

# Mật Giáo Nhập Môn

Lama Yeshe



## MẬT GIÁO NHẬP MÔN

PHƯƠNG PHÁP KIẾN TÁNH

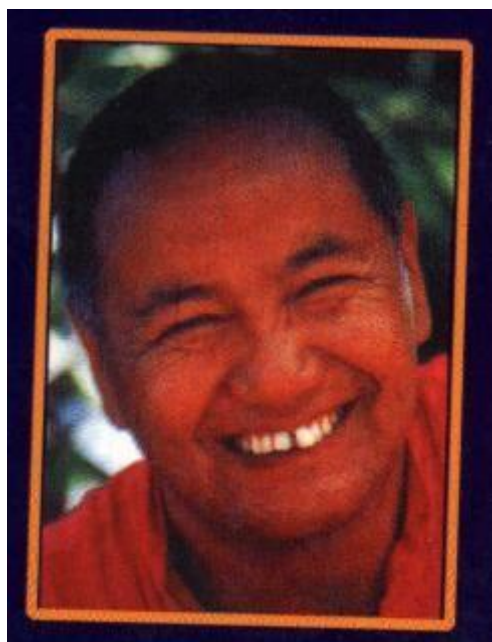
(Quan Kiến về Toàn Thể)

LAMA YESHE

# Mật Giáo Nhập Môn

*nguyên tác*

**Introduction to Tantra, a Vision of Totality**



**Lama Yeshe**

Wisdom Publication 1987

*dịch giả Lục Thạch*

# Mục Lục

Lời Nói Đầu .....	5
Chương 1: Thanh Tịnh Căn Bản .....	9
Chương 2: Ái Dục Và Hạnh Phúc .....	13
Chương 3 : Lạc Thú, Bất Mãn Và Thực Hiện Tâm Lý .....	19
Chương 4 : Lật Đổ Sự Độc Tài Của Sắc Tướng .....	27
Chương 5 : Thoát Khỏi Sự Bất Mãn .....	33
Chương 6 : Mở Rộng Tâm Hồn .....	37
Chương 7: Giải Trừ Những Giới Hạn Tự Tạo .....	45
Chương 8: Sự Trong Sáng Nguyên Thủy Của Tâm .....	53
Chương 9: Cảm Hứng Và Vị Thầy .....	63
Chương 10: Pháp Tu Tập Mật Giáo Cao Nhất .....	75
Chương 11: Tự Biểu Lộ Như Một Vị Thần .....	87
Chương 12: Thành Tự Tồi Hệu - Lama Yeshe Qua Đời Và Tái Sanh .....	97



# Lời Nói Đầu

Tu sĩ Phật Giáo Tây Tạng Thubten Yeshe sinh năm 1935, ở Tolung, gần thủ đô Lhasa. Từ năm lên sáu tuổi ngài tu học ở tự viện Sera. Sau khi Trung Hoa xâm chiếm Tây Tạng năm 1959, ngài tiếp tục học ở trại tỵ nạn Buxaduar, đông bắc Ấn Độ, rồi định cư ở ngoại thành Kathmandu, Nepal.

Ngài bắt đầu tiếp xúc với người Tây phương ở Nepal, vào năm 1971 ngài cùng với đệ tử của mình là Thubten Zopa thành lập Tu viện Gompa ở đồi Kopan, là nơi ngài tổ chức các khóa thiền tập hàng năm, thu hút mỗi lúc mỗi nhiều đệ tử hơn. Những đệ tử này cũng thiết lập hơn 30 trung tâm Phật học ở các nước Tây phương, trong 10 năm cuối đời Lama Yeshe đã tới thăm những nơi này cũng như những trung tâm khác để giảng dạy, tổ chức lãnh đạo và có lẽ quan trọng nhất là gây cảm hứng bằng tấm gương phụng sự lợi ích người khác của ngài. Lama Yeshe qua đời ngày 3-3-1984 ở bệnh viện Cedars Sinai, Los Angeles do bệnh tim năng vốn đã đe dọa mạng sống của ngài trong 12 năm.

Quyển sách này được nghĩ tới vào năm 1981, khi Lama Yeshe nói rằng cần phải có một tác phẩm giới thiệu Mật Giáo với Tây phương bằng ngôn ngữ phổ thông, dễ hiểu. Dù Mật giáo được coi là những giáo lý cao cấp và sâu xa nhất của Phật giáo, ngài vẫn cảm thấy giáo lý tinh yếu của Mật giáo là đơn giản, rõ ràng và rất thích hợp cho xã hội thế kỷ XX. Như ngài vẫn thường nói, Tây phương đã biết cách khai thác nhiều nguồn năng lượng của thiên nhiên, nhưng lại hầu như không biết tới lực dũng mãnh, mạnh hơn năng lượng hạt nhân và

được chứa bên trong mỗi con người chúng ta. Chừng nào lực nội tại này chưa được khám phá, cuộc sống của chúng ta còn phân tán và vô mục đích, chúng ta vẫn còn là nạn nhân của những áp lực tâm và tình cảm vốn là đặc điểm của thời đại này. Việc tu tập Mật giáo có mục đích khai thác và tận dụng nguồn năng lực ẩn tàng này và do đó dành cho chúng ta cơ hội tốt nhất để giải tỏa áp lực tâm lý và chuyển hóa đời sống của mình thành một toàn thể trọn vẹn có ý nghĩa mà tất cả chúng ta đều mong ước.

