hành giả thực hành thiền quán, chỉ có thể giữ tâm trên đối tượng trong một lúc, và sau đó chúng đi mất. Nó không an trụ theo khuynh hướng riêng của nó. Chỉ khi hành giả đạt đến một trình độ đặc biệt trong rèn luyện sẽ lưu giữ được lực xung động của nó. Tương tự, mặc dầu năng lượng có thể đi vào luân xa rốn một cách cơ hội, qua thực hành mạnh mẽ, khuynh hướng của nó trôi chảy và không an trú, do đó hành giả không thể lưu giữ chúng; và nếu cố gắng ép, chúng vẫn không thể lưu giữ tại vị trí mong muốn. Những bế tắc nguy hiểm có thể phải gánh chịu, và không đạt được kết quả mong muốn cho dù nhỏ nhất.

Khi năng lượng bắt đầu an trụ tự nhiên, hành giả cần kéo dài thời gian áp dụng. Quán sát cẩn thận và khéo léo vào tiến trình, sẽ đem lại khả năng nhận biết năng lượng có an trụ tự nhiên hay không, và có ở đúng vị trí mong muốn hay không.

Thời điểm để thực hiện kỹ thuật thở bình là vào lúc bụng trống (chưa ăn) hoặc thức ăn đã tiêu hóa hết. Thời thiền quán không nên kéo dài, phải có lúc nghỉ. Không nên thực hành trong một thời gian quá dài mà không có lúc nghỉ.

Khi sự khéo léo trong kỹ thuật thở bình được vững chắc, hành giả tham gia trong kỹ thuật kết hợp quán tưởng bốn chủng tự mantric tại giữa luân xa ở rốn, tim, cổ họng và đỉnh đầu. Chủng tự ở giữa kinh trung ương, hai kinh bên quán quanh vị trí luân xa, lỗ mở đã mô tả trước đó, hành giả quán tưởng rõ ràng các chủng tự mantric *AM*, *HUM*, *OM* và *HAM* trong cách này.

Sau đó năng lượng trong luân xa tại chỗ kín gây cho chữ *AH* ngấn tại luân xa rốn, mà tính chất là lửa bên trong, cháy lên với ánh sáng. Ánh sáng này đi lên kinh mạch giữa *avadhuti* và làm tan chảy ba chủng tự *OM*, *HAM* và *HUM* (đại diện cho luân xa cổ họng, đỉnh đầu và tim) những tan chảy này rơi vào chữ *AM* tại luân xa rốn<sup>43</sup>. Bốn hòa nhập thành một không tách biệt. Sau đó hành giả chú tâm trên giọt (hình thành do sự hòa nhập này) tính chất của nó là đại lạc uyên nguyên. Nếu có thể làm như vậy, sau đó từ giọt lại đi đến lưỡi của một ngọn lửa tí xíu của nội hỏa. Hành giả chú tâm trên nó.

Ánh sáng từ ngọn lửa đi lên kinh mạch giữa, ở đó nó làm tan giọt của chất bồ đề tâm trắng, an trụ trong luân xa đỉnh đầu. Giọt này nhỏ xuống giống như cam lồ, làm đầy chữ *AH* ngấn tại luân xa rốn. Hành giả thiền định chú tâm một điểm vào chữ *AH* ngấn, cho đến khi những dấu hiệu xuất hiện vững chắc. Khi thiền quán ổn định, sẽ đạt đến sự rục rở của ánh sáng từ nội hỏa làm chiếu sáng bên trong và bên ngoài

thân thể của hành giả, cũng như nơi cư trú của hành giả v.v... làm cho chúng rõ ràng như trái *kyurura* trong bàn tay.

Thật quan trọng để thiền quán như vậy, giữ tâm thức trên ngọn lửa bé xíu, có thể nói làm cho đại định của hành giả được vi tế hơn, thúc đẩy nhanh chóng và dễ dàng thỏa mãn năng lực thiền định của hành giả.

*Làm thế nào tạo cho năng lượng của sự sống đi vào, an trụ và hòa tan vào kinh mạch trung ương.*

Bằng cách của ba thiền định trước đó, hành giả đạt đến ngưỡng trong đó có thể áp dụng thành công kỹ thuật tạo cho năng lượng sự sống đi vào kinh mạch giữa.

Dấu hiệu không lỗi lầm nào xuất hiện? Đây là một câu hỏi quan trọng. Một số những dấu hiệu được nhắc đến trong những truyền thống khác nhau, nhưng một số có vẻ hơi hợt, những dấu hiệu đáng tin như sau:

Sau khi hoàn tất thời thiền, hành giả kiểm tra rõ ràng hai lỗ mũi mà không khí đi qua. Sau đó hành giả thực hiện tư thế thân và áp dụng tâm.

Sau một lúc áp dụng thực hành, hành giả quan sát lỗ mũi hít vào vài hơi để thấy toàn bộ hơi thở đi qua hai lỗ mũi ra sao. Nếu toàn bộ không khí chảy tự nhiên qua đều hai lỗ mũi, đây là dấu hiệu sức mạnh của du già đem hành giả đến giai đoạn năng lượng được rút vào kinh mạch giữa. Nếu dấu hiệu chỉ xảy ra được một hay hai lần, thì không chắc năng lượng vào kinh mạch giữa.

Dấu hiệu tốt nhất là nếu không có một tắc nghẽn khác, không khí chảy qua hai lỗ mũi sức mạnh bằng nhau (tức là không có một bên mạnh và một bên yếu). Điều này xem như một dấu hiệu hành giả đạt được giai đoạn mà năng lượng bắt đầu đi vào kinh mạch giữa. Với tiến trình giữ lại, hành giả thiền định với sức mạnh to lớn, và hơi thở trở nên yếu dần. Vào lúc chót, hành giả quan sát thận trọng, hơi thở trở nên vi tế hơn. Và cuối cùng ngưng lại. Liên quan đến kinh nghiệm này, Đức Milarepa trình bày:

*Khi năng lượng trong rasana và lanana*

*Đi vào kinh avadhuti*

*Đại lạc được kinh nghiệm*

Và

*Khi hơi thở không còn đến và đi – đại lạc*

*Khi hành giả hoàn tất việc cắt đứt dòng chảy – đại lạc*

Sau khi ngưng dòng chảy, có thể có hai hoàn cảnh: đầu tiên là tiến trình hòa tan năng lượng dễ dàng, kế đó là khó hòa tan hơn. Nếu khó khăn, sau một lúc hành giả cảm thấy bao tử bị làm đầy không khí, nhưng chẳng bao lâu cảm giác này sẽ ngưng.

Sau đó có cảm giác nóng từ vị trí của nội hỏa tại luân xa rốn và bí mật. Điều này tạo ra sự tan chảy và một kinh nghiệm đại lạc tương ứng.

Tuy nhiên, hơi thở vi tế ngưng lại này có thể xuất hiện mà không có một thiền định thực sự loại bỏ hôn trầm vi tế. Một số hành giả với chứng ngại này có thể hoàn thành việc ngưng thở.

Nếu không có sự chú tâm khéo léo tại giữa luân xa rốn mà chỉ thực hiện kỹ thuật thở bình sẽ không tạo ra năng lượng lưu giữ, và chúng sẽ tiêu tan ở những chỗ khác. Một trạng thái như vậy sẽ xảy ra, không có dòng chảy của hơi thở, cũng không có sự lưu giữ năng lượng trong luân xa. Cũng chẳng có đi vào, hòa tan, hành giả phải hiểu rõ sự khác biệt này trong thực hành.

Về thời gian không khí / năng lượng được duy trì bởi thực hành thở bình *sự xuất hiện của Samvara tantra* trình bày:

*Thực hành thở bình như đã hướng dẫn,  
Hành giả ngồi xếp bằng theo thế Kim Cang  
Xoa tay ba lần  
Búng ngón tay sáu lần,  
Cho đến khi hơi thở được giữ lại  
Với chu kỳ 36 lần của nhịp điệu này  
Kiên trì thực hành kỹ thuật thở bình  
Những ai có thể làm ba lần 36  
Thì có thể giữ hơi hơn 108 chu kỳ*

Hành giả đặt lòng bàn tay phải trên tay trái, vỗ ba lần, sau đó búng ngón tay sáu lần. Hành giả bậc cao có thể lập lại 108 lần khuôn khổ này, bậc trung là 72 lần, và nhỏ nhất là 36 lần trong khi nín hơi. Cả ba loại này (đạt đến giai đoạn đó) đều có thể chiến thắng trên cái chết<sup>44</sup>.

## PHƯƠNG PHÁP KHỞI DẬY bốn ĐẠI LẠC:

Giải thích dưới ba đề mục: tính chất của những dấu hiệu khởi lên, cùng với ánh sáng rực rỡ của nội hỏa – cách phát sinh bốn đại lạc bằng cách làm tan chảy chất bồ đề tâm – và cách thiền định trên trí huệ uyên nguyên (trí huệ bửu sinh).

*Tính chất của những dấu hiệu khởi lên, và ánh sáng rực rỡ của nội hỏa*

Hành giả đặt tâm tại giữa luân xa rốn, và đem năng lượng duy trì đời sống đi vào kinh trung ương. Điều này tạo ra những dấu hiệu.

Ngài Lawapa, đại thành tựu giả Ấn Độ mô tả:

*Dấu hiệu thứ nhất giống như một ảo ảnh*

*Thứ hai giống như một vệt khói  
Thứ ba giống như ánh sáng của đom đóm  
Thứ tư giống như ánh sáng ngọn đèn bơ  
Và dấu hiệu thứ năm là không hình tướng  
Giống như bầu trời không mây.*

Dấu hiệu thứ nhất giống như một ảo ảnh, hay sự xuất hiện của ảo giác. Bốn dấu hiệu kế tiếp gia tăng rõ ràng. Chúng tương ứng với một ảo giác, khói v.v ...

Có những ngày có ba diễn giải thông dụng về những dấu hiệu này. Một số người nói chúng không nên hiểu theo nghĩa đen như đã mô tả. Một số khác nói rằng, kinh nghiệm chỉ là một phản ánh của tâm thức vững chắc hay xao động lúc tiếp nhận chúng. Và cũng có một số khác cho rằng những dấu hiệu như khói v.v... thực sự xuất hiện như đã mô tả. Những người ở nhóm cuối cùng này là tốt nhất.

Thực ra, có một sự ép buộc năng lượng thu gom tại những thời điểm khác nhau, cũng như trong chiều sâu của kinh nghiệm, sự vững chắc hay không v.v... Do đó không có một cách đơn giản nào để mô tả những cái thấy. Ví dụ, hành giả phải tạo một khác biệt giữa kinh nghiệm của những dấu hiệu như khói v.v... như đã nắm bắt được bởi người đã áp dụng kỹ thuật đặc biệt đem năng lượng đi vào kinh mạch giữa, và sau đó giữ tỉnh thức ở đó, và những người đã hiểu được mà không thực hành, nhưng cũng có những dấu hiệu phát sinh chỉ bằng áp dụng tích cực giữ tỉnh thức vô niệm.

Trong cái trước của hai trường hợp này, một giai đoạn quan trọng của thực hành là giữ năng lượng của nguyên tố đất. Nó nói rằng ba dấu hiệu xuất hiện khi chúng trở nên chuyển hướng tương tự, năng lượng ra ngoài qua cánh cửa của năng lực cảm giác phải được giữ lại và chuyển hướng. Những dấu hiệu khác xuất hiện khi tiến trình này khởi sự, khi nó trở nên có phần ổn định, và khi năng lượng có phần chuyển hướng vào kinh mạch giữa. Do đó đây là sự ngưng lại dòng chảy năng lượng kết hợp với sự đạt đến một trình độ cao hơn, và giai đoạn của những dấu hiệu đặc biệt này xảy ra chỉ với sự ngưng lại của năng lượng.

Khi những dấu hiệu khởi lên tùy theo sự hòa tan và tiến trình đem năng lượng vào kinh mạch giữa, và tất cả năm, từ ảo ảnh cho đến bầu trời không mây, sẽ xuất hiện không gián đoạn, năng lượng đất tan vào nước, dấu hiệu như ảo ảnh được nhận biết, năng lượng nước hòa tan vào lửa, dấu hiệu khói được thấy; năng lượng lửa hòa tan vào gió, dấu hiệu của tia lửa giống như ánh sáng đom đóm phát sinh. Sau đó năng lượng chuyển chỗ từ tưởng nhận thức hòa tan vào tâm, dấu hiệu giống như ánh sáng của đèn bơ xuất hiện (không xao động bởi gió).



Như vậy sức mạnh của kinh nghiệm cho thấy những dấu hiệu đó cuối cùng sẽ đem hành giả đến giai đoạn đạt được giác ngộ Đại ấn.

Nội hỏa có thể khởi lên trong nhiều dạng khác nhau. Chẳng hạn có nội hỏa trong kinh mạch giữa, thứ nhất khởi lên từ luân xa rốn và chỗ kín, có nội hỏa chiếu sáng và gia tăng bên ngoài kinh mạch giữa. Thứ hai có loại hỏa khởi lên từ trong sâu cơ thể, cũng có loại hỏa khởi lên tại bề mặt giữa da và thịt. Sau đó có loại hỏa (dường như thâm nhập) vào những ngõ ngách của một vùng cơ thể, có loại hỏa dường như lan tỏa trên một vùng rộng, được khởi lên trong giai đoạn thực hành đầu tiên. Có loại hỏa dường như dây, có loại hỏa dường như mỏng, trong từng cặp đối đãi đó, cái đầu tốt hơn cái thứ hai. Cái thứ hai chỉ ra một kinh nghiệm thấp.

Cùng với những khác biệt cũng có những cấp bậc khác nhau của đại lạc khởi lên. Lần lượt có loại nội hỏa đặc biệt, và có loại chỉ có sức ấm. Do đó, có loại đại lạc tạo ra do sự kiểm soát năng lượng, và cũng có loại đại lạc tạo ra do sự tan chảy của chất liệu. Hành giả nên hiểu những khác biệt này.

Khi nội hỏa đặc biệt được kích hoạt, chất bồ đề tâm sẽ theo đó tan chảy. Ở đây không có hậu quả xấu xảy ra giống như sự rối loạn thăng bằng của các nguyên tố. Trái lại, trong sự sản sinh ít tăng hỏa, hành giả sẽ không cần tạo ra sự tan chảy của những giọt. Đường mật (bile) và đòi hỏi tình dục có thể gia tăng trong cơ thể (tạo ra một mất thăng bằng) và thay vì là đại lạc, hành giả có thể kinh nghiệm một cảm giác nóng khó chịu.

Nếu sự kích hoạt được làm đúng, chất bồ đề tâm trắng sẽ tan chảy gia tăng. Sự tan chảy và nhỏ giọt của giọt trắng này sẽ tạo ra nội hỏa của chất bồ đề tâm đó phát triển mạnh mẽ.

*Chất bồ đề tâm tan chảy và bốn đại lạc được tạo như thế nào*

Chất bồ đề tâm tan chảy và đi xuống (từ luân xa đỉnh đầu). Khi đến một trong bốn luân xa sẽ cho ra lần lượt tương ứng với bốn đại lạc.

*Tantra Kim Cang Chuỗi* giải thích tiến trình như sau:

Sau đây là diễn giải sự khởi lên của kinh nghiệm.

*Từ luân xa cực lạc, luân xa tại đỉnh đầu,  
Kinh nghiệm được biết là “đại lạc” khởi lên  
Từ luân xa hoan hỷ, luân xa cổ họng,  
“Đại lạc tối cao” khởi lên.  
Từ luân xa chân lý, luân xa tim,  
“Đại lạc không thể nghĩ bàn” xuất hiện;  
Và từ luân xa nguồn, luân xa rốn;*

*“Đại lạc uyên nguyên” được gây ra,  
Đó là bốn kinh nghiệm đại lạc.*

Như đã nói ở đây, chất bồ đề tâm rời khỏi luân xa đỉnh đầu và đến luân xa cổ họng “đại lạc” được kinh nghiệm. Sau đó nó rời luân xa cổ họng và đến tim “đại lạc tối cao” được kinh nghiệm. Nó rời luân xa tim và đến rốn “đại lạc đặc biệt” được khơi dậy. Cuối cùng nó rời luân xa rốn đến luân xa chố kín, đầu của bộ phận sinh dục “đại lạc uyên nguyên” được kinh nghiệm.

Về việc bốn đại lạc được kinh nghiệm ra sao, khi giọt được đem trở lại kinh mạch giữa và đi qua các luân xa, đây là sự mô tả trong cùng một bản văn như sau:

*Tại luân xa nguồn: Đại lạc;  
Tại luân xa chân lý, Đại lạc tối cao;  
Tại luân xa hoan hỷ: Đại lạc không thể nghĩ bàn;  
Và tại luân xa cực lạc: Đại lạc uyên nguyên  
Đó là đại lạc chuyển động đi lên, được kinh nghiệm  
Theo thứ tự ngược lại*

Ở đây chúng ta có thể thấy tiến trình theo sau khuôn mẫu đại lạc đi xuống, không kể theo chiều ngược lại. Trong “dấu vết của đại ấn” (phạn: *mahamudra tilika*) giải thích tương tự.

Bốn đại lạc đi xuống và đi lên, mỗi cái có thể phân thành bốn. Chúng được biết như “16 giai đoạn của mặt trăng” khi sự phân biệt này được tính trên cơ sở mặt trời, thì một trong bốn có thể chia làm ba, tạo thành “12 giai đoạn của mặt trời” cùng bản văn đã nói:

*Giống như những giai đoạn của mặt trăng  
Là 16 giọt của hỷ lạc  
Chúng phải được thấu hiểu như  
Trong tính chất của âm thanh 16 nguyên âm (bộ mẫu tự phạn)  
Từ những bước kinh nghiệm trong bốn luân xa  
Được nói là sự xuất hiện của 12 giai đoạn mặt trời  
Giáo lý đã mô tả chúng thực như vậy.*

Ở đây, khi chất bồ đề tâm trắng di chuyển lên, xuống qua kinh mạch trung ương và bốn luân xa, nó rút chất bồ đề tâm đỏ theo nó. Do đó trong mỗi luân xa có bốn yếu tố của kinh nghiệm, và mỗi một yếu tố cho ra một kinh nghiệm đại lạc duy nhất. Đó là “16 giai đoạn của mặt trăng”. Tương tự, đại lạc kinh nghiệm ở một trong bốn luân xa có thể phân biệt thành ba bậc cường độ, được biết là nhỏ, trung bình và lớn (đó là 12 giai đoạn của mặt trời).

Nói chung, đại lạc đi xuống yếu hơn đại lạc đi lên do đem những giọt trở lại kinh mạch qua luân xa.

Khi rút bỏ đề tâm từ dưới lên, kinh nghiệm đại lạc sẽ không ổn định cho đến khi sự kiểm soát ở luân xa đầu được xây dựng chắc chắn. Khi kiểm soát vững chắc ở luân xa đầu, kinh nghiệm đại lạc trở nên vững chắc. Cùng bản văn đã nói:

*Khi tâm đặt cơ sở trên dòng chảy năng lượng sự sống,  
Chất liệu bỏ đề tâm di chuyển ngược lên kinh mạch  
Và giọt phát xuất từ giữa hoa sen  
Nếu nó có thể vững chắc ở đây,  
Vị chủ của đại lạc sẽ không rời;  
Giống như cái ấm mà không có lỗ  
Sẽ không để nước thoát ra  
Vào lúc kinh nghiệm đại lạc được vững chắc  
Và sự vững chắc này lần lượt khơi dậy đại lạc uyên nguyên.  
Do đó trạng thái Phật tánh không khô cạn  
Sẽ chắc chắn thành tựu cho hành giả đó.*

Với một thu hoạch của truyền thống giáo lý khẩu truyền chỉ ra “tâm” ám chỉ giọt màu trắng “dòng chảy” ám chỉ tiến trình ngược lại “Trở nên vững chắc” ám chỉ luân xa đầu.

Những truyền thống khẩu truyền khác trình bày, thực hành thiền định nội hỏa tạo ra cảm giác khơi dậy sự ấm áp, và đặt cơ sở trên ấm áp này, chất bỏ đề tâm được tan chảy trong kinh mạch. Từ tan chảy đến đại lạc, và từ đại lạc hiện lên một trạng thái vượt lên tâm thức khái niệm. Tuy nhiên, chiều sâu này chỉ là một hiểu biết không tính đến cho sự quan trọng chung cho bốn đi xuống và đi lên của đại lạc, cũng như không riêng biệt cho cư trú đặc biệt của đại lạc uyên nguyên.

Sự diễn tả ở trên, đề cập đến hai tổ hợp bốn đại lạc, theo những gì đã được dạy trong kinh văn mật tông nguyên thủy, cũng như những luận thư của các đại thành tựu giả Ấn Độ.

Nói chung, đại lạc có thể được kinh nghiệm hoặc do những thiền giả làm tan chảy bỏ đề tâm bằng cách của những du già mô tả trước đó, hoặc những người không thiền quán theo cách này. Cả hai trường hợp sẽ kích thích nội hỏa tại luân xa rốn và chỗ kín, và từ nội hỏa này tạo ra di chuyển của chất bỏ đề tâm, nhưng điều này không có nghĩa cần thiết là dòng chảy sẽ chứa trong kinh mạch giữa.

Do đó, một số thiền giả kinh nghiệm sự tan chảy của chất liệu và đại lạc, ngay cả dù không tạo ra khả năng hưởng năng lượng đi vào kinh mạch giữa. Điều này thường

xảy ra khi dùng một kỹ thuật thiền định nào đó tập trung trên những điểm đặc biệt của cơ thể.

Một khi chất bồ đề tâm bắt đầu di chuyển, hành giả nên thiết lập kiểm soát vững chắc trên nó trước khi nó đi đến luân xa sinh dục Kim Cang (*vajra Jewel Chakra*) hoặc nó cho thấy rất khó giữ lại. Từ lúc bắt đầu, hành giả áp dụng phương pháp bên ngoài và bên trong để tạo ra chất bồ đề tâm di chuyển xuống dưới.

Trong lúc nó đi qua những luân xa phía trên, và trước khi đến luân xa sinh dục, hành giả phải dùng phương pháp mạnh mẽ để kiểm soát nó. Tương tự, lúc nó đi đến luân xa sinh dục, hành giả phải sử dụng sự kiểm soát mạnh mẽ này để chặn đứng sự di chuyển của nó (không cho thoát ra ngoài).

Ở đây, hành giả phải cẩn thận, nếu áp dụng phương pháp này quá mạnh, giọt có thể tràn ra không đúng cách vào những con đường của cơ thể, tạo ra những bệnh tật bất kỳ nào đó cho cơ thể. Một số phương pháp giúp cho sự lan tỏa giọt một cách đúng đắn được thảo luận bởi những vị Đạo sư khác nhau. Cái chúng ta cần ở đây là nhận rõ tiến trình hòa tan năng lượng sự sống vào *avadhuti* (kinh mạch giữa), do đó làm tan chảy chất bồ đề tâm, trong lúc ngăn chặn nó tan chảy trong con đường khác. Một bàn luận của việc phân biệt quyết định như khó khăn hay dễ dàng của việc kiểm soát, lưu giữ giọt, thường không được thấy (trong những cảm nang Tây Tạng).

Hành giả phải hiểu nguyên tắc việc áp dụng bao nhiêu lực trong tiến trình kiểm soát, chính xác khi nào cần áp dụng hay không, và làm thế nào để tránh phải gánh chịu những bệnh tật thân thể qua việc làm tan những giọt vào những con đường của cơ thể không đúng cách. Điều này không được bàn luận đầy đủ và rõ ràng (trong một số truyền thống thực hành mật tông).

Mục tiêu chính đằng sau sự thiền định này, là châm ngòi cho nội hỏa và làm tan chảy chất bồ đề tâm, là khơi dậy đại lạc bẩm sinh. Trong tiến trình này hành giả làm tan chảy chất liệu bồ đề tâm và dẫn chúng xuống. Nói chung, khi chúng đến luân xa phía dưới rốn, và trong cách đặc biệt khi chúng đến luân xa sinh dục, chúng phải được ngăn chặn không cho phóng ra và phải giữ ở vị trí đó trong một khoảng thời gian. Nếu làm trái lại, hành giả sẽ không kinh nghiệm được tính xác thực của đại lạc bẩm sinh. Để khơi dậy đại lạc bẩm sinh của các du già giai đoạn hoàn thiện, hành giả trước hết phải hòa tan và lưu giữ năng lượng sự sống trong kinh trung ương.

Nếu kinh nghiệm được dựa trên cơ sở hòa tan năng lượng sự sống đi vào kinh trung ương và làm chất bồ đề tâm, sau đó giọt đi đến luân xa đỉnh bộ phận sinh dục, hành giả có thể kiềm chế không bị phóng ra ngoài đủ lâu để tạo ra kinh nghiệm đại lạc bẩm sinh. Khi chất bồ đề tâm dần dần đi xuống từ luân xa đầu, sẽ thăng hoa sức

mạnh của năng lượng. Kết quả là, từ lúc nó đến luân xa sinh dục, dòng chảy năng lượng vi tế của cơ thể đã hoàn toàn ngưng lại không tạo sự phát tiết ra ngoài.

Với một số người, việc làm tan chảy thì dễ dàng, nhưng thật khó để rút, giữ năng lượng. Còn với số khác thì ngược lại.

Sự thực hành nội hỏa đôi khi có thể có kết quả tan chảy mau chóng, nhưng trừ khi sự tan chảy vi tế trong cường độ cao, sẽ tạo khó khăn cho hành giả kiểm soát giọt. Nếu sự kiểm soát không được thiết lập khi giọt di chuyển qua các luân xa phía trên, nó sẽ chứng tỏ rất khó bắt đầu kiểm soát khi chúng đi đến những luân xa phía dưới. Và dù rằng một số kiểm soát đã được thiết lập tại giai đoạn sau, vẫn rất khó khuếch tán chúng đúng cách, làm gia tăng tạo ra những bệnh tật cho cơ thể, như một nguy hiểm từ những kết quả không mong muốn. Khi năng lượng được hòa tan xảy ra đúng đắn như đã mô tả, sẽ không có vấn đề nguy hiểm xảy ra.

Đôi lúc trong việc đem sự kiểm soát năng lượng sự sống trên những sự tan chảy chất liệu một cách ngẫu nhiên xảy ra trước khi hòa tan năng lượng đạt hiệu quả, và đại lạc đồng thời xuất hiện. Hành giả phải làm thế nào để ngăn chặn và khuếch tán chúng!

Đơn giản cố gắng làm chậm lại tiến trình tan chảy, không ép buộc áp dụng quá nhiều trong việc thiền định đem giọt trở lại luân xa đầu. Sau đó khuếch tán sự tan chảy qua những kinh mạch và vị trí khác. Thực hành theo cách này, cuối cùng hành giả có thể kiểm soát giọt, ngay cả trong lúc có kinh nghiệm tan chảy mạnh mẽ.

Và, nếu có một kinh nghiệm tan chảy mạnh mẽ xảy ra, và không thể thực hiện như đã mô tả ở trên, hành giả phải trở về thiền quán tự mình như một mandala bốn tôn. Ngồi theo thế Kim Cang, đặt chéo hai bàn tay trước ngực, tròng mắt phần nộ nhìn lên, co các ngón tay và ngón chân, đặt tâm trên chữ *HAM* tại luân xa đầu, trong tư thế đứng (không giống như tiến trình quán tưởng thông dụng) và tụng một cách phần nộ nhưng chậm rãi chủng tự mantric *HUM* 21 lần. Quán tưởng giọt này đi ngược lên kinh mạch giữa ở trước cột sống, trở lại luân xa đầu (từ nơi nó đi xuống). Sau đó thực hiện bài tập kỹ thuật thở bình nhẹ nhàng và lắc thân nhẹ nhàng. Thiền quán chất bồ đề tâm được tràn qua các vị trí thích hợp của kinh mạch. Lập lại quá trình này vài lần.

*Cách thiền định trên trí huệ bẩm sinh.*

Như đã giải thích trước đó, trong sự mô tả tiến trình đi xuống chất bồ đề tâm tan chảy và đi đến luân xa đỉnh của bộ phận sinh dục. Nếu hành giả có thể lưu giữ chúng không cho phóng ra, đại lạc bẩm sinh sẽ khởi lên. Vào lúc đó, hành giả phải thực

hiện chú tâm chắc chắn vào cái thấy của tánh không, và phải đặt tâm chắc chắn ở đó. An trú với đại lạc không thể tách biệt với (trí huệ của) tánh không. Dù rằng hành giả không có một hiểu biết sâu sắc về học thuyết tánh không, tối thiểu cũng tránh được tất cả mọi xao lãng, và an trú đơn thuần trong kinh nghiệm đại lạc cho đến khi sự thể nhập trở nên vững chắc, pha trộn điều này với tâm thức vượt lên khái niệm.

Trong lúc thực hành như vậy, lưu giữ chất bồ đề tâm tại luân xa sinh dục trong một lúc. Sau đó, đem ngược chúng lên luân xa đầu. Điều này tạo ra trí huệ bửu sinh “*từ dưới lên*”. Nhận biết điều này rõ ràng trong sự chú tâm, và sau đó tập trung tâm trên lãnh vực đại lạc kết hợp với (trí huệ của) tánh không. Nếu không thể làm điều này, chỉ đơn giản cố gắng trụ tâm trong đại lạc và hòa nhập với tâm thức vượt lên khái niệm (vô niệm). Giữ trạng thái này càng lâu khi có thể. Đây là cách hành giả trau dồi kinh nghiệm trong khi công phu thiền định theo nghi thức.

Về việc làm sao trau dồi thực hành trong thời hậu thiền định. Hành giả nên chú ý rằng sự hiện diện của đại lạc trong thiền định nói chung không có nghĩa sự nhận biết được mang sang một cách tự động vào thời gian hậu thiền định. Đại lạc được kinh nghiệm không cần thiết trở thành biểu tượng trong (việc tiếp nhận) đối tượng xảy ra trong những hoạt động hàng ngày. Với tự thân đại lạc này thì chưa đủ. Trong thời hậu thiền định, hành giả phải ý thức trau dồi tỉnh thức của kinh nghiệm đại lạc và tánh không, và ghi dấu tất cả đối tượng và sự kiện xảy ra với dấu ấn của đại lạc và tánh không này. Áp dụng này tạo ra một đại lạc đặc biệt được chiêm ngòi, mà hành giả phải nuôi dưỡng.

Mặc dù cách tiếp cận này không được làm sáng tỏ rõ ràng trong một số truyền thống khẩu truyền, nó được giải thích tỉ mỉ trong dòng Marpa truyền cho Đạo sư Ngokpa. Cũng vậy, nó cũng được dạy trong một số tantra nguyên thủy, bao gồm *Tantra gốc Hevajra*. Do đó, thật quan trọng không nên bỏ qua.

Vì vậy, hành giả thực hành trong cả hai thời thiền định và hậu thiền định. Trong cách này hành giả thực hiện bằng sự kết hợp thiền định trên nội hỏa, hợp nhất với năng lượng sự sống và việ dẫn bốn đại lạc.

*Những điều kiện bên ngoài dựa trên một Karmamudra:*

Ở đây cả hai hành giả và mudra nên có một tư cách cao nhất, và phải được tiếp nhận lễ quán đảnh thanh tịnh. Cả hai nên học những hướng dẫn gốc và chi nhánh của thực hành mật tông, và có khả năng duy trì tốt. Cả hai nên khéo léo trong sadhana

(nghi quỹ) của vòng mandala, và chín chấn trong thực hành bốn thời du già trong ngày.

Ngoài ra, họ phải khéo léo trong 64 cách giao hợp được mô tả trong *Luận thư về đại lạc* (phạn: Kama Shastra). Họ phải chín chấn trong thiền định trên tánh không, có kinh nghiệm trong kỹ thuật tạo ra bốn đại lạc nói chung và sự nhận thức trí huệ bẩm sinh trong cách riêng, và có thể kiểm soát sự tan chảy của giọt và ngăn chúng thoát ra ngoài.

Đó là những đặc tính yêu cầu của hành giả được mô tả trong những tantra gốc và những luận thư của những đại thành tựu giả Ấn Độ<sup>bổn<sup>5</sup></sup>. Dĩ nhiên có những người không cần thiết phải đủ yêu cầu tất cả những đặc tính đó, như vậy việc thực hành sẽ không được sâu sắc, chúng được trích dẫn từ những truyền thống khẩu truyền khác nhau, như là nguồn của chúng (những đặc tính cần có). Tôi chỉ có thể nói rằng việc thực hành trên cơ sở đó rất không khôn ngoan, và dễ dàng mở cánh cửa đi đến những cõi dưới.

Về điểm này, bản văn *Sự xuất hiện của Tantra Heruka* (phạn: Shri heruka abhyudaya tantra) trình bày rõ ràng:

*Một hành giả của Pháp gọi là không - du già,  
Dựa trên một mudra để đi qua con đường này,  
Tự nhận rằng phi- trí huệ là trí huệ  
Không còn nghi ngờ gì, chỉ dẫn đến cõi địa ngục*

Như đã nói ở đây, những ai muốn thực hiện thân thể trong du già tình dục, phải đủ phẩm tính, tư cách. Nếu thực hành trên bất cứ cơ sở khác nào, sẽ dẫn đến những nguy hiểm to lớn. Hành giả nên hiểu rõ điều này.

Những người không đủ phẩm tính muốn đi vào thực hành Karmamudra nên thay thế thực hiện thiền định kéo dài trên một jnanamudra (tức là quán consort) như mandala dakinis Nairatmya và Vajrayogini. Khi thực hành đạt được vững chắc, sự quán tưởng xuất hiện rõ ràng rục rở, hành giả có thể đi vào hợp nhất tình dục với quán tưởng consort này và khởi dậy 4 đại lạc. Đại lạc bẩm sinh xuất hiện, và hành giả hợp nhất với (trí huệ của) tánh không, hòa trộn sự tỉnh giác của cái thấy (của tánh không) với đại lạc. Đây là kinh nghiệm được biết là đại lạc và tánh không trong sự hợp nhất.

Nếu hành giả không thể làm điều này, chỉ đơn giản dựa vào đại lạc và trau dồi samadhi (định) an trú một điểm trên đại lạc đó.

*Đã có bốn đại lạc khởi lên, làm thế nào tham gia trong thiền định trên học thuyết huyền thân và thanh tịnh quang*

Được diễn giải dưới hai đề mục: những nguyên tắc chung của việc làm thế nào tin cậy trên du già nội hỏa, hành giả thiền định trên những giai đoạn còn lại của con đường- và sự thiền định của những con đường riêng.

*Những nguyên tắc chung của việc dựa trên du già nội hỏa như thế nào, hành giả thiền định trên những giai đoạn còn lại của con đường ra sao:*

Trong truyền thống này (tức sáu du già của Naropa) giáo lý về du già nội hỏa làm thế nào sử dụng việc đem năng lượng sự sống đi vào kinh mạch giữa là rất rõ ràng.

Tuy nhiên, truyền thống có phần không được rõ về việc một khi năng lượng đã được rút vào kinh *avadhuti*, hành giả thực hiện như thế nào trong thiền định về học thuyết huyễn thân và thanh tịnh quang. Mặc dù phân tích tỉ mỉ hai du già này có vẻ hoàn toàn khó khăn, tôi muốn nói một số điều nhằm cho một đánh giá sự truyền khẩu phi thường này.

Như đã đề cập trước đó, học thuyết du già huyễn thân và du già thanh tịnh quang được nói đặt cơ sở trên Tantra Guhyasamaja và cũng là truyền thống khẩu truyền của hệ thống Mật tông Guhyasamaja được biết là Arya Cycle (vòng thánh). Theo cái sau, là sự trao truyền của Long Thọ và các đệ tử của Ngài, chừng nào mà năng lượng sự sống chưa được rút vào kinh mạch giữa và tạo ra sự an trụ, hòa tan, hành giả sẽ không thể phát sinh samadhi (đại định) của ba bước kinh nghiệm của “*xuất hiện*” “*cận kề*” và “*đạt đến cận kề*” khiến đi trước sự hoàn tất thanh lọc tâm, và từ trạng thái của tâm thức và năng lượng sự sống phát sinh những dấu hiệu đầy đủ của trí huệ tỉnh giác của sự thanh lọc tâm giúp đủ phẩm tính tham gia huyễn thân<sup>46</sup>.

Điều này rõ ràng đã được nói trong truyền thống khẩu truyền Guhyasamaja Tantra bắt nguồn từ Đạo sư Marpa. Nó cũng rõ ràng trong trao truyền của Marpa về năm giai đoạn hoàn thiện của hệ thống Guhyasamaja, được biểu hiện du già trong bản văn *làm sáng tỏ việc tổng kết của năm giai đoạn* và cũng thật rõ ràng trong truyền thống khẩu truyền của trao truyền năm giai đoạn.

Do đó, dù những nguyên tắc cơ bản của du già huyễn thân và thanh tịnh quang không được trình bày rõ ràng ở đây (trong sự trao truyền sáu du già), dường như chúng ta nên hiểu chúng trong bản văn của học thuyết *Gyhyasamaja Arya Cycle*.

Ở đây, truyền thống của Đạo sư Marpa dựa cơ sở trên bản văn *làm sáng tỏ tóm tắt năm giai đoạn* trong đó nói:

*Trước tiên, hành giả kinh nghiệm dấu hiệu giống như ảo giác  
Hiện lên với hào quang của năm ánh sáng  
Thứ hai một dấu hiệu giống như mặt trăng,  
Thứ ba dấu hiệu giống như ánh sáng mặt trời.*



*Sau đó là dấu hiệu giống như trước bình minh, và sự đạt được*  
và

*Hiện lên đơn độc từ tâm và năng lượng,  
Huyền thân trở thành biểu tượng.*

Cái thấy đầu tiên giống như ánh sáng trắng trong bầu trời không mây. Đây là giai đoạn được gọi là “*xuất hiện*”. Kế tiếp là cái thấy giống như ánh sáng mặt trời le lói trong bầu trời; đây là giai đoạn “*cận kề*”. Sau đó là cái thấy của bóng tối giống như bầu trời chưa sáng không mặt trời và mặt trăng, đây là giai đoạn được biết là “*đạt đến cận kề*”. Sau khi ba cái đó xảy ra, năng lượng vi tế và ý thức của trạng thái tâm thanh lọc cho ra huyền thân, chiếu sáng rực rỡ.

