TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

# Tổng quan về Đại Viên Mãn (Dzogchen)

ISSN: 2734-9195 08:05 04/11/2026

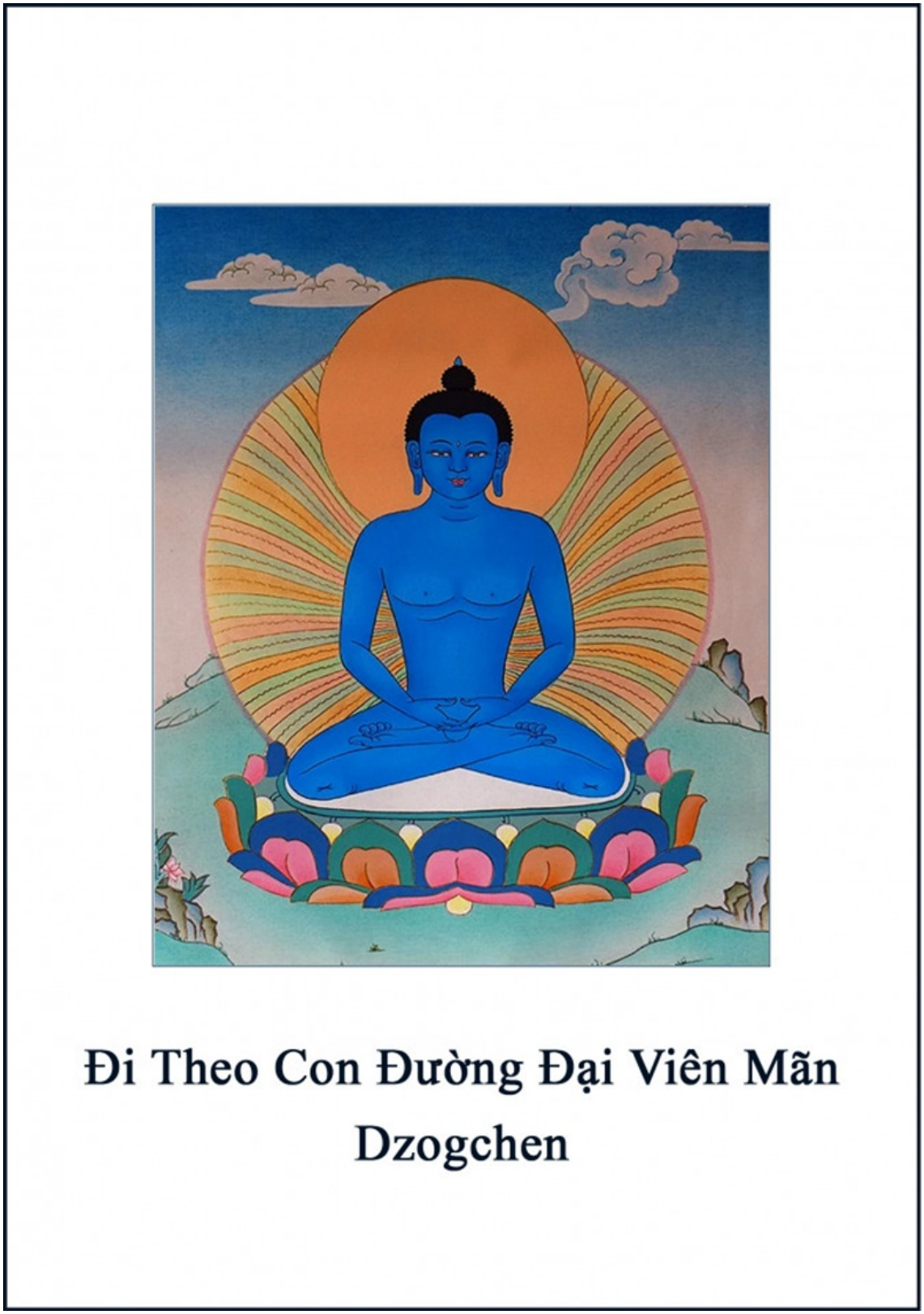
Giáo pháp này nhắc nhở rằng khả năng giác ngộ vốn có trong mỗi chúng sinh, nhưng khả năng ấy cần được nhận diện và trưởng dưỡng thông qua con đường tu tập chân chính.