Theo Lama Yeshe, việc tu tập Mật giáo rất thích hợp với người Tây phương vì đạo pháp này có tính cách "khoa học". Nói cách khác, Mật giáo không phải là hệ thống giáo lý dễ được chấp nhận bằng niềm tin hay do quyền lực, mà là sự tìm hiểu từng bước một về tình trạng và tâm lý con người dẫn tới sự tự khám phá và những kết quả của sự tìm hiểu này sẽ xuất hiện qua việc quan sát và chứng nghiệm của chính mình. Vì kinh nghiệm trực tiếp được đề cao như vậy nên Mật giáo được rất nhiều người Tây phương hâm mộ sau khi đã thất vọng với những giáo lý đòi hỏi niềm tin mù quáng. Hơn nữa, Mật giáo là con đường của niềm vui và sự tự giác ngộ, là những tính chất rất tiếc đã thiếu trong các hình thức suy yếu ngày nay của các truyền thống tâm linh đã từng có oai lực xưa kia.

Vào mùa đông 1983-1984, một kỳ nhập thất được tổ chức gần thành phố Cenina ở nước Ý, với mục đích biên soạn các bài thuyết pháp của Lama Yeshe để Chuẩn bị cho việc xuất bản. Những người tham dự kỳ nhập thất này đã sưu tập được mấy trăm bài giảng của Lama Yeshe bằng tiếng Anh trong mười năm trước đó và mỗi người nghiên cứu giáo lý hay một nhóm giáo lý liên quan tới một pháp Mật giáo nào đó. Tất cả công việc của họ cũng như của các soạn giả sau này là một trong số những văn bản giáo lý đó nay được xuất bản với hình thức và ngôn ngữ chỉ khác biệt rất ít với những lời dạy khẩu truyền của Lama Yeshe.

Cùng với việc biên soạn hàng loạt bài giảng chuyên biệt, các soạn giả cũng cố gắng tìm ra những đề tài chính có tính cách giới thiệu chung cho tất cả các giáo lý về Mật giáo của Lama Yeshe. Mỗi văn bản được nghiên cứu để tìm hiểu cách những đề tài này được đề cập trong mỗi giáo lý riêng biệt, kết quả là một lượng tài liệu lớn đã được chọn từ nhiều nguồn khác nhau và được sắp xếp đại khái theo đề tài. Tới giai đoạn này các soạn giả tập trung vào tài liệu nói về Mật giáo tổng quát để biên tập thành một quyển sách trọn vẹn.

Lama Yeshe đọc bản thảo của quyển sách này ở Dharamsala, Ấn Độ, vào 4-1983, ngài sửa chữa, thêm các lời giải thích và đề nghị nhuận sắc về cả giọng

văn lẫn nội dung. Trong năm đó ngài cũng vẫn tiếp tục đi vòng quanh thế giới để thuyết pháp và những bài thuyết pháp này, đặc biệt là những bài diễn giảng ở Pomaia, nước Ý và ở Boulder Creek, California, được chọn và đưa vào bản thảo nhuận sắc sẽ được Lama Yeshe kiểm soát lại một lần nữa, nhưng đã không được như ý. Mấy tháng sau khi ngài qua đời, công việc của tôi hầu như ngừng lại hoàn toàn vì tôi thấy khó có thể biên soạn những lời của ngài trong khi phải đối diện với nỗi buồn là mình không còn được nghe tiếng cười nói vui vẻ của ngài, giọng nói đã thốt ra những lời dạy này. Tuy nhiên với sự hỗ trợ kiên nhẫn và thân ái của các bạn, tôi đã đưa bản thảo tới tình trạng hiện tại trong hình thức quyển sách này.

Tôi xin có thêm một vài lời giải thích ở đây. Những người được nghe Lama Yeshe nói chuyện sẽ nghĩ rằng không thể nào giữ lại hiệu ứng dị thường của ngài đối với người khác bằng chữ viết. Cũng như nhiều vị thầy vĩ đại khác, sự có mặt của ngài làm tăng sức mạnh và hiệu quả cho những lời dạy mà ngài trình bày bằng ngôn ngữ không chính thống và thường không theo văn phạm. Quyển sách này được soạn theo những lời dạy của ngài với ngôn ngữ phần nào tiêu chuẩn, do đó sẽ được những người quen biết Lama Yeshe coi là cái bóng mờ của những lời nguyên thủy. Chúng ta cũng không thể nào coi quyển sách này là tất cả tri kiến của Lama Yeshe về Mật giáo. Cũng như lịch sử đã cho chúng ta biết về những bài thuyết pháp nguyên thủy của Đức Phật, người ta có thể hiểu lời dạy của Lama Yeshe theo nhiều cấp khác nhau, vì vậy không thể nói là chỉ có một cách diễn dịch những giáo lý của ngài. Tất cả những gì một người biên tập như tôi có thể làm được là chăm chú nghe những lời giảng hay những cuốn băng ghi âm, đọc cẩn thận văn bản ghi lại lời dạy, rồi trình bày càng rõ ràng càng tốt những gì mình đã hấp thụ được. Vì vậy chúng ta nên hiểu rằng nếu có một người nào khác làm công việc nghe và đọc này thì một quyển sách có nội dung và giọng văn rất khác sẽ ra đời.