Đó là những nguyên lý mà học thuyết huyền thân đặt cơ sở (của truyền thống Guhyasamaja của Đạo sư Marpa), nhưng chúng ta không thấy chúng được thảo luận trong truyền thống này (tức là sáu du già).

Thay vào đó là một thảo luận của một huyền thân bất tịnh được nối kết với thực hành quán sát hình ảnh của hành giả phản chiếu trong một gương như phương tiện cắt bỏ tâm khái niệm thô nặng, như tư tưởng thỏa mãn hay không thỏa mãn vào những điều thích hay không thích. Sau đó là một thảo luận về huyền thân thanh tịnh, được nối kết với thực hành thiền quán trên tính chất như huyền của thân thể hành giả được quán tưởng như của một mandala bốn tôn, tạo ra một trạng thái của một hương vị không phân biệt giữa thích và không thích.

Tuy vậy, hai cái này (“*thanh tịnh*” và “*bất tịnh*”) chỉ là “*huyền thân*” trong ý nghĩa thông thường chung cho cả hai tantra cao nhất và những con đường khác. Chúng được phân biệt từ “*huyền thân bất tịnh*” đó là giai đoạn thứ ba (của hệ thống Guhyasamaja năm giai đoạn) được biết là “*tinh hoa ẩn dấu của bản tánh như huyền*” và “*huyền thân thanh tịnh*” đó là giai đoạn thứ năm cũng được biết là “*huyền thân của giai đoạn đại hợp nhất*”. Dường như sự phân biệt này không được trau chuốt ở đây.

Học thuyết huyền thân thực sự dành riêng cho tantra du già cao nhất, cái “*huyền thân*” đầu tiên đã mô tả ở trên (tức quán hình ảnh của hành giả trong một gương...) đều không thực sự coi như một tính chất chung của tinh túy như huyền (tức là chung cho giáo lý công truyền), và cái thứ hai (tức là thiền định trên tính như huyền của bản thân hành giả như một mandala bốn tôn) hành giả cũng tìm thấy trong ba bộ tantra thấp (do đó không dành riêng cho tantra du già cao nhất).

Sự đề cập được tạo bởi thực hành có hiệu quả của việc vượt qua tư tưởng yêu và ghét, và do đó làm bình đẳng chúng. Thực tế này ám chỉ việc đem đại lạc bản sinh

với trí huệ của không làm cất trọng tâm của Trung Quán. Đây là thiền định chủ yếu .hành giả nên hiểu rõ hai yếu tố này (tức trí huệ và đại lạc) và trau dồi chúng.

Khi hành giả tự thể hiện từ thời khóa thiền định, lực của kinh nghiệm thiền định sẽ chuyển sang (vào thời kỳ hậu thiền định) làm cho tất cả xuấtthiền khởi lên như sự hiện diện của một ảo giác.

Một cách thực tế, từ thời điểm của giai đoạn đầu (tức là giai đoạn thiền định, trình độ khởi đầu của thực hành mật tông), một thực hành chủ yếu trong thời hậu thiền định, là lấy tất cả sự kiện và chuyển chúng vào những hoạt động của mandala bốn tôn. Bằng cách này, một nhận thức như huyễn của mandala bốn tôn, và tính chất vô tự tánh khởi lên. Sự nhận thức này xuất hiện ở đây một cách tự động.

Một số hướng dẫn khẩu truyền của truyền thống Guhyasamaja bắt nguồn từ Đạo sư Marpa đề nghị chúng ta đặt một hình ảnh của một mandala bốn tôn trước một gương và nhìn chăm chú vào nó, trong lúc thiền định đó là hình ảnh của chính hành giả xuất hiện như một phản ánh của bốn tôn. Họ cũng bình luận rằng truyền thống giáo lý khẩu truyền này làm nâng cao sự xuất hiện của hành giả rực rỡ như mandala bốn tôn vào thời điểm thực hành các du già của giai đoạn thiền định. Họ cũng trích dẫn truyền thống khẩu truyền xuất phát từ (đệ tử Marpa) Đạo sư Tsur, bình luận rằng trong quán đánh bí mật, đặt hình ảnh Vajrasattva phản chiếu trong một gương, những đệ tử được hướng dẫn quán sát nó và phản ánh tính chất vô tự tánh (không có sự gắn kết) của hình ảnh như huyễn của mandala bốn tôn. Họ trình bày, thực hành này được đem vào đây. Họ trích dẫn sự giải thích này từ *năm giai đoạn* mà không hiểu chính xác ý nghĩa những chữ trong bản văn.

Tôi đã giải thích bao quát những điểm này trong bài viết của tôi về sự hướng dẫn của Arya Cycle của học thuyết Guhyasamaja, không một học thuyết nào được bỏ qua trong truyền thống giáo lý khẩu truyền nguyên thủy của sự trao truyền Marpa về huyễn thân (mặc dù thế chúng đã bị bỏ qua trong hầu hết trao truyền ngày nay). Tôi đã thảo luận vấn đề này trong bản văn đã nhắc ở trên.

Ngoài ra, mặc dù trong truyền thống khẩu truyền này, chúng ta thực sự tìm thấy học thuyết “*đại hợp nhất*” trên cả hai cấp độ “*trong rên luyện*” và “*vượt lên rên luyện*” và là học thuyết của bốn trạng thái xuấtthiền, cận kề, đạt đến cận kề và thanh tịnh quang (có ích để chỉ Arya cycle của Tantra Guhyasamaja) phương pháp đầu tiên tạo ra huyễn thân từ năng lượng vi tế và tâm thức vi tế, và không tạo ra huyễn thân này, làm thế nào để hành giả phát sanh bốn tánh không như xuất hiện, cận kề v.v... cho tiến trình thể nhập huyễn thân trong tâm thức thanh tịnh quang thực sự, làm thế nào, khi tâm thức thanh tịnh quang thực sự được khơi dậy, hành giả tạo chuyển tiếp

cho “*dại hợp nhất vượt trên rèn luyện*”, làm thế nào, trong việc dựa trên sự lưu giữ thanh tịnh quang của giấc ngủ (trong du già giấc mộng) và củng cố khả năng lưu giữ năng lượng trong kinh mạch giữa trong trạng thái thức, hành giả đem năng lượng của *rasana và lalana* đi vào vùng tim của kinh mạch giữa và thiết lập tâm thức thanh tịnh quang bởi kinh nghiệm của giai đoạn bốn tánh không, và vào lúc kết thúc của tiến trình, hành giả tự thể hiện trong hình tướng bốn tôn huyễn trong trạng thái mộng ra sao và v.v...

Vì thế, dù học thuyết huyễn thân và thanh tịnh quang đã được dạy, một số những chi tiết đã bị bỏ qua. Tuy nhiên, dường như không có ai chú ý hay đặt câu hỏi về sự kiện này.

(Về phần học thuyết du già giấc ngủ) có phương pháp đem năng lượng duy trì sự sống đi vào kinh *avadhuti*, và lưu giữ tâm thức thanh tịnh quang của giấc ngủ bằng cách kiểm soát năng lượng. Một cách luân phiên, cũng có phương pháp tạo ra samadhi vững chắc chung cho cả hai Tiểu thừa và Đại thừa trong trạng thái thức, sau đó, khi đi vào giấc ngủ, hành giả đặt tâm trong trạng thái samadhi và tiếp tục trong giấc ngủ. Điều này có thể dễ nhầm lẫn với mật tông du già của thanh tịnh quang giấc ngủ. Những điểm này không được thảo luận một cách rõ ràng.

Tương tự nên phân biệt giữa du già duy trì tỉnh thức trong giấc mộng bằng phương tiện kiểm soát năng lượng sự sống, và duy trì tỉnh thức trong giấc mộng chỉ bằng ý thức kiên quyết.

Về phần thực hành hòa nhập với thanh tịnh quang của sự chết, có phương pháp bổ sung trên cơ sở kiểm soát năng lượng sự sống, và một cách luân phiên, có thực hành phát triển tập trung và áp dụng sự chú tâm này cho thanh tịnh quang của sự chết. Cũng có phương pháp dựa trên sự kiên quyết mạnh mẽ, và củng cố thói quen. Tương tự, có học thuyết làm thế nào để xuất hiện tướng Báo thân Phật trong cõi bardo, sự chuẩn bị cho điều này phải được làm ở thời điểm hiện tại.

Tôi đã giới thiệu chi tiết những chủ đề này trong (luận văn của tôi về) truyền thống hướng dẫn khẩu truyền của Arya cycle của giáo lý Guhyasamaja (do đó không lập lại ở đây)

Nếu hành giả thực hành du già giấc ngủ và giấc mộng bằng cách kiểm soát năng lượng sự sống, tính chất của hai gợi ý này, hành giả bắt đầu bằng việc duy trì nuôi dưỡng thanh tịnh quang của giấc ngủ. Sau đó, có thể dùng điều này như cơ sở cho du già giấc mộng. Điều này có trong một số cẩm nang (về du già giấc mộng)

Nếu không thể đem năng lượng đi vào kinh mạch giữa, vào lúc ban ngày, hành giả nên trau dồi tính kiên quyết (để duy trì ý thức chú tâm trong trạng thái mộng), và duy

trì ý thức trong lúc mộng theo cách này. Cũng có phương pháp tập trung ổn định vào ban ngày, sau đó trong giấc ngủ áp dụng samadhi đó để duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ

Những thực hành trên được gọi là “*trau dồi thanh tịnh quang của giấc ngủ*” nhưng trong thực tế bao gồm cả hai (du già giấc mộng và giấc ngủ), cấu trúc và thứ tự của cả hai có thể thay đổi.

Vào ban ngày, hành giả tham gia những phương pháp bên ngoài và bên trong để tạo ra năng lượng sự sống đi vào, an trụ và hòa tan vào kinh mạch giữa, phát sinh kinh nghiệm bốn đại lạc và bốn tánh không nổi tiếng. Khi đại lạc bảm sinh xuất hiện, hành giả chú tâm vào nó và thực hiện thiền định kết hợp đại lạc và tánh không. Cuối cùng hành giả tự thể hiện trong huyệt thân. Sau đó, bất cứ những gì xuất hiện trong dòng kinh nghiệm của hành giả đều được ghi dấu bởi dấu ấn của Đại lạc và tánh không. Hành giả thiền quán rằng, tất cả mọi biểu hiện khởi lên đều là mandala và mandala bốn tôn.

Nguyên lý nào đằng sau việc làm việc với hai luân xa đặc biệt: - luân xa tim trong thực hành du già thanh tịnh quang của giấc ngủ, và luân xa cổ họng trong du già giấc mộng!

(Trong trường hợp trước) hành giả thiền quán trên luân xa tim, vì nó là cánh hoa của luân xa tim, khi hành giả đi ngủ, năng lượng sự sống tự nhiên rút về cánh hoa. Làm việc với luân xa này trong trạng thái thức đem lại sự quen thuộc với kỹ thuật được sử dụng trong du già giấc ngủ; được thực hiện khi (trong tiến trình đi vào trạng thái ngủ) năng lượng vi tế của hai kinh *rasana* và *lalana* tự nhiên bắt đầu thu rút vào kinh mạch giữa và luân xa tim. Lực kinh nghiệm của bốn tánh không nói chung và thanh tịnh quang của tánh không nói riêng sẽ được khuếch đại. Hành giả tập trung vào thiền định thể nhập trên thanh tịnh quang của giấc ngủ này và làm tăng mạnh nếu có thể.

Sự rèn luyện này tự nhiên làm tăng khả năng của hành giả để làm việc với năng lượng sự sống trong trạng thái thức, cũng như gia tăng một cách tổng quát sự ổn định của thực hành. Dù hành giả có khả năng duy trì ổn định thanh tịnh quang của giấc ngủ hay không, chứng minh rằng năng lực đi qua con đường của hành giả sẽ mạnh hay yếu.

Bất cứ sự thành thạo nào đạt được (trong du già giấc ngủ và giấc mộng) sẽ đem lại lợi ích to lớn vào lúc chết. Hành giả nào không tìm được cách đạt đến giác ngộ tuyệt đối trong đời này, có thể nỗ lực làm như vậy (bằng sự áp dụng những gì đã học trong du già giấc ngủ và giấc mộng). Khi cái chết đến gần, họ tham gia phương pháp duy

nhất để duy trì thanh tịnh quang của sự chết. Đặt cơ sở trên mức độ thành thạo đã đạt đến trước đó trong du già thanh tịnh quang của giấc ngủ và sự xuất hiện của huyền thân trong trạng thái mộng. Làm quen với kỹ thuật này, tạo ra sức mạnh của huyền thân hành giả, thực hành để gia tăng trong trạng thái thức, và lần lượt trợ giúp sự thực hành phát sinh huyền thân trong trạng thái mộng của hành giả.

Cái chết sẽ đến trước khi giác ngộ tối cao đạt được, và hành giả muốn áp dụng du già để giác ngộ tối cao đạt được và hành giả muốn áp dụng du già để giác ngộ vào lúc chết, sau đó (khi tiến trình chết bắt đầu), hành giả tham gia du già kiểm soát năng lượng sự sống để nhận ra thanh tịnh quang của lúc chết, sử dụng cùng nguyên lý này áp dụng trong du già duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ. Theo cách này, hành giả đi vào bardo kinh nghiệm, áp dụng những kỹ thuật đã học qua du già huyền thân của giấc mộng, và phát sinh thân trung ấm như huyền thân của bardo.

Những hướng dẫn chi tiết cho tiến trình này không tìm thấy ở chỗ khác. Hai hướng dẫn khẩu truyền này là sự giác ngộ và là đối tượng của sự tán thán và sự kỳ diệu tối thượng.

### *Phương cách thiền định trên con đường cá nhân.*

Hành giả nên thiền định vào lúc tối trên cả hai trạng thái ngủ và thức, trên hai giáo lý chánh của tantra, là du già huyền thân thực sự và thanh tịnh quang. Những kỹ thuật thiền định khác (không được dạy chi tiết trong những kinh điển tantra nguyên thủy) rất phong phú trong những bản viết tay của các tổ dòng phái của truyền thống này, và có thể tham khảo thêm những bản này.

Ở đây có hai chủ đề chính: Làm thế nào để thiền định trên du già huyền thân và trên du già thanh tịnh quang.

### *Làm thế nào thiền định trên học thuyết huyền thân:*

Du già huyền thân được dạy dưới ba đề mục: làm thế nào thiền định trên giấc mộng giả, và làm thế nào để thiền định trên tính chất của kinh nghiệm bardo.

### *Làm thế nào để thiền định trên tất cả biểu hiện như huyền*

Như đã giải thích trước đó, trong thời khóa thiền định, hành giả kết hợp sự tỉnh thức của cái thấy tánh không sâu sắc, bản tánh tuyệt đối cùng với đại lạc bản sinh. Sau đó, khi hành giả tự thể hiện tác động trực tiếp của thực hành trong thời khóa chuyển sang thời kỳ hậu thiền định. Ở đây (không phải thời thiền định theo nghi thức) hành giả duy trì tỉnh thức của cái thấy tánh không, và nhớ lại thiền định về chuyển hóa tất cả biểu hiện vào mandala bốn tôn trước đó. Sức mạnh của hai áp dụng này sẽ tạo ra mọi biểu hiện khởi lên đều là huyền và như một mandala trợ giúp và mandala nâng đỡ. Không cần thêm vào những kỹ thuật thiền định.

Hành giả nào không thể thành tựu như trên, trong thời thiền định, đơn giản nên hợp nhất với (4) đại lạc được tạo ra qua du già mật tông. Sau đó, trong thời hậu thiền định, khi thế gian và chúng sanh của nó xuất hiện với một khát vọng tầm thường, hành giả nên trau dồi một nhận thức của tánh không và tính chất không tự tánh của tất cả hiện tượng.

Ở đây, một thực hành tiêu chuẩn là sự thiền quán hình ảnh của hành giả phản chiếu trong gương, để hình dung hình ảnh phản chiếu thể nhập vào hành giả, sau đó suy nghĩ hình ảnh phản chiếu từ gương giống thân hành giả ra sao. Tuy nhiên kỹ thuật này thực sự dạy cho những người ít năng lực thực hành, và không có nhiều tự tin<sup>48</sup>.

Hành giả bắt đầu thiền định về thế gian trần tục và những chúng sanh của nó đều không có tự tánh, xuất hiện như một ảo giác. Khi điều này trở thành ổn định, hành giả tạo ra sự xuất hiện của thế gian và chúng sanh sống trong đó như một ảo ảnh; xuất hiện như mandala trợ giúp và mandala nâng đỡ thanh tịnh. Hành giả quán tưởng mọi hiện tượng xuất hiện đều không có tự tánh, xuất hiện và được tiếp nhận như những biểu hiện thanh tịnh của mandala như huyền. Đây cũng là truyền thống phản ảnh một hình tượng của mandala bốn tôn trong một gương và quán tưởng nó. Hình ảnh (được thấy như) hòa tan vào hành giả, và tự thân hành giả thiền định như có một hình tượng bốn tôn huyền. Nếu sức mạnh của thiền định trước của tính chất này được chắc chắn, vậy không đòi hỏi phải nỗ lực lớn lao ở đây.

Truyền thống của *năm giai đoạn* nói về việc làm thế nào (trong nghi lễ quán đảnh) một hình ảnh của Đức Vajrasattva phản chiếu trong một gương biểu lộ cho những đệ tử, để chứng minh tính chất của huyền thân. Vị đạo sư trước hết giải thích hai điều này bằng phương tiện ẩn dụ và ý nghĩa của nó. Nếu đệ tử không hiểu ngôn từ, nên một cái thấy hình ảnh được trình bày. Đây là một mở rộng của giai đoạn thiền định quán tưởng, trong đó một cung điện mandala đặc biệt được quán tưởng, thu thập những nguyên tố khác nhau, và một hình ảnh mandala bốn tôn phản chiếu trong gương và hành giả được hướng dẫn quán tưởng trên hình ảnh phản chiếu đó. Thực

hành này được nhắc đến trong truyền thống của Đạo sư Marpa Lotsawa và Goe Lotsawa và (khi thực hành ở ngày nay) là một pha trộn của cả hai.

(Bản văn *năm giai đoạn*) bình luận về việc tất cả hiện tượng đều giống như ảo ảnh và giống như giấc mộng ra sao, giải thích rằng tính chất giả tạo là của hai khía cạnh: cách thức xuất hiện như giả tạo chỉ ra thực tại tuyệt đối, tức là sự vật hiện hữu chỉ là quy ước tạm thời, ra sao, và sự hiện hữu quy ước này loại bỏ hội chứng hiểu biết sự vật như có tự tánh (hiện hữu thực sự), và thứ hai, cách mà trong đó dù sự vật không có tự tánh, sự xuất hiện của chúng vẫn là giả tạo. Sự áp dụng ở đây là cho trường hợp sau (trường hợp thứ hai).

Trong đoạn văn này có hai điểm để xem xét: sự xuất hiện của nó, và cách trong đó sự vật không hiện hữu trong kiểu xuất hiện của chúng. Chúng ta phải đánh giá cả hai khía cạnh. Tính chất của sự xuất hiện không giống như kiểu đầu con thỏ có sừng hoặc đứa con của một bà mẹ vô sinh (sự hiện hữu quy ước của cả hai đều không có). Nếu không có xuất hiện, chúng ta có thể nói “*không có hiện hữu trong tính chất xuất hiện của nó*” và nếu điều này không khởi lên trong tâm, khi đó, tâm tiếp nhận tính chất giả tạo của sự xuất hiện sẽ không khởi lên.

Hành giả nên hiểu tất cả hiện tượng trong ánh sáng so sánh của một sự giả tạo. Chẳng hạn, vật chất giả được tạo ra bởi sự mê hoặc của một (phù thủy) nhà ảo thuật, như là ngựa và voi được nhà ảo thuật làm cho xuất hiện, đều không hiện hữu thật sự (như một sinh vật sống, ngựa và voi có thể hít thở). Tuy vậy chúng vẫn có thể được tiếp nhận bởi khán giả. Tính chất thực tế của chúng hoàn toàn khác biệt với sự hiện hữu bên ngoài của chúng.

Điều này có thể chỉ ra sự giống nhau trong cách chúng ta tiếp nhận sự vật của thế gian, như con người và v.v... Mặc dù đối tượng của sự tiếp nhận luôn luôn thiếu toàn bộ tự tánh tối hậu hoặc hiện hữu thực tế, tuy nhiên, sự xuất hiện của chúng không thể tranh luận với tính chất có thực, gắn liền với thực tại. Sinh linh đang sống được tiếp nhận như con người và Chư Thiên, sắc tướng, hình thể, âm thanh v.v... xảy ra, tất cả đều trong trạng thái chuyển hóa liên tục. Dù rằng chúng sanh đang sống và những hiện tượng khác thậm chí không có một dấu vết nhỏ nhất của tính chất tự có. Tuy thế trên bình diện quy ước, có những chúng sanh đang sống đang tích lũy nghiệp, có những hoạt động như đang thấy đang nghe... Những việc này hoạt động một cách quy ước dựa trên cơ sở của luật nhân quả và thuyết duyên sanh<sup>49</sup>.

Trong cách này, hoạt động quy ước được chấp nhận có mặt ở khắp mọi nơi, và chủ nghĩa hư vô cực đoan nên tránh. Ngược lại, vì hành giả tán thưởng tính chất hư không (tánh không), chủ nghĩa hiện thực cực đoan nên tránh.

Sự nhận ra sự tỉnh giác này của tánh không đơn giản là một đánh giá tính chất không tự hiện hữu nguyên thủy an trú trong sự vật. Không phải là một ảo tưởng của tâm thức. Cũng không phải là một tánh không từng phần(chỉ là tính chất của một số hiện tượng và) không lan tỏa vào tất cả đối tượng của tri kiến. Bằng việc đặt sự tỉnh thức của hành giả trên cách thức cuối cùng của chúng sanh, tất cả mọi hiệu quả khiến loại bỏ hội chứng bám chấp vào một cái “Tôi” được làm mạnh thêm.

Tính chất thâm sâu này (tức là tánh không) không là một đối tượng không thể tiếp cận của nhận thức. Bằng sự biết chắc quan điểm thanh tịnh của tánh không và yêu cầu quen thuộc với thiền định dựa trên khía cạnh tinh túy của chúng sanh, nó khởi lên như một đối tượng của tâm thức. Do đó nó không là một tánh không như một số có thể nói, chúng không thể tham gia vào lúc thực hành, và cũng không có tánh không nào được tiếp nhận hay giác ngộ

*Tóm lại, hành giả khảo sát con người của mình, người nắm bắt cái “Tôi” và hỏi rằng có phải “bản thể cuối cùng” xuất hiện hiện hữu như một người khác, hoặc tách biệt từ những kết tập (ngũ uẩn) thân – tâm. Hành giả khám phá thậm chí nó không hiện hữu trong chỗ khác. Như vậy, chúng sanh đang sống được thấy là thiếu toàn bộ hiện hữu thực sự.*

Hành giả tạo kinh nghiệm của nhận thức này một cách vững chắc cho mình. Đây là rèn luyện trên tánh không của một phía sự vật.

Còn về rèn luyện trên mặt quy ước, tức là sự cùng xuất hiện hữu hỗ tương với nhau, ở đây hành giả chuyển nhận thức của tâm trên bình diện hoạt động của tất cả sự vật xuất hiện không thể nghĩ bàn như sự hiện hữu. Chúng sinh đang sống xuất hiện như những đối tượng của khái niệm quy ước, như những người tích lũy nghiệp, và chịu kinh nghiệm kết quả của nghiệp. Chúng ta nên tra dồi nhận thức chính xác về việc làm thế nào, mặc dù không có tự tánh, tất cả hiện tượng quy ước hoạt động hiệu lực tùy theo luật duyên sanh (tác động qua lại hỗ tương).

Bất cứ khi nào hai bình diện này trở nên mâu thuẫn với nhau, hãy sử dụng sự so sánh của một hình ảnh phản chiếu trong gương để đánh giá tính chất không mâu thuẫn của chúng. Suy niệm làm thế nào sự phản ánh của hình ảnh một khuôn mặt với mắt, mũi... đều không hiện hữu (tồn tại) trong cách chúng xuất hiện. Dựa cơ sở trên hiện tại của một hình ảnh được phản chiếu, cũng như tấm gương v.v... sự phản chiếu là sự tạo tác. Khi hành giả lấy đi những điều kiện trợ giúp, hoặc là khuôn mặt hoặc là tấm kiếng, hình ảnh liền biến mất. Hai cái (tính chất hư không và tính chất xuất hiện) chia nhau cùng một cơ sở.



Do đó, không có một thực hành đơn giản nào trong chúng sanh đang sống để đại diện cho một bản ngã tối hậu, tuy thế, chúng sanh đang tích lũy chủng tử nghiệp, kinh nghiệm những hậu quả và nhận tái sanh tùy theo những chủng tử nghiệp và những phiền não tinh thần trong chính họ đã tích lũy trước đó. Hành giả phải nhận xét tính chất không mâu thuẫn (của tánh không và sự liên quan tương đối) theo cách này.

Khi đạt được ổn định trong nhận thức này, hành giả trải rộng ra thế gian, vốn được xem là một mandala, và tới những chúng sanh đang sống, được xem như những bốn tôn mật tông. Sau đó hành giả rèn luyện trong phương pháp theo quan điểm khôì hài, an trú trong đại lạc và tánh không kết hợp.

Bằng sự thực hành theo cách này, tất cả những biểu hiện trở thành mandala và bốn tôn. Điều này lần lượt xuất hiện như ảo giác, và ảo giác khởi lên (xuất hiện) như đại lạc. Đó là ba giai đoạn của tiến trình.

Trong thời khóa thiền định, hành giả việ̣n dẫn đại lạc, sử dụng điều này như một lực đẩy trong việc tập trung trên cái thấy của tánh không, sau đó an trú một điểm trong sự thể nhập tâm thức vượt lên khái niệm. Giữa những thời khóa, hành giả trau dồi nhận thức tánh không và sự hiện hữu quy ước phụ thuộc lẫn nhau, bổ sung lẫn nhau ra sao.

Trong cách này, cả hai (rèn luyện thời khóa theo nghi thức và giữa những thời khóa rèn luyện) được áp dụng xoay tròn như sự bổ sung và giúp đỡ cái này với cái kia.

*Làm thế nào để thiền định trên tính giả tạo của giấc mộng:*

Điều này bao gồm bốn rèn luyện: học cách duy trì (hiện diện của ý thức trong khi) mộng, kiểm soát và làm gia tăng giấc mộng vượt qua sợ hãi và rèn luyện trong tính chất như huyễn (ảo ảnh) của giấc mộng, và thiền định trên tính như thị của giấc mộng.

*Học cách duy trì (hiện diện của ý thức trong khi) mộng:*

Ý thức hiện diện được duy trì trong giấc mộng bằng một trong hai phương pháp:

Phương pháp đầu, bao gồm làm việc với năng lượng sự sống, hành giả thu gom năng lượng sự sống đi vào kinh trung ương và hòa tan chúng trong trạng thái thức, tạo ra kinh nghiệm bốn tánh không (tức là xuất hiện cận kề, đạt đến cận kề, và thanh tịnh quang), phương cách áp dụng là trong tiến trình đầu tiên, lưu giữ thanh tịnh quang của giấc ngủ, hành giả trau dồi nhận thức (tỉnh giác) của bốn tánh không của giấc ngủ. Sau đó, khi giấc mộng xảy ra, hành giả nhận ra chúng như thế. Khi nhận thức được bốn tánh không của giấc ngủ, thì không cần kỹ thuật nào khác.

Phương pháp thứ hai bao gồm ý thức kiên quyết, nếu hành giả không thể thành công trong phương pháp trên (kiểm soát năng lượng vi tế là cách làm việc với trạng thái mộng), vậy nên trau dồi một kiên quyết mạnh mẽ để duy trì tỉnh thức trong trạng thái mộng. Thêm vào đó, hành giả thiền quán trên luân xa, đặc biệt tại cổ họng.

Cái đầu tiên của hai kỹ thuật trên là phương pháp chủ yếu duy trì giấc mộng đã được dạy trong tantra du già cao nhất. Cái thứ hai dùng chung cho những cách khác.

Trong truyền thống của Đạo sư Tsur, du già duy trì giấc mộng được hoàn thành trong kết hợp với thiền quán trên luân xa tim. Truyền thống của Đạo sư Mey đề nghị thay cho luân xa cổ họng. Đây là hai sự giải thích.

Một số cảm nang bình luận, sự thiền định trên luân xa tim kết hợp với du già thanh tịnh quang của giấc ngủ, và luân xa cổ họng kết hợp với du già giấc mộng. Tuy nhiên, nếu du già giấc mộng được bổ sung bằng cách kiểm soát năng lượng sự sống, sau đó, hành giả trước tiên phải áp dụng kỹ thuật nhận ra bốn tánh không của lúc ngủ, đây là sự thành tựu do làm việc với luân xa tim.

Trái lại, nếu hành giả không có khả năng nhận ra kinh nghiệm của bốn tánh không như là cách duy trì tỉnh thức trong giấc mộng, do đó du già chỉ bổ sung cho nền tảng của sự kiên trì, sau đó, hành giả thiền định trên luân xa cổ họng.

Có phải việc giải thích với việc nối kết luân xa cổ họng để duy trì giấc mộng chỉ thực hiện khi cần phương pháp tạo ý thức kiên quyết hay không?

(Không, chẳng hạn) trong phương pháp duy trì giấc mộng bằng cách kiểm soát năng lượng sự sống, luân xa cổ họng có thể được quán tưởng vào thời gian đi ngủ để đem năng lượng đến luân xa này và cho ra bốn kinh nghiệm tánh không ở đó. Tuy nhiên, nếu trước đó năng lượng không được tích lũy tại luân xa tim, nên chúng không thể tích lũy tại luân xa cổ họng. Bởi vì kinh nghiệm của bốn tánh không tạo ra bằng cách hòa tan năng lượng tại luân xa tim sẽ không xuất hiện ở vị trí khác, trong du già giấc mộng, hành giả thiền quán chủ yếu trên luân xa tim vào lúc đi ngủ.

Qua việc thiền định trên luân xa cổ họng, trán v.v... khi đi ngủ, hành giả tạo ra sự tích lũy năng lượng tại tim trở nên có phần lan tỏa. Đây là kết quả làm cho hành giả ít ngủ sâu, khiến dễ dàng tỉnh thức (trong khi mộng). Ngoài ra, làm quen với thiền định tại luân xa cổ họng khi đi ngủ tạo cho giấc mộng của hành giả kéo dài tới cuối.

Nếu trong tiến trình du già giấc mộng, muốn kéo dài thời gian giấc mộng của hành giả, trước khi đi ngủ, hành giả thiền quán trên luân xa cổ họng như trước. Cũng như chú tâm trên nó trong một lúc, sau đó trong môi trường mộng, hành giả thực hiện bất

cứ bài tập tâm linh nào thích hợp. Do đó luân xa tim cổ họng ở đây là phương tiện trong kỹ thuật du già giấc mộng.

Đây là một quan điểm khi thực hành duy trì tỉnh thức trong trạng thái mộng bằng cách traу dồi quyết tâm. Nói chung, thậm chí có người không rèn luyện, đôi khi có thể kinh nghiệm một giấc mơ rõ ràng và duy trì tỉnh thức trong nó. Do đó không nhất thiết qua con đường của thiền định mới có thể duy trì tỉnh thức trong giấc mộng, khả năng vẫn có thể xảy ra khi không thiền định. Chẳng hạn, nếu có ai tập trung mạnh mẽ trên một hành động đặc biệt suốt ngày, sau đó, ban đêm, họ có thể nằm mộng về nó: và ngay cả có thể nhận thức được giấc mộng đó. Do đó, nếu chúng ta tạo một số nỗ lực vào ban ngày, để rèn luyện quyết tâm mạnh mẽ nhằm nhận ra và nhớ được giấc mơ của mình, (phải làm suốt ngày) sau đó, vào ban đêm, giấc mộng chắc chắn sẽ xuất hiện, và hành giả sẽ có khả năng duy trì chúng. Mức độ thực hành này thành tựu không khó.

Giấc mộng được đòi hỏi như nền tảng, nếu giấc mơ không xảy ra sẽ không thể tham gia vào trong du già giấc mộng. Ngoài ra, dấu rằng hành giả thực sự có giấc mộng, nếu giấc mơ không rõ ràng, sẽ khó nhận ra chúng. Hành giả cần có giấc mơ rõ ràng. Một giấc mơ thích hợp với mô tả này, là hành giả có thể diễn tả chúng chi tiết cho người khác khi thức dậy.

Vào lúc khởi đầu thực hành, giấc mơ rõ ràng là điều cần có. Để đạt được điều này cần nhập thất đạt đến những giấc mơ rõ ràng vì cô độc làm tinh thần trong sáng. Sau đó, vào lúc sáng sớm, khi ý thức đặc biệt trong sáng, sẽ trở nên dễ dàng duy trì giấc mộng.

Theo cách này, vào ban ngày, hành giả phát sinh bản năng mạnh mẽ qua áp dụng của sự kiên quyết. Điều này phải khởi lên trong trạng thái mộng và sử dụng nó để tạo ra nhận thức rõ ràng trong giấc mộng. Để hoàn thành điều này, hành giả phải thực hành vào ban ngày.

Ở đây, truyền thống khẩu truyền gợi ý: hiệu quả tốt nhất là do thiền định trên luân xa cổ họng, trán, vào ban ngày, sử dụng sự quán tưởng rực rỡ như đã mô tả. Trước tiên tâm thức phải được trong sáng bằng phương tiện luyện thở hợp nhất với năng lượng sự sống.

Nếu hiểu được những hướng dẫn được giới thiệu trong truyền thống khẩu truyền, sự khéo léo của hành giả sẽ gia tăng trong việc phát sinh những kinh nghiệm thích hợp. Trái lại (nếu hành giả không hiểu những hướng dẫn) chỉ có một ít kết quả thu được. Những hướng dẫn ở đây cũng tương tự như trong những truyền thống khẩu truyền khác.

Trong thực hành duy trì giấc mộng, việc thiền quán trên tự thân hành giả như mandala bốn tôn thật có lợi, cũng như việc thiền quán trên đạo sư và thực hành sùng kính đến các Ngài. Cầu nguyện cúng dường, hành giả có thể kinh nghiệm nhiều giấc mơ, những giấc mơ đó có thể rõ ràng và cát tường, hành giả có thể duy trì tỉnh thức trong giấc mộng của mình và có thể thực hiện hiệu quả áp dụng đặc biệt này trong trạng thái mộng. Hành giả cũng có thể cầu nguyện cúng dường cầu cho những điều kiện vô ích chấm dứt, không khởi lên nữa, và từng điều kiện hữu ích có thể xuất hiện. Để được điều này, hành giả cúng dường “*torma*” cho mandala bốn tôn và các Hộ Pháp, cầu khẩn hành động giấc ngộ của họ và thiết lập nền tảng cho thực hành.

Do đó, vào lúc ban ngày, hành giả tiếp tục trau dồi quyết tâm mạnh mẽ, kết hợp điều này với sự thực hành lặp lại với chính hành giả, là bất cứ xuất hiện nào đều giống như xảy ra trong giấc mộng, và phải nhận ra như là giấc mộng. Sau đó, khi giấc mộng xảy ra, hành giả nhận biết một cách có ý thức và duy trì tỉnh thức trong giấc mộng; nên có thể bổ sung cho thực hành du già giấc mộng. Hưởng tư tưởng hành giả theo cách này, tạo một lực ổn định cho sự kiên quyết. Khi giấc mộng xuất hiện rõ ràng, hành giả có thể nhận ra và duy trì tỉnh thức về nó. Tự thân phương pháp này rất hiệu quả.

Có ba hướng dẫn về việc làm thế nào áp dụng mạnh mẽ phương pháp vào ban đêm như đã dạy trong truyền thống khẩu truyền.

Đầu tiên, hành giả đặt tâm trên chủng tự mantric tại luân xa cổ họng. Sau đó, trước khi đi ngủ, hành giả tự quán tưởng là mandala bốn tôn, với vị đạo sư của hành giả ngồi trên đầu, và cầu nguyện cúng dường đạo sư không tách biệt với mandala bốn tôn. Bên trong kinh trung ương tại luân xa cổ họng, hành giả quán tưởng một hoa sen nhỏ có bốn cánh màu đỏ với chữ *AH* hoặc chữ *OM* nhỏ màu đỏ đứng trên nó. Đây là tính chất của Kim Cang Ngữ ( *Vajra Speech*) là năng lực truyền đạt của giấc ngộ. Hành giả duy trì sự thiền quán này trong sáng rõ ràng và không để tâm làm mất nó, rồi đi vào giấc ngủ vào trong phạm trù của sự lưu giữ nó.

Một số truyền thống khẩu truyền đề nghị quán tưởng năm chủng tự mantric – *OM - AH - NU - TA - RA* - với một ở trung tâm và bốn chung quanh. Hành giả thiền quán trên những chữ này sẽ thành công. Những truyền thống khác đề nghị chỉ cần quán tưởng chữ *AH* màu đỏ ở giữa hoa sen. Vậy, có hai truyền thống luân phiên.