Khi nhắc đến Kim Cương Thừa, người ta thường nhắc đến Dzogchen, hay Đại Viên Mãn, Đại Toàn Thiện. Đại Viên Mãn hướng hành giả đến sự nhận diện trực tiếp bản tính giác ngộ của tâm. Tuy nhiên, Dzogchen không đơn giản là một phương pháp thư giãn, buông lỏng tâm trí hoặc sống theo cảm xúc tự nhiên.

Giáo pháp này cũng không khuyến khích hành giả tự cho rằng mình đã giác ngộ chỉ vì đã hiểu một vài khái niệm về tính Không hay từng trải nghiệm những trạng thái an lạc trong thiền định.

## Đại Viên Mãn là gì?

Vậy Đại Viên Mãn thực sự là gì? Vì sao giáo pháp này được xem là con đường tối thượng trong truyền thống Nyingma (Cổ Mật)? Và tại sao các bậc đạo sư luôn nhấn mạnh rằng hành giả càng tiếp cận những giáo pháp thâm sâu, càng cần có sự khiêm tốn, tỉnh táo và nền tảng tu tập vững chắc?




(Ảnh: Internet)

Để hiểu những vấn đề ấy, trước hết chúng ta cần tìm hiểu ý nghĩa của danh xưng Đại Viên Mãn và những nguyên lý căn bản của giáo pháp này.

## Ý nghĩa danh xưng Đại Viên Mãn

Thuật ngữ Dzogchen gồm hai thành phần:

- Dzog: Viên mãn, hoàn thiện hoặc trọn vẹn.

- Chen: Lớn lao, vĩ đại.

Danh xưng Đại Viên Mãn không có nghĩa rằng hành giả đã hoàn thiện mọi phẩm chất đạo đức hay trí tuệ ngay từ khi bắt đầu tu tập. Danh xưng này chủ yếu chỉ bản tính giác ngộ vốn không thiếu những phẩm chất căn bản của Phật quả.

Theo giáo lý Dzogchen, bản tính của tâm vốn thanh tịnh từ nguyên thủy, không do bất kỳ điều kiện nào tạo ra và không cần được chế tác thành một thực thể mới. Tuy nhiên, chúng sinh vẫn chưa nhận ra bản tính ấy vì tâm thức bị che phủ bởi vô minh, tập khí và sự bám chấp. Vì vậy, hành giả thực hành để nhận diện bản tính vốn có, làm quen với sự nhận diện ấy và để trí tuệ cùng lòng từ bi tự nhiên hiển lộ trong đời sống.

## Bản tính của Tâm

Để hiểu Đại Viên Mãn cần phân biệt ba thuật ngữ quan trọng: Rigpa, Sem và Marigpa.

Rigpa thường được dịch là tính giác hay tỉnh giác nguyên sơ. Thuật ngữ này chỉ sự nhận biết trực tiếp bản tính của tâm, vượt khỏi sự bám chấp vào một chủ thể cố định đang quan sát những đối tượng bên ngoài.

Sem có nghĩa là tâm thức thông thường. Tâm thức này vận hành thông qua sự phân biệt chủ thể và đối tượng, liên tục tạo dựng khái niệm, ghi nhớ, phán đoán và phản ứng trước những kinh nghiệm.  Tâm thức do bị chi phối bởi vô minh và sự bám chấp nên sinh ra những phiền não và khổ đau.

Marigpa có nghĩa là vô minh, không nhận biết hoặc không nhận ra bản tính của tâm. Trong Đại Viên Mãn, Marigpa chỉ tình trạng không nhận ra bản tính giác ngộ vốn có, từ đó dẫn đến sự bám chấp vào những cách tồn tại sai lầm của bản thân và các hiện tượng. Vì không nhận ra tính Không của vạn pháp, chúng sinh thường xem những gì đang xuất hiện như những thực thể độc lập, cố định và tồn tại bằng chính bản thân chúng. Sự nhận thức sai lầm ấy làm phát sinh tham ái, sân hận, sợ hãi và nhiều hình thức khổ đau khác.

Đại Viên Mãn hướng hành giả đến sự nhận diện trực tiếp bản tính của tâm, qua đó tháo gỡ vô minh và làm hiển lộ trí tuệ vốn không bị giới hạn bởi những khái niệm nhị nguyên.

