

# Sông Hằng: Lời Dạy Tâm Yếu Về Đại Thủ Ấn



*Bên bờ Sông Hằng, những lời giảng này được  
Ngài Tilopa dạy cho Naropa*

**Phạn Ngữ (Sanskrit):**  
**Mahamudra Upadesham**

**Tạng Ngữ:**  
**Chaggya Chenpo Menngag**

☞ Ngài Tilopa (968-1069) sanh trưởng tại xứ Đông Bengal trong một gia đình quý tộc Bà-la-môn. Ngài tu học với nhiều vị thượng thủ, đặc biệt là qua linh kiến với các vị bốn tôn như Vajrayogini, Vajrapani, Chakrasamvara, và với Ngài Long Thọ (Nagarjuna) về tánh sáng, về thân huyền ảo và pháp môn Mật thừa Guhyasamaja. Khi làm vua, ngài đã dùng thần lực từ bi để chặn đứng cả một đại quân khát chiến. Ngài nhập thất tu ẩn nhiều năm và đạt được nhiều chứng đắc thâm diệu, nhưng chính khi được bổn sư Long Thọ giao phó cho ngài công việc giã mè cho một diêm-nữ mà ngài Tilopa đã đắc quả vô thượng trên tầng đệ nhất nghĩa.

☞ Những lời giảng này đã được ngài truyền lại cho đại đệ tử của ngài là Naropa (1016-1100). Ngài Naropa xuất thân là một vị hoàng tử xứ Ấn và là một học giả lỗi lạc từ đại viện Phật Học Nalanda, nhưng ngài đã từ bỏ hết thảy để tìm về dưới chân của đạo sư Tilopa, trải qua 12 cảnh khổ nhục cùng cực dưới sự hướng dẫn của thầy, và đã đắc đại thủ ấn viên mãn. Hai ngài Tilopa và Naropa được coi là hai vị Sơ Tổ của dòng 'Khẩu Truyền' Kagyu, sau truyền xuống đến các vị đại đạo sư Tây-Tạng là Marpa Milarepa và Gampopa, cho đến tận ngày nay.

Thành kính đánh lễ  
Trí Tuệ Bất Nhị Thù Thắng.<sup>1</sup>

Này Naropa thông minh, kẻ đang kham nhẫn khổ đau,  
ngươi đã chịu đựng gian nan, và hết lòng tận tụy với đạo sư.  
Do vậy, cho dù Đại Thủ Ấn không có thể được phô bày,  
ngươi hãy một lòng ghi khắc lời dạy này, hỡi kẻ may mắn!

Ô! Hãy nhìn kỹ vào các pháp [hiện tượng] thế gian!  
Hư ảo và hết như mơ, chúng không thể còn mãi!  
[Nhưng] chúng không phải là mơ hay hư ảo trong đời thường.  
Do vậy, khi xa lìa được tà kiến,  
ngươi phát huệ, chiếu kiến vào các hoạt động thế gian.  
Hòa toàn cắt lìa các tâm thủ và xả, ưa thích và ghét bỏ  
-- [các tâm đó là] cội của luân hồi,  
hãy thiền định đơn độc nơi núi rừng.

Khi cảnh giới vô-chứng (*non-attainment*) được chứng nhập,  
nhờ giữ tâm mình liên tục phi-thiền-định (*non-meditation*),  
thì Đại Thủ Ấn được thành tựu.  
Những chuyện thế gian là nguyên do của đau khổ.  
Hãy nhìn vào ý nghĩa cốt tủy tối hậu  
mà nhận chân ra cái vô dụng của hành vi so đo suy lường (*deliberate action*).

Sự thật vượt ngoài tri thức  
sẽ không thể thấy được bằng phương tiện tri thức.  
Nơi của vô-tác (*non-action*)  
sẽ không tới được bằng hành vi so đo tạo tác.  
Nếu ngươi muốn đạt tới nơi của niệmsiêu vượt vô-tác,  
thì hãy cắt đứt gốc rễ của tâm,  
và hãy an nghỉ trong tánh biết trần trụi.

Hãy để dòng sông ô nhiễm của niệmtướng  
vào trong cái trong trẻo [tự nhiên] của nó.  
Đừng thủ hay xả, đừng nhận hay bỏ đối với các hiện tượng,  
hãy cứ để mặc chúng như chúng là.  
Khi không nhận mà cũng không bỏ,  
thì [tâm] được giải thoát vào đại thủ ấn.