Kinh văn *sự chiến thắng của Tantra phi nhị nguyên* (phạn: *Advaya Vijaya tantra*) bình luận, hành giả có thể quán tưởng chủng tự *OM, AH, NU, TA, RA* đứng trên bốn cánh hoa theo vòng tròn và không cần đem bất cứ sức mạnh nào vào thực hành (quán tưởng chỉ một chữ *OM* ở giữa cũng đủ đáp ứng).

Nhiều bản văn mật tông, bao gồm *The Sambhuta Tantra* đề nghị chủng tự *OM*. Tuy nhiên nó không đủ thích hợp thay cho việc dùng chữ *AH*. Điều quan trọng là, bất cứ sử dụng chữ nào phải quán tưởng ở trong kinh mạch giữa, tại trung tâm luân xa cổ họng, và hành giả giữ sự chú tâm trên vị trí đó. Nếu hành giả làm như vậy mà vẫn không thể duy trì giấc mộng, hãy lập lại những bài tập trước.

Nếu vẫn không thể duy trì giấc mộng, hành giả nên thiền định trên giọt tại luân xa trán. Bây giờ, giấc ngủ thường là sâu trong thời gian gần sáng, do đó rất khó duy trì giấc mộng. Giấc mộng nông dần sau thời gian từ bình minh đến lúc mặt trời vừa mọc. Do đó thời gian này dễ duy trì giấc mộng của hành giả hơn.

Hành giả thiền định trên du già đạo sư và cầu nguyện cúng dường làm cho du già giấc mộng có thể thành tựu. Kế đó, hành giả phát sinh kiên quyết mạnh mẽ như trước, và quán tưởng tự thân hành giả như một mandala bốn tôn. Kế đó, đặt tâm trên giọt màu trắng sáng rực rỡ nhỏ như hạt mè tại giữa hai lông mày. Thực hiện kỹ thuật thở bình 7 lần, và vào lại giấc ngủ.

Ở đây, không nên quán tưởng giọt quá sáng, vì sẽ khó ngủ trở lại, hoặc chỉ ngủ được một chút, rồi thức dậy. Hãy quán tưởng giọt ít sáng hơn.

Một số vị thầy nói rằng, nếu hành giả đặt tâm trước tiên vào chủng tự tại luân xa cổ họng sẽ khó ngủ trở lại, do đó trước tiên, hành giả nên quán tưởng giọt trắng tại luân trán. Đây là một khái niệm không đặc biệt. Luân xa cổ họng là vị trí phát sinh giấc mộng, luân xa trán là vị trí kết hợp với trạng thái thức. Để tạo hiệu quả, kết hợp thiền quán trên luân xa trán sẽ ngăn chặn giấc ngủ, với luân xa cổ họng tác động ngược lại.

Nếu hành giả thực hiện tại luân xa cổ họng vào ban đêm hay sau khi trời sáng (bình minh) mà vẫn không thể duy trì giấc mộng điều này chứng tỏ hành giả có giấc ngủ tự nhiên rất sâu. Để góp phần làm nhẹ tính chất ngủ sâu, hành giả phải đặt tâm trên đỉnh đầu.

Nếu điều này tạo cho hành giả khó ngủ, hoặc ngủ ít, hãy tập trung trên giọt tại luân xa chỗ kín. Vào ban ngày, hành giả trau dồi quyết tâm như đã mô tả trước đó và đặt tâm tại luân xa đầu bộ phận sinh dục. Trước khi đi ngủ, hành giả quán tưởng ở đó một giọt màu đen, và hợp nhất với năng lượng sự sống 21 lần (qua kỹ thuật thở bình). Trong lãnh vực đó, không để tâm đi lạc, hành giả rơi vào giấc ngủ.

Đôi lúc, thiền quán tại những vị trí phía trên tạo cho giấc ngủ quá nhẹ. Nếu xảy ra điều này, hành giả nên giữ tâm tại luân xa sinh dục cũng được kết hợp với trạng thái ngủ, do đó làm cho giấc ngủ của hành giả được sâu hơn. Hành giả phải biết cách làm

việc với những luân xa khác nhau vào đêm vào lúc bình minh theo cách này để đem quân bình cho những nguyên tố (tức là những giọt trong luân xa).

Một số người tự áp dụng phương pháp này vẫn không thể duy trì giấc mộng. Thậm chí họ kiên trì trong nhiều tháng hay nhiều năm, vẫn không có kết quả như mong ước vì vậy, họ phải trước tiên trau dồi nội hỏa, đem năng lượng của sự sống đi vào, an trụ và hòa tan trong kinh mạch giữa, và thiền định trên trí huệ bửu sinh. Nếu vẫn không thể phát sinh kinh nghiệm của trí huệ bửu sinh, thì không thể duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ – do đó họ không thể duy trì tỉnh thức trong giấc mộng.

Nếu, cố gắng kéo dài việc duy trì giấc mộng qua việc rèn luyện kiên quyết mạnh mẽ vẫn không tạo được kết quả mong muốn, hành giả không nên coi rằng không thể tạo được trạng thái này. Thay vào đó, hành giả nên trở lại thực hành nội hỏa vì nó là nền tảng của con đường này. Trên thực tế, việc rèn luyện quyết tâm mục đích chỉ là một trợ giúp, không phải là kỹ thuật chính trong du già giấc mộng. Nếu tránh thực hành nội hỏa mà chỉ dựa trên việc trau dồi quyết tâm mạnh mẽ cũng giống như việc chặt bỏ thân cây, chỉ giữ lại tàn, nhánh.

#### *Kiểm soát và làm gia tăng giấc ngủ:*

Sự thực hành kiểm soát thỏa mãn giấc mộng giả có hai loại:

Loại thứ nhất là kiểm soát những thỏa mãn thế gian. Ở đây hành giả có thể tham gia những luyện tập biến đổi khác nhau, như khởi đầu một cách có ý thức về một mẫu giấc mơ riêng, hay biến đổi tính chất của giấc mơ cùng với mẫu trên. Hành giả có thể lựa chọn phóng mình vào tia sáng mặt trời hay mặt trăng đến cõi trời như cõi trời thứ 33, hoặc thật xa cõi con người, và xem coi ở đó có gì. Hành giả rèn luyện trong nhiều hành vi khác nhau, như đi đến những nơi chốn, bay qua bầu trời v.v...

Loại thứ hai bao gồm những giấc mơ thỏa mãn vượt lên thế gian. Điều này liên quan đến việc hành giả phóng mình trong trạng thái mộng đi vào những cõi Phật khác nhau, như cõi Trời Sukhavati, Tushita (Đâu Suất), Akanishta (Sắc cứu cánh) v.v... gặp gỡ Chư Phật, Chư Bồ tát, tôn kính các Ngài và lắng nghe giáo lý v.v...

Khi kỹ thuật này được bổ sung bằng phương tiện kiểm soát năng lượng sự sống, lúc đó hành giả kết hợp những nguyên lý của việc kiểm soát năng lượng sự sống này với kỹ thuật phát sinh quyết tâm mạnh mẽ. Sự thực hành này sẽ hoàn tất dễ dàng. Những người không có năng lực kiểm soát năng lượng nên tập trung làm quen với bài tập trau dồi quyết tâm.

Hai áp dụng ở đây được dùng cho việc tiếp nhận phạm vi thanh tịnh của thế gian và những cư dân của nó. Thực ra, kinh nghiệm “*cõi thanh tịnh*” (với những người ở

giai đoạn nhập môn) chỉ là sự phản chiếu của sự vật thật. Không dễ kinh nghiệm phạm vi thanh tịnh thực sự.

Về phần những tiên tri nhận được trong kinh nghiệm như vậy, mặc dù những tiên tri nào đó xảy ra trong tương lai có thể đúng, mà phần lớn lại không đúng. Khi những cái thấy của giấc mộng được liên hệ với những sự kiện của quá khứ (như cuộc sống kiếp trước của hành giả), hành giả nên áp dụng kỹ thuật yogic để gia tăng độ tin cậy, như phương pháp áp dụng nào đó trong tiến trình mộng, đặc biệt là kỹ thuật kiểm soát năng lượng v.v...

Về phần những bài tập “*gia tăng trong giấc mộng*” điều này liên quan đến việc gia tăng số lượng bất cứ những gì xuất hiện trong giấc mộng: con người, loài vật, hay đồ vật vô tri giác như cái bình hay cây cột. Hành giả nhân đối tượng lên từ một thành hai, từ hai thành bốn v.v... cho đến hàng trăm và thậm chí hàng ngàn của đối tượng xuất hiện.

*Vượt qua sợ hãi và rèn luyện trong tính chất như huyễn của giấc mộng:*

Trong tiến trình mộng, bất cứ khi nào xảy ra những việc có tính chất làm tổn thương hay gây sợ hãi, như chìm xuống nước hay bị thiêu bởi lửa, hãy nhận ra giấc mộng chỉ là giấc mộng và tự hỏi “*Làm sao giấc mộng về lửa hay nước lại có thể làm hại được tôi!*” hãy tự mình nhảy lên hay rơi vào nước hoặc lửa trong giấc mộng.

Phương pháp rèn luyện trong tính chất giả tạo của giấc mộng đòi hỏi chúng ta lấy một trong những đối tượng của giấc mộng, như là một cái bình hay cái gì tương ứng, và tự nhắc nhở, cho dù đối tượng này xuất hiện trong giấc mộng, tuy thế nó không có tính chất của sự xuất hiện của nó. Hãy nhận ra đối tượng của giấc mộng là đối tượng của giấc mộng.

Tuy nhiên, nhận thức này không cần thiết với ý nghĩa đánh giá tính chất không tự có của những đối tượng trong giấc mộng. Thí dụ, khi chúng ta nhìn vào hình ảnh trong gương trong trạng thái thức, có thể nhận biết tính chất trống rỗng của hình ảnh (trong ý nghĩa không phải là đối tượng được phản chiếu thực sự), nhưng chúng ta sẽ không cần tiếp nhận tính chất “*như thị*” của nó.

Khi hành giả thất bại trong việc nhận ra giấc mộng như giấc mộng, trạng thái này giống như một đứa bé nhìn hình ảnh mình phản chiếu trong gương và nghĩ đó là một người thật. Thấy giấc mộng như là giấc mộng cũng giống như người lớn nhìn mình trong gương, tuy thế nó không sở hữu bất cứ con người thực sự nào.

Chúng ta nên lấy ví dụ của sự phản chiếu trong gương là sự trống rỗng của bản chất khi nó xuất hiện ra sao, và áp dụng điều này trong từng hiện tượng để hiểu được

mỗi một hiện tượng đều không có tự tánh từ khía cạnh của riêng nó ra sao. Tương tự, việc nhận ra giấc mộng, hành giả lấy ví dụ trên (của hình ảnh phản chiếu trong gương ra sao, sự xuất hiện của giấc mộng tính chất của nó là không hiện hữu) và áp dụng điều này cho tất cả hiện tượng đều không có sở hữu, thậm chí một dấu vết nhỏ của tự tánh (hiện hữu thực sự) ra sao. Hành giả nên hiểu chính xác sức mạnh hiện diện của hội chứng chấp ngã ra sao, và hiểu sức mạnh của lý thuyết thuần túy cần cho sự phá hoại dần bản ngã.

Trên cơ sở hiểu biết này, hành giả biến đổi giấc mộng thế gian và những cư dân của nó thành mandala trợ giúp và nâng đỡ (tức là nơi cư trú và những bổn tôn). Hành giả thiền định trên tất cả những xuất hiện này đều trống rỗng tự tánh thực sự ra sao, những biểu hiện của nó chỉ là ảo giác. Trau dồi cách nhìn tất cả hiện tượng đều là hài kịch và trống rỗng ra sao. Những sự thiền định này cũng được áp dụng trong trạng thái thức.

*Thiền định trên tính chất như thị trong giấc mộng:*

Đây là một sự khác biệt với thực hành du già thanh tịnh quang hành giả bắt đầu tự mình thiền định trong xuất hiện rực rỡ của mandala bổn tôn, chủng tự mantric *HUM* tại tim hành giả chiếu ra vô số ánh sáng rực rỡ. Ánh sáng này tan chảy những đối tượng hữu tình và vô tình của giấc mộng thành ánh sáng, được rút vào chữ *HUM*. Sau đó thân hành giả cũng tan thành ánh sáng từ đầu xuống và từ dưới chân lên, và được thâm nhập vào *HUM*. *HUM* tan thành thanh tịnh quang không thể nghĩ bàn. Hành giả an trú tâm không xao động trong ánh sáng này.

Việc thể nhập những đối tượng xuất hiện của giấc mơ thành ánh sáng dễ dàng hơn việc thể nhập năng lượng từ đối tượng xuất hiện trong tâm trong trạng thái thức. Tuy nhiên, nếu vào lúc (thực hiện du già giấc mộng) hành giả áp dụng kỹ thuật thể nhập những năng lượng thô nào đó và đưa đến luân xa tim, do đó giấc mộng không xuất hiện, thay vào đó hành giả sẽ đi vào giấc ngủ sâu.

Sự rèn luyện nhận thức được bốn tánh không như là một phương thuốc chữa trị (tức là bốn giai đoạn đi vào trạng thái ngủ). Nếu lúc đầu ít cố gắng, điều này không thể thành công, do đó hành giả kiên trì cho tới lúc cuối, khả năng nhận thức rõ ràng “*bốn tánh không của giấc ngủ*” này sẽ đạt được.

Để hoàn thành ổn định trong tiến trình thể nhập và tánh không này, vào lúc ban ngày, hành giả nắm được thực hành qua thiền định hợp nhất năng lượng (tức là kỹ thuật thở bình) v.v... Sau đó vào ban đêm, trước khi đi ngủ, hành giả cố gắng nhận ra những giai đoạn thể nhập và bốn tánh không của giấc ngủ.



Nếu không làm được điều này, sau khi giấc mộng bắt đầu, hành giả nên áp dụng kỹ thuật đã thảo luận trước đó. Sức mạnh nhận ra chúng phải được khơi dậy.

*Làm thế nào để thiền định trên tính như huyễn của kinh nghiệm bardo:*

Du già này được dạy dưới hai đề mục: bàn luận về triết học nền tảng của kinh nghiệm bardo, và thảo luận về những giai đoạn của thực hành du già bardo.

*Triết học nền tảng của kinh nghiệm bardo:*

Vào lúc chết, lực cuộc sống ngưng lại, và kinh nghiệm bardo sinh ra hai cái xuất hiện giống như chuyển động lên xuống của một đĩa cân.

Hành giả sinh vào bardo một cách nhanh chóng với một thân hoàn toàn đầy đủ năng lực cảm giác. Hình dạng của nó tương đồng với việc nhận tái sinh, và nó sở hữu năng lực nghiệp to lớn của khả năng vật chất kỳ diệu. Với ngoại lệ của nơi tái sinh trong tương lai, nó có thể du hành bất cứ nơi đâu không bị cản trở, và có thể tự do đi qua những vật chất cứng rắn<sup>50</sup>.

Cuộc sống của thân trung ấm kéo dài tối đa 7 ngày, tuy thế chiều dài này không thể xác định. Vào lúc cuối thời gian này, nó ngưng lại, và nếu hành giả không nhận tái sinh vào thế gian, sau đó một thân trung ấm khác xuất hiện. Lại nữa, nếu hành giả không tìm thấy những điều kiện để tái sinh trong vòng 7 ngày, thân nó sẽ chết, và hành giả mang thân trung ấm thứ ba. Trong cách này, hành giả có thể lập lại chu kỳ 7 lần, tổng cộng là 49 ngày bardo. Sau đó, hành giả chắc chắn nhận tái sinh.

Hành giả tiếp nhận một dấu hiệu chỉ ra bốn loại sanh thu hút hành giả vào: noãn, thai, thấp, hóa. Trong hóa sanh, hành giả được thu hút vào nơi tái sinh, trong thấp sanh (bởi nhiệt và ẩm), hành giả bị thu hút bởi mùi, vị... của nơi chốn. Khi sinh ra từ trứng hay trong tử cung (noãn, thai) hành giả biểu lộ yêu, ghét qua cái thấy cha mẹ tương lai giao hợp thực sự hay gần như giao hợp với nhau.

Ngoài ra, khi hành giả bộc lộ hướng tái sinh là nữ, yêu thích khởi lên hướng về người cha, và ghét hướng về mẹ. Do đó nếu là nam, khuynh hướng đó ngược lại.

Với một số người ghét một chỗ nào, sẽ đem họ tái sinh trong chỗ đó.

Trong bardo, những người trải qua hậu quả của chủng tử nghiệp bất thiện của kiếp trước sẽ kinh nghiệm một cái thấy đen tối giống như bầu trời ban đêm không có sao. Những người có nghiệp tốt sẽ hiện bày kinh nghiệm một cái thấy trong sáng rực rỡ, giống như bầu trời tràn ngập ánh trăng. Trong bardo nếu tái sinh vào một trong những địa ngục, màu sắc của thân hành giả giống như một gốc cây bị lửa thiêu cháy. Nếu

dẫn đến tái sinh vào cõi súc sanh, thân hành giả có màu khói, nếu tái sinh vào cõi ngạ quỷ, thân hành giả có màu nước, nếu tái sinh vào cõi người và cõi trời dục giới, thân có màu vàng ròng, tái sinh vào cõi sắc giới thân có màu trắng. *Kinh văn đi vào tử cung* (phạn: Garbha vakranti sutra) liên hệ điều này:

*Những người (chết trong, và) rời khỏi cõi vô sắc giới thực sự kinh nghiệm một bardo. Tuy nhiên, những người chết trong hai cõi dưới (tức là Kamadhatu và Rupadhatu) được định phần sinh vào cõi vô sắc giới không kinh nghiệm bardo. Sau khi rời khỏi thân cũ một cách nhanh chóng, họ nhận tái sinh trong cõi vô sắc giới, với những kết tập (tức là nền tảng thân tâm) của thế giới vô sắc.*

Những người khác nói rằng không có bardo kết hợp với cõi vô sắc, vì cõi vô sắc không có giới hạn trên hay dưới. Đây là ý kiến riêng của họ (và cũng không có kinh điển nào làm nền tảng cho học thuyết này).

*Kho tàng của A Tỳ Đàm*” (phạn: Abhidharma kosha) trình bày: “...có hình tướng của sự tái sinh tương lai”. Văn chương A tỳ đàm bình luận: hình dạng của thân hành giả trong bardo tương tự như sự hiện hữu trong tương lai.

Không hiểu được đoạn này, một số vị thầy nói: hình dạng tương tự như kiếp sống trước, và biểu hiện như người bạn đồng hành của hành giả biểu hiện của cuộc sống đó. Một số người khác trích dẫn *Sự tóm tắt giáo lý A tỳ đàm* (phạn: Abhidharma Samucchaya) trong đó nói: “*khuôn mặt và thân tương tự như trong kiếp tương lai*”, đọc được đoạn này, họ trình bày rằng: hình dạng của hành giả trong bardo là hành giả tái sinh trong tương lai, và người bạn đó của hành giả tái sinh cũng sẽ xuất hiện (trong kinh nghiệm bardo)<sup>51</sup>.

Một số người khác nói về thân trung ấm đó là một hòa nhập của hai ý tưởng hình tướng ở quá khứ và tương lai trên. Ở đây nói trong khoảng ba ngày rưỡi (của chu kỳ ba ngày) hành giả thấy hình dạng và cuộc sống kiếp trước, trong ba ngày rưỡi sau, hành giả kinh nghiệm một nhận biết đã chết và ở trong bardo. Lý thuyết của họ là như vậy, nhưng không có một nguồn kinh điển có thẩm quyền nào từng được đưa ra, cũng như không có một lý do đặc biệt nào giúp đỡ. Đây chỉ là một nghiên cứu liễu lĩnh.

Sự phân tích từ nguyên của thuật ngữ “*bardo*” được đưa ra trong *Một kho tàng của A tỳ đàm*:

*Chúng ta chết trong thế giới này, sau đó nhận tái sinh  
Giữa hai cái đó là “thế giới bardo”*

Như vậy, ý nghĩa thế giới bardo là kinh nghiệm từ lúc chết cho đến lúc nhận tái sinh. Như vậy nó là một “*cõi trung gian*”

Tuy nhiên trong truyền thống này (tức sáu du già) chúng ta thấy ba “trạng thái bardo” được nhắc đến<sup>52</sup>. Trước tiên đó là “bardo giữa sanh và tử” liên hệ đến (trạng thái thức) từ lúc chúng ta sanh ra và chết đi, bao gồm khoảnh khắc hiện tại. Thứ hai, là “bardo giấc mộng” là giai đoạn giữa lúc chúng ta đi ngủ và thức dậy. Thứ ba, là giai đoạn từ lúc chết cho đến khi tái sanh được biết là “cõi bardo” hay “bardo của sự trở thành”.

Ý nghĩa của phương pháp phân loại kinh nghiệm hiện hữu là gì?

Ở đây Arya Cycle của truyền thống Guhyasamaja nói về cách làm thế nào kinh nghiệm bốn tánh không (biểu hiện, cận kề, đạt được cận kề, và thanh tịnh quang) cho ra thanh tịnh quang. Đây là kinh nghiệm giống cách kinh nghiệm thanh tịnh quang sau khi tiến trình hòa tan của thân được hoàn tất. Hành giả sau đó phát sinh huyễn thân (bằng phương tiện của bốn tánh không và đại lạc đã nhắc đến ở trên,) điều này tương tự như thân trung ấm được tạo ra như thế nào (sau thanh tịnh quang của cái chết). Huyễn thân này trở thành Báo thân vi tế, tự phủ lên một hình tướng Hóa thân thô, trong cùng một cách thân trung ấm nhận tái sanh với một thân thế gian.

Những người không sở hữu khả năng yogic sẽ kinh nghiệm ba cơ hội như sanh, chết, bardo bình thường. Tuy nhiên, hành giả nắm những truyền thống giáo lý khẩu truyền, biết cách nhận lấy ba thân vào thời điểm của con đường (tức là khoảng chiều dài bình thường của cả ba) và chuyển hóa chúng thành ba thân vào thời điểm kết quả (tức Phật tánh). Đánh giá sự tương tự và liên kết của ba cơ hội (sanh, chết và bardo) và ba thân, trong cả hai cơ hội con đường và kết quả, tên “cơ hội cho thực hành tâm linh” được áp dụng cho căn bản của ba thân trên cơ hội đó. Và tên gọi “ba thân” cũng được áp dụng cho ba dữ kiện như phần nền tảng. Tôi đã thảo luận ý tưởng này một cách chi tiết ở chỗ khác. Nói cho đủ ở đây, là khi trong trạng thái thức, chúng ta thiền định trên việc tạo ra huyễn thân, điều này tương tự cách thân trung ấm xuất hiện. Do đó, đôi khi từ “bardo” áp dụng cho dịp này. Tương tự, khi chúng ta đi vào thanh tịnh quang của giấc ngủ và đi vào trạng thái mộng, huyễn thân giấc mộng khởi lên tương tự trong tính chất của thân trung ấm, đây là lý do sử dụng sự diễn tả “bardo giấc mộng”. Và khi những người thực hành cao đi qua giai đoạn thanh tịnh quang của cái chết, đi vào bardo, họ áp dụng kỹ thuật biểu hiện (thân trung ấm như) một tướng Báo thân, kinh nghiệm này cũng là thuật ngữ “bardo”.

Do vậy, trong truyền thống này, chúng ta thấy ba cách sử dụng cao hơn của thuật ngữ “bardo”. Tuy nhiên những người hiểu biết chính xác cách áp dụng của bản văn rất hiếm. Ý nghĩa của ba cơ hội nền tảng (tức: sanh, tử, bardo) được chuyển hóa thành cơ hội xuất hiện của ba thân. Ý nghĩa đó là bộ hai trong ba được hòa nhập với nhau.

Tóm lại, sự diễn giải trên dẫn đến việc nói về ba “*thân huyễn*”: huyễn thân của trạng thái thức, huyễn thân giấc mộng và huyễn thân được tạo ra trong bardo (thân trung ấm). Ba huyễn thân này nối kết với ba bardo của ba cơ hội căn bản (trạng thái thức, mộng và bardo).

Chúng ta thực hiện rèn luyện ba bardo này như thế nào?

Trong trạng thái thức, hành giả thực hành thiền quán trên nội hỏa, tạo cho năng lượng sự sống đi vào, an trụ và hòa tan trong kinh trung ương. Qua sức mạnh của kinh nghiệm, hành giả tạo ra kinh nghiệm bốn tánh không, bốn đại lạc và tâm thức thanh tịnh quang. Kinh nghiệm này giống như lúc chết, khi năng lượng sự sống và tâm thức tự nhiên rút từ thân vào kinh trung ương và xuất hiện thanh tịnh quang của sự chết.

Sự thiền định trên ba ý thức thanh tịnh quang: thanh tịnh quang được kinh nghiệm qua sự nỗ lực của hành giả trong trạng thái thức, thanh tịnh quang của giấc ngủ, và thanh tịnh quang của lúc chết - đều giống nhau trong cách cả ba đòi hỏi hành giả hiểu được tiến trình hòa tan năng lượng sự sống và ý thức vào kinh trung ương tại thời điểm chết, và làm thế nào tạo ra kinh nghiệm bốn tánh không và bốn đại lạc

Nếu hành giả hiểu được bộ ba của tiến trình này, trong trạng thái thức, sự áp dụng huyễn thân vi tế có thể nhận được một tướng Hóa thân thô. Ngoài ra, du già giấc mộng có thể sử dụng trong khoảng trống vào lúc cuối của giấc mộng và trước khi thức dậy, để tạo ra Báo thân vi tế (phát sinh trong du già giấc mộng) nhằm nhận lấy một Hóa Thân thô. Tương tự, sau lúc thanh tịnh quang của cái chết đi qua và hành giả đi vào bardo, kỹ thuật giống như vậy có thể sử dụng để biến đổi hình tướng thân bardo (thân trung ấm) thành một tướng Báo Thân vi tế, và lần lượt có thể sử dụng để nhận lấy một hình tướng Hóa Thân thô.

Tiến trình này là một phức tạp, tinh vi, và hành giả phải nỗ lực để hiểu biết chúng một cách rõ ràng. Nếu hành giả có thể đạt được thấu suốt những nguyên lý cơ bản trong tiến trình hòa tan đang tiến hành, lúc đó, ba hòa nhập – thanh tịnh quang của cái chết với Pháp thân, thân trung ấm với Báo thân và thân tái sinh với Hóa thân – có thể thành tựu. Tóm lại, động lực của ba tiến trình vô song này – hay một trong ba được nói gồm ba phần, do đó nên hiểu rõ là có 9 tiến trình.

Bỏ qua việc đưa phần cơ bản của học thuyết này, một số vị thầy áp dụng khái niệm ba hòa nhập hoàn toàn khác, họ trình bày, hành giả hòa trộn nhiệt tình với lễ quán đảnh thứ ba, lẫn lộn với thanh tịnh quang, và ác cảm với thân huyễn. Tuy nhiên mặc dù hành giả thực sự chọn con đường của nhiệt tình khi thực sự nhận lễ truyền pháp thứ ba, sự quán đảnh này trong thực tế chỉ là bước đầu (trong toàn bộ rèn luyện mật tông) mà hành giả cần để đảm nhiệm thiền định và áp dụng du già của giai đoạn

phát sinh (thiền định) và giai đoạn hoàn thiện mật tông. Bây giờ, trong giai đoạn du già thiền định, không có kỹ thuật hòa nhập này, và ngay cả dù kỹ thuật này được dạy trong du già của giai đoạn hoàn thiện, nó cũng không kết hợp với giai đoạn của thực hành trên.

Việc mở rộng học thuyết là khi thân trung ấm đi vào tử cung của thân tái sinh mới, nó kinh nghiệm yêu thích cha mẹ khác phái và ác cảm với cha mẹ cùng phái (trong kiếp kế tiếp). Một số Đạo sư trình bày hành giả có thể pha trộn ác cảm với huyễn thân. Họ nói điều này dựa trên cơ sở học thuyết trên, và không có lý do giúp đỡ nào khác. Tuy nhiên họ không làm sáng tỏ việc làm thế nào để tất cả các du già huyễn thân quan trọng được thích đáng trong trạng thái thức, hoặc việc hòa nhập của huyễn thân giấc mộng. (Của ba huyễn thân, tức là trạng thái thức, ngủ và bardo) ở đây như những vị thầy đã loại bỏ hai loại du già huyễn thân đầu tiên rất quan trọng trong việc giúp đỡ du già thứ ba. Thêm nữa, phương pháp này không nói về vấn đề làm thế nào một khi, thanh tịnh quang vào lúc chết đã qua đi, và hành giả đi vào bardo, thân bardo được hòa nhập với động lực huyễn thân (để tạo ra Báo Thân). Ngoài ra, sự kết hợp tạo với ác cảm hơn bình thường; ví dụ, vào lúc đi vào tử cung, thân trung ấm phát sanh yêu thích (cha mẹ khác phái), vậy, du già huyễn thân có thể kết nối vững chắc với cảm xúc. Vì thế xem ra khái niệm này không có ích lợi đặc biệt.

Một ý tưởng kỳ quặc khác, đôi khi hành giả vì đam mê trong cuộc sống quá mạnh, nên hòa nhập đam mê với bardo sanh cho đến bardo tử, (vì nhầm lẫn nặng trong giấc mộng) hành giả sẽ hòa nhập sự không chắc chắn với bardo giấc mộng; và (vì ác cảm mạnh trong bardo) hành giả sẽ hòa nhập ác cảm với bardo trở thành (giữa chết và tái sanh). (Trong cách này hành giả hòa nhập ba phiên não gốc hay cảm xúc và khái niệm đau khổ với ba bardo). Điều này cũng không phải là một giải thuyết có ích, vì lý do đã trình bày trên. Đặc biệt, nó không giải thích lối đi trong kinh điển mật tông đã trình bày *“trong khoảng không giữa giấc ngủ và giấc mộng vẫn tồn tại nhầm lẫn trong tính chất Pháp thân”*. Như trích dẫn này cho biết, vào lúc đi ngủ và trước khi đi vào giấc mộng, hành giả nên nhận ra và duy trì kinh nghiệm thanh tịnh quang của giấc ngủ. Họ chấp nhận sự nối kết vững chắc trên và hòa nhập sự nhầm lẫn vào giấc mộng, ngược lại sự *“nhầm lẫn”* trong con đường thực sự liên hệ tới kinh nghiệm thanh tịnh quang. Do đó, con đường họ sử dụng để nâng đỡ ý tưởng này, trong thực tế lại mâu thuẫn với điều họ cố gắng nói ra. Một số người tự cho là trong một cơ sở xa xưa của hướng dẫn khẩu truyền Marpa, có việc dạy hành giả nên hòa nhập đam mê với du già không phóng xuất, ác cảm với du già huyễn thân, và nhầm lẫn với thanh tịnh quang. Hai trình bày đầu không có tính thuyết phục.

Ngoài ra, một số Đạo sư nói về ba “*hòa nhập*” như sau: sự thiền định trên hai giai đoạn yogic (tức phát sinh và hoàn thiện) được hòa nhập với bardo sanh và tử, sau khi trau dồi quá trình này, bardo giấc mộng được hòa nhập với sự nhầm lẫn và thanh tịnh quang, được đem vào hai giai đoạn mật tông theo cách đó, và thứ ba là bardo của sự trở thành (tức là tái sanh) được hòa nhập với ác cảm của pháp tánh (dharmata) (tức là bản chất tối hậu của sự vật) và đem vào hai giai đoạn mật tông. Đây là sự giải thích cho “*ba hòa nhập*” của họ. Mặc dù được nói ra, tôi cũng không tìm thấy bất cứ ý nghĩa thực sự nào trong nó.

Cũng có một thảo luận xa hơn về chia những phần phụ của ba thân của ba trạng thái bardo, cho đến khi chúng ta có 15 bardo. Để đơn giản hơn, tôi không viết chúng ra đây

*Những giai đoạn thực hành của du già bardo:*

Phần này thảo luận dưới hai đề mục: Những loại người có thể thực hành trong bardo, và tính chất của rèn luyện.

*Những loại người có thể thực hành trong bardo*

Có ba mức độ thực hành: tốt nhất, trung bình và tối thiểu. Tính chất đầu được nhắc đến trong kinh văn mật tông như *quyển sách của những hướng dẫn trực tiếp từ Văn Thù* (phạn: *Manjushri mukhagama*) Một tóm tắt những kinh nghiệm mật tông (*Charya Melapaka Pradipa*) và *Ngọn đèn trong sáng* (phạn *pradipoddyotana*), trong đó nói rằng: hành giả tốt nhất nhận lấy thân trung ấm xuất hiện vào lúc cuối của tiến trình hấp hối (cận tử) và chuyển hóa nó thành Báo thân, dựa trên cơ sở này thành tựu giác ngộ trong bardo.

Do đó, một số Đạo sư học giả thời trước đã trình bày “*Sự lười nhác đạt đến giác ngộ trong bardo*”. Thật ra, họ không thực sự lười biếng. Đơn giản vì họ không thể hoàn thành tất cả điều kiện giác ngộ trong cuộc đời họ, nhưng họ đến gần đủ để giác ngộ trong bardo. Vì vậy họ được gọi là “*lười nhác*” từ khía cạnh riêng của họ.

Trạng thái hoàn tất sự nhận thức sâu xa trong đời này như thế nào để hành giả đạt tiêu chuẩn “*hành giả bardo tốt nhất*”?

Hành giả phải hoàn tất nhận thức của giai đoạn du già thiền định, sau đó trong giai đoạn du già hoàn thiện phải thành thạo kỹ thuật hưởng năng lượng sự sống đi vào, an trú và hòa tan trong kinh mạch giữa, phát sinh kinh nghiệm bốn đại lạc và bốn tánh không cùng với trí huệ uyên nguyên tương ứng. Do đó, họ hầu như đạt đến giai đoạn xuất hiện huyễn thân thực sự trong thiền định.

Dấu hiệu của hành giả trung bình là họ có thể đem năng lượng sự sống đi vào và hòa tan trong kinh mạch giữa, nên phát sinh bốn tánh không. Trên cơ sở khả năng đó, họ thu được năng lực để đạt đến hòa nhập thanh tịnh quang của giấc ngủ (trong cuộc sống của họ). Đây là một thành tựu cao đáng khen ngợi, qua sức mạnh kiểm soát năng lượng đó, họ có thể thực hiện hòa nhập tánh không của thanh tịnh quang của cái chết. Do vậy, nếu trong cuộc sống họ có thể hòa nhập với tánh không của giấc ngủ sâu, vào lúc chết họ có thể hòa nhập với thanh tịnh quang của cái chết. Thậm chí, nếu trong giấc ngủ rất sâu họ có thể duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ, đây là một dấu hiệu tuyệt vời.

Về phẩm tính tối thiểu để thực hành du già bardo, ở đây hành giả phải được nhận quán đảnh, giữ giới luật mật tông vững chắc, tạo được một số tiến bộ trong du già của giai đoạn phát sinh, quen thuộc và trau dồi du già của giai đoạn hoàn thiện.

Sau đó, vào lúc chết, hành giả duy trì tỉnh giác với những dấu hiệu của tiến trình hòa tan xảy đến, bắt đầu với năng lượng của nguyên tố đất hòa tan vào nước, v.v... cho đến khi xuất hiện thanh tịnh quang của sự chết. Có thể nhận biết tiến trình này, hành giả quán sát nó miên mật, có thể đạt được bằng cách trau dồi ảnh hưởng trong truyền thống giáo lý khẩu truyền trên tiến trình. Kỹ thuật này tương tự như du già giấc mộng được thành tựu bởi phương cách kiên quyết. Hành giả không thể nhận ra và duy trì thanh tịnh quang của sự chết bằng phương tiện du già kiểm soát năng lượng, và cùng với việc thực hiện du già bardo trên sức mạnh quen thuộc trước đó với truyền thống giáo lý khẩu truyền.

Như một lựa chọn, với những người không đủ phẩm tính theo cách này, nhưng họ đạt được một số thiền định vững chắc, do đó, vào lúc chết, họ có thể thực hiện Samadhi của họ, và tạo ra dòng chảy Samadhi mạnh mẽ, thiền định theo cách họ đã thiền định suốt đời họ. Sức mạnh của thiền định này sẽ chuyển vào bardo. Nếu trong kinh nghiệm quyết định quan trọng này tâm tích cực có thể tích tụ, nó sẽ tác động trực tiếp một cách lợi ích trên tiến trình cận tử và bardo. Tuy nhiên, điều này hoàn toàn là sự áp dụng samadhi (đại định) thông thường.

#### *Tính chất của rèn luyện:*

Ba dạng tốt nhất của hành giả được nói là thành tựu phát tánh trong bardo. Không thể làm trong cuộc đời, nhưng trong tiến trình chết có thể nhận ra sự xuất hiện của thanh tịnh quang và áp dụng theo kỹ thuật.

Có một câu nói phổ biến “*Hành giả đạt được giác ngộ trong lần đầu tiên đi vào bardo*” điều này không có ý nghĩa đặc biệt, và mâu thuẫn với nhiều kinh điển mật

tông có thẩm quyền. Khoảnh khắc đầu tiên đi vào bardo liên quan đến sự lên đến cực điểm của kinh nghiệm thanh tịnh quang. Sự nhận thấy thanh tịnh quang được phân loại thực tế thuộc vào đời sống này (không phải trong bardo). Ngoài ra không có kinh điển mật tông có thẩm quyền nào nói về sự đạt được giác ngộ vào lúc đó.

Để đạt được Pháp thân vào lúc đầu, hành giả phải dựa trên một thân nền tảng thích hợp. Nếu không thì có mâu thuẫn trong việc thiết lập học thuyết. Thân nền tảng hiện diện vào lúc đó (tức là khoảnh khắc đầu tiên của bardo) không thể biểu hiện những dấu hiệu trạng thái hoàn tất “*rèn luyện đại hợp nhất*” và “*đại hợp nhất vượt lên rèn luyện*”

Do đó, sự diễn tả “*hòa nhập thanh tịnh quang của sự chết với pháp thân*” thực ra liên hệ đến việc nhận ra thanh tịnh quang của sự chết và hòa nhập nó với một ý nghĩa gần như Pháp thân. Hiện tượng này đặt tên là “*Pháp thân*” nhưng không phải là Pháp thân thực sự.