## Ba phương diện của bản tính giác ngộ

Trong truyền thống Đại Viên Mãn, bản tính của tâm thường được trình bày qua ba phương diện.

*Kadak - Thanh tịnh nguyên sơ*

Kadak có nghĩa là thanh tịnh từ nguyên thủy. Phương diện này chỉ tính Không của bản tính tâm. Tâm không có một bản chất cố định, không bị giới hạn bởi bất kỳ hình tướng hay khái niệm nào và không phải là một thực thể độc lập tồn tại tự thân.

Tính thanh tịnh nguyên sơ không có nghĩa rằng mọi hành vi đều thanh tịnh hoặc mọi phiền não đều đã được loại bỏ trong kinh nghiệm của chúng sinh. Thuật ngữ này chỉ bản tính rốt ráo của tâm, vốn không bị ô nhiễm bởi những khái niệm và sự bám chấp vốn không có tự tính.

*Lhundrup - Tự nhiên thành tựu*

Lhundrup có nghĩa là tự nhiên thành tựu. Phương diện này chỉ năng lực sáng tỏ và hiển lộ tự nhiên của bản tính tâm. Tính giác có khả năng nhận biết và biểu hiện vô ngại. Sự sáng tỏ ấy là phẩm tính tự nhiên của tính giác, không tách rời tính Không.

*Thukje - Năng lực bi mẫn*

Thukje thường được dịch là năng lực bi mẫn hay sự hiển lộ vô ngại. Đây là khả năng tương tác và ứng hiện tự nhiên của tính giác trước mọi hiện tượng và nhu cầu của chúng sinh. Khi trí tuệ trực nhận được Kadak (tính Không) và Lhundrup (sự sáng tỏ), lòng từ bi sẽ không còn là một nghĩa vụ cưỡng ép hay tình thương vị kỷ, mà trở thành năng lực ứng hiện vô ngại, tự nhiên chảy tràn đến muôn loài.

Ba phương diện Kadak, Lhundrup và Thukje là ba cách diễn tả những khía cạnh bất khả phân của bản tính giác ngộ: thanh tịnh nguyên sơ, sáng tỏ tự nhiên và từ bi.

## Đại Viên Mãn trong hệ thống Chín Thừa

Trong truyền thống Nyingma, toàn bộ giáo pháp Phật giáo được hệ thống hóa thành Chín Thừa, nhằm trình bày những con đường tu tập khác nhau tùy theo căn cơ và phương pháp của hành giả.



(Ảnh: Internet)

Ba thừa đầu tiên là Thanh Văn Thừa, Duyên Giác Thừa và Bồ Tát Thừa. Các thừa này hướng hành giả đến sự giải thoát khỏi khổ đau, phát triển lòng từ bi và trí tuệ nhận ra tính Không.

Ba thừa tiếp theo thuộc Ngoại Mật Tông, gồm Tác Mật (Kriya Tantra), Hành Mật (Charya Tantra) và Du già Mật (Yoga Tantra). Các thừa này sử dụng những phương pháp thực hành mật giáo, bao gồm nghi quỹ, quán tưởng, trì tụng và sự kết hợp giữa thân, khẩu, ý với hình tượng giác ngộ.

Ba thừa cuối cùng thuộc Nội Mật Tông, gồm Đại Du-già (Maha Yoga), Vô Tỷ Du-già (Anu Yoga) và Vô Thượng Du-già (Atiyoga). Atiyoga chính là Đại Viên Mãn, được truyền thống Nyingma xem là con đường tối thượng vì nhấn mạnh sự nhận diện trực tiếp bản tính giác ngộ của tâm.

Tuy nhiên, vị trí thứ chín trong hệ thống Chín Thừa không có nghĩa rằng mọi hành giả đều phải bắt đầu từ Dzogchen hoặc rằng các thừa khác không còn giá trị. Mỗi thừa đều có phương pháp và mục đích riêng trong hệ thống giáo pháp Nyingma.

Đại Viên Mãn được xem là con đường đặc biệt thâm sâu, nhưng việc tiếp cận giáo pháp này vẫn cần phù hợp với căn cơ, sự chuẩn bị và hướng dẫn của hành giả. Các thừa trước chính là nền tảng vững chắc về đạo đức, sự quán tưởng và tâm từ bi. Thiếu đi nền tảng này, việc tu tập Dzogchen sẽ rất dễ rơi vào ngộ nhận.