---

<sup>1</sup> Trí Tuệ Bất Nhị Thù Thắng: Bản của Ari Kiev viết là ‘glorious coemergence’; chữ coemergence có nghĩa là cái thấy bất nhị, khi thấy tâm với pháp là một, khi thấy sinh tử với niết bàn là một.

Cũng như, [khi] cắt đi cội rễ của một cây có nhiều cành và cuống lá,  
thì mười ngàn cành và hàng trăm ngàn lá sẽ rụng tàn.

Cũng như, ngay cả bóng tối gom về của một ngàn đại kiếp  
cũng bị xua tan bởi một ngọn đèn đơn độc.  
Tương tự, một khoảnh khắc bừng sáng của tự tâm  
Chắc chắn sẽ xua hết nhiều đại kiếp tội lỗi u mê.

Nếu người hạ căn không thể an trụ trong nghĩa tối hậu,  
họ nên tập pháp Niệm Hơi Thở,<sup>2</sup>  
và đừng ráng sức đưa mình vào tánh biết.  
Hãy tinh tấn nỗ lực cho tới khi nào  
người an trụ được trong tánh biết hiện tiền  
nhờ phương tiện Thiền Chỉ và Thiền Quán.<sup>3</sup>

Cũng như, khi người nhìn vào giữa hư không,  
tất cả định kiến về biên địa và trung tâm đều biến mất.  
Cũng vậy, khi người lấy tâm nhìn tâm,  
thì vô lượng niệm sẽ biến mất, và người thấy được tự tánh của tâm.

Cũng như, hơi nước bay lên từ đất và mây tan biến vào hư không,  
chúng đi không về đâu và cũng không trụ vào bất kỳ đâu.  
Cũng thế, vô lượng niệm khởi lên từ tâm:  
bằng cách nhìn vào tự tâm mình, thì các làn sóng niệm biến mất.

Cũng như, hư không lìa xa các sắc màu và hình tướng.  
Hư không bất biến, không nhiễm chút gì của trắng hay đen.  
Cũng thế, tự tâm, siêu vượt qua sắc màu và hình tướng,  
thì không nhiễm bởi các hiện tượng trắng, đen của đức hạnh và tội lỗi.

Cũng như, mặt trời trong trẻo và thanh tịnh  
không bị ngăn che bởi bóng tối của một ngàn đại kiếp.

---

<sup>2</sup> Bản của Ari Kiev viết là hãy ‘giữ điểm chủ yếu của năng lực gió’ -- hold the vital point of wind energies. Như thế sẽ tối nghĩa, cho dù có đúng với bản gốc Phạn Ngữ.

Bản Anh Ngữ của Kunzang Tenzin nói rõ là niệm hơi thở: If the mind is dull and you are unable to practice these instructions, Retaining essential breath’ (Nếu tâm thô tháo và người không có thể tu tập các lời dạy này, giữ gìn hơi thở chủ yếu.)

Còn bản Anh Ngữ của The Dharma Fellowship viết: ‘One who wishes to attain this level of meditation should first begin by practicing remembrance of the breath.’ (Học nhân nào muốn thành tựu bậc thiền này, trước tiên hãy bắt đầu bằng pháp niệm hơi thở.)

<sup>3</sup> Nhờ phương tiện chỉ và quán: dịch từ nhóm chữ ‘by means of myriad gazes and [modes of] focused attention,’ nghĩa là ‘bằng phương tiện chiếu kiến thâm sâu và [các trạng thái của] sự chú tâm.’ Đối với người Việt, nói ngắn gọn là ‘nhờ phương tiện thiền quán và thiền chỉ’ thì dễ hiểu hơn.

Tương tự, các đại kiếp trôi lăn trong luân hồi  
không thể ngăn che tự tánh chiếu ngời của tâm.

Cũng như, mặc dù hư không bị xem là ‘rỗng không,’  
nhưng tự hư không lại không thể được mô tả bởi [các chữ] như thế.  
Tương tự, cho dù tự tâm được mô tả là ‘tịnh quang,’  
nhưng vẫn không có cơ sở nào để xem xét nó qua các lời mô tả như thế.