Hành giả phải đi qua tiến trình chết và xuất hiện với một thân trung ấm. Nhưng chỉ nhận ra bardo và áp dụng du già trên cơ sở của thân trung ấm bình thường sẽ không tạo ra sự thành tựu tối cao của Phật tánh.

Ở đây, dạng hành giả tốt nhất phải nhận ra tính chất của thân trung ấm, sau đó kiểm soát hầu hết khía cạnh vi tế của tâm thức và năng lượng để chuyển hóa thành hình tướng Báo Thân. Tôi đã thảo luận chi tiết phương pháp này ở một chỗ khác.

Những hành giả thuộc về phạm trù hai loại “*hành giả ít phẩm tánh*” nên cố gắng đem tâm thức vào trạng thái trong sáng lúc cận tử. Trong tâm, nên cống hiến tất cả những sở hữu thế gian để tiếp nhận và tạo nguồn giá trị cho công đức, vì họ đã tích lũy những điều kiện tạo bám chấp. Họ cũng nên tự ý thức biết rằng bất cứ những vi phạm hướng dẫn thực hành xảy ra trong cuộc đời họ, cũng như bất kỳ những thất bại tâm linh thông thường nào, phải được tịnh hóa và làm mới nhận thức tâm linh của họ. Theo cách này, họ phải đối diện với những ý nghĩ cái chết xảy đến không có bất kỳ sợ hãi hay vướng mắc nào.

Những hành giả quen thuộc với truyền thống giáo lý khẩu truyền trên giai đoạn cận tử và tính chất của những cầu nguyện cúng dường trong bardo và trau dồi quyết tâm nhớ lại những hướng dẫn và khai thị trong lúc cận tử trải qua bardo, phát sinh hoan hỷ như một đứa trẻ trở về nhà cha mẹ mình. Vào lúc cận tử, hành giả phát sinh cái thấy nhận ra bản ngã với mandala bốn tôn, quán tưởng đạo sư và những bốn tôn giác ngộ trong khoảng không trước mặt, sùng kính cúng dường các Ngài, và gởi sự cầu nguyện mạnh mẽ để được gia hộ và ban nguồn cảm hứng cho sự áp dụng thành



công du già hòa nhập với thanh tịnh quang vào lúc chết, và do vậy hòa nhập với huyền thân trung ấm.

Dạng thứ hai của hành giả, trước khi hiện lên những dấu hiệu của sự chết xảy ra trong tiến trình cận tử, hành giả áp dụng bất cứ khả năng sở hữu nào để tạo ra năng lượng sự sống đi vào kinh mạch giữa và phát sinh kinh nghiệm của bốn tánh không. Vào lúc kết thúc giai đoạn, hành giả áp dụng phương pháp đặc biệt để tự thể hiện như một mandala bốn tôn, nhận ra bốn tánh không của việc đi vào giấc ngủ, và áp dụng kỹ thuật như đã dùng để phát sanh huyền thân của giấc mộng. Hành giả lặp lại những luyện tập này nhiều lần (trước khi tiến trình cận tử tấn công mạnh mẽ), sau đó quan sát những dấu hiệu nguyên tố hòa tan trước kinh nghiệm chết. Điều này liên quan đến 20 trạng thái hòa tan xảy ra trong tiến trình cận tử trước kinh nghiệm thanh tịnh quang của sự chết

Tóm tắt tiến trình này như sau:

Trước tiên, nguyên tố đất hòa tan trong nguyên tố nước. Dấu hiệu bên ngoài là hành giả mất khả năng chuyển động tay, chân, hay kiểm soát thân thể, giống như sự buông xả hoàn toàn. Ý tưởng “*thân tôi chìm vào đất*” khởi lên, và mong cầu khẩn cấp có người kéo hành giả lên. Dấu hiệu bên trong là một cái thấy có tính chất giống như ảo giác.

Kế tiếp nguyên tố nước hòa tan vào nguyên tố lửa. Dấu hiệu bên ngoài là khô mũi, miệng và lưỡi co lại. Dấu hiệu bên trong là một cái thấy giống như khói

Nguyên tố lửa bây giờ hòa tan vào nguyên tố gió (khí). Dấu hiệu bên ngoài là hành giả bắt đầu đổ mồ hôi, tay chân co rút (hướng về tim). Dấu hiệu bên trong là cái thấy giống như gặp nhiều đom đóm

Nguyên tố khí của tư tưởng nhận thức hòa tan vào tâm. Ở đây năng lượng sự sống nâng đỡ tư tưởng nhận thức hòa tan vào tâm thức. Dấu hiệu bên ngoài là thở hắt ra, và thân thể dường như không thể hít vào. Ngay cả nếu hành giả có thể hít vào, chỉ hít cạn và nặng nề. Dấu hiệu bên trong là cái thấy giống như một ngọn đèn bơ không chuyển động bởi gió.

Sau đó, tánh không đầu tiên xảy ra, được biết đơn giản là “*tánh không*”. Đây là cái thấy được biết như “*xuất hiện*”. Dấu hiệu bên trong có màu trắng, giống như ánh sáng trắng trong bầu trời không mây

Tâm thức của “*xuất hiện*” sau đó hòa tan vào tánh không thứ hai, được biết như “*rất trống không*”. Đây là kinh nghiệm của cái thấy được biết là “*gần sát*”. Cái thấy bên trong của ánh sáng đỏ hơi vàng, giống như ánh sáng mặt trời mọc.

Sau đó, hòa tan vào tánh không thứ ba “*dại trống không*” được nối kết với kinh nghiệm thấy được biết như “*đạt đến gần sát*” cái thấy màu đen hoàn toàn, giống như bầu trời ban đêm bị bóng đen dày đặc tỏa khắp. Hành giả cảm giác ngắt đi và mất ý thức

Sau đó, hành giả xuất hiện từ bóng tối và trạng thái vô thức, và khởi lên kinh nghiệm “*toàn bộ trống không*” cũng là thuật ngữ “*thanh tịnh quang*”. Cái thấy giống như màu hòa nhập giữa ánh sáng mặt trời và mặt trăng trong bầu trời trong sáng vào lúc bắt đầu bình minh. Đây là thanh tịnh quang căn bản thực sự.

Theo cách này, hành giả kinh nghiệm ba tánh không, cùng với “tánh không” của ý thức thanh tịnh quang.

Trong giai đoạn kinh nghiệm ba tánh không và ánh sáng trong suốt của tánh không, đầu tiên là những dấu hiệu bên ngoài của các nguyên tố hòa tan: cái thấy giống như ảo ảnh, khói đom đóm, và ánh sáng của ngọn đèn bơ và của một bầu trời không mây. Dấu hiệu hòa tan bên trong là màu trắng, đỏ, đen và ánh sáng trong suốt của buổi bình minh.

Một số người nói rằng kinh nghiệm của hai bộ này xảy ra cùng nhau. Một số khác lại cho rằng không. Quan niệm sau này đúng. Những dấu hiệu bên ngoài của khói v.v thực ra có trước kinh nghiệm bốn tánh không. Điều này được các kinh điển mật tông có thẩm quyền trình bày .

Bốn cái thấy kết hợp với bốn “*tánh không*” tất cả được kinh nghiệm như bầu trời không mây, với một số khác nhau về màu sắc, đầu tiên màu trắng, sau đó đỏ, đen, và cuối cùng là ánh sáng rực rỡ, trong suốt.

Vào lúc kinh nghiệm thanh tịnh quang xảy ra, ba cái thấy giống như kinh nghiệm tánh không (tức biểu hiện, gần sát, đạt đến gần sát) hoàn toàn chiếm chỗ và năng lượng sự sống tích tụ thành giọt bất hoại tại luân xa tim. Giọt trắng đi từ luân xa đầu xuống (trong tánh không thứ nhất, với cái thấy của màu trắng), giọt đỏ đi từ luân xa rốn lên (trong tánh không thứ hai, với cái thấy màu đỏ) và cả hai đến luân xa tim (trong tánh không thứ ba với cái thấy đen tối)

Mặc dù những chúng sinh khác sở hữu hơn sáu thành phần cũng kinh nghiệm sự chết và tiến trình hòa tan dẫn tới việc xuất hiện thanh tịnh quang, chúng cũng không thể nhận ra hay làm việc với sức mạnh tự nhiên của hoàn cảnh này.

Những dấu hiệu của nguyên tố hòa tan và kinh nghiệm về chúng, tất cả xảy ra trước cái chết thực sự. Hành giả nên hiểu rõ tiến trình này. Từ lúc xảy ra dấu hiệu đầu tiên, hành giả áp dụng bất cứ phương pháp nào đầy đủ hiệu quả để hướng dẫn năng lượng sự sống đi vào kinh mạch giữa. Khi mỗi dấu hiệu của bốn (chỉ sự hòa tan

của bốn nguyên tố) xảy ra, hành giả phải nhận ra và kinh nghiệm chắc chắn, kết hợp tỉnh thức của cái thấy tánh không với thực tế xảy ra. Trong sự duy trì hòa tan, hành giả ổn định kiên quyết để thực hiện áp dụng yogic và “*hòa nhập*”.

Trong kinh nghiệm thanh tịnh quang của sự chết, năng lượng vi tế và ý thức tụ lại trong kinh mạch giữa. Năng lượng vi tế đi vào luân xa tim, và tất cả hoạt động thô của sự nhầm lẫn của tâm nhị nguyên (đối đãi) trở nên bớt dần. Cái thấy biểu hiện như một bầu trời không mây. Hành giả phải nhận ra hình ảnh này khi nó xảy ra, đặt tâm vững chắc vào nó, và áp dụng bất cứ những thành tựu nào qua thiền định trên quan điểm trung đạo của tánh không trong cuộc đời hành giả.

Nếu trong cuộc đời, hành giả không trau dồi khả năng đặt tâm trong quan điểm tánh không này, thì giờ đây không có cách nào để thực hiện. Do đó nó là nền tảng cho thành công của du già bardo, mà trong cuộc sống hành giả trau dồi phẩm tánh: khả năng đặt tâm trong sự hiểu biết vững chắc của tánh không; và phương cách yogic tạo ra bốn đại lạc. Hành giả phải áp dụng kỹ thuật này ở đây để nhận lấy “*thanh tịnh quang non trẻ*” như “*thanh tịnh quang của con đường*”

Ngài Jetsun Milarepa trình bày:

*Thanh tịnh quang của sự chết là tính chất của Pháp thân, hành giả phải nhận ra nó là gì. Để đạt được khả năng đó, hành giả phải được vị thầy tâm linh của hành giả giới thiệu về nó. Trau dồi kiến thức tinh hoa của cái thấy tối hậu, và kỹ thuật đem thanh tịnh quang vào dòng chảy của con đường quy ước.*

Thanh tịnh quang nền tảng này của sự chết trong tính chất “*thanh tịnh quang mẹ*” hành giả phải hòa nhập nó với “*thanh tịnh quang của con đường*”.

Để thu được khả năng “*làm tại lúc chết*” hành giả phải thực hành trong cuộc sống này. Trong trạng thái thức, hành giả đem năng lượng sự sống đi vào kinh mạch giữa và tạo ra an trú và hòa tan chúng, hành giả phải đạt được quen thuộc trong cách này với bốn tánh không, và đặc biệt là “*toàn bộ tánh không*” (tức là, tánh không thứ tư, hay thanh tịnh quang). Cũng thế, trong giấc ngủ, hành giả phải hòa nhập tỉnh thức với thanh tịnh quang của giấc ngủ, sức mạnh của sự kiểm soát trên năng lượng vi tế và tâm mà hành giả đạt được sẽ cung cấp năng lượng giúp hành giả hòa nhập được “*thanh tịnh quang mẹ và con*” vào thời điểm chết.

Nếu hành giả có thể nhận ra thanh tịnh quang của sự chết bằng cách này và hòa nhập nó như lời dạy trên, thì hành giả ấy có thể nhận ra được kinh nghiệm bardo đã đi theo và luôn luôn có thể áp dụng kỹ thuật du già (để đạt được sự giác ngộ trong bardo). Do vậy, có thể nói rằng phương pháp tối thượng để thực hành du già bardo

phụ thuộc vào khả năng nhận ra và hòa nhập với thanh tịnh quang của sự chết. Thực sự, không có con đường nào tốt hơn cách này để thực hành du già bardo.

Một phương pháp thấp hơn là chuyên tâm vào ý nghĩ “*ta đang chết*”. Những gì xuất hiện phải là những biểu thị bardo. Tuy nhiên, mặc dù ý nghĩ này có thể giúp hành giả nhận ra sự thực rằng mình đang trong bardo, nhận thức ấy sẽ yếu.

Tương tự, hành giả có thể chú tâm thiền định về sự hòa tan nguyên tố và v.v khi nó xảy ra vào lúc chết (như đã miêu tả trước đó). Khi đó, bốn tánh không của thanh tịnh quang sự chết xuất hiện hành giả có thể áp dụng bất cứ samadhi nào đã đạt được trong cuộc đời của mình. Tuy nhiên nếu trong cuộc đời ấy, hành giả không học cách dẫn năng lượng sự sống vào kênh trung ương, thì sẽ khó mà phân loại các phương pháp (thực hành vào lúc chết) thuộc về phạm trù phi thường của sự thực hành tantra du già cao nhất.

Do đó, những người biết quan tâm đến du già bardo, thuộc về sự thực hành tantra du già cao nhất, không nên giống những người bỏ qua thân cây mà chỉ lấy cành, nhánh. Từ sâu trong xương tủy, họ phải tha thiết trau dồi du già nội hỏa và phương tiện thanh tịnh của nó để đem năng lượng sự sống vào kinh trung ương, như đã mô tả trước đó. Trong trạng thái thức, họ phải đem năng lượng sự sống đi vào an trú và hòa tan trong kinh trung ương. Theo cách này họ tạo ra kinh nghiệm của bốn tánh không. Khi thực hành này chín muồi, họ phải học cách duy trì thanh tịnh quang của giác ngủ bằng cách kiểm soát năng lượng vi tế.

Sau đó trau dồi thiền định trên ý thức thanh tịnh quang trong trạng thái thức và thanh tịnh quang của giác ngủ, hành giả phải áp dụng kỹ thuật yogic để khơi dậy huyền thân. Điều này trao quyền cho hành giả một khả năng tuyệt vời nhất để nhận ra thanh tịnh quang của sự chết và bardo xảy ra sau đó. Nền tảng cho tất cả điều này là du già nội hỏa. Luôn luôn nhớ rằng, đây là nguyên tắc căn bản.

Hành giả nhận ra và duy trì thanh tịnh quang của sự chết. Sau đó, lúc bắt đầu vượt lên thanh tịnh quang để đi vào bardo, hành giả thực hiện những điểm trọng yếu trong việc khơi dậy thiền định quen thuộc và kiên quyết. Với những hướng dẫn đó hành giả đi vào bardo với sự tự tin và tâm tích cực, trong lúc tham gia kỹ thuật nhận ra cái thấy bardo như ảo ảnh, và tự thể hiện với một huyền thân của một mandala bốn tôn mặt tông.

Nhận ra bardo theo cách này, hành giả quyết tâm đạt được một huyền thân có phẩm tính cao hơn. Huyền thân bình thường tự nó không là một thừa thích hợp để đạt được năng lực tâm linh cao nhất. Sự khác biệt xảy đến khi hành giả áp dụng một số yếu tố: thiền quán trên tự thân hành giả như một mandala bốn tôn, trau dồi thiền định

trên cái thấy của tánh không, trau dồi cái thấy thế gian và những chúng sanh của nó giống như những xuất hiện giả tạo, thiền định trên việc làm thế nào giáo lý du già giác mộng chỉ ra tính chất như huyễn của thân giác mộng, những nguyên tắc giống như vậy được áp dụng trong du già bardo v.v... những giáo lý này được rút từ truyền thống khẩu truyền, được đặt tên “*giáo lý bardo*”. Hành giả hãy tham gia trong chúng.

Những hành giả mật tông quen thuộc với những phương pháp này sẽ không chắc nhận tái sinh trong tử cung. Họ có thể sinh ra theo ba cách (noãn, thấp, hóa). Do đó, điều quan trọng là hành giả áp dụng hướng dẫn thấy tất cả xuất hiện như những biểu hiện của bốn tôn, thấy thân của bốn tôn như một ảo ảnh, và thấy những xuất hiện như huyễn đều không có tự tánh.

Hành giả trau dồi tốt thiền định này. Thêm vào đó, bằng sự trau dồi tốt thiền định này. Thêm vào đó, bằng sự trau dồi nhận thức đạo sư giống như cha mẹ là nam và nữ trong hợp nhất và mandala bốn tôn nam và nữ trong sự hợp nhất v.v. Một sức mạnh đặc biệt được đưa vào sự áp dụng.

Do đó, đây là kỹ thuật được biết là “*lời nguyện tái sinh*” ở đây, hành giả trau dồi ước mong được tái sinh vào bất cứ cõi tịnh thổ nào của Chư Phật.

Trong truyền thống giáo lý khẩu truyền của Marpa, có một hướng dẫn nói về việc nhận ra bardo, và sau đó phát ra ước nguyện tái sinh trong một thế giới cao hơn. Điều này tương tự như điều chúng ta sẽ thấy sau này trong phần chuyển di tâm thức.

*Làm thế nào để thiền định trên du già thanh tịnh quang:*

Được dạy dưới hai đề mục: hành giả thiền định trên thanh tịnh quang vào lúc thức ra sao, và thiền định trên thanh tịnh quang trong lúc ngủ như thế nào.

*Làm thế nào thiền định trên thanh tịnh quang vào lúc thức:*

Thanh tịnh quang được thảo luận trong hai mạch văn.

Cái đầu là sự sử dụng thông thường. Ở đây nói rằng thực tại nền tảng của chúng sanh là điều gì đó thoát khỏi cực đoan của chúng sanh và không chúng sanh. Đây là tính chất tánh không “*thanh tịnh quang như đối tượng*” Ý thức tiếp nhận nó là “*thanh tịnh quang như chủ thể*” (tức là sự nhận thức).

Đây là ý nghĩa chung cho thuật ngữ “*thanh tịnh quang*”. Cách sử dụng chung cho cả hai Tiểu thừa và Đại thừa, với Hoàn Thiện Thừa (Paramitayana) và Mật thừa, với cả ba thừa Tantra thấp hơn và Tantra Du già cao nhất. Do đó đây là ý nghĩa mang ý nghĩa chung của thanh tịnh quang.

Cách sử dụng thứ hai của thuật ngữ thanh tịnh quang là dành riêng cho tantra du già cao nhất. Ở đây không có sự khác biệt trong ý nghĩa “*thanh tịnh quang như chủ thể*” tức tâm thức tiếp nhận. Đây là ý thức đại hỷ lạc bẩm sinh tính chất đặc biệt của tantra du già cao nhất. Do đó nó còn được gọi là “*thanh tịnh quang độc quyền*”. Điều tiên quyết chủ yếu là tâm thức đại lạc bẩm sinh được khởi dậy bằng sự thành thạo trong du già của giai đoạn hoàn thiện nhằm đem năng lượng sự sống đi vào an trú và hòa tan đi vào kinh mạch giữa.

Điều này không chỉ đơn thuần là tâm thức đại lạc khởi lên bằng sự tan chảy của chất bồ đề tâm và đặt tâm trong thiền định thể nhập phi khái niệm thoát khỏi hôn trầm hay trạo cử, trạng thái phi khái niệm tạo ra bằng sự thăng hoa một số năng lượng sự sống. Thậm chí trên giai đoạn phát sinh có một số tan chảy từ trạng thái đại lạc của việc áp dụng năng lượng. Điều này không phải là cái được sử dụng ở đây. Hành giả phải đánh giá những sự khác biệt này.

Cái được lựa chọn ở đây là đại lạc bẩm sinh được khởi lên bằng phương tiện của du già nội hỏa đã mô tả trước đó, được biết là “*đại lạc bẩm sinh của giai đoạn hoàn thiện*” điều này được kết hợp với sự tỉnh thức vững chắc của chân như hoặc tánh không, đưa tới “*trí huệ nguyên sơ của đại lạc và tánh không*”. Đó là vị trí của thanh tịnh quang như “*chủ thể*”. Nó là thanh tịnh quang của đạo lộ, mang huyệt thân của giai đoạn hoàn thiện như tiền thân của nó. Dựa trên cơ sở thực hành một cách quen thuộc và liên tục, hành giả tạo ra huyệt thân, và sử dụng nó trong thiền định. Đây là phạm vi nâng cao của nguyên lý thanh tịnh quang để thực hiện nó, hành giả cần phải có nền tảng căn bản bên trong của việc đạt được hoặc là huyệt thân thực sự hoặc là huyệt thân ủy nhiệm, sau đó được thấm nhập trong thanh tịnh quang.

Về phần những giai đoạn hợp nhất vào thanh tịnh quang, hầu hết các truyền thống giáo lý khẩu truyền (về sáu du già) có phần không rõ ràng ở điểm này. Tuy nhiên, một số trong chúng thực sự cung cấp một tư liệu tuyệt vời.

Những đề nghị sau này là hành giả tự quán tưởng như mandala bốn tôn nam và nữ trong sự hợp nhất tình dục “*bánh xe chân lý*” tại luân xa tim, kinh trung ương chạy quang nó. Hành giả thiền quán ở đây chữ *HUM* xanh dương đứng trên một đĩa mặt trời. Hào quang chiếu ra từ đây và tịnh hóa vũ trụ vô tình. Vũ trụ tan thành ánh sáng, thể nhập vào vũ trụ vô tình. Sau đó vũ trụ vô tình tan thành thanh tịnh quang và vào hành giả như mandala bốn tôn, hình ảnh nữ tan chảy vào hình ảnh nam của mandala bốn tôn.

Sau đó, từ đỉnh đầu hành giả đi xuống và từ dưới chân lên, hành giả tan vào ánh sáng, thâm nhập vào chủng tự *HUM* tại tim hành giả.

Chữ *HUM* sau đó tan thành ánh sáng từ dưới đáy lên, bắt đầu với nguyên âm U ở dưới tan vào *AH*, rồi vào *HA* rồi vào phần đỉnh của nó, rồi vào đĩa mặt trăng lưỡi liềm ở dưới, vào giọt, và vào *nada* ở trên nó. Theo cách này, tất cả được thâm nhập vào trung tâm của kinh mạch giữa tại luân xa tim.

Hành giả đặt tâm vững chắc ở đây, gây ra năng lượng của hai kinh bên *rasana* và *lalana* đi vào, an trụ và hòa tan trong kinh mạch giữa, xuất hiện bốn tánh không và cho ra ý thức thanh tịnh quang kỳ diệu của đạo lộ. Khi điều này xảy ra, hành giả quán sát và nắm giữ tâm đại lạc bẩm sinh.

Như đã nói trước đó, tiến trình này cho cả hai du già huyền thân và du già thanh tịnh quang được làm sáng tỏ tuyệt vời trong truyền thống Arya Cycle của giáo lý Guhyasamaja. Cách thâm nhập với thanh tịnh quang như đã mô tả một cách nhanh chóng ở trên, cũng tương tự như *dhyana* thiền định đặc biệt để đi vào thanh tịnh quang như đã được dạy trong truyền thống *năm giai đoạn* của hệ thống Guhyasamaja

Trong thiền định trên du già nội hỏa, trước hết hành giả thể nhập năng lượng sự sống vào kinh trung ương và cho ra đại lạc bẩm sinh. Ở đây, một lần nữa, hành giả hướng năng lượng vào kinh mạch giữa và việ dẫn những giai đoạn hòa tan như đã mô tả trong tiến trình trước đó, cho ra đại lạc bẩm sinh và cuối cùng là thanh tịnh quang.

Nếu hành giả không thể làm điều này, thì bất cứ những gì quen thuộc hành giả đạt được với tiến trình hòa tan nên áp dụng ở đây

Tôi đã viết sâu rộng hơn về kỹ thuật này ở chỗ khác.

*Làm thế nào thiền định trên thanh tịnh quang trong khi ngủ:*

Nếu trong hoàn cảnh hành giả có thể duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ bằng cách kiểm soát năng lượng sự sống, sau đó như đã mô tả ở trên, hành giả thực hiện điều này và tham gia trong du già giấc mộng. Duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ là phương pháp tối cao để làm việc trong trạng thái mộng. Để hoàn tất việc áp dụng theo cách này tùy theo những vị thầy trong dòng truyền đã dạy về chủ đề này ra sao.





Trước khi tham gia trong thực hành, hành giả nên theo một chế độ ăn tốt cho sức khỏe, mặc ấm v.v... đây cũng là một truyền thống cắt bỏ giấc ngủ của hành giả trong hai hay ba ngày, (ăn uống bổ dưỡng, mặc ấm để tạo giấc ngủ nông nhưng không nên làm thường xuyên). Điều quan trọng là tạo cho hành giả một giấc ngủ nông (nhẹ). Khi giấc ngủ trở nên sâu (nặng) sẽ khó hơn cho người mới bắt đầu thực hành để duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ. Khi giấc ngủ vi tế, thanh tịnh quang này để duy trì hơn. Hành giả muốn tạo điều kiện sau này. Sau đó khi thực hành trở nên thành thạo, hành giả có thể thành công dưới điều kiện trước đó. Vào lúc hành giả không thể cắt giấc ngủ của mình (tạo ra một trạng thái ngủ nông hơn (nhẹ hơn) mặc dù hành giả có thể làm như vậy để quán sát tiến triển của du già trong điều kiện một giấc ngủ sâu.

Sự thực hành ở đây là tham gia luyện tập sùng kính tập trung trên quy y Tam Bảo trong ngày và đêm, và tạo cúng dường *torma* cho Hộ Pháp. Hành giả phát nguyện có thể nhận ra thanh tịnh quang của giấc ngủ, và những chướng ngại được giảm nhẹ. Hành giả thiền quán tự thân như một mandala bốn tôn. Ngoài ra, hành giả thiền định trên đạo sư du già và phát ra những cầu nguyện được năng lực gia hộ để giúp đỡ cho nỗ lực duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ.

Sau đó hành giả tạo quyết tâm vững chắc khi đi ngủ, hành giả sẽ nhận ra và duy trì bốn tánh không xảy đến trước khi xuất hiện giấc mộng. Hành giả nằm nghiêng bên phải theo tư thế sư tử ngủ, đầu quay về hướng bắc, lưng hướng đông, mặt hướng tây và chân hướng nam, chân phải trên chân trái, và tay phải gấp vào dưới thân. Hành giả quán tưởng tự thân như mandala bốn tôn; và quán một hoa sen bốn cánh màu xanh dương tại luân xa tim, kinh trung ương chạy quanh nó, chính giữa là chủng tự mantric *HUM* màu xanh dương.

Có hai truyền thống ở đây: một đặt riêng từng chữ *AH - NU - TA* và *RA* trên bốn cánh hoa sen, với chữ *HUM* ở giữa, và một là chỉ dùng một chữ *HUM*

Trong trường hợp trước, chữ *AH* đặt ở hướng đông, *NU* ở hướng nam, *TA* ở hướng tây và *RA* ở hướng bắc. Trước tiên hành giả đặt chú tâm trên chữ *AH*, sau đó khi giấc ngủ gần bắt đầu, hành giả chuyển chú tâm qua *NU*, và xảy ra “tánh không” thứ nhất, được biết đơn giản là “trống không” và như “xuất hiện”. Hành giả đặt chú tâm vào *TA* “tánh không” thứ hai được biết là “trống rỗng thực sự” và như “cận kề” xảy ra. Hành giả đặt chú tâm trên chữ *RA*, kinh nghiệm “đại trống không” và “đạt được cận kề” xuất hiện. Cuối cùng hành giả đặt chú tâm trên *HUM* tại trung tâm của kinh mạch giữa; tánh không thứ tư, được biết như “trống không toàn bộ” hiện ra.

Hành giả nên thiền định trên những chủng tự mantric này trong kết nối với bốn tánh không xảy ra theo cách này. Tuy nhiên, dù một số vị thầy đưa những hướng dẫn

này, với tôi dường như họ không chú ý tới nguyên tắc quán tưởng chủng tự tại trung tâm của kinh trung ương là việc tạo ra năng lượng sự sống rút vào luân xa tim, cho ra kinh nghiệm đi vào, an trú và hòa tan, lần lượt tạo ra kinh nghiệm bốn tánh không. Do đó, mặc dù nói rằng chủng tự mantric được quán tưởng tại luân xa tim, sự trình bày này không đủ rõ bằng chủng tự phải ở bên trong kinh trung ương và chính giữa luân xa tim. Vậy, dù rằng đó là sự nhắc nhở tạo (trong những truyền thống miệng đó) kết nối với những chủng tự mantric phụ này cho tiến trình “*tánh không*”. Thực ra, hầu hết dòng phái ngày nay giới thiệu chúng làm hao mòn việc hoàn thành những kết quả mong muốn. Do đó không có ý nghĩa thuận lợi nào trong việc dùng chữ *AH – NU – TA – RA* và có thể chấp nhận việc bỏ bớt chúng (tức là chỉ quán chữ *HUM* tại trung tâm) điểm quan trọng là, một trong hai phương pháp, phải đặt tâm ở giữa kinh trung ương bên trong luân xa tim.

Hành giả tham gia thực hành duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ này có hai dạng: dạng đã đạt được samadhi trước đó và có thể an trụ vững chắc trong thiền định, và dạng thì không.

Trong dạng sau (không có samadhi) lúc đi ngủ; hành giả trau dồi những hương dẫn trên và nỗ lực an trụ trong samadhi (định) khi giấc ngủ bắt đầu. Tuy nhiên việc này chỉ kéo dài một lúc ngắn. Hành giả phải tự khơi dậy nhận thức mình đang trong trạng thái ngủ (để tiếp tục tập trung) nhưng điều này khó khăn dưới những điều kiện đó.

Do đó hành giả sẽ không thể duy trì chú tâm lâu được.

Nếu lúc ngủ, hành giả lúc đầu không đem năng lượng sự sống dưới sự kiểm soát, sẽ không thể cắt được lối đi vi tế của hơi thở qua mũi, và kết quả hành giả không thể khơi dậy một kinh nghiệm thực tế ngay cả một vẻ ngoài của tánh không thứ tư. Tính cách của kinh nghiệm sẽ không hiện ra. Do đó sự duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ thực tế sẽ không đạt được.

Hành giả đạt được *Samadhi* vững chắc có hai loại: loại thứ nhất, trong trạng thái thức đã đào luyện quen thuộc qua tiến trình du già nội hỏa. Bằng cách này, hành giả đem năng lượng sự sống đi vào *dhuti* và an trú, hòa tan ở đó, cho ra kinh nghiệm bốn tánh không. Trong trường hợp này, lúc đi ngủ, họ trau dồi quán tưởng như đã giải thích ở trên, với chủng tự *HUM* ở giữa *dhuti* bên trong luân xa tim. Trong vòng hai hay ba ngày có thể nhận ra những giai đoạn hòa tan vào bốn tánh không của giấc ngủ, sẽ thu được khả năng duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ.

Dù rằng, hành giả không thể tạo ra kinh nghiệm bốn tánh không trong trạng thái thức, nói chung hành giả nên tạo ra những đặc tính vững chắc của samadhi như đại lạc, ánh sáng rực rỡ và vượt lên khái niệm. Sau đó hành giả tham gia thiền quán trên

vào lúc đi ngủ và cố gắng nhận ra sự hòa tan. Nếu vẫn không nhận ra bốn tánh không, hành giả tiếp tục trau dồi samadhi vào ban ngày, và cuối cùng sẽ đem điều này vào trạng thái ngủ. Sự thiền định samadhi ở đây kết hợp với đại lạc là đủ, không cần đem năng lượng sự sống đi vào kinh trung ương.

Tuy nhiên, trong hoàn cảnh như vậy, việc thực hành không thể nói là một phương pháp du giàtantra cao nhất cho việc tạo ra sự duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ. Mức độ hành giả giả có thể quán tưởng bên trong luân xa tim là mức độ hạt giống của sự thành công trong thực hành đã gieo trồng.

Năng lực cho kinh nghiệm samadhi trong giấc ngủ do cách trau dồi năng lực samadhi bình thường (trong trạng thái thức) ngay cả khi kết hợp với cái thấy của chân như (thấy như thị), sẽ chỉ tạo ra một kinh nghiệm tầm thường về thanh tịnh quang của giấc ngủ (tức chỉ là kinh nghiệm ý thức ở cấp độ vi tế nhất). Do đó nó sẽ không đủ phẩm tính được xem là một thực hành tantra du già cao nhất. Tuy nhiên, thiền định theo cách này và quán tưởng chữ v.v... như đã giải thích trước đây đã thực sự gieo trồng thiên hướng phát triển trong hướng dẫn đó.

“*Phân*” Samadhi này (tức, chung cho tantra cao nhất và các đạo lộ khác) có thể tạo ra khả năng an trú trong samadhi thực sự trong trạng thái ngủ, và có thể kết hợp với nhận thức của cái thấy tánh không nhằm tạo ra một kinh nghiệm của “*thanh tịnh quang của con đường chia phân*” tuy nhiên, nó không phải là tâm thức thanh tịnh quang tạo ra thực hành tantra du già cao nhất.

Như đã giải thích trước đây, hành giả nên thiền định trên luân xa tim để thiết lập sự kiểm soát năng lượng, để lần lượt cho ra kinh nghiệm của bốn tánh không (của sự đi vào trạng thái ngủ).

Nói chung, giọt giúp đỡ cho kinh nghiệm của trạng thái ngủ sâu tự nhiên an trú tại luân xa tim. Khi hành giả sử dụng điều này như một con đường, có thể tạo ra một kinh nghiệm kỳ diệu của thanh tịnh quang giấc ngủ. Thậm chí, khi nó không được sử dụng như một con đường, năng lượng sự sống cũng tự nhiên rút vào giọt này khi hành giả đi ngủ. Do đó, nếu trong trạng thái thức, hành giả trau dồi khả năng đem năng lượng sự sống vào kinh mạch giữa, và khi đi ngủ, áp dụng thiền định đã mô tả trên, duy trì quán tưởng bên trong kinh mạch giữa tại luân xa tim, nó trở nên hoàn toàn dễ dàng đem năng lượng sự sống vào kinh mạch giữa tại luân xa bằng cách của kỹ thuật đã mô tả.

Những giai đoạn xảy ra này, bắt đầu với kinh nghiệm của cái thấy giống như một ảo ảnh sáng mờ mờ của nước. Sau đó hòa tan và hiện lên một cái thấy như khói tỏa khắp. Sau đó lắng xuống và có một biểu hiện của nhiều ánh sáng đom đóm bé, rồi

lắng xuống, và một xuất hiện ánh sáng rực rỡ vững chắc , giống như ngọn đèn bơ không xao động khi gió thổi.

Sau đó lắng xuống, và giọt màu trắng đi xuống. Đây là một kinh nghiệm của màu trắng, giống như ánh sáng trắng trong bầu trời đêm. Đây là kinh nghiệm “*biểu hiện*” và “*tánh không*” thứ nhất, sau đó là sự xuất hiện của giọt đỏ hay vàng hơi đỏ, giống như ánh sáng mặt trời trong bầu trời quang đãng tỏa khắp sự vật. Đây là biểu hiện của kinh nghiệm “*cận kề*” và tánh không thứ hai. Kế tiếp là cái thấy có màu đen hoàn toàn, đây là trạng thái “*đạt đến cận kề*” và tánh không thứ ba. Trước khi xảy ra điều này, hành giả đã duy trì ý thức, nhưng ở đây hành giả ngất đi vào bóng tối, và tất cả nhận thức, ký ức biến mất. Tuy nhiên, đây không phải là một khuyết điểm, hành giả càng mất ý thức mạnh mẽ, lại trở nên cơ hội tốt hơn cho thực hành. Cái thấy đen tối của hành giả càng gia tăng, sự làm chủ ý thức thanh tịnh quang khi nó xuất hiện càng mạnh mẽ. Cũng là trạng thái “*đại trống rỗng*” và “*đạt đến cận kề*”.

Cuối cùng, kinh nghiệm “*đạt đến cận kề*” này lắng xuống, hành giả phục hồi lại từ chiều sau của vô thức. Đây là ý nghĩa của thanh tịnh quang, giống như bầu trời lúc bình minh khi không có mặt trời, mặt trăng và bóng tối. Đây là kinh nghiệm được biết là “*tánh không toàn bộ*” và là “*thanh tịnh quang*” Hành giả đặt nhận thức của mình trong nó và duy trì càng lâu nếu có thể. Ở đây, hành giả tham gia trong phương pháp tránh rơi vào giấc ngủ hoặc thức dậy (trong lúc trau dồi thanh tịnh quang của giấc ngủ).

Tôi đã viết tách biệt kỹ thuật này trong bài luận giảng của tôi về truyền thống Marpa của Guhyasamaja.

Bốn tánh không này được nối kết với bốn đại lạc. Tánh không thứ tư ở đây là kinh nghiệm thanh tịnh quang của giấc ngủ, và đi đôi với kinh nghiệm đại lạc tối cao bửu sinh.

Đại lạc này cũng được tạo ra bằng cách đặt tâm trong trạng thái vượt lên khái niệm (vô niệm). Mặc dù tên gọi “*đại lạc*” được áp dụng tương đương cho cả hai, cũng nên tạo ra một sự khác biệt. Cái trước giống như cái thấy của tự thân bầu trời, trái lại, cái sau giống như cái thấy chỉ như sự so sánh.