Lama Zopa Rinpoche cho thấy tính chất đa diện từ các lời dạy của Lama Yeshe khi ngài nói : " những vị thầy như tôi chỉ dạy những gì mình biết chứ không thể dạy theo nhu cầu người nghe. Nhưng với Lama Yeshe thì khi ngài thuyết pháp, không có gì là cố định cả, mà ngài cũng không chỉ nói về một đề tài. Trong các thánh giả luôn luôn có những người có một số vấn đề khác nhau về tâm linh, cá nhân hay gia đình và Lama Yeshe sẽ nói với những người đó. Vì vậy sau một cuộc nói chuyện dài một tiếng đồng hồ của ngài, mọi người sẽ nhận được những lời giải đáp cho những vấn đề của họ . Lúc đầu có thể có những người chỉ muốn trông thấy một tu sĩ Tây Tạng, và những người khác có thể chỉ tới để tìm một chút an lạc, nhưng sau cuộc nói chuyện của ngài, họ ra về với tâm tạng hạnh phúc hay với lời giải cho những vấn đề của mình.



Để Phù hợp với nội dung của quyển sách này, chúng ta có thể nói rằng Lama Yeshe có khả năng kỳ diệu chạm vào những người ngài tiếp xúc gây ra cảm giác an lạc và trí tuệ vốn tiềm ẩn bên trong họ đã chỉ được cảm nhận một cách mờ nhạt trước đây. Có lẽ giáo lý sâu xa nhất của ngài là mỗi chúng ta đều có bên trong bản thân không chỉ câu trả lời cho những vấn đề của mình mà còn tiềm năng sống một đời sống cao cấp hơn mức sống mà mình vẫn nghĩ là khả hữu. Dù bệnh tim có thể làm ngài chết sớm hơn, tấm gương vị tha của Lama Yeshe là nguồn cảm hứng sâu xa cho những người được biết ngài, nhưng ngài không chỉ biểu lộ sự thực hiện những tiềm năng của mình, mà còn có thể gây cho người nghe sự tự tin là họ cũng có thể khai thác những tiềm năng vô giới hạn của chính họ.

Trong suốt cuốn sách này ghi lại lời giảng của Lama Yeshe về đề tài Mật giáo sâu xa và rộng lớn, các thuật ngữ và mọi chi tiết về lịch sử đã được giữ ở mức tối thiểu theo ý nguyện của ngài để cố gắng làm cho những giáo lý có ý vị trực tiếp hết sức.

Cuốn sách này đến tay người đọc là do có sự đóng góp công sức của rất nhiều người. Tôi có lời cảm tạ sâu xa nhất tới những vị tham dự cuộc nhập thất soạn sách để chọn tài liệu; những vị ở Đức, Hòa Lan và Anh Quốc đã giúp đỡ tôi. Tôi đặc biệt biết ơn sự khuyến khích và hỗ trợ của Yeshe Khadro. Tôi cũng có lời cảm ơn các vị thuộc nhà xuất bản Wisdom Publications.

Zonathan Landaw



# 1. Thanh Tịnh Căn Bản

## Phật Thích Ca

Giáo lý của Mật giáo Phật Giáo phát nguyên cách đây 2500 năm vào thời Phật Thích Ca. Đức Phật sinh ra là một hoàng tử Ấn Độ tên là Siddhartha trong thế kỷ thứ VI trước công nguyên. Theo truyền thuyết, trong 29 năm đầu của đời mình, ngài hầu như chỉ sống ở bên trong những cung điện đầy khoái lạc mà cha của ngài, vua Shuddhodana, đã xây cho ngài. Rốt cuộc, sau khi được biết về sinh, lão, bệnh, và tử, ngài trốn khỏi hoàng cung để đi tìm con đường thoát khổ.

Trong sáu năm, ngài thực hành lối tu khổ hạnh để có thể điều khiển thân và tâm của mình. Nhưng rồi ngài thấy rằng lối tu tập cực đoan này là sai lầm, cũng giống như cuộc sống xa hoa trước đây của mình. Bằng cách đi theo con đường trung dung giữa lối sống buông thả và lối tu khổ hạnh cũng như tất cả những cực đoan khác, ngài đã nhổ rễ tất cả những nguyên nhân vi tế nhất của đau khổ và vô-minh trong tâm, do đó trở nên một người giác ngộ trọn vẹn, một vị Phật. Trong 45 năm còn lại của đời mình, đức Phật dạy con đường trung đạo này với nhiều hình thức khác nhau, mỗi hình thức, hay mỗi pháp môn thích hợp với một hạng người.

Giáo lý của đức Phật, hay giáo pháp, tiếng Sanskrit là Dharma, là phương pháp giải trừ đau khổ và nguyên nhân của đau khổ, gồm hàng ngàn cách khắc phục những chướng ngại về mặt vật chất cũng như tâm để đạt hạnh phúc và lối sống tốt đẹp. Những giáo lý này được ghi lại trong hai loại sách Kinh điển và Mật điển, trong hai hệ thống Kinh điển thừa và Mật điển thừa. Có sự khác biệt giữa hai thừa này, nhưng nền tảng chung của hai thừa là tính chất thanh tịnh căn bản của tâm.