Thí dụ, hư không vốn không chỗ trụ nào để bám víu, nương tựa  
Hết như hư không, đại thủ ấn -- tức là chính tự tâm mình  
cũng không có chỗ nào để trụ.  
Hãy [để tâm] an nghỉ tự nhiên  
trong dòng chảy liên tục nguyên sơ không tạo tác.  
Khi các buộc ràng được nói lỏng,  
thì không còn ngờ vực gì về giải thoát.

Trong cách đó, tự tánh của tâm thì hết như hư không.  
Tất cả các hiện tượng đều được bao trùm trong đó.

Hoàn toàn, đừng lao nhọc thân thể  
và hãy giữ [thân tâm] an nghỉ tự nhiên.  
Không nói nhiều, sẽ nghe [âm thanh] hết như một tiếng vang.  
Không nghĩ ngợi tư lường, hãy nhìn vào thực tại được hiển lộ minh bạch.

Thân này mong manh, hết như lau sậy;  
và tâm, hết như giữa bầu hư không, siêu vượt cảnh giới của niệm.  
Hãy an nghỉ [thân tâm] trong trạng thái đó,  
không rời ra hay đặt để vào, không xả không thủ.  
Khi tâm không còn chỗ trụ nào [vô sở trụ],  
thì đó là đại thủ ấn.

Khi tự người vào được như thế,  
thì sự giác ngộ tối thắng được thành tựu.

Khi không còn một pháp [vật] để trụ,  
thì tâm trong trẻo tự nhiên.  
Khi không một đường nào [để đi],  
thì đã vào được con đường của chư Phật.  
Bằng cách an trụ phi-thiền-định,  
thì sự giác ngộ tối thắng được thành tựu.

Cái nhìn bất nhị, siêu vượt tất cả chủ thể và đối tượng  
là vua của các thị kiến.

Khi không còn dao động gì [ngòai cái nhìn này]  
thì đó là vua của các thiền định.

Khi không còn tâm tạo tác suy lường nào,  
thì đó là vua của các pháp hành.

Khi không còn mong đợi hay ngờ vực nào,  
thì quả được hiển lộ.

Tự tánh vô sinh của vạn pháp hiển hiện khi tan bức màn vô minh.

Đừng thực hành thiền định và hậu-thiền-định (*post-meditation*),

nhưng hãy an nghỉ trong tự tánh vô sinh.

Như thế, các cảnh tượng [ở ngòai], các niệm tưởng [ở trong], và Ý thức so đo suy lường đều biến sạch.

Giải thoát hoàn toàn khỏi các biên vực là thị kiến tối thượng.

Không bờ bến, sâu thẳm và bao la bát ngát, là thiền định tối thượng.

Vô tác, an trú trong tự tánh, là pháp hành tối thượng.

Xa lìa các mong đợi, an trú trong tự tánh, là quả tối thượng.

Với người mới tu, tâm hết như thác nước.

Tối giữa, nó chảy dịu dàng, như Sông Hằng.

Tối tận cùng, nó hết như sông chảy hòa vào biển -- như mẹ và con hội ngộ.

Tánh sáng, tức đại thủ ấn,

sẽ không thấy được xuyên qua việc diễn giải [các cỗ xe] ba-la-mật [Đại Thừa] và mật chú [Kim Cang Thừa],

các bộ kinh kể cả bộ Luật Tạng,

hay ngay cả xuyên qua các kinh luận đơn lẻ và hệ thống giáo điều.

Khi người không còn tạo tác thù dết nào trong tâm,

và không còn bất kỳ ước muốn nào,

thì [các niệm] hết như các đợt sóng tự sinh và tự diệt trong nước.

Khi một ước muốn khởi lên,

thì tánh sáng bị che đi, và không được chứng ngộ.

Gìn giữ các lời nguyện một cách khái niệm tri thức,

thì người đã vi phạm mật nguyện samaya<sup>4</sup> trên tầng đệ nhất nghĩa.

Nếu tâm an trú trong đệ nhất nghĩa vô trụ, phi đối tượng,

thì mật nguyện samaya bất khả hư hoại là một ngọn đèn trong bóng tối.

---

<sup>4</sup> Samaya, gốc chữ Sanskrit, nghĩa là các lời nguyện Mật Tông trong Phật Giáo Kim Cang Thừa; vi phạm các lời nguyện này sẽ có ảnh hưởng cực kỳ tai hại.