Đại lạc này xuất hiện, đồng thời hành giả tập trung chú tâm (không để tâm đi rong) vào cái thấy như thị như đã giải thích trước đó. Đây là trạng thái tâm thức hào phóng được tán thán trong tantra du già cao nhất như “*đại lạc và hư không chẳng thể tách rời*”. Trạng thái này vi tế, ít thâm nhập hơn và dễ nhầm lẫn. Do đó thật quan trọng để quán sát kinh nghiệm cẩn thận.

Một số truyền thống dòng phái giáo lý khẩu truyền bỏ qua sự làm việc với ba tánh không đầu tiên. Những người khác nói có bốn tánh không, nhưng không giải thích rõ ràng làm cách nào để nhận ra và duy trì chúng.

Trong một số truyền thống khẩu truyền bắt nguồn từ Đạo sư Ngokpa, không cho phương pháp rõ ràng việc nhận ra những kinh nghiệm này. Tuy nhiên, (Ngài Ngokpa đề nghị) có thể học hỏi từ “*Tóm tắt những kinh nghiệm mật tông*” (phạn: Charya Melapaka Pradipa)<sup>53</sup>.

Bản văn này trình bày:

*Những kết tập hòa tan vào những nguyên tố vi tế. Những nguyên tố vi tế hòa tan vào ý thức. Ý thức lần lượt hòa tan vào tâm. Tâm hòa tan vào không nhận thức (vô thức)*

*Kinh nghiệm được những trạng thái này, hành giả đi vào giấc ngủ. Vào lúc đó, ý thức và tâm hòa tan vào vô thức (unknowing), và tất cả ký ức và nhận thức tạm thời mất đi.*

*Sau đó, trạng thái vô thức đó mờ dần, và thanh tịnh quang trong tính chất trí huệ nguyên sơ xuất hiện. Khi thanh tịnh quang phát ra, năng lượng đồng thời di chuyển bằng khuynh hướng tự nhiên của nó khơi dậy giấc mộng. Với điều kiện tâm không xao động, duy trì nó trong trạng thái ngủ, và đặt nó trong sự quán sát của thanh tịnh quang giấc ngủ.*

Những bản viết tay có thẩm quyền của các đại thành tựu giả, trong việc giải thích bốn tánh không của sự đi vào trạng thái ngủ, ủng hộ cách tiếp cận của việc nhận ra này và làm việc với thanh tịnh quang của giấc ngủ. Không có nguồn kinh điển nào có thẩm quyền hơn cho thực hành. Do đó, hành giả nên hiểu nó theo cách này.

Trong đoạn trên, từ “*những kết tập hòa tan...*” ám chỉ những biểu hiện của khía cạnh thô của kết tập.

“*Những nguyên tố hòa tan...*” ám chỉ tất cả mọi thứ hòa tan vào năng lượng. Ở đây, năng lượng đất hòa tan vào nước, nước vào lửa, lửa vào khí. Sau đó, khí hòa tan vào ý thức được biết như “*sự xuất hiện thứ nhất*” là ý nghĩa của chữ “*hòa tan vào ý thức*” (trong đoạn trên). “*Sự hòa tan vào ý thức*” này ám chỉ tánh không thứ nhất.

Ngoài ra, từ “*tâm*” ở đây ám chỉ sự xuất hiện của cái thấy được biết là “*cận kê*”. “*Hòa tan*” ám chỉ lúc ý thức này (tức “*biểu hiện*”) rút vào tâm của “*cận kê*”. “*Vô ý thức*” ám chỉ kinh nghiệm của “*đạt đến cận kê*”. “*Kinh nghiệm được những trạng thái này...*” là ý nghĩa ý thức hòa nhập với ba “*tánh không*” khi chúng xuất hiện vào thời điểm đi vào giấc ngủ.

Tiến trình nhận ra những trạng thái này được dạy trong *Một tóm tắt của trí tuệ Kim Cang Thừa* (phạn: Vajrayana samucchaya) và được giải thích trong *Một tóm tắt những kinh nghiệm mật tông* bài viết của tôi đi theo hướng của họ.

Từ “vào lúc đó...” ám chỉ thời gian của giấc ngủ. Từ “ý thức và tâm hòa tan vào vô thức...” ám chỉ cơ hội theo sau “đạt đến cận kề” đó. Từ “trạng thái vô thức mờ dần...” liên quan đến sự thức dậy từ tối tăm của vô thức, là đặc tính của kinh nghiệm ánh sáng giống như buổi bình minh của một bầu trời quang đãng. Không có dấu hiệu nào khác xảy ra sau lúc này.

Ngài Chak Lotsawa phiên dịch ở đây, chúng ta thấy những từ ngữ của đoạn văn trên nêu ra có phần khác “*Năng lượng di chuyển cùng lúc bởi khuynh hướng tự nhiên của chúng, với điều kiện là không có xảy ra giấc mộng...*” đây là cách diễn tả tốt ý tưởng. Ý nghĩa là sau samadhi của thanh tịnh quang giấc ngủ được phát ra, tâm thức thoát khỏi kinh nghiệm thanh tịnh quang. Sau đó, năng lượng bắt đầu khuấy động thiên hướng riêng của chúng, và hành giả đi vào trạng thái mộng. Đoạn văn “*với điều kiện tâm không xao động...*” có nghĩa là cho tới lúc giấc mộng tự nhiên bắt đầu xuất hiện, hành giả nên duy trì trong sự thâm nhập thanh tịnh quang.

Tuy nhiên, nếu thanh tịnh quang của giấc ngủ không thể duy trì bằng cách kiểm soát năng lượng, lúc đó hành giả có thể phát sinh samadhi vào lúc đi ngủ và cố gắng tập trung vào nó trên thanh tịnh quang. Hành giả nên giữ trong tâm thức rằng: samadhi phải nhận ra tiến trình của ba “*tánh không*” đầu tiên, hoặc thanh tịnh quang khác không được nhận ra. Trái lại, kinh nghiệm thanh tịnh quang trong samadhi đó không phải là thanh tịnh quang của giấc ngủ, dù rằng samadhi (đại định) cộng hưởng rực rỡ. Ngoài ra như một khởi đầu của “*tánh không*” thứ nhất, hành giả nên nhận ra cái thấy của ảo giác, khói v.v... điều đó chỉ ra sự rút vào của những năng lượng nguyên tố. Nếu điều này không được nhận ra, không có sự rõ ràng hoặc tập trung nào có thể thiết lập trong khi áp dụng.

Trong rèn luyện, để làm việc với thanh tịnh quang của giấc ngủ, nó giúp đỡ hiểu được kinh nghiệm thanh tịnh quang và sự nhận biết và hai đặc tính của thanh tịnh quang là “*mỏng*” và “*dây*”.

Về phần viện dẫn năng lực cộng hưởng sáng rực phi khái niệm của samadhi khi giấc mộng xảy ra, điều này dựa trên việc duy trì thanh tịnh quang của giấc ngủ, cũng không giúp đỡ được nếu hành giả sử dụng samadhi của giấc ngủ và không đi theo tiến trình (của sự hòa tan và kinh nghiệm bốn tánh không). Tâm thức sẽ không vững chắc thích đáng để duy trì sự áp dụng. Do đó những hướng dẫn về việc rèn luyện như thế nào trong cả hai trạng thái thức và ngủ phải được hiểu biết chính xác. Với điều

này, nguyên lý sự thực hành là đặc điểm chính trong bản viết tay tuyệt vời của Aryas, Thầy Và Trò (tức là Long Thọ và Thánh Thiên) có giá trị nhất, và trong thực hành của hành giả, nên giữ chúng gần gũi, xem chúng như một gắn kết sâu sắc của truyền thống khẩu truyền.

Nếu hành giả tham gia phương pháp luận trên để duy trì thanh tịnh quang giác ngủ, mà sự di chuyển của năng lượng sự sống làm cho nỗ lực không thành công, hành giả nên tham gia theo cách làm việc trong giấc mộng đã dạy chi tiết trong dòng truyền Marpa tuyệt vời của giáo lý hướng dẫn khẩu truyền Guhyasamaja.

*Các chi nhánh của đạo lộ, bao gồm sự thực hành chuyển di tâm thức và chuyển thức mãnh liệt.*

Chương này của truyền thống mô tả hai kỹ thuật, tức là chuyển di tâm thức và phóng thức mãnh liệt vào nơi cư trú mới.

Chuyển di tâm thức: hướng dẫn về phương pháp chuyển di tâm thức đến một cảnh giới cao hơn là đặc điểm độc nhất của tantra du giàcao nhất. Được dạy trong *Sambhuta Tantra* là một tantra giải thích chung cho cả hai hệ thống Chakrasamvara và Hevajra. Nó cũng được dạy trong Vajradaka tantra, là một giải thích tantra kết hợp dành riêng với Chakrasamvara. Hơn nữa, chúng ta thấy nó liên quan đến *những tantra gốc khác, bao gồm cả hai tantra gốc Chakrasamvara (phạn: Shri Chakrasamvara mula tantra) cũng như Tantra bốn vị trí (phạn Shri Chaturpitha tantra)*, Chúng ta thấy nó liên quan tới *Sách của những hướng dẫn trực tiếp của Văn Thù* và những tác phẩm khác. Ai muốn hiểu biết về nó đầy đủ, nên đọc những nguồn có thẩm quyền và những bài luận giảng của họ.

Những hiệu quả có ích lợi của con đường này được làm sáng tỏ trong *Vajradaka Tantra*

*Giết hại một brahmin mỗi ngày,  
Vi phạm trong bất kỳ năm hành vi không thể chuộc lại được  
Trộm cắp và ngay cả cưỡng hiếp  
Tất cả những nghiệp đó được thanh tịnh hóa qua con đường này.  
Hành giả phá tan những tội ác che phủ vì những hành vi xấu đã làm  
Và vượt lên khỏi những lỗi lầm thế gian.*

Mặc dù có một số khác biệt trong bản dịch (vào Tây Tạng) cùng đoạn văn này cũng được thấy trong cả hai *Nụ hôn huyền bí của Tantra (phạn Chaturyoyini)* và *Tantra bốn vị trí* là một nguyên lý tinh hoa, hành giả nên tự mình áp dụng thật tốt.

Con đường này vừa tịnh hóa vừa giải thoát. Nó giải thoát khỏi tái sinh vào bất kỳ ba cõi dưới nào, và nó tịnh hóa tâm thức của những chủng tử nghiệp bất thiện đã chín

muồi để tái sinh vào cõi thấp hơn. Đây là giải thích đưa ra trong *Một thu hoạch của truyền thống giáo lý khẩu truyền*.

Về phần thời điểm để làm chuyển di tâm thức thực sự, được mô tả như sau trong *Vajradaka tantra*.

*Thực hiện chuyển di khi thời gian đến;  
Nếu làm sớm là giết bốn tôn  
Kết quả của việc giết một bốn tôn  
Hành giả chắc chắn bị thiêu đốt trong địa ngục.  
Do đó nên cố gắng khôn ngoan  
Biết được những dấu hiệu của sự chết*

Cũng như điều này được nói trong cả hai *Tantra bốn vị trí* và *Nụ hôn huyền bí của tantra*. Chuyển di tâm thức ra khỏi cơ thể sớm hơn tương đương với sự tự tử, và khi hành giả trau dồi du già tự mình quán tưởng như bốn tôn, tương đương với việc giết bốn tôn mật tông. Ngoài ra, nếu hành giả giữ những quy tắc mantra, nếu tự tử là phạm vào giới nguyện gốc thứ tám. Hành giả nên biết vi phạm những giới luật này, hậu quả sẽ tái sinh trong địa ngục. Do đó, thật quan trọng biết được thời điểm đúng để áp dụng

Để biết đúng điều này, hành giả nên cố gắng học hỏi về con đường giả thích những dấu hiệu chết, cũng như thấy những dấu hiệu chỉ ra phương pháp chuyển thái cái chết sẽ không hoạt động đây là thời điểm áp dụng chuyển di tâm thức thực sự

Bản văn *Bình giảng về tantra bốn vị trí* (phạn Shri chaturpithatika) của Ngài Bhavabhadra trình bày rằng, hành giả rèn luyện trong phương pháp tối thiểu sáu tháng trước khi mình chết. Do đó thật sự quan trọng khéo léo đọc được những dấu hiệu chỉ ra sự bộc lộ tuổi sống của hành giả

Ngoài ra *Tantra bốn vị trí* trình bày:

*Thời gian tốt nhất để rèn luyện du già chuyển di  
Là trước khi hành giả bị bệnh tật làm phiền não*

Như đã nói ở đây, tốt nhất nên thực hành rèn luyện khi hành giả không bị suy yếu vì bệnh tật. Trái lại, một khi bệnh tật làm suy nhược, việc chuyển di tâm thức khó đem lại hiệu quả mong muốn, thậm chí dù hành giả đã có một số tiến bộ trước đó trong rèn luyện.

Nếu hành giả nghĩ đơn giản rằng việc áp dụng chuyển di tâm thức (như một phương tiện chấm dứt cuộc sống hành giả) vì sợ đau đớn của tuổi tác, hay đau đớn không chịu nổi của bệnh tật, điều này cũng không thích đáng, ngay cả dù một số truyền thống thật sự tha thứ cho hoàn cảnh trước (tuổi già), đó cũng là một lỗi lớn.



Giáo lý thực tế về du già chuyển di tâm thức bao gồm hai rèn luyện chánh:

Trước tiên là mô tả trong Tantra Vajradaka như sau:

*Hành giả tịnh hóa giới hạn của nơi cư trú*

*Đã được tịnh hóa, hành giả thực hiện chuyển di*

*Nếu không, sẽ không có lợi ích*

“Giới hạn của nơi cư trú” ở đây, ám chỉ thân người, là “nơi ở” để kinh nghiệm đau khổ và khoái lạc. Để cố gắng và thực hiện du già chuyển di mà không tịnh hóa thân thể bằng phương tiện du già nội hỏa đã giải thích trước đó sẽ chẳng mang lại kết quả nào có ý nghĩa. Điều này được trình bày trong luận giảng của Ngài Bhavabhadra. Do vậy, thiền định trên du già nội hỏa ở đây có thể xem như một điều kiện cho thành công trong du già chuyển di. Vajradaka Tantra trình bày:

*Hành giả khoá những cánh cửa bằng kỹ thuật thở bình*

*Và tịnh hóa kinh mạch đó là một cửa*

Tantra bốn vị trí và Sambhuta tantra cũng nói nhiều về điều tương tự này. Ý nghĩa là hành giả thiền định trên kỹ thuật thở bình, và do phương tiện của nó, rút dòng chảy năng lượng sự sống vào nhiều cửa khác nhau, như những cơ quan cảm nhận (năm căn) tái hướng dẫn năng lượng này vào kinh mạch giữa.

Hành giả thực hành thở bình được mô tả trước đó có ba loại: tốt nhất, trung bình và kém phẩm tính. Đôi khi cũng nói rằng, loại thứ ba (phẩm tính kém) có thể thực hiện thành công du già chuyển di. Điều này chỉ ra một hiểu lầm của những luận thư mật tông.

Ở đây, hành giả khóa lại lối thoát của ý thức bất cứ cửa nào khác ngoài lỗ mở vàng trên đỉnh đầu. Tám cửa khác bị đóng lại và tâm thức trực tiếp rời khỏi thân qua cánh cổng vàng từ đỉnh đầu.

Để hoàn tất chuyển di, đòi hỏi một nền tảng cao nhất của một người nắm giữ kiến thức những hành vi mật tông, hành giả cần những hướng dẫn cung cấp trong những kinh điển mật tông (đã nhắc trước đó) Điều yêu cầu là sự áp dụng thiền định đủ phẩm tính như đã mô tả trong kinh văn mật tông, để hướng sự di chuyển của tâm thức ra ngoài thân thể.

Có một số giáo lý truyền thống khẩu truyền về chủ đề này. Được biết là “*chuyển di tâm thức bằng phương tiện bốn kỹ thuật*”, và chuyển di tâm thức của dòng Ngok cung cấp những thực hiện chi tiết tuyệt vời của thiền định liên quan. Tuy nhiên, trong truyền thống này (tức sáu du già của Naropa) sự truyền khẩu của phần lớn Đạo sư đại diện cho những hướng dẫn chuyển di tâm thức chỉ đặt cơ sở trên sự truyền khẩu

Mandala bốn tôn nào tốt nhất để thiền định kết hợp với chuyển di tâm thức? phần lớn những đạo sư đề nghị là bất cứ mandala chánh yếu nào hành giả đã trau dồi trong thiền định. Một cách luân phiên, *Nụ hôn huyền bí của tantra* và *Tantra bốn vị trí* mỗi một quyển đề nghị một kỹ thuật thực hành bốn tôn đặc biệt và hành giả có thể sử dụng. Vì viết những hệ thống khác đòi hỏi quá nhiều ngôn từ nên tôi không làm.

Ở đây truyền thống khẩu truyền đưa ra rằng hành giả nên quán tưởng bản thân mình như một mandala bốn tôn, và đem năng lượng sự sống đi vào nụ hôn (chạm nhẹ) vào hoặc luân xa bí mật hay luân xa rốn. Sau đó hành giả quán tưởng chữ *AH* ngấn màu đỏ tại luân xa rốn, chữ *HUM* màu xanh dương đậm tại luân xa tim, và chữ *KSHA* trắng<sup>54</sup> tại lỗ mở trên đỉnh đầu.

Bây giờ, hành giả kéo mạnh năng lượng sự sống từ dưới lên. Điều này đánh lửa chữ *HUM* tại tim. Sau đó đi lên và đánh lửa chữ *KSHA* tại đỉnh đầu. Sau đó tiến trình đi ngược lại, *HUM* trở xuống luân xa tim, *AH* trở xuống luân xa rốn

Đôi khi, chữ *AH* ngấn hòa tan vào *HUM* (và sau đó vào *KSHA*) trong khi di chuyển lên trên. Cách tiếp cận đã mô tả trên có hiệu quả hơn.

Hành giả nên tự mình áp dụng rèn luyện này tới khi những dấu hiệu hoàn tất xuất hiện, như là một chỗ phòng nhỏ xuất hiện trên đỉnh đầu, một cảm giác ngứa v.v

Về phần áp dụng thực tế (tức là vào lúc chết) một số Đạo sư đề nghị hành giả đặt thân thể theo tư thế *Tsig-bu* với hai tay phủ lên đầu gối. Khi mở đầu, hành giả quy y, phát bồ đề tâm, sau đó thiền quán tự thân như một mandala bốn tôn. Trong khoảng không phía trước trên đỉnh đầu hành giả khoảng một hay nửa chiều dài cánh tay, hành giả quán tưởng đạo sư gốc của mình, trong hình tượng không tách rời (tức xuất hiện trong hình tượng của) sự thiền định bốn tôn của hành giả. Sùng kính cầu nguyện cúng dường đến Ngài.

Bây giờ, hành giả chuyển sự tập trung vào ba chữ mantric *AH* ngấn màu đỏ tại luân xa rốn, chữ *HUM* màu xanh dương tại luân xa tim, và chữ *KSHA* trắng tại luân xa đỉnh đầu. Năng lượng được kéo mạnh từ dưới lên, tạo cho chữ *AH* ngấn từ luân xa rốn đi lên kinh mạch giữa và tan chảy vào *HUM* tại luân xa tim. Hành giả niệm chân ngôn *AH HIK* vài lần. Chữ *HUM* đi lên. Hành giả niệm *AH HIK* 21 lần, *HUM* tiếp tục đi lên đến luân xa cổ họng.

Hành giả chú tâm lên chữ *KSHA* tại miệng của lỗ mở Phạm Thiên, in bóng lên nền màu trắng thanh tịnh gốc như ánh sáng bầu trời, giống như đồ vật trong vòm cửa sổ. Hành giả niệm *AH HIK* mạnh năm lần, và chữ *HUM* bắn ra ngoài lỗ mở Phạm Thiên và tan vào tim vị đạo sư không tách biệt với (mandala bốn tôn của hành giả an trú tỉnh thức ở đó trong trạng thái vượt lên khái niệm (vô niệm).



Đây là tiến trình được dạy bởi các đạo sư dòng phái: nó đi theo với tóm tắt ngắn của học thuyết chuyển di tâm thức trong tantra bốn vị trí. Tantra đó và những luận giảng là những nguồn luận thư có thẩm quyền. Như đã chỉ ra, sự hiểu biết của hành giả về kỹ thuật chuyển di tâm thức được lợi ích bằng việc hiểu rõ những chi tiết của thực hành, như vị trí của chữ chính yếu, vị trí chính xác đặt hai chữ đó, cách đặt chữ đứng và lộn ngược<sup>55</sup>. Sự áp dụng kiểm soát năng lượng và tụng niệm vào hai dịp chuyển lên trên, và những kỹ thuật đặc biệt của sự áp dụng yogic. Nếu hành giả có thể hiểu tiến trình rõ và tự mình áp dụng rèn luyện, những kết quả mong muốn sẽ được tạo ra.

Do đó, đây là truyền thống giáo lý khẩu truyền cho việc chuyển di tâm thức để tái sanh vào cõi Thiên, và kỹ thuật chuyển di tâm thức có thể hoạt động như nền tảng của những hoạt động mật tông được thành thạo tối đa. Vì thế, hành giả phải áp dụng sức mạnh của samadhi duy nhất để ngăn chặn tâm thức rời khỏi cơ thể qua bất cứ cổng nào trong tám cổng, và hướng nó di chuyển qua cổng vàng.

Nếu hành giả có thể kiểm soát năng lượng sự sống mà ở trên đó là tâm thức vi tế, do đó ngăn chúng chảy ra tám cửa, vì thế hành giả có thể ngăn tâm thức nằm trên năng lượng không cho chảy ra tám cửa không mong muốn<sup>56</sup>.

Với điều này, hành giả nên biết những điểm then chốt trong sự thiền quán trên chữ mantric để đóng những cửa lại, và làm thế nào sử dụng kỹ thuật thở bình để rút năng lượng sự sống từ những cánh cửa cảm nhận (các căn). Đó là những điểm then chốt. Thật không may, khó tìm thấy một cẩm nang cung cấp sự trong sáng rõ ràng thực sự về vấn đề này trong tiến trình

Một số vị Tổ thời trước đề nghị (tám cổng) được đóng lại với chữ *AH* ngắn màu đỏ, giống như vậy tại luân xa rốn. Điều này phù hợp với đoạn văn trong *Sambhuta Tantra* “*chúng tự đó màu đỏ*” cùng hướng dẫn như vậy đưa ra trong kinh văn *một thu hoạch của truyền thống giáo lý khẩu truyền* đề nghị chỉ dùng chữ *AH* ngắn màu đỏ.

Chúng ta thấy những tiếp cận khác, ví dụ như dùng chữ *HUM* màu đỏ. Một số vị thầy đề nghị điều này dựa trên cơ sở *tantra bốn vị trí* nói về việc đặt một chữ tại một trong chín cổng. Chữ được nhắc đến là *HUM* màu đỏ. Tuy nhiên sự giải thích này là một sự hiểu sai đoạn văn của kinh văn mật tông đó.

*Phóng thức mãnh liệt vào nơi cư trú mới.*

Năng lực cảm giác của mắt và v.v... giống như một căn nhà, và toàn thể nền tảng của thân giúp đỡ những cảm giác, cũng giống như một thành phố. Do đó từ ngữ “*nơi cư trú*” được sử dụng.

Trong văn chương Bát nhã ba la mật (prajnaparamita) (trí huệ hoàn thiện) sự diễn tả “*phóng thức vào nơi ở khác*” được sử dụng vì hành giả phóng tâm thức vào một xác người khác bị thoái hóa, giống như đi vào một làng khác, hành giả phóng tâm thức vào nơi ở đó. Hướng dẫn cho tiến trình này là một đặc biệt của tantra du già cao nhất, và được dạy dành riêng trong nhiều tantra nữ, và cũng được nhắc đến trong từng tantra nam.

Tính chất của kinh mạch nào có thể phóng thức theo cách này? Mục đích thực hành là gì? Và cách phóng thức nào được hiệu quả?

*Những kinh mạch có thể thành tựu phép chuyển thức mãnh liệt.*

Với cả hai chuyển di tâm thức và phóng thức mãnh liệt, hành giả thực hành nên nhận lễ truyền pháp và giữ giới luật mật tông và những vi phạm. Lý do cũng giống như (tại sao những điều kiện này được giới thiệu để rèn luyện trong) giai đoạn du già phát sanh với cả ba thực hành: chuyển di tâm thức, phóng thức mãnh liệt (vào một xác chết) - và phóng thức của ai ra ngoài cơ thể họ vào cơ thể của hành giả – Hành giả cần có khả năng khóa dòng chảy năng lượng bằng việc đặt chủng tự mantric tại cửa, và khả năng tẩy tịnh cửa bằng cách dùng kỹ thuật thổi bình để hướng thẳng năng lượng sự sống vào kinh trung ương. Và hành giả cần có khả năng kiểm soát nguyên tố đờ, chữ AH ngấn tại luân xa rốn, bằng phương tiện của du già nội hỏa, và sử dụng nó để khơi dậy tâm thức nằm trên năng lượng vi tế, đại diện là chữ *HUM* tại luân xa tim.

Sự xuất hiện này là mục đích được mô tả trong văn học mật tông nguyên thủy và những luận thư mật tông, bao gồm *Vajradaka Tantra*, *Tantra Bốn Vị Trí* và luận giảng của Ngài Bhavabhadra, cũng như *nụ hôn huyền diệu của tantra* và những bình giảng của nó, *Một Thu Hoạch của Truyền Thống Giáo Lý Khẩu Truyền*. Khả năng phóng thức của hành giả hay thức của người khác đòi hỏi sự hiện diện của những yếu tố đã nhắc đến. Nó cũng đòi hỏi một rèn luyện đặc biệt trong việc kiểm soát năng lượng và chuyển hóa tính chất của năng lượng có hiệu quả. Muốn hiểu thêm về chủ đề này, hành giả có thể tham khảo những nguồn khác.

*Mục đích của việc thực hành*

Những lý do cho sự thực hiện phóng thức mãnh liệt vào nơi cư trú khác có thể gồm nhiều phần. Chẳng hạn, có những dòng truyền không có triển vọng, họ thấy không thể hoàn tất những hành động lớn lao vì lợi ích của thế gian đối với những giới hạn của thân thể; do đó họ có thể cảm thấy yêu cầu thiết thực là một thân thể làm cho hành giả không thể làm lợi ích cho chính mình và người khác, do đó hành giả đi tìm một cơ

thể mạnh khỏe. Tương tự, hành giả có thể đau khổ vì tuổi già nên cần tìm một cơ thể trẻ trung.

Với những lý do tương tự này, kỹ thuật *phóng thức mãnh liệt* vào nơi cư trú khác được sử dụng.

### *Cách phóng thức có hiệu quả*

Những đạo sư dòng phái phác thảo ba cách thức áp dụng du già phóng thức mãnh liệt.

Cách đầu tiên, hành giả phải kiểm soát được cấp độ vi tế của năng lượng và tâm thức. Hành giả phải có một cái thấy về những ích lợi lớn lao cho người khác trong cuộc sống này, và được kích động bởi tâm đại bi vô hạn cho tất cả chúng sanh. Trên cơ sở đó hành giả thực hiện du già phóng thức mãnh liệt vào nơi cư trú khác.

Với một người phụ giúp, hành giả đảm nhiệm việc thực hành trong một nơi cô tịch, tránh mọi hoạt động làm xao lãng, chuẩn bị một bàn thờ cho mandala bốn tôn, sắp xếp vật cúng dường và đặt giới hạn chỗ ẩn tu.

Phía trước chỗ ngồi thiền định, hành giả thiết lập một mandala trên một nền màu đen, đứng ở trung tâm là một ly sọ người, chữ *HUM* được viết trong nó bằng phấn.

Trong lãnh vực hoạt động, hành giả tự quán tưởng mình như mandala bốn tôn, cúng dường thành kính bảy chi, sau đó chuyển thiền quán vào chữ *HUM* tại luân xa tim. Khi hơi thở đi qua lỗ mũi phải (chỉ cho qua lỗ mũi phải) hành giả hình dung chữ *HUM* tại tim phóng ra ngoài với dòng hơi thở. Sự rời ra này chỉ qua lỗ mũi phải và tan vào chữ *HUM* trong tách sọ người. Hành giả không được hít vào lại, chỉ được duy trì hơi thở ra. Khi hành giả không thể duy trì hơi thở ra, từ từ hít không khí vào lại. Tiến trình thở ra được lập lại sau đó.

Sau khi nỗ lực trong phương pháp này vài lần, những dấu hiệu tiến bộ bắt đầu xuất hiện. Chẳng hạn, tách sọ người sẽ lay động di chuyển, hay nhảy quanh bàn mandala

Để thực hành kỹ thuật, trước tiên hành giả yêu cầu một xác người còn mới, chưa hư hoại của một người không chết vì những vết thương trầm trọng hay suy nhược vì bệnh tật. Để thay thế, có thể sử dụng xác thú vật để rèn luyện.

Hành giả rửa tử thi với nước mới, trang hoàng nó với đồ trang sức đẹp đẽ, đặt tử thi ngồi theo tư thế xếp bằng trên bệ mandala đã xây dựng trước đó. Hành giả quán tưởng chữ *HUM* từ luân xa tim, đi qua lỗ mũi phải đi vào thân thể của tử thi qua lỗ mũi trái, tan vào chữ *HUM* tại luân xa tim của tử thi. Hành giả lập lại tiến trình này nhiều lần, cho đến khi tử thi bắt đầu thở và trở nên sống động. Đây là những dấu hiệu

khả năng đã thu được kết quả của thực hành, và hành giả ở bước đầu của sự thực hành thực sự.

Khi hành giả sẵn sàng cho áp dụng thực tế, hành giả bỏ giới hạn ẩn tu đã vạch và tìm một xác người có những dấu hiệu tiên quyết. Như trước, hành giả đặt nó trên bệ mandala mặt đối diện với hành giả. Nó được trang sức v.v... Hành giả phát sinh quán tưởng tự mình là mandala bốn tôn, bỏ ra sau tất cả những tư tưởng vướng mắc với thân xác vật chất tầm thường, phát sanh cái thấy về tính chất như huyền của tất cả hiện tượng xảy ra trong thế gian, và vượt lên tất cả bản năng tưởng tượng thế gian là tầm thường. Trong lãnh vực này, hành giả cúng dường *torma* đến các đạo sư và Hộ Pháp, và gửi lời cầu khẩn mọi chướng ngại không thể xuất hiện.

Bây giờ, hành giả tự quán tưởng mình và tử thi như bốn tôn mật tông, mỗi chủng tự *HUM* tại luân xa tim của mỗi người. Mặt hành giả đối diện với tử thi, thở không khí ra lỗ mũi phải. Chữ *HUM* tại luân xa tim hành giả thoát ra ngoài qua lỗ mũi phải và đi vào lỗ mũi trái của xác chết. Sức mạnh của năng lượng vi tế và tâm thức được đem vào thực hiện trong tiến trình di chuyển chữ *HUM*, và không khí được thở ra mạnh mẽ. Cuối cùng xác chết sẽ sống lại và bắt đầu thở.

Khi xảy ra điều này, hành giả tặng thức ăn thích hợp và chăm sóc như một người bạn tốt<sup>57</sup>. Nó được dấu kín bên trong khoảng nửa tháng, cho đến khi “*nơi cư trú*” mới này trở nên vững chắc, hành giả vẫn giữ thân xác già nua của hành giả kín đáo trong lều. Sau đó, hành giả có thể hỏa táng thân cũ theo nghi thức hành lễ mật tông, rồi lấy tro trộn với đất sét, nhét vào các tượng thờ v.v... để tỏ lòng tôn kính thân cũ đã làm ra hành giả. Sau đó hành giả đảm nhận một cuộc sống mới trong thân mới, và thực hiện những hành vi to lớn vì lợi ích của chúng sanh.

Đây là phương pháp “*phóng thức mãnh liệt vào nơi cư trú khác*” được dạy bởi những đạo sư dòng phái. Khác biệt với những kinh điển và luận thư mật tông của Ấn Độ dạy về phương pháp tương tự này, không cần tìm hiểu chi tiết trong truyền thống khẩu truyền đã mô tả trên.

Một vấn đề đạo đức bắt đầu liên quan đến học thuyết này, giống như điều xảy ra trong học thuyết chuyển di tâm thức, trong đó nói rằng việc phóng thức ra ngoài cơ thể sớm tương đương như giết một bốn tôn hay giết người. Tuy nhiên, ở đây ngôn ngữ nghiêm trọng của tính chất này không sử dụng. Không có vấn đề giết hại hay tự tử, vì (không giống như trong chuyển di tâm thức) hành giả không thực sự chết. Không giống như hành giả tự gây ra cái chết sớm cho mình, như trong áp dụng lúc đầu của chuyển di tâm thức, do đó không thể suy ra là giống nhau. Ở đây “*sự chết*” là kinh nghiệm của một yogi hay yogini không phải là một cái chết hoàn toàn với những đặc

tính của một sự ra đi quy ước. Và thậm chí phóng thức mãnh liệt vào nơi “*cư trú*” khác, cũng không có tái sinh theo ý nghĩa thông thường quy ước, là hành giả phải sanh vào bốn loại sanh, như tử cung, noãn v.v... Do đó, hoàn toàn không có đặc tính của tái sinh. Hơn nữa, mặc dù giai đoạn giữa tâm thức được phóng ra ngoài thân cho đến lúc đi vào thân mới có thể gọi là một trạng thái trung gian (do đó là một bardo), nó cũng không hoàn toàn có đặc tính của bardo. Ngoài ra, trong cái chết và tái sinh bình thường xảy ra việc mất hoàn toàn ký ức về kiếp trước, ở đây ký ức không bị mất.

Nếu hành giả mong muốn hiểu biết những nguyên lý của sự thực hành phi thường này đầy đủ hơn, có thể tìm thấy trong giáo lý khẩu truyền Guhyasamaja được biết như “*Truyền thống khẩu truyền của Sắc – Thân Guhyasamaja Quang Vinh*” (Oral Tradition of the body – form of Glorious Guhyasamaja).

Mặc dù nói có hai truyền thống: phóng thức của hành giả vào nơi cư trú khác (như đã mô tả) và phóng của người khác vào thân hành giả (để cúng dường thân cho họ). Truyền thống thứ hai này không được các đạo sư dạy công khai. Do đó, tôi không viết ở đây.

### *Những phương pháp và hoạt động nâng cao con đường*

Để thành tựu giác ngộ trong đời này, hành giả phải tham gia những hoạt động mật tông đặc biệt để nâng cao con đường. Ở đây, có những hoạt động mật tông kết hợp với các du già của giai đoạn hình thành (thiền định) và kết hợp với các du già của giai đoạn hoàn thiện. Tác phẩm *ngọn đèn trong sáng* (phạn “*Pradipoddyotana*”) nói về những hoạt động của cả hai giai đoạn đó làm ba loại, gọi là “*với sự tô điểm*”, “*không tô điểm*” và “*toàn bộ không tô điểm*”<sup>58</sup>.

Tính cách của thuật ngữ “*những hoạt động mật tông*” ở đây là, hành giả đi vào cánh cửa qua sự hiểu biết về nguyên lý tự tánh, qua đó sử dụng những đối tượng cảm giác nói chung, và một trí huệ consort nói riêng. Theo cách này, xuất hiện một nhận thức tuyệt diệu của Chân Như.

Do đó, “*hành giả toàn bộ không tô điểm*” ám chỉ trí huệ consort, đó là dấu ấn của trí huệ Jnanamudra (Trí huệ Ấn), Tri kiến của nữ.

Về phần hai cái còn lại (“*với tô điểm*” và “*không tô điểm*”) chúng liên quan đến dục tính Karmamudra hay hoạt động sử dụng một phối ngẫu tình dục thực sự.

Cách thực hiện cũng có ba loại: thực hành mở rộng, bao gồm ca hát nhảy múa v.v... phiên bản trung bình là sự rút ngắn, và dạng thứ ba, trong đó hành giả pha chế những tô điểm bên ngoài.<sup>59</sup>



Thời gian cho những hoạt động mật tông này cũng có ba phần: khi hành giả nỗ lực biểu hiện huyễn thân lần đầu; khi đạt được huyễn thân, hành giả nỗ lực rèn luyện trong du già thanh tịnh quang, và khi hành giả đạt được trạng thái đại hợp nhất, hành giả nỗ lực để thành thạo du già đại hợp nhất vượt lên rèn luyện.

Những phương pháp này được dạy vì trong những giai đoạn rèn luyện hành giả cần có một truyền thống giáo lý khẩu truyền chứa đựng đầy đủ chi tiết thực hành. Tôi đã nhắc đến chúng một cách tóm tắt chỉ để xếp đặt theo khả năng cho thực hành (trên dòng tâm thức của người đọc). Để giới thiệu về chủ đề này nhiều hơn nên tìm truyền thống giáo lý khẩu truyền về Tantra Guhyasamaja.

## PHƯƠNG CÁCH THỰC TẾ HÓA KẾT QUẢ

Sau khi đạt được rèn luyện đại hợp nhất, hành giả đi vào thiền định trên thanh tịnh quang, qua đó tất cả bản năng của trạng thái nhầm lẫn do bám chấp nhị nguyên được loại bỏ. Sau đó vào lúc kết thúc sự xuất hiện của Pháp thân, huyễn thân của hành giả trên giai đoạn đại hợp nhất của sự rèn luyện, toàn bộ được chuyển hóa và trở thành huyễn thân của đại hợp nhất vượt lên rèn luyện. Huyền thân đó sẽ không dao động chừng nào luân hồi còn hiện hữu.