## Lịch sử và dòng truyền thừa Đại Viên Mãn

Theo truyền thống Nyingma, dòng truyền thừa Đại Viên Mãn bắt nguồn từ Phật Phổ Hiền (Samantabhadra), biểu tượng của Phật quả nguyên sơ và sự giác ngộ viên mãn. Giáo pháp được trao truyền qua Kim Cương Tát Đỏa (Vajrasattva), rồi đến Garab Dorje, vị thầy được truyền thống xem là người đầu tiên truyền bá Đại Viên Mãn trong thế giới loài người.

Dòng truyền thừa tiếp tục qua những bậc thầy như Manjushrimitra, Sri Singha và Vimalamitra. Những vị thầy này đóng vai trò quan trọng trong việc hệ thống hóa, truyền bá và bảo tồn các giáo huấn Đại Viên Mãn.

Đến thế kỷ VIII, Liên Hoa Sinh (Padmasambhava) và các bậc thầy Ấn Độ khác đã góp phần quan trọng vào sự hình thành và phát triển của Phật giáo Tây Tạng. Liên Hoa Sinh được truyền thống Nyingma đặc biệt tôn kính vì công cuộc hoằng pháp và việc trao truyền các giáo pháp Mật thừa, trong đó có những giáo huấn liên quan đến Đại Viên Mãn.

Một đặc điểm quan trọng của truyền thống Nyingma là hệ thống Terma, tức các kho tàng giáo pháp được cho là đã được ẩn giấu để xuất hiện vào những thời điểm thích hợp trong tương lai. Những bậc thầy khai mở các kho tàng ấy được

gọi là Tertön.

Đến thế kỷ XIV, Longchen Rabjam (Longchenpa, 1308–1363) trở thành một trong những luận sư vĩ đại nhất của truyền thống Nyingma. Ngài đã hệ thống hóa và diễn giải sâu sắc các giáo lý, triết học và phương pháp thiền quán của Đại Viên Mãn.

Sang thế kỷ XVIII, Jigme Lingpa (1730–1798) khai mở dòng truyền thừa Longchen Nyingthig, một trong những hệ thống thực hành Đại Viên Mãn có ảnh hưởng sâu rộng nhất cho đến ngày nay.

Những bậc thầy này đã góp phần bảo tồn và phát triển giáo pháp Đại Viên Mãn, giúp giáo pháp tiếp tục được truyền trao qua nhiều thế hệ.

## Ba hệ thống giáo lý của Đại Viên Mãn

Trong truyền thống Nyingma, các giáo huấn Đại Viên Mãn thường được phân thành ba hệ thống chính: Semde, Longde và Mennagde.

Semde (Tâm Bộ) tập trung vào bản tính của tâm và sự nhận diện tính thanh tịnh nguyên sơ. Các giáo huấn thuộc hệ thống này giúp hành giả nhận ra bản tính của tâm thông qua những phương pháp trực tiếp và đơn giản, đồng thời tháo gỡ sự bám chấp vào chủ thể và đối tượng.

Longde (Không Bộ) nhấn mạnh phương diện không gian rộng lớn và vô ngại của tính giác. Các giáo huấn Longde hướng hành giả vượt khỏi những giới hạn của nhận thức nhị nguyên, giúp hành giả nhận ra bản tính tâm không bị giới hạn bởi những khái niệm về bên trong và bên ngoài.

Mennagde (Giáo Huấn Bộ) là hệ thống giáo huấn khẩu truyền thâm sâu, tập trung vào những chỉ dẫn thực hành trực tiếp về bản tính giác ngộ. Đây là nguồn gốc của hai pháp tu đặc thù thường được nhắc đến trong Đại Viên Mãn: Trekchö và Tögal.

Ba hệ thống này giúp hành giả tiếp cận bản tính giác ngộ qua những phương pháp phù hợp với căn cơ và sự hướng dẫn của đạo sư.

## Cốt lõi thực hành: Nhận diện và an trú trong Rigpa

Đại Viên Mãn không chỉ là một hệ thống triết học để nghiên cứu. Giáo pháp này hướng đến sự nhận diện trực tiếp bản tính của tâm và sự trưởng dưỡng nhận diện ấy cho đến khi nó thấm sâu vào toàn bộ đời sống. Điểm cốt yếu của thực hành Dzogchen là hành giả không tìm kiếm một trạng thái trống rỗng nằm

ngoài những kinh nghiệm đang sinh khởi. Hành giả học cách nhận diện bản tính của tâm ngay trong những suy nghĩ, cảm xúc và hiện tượng đang xuất hiện.