## Tính Thanh Tịnh Căn Bản Của Tâm

Theo Phật giáo, con người là vô-minh, nhưng bản chất của con người là thanh tịnh. Mây có thể tạm thời che khuất ánh sáng mặt trời nhưng không thể phá hủy sức tỏa sáng của mặt trời, cũng vậy, vô minh có thể làm cho thân tâm đau khổ, phiền não, nhưng không thể hủy diệt hay đung chạm tới tính thanh tịnh nguyên thủy của tâm. Ở sâu bên trong tâm của con người cũng như chúng sinh là từ bi và trí huệ vô giới hạn và mục đích tối hậu của tất cả các phương pháp tu tập tâm linh, dù được coi là của Phật giáo hay không, đó là khám phá và tiếp xúc với tính thanh tịnh căn bản này.

Khi đã phát triển tính thanh tịnh nội tại và tâm từ bi nội tại của mình, chúng ta sẽ thấy phản ảnh của sự thanh tịnh và từ bi này trong người khác. Nếu không tiếp xúc với những phẩm tính này bên trong bản thân, chúng ta sẽ thấy người khác là xấu và có giới hạn, vì bất cứ cái gì chúng ta thấy hàng ngày trong thực tại bên ngoài cũng chính là sự phóng chiếu hay phóng ảnh của thực tại bên trong của mình.

Tính thanh tịnh căn bản của tâm không phải là một giáo điều để tin và chấp nhận một cách không suy xét mà là một kinh nghiệm tự chứng. Vô số người trong suốt dòng lịch sử đã khám phá kho tàng an lạc, từ bi và trí huệ này bên trong bản thân, và vô số vị thầy vĩ đại đã truyền dạy cho mọi người cách khám

phá bản tính sâu xa nhất của mình và kinh nghiệm hạnh phúc cao cả nhất mà sự khám phá này tự động mang lại. Trong số những vị hướng dẫn tâm linh vĩ đại này là Phật Thích Ca và tất cả các giáo lý của ngài đều có mục đích thực hiện tiềm năng cao thượng nhất của con người.

Mục tiêu tối thượng về sự tiến hóa của chúng ta là giác ngộ, hay Phật quả. Ai cũng có thể đạt được trạng thái này khi mọi ảo tưởng như tham, sân, si, kiêu ngạo, ganh tị của tâm được loại bỏ hoàn toàn và mọi phẩm tính tốt được phát triển đầy đủ. Trạng thái thực hiện toàn mãn, thức tỉnh trọn vẹn này có những đặc điểm là trí huệ vô hạn, từ bi vô hạn và quyền năng vô hạn.

## Mật Điển Thừa

Theo kinh điển thừa, đường đạo giác ngộ là một tiến trình tiệm tiến thanh lọc tâm khỏi mọi lỗi lầm và phát triển những phẩm tính tốt như từ bi và trí huệ. Con đường này gồm việc tạo những nguyên nhân đặc biệt như trì giới, thiền định, thiền quán, để trong tương lai có thể đạt giác ngộ. Vì đặc tính tạo nguyên nhân cho đạo quả tương lai này mà Kinh điển thừa cũng được gọi là nguyên nhân thừa.

So với phương pháp tiệm tiến của Kinh điển thừa thì Mật thừa là đạo giác ngộ nhanh hơn nhiều. Dù các hành giả Mật giáo không quên tạo những nguyên nhân giống như các tín đồ Kinh điển thừa, nhưng họ lấy chính đạo quả tương lai làm khởi điểm cho con đường tu tập của mình. Nói cách khác, các hành giả Mật giáo tập cách nghĩ, nói và hành động ngay bây giờ giống như mình đã là một vị Phật giác ngộ viên mãn. Vì phương pháp dũng mãnh này đưa kết quả giác ngộ tương lai vào khoảnh khắc hiện tại của cuộc tu tập nên Mật giáo còn được gọi là kết quả thừa.

Theo Mật giáo, sự hoàn hảo không phải là một cái gì đang đợi chúng ta ở một lúc nào đó trong tương lai "Nếu bây giờ mình chuyên cần tu tập thì trong tương lai mình có thể trở thành một vị Phật hoàn hảo" hay "Nếu trong đời này mình sống đạo đức và ngoan đạo thì một ngày nào đó mình có thể lên thiên đàng". Mật giáo cho rằng thiên đàng hay niết bàn là bây giờ! Chúng ta nên là những vị thần ngay bây giờ. Nhưng hiện tại chúng ta chỉ nghĩ là người ta có những khuyết nhược điểm và mình thì không có khả năng để sửa đổi gì cả, vì vậy mà chúng ta phiền não và xung khắc với nhau. Những phiền não và xung khắc này sẽ tan biến nếu chúng ta biết học hỏi và tu sửa theo đạo lý, nhận ra rằng mỗi người đều có bản chất hoàn hảo. Hơn nữa, mọi người nam hay nữ đều có đủ cả hai năng lực nam và nữ, âm và dương. Thật vậy, mỗi người

chúng ta là sự tổng hợp của tất cả các năng lực vũ trụ. Tất cả những gì chúng ta cần phải có để trở nên hoàn hảo đều có sẵn bên trong chúng ta ngay lúc này. Chúng ta chỉ cần nhận biết điều này và đây chính là yếu chỉ của Mật giáo.