Tại điểm thanh tịnh quang như một đối tượng sở hữu hai tính chất thanh tịnh trở thành pháp thân không kết hợp. Thanh tịnh quang như chủ thể (tức là tâm thức tiếp nhận) trở thành cái được biết là Pháp Thân Trí Huệ (Jnana Dharmakaya) hay Thân Trí Huệ thực sự, và là Mahasukhakaya hay “*Thân Đại Lạc*”.

Sự nâng đỡ (trạng thái Pháp Thân) đó là Sắc thân (Rupakaya) chỉ được tạo ra từ (cấp độ vi tế nhất của năng lượng và tâm thức của khía cạnh sắc tướng của chúng sanh, đây là Báo thân).

Hai “*Thân*” này – Pháp thân (thân chân thật) và Sắc thân (tướng thân) – cả hai cùng có những tính chất cốt lõi giống nhau, nhưng phân biệt bằng cách gây ấn tượng hiện hữu. Do đó, đôi khi chúng ta thấy sắc thân cũng ám chỉ “*Thân trí huệ vô phân biệt*”.

(Sự mô tả sau này tạo một số hiểu lầm, ví dụ) chúng ta thấy Sắc thân được nói không phải do sự tích tụ bởi bản chất dòng chảy của người đang thành tựu Phật tánh, mà hơn nữa được tích tụ bởi bản chất dòng chảy của những người đã rèn luyện. Những người khác nói về Sắc thân đang tồn tại khác hơn là tâm, và hình thành từ chất liệu vật chất. Do đó có người nói rằng vào lúc đạt được Phật tánh, không có trí huệ nguyên thủy. Tất cả những điều này không có ích lợi đặc biệt.

Ở đây, huyễn thân của giai đoạn đại hợp nhất này biến đổi thành Hóa thân và có thể lưu xuất ra vô số nguồn.

## PHẦN KẾT

(Hai bản văn nền tảng phục vụ như cơ sở cho sáu du già của Naropa) ở đây là *Tóm tắt ban đầu của bản văn gốc* và *Bản tóm tắt sau này của bản văn gốc*. Dường như có hai mâu thuẫn nội tại trong bản văn trước. Một số truyền thống ngụ ý rằng bản văn thứ hai được sưu tập bởi chính Đạo sư Marpa. Cũng có một luận giảng về truyền thống hướng dẫn khẩu truyền của Tantra Guhyasamaja được quy cho Đạo sư Marpa. Chúng ta thấy có một tuyên bố như vậy, nhưng thật khó chắc chắn tính xác thực của chúng.

Một tác phẩm khác được quy cho Đạo sư Marpa trong đề tựa *tám hướng dẫn trong những đoạn thơ và văn xuôi* giới thiệu sự pha trộn giữa thơ và văn xuôi. Sau đó có *Bài ca kim cương của sáu diệu pháp*. Tuy nhiên hai bản văn này chỉ có ý định gieo trồng hột giống của truyền thống giáo lý khẩu truyền, và để làm nhiều hơn như thế thì quá ngắn gọn.

Cũng có một số truyền thống miệng về sáu du già của Naropa dựa cơ sở trên việc bộc lộ “*kho tàng nguyên bản*” được phát hiện, và cũng không tạo được nhiều tin tưởng<sup>60</sup>.

Marpa trao truyền dòng sáu du già của Naropa cho ba đệ tử: Ngokton Tsurton và Milarepa. Lần lượt, Milarepa truyền dòng này cho hai đệ tử chính: Chojey Gampopa và Rechungpa. Dòng truyền từ Gampopa đi xuống được nhân lên thành nhiều dạng khác nhau, mỗi cái đều có đặc tính riêng, những quan điểm độc nhất và cá nhân về những thực hành khác nhau. Tôi đã thu thập tất cả những tinh hoa từ các dòng truyền đó qua nỗ lực và kinh nghiệm cá nhân.

Sự hướng dẫn về du già nội hỏa đến với chúng ta qua Ngài Tilopa, Ngài gợi ý rằng đây là sự trao truyền của đại thành tựu giả:

Krishnacharya cũng được người Tây Tạng biết là Lobpon Acharyapa ở đây, sự hiện hữu trước đó của truyền thống khẩu truyền được sử dụng như nền tảng. Điều này làm phong phú và trong sáng trong việc tham khảo quyển *Shambuta giọt của mùa xuân* và *Giọt xuân* của Acharya Krishnacharya.

Học thuyết huyễn thân và thanh tịnh quang được rút từ truyền thống miệng Guhyasamaja được Ngài Jnanagarbha một đại thành tựu giả Ấn Độ dạy trực tiếp cho Marpa. Do đó đây là căn bản của Tantra Guhyasamaja. Ở đây, truyền thống Marpa của hướng dẫn khẩu truyền Guhyasamaja được dùng như nền tảng với sự tham khảo Guhyasamaja vòng của các bậc Thánh, cha và con (tức là “*vòng thánh của học thuyết Guhyasamaja*”).

Sự thực hành chuyển di tâm thức và phóng thức mãnh liệt đến một nơi cư trú dựa cơ sở trên *Tantra bốn vị trí*. Thêm vào đó, hành giả nên biết chúng kết hợp với một số truyền thống mật tông khác, bao gồm Sambhuta tantra, Tantra Vajradaka v.v... Tôi đã giải thích một cách dễ hiểu. Những giáo lý này được đặt căn bản trên những nguồn đáng tin cậy, hành giả nên tự tin vào chúng.

Oh, hãy lắng nghe.

*Đức Phật Thích Ca Mâu Ni vô song, Đức Thế Tôn của các bậc Thánh,  
Đã dạy Giáo Pháp thiêng liêng vì lợi ích của chúng sanh,  
Giáo lý tối cao của Ngài là du già tantra cao nhất,  
Là cả hai tantra nam và nữ*

*Từ tantra nữ (Hevajra và Chakrasamvara)  
Bắt nguồn cho giáo lý nội hỏa, Chandali,  
Một phương pháp đem năng lượng vi tế dưới sự kiểm soát  
Và đánh thức trí huệ bẩm sinh*

*Với căn bản này, hành giả tiếp tục thực hành  
Học thuyết huyễn thân và thanh tịnh quang  
Bắt nguồn từ Tantra Guhyasamaja  
Học thuyết chuyển di tâm thức  
Và phóng thức mãnh liệt vào nơi cư trú khác  
Bắt nguồn từ Tantra Shri Chaturpitha*

*Dựa cơ sở trên những nguồn đó, xuất hiện  
Truyền thống này từ đại thành tựu giả Tilopa và Naropa,  
Nổi tiếng như “sáu diệu pháp của Naropa”  
Vô số hành giả ở đây trong vùng đất tuyết này  
Hoan hỷ trong ngày hội nỗ lực mật tông thâm sâu,  
Một sự ưa thích sâu xa và kế thừa truyền thống khẩu truyền quý giá.*

*Bằng sức mạnh của công đức to lớn từ những kiếp trước  
Miwang Drakpa đã nổi tiếng khắp lãnh thổ này  
Như một người cống hiến đứng đầu cho truyền thống sáu du già;  
Ngài mang Tam Bảo như sự trang hoàng trên đỉnh đầu Ngài  
Và Chojey Sonam, người với trí huệ rộn ràng;  
Đã đọc toàn bộ những kinh điển thiêng liêng, và người*

*Đã trở nên giàu có trong giấc ngộ tâm linh sâu xa.  
Cả hai đã dâng tặng cho con một mandala trang hoàng với châu báu  
Và yêu cầu con viết luận thư này  
Hơn nữa, những ngày này, có nhiều hành giả  
Với lòng quan tâm to lớn vào con đường siêu phàm này;  
Do đó, con nghĩ rằng luận thư có thể lợi ích cho một số,  
Con cố gắng sáng tác luận thư này*

*Nó chứa đựng những kiến thức rõ ràng về những giai đoạn thiền định trong con đường này  
Những hướng dẫn quyết định và minh bạch cho những nguyên lý trong rèn luyện,  
Và là tham khảo cho những luận thư và tantra có thẩm quyền;  
Đó là ba đặc điểm trong một tập.*

*Những ý nghĩa cốt tủy của giáo lý thâm sâu khó được tiếp nhận  
Và người tầm thường khó thể dễ dàng thâm nhập chúng.  
Do đó, con thỉnh cầu chư daka và dakini  
Hãy kiên nhẫn với bất kỳ lỗi lầm nào (của sách này)*

*Qua kết quả bất kỳ công đức nào từ luận thư này,  
Cầu cho tất cả chúng sanh đi vào thực hành mật tông vô song,  
Và cầu cho truyền thống siêu phàm này (được biết là sáu du già của Naropa)  
thịnh vượng và tăng trưởng*

## **LỜI CUỐI SÁCH**

Luận thư về con đường thâm sâu của sáu du già của Naropa, với đề tựa *Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* được viết theo thỉnh cầu nhiều lần của Lãnh chúa Miwang Drakpa Gyaltsen và Choje Sonam Gyaltsen những người đã thỉnh cầu một tác phẩm có gọn lọc những điều trọng yếu trong du già nội hỏa, cũng như đề cập tóm tắt những phân biệt chung và độc quyền trong rèn luyện <sup>61</sup>

Dù rằng truyền thống này đã tạo cảm hứng cho những hoạt động phi thường trong nơi này của thế giới trên nhiều thế hệ trước, sự thực hành về nó những ngày này không đặc biệt lan rộng. Tuy nhiên vẫn có nhiều người quan tâm, do đó tôi nghĩ có thể nó sẽ có lợi ích nên tôi chấp nhận yêu cầu dịch thuật.

Nó được sáng tác bởi một tu sĩ Phật giáo, người đã nghe được nhiều giáo lý, Ngài Lobzang Drakpa của phương đông, trong lúc cư trú tại tu viện Ganden Namgyal Ling trên núi Nomad Người viết là Kazhipa Rinchen Pal.

Câu cho kết tường tăng trưởng trong thế gian.

## PHỤ LỤC I

### THIÊN QUÁN VÀ TỤNG NIỆM CHÂN NGÔN KIM CƯƠNG TÁT ĐỎA (VAJRASATTVA)

Từ Quyển Sách của Ba Cảm Hứng của Tsongkhapa.

Hành giả bắt đầu thời thiền định bằng việc hòa nhập sâu xa vào dòng tâm thức của hành giả ý niệm quy y Tam Bảo, cho đến khi xuất hiện cảm giác quy y mạnh mẽ. Sau đó hành giả tự nghĩ “*Tôi và tất cả các chúng sanh khác đang ngập lặn trong biển luân hồi, hơn nữa, tất cả họ đã từng là mẹ tôi trong nhiều kiếp trước, đã cho tôi tình thương to lớn, làm lợi ích cho tôi trong vô số cách và bảo vệ tôi không bị thương tổn*”.

Suy niệm theo lối này, và tạo ra thái độ kiên định đáp đền tất cả chúng sanh vì tình thương của họ đã dành cho hành giả.

Kế tiếp, suy niệm cách thức trong đó chúng sanh bị tước đoạt hạnh phúc, và phiền não vì đau khổ. Tạo ra một ước nguyện mạnh mẽ thiết lập cho họ trong từng hạnh phúc và giải thoát họ khỏi mỗi một đau khổ.

Sau đó, hành giả tự hỏi “*Ai có khả năng hoàn toàn hoàn tất hai mục đích này?*” câu trả lời là chỉ có một người giác ngộ hoàn toàn, một vị Phật, có thể làm như vậy.

Hành giả thiền quán như vậy, cho đến khi xuất hiện một cảm giác Bồ đề tâm mạnh mẽ, là kinh nghiệm trách nhiệm phổ quát mong muốn thành tựu Phật tánh như một phương tiện làm lợi ích cho tất cả chúng sanh.

Giống như thế, hành giả nên lập lại quyết tâm vững chắc dựa trên con đường bằng việc suy nghĩ rằng hành giả phải thành tựu giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sanh.

*Trang hoàng tinh hoa (phạn: Hridaya alamkara) trình bày:*

*Hiện thân của tất cả chư Phật*

*Xuất hiện trên vị trí một hoa sen trắng và mặt trăng*

*Là Kim Cang Tát Đỏa, trang hoàng với chày, chuông và đồ trang sức*

*Quán tưởng theo cách này*

*Chân ngôn 100 âm được tụng 21 lần*

*Qua năng lực gia hộ của việc tụng niệm này,*

*Những dấu vết xấu của nghiệp được tẩy sạch*

*Và sức mạnh gia tăng của nghiệp bất thiện sẽ không xuất hiện*

*Điều này được thuyết bởi các Đại thành tựu giả*

*Ngòai ra, thực hành chân ngôn này giữa hai thời công phu  
Và nếu hành giả có thể hoàn thành tụng niệm chân ngôn 100.000 lần  
Tính chất của hành giả sẽ trở nên hoàn toàn thanh tịnh*

Như đã nói ở trên, nếu hành giả dựa trên thiền quán và tụng niệm chú tâm vào Đức Vajrasattva, niệm chân ngôn 100 âm, Vajrasattva 21 lần (vào lúc bắt đầu thời khóa du già) năng lực gia tăng của nghiệp lực, bất thiện tạo tác bởi tâm linh xấu v.v... sẽ không thể xuất hiện và phát triển.

Ngoài ra, nếu hành giả có thể tụng chân ngôn 100 âm 100.000 lần, hành giả sẽ hoàn tất sự tẩy tịnh hoàn toàn của tất cả những lỗi lầm của tâm linh. Điều này được nói bởi những vị đại sư thời trước.

Do đó, hành giả nên tham gia vào thực hành này với tín tâm. Khi sự thiền định và tụng niệm chân ngôn Vajrasattva hoàn thành những mục tiêu siêu phàm như vậy, hành giả nên tham gia với nhiệt tình.

Sự quán tưởng được tiếp tục như sau:

Trên đầu hành giả xuất hiện một chữ *PAM* màu trắng, chữ này biến thành một hoa sen trắng, với chữ *AH* đứng trên nó. Chữ *AH* biến thành một đĩa mặt trăng, chữ *HUM* đứng trên nó. Chữ *HUM* biến thành một chày Vajra năm chấu màu trắng, với chữ *HUM* nổi giữa trung tâm chày.

Ánh sáng phát ra từ đây, hoàn tất hai mục đích (của hành giả và người khác), sau đó nhập lại vào (chày Vajra và *HUM*) Toàn bộ điều này biến đổi, và Đức Vajrasattva xuất hiện nhanh chóng (trên hoa sen và đĩa mặt trăng). Thân Ngài màu trắng, tay phải cầm chày Vajra, tay trái cầm chuông, Consort Vajra Bhagavati màu trắng ôm Ngài, hai tay bà cầm một con dao cong và một tách sọ người.

Ngài trang hoàng bằng những đồ trang sức quý giá, thân Ngài sở hữu những dấu ấn, biểu hiện của sự toàn thiện. Ngài ngồi theo thế Vajra (kiết già), một chữ *HUM* trắng đứng trên một đĩa mặt trăng tại tim Ngài (đây là Samayasattva = nguyện hữu tình hay biểu tượng hữu tình).

Ánh sáng tỏa ra phía trước từ chữ *HUM* tại tim Ngài, triệu thỉnh nhanh chóng Jnanasattva hay trí hữu tình. Họ xuất hiện trong hình tướng giống như Ngài. Hành giả thành kính cúng dường đến họ và niệm mantra *JAH HUM BAM HOH* cầu thỉnh họ tụ hội, hòa tan và nhập vào Ngài không thể tách rời.

Ánh sáng lại tỏa ra từ chữ *HUM* tại trái tim Ngài, cầu thỉnh những Bồ Tôn Truyền Pháp. Hành giả thành kính cúng dường đến họ và khẩn cầu “*Ôi Chut Như Lai, Ngài rời khỏi chân như, cầu mong Ngài ban quán đảnh*”.



Chư Như Lai dự tính ban quán đảnh. Những consort của họ cầm những bình báu lên đầy tràn cam lồ quán đảnh trí huệ, và hát bài thơ kết tường.

*Ngay tại thời điểm Đức Phật sinh ra  
Chư Thiên xuất hiện và tắm cho Ngài,  
Bây giờ chúng con cũng làm thế (tắm cho Ngài)  
Với cam lồ quán đảnh huyền bí đó*

OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRI YA HUM

Nói điều này, các Ngài rót cam lồ trí huệ từ bình ra. Thân (của Đức Vajrasattva được quán tưởng trên đỉnh đầu của hành giả) được tràn đầy. Đức Phật Akshobya (A Súc Bệ) xuất hiện như một trang hoàng trên đầu Đức Vajrasattva.

Bây giờ hành giả mô phỏng tư thế thân, ngữ, ý thành kính và thỉnh cầu “*Ôi Bhagavan Vajrasattva, ban cho con sự tẩy tịnh tất cả chủng tử nghiệp bất thiện, những chướng ngại tâm linh, và những sa sút giới nguyện tích lũy bởi chính con và người khác*”.

Khi đã tạo thỉnh cầu này, ánh sáng chiếu ra từ chữ *HUM* tại tim Ngài, xúc chạm tất cả chúng sanh, tẩy sạch những bản năng nghiệp bất thiện, những ngăn che tâm thức và sa sút giới nguyện

Sau đó ánh sáng tạo cúng dường thành kính đến Chư Phật và Chư Bồ tát mười phương, tạo ra sự biến đổi năng lượng của thân, ngữ, ý, nhận ra năng lực hoạt động của những bậc giác ngộ biểu hiện như ánh sáng. Ánh sáng này chảy vào chữ *HUM* tại luân xa tim của Vajrasattva. Hành giả thiền quán theo lối này sự quán tưởng Đức Vajrasattva trở nên chiếu sáng rực rỡ và truyền cảm hứng với từng năng lực và hoàn thiện.

Bây giờ hành giả tập trung trên chữ *HUM* tại tim Vajrasattva được bao quanh bởi chân ngôn 100 âm.

OM VAJRA HERUKA SAMAYA/ MANUPALAYA/ HERUKA  
TVENOTAPISTHA/ DRIDHO MEBHAVA/ SUTOSHYO MEBHAVA/  
SUPOSHYO MEBHAVA/ ANURAKTO MEBHAVA/ SARVA SIDHI  
MEPRAYACCHA/ SARVA KARMA SUCHAME/ CHITTAM SHRI YAM/  
KURU HUM/ HA HA HA HA HOH BHAGAVAN/ VAJRA HERUKA MA ME  
MUCHA/ HERUKA BHAVA/ MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT.

Hành giả quán tưởng chân ngôn 100 âm bao quanh chủng tử tự *HUM*. Ánh sáng chiếu ra từ những chữ mantric tẩy tịnh những khuynh hướng nghiệp bất thiện và những ngăn che tâm linh của chúng sanh, và tạo vô số cúng dường không thể nghĩ

bàn đến Chư Phật và Chư Bồ tát. Ban cho năng lực chuyển hóa của thân, ngữ, ý Chư Phật và Bồ tát rút từ đây và hòa nhập vào chủng tự mantric.

Một dòng cam lồ trắng chảy từ những chủng tự mantric. Chúng chảy xuống và thoát ra thân của Vajrasattva và consort tại điểm hợp nhất tình dục. Cam lồ đến đỉnh đầu của hành giả, chảy qua lỗ mở phạm thiên. Tất cả khuynh hướng nghiệp bất thiện và những chướng ngại tích lũy bởi những hoạt động của thân, ngữ, ý được thải bỏ, bằng cách quán tưởng chúng rời bỏ khỏi thân hành giả qua những lỗ hở và các khiếu (tai, mũi ...) dưới dạng chất nhầy màu đen. Hành giả tẩy sạch tất cả nghiệp bất thiện và những chướng ngại, thân hành giả và những chúng sinh khác được thấm nhập từng sự tuyền diệu và tri kiến tâm linh. Thiền quán theo lối này khi bạn tụng chân ngôn.

Vào lúc cuối của khóa thiền, áp dụng bốn sức mạnh tẩy tịnh (như nhận biết những thiếu sót, nhược điểm của hành giả, phát sinh hối hận với những lỗi lầm của hành giả v.v...) Sau đó suy niệm về tính chất hư không, không thực sự hiện hữu của ba chu kỳ của những chướng ngại và nghiệp bất thiện: tự thân của những chướng ngại và nghiệp bất thiện như thế nào, tự thân hành giả như người phạm tội và người kinh nghiệm về chúng ra sao, và hành vi phạm tội và kinh nghiệm chúng ra sao, tất cả đều không có thực, hay gắn liền với hiện hữu. Kết thúc thời khóa thiền định với bài thơ.

*Con đã nhầm lẫn vì vô minh,  
Có thể đã vi phạm giới nguyện.  
Ôi Guru, người bảo hộ vĩ đại, hãy truyền cảm hứng cho con  
Nhất là, Ôi! Đức Phật Kim Cang tát đóa  
Bản thể của Ngài là Tâm đại bi  
Chủ của những chúng sanh, ban cho quy y.*

Đức Vajrasattva trả lời: “*Con của đặc tính tốt, bản năng nghiệp bất thiện, những chướng ngại tâm linh và những sa sút trong rèn luyện của con, tất cả bây giờ đã được tẩy sạch*”.

Nói xong, Ngài hòa tan vào thân hành giả. Thiền định theo cách Thân, ngữ, ý của hành giả trở nên không thể tách rời với thân, ngữ, ý của Đức Vajrasattva.

Kết thúc thời khóa bằng sự hồi hướng công đức của thực hành và cầu nguyện cúng dường kết tường.

## PHỤ LỤC II

# THIỆT LẬP NĂNG LỰC GIA HỘ BẰNG SỰ THIÊN ĐỊNH TRÊN GURU DU GIÀ

*Từ Quyển Sách của Ba Cảm Hứng của Ngài Tsongkhapa.*

Được giải thích dưới hai đề mục: Thiên quán trên đạo sư như một trường công đức, và cầu nguyện cúng dường thành kính.

Thiên quán đầu tiên được làm như sau: hành giả quán tưởng trong khoảng không trước mặt là một ngai báu được nâng đỡ bởi các sư tử. Nó mang một bệ bằng hoa sen và một đĩa mặt trời. Ngồi trên bệ là vị đạo sư của hành giả. Trong thể tánh Ngài là vị đạo sư của hành giả, nhưng trong biểu hiện Ngài được xem là Đức Phật Kim Cang Trì, vị chủ của Phật bộ thứ sáu, thân Ngài màu xanh dương đậm, tay phải cầm chày vajra, tay trái cầm chuông, ôm một consort tương đồng với Ngài. Áo choàng trên và dưới của Ngài làm bằng tơ trời, được trang hoàng với đồ trang sức bằng châu báu. Ngài ngồi theo thể Vajra (kiết già) Ngài sáng rực với hào quang ngũ sắc.

Thiên quán theo cách này, quán tưởng tại luân xa đỉnh đầu của Ngài chữ *OM* màu trắng đứng trên một đĩa mặt trăng, tại luân xa cổ họng là chữ *AH* màu đỏ đứng trên một hoa sen, tại luân xa tim Ngài là chữ *HUM* xanh dương đứng trên một đĩa mặt trời. Tất cả ba chữ đều tỏa ánh sáng rực rỡ.

Một ánh sáng rực rỡ vĩ đại phát ra từ chữ *HUM*, triệu thỉnh Đức Phật Vajradhara, tăng đoàn của dòng phái đạo sư, và tập hội các bản tôn mandala của sự thiên quán. Tất cả hòa tan vào Phật Vajradhara được quán tưởng trước mặt.

Như đã được nói trong *Sự xuất hiện của Samvara Tantra*:

*Đạo sư là Đức Phật, Đạo sư Giáo Pháp  
Và cũng như thế, Đạo sư là Tăng Đoàn.*

Thiên quán theo cách này, vị đạo sư là hiện thân của tất cả Tam Bảo, là đối tượng quy y.

Ngoài ra “năm giai đoạn” trình bày:

*Tự nhận ra là một vị Phật (Độc giác)*

*Là một siêu thánh phi thường*

*Nhưng một vị thầy mật tông của hành giả, thậm chí còn vĩ đại hơn*

*Vì Ngài là người ban cho giáo pháp khẩu truyền*

Như đã nói ở trên, hành giả nên nghĩ vị đạo sư là trường công đức của hành giả, là người ban giáo lý mật tông cho hành giả, thậm chí còn vĩ đại hơn Đức Phật Vajradhara.

Ngoài ra *Quyển sách về những hướng dẫn trực tiếp của Văn Thù* trình bày:

*Tóm lại, khi quyết định làm những việc đầy ý nghĩa,  
Do đó một cách khác, tôi nên tiếp nhận thực hành thành kính,  
Bởi sự thành kính đó và hoan hỷ phát sinh từ nó,  
Những nghiệp chướng ngại trong dòng tâm thức sẽ được tẩy sạch.*

Như đã nói ở đây, đôi lúc khi thầy và đệ tử tụ hội vì mục đích trao truyền truyền thống khẩu truyền, tự thân Chư Phật đến, vào thân của vị thầy, và chấp nhận sự sùng kính của các Ngài. Điều này tạo ra đại lạc trong tâm thức của các đệ tử.

Khi trong một dịp khác, hành giả thực hành thành kính (khi không có vị đạo sư), mặc dù hành giả thu được công đức của sự thành kính cúng dường Chư Phật, cũng không chắc rằng Chư Phật sẽ xuất hiện để tiếp nhận trực tiếp, do đó mức độ công đức cũng không chắc chắn. Thế nên, hành giả có thể tự tin vị đạo sư là một trường công đức.

Do đó, hành giả nên xem vị đạo sư như một hiện thân của tất cả Như Lai. Kiên quyết vượt lên cái tâm thấy lỗi lầm trong vị đạo sư, và trau dồi thói quen tán thán những nhận thức của vị thầy, trong lãnh vực nhận thức này, thực hiện hành động sùng kính.

Nếu hành giả tham gia vào mối quan hệ với vị thầy trên cơ sở tìm những lỗi lầm của ông hay bà ấy, hành giả chỉ tạo ra những chướng ngại cho việc hoàn tất sự thành tựu. Ngược lại, nếu hành giả quan hệ với vị đạo sư trên cơ sở tìm kiếm sự giác ngộ của vị đó, hành giả mau chóng đạt đến thành tựu.

Do đó, hành giả nên trau dồi cách liên hệ với vị đạo sư trên cơ sở năng lượng tích cực, tỉnh giác với lòng từ ái của Ngài, và đối xử với Ngài với lòng tôn kính to lớn.

## THÀNH KÍNH CÚNG DƯỜNG VÀ CẦU NGUYỆN.

Năm giai đoạn trình bày:

*Bỏ lại đằng sau tất cả tôn kính tầm thường  
Và hiểu được sự thành kính với vị đạo sư,  
Bằng việc làm vui lòng đạo sư, hành giả đạt đến  
Trí huệ tối cao của Phật tánh toàn giác.  
Tự mình thành kính tới vị thầy, người dạy tantra cao nhất  
Trong khi thấy Ngài như một vị Phật mật tông trong hình thể con người*

*Cái gì là giới hạn của công đức vì thế được giàu lên?*

*Con đường nào ít khổ hạnh hơn?*

Như đã nói ở đây, sự thành kính tối cao là sự tôn kính vị đạo sư phát sinh nhận thức gia tăng động lực này, và tự thân bạn thành kính tùy theo vị thầy mật tông của bạn.

Hành giả nên rèn luyện tập thành kính như thế, trong cúng dường mandala biểu tượng của vũ trụ (pháp giới).

Ở đây, hành giả tạo một nền bằng bất cứ vật liệu gì, từ cái đơn giản như cái đĩa bằng đất sét cho tới những vật chất châu ngọc trang trí hoa mỹ nhất, và dâng cúng mandala bằng những sản phẩm từ bò đã được gia hộ, nước hoa, và năm cam lồ. Hành giả bắt đầu với chân ngôn *OM VAJRA BHUMI AH HUM* trong lúc đọc đặt những cánh hoa (hay bất cứ chất khác như gạo, cát, ngọc ...) trên nền mandala, trong lúc đó niệm “*đây là vàng ròng năng lực vĩ đại nhất của thế gian*”.

Sau đó, với chân ngôn *OM VAJRA REKHE AH HUM*, hành giả đặt nhiều cánh hoa, lần này trong một vòng tròn bao quanh chu vi của nền (mandala), trong lúc đọc “*đây là hàng rào sắt bao quanh*”. Kế tiếp hành giả lấy một ít cánh hoa dâng cúng với nước hoa và năm cam lồ, đặt chúng vào giữa nền (mandala), và niệm “*và đây là núi Tu Di vĩ đại*”.

Kế tiếp, hành giả đặt một lượng nhỏ cánh hoa kế tiếp vào bốn hướng đông, tây, nam, bắc, trong lúc đọc ở hướng đông là châu lục Lupakpo (đông thắng thần châu), hướng nam là Jambuling (nam thiện bộ châu), hướng tây là châu Balangcho (tây nguỵ hóa châu) và hướng bắc là châu Draminyan (bắc cu ly châu).

Bây giờ, hành giả đặt một lượng nhỏ bên phải và trái của mỗi châu lục để biểu tượng châu lục phụ, bắt đầu ở hướng đông và di chuyển theo chiều kim đồng hồ như trên. Hành giả bắt đầu làm ở châu lục hướng đông, trong lúc đọc tên của hai châu lục phụ là Lu và Lupak, và sau đó tới bên phải và trái của châu hướng nam, trong lúc đọc “*Ngayab và Ngayabzhan*” kế tiếp là bên phải và trái của châu hướng tây, đọc “*Yodan và Lamchokdro*” và bên phải, trái của châu hướng bắc, đọc “*Draminyan và Draminyan Kyida*”.

Sau đó, hành giả đặt một lượng nhỏ cánh hoa trên đỉnh của những châu lục, trước tiên là hướng đông, đọc “*voi báu*” sau đó trên hướng nam đọc “*chủ báu*” trên hướng tây đọc “*ngựa cực báu*” trên hướng bắc đọc “*hoàng hậu báu*” trên hướng đông nam đọc “*chiến sĩ báu*” trên hướng tây nam đọc “*bánh xe báu*” trên hướng tây đọc “*ngọc ngà châu báu*” và trên hướng đông bắc đọc “*kho tàng báu*”. Sau đó từ hướng đông của trung tâm hành giả đặt một số lượng nhỏ hoa, đọc “*mặt trời*”, và hướng tây của trung tâm đọc “*mặt trăng*”.

Theo cách này, hành giả tạo một biểu tượng vũ trụ với tất cả điều cát tường trong đó. Quán tưởng nó được làm bởi những ngọc quý khác nhau, hành giả nâng nó (mandala) lên cúng dường đạo sư, trong lúc đó đọc “*Con gửi biểu tượng vũ trụ này như một cúng dường theo cách minh họa của đại Bồ tát Phổ Hiền, được làm bằng châu ngọc quý báu, cùng với những năng lượng công đức tích lũy trong quá khứ, hiện tại, vị lai do chính con và tất cả chúng sanh khác qua hoạt động của thân, ngữ, ý chúng con. Tất cả điều này, con quán tưởng trong tâm và cúng dường đến đạo sư của con, những bốn tôn thiên định, và sức mạnh của quy y tâm linh. Mong Ngài từ bi tiếp nhận, và ban làn sóng năng lực cảm hứng trên con*”.

Hành giả cúng dường mandala như thế đến đạo sư. Ở đây, những cánh hoa (hoặc bất cứ vật chất nào) được dùng là ngoại cúng dường, và năm cam lồ với những chất ướp nước hoa là nội cúng dường. Hành giả cũng nên tạo bí mật cúng dường, hát những bài thơ cầu nguyện, và trong sự hiện diện của tăng đoàn quán tưởng, hồi phục lại bất cứ những cam kết chung và riêng của thực hành mà hành giả đã nhận trước đó.

Sau đó, với lòng thành kính to lớn, hành giả nên hát một số cầu nguyện, khấn cầu gia hộ truyền cảm hứng để hành giả nhanh chóng phát sinh trong dòng tâm thức sự nhận ra kinh nghiệm thực sự của những giai đoạn của con đường thông thường (tức là Đại thừa thông thường) và phi thường (tức là Kim Cang thừa), cũng như làm giảm những điều kiện bất lợi và tạo ra những điều kiện có lợi để hoàn tất những giai đoạn nhận thức.

Vị đạo sư vui lòng vì nỗ lực của hành giả. Từ ba vị trí của Ngài (đầu, cổ họng, tim) chiếu ra ánh sáng trắng, đỏ, xanh dương. Ánh sáng này đi vào ba vị trí của hành giả, và thân hành giả tràn đầy ánh sáng. Hành giả được tẩy sạch tất cả chủng tử nghiệp bất thiện đã tích tụ bởi thân ngữ ý, và tiếp nhận ba quán đánh đầu tiên, được biết bằng những tên “*cái bình*” “*bí mật*” và “*trí huệ tỉnh thức*”. Ba sự nhận biết này – thân Vajra, Ngữ Vajra và Ý Vajra – được sinh ra tiếp theo. Hành giả nên thiền định theo lối này.

Bây giờ một khối lượng ánh sáng nhiều màu chiếu ra từ ba vị trí trên thân đạo sư, chúng đi vào thân hành giả qua ba vị trí. Những chướng ngại vi tế nhất phát sinh do thân, ngữ, ý đồng thời được tịnh hóa. Hành giả tiếp nhận quán đánh thứ tư, được biết như “*sự truyền pháp của ý nghĩa cao nhất*” sự nhận ra ba Vajra không thể tách biệt được tạo ra.

Ở đây, ba chữ mantric biểu tượng cho ba Vajra (tức là trạng thái toàn thiện của thân, ngữ, ý). Quán tưởng ánh sáng từ ba chữ đó tẩy sạch những chướng ngại của thân, ngữ, ý, những quán đánh được biết là cái bình, bí mật, và trí huệ tỉnh thức tẩy

sạch những dấu vết nghiệp của ba loại đó. Tương tự, quán đảnh thứ tư được biết như “*sự quán đảnh của ý nghĩa cao nhất*” tịnh hóa những chương ngại để nhận ra tính chất không thể tách rời của ba vajra.

Tiến trình giải thích trên chỉ là một biểu tượng của phương pháp nhận được bốn quán đảnh, và không phải đạt được quán đảnh thực sự.

Sau đó, hành giả quán tưởng vị đạo sư trong khoảng không phía trước trên đầu hành giả, hoặc niệm chân ngôn, hoặc bắt ấn, hoặc đơn giản quán tưởng tiến trình. Ngài hòa tan vào thân hành giả và hãy thiền quán rằng thân, ngữ, ý của hành giả trở nên không thể tách biệt với thân, ngữ ý của đạo sư, hành giả niệm thần chú 100 âm.

Sự thực hành nên làm giữa thời du già và vào lúc khởi đầu mỗi thời công phu.

## CHÚ THÍCH

### GIỚI THIỆU

1. *Sutras, tantra, Shastras*: kinh, mật luận, kinh ám chỉ những bài giảng mở rộng của Đức Phật, với ngoại lệ là kinh *Vinaya* (luật tạng) được truyền khẩu qua vài thế kỷ trước khi được viết thành kinh. Tantra ám chỉ giáo lý mật truyền của Đức Phật thuyết trong trạng thái huyền bí. Luận ám chỉ những luận thư, bài giảng được các Tổ Ấn Độ sau này sáng tác.

Hai phạm trù đầu của kinh điển được bao gồm trong sự tích lũy được công nhận ở Tây Tạng, được biết là *kangyur*, cái thứ ba bao gồm sự sưu tập được công nhận ở Tây Tạng được biết là *Tangyur*.

2. Ba đại pháp vương. Songtsen Gampo; Người ở giữa thế kỷ thứ bảy làm cho đạo Phật trở thành quốc giáo ở Tây Tạng, Trisong Deutsen, Người ở giữa thế kỷ thứ tám thỉnh Đạo sư Liên Hoa Sanh đến Tây Tạng và xây dựng tu viện hoàn toàn trưởng thành đầu tiên của đất nước, thêm vào đó là sự giám sát dịch thuật nhiều tác phẩm, và khoảng thế kỷ sau, Tri Ralpachen, Người bảo trợ hệ thống tiêu chuẩn hóa, và kiểm tra toàn bộ để sửa chữa tất cả bản dịch trước đó, hoàn tất công việc của hai vị trước.

Tất cả ba đại pháp vương được xem là tái sinh trước đó, về sau trở thành Đức Dalai lama thứ nhất.

3. Có một khuynh hướng nói về *Nyingma* như một học phái, trước năm 1959 phần lớn những tu viện Nyingma đều độc lập, những học phái mới, mỗi một tu viện đều có tu viện trưởng riêng ví dụ 12 hệ phái Kargyupa mỗi phái đều có đứng đầu.
4. *Goe Lotsawa Biên niên sử màu xanh* được phiên dịch bởi George Roerich với sự phụ giúp của Gendun Chopel (Calcutta 1949) giới thiệu sự phân tích lịch sử chính xác nhất về cuộc đời của Marpa bằng tiếng Anh. Tuy nhiên *cuộc đời của Marpa đại dịch giả* (Boulder: Prajna, 1982) được chuẩn bị quá tỉ mỉ bởi Hội Đồng Dịch Thuật Nalanda dưới sự hướng dẫn của Chogyam Trungpa từ bản văn Tây Tạng Tsangnyon Heruka ở thế kỷ 16 (Tạng Tsangs snyon he ru ka; sinh 1452) cung cấp một bản tường thuật hấp dẫn và lãng mạn hơn. Tác phẩm của Tsangnyon là tiểu sử các vị Tổ, do đó được xem là những truyện tạo cảm hứng hơn là những chi tiết lịch sử chính xác.



Bản văn sau này mô tả Marpa được Naropa gửi đi học với các Jnanagarbha, Maitripa và đại thành tựu giả Kukuripa. Goe Lotsawa không chắc chắn về điều này, ông cho rằng ngài gặp những vị thầy khác không dính dáng với Naropa.

Dịch giả cuốn *biên niên sử màu xanh* ngụ ý Jnanagarbha và Kukuripa thực ra chỉ là một người (trang 400).