Khi một suy nghĩ sinh khởi, hành giả không nhất thiết phải tiêu diệt suy nghĩ ấy. Khi một cảm xúc xuất hiện, hành giả cũng không cần phải đè nén hay chạy trốn nó. Điều quan trọng là hành giả nhận ra bản tính của tâm ngay trong kinh nghiệm ấy, không để sự bám chấp tiếp tục kéo mình vào những phản ứng vô minh.

Tuy nhiên, điều này không có nghĩa rằng mọi suy nghĩ và cảm xúc đều tự động trở thành trí tuệ. Nếu hành giả chưa nhận diện được bản tính của tâm, những kinh nghiệm ấy vẫn có thể tiếp tục củng cố tập khí và phiền não. Vì vậy, Đại Viên Mãn nhấn mạnh sự nhận diện trực tiếp, sự an trú tự nhiên và quá trình làm quen với tính giác thông qua thực hành liên tục.

## Hai pháp thực hành đặc thù: Trekchö và Tögal

Trekchö có nghĩa là cắt đứt hoàn toàn sự bám chấp vào vọng tưởng và khái niệm nhị nguyên. Hành giả an trú trực tiếp vào trạng thái thanh tịnh nguyên sơ (Kadak). Đây là nền tảng bắt buộc, chỉ khi hành giả đạt được sự vững vàng trong Trekchö (nhận ra tính Không hoàn toàn), mới có thể bước vào Tögal.

Tögal dựa trên nền tảng của Trekchö, hướng hành giả đến việc nhận diện sự hiển lộ tự nhiên của tính giác (Lhundrup) thông qua các điểm mấu chốt của thân và các hiện tượng ánh sáng vi tế. Pháp tu này đòi hỏi sự chỉ dạy trực tiếp "tay truyền tay" từ một đạo sư đã chứng nghiệm, tuyệt đối không thể tự thực hành qua sách vở.

## Sự tự giải thoát của vọng tưởng

Một trong những điểm đặc sắc của Đại Viên Mãn là giáo lý Rangdröl, thường được dịch là tự giải thoát.

Theo giáo lý này, khi hành giả nhận diện đúng bản tính của tâm, những suy nghĩ và cảm xúc không nhất thiết phải bị tiêu diệt bằng những phương pháp đối trị mạnh mẽ. Chúng có thể tự giải thoát ngay trong sự nhận biết về bản tính của chính mình.

Truyền thống Đại Viên Mãn thường sử dụng những hình ảnh ví dụ để diễn tả quá trình này. Trước hết, nhận diện và giải thoát xảy ra khi hành giả nhận ra bản tính của một suy nghĩ ngay lúc nó sinh khởi. Sự nhận diện ấy giống như việc nhận ra một người quen giữa đám đông, khiến sự nhầm lẫn không còn tiếp tục.

Tiếp theo, tự giải thoát diễn ra khi suy nghĩ tự tan biến mà không cần hành giả phải áp dụng một phương pháp đối trị hay đè nén nào. Trạng thái này được ví như một con rắn tự tháo gỡ nút thắt trên thân mình.

Ở cấp độ sâu hơn, giải thoát ngay khi sinh khởi xảy ra khi suy nghĩ vừa xuất hiện đã tự tan biến, không để lại dấu vết của sự bám chấp. Truyền thống thường ví trạng thái này như nét vẽ trên mặt nước, vừa xuất hiện đã biến mất. Cuối cùng, giải thoát tận gốc chỉ sự nhận ra rằng bản tính của vọng tưởng vốn không có sự sinh khởi độc lập. Trạng thái này được ví như một tên trộm bước vào ngôi nhà trống, không tìm thấy thứ gì để lấy cắp.

Những hình ảnh trên không nhằm khuyến khích hành giả bỏ mặc tâm thức. Chúng diễn tả sự khác biệt giữa việc cố gắng kiểm soát suy nghĩ bằng ý chí và việc trực nhận bản tính của tâm, khiến sự bám chấp tự mất đi.