## Nguyên Lý Chuyển Hóa

Chúng ta có thể nói rằng tất cả các pháp thực hành Mật giáo đều liên quan tới nguyên lý chuyển hóa. Như khoa học hiện đại đã cho thấy, vũ trụ vật chất, từ hạt nguyên tử nhỏ nhất cho tới một thiên hà lớn nhất, là một trạng thái chuyển hóa và tiến hóa không ngừng từ một hình thức năng lượng này tới một hình thức năng lượng khác. Thân và tâm của chúng ta cũng là năng lượng, thân chúng ta mạnh khỏe hay bệnh tật, tâm chúng ta bình thường hay lệch lạc, đều tùy thuộc vào việc các năng lực tâm và thể xác của mình có hòa hợp hay không. Nếu biết thực hành các pháp Mật giáo đúng cách, chúng ta sẽ có thể chế ngự tất cả các năng lực, kể cả những lực tinh tế nhưng rất mạnh mà chúng ta đã không biết tới, để thành tựu những sự chuyển hóa vĩ đại nhất. Đây là cuộc tiến hóa từ một người bình thường, giới hạn, và vô-minh, kẹt trong cái vỏ phạm ngã nhỏ bé, tới một thực thể giác ngộ trọn vẹn với trí huệ và từ bi vô hạn.

Làm sao để đạt được sự chuyển hóa vĩ đại này? Chúng ta phải tìm nguồn lực ở đâu để thực hiện cuộc thay đổi sâu xa này? Không phải tìm ở đâu xa, vì năng lực căn bản để dùng trong tiến trình chuyển hóa này chính là lực ái dục của mỗi người chúng ta.

## 2. Ái Dục Và Hạnh Phúc

### Ái Dục, Phiền Não Và Tự Chế Ngự

Chúng ta đang sống trong cõi dục. Từ sáng cho đến tối và cả trong giấc mộng, chúng ta luôn bị thúc đẩy bởi ái dục. Tất cả các giác quan của chúng ta đòi hỏi được thỏa mãn. Mắt muốn thấy hình dạng và màu sắc đẹp; tai muốn nghe những âm thanh hay; mũi chỉ muốn ngửi những mùi thơm; lưỡi chỉ thích vị ngon lành và xúc giác lúc nào cũng rờ vào những vật dễ chịu. Sự ái dục về cảm giác này đã ăn sâu tới nỗi chúng ta có thể tưởng tượng những đối tượng của các giác quan khi thiếu vắng chúng.

Không chỉ có ái dục về cảm giác của các giác quan, tâm của chúng ta còn theo đuổi những ý tưởng một cách tham lam không khác gì lưỡi tham vị ngon. Những ý tưởng trừu tượng như tri thức, danh tiếng, an toàn và thỏa mãn cũng được chúng ta ham muốn như những vật có thể trông thấy và rờ thấy được. Ái dục có sức mạnh đến nỗi có lẽ tất cả những gì chúng ta làm đều có động lực là ái dục, dù là công việc kinh doanh, thể thao, hay cả hoạt động tôn giáo. Ái dục lúc nào cũng có mặt trong đời sống hàng ngày với hình thức này hoặc hình thức khác để thúc thúc đẩy người ta đạt một thành công nào đó, vì vậy đa số chúng ta cho rằng sống ở đời mà không có ham muốn thì không khác gì đã chết rồi.

Phía sau tất cả mọi loại ái dục là ý muốn có hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc, dù mỗi người định nghĩa hạnh phúc một cách khác nhau và không ai muốn đau khổ hay bất mãn một chút nào cả. Nếu xét kỹ, chúng ta sẽ thấy mọi hành động của mình đều có động lực là ý muốn đạt hạnh phúc hay ý định tránh đau khổ.

Nhưng có điều ngang trái là dù chỉ muốn có hạnh phúc, cuộc đời của chúng ta vẫn đầy dẫy đau khổ và bất mãn. Mọi của cải mà chúng ta đã bỏ ra bao nhiêu công sức để có được rồi sẽ hư hoại, mất mát, hoặc không còn sức hấp dẫn nữa. Vợ hay chồng của chúng ta có thể trở nên thù địch hoặc phân ly mãi mãi. Công việc mà chúng ta đã tìm được sẽ trở thành gánh nặng làm tiêu hao thời giờ và sức khỏe. Danh tiếng của chúng ta có thể bị bôi nhọ, da của chúng ta sẽ nhăn nheo, trí lực sẽ giảm sút. Như vậy hạnh phúc mà chúng ta luôn ham muốn sẽ tuột khỏi tầm tay. Hình như càng muốn được sung sướng chúng ta

càng chịu nhiều đau khổ, do đó cuộc đời giống như một cuộc chạy đua triền miên mà lại vô mục đích; nỗ lực tìm hạnh phúc đưa chúng ta chạy vòng quanh cho tới khi kiệt sức và tuyệt vọng.

Nhiều triết gia và các vị thầy tôn giáo đã nói tới chu trình đầy phiền não này và đã dạy chúng ta cách giải thoát hay chịu đựng những khó khăn của cuộc đời. Đức Phật đã cho chúng ta thấy sự đau khổ của luân hồi và dạy nhiều pháp môn tự giải thoát. Ngài nói rằng nguồn gốc của đau khổ là ái dục sinh ra từ vô minh. Giải thoát, hay Niết bàn, là giải trừ mọi ái dục trong tâm của mình.