5. Người ta thường thấy một nhóm tên của bốn phụ phái cổ và tám phụ phái trẻ được dịch là *bốn lớn hơn* và *tám nhỏ hơn*. Mặc dù thuật ngữ *che* và *chung* của Tây Tạng đôi khi có ý nghĩa này, thường thì không phải. Trong bản văn đã phiên dịch chúng là *lớn* và *nhỏ* là một hiểu sai. Chẳng hạn, Drikung Kargyu, một trong tám phụ phái trẻ thực ra lại rộng lớn hơn bốn phái cổ gộp lại. Trong thực tế, chỉ còn hai trong bốn phái còn sống sót trong thế kỷ 20.
6. Với một thảo luận về sự quan trọng của ngài với sự hiểu biết của Tây Tạng về truyền thống mật tông Kalachakra, hãy xem *Thực hành Kalachakra* (Ithaca: nhà xuất bản Snow Lion năm 1991).
7. *Cuộc đời và giáo lý của Naropa* (London: đại học Oxford ấn hành 1963) của Herbert Guenther đặt cơ sở phiên dịch trên sáng tác tiểu sử Tây Tạng của Lhatsun Rinchen Namgyal, một đệ tử trực tiếp của Tsangnyon Heruka, tác giả của tiểu sử Marpa đã nhắc đến trong ghi chú bốn ở trên. Nó cũng cùng một cách miêu tả đời thường, và mục đích nhằm tạo ra cảm hứng và kích thích cho người đọc hơn là đưa ra những *sự thực* lịch sử. Điều này thêm phần lôi cuốn hơn là giảm giá trị.
8. Không có một tiểu sử nào của Tilopa được phiên dịch, mặc dù có một số bài tường thuật nhỏ được cho trong một số nguồn. Tôi ưa thích quyển *những vị đại sư của phái Kargyu* của Ngài Khenpo Konchog Gyaltsen (Ithaca: Snow Lion xuất bản 1990).
9. Xem *Những tác phẩm chọn lọc của Dalai lama thứ II: Mật tông du già của người bạn gái (sister) Niguma* (Ithaca: Snow Lion xuất bản năm 1984).
10. Nó là sự quan tâm mà Tsongkhapa không giải thích chi tiết trong *Những bài ca Kim Cang của sáu du già*, Ngài nhắc đến trong phần cuối và cái mà Jey Sherab Gyatso tham khảo trong phần trích dẫn ở trang 22. Tôi không biết chính xác bản văn này là gì, nó có thể là *Những hướng dẫn khẩu truyền về sáu học thuyết* và tôi đã liệt kê nó trong phần thư mục. Tuy nhiên nó cũng có thể ám chỉ *hướng dẫn thâm thì về sáu diệu pháp* của Naropa, không thấy trong Peking Tangyur, nhưng được tìm thấy trong Dergey Tangyur. Tsongkhapa chỉ nhắc đến đề tựa *bài ca Kim Cang của sáu du già* và không có cái nào tương đương. Ngoài ra, Ngài không trích dẫn hay thảo luận bản văn, chỉ nói rằng *với mục đích gieo trồng chủng tử cho*

*truyền thống giáo lý khẩu truyền và quá sức tích để làm được nhiều hơn thế. Tôi bao gồm cả hai bản văn của Tilopa và Naropa trong quan điểm về sáu du già của Naropa (Ithaca: Snow Lion sắp xuất bản).*

11. Đã dịch trong nghiên cứu của tôi trong cuộc đời và giáo lý của Đức Dalai lama 13 *Con đường của các chiến sĩ Bồ tát* (Ithaca Snow Lion xuất bản 1988).
12. Tenzin Gyatso, Phật sống Dalai lama *trau dồi thiền định hàng ngày* (Dharamsala: thư viện những tác phẩm Tây Tạng và tài liệu lưu trữ 1991).
13. Thật không may, Ngài Pema Karpo không mô tả một số luyện tập thân thể sâu rộng hơn như 20 bài hay 50 bài, cũng như không cho nguồn để tham khảo. Hãy xem *du già Tây Tạng và những học thuyết bí truyền* phiên dịch bởi Đạo sư Kazi Dawasamdub và W . Y. Evans – Wentz (London: đại học Oxford ấn hành 1935). trang 207
14. Tummo hay nội hỏa (phạn: Chandali, Tạng gtum mo) được diễn tả bởi một số dịch giả thời nay như *người phụ nữ cuồng nhiệt*. Mặc dù *mo* là một tiếp vĩ ngữ giống cái và *gtum* có ý nghĩa của cả hai mạnh mẽ và sức nóng. Từ tiếng Anh *phụ nữ cuồng nhiệt* khi được dịch trở lại qua tiếng Tây Tạng là *Kyemen dragpo* và nếu giới thiệu cho bất cứ một đạo sư Tây Tạng nào đây là một từ tương đương với *tumo*, chắc chắn các Ngài sẽ cười thâm. Nó cũng giống như dịch chữ Pháp *La table* thành *Miss Flat-top*.

Dĩ nhiên, có một truyền thống đại diện những luân xa khác nhau bởi dakini, tương tự trong quán tưởng bốn tôn mật tông tại mỗi vị trí chánh của cơ thể, những năng lượng cơ thể khác nhau được biểu tượng bằng những bốn tôn.v.v..
15. Tôi sử dụng phiên dịch thuật ngữ Tây Tạng *a thung* này (nguyên nghĩa: *AH ngắn*) như một vật tặng để tỏ lòng kính trọng cố *Chogyam Trungpa Ringpochey*, Người đã sử dụng nó trong tác phẩm của Ngài về cuộc đời của Marpa. Với tất cả sự lập dị và thảm kịch cuối đời của Ngài – Ngài chết vì nghiện rượu. Trungpa là một trong những đạo sư vĩ đại của thời chúng ta, trong cách truyền tải ý nghĩa tinh hoa của Phật giáo Tây Tạng cho văn hóa Tây phương.
16. Tiến sĩ Herbert Benson nghiên cứu với những hành giả Tây Tạng chứng minh từng phần trong sách *Vượt lên đáp ứng thư giãn* (New York: Time books, 1984), một chương trình video cũng đã được làm.
17. Tôi nói điều này vì tôi có chứng kiến tại một khóa giảng tôi tham dự vào nhiều thực hành mudra khác nhau năm 1974 từ một tu sĩ phái Hoàng mạo có truyền thống và phẩm tánh cao. Một tu sĩ người Ý hỏi “*Một vị Tăng muốn thực hành*

*Karmamudra, để làm được, có phải cỡi y áo ra hay không ?”* Vị Đạo sư cười trả lời “không ông chỉ cần trở thành một vị Tăng đặc biệt tốt”.

18. Luận thư của Đức Dalai lama thứ nhất *Ghi chú về hai giai đoạn du già của Kalachak ra Quang Vinh* được phiên dịch trong hệ thống sách về Kalachakra mật tông *sự thực hành Kalachkra* (Ithaca Snow Lion xuất bản năm 1991) bao gồm phiên dịch tám bản văn Tây Tạng khác nhau về nhiều khía cạnh khác nhau của truyền thống Kalachakra.

19. A Tỳ Đàm làm một trong ba loại văn chương của Giáo Thừa: Kinh, A tỳ đàm (Abhidharma) và Luật. Cái đầu tiên chủ yếu đề cập đến thiền định, cái thứ hai về lý thuyết trừu tượng, cái thứ ba về triết học của giới luật. Tất cả giáo lý của Đức Phật trong phân loại giáo thừa thuộc về một trong ba phạm trù đó.

Người Tây Tạng thường học giáo lý A Tỳ Đàm dựa cơ sở trên Luận Tạng hoặc các luận thư của những vị Tổ Ấn Độ sau này, rút ra tinh hoa những lời của Đức Phật và ghi lại trong nhiều nguồn khác nhau và giới thiệu chúng có chủ đề. Hai bộ luận được họ yêu thích là *Abhidharma kosha* của Vasubhandu (Thế Thân) và *Abhidharma samucchaya* của Asanga (Vô Trước).

20. *Du già và những học thuyết bí truyền Tây Tạng* một sưu tập các bản văn mật tông mật truyền, phiên dịch từ Tây Tạng do Đạo sư Kazi Dawa- Samdup và W. Y. Evans – Wentz (London: đại học Oxford ấn bản năm 1935) là một trong những bản tiếng Anh đầu tiên được xuất bản để giới thiệu một thảo luận đầy đủ và đáng tin cậy về sáu pháp du già của Naropa. Sự phiên dịch thực sự có một số lỗi nhỏ phù hợp với giới hạn của hai dịch giả và dưới những điều kiện mà tác phẩm đã thực hiện, mà 60 năm sau vẫn đứng vững như những chân dung tuyệt hảo của nhiều khía cạnh thiền định mật tông và du già khác nhau của Tây Tạng.

21. Tôi thảo luận điều này trong bảy chương của *Cái chết và cận tử: Truyền thống Tây Tạng* (London: Penguin Arkana 1986).

22. Có thể đoán điều này liên quan đến *Đại tiểu luận về chuyển di (tạng ‘pho ba tik chen)*.

23. Có nhiều giải thích khác nhau về cái chết của Darma dodey và hoàn cảnh dẫn đến nó. Phổ thông nhất là Marpa được hướng dẫn để ban cái thứ sáu của sáu du già Naropa, đó là phóng thức mãnh liệt, dành riêng cho Milarepa, với lời dặn nó phải được tuyệt đối giữ bí mật. Thay vì vậy, Marpa lại đưa cho con là Darma Dondey. Điều này viện dẫn cho sự kinh ngạc và lo âu của cộng đồng hành giả, những người sợ nó rơi vào tay kẻ xấu. Một trong những hành giả đó, Rva Lotsawa nổi tiếng và được sợ hãi trong cộng đồng tâm linh ở thế kỷ 11 Tây Tạng như một cảnh

sát mật tông tự bổ nhiệm, đã đến thăm Marpa và khiển trách nặng nề vì vi phạm của Ngài, và buộc Ngài chỉ còn duy nhất một giải pháp là đẩy đứa con vào cái chết, Marpa không thể làm được, vì sự yêu mến như người cha. Do đó Rva Lotsawa đã thi hành một nghi thức huyền bí, tự Ngài chuyển vào một con quạ và đánh Darma Dodey ngã xuống ngựa và gây ra cái chết.

24. Gyalwa Wensapa (sinh 1505) là một trong những truyền thuyết lớn của lịch sử thần bí phái Hoàng mạo và là người nắm dòng truyền ban đầu của sáu du già. Ngài viết những hướng dẫn cốt tủy cho tất cả hệ thống mật tông chánh được lưu giữ trong phái Hoàng mạo, sự phân phối này với những chi tiết trong thực hành và đi trực tiếp vào những nguyên lý nền tảng của hệ thống cá nhân. Quyển *một nguồn của từng nhận biết: dấu ấn của sáu du già của Naropa* là phong cách nguyên bản tiêu biểu của Ngài.

25. Bản tường thuật đáng tin cậy nhất được tìm thấy trong *lịch sử chính trị ở Tây Tạng* (New Haven: đại học Yale ấn hành năm 1967) ở Tsephon của W. D. Shakabpa.

Trên thực tế, Shakabpa có thể kiểm được nguồn tư liệu từ những ghi chú của Gendun Chopel, vị Đạo sư của Amdo, người đã phụ giúp George Roerich phiên dịch *biên niên sử màu xanh*. Gendun Chopel là đạo sư Tây Tạng đầu tiên đã bộc lộ cho giới phê bình Tây phương tiếp cận với phân tích lịch sử, do đó có thể viết một cách thực tế trên những vấn đề mâu thuẫn.

Điều này rất khác biệt với truyền thống lịch sử Tây Tạng, hoặc hoàn toàn che dấu những mâu thuẫn, và những vấn đề, hoặc một phương cách khác để có một vị trí đạo đức và tự phục vụ Gendun Chopel, trái lại dường như tự do phê bình mọi người và bất cứ ai khi nào ông cảm thấy thích hợp.

Shakabpa làm một trong những viên chức bắt giữ Gendun Chopel vì tội mưu phản năm 1950, sau khi thu lượm hàng ngàn ghi chép của Gendun Chopel từ nơi lưu trữ hồ sơ của Điện Potala, bị biến mất, không tìm được. Dường như nó trùng hợp ngẫu nhiên quá lớn mà Shakabpa sau này lộ ra một quyển sách có tính cách và phong thái của *Lịch sử chính trị Tây Tạng*. Đây là ý kiến của giới trí thức trẻ Tây Tạng trong giai đoạn nghiên cứu học hỏi của tôi ở Ấn Độ trong những năm 1970.

26. Phật sống Dalai lama có lần đề nghị chúng tôi khảo sát cuộc đời Ngài Tsongkhapa và tính toán khối lượng thời gian Ngài cống hiến cho thiền định, dường như Ngài dành cả đời để thực hành suy niệm. Tương tự, nếu chúng ta nhìn vào chiều sâu và những tác phẩm Ngài viết, dường như Ngài luôn luôn theo đuổi thực hiện liên quan đến văn chương. Và nếu chúng ta liệt kê số lượng giáo lý Ngài đưa ra trong

cuộc đời, dường như Ngài luôn luôn giảng dạy. Đức Dalai Lama trình bày đó là tính cách kỳ diệu của Ngài, Ngài hoàn thành gấp 10 lần người bình thường trong cả ba lãnh vực.

27. Sự thực hành Chulen hay Nhận lấy tinh hoa được luận giải trong mật tông du già của sister Niguma (Ithaca: Snow Lion xuất bản 1984) trong bản văn của Đức Dalai lama về việc tạo ra những viên tinh chất từ hoa và sau đó kiêng bất cứ thức ăn nào mà chỉ ăn mỗi ngày một lượng ít viên thuốc. Trong khi sống ở Ấn Độ, tôi biết một số hành giả đã không ăn thực phẩm bình thường trong hai hoặc ba năm, chỉ ăn một hoặc hai viên thuốc một ngày làm phương tiện sống. Họ sụt cân trong ba hay bốn tháng đầu, nhưng sau đó họ trở nên hoàn toàn mập.

Ba loại chính để thực hành là: viên thuốc làm từ những cánh hoa, viên thuốc làm từ ngũ cốc nào đó, và *tinh chất đá* trong đó, một viên đá đặt trong một ly nước vài lần trong ngày, tụng thần chú và sau đó uống nước. Đức Dalai lama thứ nhất nhắc đến một kỹ thuật thứ tư: thổi trong tinh hoa của các ánh sáng ngôi sao vào ban đêm. Ánh sáng sao được xem là tinh hoa của năng lượng, do đó là dạng cốt tủy của dinh dưỡng.

## QUYỂN SÁCH CỦA BA CẢM HỨNG CỦA ĐẠI HÀNH GIẢ TSONGKHAPA

1. Đức Phật Kim Cang Trì là một hóa thân của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, một vị Phật lịch sử. Ngài biểu tượng cho nguồn cảm hứng tâm linh mật truyền từ tantra du già cao nhất đã được dạy. Ngài là A Đê Phật hay “Đức Phật tối sơ” trong tất cả các trường phái mới của Phật giáo Tây Tạng.
2. Chang hoàn toàn ngộ nhận đoạn văn này trong bản dịch của ông, nhằm lẫn thuật ngữ *dung rab zinpa* hay *người nắm giữ dòng truyền cốt tủy* tức là theo dòng máu của bên nội, vì đó là *la gyu zinpa* hay là *người nắm giữ dòng truyền đạo sư*. Quan niệm ở đây là Miwang Drakpa Gyaltsen, người kế thừa quy tắc của Pakmo Drupa người đại diện cho Tsongkhapa Đại hành giả để làm sáng tỏ truyền thống sáu du già của Naropa bằng việc viết một tiểu luận về nó, làm một bảo trợ vĩ đại cho những hành giả tham gia trong thực hành nâng cao của sáu du già. Khi Tsongkhapa nói đến sự bảo trợ này đã đạt được tái sinh như “*người nắm giữ dòng truyền thừa kế từ tổ tiên / của một người trên bực cao được phục vụ như một thủ lĩnh / cho những hành giả may mắn áp dụng chúng cho con đường này...*”. Trái lại Chang đã nói “đi theo con đường của nó, những đệ tử siêng năng và có thiên phú/ được dẫn sức một trình độ của những vị cứu tinh, mà Miwang Drukpa Gyaltsen người đứng đầu vĩ đại cũng như là người bảo trợ cho những hành giả.

Người Tây Tạng dùng sự mô tả “*dòng truyền cốt tử*” cho dòng bên nội vì ý tưởng của nó là cấu trúc bộ xương của chúng ta tạo ra từ tinh trùng cha, thịt và máu của chúng ta tạo ra từ trứng của mẹ. Điều này dẫn đến một tự do tình dục duy nhất cho phụ nữ, một người phụ nữ Tây Tạng lấy vài người anh, em, có thể lấy những người trong dòng tộc của chồng mình, bởi vì “*dòng truyền cốt tử*” của bất cứ con cháu nào đều y như vậy. Tôi đã gặp một số trường hợp mang tính chất này suốt hai mươi năm ở Tây Tạng.

3. Những số tay ngắn hơn của Đức Tsongkhapa ở đây không nhắc đến Đại thừa khởi đầu phổ thông và nhảy trực tiếp vào “*Kim cang thừa khởi đầu dành riêng cho truyền thống sau du già*” tức là thiền quán Kim Cương Tát Đỏa và Đạo sư Du già. Do đó sự thảo luận của truyền pháp mật tông và giới luật Kim cang thừa cũng bị loại bỏ. Đây là những ghi chú giá trị trong đó, như chúng ta sẽ thấy trong phần sau của luận thư, Ngài nói nhiều về sự quan trọng của những điều kiện và rèn luyện khởi đầu đó.
4. Lời chỉ dẫn của Tsongkhapa “*Đạo sư Ngokpa, người trích dẫn Tantra hevajra trong hai phần, đã nói...*” đưa ra rằng Ngài không chắc chắn về đoạn văn, tuy nhiên nhắc đến nó để cho thấy rằng Đạo sư Ngokpa ủng hộ việc sử dụng giáo lý đại thừa phổ thông như một bước khởi đầu cho sự rèn luyện sáu du già.

Tsongkhapa chỉ đưa ra dòng đầu và dòng cuối của bài thơ, vì rõ ràng Ngài nâng nó lên từ bản viết của Ngokpa, ở đó nó xuất hiện trong dạng này. Tôi đã đọc qua *Tantra Hevajra trong hai phần* để tìm đoạn văn và điền vào, nhưng không tìm thấy nó ở đây. Đề nghị này hoặc là Đạo sư Ngokpa sử dụng một ấn bản khác của bản văn hơn là một ấn bản trong truyền thống Tây Tạng, hoặc là nhầm lẫn về nguồn gốc. Tôi đoán hoàn cảnh trước là trường hợp này, khi mỗi chương của tantra đều có một câu thơ khởi đầu với dòng chữ “*trước tiên truyền đạt giới luật...*” có thể đoán chừng Đạo sư Tsongkhapa đã nhận thức đoạn văn không được tìm thấy trong tantra nguyên thủy như đã giới thiệu trong Kangyu, do đó Ngài đã giới thiệu nó với những từ liên hệ với bản viết của Ngokpa hơn là trực tiếp với quyển *Tantra Hevajra trong hai phần*.

Khi danh sách những quyển kinh được Tây Tạng công nhận là xác thực được biên soạn và xuất bản, những loại phiên dịch tiêu chuẩn của những luận thư Ấn Độ khác nhau được lưu trữ. Tuy nhiên, một hiệu quả phụ xấu là sự phiên dịch luân phiên đó, thường được dịch từ những ấn bản Ấn Độ khác nhau, kết quả không sử dụng được và trên nhiều thế kỷ đã bị thất lạc. Có thể đó là trường hợp với bài thơ của *Tantra Hevajra* được Đạo sư Ngokpa trích dẫn.

5. Chang dịch sai điều này là “... *những người đem lại bất hạnh lại chuyển thành người bạn tốt của hành giả. Người rơi vào vực thẳm là người đi theo trâu bò*”.

Tây Tạng là xứ sở nông nghiệp và chăn cừu du mục. Hình ảnh cái áo choàng vào cổ trâu bò với bộ cày đã tác động trong lòng người đọc của Tsongkhapa. Qua sự phiên dịch của Ngài, Chang hoàn toàn quên phong cách kịch tính tuyệt đối và trần tục của Tsongkhapa, với đặc tính phong phú và tính đơn giản trực tiếp đã tạo cho Ngài trở thành tác giả phổ thông đơn giản nhất trong lịch sử miền Trung Á.

6. Nói khác đi, trong thời gian Ngài Milarepa diễn tả *Bardo Drangdol* hay “*Đại giải thoát trong bardo*” là một tên khác của “*Naro Choe Druk*” hay “*sáu pháp du già của Naropa*”. Điều này có thể bắt nguồn từ ba phần sử dụng của thuật ngữ *bardo* trong hệ thống sáu du già: bardo giữa sinh và tử (tức là đời sống trong trạng thái thức), bardo của giấc ngủ và giấc mộng, và bardo sau lúc chết.

7. “*Bốn pháp của Gampopa*” ám chỉ cả hai, một bản văn của Gampopa, và truyền thống thiền định mà bản văn tạo cảm hứng.

Ngulchu Dharmabhadra (sinh 1722) giải thích trong *Trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* của ngài “*Bốn yếu tố bao gồm trong truyền thống được biết như “Bốn pháp của Gampopa” như sau: hướng tâm vào pháp, hướng pháp vào con đường, sử dụng con đường để loại trừ vô minh, và tạo ra vô minh xuất hiện như trí huệ tỉnh giác nguyên thủy.*”

8. Tsongkhapa đã viết ba luận thư tách biệt về chủ đề *Lam Rim* nâng cao, trung cấp và tóm tắt. Bản văn sau này, trong thể loại thơ cũng được biết là *Lam Rim nyams mgur* hay “*bài ca của kinh nghiệm Lam Rim*”. Điều này được sử dụng như cơ sở của “*Những giai đoạn trên con đường giác ngộ: Tinh hoa của Vàng Ròng*” của Đức Dalai lama thứ ba, mà tôi đã phiên dịch trong nghiên cứu của tôi về cuộc đời và giáo lý của Đức Dalai lama thứ ba. (Ithaca Snow Lion xuất bản 1982). Gần đây được tái bản dưới đề tựa *Con đường giác ngộ của Đức Dalai lama* (Ithaca: Snow Lion xuất bản 1995) tôi giới thiệu cho bất kỳ độc giả nào muốn thực hành sáu du già của Naropa, được hiểu biết tốt hơn về tính chất dự bị của thực hành mật tông. Người cùng thời với Dalai lama làm sáng tỏ bài luận giảng cổ xưa của Đức Dalai lama thứ ba, cùng đem lại sự tốt nhất của thế giới Tây Tạng cổ xưa và hiện đại.

9. Atisha Dipamkara Shrijnana, vị Tổ Ấn Độ đến Tây Tạng vào năm 1402, không chỉ được xem là người cha ban đầu của phái Kadampa, mà còn là một ảnh hưởng quan trọng trên tất cả các học phái mới khác – Kargyu, Sakya và Geluk – *Lam Rim Tar Gyan* của Gampopa hay *Trang hoàng châu báu của sự giải thoát* ( do

Herbert Guenther phiên dịch, London, 1959) được người Tây Tạng ưa chuộng như *Sự hợp nhất của hai dòng chảy* là dòng truyền của Milarepa và Atisha.

Sự tham khảo ở đây của Tsongkhapa với Atisha liên quan đến mục tiêu hai lý do của Ngài. Trước hết, việc thừa kế *Lam Rim* được nhắc đến trong phần đầu *Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*, nguồn gốc của nó là *Một ngọn đèn cho con đường đến giác ngộ* (phạn *Bodhipathapradipa*) một truyền thống suy niệm được hợp nhất nhiệt thành bởi Tsongkhapa. Trên thực tế, ba luận thư *Lam Rim* của Ngài gây được cảm hứng rộng lớn nhờ nó. Thứ hai, truyền thống tương tự *Lam Rim* này từ Atisha được sáp nhập bởi Gampopa và hợp nhất với dòng truyền ngài tiếp nhận từ Milarepa, bao gồm sáu du già của Naropa. Do đó dòng truyền của Atisha trở thành nền tảng cho cả hai học phái Geluk và Kargyu.

10. Ngôn từ diễn đạt của bản văn Ngài Tsongkhapa ở đây, có ý định liên kết những dự bị này cho giáo lý phổ thông trong phái Kargyu dưới tên *Lodog namzhi* hay “Bốn cách chuyển tâm, ám chỉ trau dồi thiền định Đại thừa phổ thông để chuẩn bị tâm thức cho thực hành mật tông. Tsongkhapa sử dụng thuật ngữ này của Kargyu vì sáu du già của Naropa, chủ đề của luận thư ngài, là dòng truyền Kargyu.

11. *Năm mươi bài thơ về Guru*. Đây là một bản văn ngắn trong 50 đoạn thơ được viết bởi vị Tổ Ấn Độ và nhà thơ Ashvaghosha được Tây Tạng quan tâm lưu giữ. Nó phục vụ như một hướng dẫn căn bản về việc làm thế nào để tử nên cư xử và có quan điểm với vị đạo sư mật tông. Một bản dịch Anh Ngữ về nó được hoàn thành bởi Tulku Sharpa và Alex Berzin, có thể sử dụng ở thư viện những tác phẩm và tài liệu lưu trữ của Tây Tạng, Dharamsala, Ấn Độ.

Đức Dalai lama thứ 13 nêu lên sự quan trọng và tính chất của bản văn ngắn này trong “*Một hướng dẫn cho tantra Phật giáo*” được phiên dịch trong *con đường của chiến sĩ Bồ tát* (Ithaca: Snow Lion xuất bản 1988).

Trong Kim cang thừa kết quả, vẫn hơn trong Giáo thừa nguyên nhân, rèn luyện dưới sự hướng dẫn của một vị thầy mật tông đủ phẩm tánh là đặc biệt quan trọng việc tránh những thái độ sai lầm về Ngài, nên trau dồi thái độ tích cực, và duy trì trong khung những hứa nguyện và vi phạm của con đường mật tông. Để có thể làm được điều này, thật hữu ích để biết được những hiệu quả có lợi của thái độ có hướng dẫn và những khuyết điểm của thái độ xấu, làm cách nào để xem xét những người thấp tùng và những sở hữu của vị guru, tính chất của việc thực hành đúng và sai v.v... tất cả những chủ đề này được thảo luận chi tiết trong *Tantra gốc Guhyasamaja, Tantra Hevajra trong hai phần*, và những bản văn khác. Những đề tài thông thường về việc làm thế nào để dựa đúng đắn vào vị Kim cang



sư, được thu lượm từ nguồn những tác phẩm ban đầu và thu thập vào 50 đoạn thơ cốt tủy, dưới đề tựa *Năm mươi đoạn thơ về vị đạo sư (phan Guru panchashika karika)* do Acharya Vira Người được biết dưới tên Aryashura và Avaghosha.

12. Có thể điều này ám chỉ ba luận thư *Lam Rim* của Ngài, được nhắc đến trong ghi chú thứ tám ở trên.
13. Chang dịch sai đoạn này là “*Khi Milarepa gặp Gampopa lần đầu, Ngài hỏi Gampopa có thể được làm lễ truyền pháp đầy đủ hay không, trước khi truyền đạt giáo lý về sáu du già. Gampopa đã trả lời “giống như một bình bằng đồng sẵn sàng đổ đầy bơ, con hoàn toàn sẵn sàng “vì thế, Milarepa ban cho Ngài giáo lý và hướng dẫn chủ yếu”.*
14. Ở đây, hình như Chang hoàn toàn đọc sai tên của một đạo sư truyền pháp ban đầu cho Gampopa, Maryul Loden (tạng Mar yul blo ldan) và cũng là guru của vị thầy này, Zangkar Lotsawa (tạng Zangs dkar). Mar có nghĩa là *đỏ* và yul có nghĩa là *đất* cả hai ám chỉ một quận ở phía tây Tây Tạng. Loden (tạng blo ldan) là tên chung của Phật giáo có nghĩa là khôn ngoan hay trí tuệ. Do đó tên Ngài là nhà hiền triết đất đỏ. Zangkar là tên một tỉnh của Ladakh và cũng là vị dịch giả nổi tiếng ban đầu thế kỷ 11 từ vùng đó. Ở đây nó ám chỉ vị Đạo sư. Hình như Chang cho rằng Mar có nghĩa là “*bơ*” và chữ đầu tiên của Zangkar, có nghĩa là “*bằng đồng*”, sự ép buộc này làm ông đọc sai.
15. Lễ truyền pháp gia hộ, hay *Jenarg* (Tạng rje nang; nguyên nghĩa sự trao truyền theo sau) là một dạng quán đảnh đơn giản hơn và chỉ nên ban cho những người đã được nhận lễ quán đảnh đầy đủ trước đó vào lớp mandala phổ biến. “*Lễ truyền pháp gia hộ*” không có những giai đoạn nhập môn tiêu chuẩn, như cái bình v.v. mà chỉ là một gia hộ hay một sự thân cận “*Thân, ngữ, ý*” của mandala bốn tôn.

Ngày nay sự hiểu biết về sự khác biệt dường như còn mơ hồ, và những đạo sư hiếm khi truyền jenang công khai mà không biết chắc rằng trước đó đã được nhận lễ quán đảnh đầy đủ. Nếu làm như vậy (chưa được quán đảnh đầy đủ) sẽ làm giảm truyền thống mật tông, và làm hại cả người thầy truyền lẫn người nhận.

Đức Dalai lama có lần đưa điều này ra một người nghe mà tôi cùng tham dự, sau đó Ngài cười, “*tôi ngờ rằng ngay cả những đạo sư được giáo dục cao làm điều này trên những chuyến du lịch đến phương tây của họ, với ý tưởng đạt đến một cống hiến lớn hơn từ những nhóm rộng hơn*”.

16. Ở đây, Ngài Ngulchu Dharmabhadra trong quyển *Trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cấm Hứng* trình bày:

Ý nghĩa của “*Bốn truyền pháp đầy đủ*” (trong bản văn của Ngài Tsongkhapa) là hành giả nên tiếp nhận bốn lễ truyền pháp đầy đủ thích hợp vào hệ thống tantra du già cao nhất, như một trong ba dòng Heruka Chakrasamvara – của Luipada, Krishnacharya hay Ghantapada – hoặc bất cứ bốn loại nào của Hevajra – dòng khẩu truyền, dòng Dombipa, dòng Padma hay dòng Krishnacharya.

17. Jey Sherab Gyatso (sinh 1803) trong quyển *Những ghi chú về Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* trình bày:

*Sự thảo luận về cách thức duy trì giới nguyện và những hướng dẫn được bàn luận chi tiết trong bốn bản văn nổi tiếng là “Bốn đại luận thư trên thực hành tiên khởi” thông dụng trong các học phái khác như Sakya, Nyingma v.v... Mặc dù, không có điều gì trực tiếp từ tay Ngài Tsongkhapa Đại hành giả đề cập đến cách thức dự bị, tức là với cả hai giáo thừa phổ thông và Kim cang thừa dành riêng, phần dự bị trong cùng một bản văn, Ngài đã viết sâu rộng về rèn luyện Giáo thừa (trong luận thư Lam Rim của Ngài) và ám chỉ những dự bị của Kim cang thừa trong nhiều tác phẩm mật tông khác nhau của Ngài.*

18. Ở đây Jey Sherab Gyatso nhắc đến trong *Những ghi chú về Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*, sự thiền định Kim cang tát đỏa, phô bày màu trắng trội hơn. Bởi vì một trong bốn loại hoạt động mật tông: - tức tai, tăng ích, hàng phục và kính ái (empowerment) được kết hợp với mỗi màu riêng: trắng, vàng, xanh dương đậm và đỏ, và trong thực hành Vajrasattva nhấn mạnh trên cái đầu tiên hoặc tức tai. Đối tượng của tức tai là nghiệp tiêu cực và chướng ngại; những điều này được tẩy trừ bằng phương tiện thiền quán và tụng niệm chân ngôn. Do đó Đức Vajrasattva có màu trắng, cũng như năm vị Phật hiện diện trong khoảng không trên đầu hành giả và rót cam lồ tịnh hóa. Cam lồ cũng có màu trắng. Tương tự, nếu một mandala Vajrasattva phức tạp hơn với bốn consort, tất cả đều màu trắng.

Jey Sherab Gyatso cũng đưa ra sự thiền quán Guru du già quan trọng khi hành giả quán tưởng thân, ngữ, ý của hành giả không thể tách biệt trong tính chất thân, ngữ, ý của vị đạo sư (Người được quán tưởng là Đức Phật Vajradhara) và điểm thân thiết của ba điều này thấy xuất hiện trong tính chất ba thân của bốn tôn, hay mandala bốn tôn. Tương tự, tính chất như thị của bản thân hành giả cũng được xem là không thể tách biệt với tính chân như của vị guru, và điều này xuất hiện như bốn tôn. Sherab Gyatso đưa ra: “*Động lực này đem đến thành tựu nhanh chóng*”.

19. Ba vị đầu trong bốn vị đệ tử chính của Marpa Lotsawa: Mey (tạng: Mes), Tsur (tạng ‘Tshur), Ngok (tạng: RNgogs) và Milarepa (tạng: Mi la ras pa) đều liên quan theo nhiều cách khác nhau trong suốt quyển sổ tay của Tsongkhapa – Thịnh

thoảng Mey trở thành Đạo sư Mey, và cũng là Meyton. Tsur thay đổi luân phiên là Đạo sư Tsur và Tsurton. Ngok xuất hiện là Đạo sư Ngok Đạo sư Ngokpa, Ngokpa, cũng có khi Ngokton. Ở đây chữ *ton* (tạng: ston) đôi lúc làm tiếp vị ngữ cho tên của họ có nghĩa là “*vị thầy*” hay “*người thầy tâm linh*”. Ngài Goe Lotsawa cung cấp một bản tiểu sử tóm tắt của tất cả bốn trong *Biên niên sử màu xanh*.

20. Nói khác đi, những đạo sư của truyền thống sáu du già dạy rằng những du già của giai đoạn phát sanh không nhất thiết phủ nhận những hướng dẫn của những vị thầy trong dòng phái riêng của họ. Tsongkhapa trích dẫn bài thơ của Milarepa để chứng minh quan điểm của Ngài.
21. Ngulchu Dharmabhadra giải thích tự nguyên của thuật ngữ “*du già của giai đoạn phát sanh*” như sau trong *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cấm Hứng*. “*Nó được gọi là ‘du già giai đoạn phát sanh’ vì hành giả thiền quán để phát sinh cái thấy (của mandala và các bốn tôn trong mandala) như biểu tượng của tiến trình sanh, tử và bardo*”.

Ngài tiếp tục:

*Tất cả bốn đệ tử chính của Marpa đều được dẫn dắt qua giai đoạn thực hành phát sanh trước khi được dẫn qua giai đoạn hoàn thiện. Lý do là tiến trình của giai đoạn phát sanh được chín muồi và chuẩn bị tâm thức của hành giả cho nhận thức đem lại thành tựu bằng phương tiện của du già giai đoạn hoàn thiện. Ngoài ra, việc thực hành thiền định du già bốn tôn trong giai đoạn phát sanh giới thiệu chủ đề sanh, tử, bardo bình thường, và chỉ ra cách nào tâm với ba cơ hội được chuyển vào con đường giác ngộ, cho đến lúc cuối cả ba được đem vào trạng thái toàn giác của kết quả ba thân.*

22. Ngulchu Dharmabhadra liệt kê bốn “*gia đình Hevajra*” này trong *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cấm Hứng*(xem chú thích 16). Ngulchu dùng thuật ngữ rig (tạng rigs) hay “*gia đình*” hơn là luk (tạng lugs) hay “*dòng phái*” mà bản danh sách của Ngài xác nhận chúng rõ ràng như sự trao truyền cá nhân.
23. Tsongkhapa nhắc đến ở đây ba trao truyền khác nhau dòng truyền Heruka Chakrasamvara của Đại thành tựu giả Ấn Độ Luipa.

Dòng đầu tiên là dòng Zangkar. Chúng ta thấy một liên hệ đến điều này trước đây trong bàn luận về việc quán đảnh nào thích hợp như phần căn bản của thực hành sáu du già của Naropa. Gampopa tiếp nhận từ Maryul Loden, một đệ tử của Dịch Giả Zangkar. Như tôi đã đưa ra trong ghi chú 13, Chang nhầm lẫn tên của Maryul Loden, dịch thành “*bơ*” và lấy tên của Maryul Loden đạo sư tức là Đạo sư Zangkar có nghĩa “*bình bằng đồng*” khi Tsongkhapa nói “*Gampopa dựa vào dòng*

truyền của Maryul Loden, đệ tử của Zangkar (Lotsawa)...” được biết là “dòng Chakrasamvara của Zangkar”. Chang đã nói “từ Gampopa, qua trao truyền của Ladak và Mar giáo lý Bde mchog của Ladak được truyền”.

Ông cũng nhầm lẫn dòng thứ hai, trong đó Tsongkhapa nói “ngoài ra, Ngài Pakmo Drupa Quang vinh dựa trên trao truyền Chakrasamvara từ Lochung, được biết là dòng Mar” Chang lại nói rằng “trong thời thanh niên, Pag-mo-grub-pa Quang vinh thực hành Bde-mchog từ Mar –do”. Ở đây Lochung không có nghĩa “...trong thời thanh niên của ngài” mà là tên thông dụng của một dịch giả nổi tiếng từ phía tây Tây Tạng được biết là Lochung, hay “dịch giả trẻ”.