## Thân Cầu Vồng và quả vị giác ngộ

Trong truyền thống Đại Viên Mãn, Thân Cầu Vồng (Jalu) là một thành tựu đặc biệt được liên hệ với sự thực hành Tögal và sự giác ngộ viên mãn.



(Ảnh: Internet)

Theo các tường thuật truyền thống, khi một hành giả đạt đến sự chứng ngộ hoàn toàn, thân thể vật lý có thể được tịnh hóa và chuyển hóa thành ánh sáng. Một số câu chuyện kể rằng thân thể của hành giả thu nhỏ lại hoặc biến mất khi viên tịch, đôi khi chỉ còn lại tóc và móng tay.

Tuy nhiên, Thân Cầu Vồng không phải là mục tiêu để hành giả tìm kiếm những biểu hiện kỳ lạ hay chứng minh năng lực siêu nhiên. Giáo lý này cần được hiểu trong bối cảnh truyền thống Đại Viên Mãn, nơi sự giác ngộ viên mãn được xem là sự giải thoát hoàn toàn khỏi vô minh và những giới hạn của nhận thức nhị nguyên.

Mục tiêu căn bản của Dzogchen là chấm dứt vô minh, làm hiển lộ trí tuệ và lòng từ bi, đồng thời đem lại lợi ích trọn vẹn cho tất cả chúng sinh.

## Ba trụ cột: Kiến, Thiền và Hạnh

Con đường Đại Viên Mãn thường được trình bày qua ba phương diện: Kiến, Tu và Hạnh.

Kiến là sự hiểu biết đúng đắn về bản tính của tâm. Hành giả cần nhận ra tính Không, sự sáng tỏ và năng lực tự nhiên của tính giác, đồng thời tránh nhầm lẫn bản tính giác ngộ với những trạng thái tâm thức thông thường.

Thiền là sự thực hành nhằm an trú và làm quen với sự nhận diện bản tính của tâm. Hành giả không buông xuôi trong sự lười biếng, cũng không cố gắng tạo ra một trạng thái đặc biệt bằng ý chí. Hành giả học cách nhận diện tính giác một cách tự nhiên và liên tục.

Hạnh là sự thể hiện trí tuệ và lòng từ bi trong đời sống. Sự nhận diện bản tính tâm phải được thể hiện qua cách hành giả đối xử với người khác, cách hành giả ứng xử trước nghịch cảnh và khả năng chuyển hóa những phiền não của chính mình.

Ba phương diện này không tách rời nhau. Kiến đúng đắn định hướng cho sự thực hành, Thiền giúp hành giả trưởng dưỡng sự nhận diện, còn Hạnh thể hiện kết quả của trí tuệ trong đời sống thực tế.

## Vai trò của truyền thừa và đạo sư

Đại Viên Mãn nhấn mạnh vai trò của sự truyền thừa sống động từ đạo sư đến đệ tử.

Trong truyền thống Kim Cương thừa, việc tiếp nhận giáo pháp thường gắn liền với ba phương diện quan trọng: Quán đỉnh (Wang), Khẩu truyền (Lung) và Khẩu giáo hay Chỉ điểm (Tri).

Quán đỉnh là nghi thức trao truyền quyền thực hành và thiết lập mối liên hệ giữa hành giả với giáo pháp. Khẩu truyền là sự truyền đọc các văn bản giáo

pháp theo truyền thống. Khẩu giáo là những lời hướng dẫn trực tiếp của đạo sư, giúp hành giả hiểu và thực hành đúng những giáo huấn được trao truyền.

Trong Đại Viên Mãn, sự chỉ điểm của đạo sư giữ vai trò đặc biệt quan trọng vì bản tính của tâm không thể được nhận diện chỉ bằng việc học thuộc những định nghĩa hay phân tích các khái niệm. Một người có thể hiểu rất nhiều về tính Không, Rigpa hay các tầng thiền định, nhưng sự hiểu biết ấy vẫn có thể chỉ dừng lại ở cấp độ khái niệm. Đạo sư có kinh nghiệm thực chứng sẽ giúp hành giả nhận diện những ngộ nhận, phân biệt tính giác với những trạng thái tâm thức thông thường và điều chỉnh sự thực hành khi cần thiết.