Vì các giác quan là cửa vào của ái dục nên muốn thoát luân hồi đau khổ, chúng ta phải cảnh giác về hoạt động của những giác quan này, không để cho chúng không chế nội tâm. Để đạt giải thoát chúng ta phải biết tự kiểm soát mình, hay tự chế. Hành giả phải canh phòng cẩn thận cửa vào các giác quan, kiểm soát chặt chẽ những đối tượng của chúng. Khi một hình ảnh gây ái dục xuất hiện, thí dụ một người nam hay nữ hấp dẫn, hành giả phải cảnh giác với nguy cơ bị hình ảnh đó lôi cuốn. Tập luyện với sự cảnh giác như vậy, chúng ta chiến đấu chống lại khuynh hướng theo đuổi những đối tượng của ái dục, và do đó không đau khổ và bất mãn, đồng thời học được cách nhận ra những tính chất xấu của mọi đối tượng ái dục. Thí dụ, chúng ta có thể hóa giải tính hiếu sắc bằng cách suy gẫm về những bộ phận dơ bẩn của cơ thể con người. Mục đích của môn tập luyện này là tránh ái dục quấy rối tâm chúng ta và vì vậy đạt được sự an tĩnh giữa cuộc đời đầy xao động.

So với đạo pháp Mật giáo dùng lực của chính ái dục thì pháp môn cảnh giác này được coi là kém hơn, nhưng không phải là không có giá trị, vì chúng ta nên biết lúc nào cần phải tránh những vật gây rối tâm của mình. Tuy nhiên, nếu chỉ biết trốn tránh như vậy thì cuộc tu tập của chúng ta sẽ không có kết quả gì nhiều.

Lối tiếp cận của Mật giáo rất khác. Thay vì coi sự sung sướng về ái dục là những gì cần phải tránh với bất cứ giá nào. Mật giáo dạy rằng năng lực mạnh mẽ do ái dục sinh ra chính là nguồn lợi quý báu của con đường tu tập tâm linh. Vì mục tiêu không là gì khác hơn sự thực hiện tiềm năng cao nhất của chúng ta nên Mật giáo tìm cách chuyển hóa mọi kinh nghiệm thành pháp tu tập để đạt đạo quả. Chính vì cuộc sống gắn liền với ái dục nên chúng ta phải dùng năng lực dũng mãnh của ái dục nếu muốn chuyển hóa cuộc đời của mình thành một cái gì siêu diệu.

Luận lý của Mật giáo rất đơn giản: Kinh nghiệm ái dục của con người có thể được dùng làm nguồn lợi để đạt kinh nghiệm về "toàn thể" có tính cách an lạc tối thượng, tức giác ngộ. Những phẩm tính ái dục của tâm khi được thăng hoa tất nhiên sẽ sản sinh một cái gì tương tự chúng, chứ không đối nghịch với chúng. Điều này đúng cho những trạng thái tốt hay sướng cũng như những trạng thái xấu hay khổ của tâm. Cũng vậy, bất mãn không thể trở thành thỏa mãn, khổ đau không thể biến thành hạnh phúc. Theo Mật giáo, người ta không thể nào đạt mục tiêu an lạc trọn vẹn và phổ quát bằng cách làm cho mình khổ hơn, như vậy là trái với cách vận hành của sự vật. Chỉ bằng cách trường dưỡng những kinh nghiệm nhỏ về an tịnh và thỏa mãn bây giờ thì mới có thể đạt mục tiêu an lạc tối thượng trong tương lai. Cũng vậy, chỉ bằng cách khéo dùng lực ái dục và tạo thói quen kinh nghiệm lạc thú chân thực thì mới có thể đạt giác ngộ viên mãn có tính cách an lạc vĩnh cửu.

## Tôn Giáo Và Sự Chối Bỏ Lạc Thú

Kinh nghiệm lạc thú và đạo pháp tâm linh có vẻ là hai điều đối nghịch nhau. Nhiều người cho rằng tôn giáo có nghĩa là chối bỏ mọi lạc thú của cuộc đời, là nói "không" với ái dục, "không" với sự hồn nhiên, "không" với sự tự do phát biểu. Như vậy, chúng ta không ngạc nhiên khi có sự ác cảm với tôn giáo có tổ chức. Thay vì được coi là đường lối thăng hóa những giới hạn của con người, tôn giáo bị coi là một trong những hình thức áp chế nặng nề nhất. Nếu muốn được tự do, chúng ta phải thấy tôn giáo có tổ chức chỉ là một loại mê tín không đáng chấp giữ. Nói như vậy, nghe có vẻ khắc nghiệt, nhưng nhiều xã hội đã dùng tôn giáo làm phương tiện đàn áp và kèm chế về mặt chính trị.