Trong đoạn thứ ba Tsongkhapa nói “ngoài ra, Pháp sư Chojey Drikungpa dựa trên truyền thống Chakrasamvara của Đạo sư Chokro, là dòng truyền từ Mardo” (tạng Mar do). Chang bỏ qua toàn bộ dòng truyền quan trọng này, và xáo trộn nó vào điều được nói trước đó về dòng truyền Pakmo Drupa.

Liên quan đến phần thứ hai của ba dòng truyền trên, Lochung là một trong hai đại dịch giả đặc biệt, xuất hiện ở phía tây Tây Tạng trong thế kỷ 11. Hai dịch giả thông dụng này được biết trong lịch sử Tây Tạng là Lochen và Lochung, hoặc “Dịch giả già” và “Dịch giả trẻ” cũng có thể diễn tả như “lớn hơn” và “trẻ hơn” hoặc như “lớn hơn” và “nhỏ hơn” tất cả có nghĩa là người này cách xa người kia.

Người trước không ai khác hơn là Lochen Rinchen Zangpo nổi tiếng người phục hồi cảm hứng của thế kỷ 11, và được nói là đã 80 tuổi khi Atisha đến Tây Tạng năm 1402. Ngài trở thành đệ tử của Atisha, sau khi gặp ngài đã nhập thất trong cuộc đời còn lại của ngài. Sự xác nhận của ngài về Atisha không nghi ngờ gì đã đóng góp to lớn về sự kính trọng mà ngài Atisha đã phô bày sau đó ở Tây Tạng, vào lúc Lochen Rinchen Zangpo được xem là vị thầy tâm linh vĩ đại nhất của xứ sở. Tái sinh của ngài, hiện nay đang sống ở Ấn Độ.

Lochung, hay “nhà dịch giả trẻ” là đệ tử của Lochen Rinchen Zangpo, và cũng trở thành đệ tử của Atisha. Theo *Biên niên sử màu xanh*, điều này không khác hơn Ngok Lekpai Sherab. Tôi đã kể đôi điều về cuộc đời ngài trong *những vần thơ của Đức Dalai lama Khùng* (Wheaton, IL: Quest books 1194) .

24. Ở đây Chang lại hoàn toàn đọc sai đoạn văn, và nhầm lẫn những mandala Chakrasamvara khác nhau mà Tsongkhapa đưa ra. Đoạn văn được thảo luận trong phần giới thiệu.

Jey Sherab Gyatso đưa rtrong *Những ghi chú trên Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* của Ngài: “Tự thân Ngài Marpa Lotsawa dùng cả hai mandala Hevajra và

*Heruka CHakrasamvara*” ý nghĩa ngài muốn nói là Marpa có thể dạy một trong hai như phần nền tảng của sáu du già.

25. Những du già của giai đoạn phát sinh thô và tế: thô ám chỉ việc quán tưởng mandala trợ giúp và nâng đỡ, tế liên quan đến việc làm điều này đồng thời với việc quán tưởng toàn thể mandala ở trong một giọt có kích thước nhỏ như hạt mè. Sự khác nhau ở trong mức độ tập trung thiền định đã đạt được.
26. *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba CẢM HỨNG* của Ngulchu Dharmabhadra trình bày:

*Nếu hành giả đánh giá tính chất của phần căn bản (tức là tính chất sâu hơn của thân và tâm), hành giả sẽ hiểu được tính chất của con đường, và qua sự hiểu biết đó, hành giả tham gia thực hành tâm linh và đạt đến việc thực tế hóa tính chất của kết quả, đó là giác ngộ.*

27. Ngulchu dharmabhadra trong *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba CẢM HỨNG* đưa ra:

*Sự tiếp cận với thiền định tánh không trong truyền thống sáu du già của Naropa nhẹ hơn và không giống như cách tiếp cận được tìm thấy trong những hệ thống tantra du già cao nhất khác của giai đoạn thực hành hoàn thiện. Ở đây nhấn mạnh trên sự tìm ra bản tánh tối hậu của chúng sanh bằng phương tiện tiến trình thiền định trong bối cảnh nhân quả của nó.*

Điều Ngài muốn nói ở đây là trong hệ thống giai đoạn hoàn thiện khác bằng sự nhấn mạnh trong kỹ thuật dựa trên cận kề trí huệ nguyên thủy và kết quả của tâm giác ngộ, trái lại trong hệ thống sáu du già sự nhấn mạnh dựa trên thiền định về tánh không như một phương tiện nhân quả của sự xuất hiện trí huệ nguyên thủy.

28. Khi Tsongkhapa chỉ ra sự cần thiết hợp nhất cái thấy của tánh không vào cuộc sống quy ước hàng ngày, Chang hoàn toàn sai lầm khi đưa ra trong ghi chú 55: “ở đây cho thấy sự nhứt nhát của Tsongkhapa về tánh không, và quan điểm duy vật của ông đã phản ánh rõ ràng”. Lý do tại sao các học phái Ấn Độ truyền xuống từ Nagarjuna và Aryadeva tự gọi họ là Trung Quán hay “*Quan điểm Trung Đạo*” – và tất cả các chi phái của Tây Tạng tự cho là đặt căn bản trên học phái Trung Quán Ấn Độ – tức là tránh hai cực đoan chủ nghĩa: hư vô và hiện thực. Điều này mô tả trong các luận thư Trung quán cổ xưa bằng việc nói :hội chứng hiện thực chủ nghĩa được loại bỏ bằng đánh giá: tất cả sự vật đều không hiện hữu thực sự ra sao, và hội chứng của chủ nghĩa hư vô được loại bỏ bằng đánh giá: tất cả sự vật đồng thời hoạt động có hiệu lực trên bình diện quy ước tùy theo định luật không

thể sai và luôn luôn có hiệu quả là duyên sanh (phụ thuộc lẫn nhau) và nhân quả. Về phần “*nhút nhát*” với tánh không, Tsongkhapa viết nửa tá luận thư về chủ đề này, một số chúng có chiều dài vài trăm trang. Thậm chí, vô tình nhìn qua những gì ngài nói, sẽ loại bỏ bất kỳ ý niệm nào nói ngài e thẹn với chủ đề, hoặc quan điểm của ngài là duy vật.

29. Tsongkhapa giới thiệu tính chất của thân ở đây rải rác hơn và bỏ qua việc thảo luận về ba hay bốn phạm trù thân thể hay “*bỏ vào bao*” (Sheathes). Tiểu luận của Ngài Gyalwa Wensapa *Một nguồn của Từng Nhận Thức: Dấu ấn của sáu du già của Naropa* đưa ra một giới thiệu tuyệt vời về khía cạnh nền tảng này của học thuyết mật tông. Hãy xem một phần của lời giới thiệu của “*hướng dẫn về tính chất của thân*”.

30. Ngulchu Dharmabhadra đưa ra trong *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* của ngài:

*Những luyện tập thân thể và sự thiền quán trên thân như một lớp vỏ rỗng không được mô tả trong bất cứ kinh điển mật tông xác thực của Ấn Độ. Đường như chúng chỉ dựa cơ sở dành riêng cho truyền thống khẩu truyền của các guru. Khi chúng được thực hiện, ít xảy ra những hiệu quả phụ xuất hiện trong kinh mạch hay năng lượng qua thiền quán mãnh liệt về du già mật tông; và dù rằng có một số khó khăn thực sự xảy ra, chúng cũng đã được giảm bớt.*

Vào năm 1991 Đức Dalai lama trong buổi giảng đưa ra rằng, có thể có hai kỹ thuật phát triển bởi những vị Tổ ban đầu của Tây Tạng.

31. Bài luận giảng của Ngulchu Dharmabhadra về những sắp xếp khác nhau được thảo luận trong phần giới thiệu ở phần “*thừa kế sáu du già*”.

Nagtsang tulku, một Đạo sư nổi bật trong cuối thế kỷ 19, đã viết một cẩm nang thực hành tuyệt vời về hệ thống sáu du già với tiêu đề; *Một nguồn của sự nhận ra Cực lạc: Một hướng dẫn cho sáu du già thâm sâu của Naropa*. Trong đó ngài sử dụng một cách tiếp cận hoàn toàn khác với Tsongkhapa. Ngài chia việc thực hành giai đoạn hoàn thiện hệ thống sáu du già ra làm hai: thiền định về nội hỏa và cho ra bốn đại lạc, và thứ hai trên cơ sở nhận ra đó, thiền định về “*9 hòa nhập*”.

Trong luận giảng du già nội hỏa của ngài, ngài bỏ qua sự tỉ mỉ của hệ thống nguyên tắc chánh theo sau Tsongkhapa và thay vào đó giới thiệu nó trong thực hành gồm tám bước đơn giản. (1) luyện tập thở để thải năng lượng/không khí chết, cùng với luyện tập thân thể. (2) quán tưởng những kinh mạch năng lượng, (3) tẩy tịnh con đường của kinh mạch, (4) quán tưởng chủng tự mantric trong các luân xa, (5) mời lửa cho nội hỏa, (sáu) tạo ra lửa của nội hỏa chiếu sáng. (7) Làm

thế nào trấn áp sự chiếu sáng và làm tan chảy/ rơi vào những giọt huyền bí. (8)  
Những áp dụng đặc biệt của sự chiếu sáng, tan chảy rơi vào.

Chúng ta có thể thấy ở đây, không giống Ngài Tsongkhapa, Ngài giới thiệu những luyện tập thân thể và thiền định trên thân như một lớp vỏ rỗng như bước đầu trong rèn luyện nội hỏa, và không là một tiên khởi (dự bị).

32. Marpa dạy sáu du già khác nhau cho những đệ tử khác nhau. Milarepa chỉ tiếp nhận “*trao truyền kiến thức truyền khẩu*”. Đạo sư Ngok và Đạo sư Tsur tiếp nhận hoàn toàn giáo lý với tất cả nguồn tantra và luận tạng mật tông, do đó dòng truyền các ngài được biết là như “*dòng truyền giải nghĩa*” (tạng bshad brgyud).
33. “*Truyền thống thì thâm bí mật*” ám chỉ hướng dẫn khẩu truyền luôn luôn bằng miệng, Marpa dùng thuật ngữ như một đồng nghĩa với giáo lý mật tông của ngài.
34. Bốn trao truyền cao quý của Naropa: Hội đồng dịch thuật Nalanda đưa ra trong phần ghi chú cho bản dịch *Cuộc đời của Marpa Dịch giả* (Boulder: prajna 1982; pp.xxxii – xxxiii) có nhiều cách để mô tả bốn trao truyền này; hầu hết thường thấy như “*Bốn hướng dẫn của Tilopa*” vì trước tiên được Tilopa truyền cho Naropa và sau đó Naropa phổ biến cho Marpa. Truyền thống sáu du già của Naropa xuất phát từ họ. *Cuộc đời của Marpa đại dịch giả* cung cấp ba bản dịch khác nhau về bốn trao truyền này.

Ngulchu Dharmabhadra cho chúng là: nội hỏa, Karmamudra, huyền thân, và thanh tịnh quang. Xem “*sự thừa kế sáu du già*” trong phần giới thiệu.

35. Một tường thuật tuyệt vời về sự trao truyền được thảo luận ở đây do Tsongkhapa, có thể tìm được nhiều chi tiết hơn trong *Bảy hướng dẫn của dòng phái* của Taranatha, được David Templeman phiên dịch (Dharamsala:thư viện những tác phẩm và tài liệu lưu trữ, 1983). Lịch sử Tây Tạng của Taranatha cung cấp tên của những đạo sư trong bảy dòng mật tông chánh cũng như tiểu sử tóm tắt của họ. Phần lớn tên của các Đại thành tựu giả Ấn Độ được trích dẫn bởi Tsongkhapa trong *Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*, có thể tìm thấy trong bản văn của Taranatha. Bảy dòng phái này giúp đỡ nhiều yếu tố quan trọng cho sáu du già của Naropa, do đó quyển sách của Templeman giới thiệu tốt hơn cho bất cứ ai muốn hiểu biết sâu hơn về lịch sử hệ thống của Naropa.
36. Tây Tạng thường sử dụng tên tiếng phạn viết tắt của kinh trung ương giảm *avadhuti* còn *dhuti*. Đôi khi họ còn gọi nó là tsa uma (tạng:rtsa dbu ma). Với hai kinh bên, *rasana* và *lalana*, họ dùng roma (tạng rtsa ro ma) và kyangma (tạng rtsa brkyangma).

37. Ngulchu Dha mabhadra giải thích “*những cánh hoa sen*” của kinh mạch năng lượng như sau trong *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*.

*Tại luân xa rốn, một cánh hoa kinh năng lượng đạt đến mỗi chiều trong bốn chiều chuyển động, bốn hướng này sau đó chia thành hai tạo thành tám, rồi chia thành hai, thành 16 và sau cùng lại chia làm hai tạo thành 64.*

Ngài tiếp tục giải thích tại sao là tám tại luân xa tim, 16 tại luân xa cổ họng, 32 tại luân xa đỉnh đầu và 64 tại luân xa rốn, được hình thành trong cùng một cách, bắt đầu với bốn phân nhánh thành 8 v.v...

Ngài cũng chỉ ra những cánh kinh mạch tại luân xa rốn chảy lên trên, giống như một cái dù lật ngược, và tại luân xa tim chảy trở xuống, giống như một cái dù dựng đứng. Trường hợp này cũng tương tự như “*cánh hoa*” của luân xa cổ họng và đầu. Đây là cái mà Tsongkhapa nói “... *trong một ôm ghi tương ứng của phương tiện và trí huệ*”.

38. Lawapa (phạn: Lvavapada) cũng giữ một vai trò quan trọng trong trao truyền học thuyết này, do đó trong suốt luận thư của Tsongkhapa Ngài đã nhắc đến vài lần. Ngài là guru của Jalandaripa lần lượt guru của Krishnacharya đã nhắc ở trên. Câu chuyện về ngài được Taranatha kể trong *Bảy hướng dẫn của dòng phái*

39. Tsongkhapa ám chỉ đến Krishnacharya vài lần trong đoạn này của *Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*. Vị vị Tổ Ấn Độ này giữ một vai trò quan trọng trong trao truyền cả hai Vòng Tantra Hevajra và Chakrasamvara. Đó là hai nguồn mật tông chánh của học thuyết nội hỏa được Tilopa tiếp nhận và truyền cho Naropa. Lịch sử Tây Tạng của Taranatha là một nguồn tuyệt hảo cho kiến thức và tác phẩm của ngài. Hãy xem *cuộc đời của Taranatha của Krishnacarya Kanha* (Dharamsala: thư viện những tác phẩm và tài liệu lưu trữ 1989).

40. *Padmini* (tạng: Pad ma can) là tên nổi tiếng của cả hai tantrika nữ ở thế kỷ 10 Ấn Độ và là tựa đề của luận thư mật tông trong vòng Heruka Chakrasamvara.

41. Tôi không dự định thu thập những tác phẩm của Pakmo Drupa trong thời gian tôi viết, do đó không thể kiểm tra hai bài luận, bài thơ và văn vần của ngài viết về sáu học thuyết. Tsongkhapa ám chỉ cả hai qua luận thư này.

42. Ngulchu Dharmabhadra trình bày trong *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*: kỹ thuật thở bình này cũng có lợi ích lớn lao cho sức khỏe và được dùng rộng rãi trong du già mật tông để tự chữa bệnh. Cá nhân tôi đã thấy nó được dạy trong bản văn này, như minh họa của một tác phẩm do Đức Dalai lama thứ nhất (sinh 1392) về 8 du già giai đoạn phát sanh và 8 du già giai đoạn hoàn thiện



của vòng mật tông Amitayus / Hayagriva nguồn gốc từ người nữ thần bí Sidharani ở Nepal.

43. Chữ mantric AH ngắn tại rốn đôi lúc liên quan đến AH (hay AM ngắn) trong bản văn của Tsongkhapa. Có thể đoán được vì đĩa mặt trăng khuyết, mặt trời và nada ở trên nó, biểu tượng mặt trời trong vành trăng khuyết cũng được dùng trong kinh điển Tây Tạng để biểu thị cho âm thanh của tiếp vị ngữ “M”. Do đó chữ AH với vành trăng khuyết cũng có thể biểu tượng cho âm thanh AM. Cách quán tưởng hai chữ AM và AH tương tự nhau, tức là đứng thẳng trên vành trăng lưỡi liềm.
44. Đức Dalai lama đã cười khi giải thích cách đếm của truyền thống này, và nói rằng có nhiều hành giả đã quên số lượng đã đếm khi tự mình cố gắng kiểm tra. Do đó hệ thống đếm được thay thế bằng một phương pháp đơn giản hơn. Với những ngón của bàn tay phải, hành giả vỗ nhẹ vào đầu gối phải, đầu gối trái và trán, sau đó từ từ búng ngón tay ba lần trước ngực. Số lần hành giả lặp lại chu kỳ này được đếm, và hiệu quả sử dụng của hành giả trong đo lường là tốt nhất, trung bình hay tối thiểu dựa trên cơ sở chu kỳ là 108, 72 hay 36.
45. Đây là một khối lượng đáng kể của văn học bằng tiếng Anh về du già tình dục như trong thực hành truyền thống mật tông của Hindu (Ấn giáo) của Ấn Độ, và cũng là thực hành theo truyền thống Lão giáo (Taoist) của Trung Quốc, Tantrikas của Đạo Phật trên nhiều thế kỷ đã nhấn mạnh sự bí mật của phương diện này trong rèn luyện mật tông, và đã hạn chế kiến thức của họ về kỹ thuật thiền định tình dục để truyền pháp.
46. Tại điểm này trong tiểu luận của Ngài Nahtsang Tulku: *Một nguồn của việc nhận ra đại lạc: Một hướng dẫn cho sáu du già thâm sâu của Naropa* giải thích tiến trình xuất hiện huyền thân trong ngôn ngữ “*chín hòa nhập*” như đã thảo luận trong phần giới thiệu.

Có lẽ bản tường thuật bằng tiếng Anh tốt nhất về nguyên lý của huyền thân và thanh tịnh quang như đã dạy trong Tantra Guhyasamaja là nguồn của những học thuyết này trong hệ thống sáu du già, là *Tantra du già cao nhất* của Daniel Cozort (Ithaca; Snow Lion xuất bản năm 1986). Thảo luận của Daniel Cozort về học thuyết thanh lọc tâm tận cùng và liên hệ của nó với học thuyết huyền thân, trang 89-95, thích hợp với điều Tsongkhapa nói ở đây.
47. Ở đây Ngulchu Dharmabhadra đưa ra một quan tâm hơn trong “*vị trí mà huyền thân được tạo ra ở lần đầu là trong kết tập cũ của hành giả, tại chính giữa luân xa tim*” Ngài cũng trình bày: “*Kỹ thuật thiền định cho cả hai học thuyết huyền thân*

và thanh tịnh quang trong hệ thống sáu du già xuất phát từ tantra Guhyasamaja và dựa cơ sở trên vòng Arya Guhyasamaja được chính Marpa Lotsawa trao truyền”.

*Quyển Sách của Ba Cấm Hứng* giới thiệu tư tưởng Guhyasamaja trong vài trang, bất kỳ ai muốn một hình ảnh rõ hơn hãy tham khảo *Tantra du già cao nhất* của Daniel Cozort.

48. Như Đạo sư Tsongkhapa gợi ý trong luận thư này, và Jey Sherab Gyatso chỉ ra rõ ràng hơn trong *Những ghi chú về Quyển Sách của Ba Cấm Hứng*. Có ba mức độ rèn luyện trong tính chất như huyền của kinh nghiệm cho những người mới bắt đầu với ý định thực sự, Jey Sherab Gyatso trình bày:

*Những vị Tổ Tây Tạng ban đầu, như Marpa, Milarepa v.v.khởi đầu dạy những phương pháp này để gieo trồng bản năng trong dòng tâm thức của hành giả về giai đoạn ban đầu trong rèn luyện... du già huyền thân thực sự... được thực hành tụ hội trong căn nhà tại chính giữa luân xa tìm từ chất liệu của giọt trắng và đỏ.*

49. Ở đây, Tsongkhapa đơn giản chỉ ra rằng, hành giả phải nhận xét bình diện tối hậu của thực tại, bản thể tánh không của tất cả hiện hữu; trong ánh sáng của thực tại quy ước về sự hoạt động ra sao với tính hiệu lực của nó trên bình diện thông thường. Có thể nói rằng, dù rằng tất cả sự vật một cách tối hậu đều không có tự tánh, trên bình diện quy ước có những chúng sanh nghe âm thanh thấy sự vật, tham gia vào những hoạt động, tạo nghiệp qua những hành vi của họ, và sau đó kinh nghiệm kết quả tương ứng v.v...

Chang đã viết trong ghi chú 82 “*Trình bày này phản ánh triết học hư không (hư vô) của Tsongkhapa ảnh hưởng đến tất cả khái niệm đều là hư không (trống rỗng), nhưng chúng sanh tự họ lại hiện hữu*”.

Thật ra, Tsongkhapa hoàn toàn không nói điều này, và lưu ý rõ ràng rằng chúng sanh từng phần nhỏ nhất đều không có tự tánh như một hiện tượng vô tình, Ngài đi theo bước chân của các Tổ Nagarjuna Aryadeva, Chandrakirti của hệ thống Trung Quán cổ Ấn Độ, do đó dạy rằng: tất cả hiện hữu một cách tuyệt đối đều hiện hữu thực sự, nhưng trên bình diện quy ước của thực tại, tiếp tục hoạt động với tính hiệu lực. “*Khái niệm*” và “*chúng sanh*” không khác nhau trong phương diện này. Tư tưởng, chúng sanh, Chư Phật, ký sinh trùng cái bàn, con voi tất cả đều an trú ngang nhau trong một vị của tánh không như tính chất tối hậu của chúng, tuy nhiên, một cách quy ước, dựa cơ sở tên tên, nhãn hiệu và tâm thức quy cho chúng hoạt động theo luật nhân quả. Nagarjuna cống hiến chương 24 của

tác phẩm cốt lõi nổi tiếng nhất của ngài: *Những vần thơ về quan điểm Trung Quán* (phạn Madhyamaka Karika Shastra) cho điểm này.

50. Quyển *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* của Ngulchu Dharmabhadra giới thiệu học thuyết “*bardo của sự trở thành*” tức là bardo kinh nghiệm giữa chết và tái sinh, cùng với tính chất của thân trung ấm dưới 13 chủ đề, như sau: (1) Từ nguyên học “bardo của sự trưởng thành” vì nó hình thành từ cái thấy bên trong của tâm thức chúng sanh. (2) Tính chất của thân thể: nó sanh từ tâm và chủng tử năng lượng vi tế chuyên chở bởi tâm thức và xuất hiện với tất cả đầy đủ cảm giác. (3) Hình dáng: hành giả mô phỏng hình dạng của thế giới mà hành giả sẽ tái sinh. (4) Màu sắc: khi nghiệp tốt là lực đẩy, thân của hành giả có màu trắng của ánh sáng trắng, nếu nghiệp xấu thân có màu như đám mây đen vào ban đêm. (5) Tuổi tác bên ngoài: khi định hướng tái sinh đến thế giới cảm giác hay dục giới (kamadhatu) xuất hiện như đứa bé khoảng 5-10 tuổi; (sáu) Cảm giác di chuyển: khi tác nhân đẩy xuống cõi dưới, có cảm giác đi xuống, khi tác nhân đẩy tới tái sinh là ma hay súc sanh có cảm giác đi lang thang trên vùng đất bằng khi tái sinh vào cõi cao hơn như người, A tu la, trời cảm giác di chuyển đi lên, (7) Khả năng hiểu biết: nó tiếp nhận một người đồng hành có hình dạng tương tự như nó và có năm tiên tri. (8) Thức ăn hay phương tiện sinh sống: nó chỉ ăn uống bằng hương thơm và nước hoa. (9) Mẫu cư xử: nó là tác nhân đẩy củabản năng nghiệp thiện mang trong nó; (10) Năng lực và sức mạnh nó có thể di chuyển nhanh chóng, phi thường bất cứ đâu trong vũ trụ không bị chướng ngại, ngoại trừ nơi nó tái sinh trong tương lai. (11) Dấu hiệu trong bầu trời không có mặt trời hay mặt trăng, hình dáng của thân không có bóng và đi không để lại dấu chân, họ không thể nghe hay trả lời, hay kêu ai, rất sợ âm thanh, như gió bão, động đất v.v... (12) Thời gian diễn tiến: đời sống của thân trung ấm kéo dài không xác định, nhưng tối đa là bảy lần chu kỳ. (13) Cách nó nhận tái sinh: nếu do tái sinh phi thường, có một sự cuốn hút vào nơi tái sinh, nếu kiêu sanh do nhiệt/ chuyển biến, sự lôi cuốn là mùi hương của nơi tái sinh, và nếu sanh vào trứng hay tử cung sẽ thấy cha mẹ tương lai và phát triển sự ưa thích vào giới tính trái lại của cha mẹ nó sẽ tái sinh, và ghét cha mẹ cùng giới tính.
51. Hai kinh văn Ấn Độ vào thế kỷ thứ tư Abhidharma Kosha của Vasubandhu và Abhidharma Samucchaya của Asanga huynh đệ ngài, cả hai rất thông dụng ở Tây Tạng. Cái trước được học rộng rãi hơn và là một phần giáo trình của tất cả tu viện đại học lớn của phái Hoàng mao. Một số quan điểm về tính chất đời sống sau này của Tây Tạng đều rút từ nó.

52. Khi thuật ngữ “*bardo*” dùng trong ba cách này, nó bao gồm toàn thể kinh nghiệm của chúng sanh. Trong cuộc đời của Milarepa (sanh 1040) truyền thống sáu du già được biết với tên *Bardo Trangdol gyi Menngak* “*Sự trao truyền miệng để đạt giải thoát trong bardo*”. Tsongkhapa nhắc đến điều này trong phần khởi đầu của *Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*, và nó được thảo luận trong “*Sáu du già, ba trạng thái bardo, và chín hòa nhập*” một chương của phần giới thiệu.

Như Tsongkhapa giải thích, vì hệ thống sáu du già nói về ba trạng thái bardo, nó cũng phải nói về ba huyễn thân tạo ra trong thiền định trong trạng thái thức; huyễn thân kinh nghiệm trong giấc mộng và huyễn thân đó là thân trung ấm.

53. Bản văn quan trọng này của Tổ Aryadeva Ấn Độ được Tsongkhapa tham khảo một số lần trong *Quyển sách của ba cảm hứng*. Nó là một tiểu luận về Năm Giai Đoạn của Long Thọ (phạn Pancha Krama) vì Aryadeva là đệ tử và là người thừa kế giáo pháp của Nagarjuna, tác phẩm này được xem là có thẩm quyền nhất của Ấn Độ hướng dẫn Nagarjuna phân tích những quan trọng của hệ thống mật tông Guhyasamaja. Như đã trình bày trước đó, học thuyết huyễn thân và thanh tịnh quang trong sáu du già của Naropa được rút từ hệ thống Guhyasamaja, vậy tiểu luận của Aryadeva (Thánh Thiên) đặc biệt thích đáng ở đây.

54. Một lần nữa, Ngulchu Dharmabhadra gạn lọc sự thực hành trong *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*:

*Áp dụng đặc biệt của thực hành chuyển di tâm thức như sau. Hành giả thiền quán như trước đó về thực hành nội hỏa và kỹ thuật thở bình để rút năng lượng đi vào kinh trung ương. Điều này được nói hoàn toàn thuộc về tiến trình. Hành giả cũng nên thực hiện trong sáu bài thể dục và thực hiện thiền quán trên thân như một lớp vỏ rỗng trong vài lần. Ba kinh mạch được quán tưởng như trước, nhấn mạnh trên sự rõ ràng của kinh trung ương. Trong cánh cổng của lỗ mở trên đỉnh đầu một chữ KSHA màu trắng đứng; đầu của nó chỉ xuống phía dưới (tức là đứng ngược) do đó khóa kinh trung ương lại. Lại nữa, luân xa tim và rốn được quán tưởng như trước.*

*Hai kinh bên nối liền với kinh giữa tại vị trí lỗ mở ở dưới, với chiều rộng bốn ngón tay từ rốn trở xuống. Hành giả thiền quán như trước về chữ AH - ngăn đứng trên một đĩa mặt trăng tại luân xa rốn. Ngoài ra, hành giả quán tưởng luân xa tim, những cánh hoa của nó chỉ xuống dưới, giống như nửa vàng trắng đảo ngược... chữ HUM dài đứng trên một đĩa mặt trăng ở trên nó, đầu chỉ xuống, vị trí của năng lượng duy trì sự sống... tâm thức của hành giả, giống như một hình ảnh phản chiếu trong gương, giữa nguyên âm U và phần chữ HA của HUM.*

55. Như Ngulchu đưa ra, tiến trình mô tả trong ghi chú trước, tạo ra năng lượng rút vào kinh mạch giữa, khơi dậy, và đánh vào chữ AH ngắn, do đó đánh lửa ngọn lửa huyền bí. Sau đó năng lượng khởi lên đến chữ HUM tại luân xa tim và đánh vào năng lượng nâng đỡ sự sống. Năng lượng sự sống cùng với chữ HUM đi lên đến chữ KSHA tại đỉnh đầu. Sau đó đi xuống luân xa tim, ở đó một lần nữa chữ HUM chiếm chỗ, đứng ngược đầu xuống. Tiến trình này được lập lại nhiều lần và thực hành bốn thời trong một ngày.

56. Quyển *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* đưa ra tám chỗ như sau: miệng, rốn, cơ quan sinh dục, hậu môn, “*kho báu*” mũi, mắt và lỗ tai. Ngài cũng thêm “*Đại luận giảng*” vào hệ thống sáu du già do nhà hiền triết Yongdzin viết, một bản văn được nói là luận thư sâu rộng của phái Hoàng mao về sáu du già của Naropa, trình bày hành giả trên bình diện truyền pháp cao hơn, có thể đơn giản tập trung trên kinh trung ương để ảnh hưởng đến chuyển di, không cần khóa chặn tám cửa bằng chữ mantric. Thuật ngữ “*kho báu*” trên ám chỉ lỗ mở ở trán.

Tất cả tám lỗ mở được “*đóng lại bằng những chữ mantric*” như Tsongkhapa đã mô tả trong đoạn sau này.

57. Liên quan đến người phụ giúp mật tông *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* của Ngulchu thêm vào “*ông hay bà ấy nên tô điểm tốt đẹp với Samaya (giới nguyện) mật tông, và khéo léo trong những hoạt động mật tông*”.

58. Daniel Cozort dịch điều này là “*tỉ mỉ*” “*phi tỉ mỉ*” và “*thật sự không tỉ mỉ*” . Hãy xem Daniel Cozort: tantra du già cao nhất (Snow Lion xuất bản 1986) trang 91-93. Tuy nhiên, Tsongkhapa cho ba định nghĩa khác nhau nhẹ hơn Đạo sư Ngawang palden ở thế kỷ thứ chín, tác giả của bản văn mà quyển sách của Cozort làm cơ sở.

Ngulchu Dharmabhadra trình bày trong *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*:

*Nói chung, những hoạt động thuộc ba cấp độ. Với những người có khuynh hướng cho con đường thấp hơn, là những hoạt động tránh tham lam và tình dục. Với những người có khuynh hướng con đường rộng là những hoạt động tạo ra việc làm có ý thức, hoàn thiện (paramita). Cuối cùng với những người có khuynh hướng về con đường thâm sâu là những hoạt động sử dụng năng lượng của sự tham muốn và tình dục.*

Nói khác đi, “*những hành vi*” có thể xem xét trong bất cứ bản văn nào của ba thừa: Tiểu thừa, đại thừa và Kim cang thừa.

Ngulchu tiếp tục:

Về phần cái thứ ba, có ba loại: được biết như :”với sự tô điểm” “không tô điểm” và “hoàn toàn không tô điểm”. Ba áp dụng này cho cả hai bình diện thực hành giai đoạn phát sinh và giai đoạn hoàn tất.

59. Ngulchu Dharmabhadra một lần nữa gạn lọc ý nghĩa của Tsongkhapa trong *Một trang hoàng cho Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*:

*Những hoạt động đặc biệt được sử dụng bởi những người thành thạo trong giai đoạn phát sinh vì tế và thô để tránh nhu cầu tham gia vào những hoạt động nghi lễ mật tông như tức tai, tăng ích, kính ái và phân nộ, và thay vào đó, đi trực tiếp đến tám năng lực huyền diệu. Với những người hoàn toàn đạt được thiền định vững chắc, tám điều này được hoàn tất nhanh chóng trong bảy ngày, khi họ dựa trên những hoạt động đặc biệt đó.*

*Về phần những hoạt động gọi là “với sự tô điểm” và “không tô điểm” trong cả hai trường hợp, họ ám chỉ việc tham gia trong thực hành từ trong lãnh vực nhận thức của tính chất chân như của chúng sanh. Nói chung, hành giả say mê trong những hoạt động cảm giác như con đường, và trong cách riêng đam mê trong du già tình dục với một Karmamudra. Trong cái trước (tức những hoạt động với sự tô điểm) yogi và yogini cùng tham gia hoạt động với những tô điểm như mặc quần áo gợi dục, ca hát, nhảy múa v.v... trong trường hợp sau, yogi và yogini tham gia vào hoạt động với tô điểm tối thiểu.*

*Cuối cùng, “những hoạt động hoàn toàn không tô điểm” ám chỉ việc không tham gia trong thực hành với một người bạn tình thực sự, hay Karmamudra, mà thay vào đó là thực hiện Jnanamudra hoặc quán tưởng dakim.*

60. Jey Sherab Gyatso trình bày trong *Những ghi chú trên Quyển Sách của Ba Cảm Hứng*:

*Cũng có một “Tàng thư” nguồn của Sáu du già, nhưng Tsongkhapa viết rằng Ngài không tin chút nào về nó. Điều này chỉ là cơ hội trong bản viết của Đạo sư Tsongkhapa trong đó Ngài phê bình trực tiếp truyền thống tàng thư; tối thiểu, tôi không nhận thấy ngài làm ở đâu khác.*

Những bản văn Tây Tạng nói ter ney ton (tạng gter nas bton) hay “khai mở những kho tàng” điều này ám chỉ một miêu tả cảnh tượng đời thường của văn chương trong phái Nyingma (học phái cổ của Phật giáo Tây Tạng) và Bonpo (tiền - Đạo Phật) xuất hiện sau nội chiến trong thế kỷ thứ 7 và 8; trong đó đa số những thư viện của Tây Tạng đều bị hủy diệt. Lịch sử bản văn đầu tiên của tính chất này là *Bey ter* (tạng: Sbas gter) hay “những kho tàng chôn dấu” vì trong nỗ lực bảo vệ văn học của họ cả hai mặt chôn dấu những sách của họ từ kẻ địch đang đem chôn

dấu rải rác trong những hang động. Nhiều người đã làm điều này và chết trước khi chúng được lấy ra, kết quả là chúng chỉ được phát hiện toàn bộ trong những thập niên hay thế kỷ tương lai. Những tác giả của Nyingma trình bày (và tất cả được lịch sử Đạo Phật lập lại) rằng Bonpos không có văn chương, nhưng điều này được các học giả Tây phương tranh luận mạnh mẽ như David Snellgrove và những học giả Tây Tạng cùng thời như Namkhai Norbu.

Trong những thế kỷ sau xuất hiện lòng tin vào “*Những kho tàng được chôn dấu*” ngụ ý chúng được sáng tác và chôn dấu bởi Guru Padmasambhava một vị Tổ mật tông Ấn Độ đã thăm Tây Tạng ở giữa thế kỷ thứ tám, theo lòng tin đại chúng, Padmasambhava đã viết và chôn dấu hàng trăm kinh điển này, với ý niệm chúng sẽ được khám phá trong những thế hệ tương lai khi đến thời điểm thích hợp.

Sau này trên truyền thống của “*giác mộng kho tàng*” “*thiền quán kho tàng*” (Tạng: dgongs gter) và “*linh kiến khám phá*” (Tạng: gah snang) xuất hiện. Một số văn học lớn nhất Tây Tạng có thể tìm thấy trong ba miêu tả này. Không giống những kho tàng được chôn, mà hiểu viết đơn giản hơn, ba dạng sau này của văn học phái Nyingmapa và Bonpo được sinh ra từ cảm hứng tâm linh kỳ diệu.

61. Liên quan đến hai người thỉnh cầu Tsongkhapa đại hành giả sáng tác luận thư, Jey Sherab Gyatso trình bày trong *Những ghi chú về quyển sách sách của ba cảm hứng*:

*Bản văn của Tsongkhapa được sáng tác theo thỉnh cầu của hai anh em từ gia đình Pakmo Drupa: Miwang Drakpa Gyaltsen người bảo hộ chánh của Đại Lễ Hội nguyện (Tsongkhapa xây dựng 1409) và người em trai của Ngài: Chojey Sonam Gyeltsen.*

Người anh trai phù hợp với truyền thống trung cổ của Tây Tạng đã thừa kế ngôi vị quản lý nhà nước. Do đó Tsongkhapa nói về Ngài “*Miwang Drakpa trở nên nổi tiếng qua chức vụ này/ như một người cống hiến đứng đầu cho truyền thống sáu du già*”.

Phần đầu tiên của tên người em trai, Chojey Sonam Gyeltsen, đề nghị rằng ngài là một tu sĩ. “*Chojey*” nguyên nghĩa là “*pháp sư*” ở đây có thể được sử dụng như một tôn xưng cho một tu sĩ có nguồn gốc quý tộc. Sự tham khảo của Tsongkhapa về Ngài trong đoạn thơ kết thúc của *Một Quyển Sách của Ba Cảm Hứng* mô tả ngài như một “*Người với trí tuệ làm rung động/ đã đọc nhiều kinh điển thâm sâu/ và người trở nên giàu có trong nhận thức tâm linh thâm sâu*” khả năng tăng cường này chứng tỏ Ngài là một tu sĩ.