Tuy nhiên, việc kết nối với đạo sư cũng cần sự tỉnh táo và trí tuệ. Hành giả nên tìm hiểu phẩm chất, giới đức và kinh nghiệm thực chứng của vị thầy, đồng thời không nên giao phó sự an toàn, trách nhiệm đạo đức hay khả năng phán đoán của bản thân một cách mù quáng. Sự truyền thừa chân chính cần giúp hành giả phát triển trí tuệ, lòng từ bi và khả năng tự nhận biết, chứ không làm suy yếu những phẩm chất ấy.

## Những hiểu lầm thường gặp về Đại Viên Mãn

Đại Viên Mãn là một giáo pháp thâm sâu, nhưng chính sự đơn giản trong cách trình bày đôi khi khiến người học dễ hiểu sai.

Trước hết, nhiều người cho rằng chỉ cần thả lỏng tâm trí, không suy nghĩ hay không bám chấp là đã thực hành Dzogchen. Tuy nhiên, sự thư giãn hay trạng thái không có suy nghĩ chưa đủ để chứng minh rằng hành giả đã nhận diện được Rigpa.

Một số người khác lại cho rằng vì bản tính của tâm vốn thanh tịnh, mọi hành động đều có thể được xem là tự nhiên và không cần tuân thủ những nguyên tắc đạo đức. Cách hiểu này đánh đồng sự thanh tịnh nguyên sơ của bản tính tâm với những hành vi và phản ứng của tâm thức thông thường.

Một ngộ nhận khác là xem những trải nghiệm an lạc, ánh sáng, linh kiến hoặc trạng thái tâm thức khác thường như bằng chứng chắc chắn của sự giác ngộ. Trên thực tế, những trải nghiệm ấy có thể xuất hiện trong nhiều trạng thái thiền định khác nhau và không nhất thiết phản ánh sự chứng ngộ bản tính của tâm.

Hành giả cũng cần tránh việc biến giáo pháp Đại Viên Mãn thành một hệ thống khái niệm để xây dựng sự kiêu mạn tâm linh. Việc hiểu nhiều thuật ngữ hay có khả năng diễn giải giáo lý trôi chảy không đồng nghĩa với việc đã thực chứng.

Đại Viên Mãn hướng đến sự nhận diện trực tiếp bản tính của tâm, nhưng điều đó không có nghĩa rằng người học có thể bỏ qua sự chuẩn bị, truyền thừa và hướng dẫn của đạo sư. Mỗi người đều có khả năng nhận diện bản tính giác ngộ, nhưng khả năng ấy cần được trưởng dưỡng thông qua sự thực hành đúng đắn.

Một số bậc đạo sư Đại Viên Mãn đã nhiều lần cảnh báo rằng việc chỉ đọc sách vở không đủ để giúp hành giả hiểu và thực chứng giáo pháp. Lời cảnh báo này không có nghĩa rằng việc nghiên cứu kinh điển là vô ích. Việc đọc và nghiên cứu vẫn có giá trị trong việc xây dựng kiến thức, tìm hiểu lịch sử truyền thừa và làm sáng tỏ những khái niệm căn bản.

Tuy nhiên, giáo pháp Đại Viên Mãn không chỉ là một hệ thống triết học để phân tích bằng trí năng. Giáo pháp này hướng đến sự nhận diện trực tiếp bản tính của tâm, một kinh nghiệm không thể được thay thế hoàn toàn bằng sự hiểu biết khái niệm. Khi người học tiếp cận những giáo huấn thâm sâu mà chưa có sự hướng dẫn thích hợp, họ có thể hình thành những định kiến sai lệch về Rigpa, tính Không hay sự tự giải thoát. Những định kiến ấy có thể khiến người học hiểu sai những chỉ dẫn thực hành mà họ tiếp nhận về sau.

Vì vậy, các giáo huấn đặc thù của Kim Cương thừa và Đại Viên Mãn cần được tiếp cận theo truyền thống trao truyền thích hợp. Người học nên tôn trọng những giới hạn của các giáo pháp được truyền trao, đồng thời tìm kiếm sự hướng dẫn từ những đạo sư có phẩm chất và kinh nghiệm thực chứng. Những cảnh báo này cũng nhắc nhở hành giả rằng sự hiểu biết chân chính không nằm ở việc tích lũy thật nhiều thông tin, mà nằm ở khả năng chuyển hóa nhận thức và đời sống thông qua sự thực hành.