Quan niệm tôn giáo như sự áp chế hay giới hạn nhân tính căn bản không phải chỉ là ý kiến của các nhà phê bình mà còn của các tín đồ tôn giáo nữa. Nhiều người nghĩ rằng muốn sống theo đạo lý thì phải chối bỏ nhân tính đơn sơ của mình. Họ nghi ngờ lạc thú tới mức cho rằng đau khổ có giá trị thực sự và người có tôn giáo không nên hưởng những thú vui. Mục tiêu của họ là một hình thức an lạc lâu dài nào đó, nhưng họ chối bỏ mọi lạc thú trong đời sống hàng ngày. Họ coi những lạc thú này là những chướng ngại cho việc tu tập phát triển tâm linh và nếu vô tình kinh nghiệm một chút lạc thú, họ sẽ cảm thấy không yên tâm. Họ không thể ăn một miếng sô-cô-la mà không cảm thấy tội lỗi và tham dục! Thay vì chấp nhận và thưởng thức một kinh nghiệm như vậy theo tính chất thật của nó, họ tự trách mình : "Trong khi bao nhiêu người trên thế giới đang đói khổ, mình lại dám hưởng lạc thú như thế này!"



Thái độ của họ sai lầm. Không có lý do gì để cảm thấy tội lỗi khi hưởng lạc thú, vì như vậy cũng sai lầm như bám giữ vào những lạc thú thoáng qua mà tưởng rằng chúng sẽ làm cho mình thỏa mãn vĩnh viễn. Sự thật đây cũng chỉ là một loại chấp thủ, một hình thức tự giam mình vào một quan niệm chật hẹp về mình và mục tiêu mà mình nhắm tới. Cảm giác tội lỗi như vậy là trái ngược với thái độ tâm linh đích thực. Nếu biết chấp nhận hoàn cảnh của mình, bình thản khi gặp điều tốt cũng như điều xấu, thì sự tự chối bỏ có thể có một giá trị thực nào đó. Chúng ta có thể dùng sự tự chối bỏ để tăng cường hạnh xả ly của mình hay để giúp mình hiểu điều gì là quan trọng thực sự trong đời, nhưng chúng ta hiếm khi chối bỏ một cái gì với lý do chính đáng. Chúng ta tự ép mình vào một trạng thái cực khổ vì cho rằng khổ hạnh là có giá trị. Thật ra sự khổ không có giá trị nào cả. Tự sống khổ sẽ chỉ mang lại một kết quả là phải chịu khổ nhiều hơn. Nếu biết cách hưởng thụ hạnh phúc mà không bám giữ sự vật cũng không có mặc cảm tội lỗi, thì chúng ta có thể gây tạo những mức kinh nghiệm hạnh phúc sâu xa hơn và rốt cuộc đạt được hạnh phúc tối thượng của sự phát triển trọn vẹn tiềm năng nơi con người của mình.

Nếu phương pháp tự kiềm chế là sai lầm thì phải làm sao để thực hiện tiềm năng vĩ đại của mình? Nói vắn tắt thì thực hiện tối thượng là giữ cho tâm luôn luôn ở trong trạng thái an vui càng nhiều càng tốt. Thay vì chạy theo thói quen bám giữ bất mãn, mê muội, khốn khổ và mặc cảm tội lỗi, chúng ta nên cố gắng phát triển nội tâm bằng cách hiểu biết mỗi lúc mỗi sâu xa hơn, điều khiển những năng lực nơi tâm và thể xác của mình một cách khéo léo hơn, hưởng những hình thức lạc thú mỗi lúc mỗi cao hơn và sống một cuộc sống tốt đẹp hơn. Cách tiếp cận như vậy có nhiều ý nghĩa hơn là việc chối bỏ những kinh nghiệm hàng ngày của mình. Đó là luận lý của Mật giáo.

## Đức Phật & Đạo Vui Sống

Một số đoạn trong cuộc đời của Đức Phật cho thấy cách tiếp cận dùng những đối tượng gây ái dục là siêu đẳng so với cách tiếp cận tự chối bỏ kiên kỳ những đối tượng ái dục này. Khi Thái tử Sidhartha rời bỏ cung điện và lối sống xa hoa vào năm 29 tuổi để bắt đầu đi tìm con đường thoát khổ, ngài đã chấp nhận phương pháp khổ tu tự hành xác. Cũng như một số người Ấn Độ thời đó cho tới ngày nay, ngài tìm cách diệt trừ nguyên nhân của khổ đau bằng việc tự kiểm chế thân xác của mình. Ngài tự chối bỏ thực phẩm và các nhu cầu khác tới mức rốt cuộc chỉ còn da bọc xương. Sau 6 năm khổ tu như vậy, ngài hiểu ra phương pháp này không đưa tới mục tiêu giải thoát mà chỉ làm cho mình suy nhược, không đủ sức để suy nghĩ hay thiền định.

Lúc đó, Ngài quyết định bỏ lối tiếp cận cứng nhắc này để đi theo con đường tốt hơn cho việc phát triển tâm linh chân chính. Ngài thôi tuyệt thực, dùng bát cháo sữa do một cô gái tên là Sujata dâng lên, kết quả là thân thể và tâm của ngài lấy lại sức khỏe, sáng suốt và an lạc. Sự phục hồi của thân tâm không những làm tăng ý chí của ngài mà còn làm cho ngài có thêm khả năng đạt đạo quả giác ngộ viên mãn. Chỉ trong một đêm ngồi thiền dưới cội bồ đề mà ngài đạt giải thoát trọn vẹn, điều này cho thấy rõ thời gian đã chín mùi để ngài từ bỏ pháp khổ hạnh trước đây của mình. Theo quan điểm Mật giáo, những sự kiện này chứng minh rằng phương pháp dùng lạc thú và ái dục sâu xa và hiệu quả hơn phương pháp ép xác khắc nghiệt.