Khi, vắng sạch bất kỳ ước muốn nào,  
người không bị chấp thủ vào một cách nhìn nào,  
thì tất cả giáo pháp trong Kinh Phật, không loại trừ giáo pháp nào,  
đều sẽ được chứng ngộ.  
Nếu người gắng sức vào được chân lý này,  
thì người sẽ được giải thoát khỏi nhà tù luân hồi.

Nếu người thiền định trong chân lý này,  
thì tất cả vô minh, chướng ngại và si mê sẽ bị thiêu rụi.  
Do vậy, nó được gọi là ngọn đèn của giáo pháp.

Những người u mê không hướng tâm đến chân lý này,  
cứ đều đặn bị cuốn trôi đi và vùi dập bởi dòng sông lớn của luân hồi.  
Thật là buồn khi chúng sanh cứ chịu nỗi khổ bất khả chịu đựng  
của việc tái sanh vào đường dữ.

Nếu người muốn giải thoát khỏi đau khổ, hãy theo một vị đạo sư thượng thủ.  
Được ơn lành của thầy, tâm của người sẽ được giải thoát.

Nếu người dựa vào dấu ấn hành động,<sup>5</sup>  
thì trí tuệ của Đại Lạc và Tánh Không sẽ khởi dậy.  
Như thế, hãy hợp nhất phước lành của phương tiện thiện xảo và trí tuệ.

Tinh lực sẽ từ từ hạ xuống, ngừng lại, đảo ngược và lan tỏa.  
Nó sẽ được mang vào trong nội thân và lan khắp cơ thể.

Khi không còn chấp thủ nào, trí tuệ của niềm an lạc rỗng rang khởi dậy  
và, chiếu sáng như mặt trăng tròn đầy,  
người sẽ thành tựu trường thọ mà không bạc một sợi tóc.

Người sẽ trở thành sáng chói và rực rỡ, với năng lực như của một sư tử.  
Các thành tựu thông thường sẽ mau chóng đạt được, dẫn tới bậc thành đạt tối hậu.

Những chúng sinh may mắn hãy ghi nằm lòng lời khuyên cốt tủy này về đại thủ ấn.

*Bên bờ Sông Hằng, những lời giảng này được Ngài Tilopa dạy cho Naropa. Nguyện xin thành  
tựu công đức. ༄*

---

<sup>5</sup> Dấu ấn hành động, action mudra (Phạn: karmamudra): có 2 nghĩa -- nghĩa thứ nhất là một thế ấn ở tay, biểu tượng hành vi giác ngộ; nghĩa thứ nhì là nhờ sự trợ giúp của người phối ngẫu tâm linh. Theo định nghĩa từ trang:  
[http://www.namsebandzho.com/Action\\_Seal\\_Seal\\_of\\_Action\\_p/g00012.htm](http://www.namsebandzho.com/Action_Seal_Seal_of_Action_p/g00012.htm)



∞ Bản tiếng Anh do **Ari Kiev** chuyển ngữ. Copyright @ The Gar Choding Trust, 2005. Giữ bản quyền. Bản tiếng Anh có trên trang [www.gar-choding-trust.org](http://www.gar-choding-trust.org) được tự do phổ biến nếu giữ văn bản chính xác không thay đổi.

∞ Bản tiếng Việt do **Cư Sĩ Nguyên Giác** chuyển ngữ, dựa phần chính vào bản tiếng Anh ‘The Ganges: Essential Instructions on Mahamudra’ của Ari Kiev; một vài chỗ tham khảo thêm ở 2 bản Anh-ngữ khác: bản ‘Tilopa’s Mahamudra Instruction to Naropa in Twenty Eight Verses’ của Kunzang Tenzin, tại [http://www.kagyuasiasia.com/l\\_tilo\\_t\\_song\\_mahamudra2.html](http://www.kagyuasiasia.com/l_tilo_t_song_mahamudra2.html)

và bản ‘Ganga-Mahamudra-Upadesa of Sri Tilopa’ của The Dharma Fellowship, tại <http://www.dharmafellowship.org/library/texts/the-ganga-ma.htm>.

∞ Viet\_Vajra Foundation (2006) trình bày và ấn tống để cúng dường Đại Sư Garchen Triptrul Rinpoche tôn quý, bậc thành tựu giả Đại-Thủ-Ấn, hiện thân của lòng từ bi vô lượng của Quan-Âm. Nguyên tất cả chúng sinh sớm thành tựu đại-thủ-ấn viên mãn, trong đời này, hoặc trong các đời sau. [www.victvajra.org](http://www.victvajra.org)