Bản chất sâu xa nhất của Đại Viên Mãn không nằm ở những thành tựu kỳ vĩ hay những trạng thái thiền định xa vời. Giáo pháp này hướng hành giả đến sự nhận diện bản tính giác ngộ ngay trong những kinh nghiệm bình thường của đời sống. Khi một cơn giận dữ, nỗi sợ hãi hay áp lực bất ngờ sinh khởi, hành giả có thể học cách nhận diện trạng thái tâm ấy mà không lập tức đồng nhất mình với nó. Sự thực hành này không có nghĩa rằng hành giả phải trở nên thờ ơ trước khổ đau hoặc từ bỏ những hành động cần thiết để giải quyết vấn đề. Ngược lại, sự tỉnh giác giúp hành giả phản ứng sáng suốt hơn, có trách nhiệm hơn và ít bị chi phối bởi những phản ứng vô thức.

Khi sự nhận diện ấy ngày càng vững chắc, hành giả có thể sống giữa những thay đổi của cuộc đời mà không bị cuốn theo sự bám chấp, đồng thời vẫn giữ được khả năng yêu thương, cảm thông và hành động vì lợi ích của chúng sinh.

## Kết luận

Đại Viên Mãn không phải là một lời tuyên bố rằng con người đã giác ngộ sẵn nên không cần tu tập. Giáo pháp này nhắc nhở rằng khả năng giác ngộ vốn có trong mỗi chúng sinh, nhưng khả năng ấy cần được nhận diện và trưởng dưỡng thông qua con đường tu tập chân chính. Khi hành giả nhận ra bản tính của tâm, sự thực hành không còn chỉ là một phương pháp để tìm kiếm bình an trong tương lai. Sự thực hành trở thành con đường sống với trí tuệ, lòng từ bi và sự tỉnh giác ngay trong hiện tại.

Không phải ai cũng dễ dàng tiếp nhận Đại Viên Mãn. Có người hoài nghi vì chưa tìm thấy cơ sở để tin; có người thấy giáo lý quá trừu tượng, khó nắm bắt; cũng có người từng gặp những cách diễn giải mơ hồ nên trở nên dè dặt. Những phản ứng ấy chỉ cho thấy đang cần thêm thời gian, sự giải thích rõ ràng và một cách tiếp cận phù hợp. Nếu một con đường có vẻ quá xa vời, bạn có thể trở về với điều gần gũi: cách ta nhận biết một ý nghĩ đang sinh khởi, cách cảm xúc đổi thay, hay cách tâm bám víu vào một điều rồi trở nên bất an. Những quan sát ấy có thể giúp người học nhận ra vì sao truyền thống này đặt trọng tâm vào việc khảo sát tâm và kinh nghiệm trực tiếp.

Shenphen Dawa Rinpoche từng nhắc nhở: "*Sự chứng ngộ và giáo lý Đại Viên Mãn đơn giản đến mức bạn có thể bỏ lỡ nó bởi tâm phức tạp của bạn. Giáo lý Đại Viên Mãn không phức tạp. Chúng đơn giản. Đơn giản đến mức bạn sẽ không tin nổi. Bạn sẽ không thấu triệt bởi bạn sẽ bảo rằng: 'Nó không thể nào là như vậy!'. Nhưng nó lại là như vậy đấy*". (Bản dịch Việt ngữ của Pema Jyana).

Thái độ đúng đắn nhất khi tiếp cận Đại Viên Mãn là giữ một tâm trí cởi mở nhưng tỉnh giác, không tin tưởng mù quáng, không vội vàng phủ quyết, kiên nhẫn quan sát tâm mình trong từng khoảnh khắc của đời sống thường nhật.

Tác gia: **Mai Thị Như Ý**

**Tài liệu tham khảo:**

- Berzin, A. (n.d.). What is Dzogchen? Study Buddhism – Berzin Archives.

- Dudjom Rinpoche. (1991). The Nyingma School of Tibetan Buddhism: Its Fundamentals and History (Gyurme Dorje & Matthew Kapstein, Dịch). Wisdom Publications.

- Longchen Rabjam. (2001). You Are the Eyes of the World (Kennard Lipman & Merrill Peterson, Dịch). Snow Lion Publications.

- Lion's Roar. (n.d.). What is Dzogchen in Buddhism? Lion's Roar: Buddhist Wisdom for Our Time.