Sau khi Đức Phật đã được mọi người biết tiếng là một Đạo sư thành tựu tối thượng có khả năng hướng dẫn mọi hạng người tu tập đạt giác ngộ và giải thoát, một vị vua thỉnh cầu ngài dạy cách phát triển tâm linh thích hợp với người giữ những nhiệm vụ xã hội quan trọng. Vị vua nói: "Tôi có bốn phận lãnh đạo thân dân của mình, không thể bỏ bê họ được. Tôi không thể làm như ngài là buông bỏ tất cả, đi vào rừng núi sống cuộc đời của một tu sĩ. Tôi muốn biết cách nào dùng chính đời sống vương giả làm đạo pháp, vì vậy, nếu ngài có phương pháp nào để chuyển hóa các hoạt động hàng ngày của tôi như một vị vua thành đạo tu tập thì xin ngài truyền dạy cho tôi."

Đức Phật trả lời rằng ngài có một phương pháp như vậy, đó là phép tu tập Mật giáo. Ngài nói: "Với phương pháp này, một vị vua có thể tiếp tục thi hành những bổn phận của mình mà cũng không cần phải bỏ tất cả mọi lạc thú vương giả nào." Ngài bảo nhà vua rằng ông ta có thể tận hưởng mọi thú vui mà vẫn tu tiến đạt giác ngộ.

Giáo lý mà Đức Phật dạy nhà vua là Đạo Pháp Kalachakra, hay Vòng Thời Gian, dòng truyền thừa giáo lý này cũng như các dòng giáo lý Mật giáo khác đã được duy trì không gián đoạn và vững mạnh cho tới ngày nay. Đã có vô số người Ấn Độ và Tây Tạng đạt giác ngộ tối thượng bằng những phương pháp tu tập này, tuyệt đối không có lý do gì để chúng ta không thể hưởng lợi ích như họ.

## Đạo Phật Trong Đời Sống Hiện Đại

Mật giáo đặc biệt thích hợp với tâm tính của người Tây Phương; là con đường tu tập nhanh nhất hơn tất cả, Mật giáo rất hấp dẫn đối với tính ưa kết quả tức khắc của thế giới Âu Mỹ. Hơn nữa, tính chất chính yếu của đạo pháp Mật giáo là chuyển hóa, mà nguyên lý chuyển hóa năng lượng, ít nhất là về mặt vật

chất, là điều người Tây phương hiểu rất rõ. Sau cùng, trong khi cuộc bộc phát năng lượng hữu ích của thế kỷ này được coi là chương ngại lớn cho đa số các đạo pháp tu tập khác, thì thực ra rất thuận lợi cho việc tu tập Mật giáo dùng ai dục làm nhiên liệu thúc đẩy chúng ta tiến tới mục tiêu cao nhất. Có lẽ chỉ có phương pháp của Mật giáo coi trọng kinh nghiệm trực tiếp hơn là sự chấp nhận mù quáng mới có thể đánh thức chúng ta thoát vô minh và phiền não để thực hiện trọn vẹn.

Để biết giá trị thật của Mật giáo, chúng ta cần phải hiểu rõ một số điểm quan trọng. Trước hết, động lực tu tập Mật giáo phải hết sức trong sạch. Điểm này sẽ được xét kỹ ở chương 6; ở đây chỉ cần nói là tuyệt đối không có cách gì để đạt ích lợi vô lượng của Mật giáo nếu động lực của chúng ta là đạt lợi lộc cho riêng mình. Hạng người độc nhất có thể đạt kết quả trong việc tu tập Mật giáo là người quan tâm chính yếu tới lợi ích của người khác và thấy rằng Mật giáo là phương pháp nhanh nhất và mạnh nhất để thành tựu mục tiêu vô vị kỷ này.

Thứ nhì là chúng ta phải có kiên nhẫn và sự tự khắc kỷ để thực hành các pháp tu tập đúng cách. Nhiều người cho rằng vì Mật giáo là phương pháp cao cấp nhất nên không cần phải bận tâm với các pháp tu tập sơ khởi, cứ việc nhảy ngay vào những pháp thượng thừa; họ đã vừa sai lầm lại vừa kiêu ngạo mà lại thực hành một cách nguy hiểm. Người nào không có tính kiên nhẫn và không suy nghĩ chắc chắn thì không đủ điều kiện để được truyền dạy Mật giáo.

Sau hết, cần phải biết phân biệt tinh túy của Mật giáo với hình thức văn hóa hiện tại của nó. Ý tôi muốn nói một người nước khác không nên bắt chước hình thức bên ngoài hay hành vi của một người Tây Tạng hay của một người thuộc một chủng tộc nào khác. Thí dụ, học cách cầu nguyện bằng một ngôn ngữ ngoại quốc, không phải là cách thực hiện tiềm năng con người tối thượng của mình, còn gọi là giác ngộ chân tính; thay truyền thống văn hóa này bằng một truyền thống văn hóa khác là một việc làm không có giá trị gì cả. Những người chỉ biết tu tập bề ngoài như vậy là mê muội vì không biết mình thực sự là gì, hay cái gì nên làm, cái gì không nên làm. Tất nhiên, trong thời đại chuyên biến này, khi giáo lý Mật giáo di chuyển từ Đông sang Tây, chúng ta nên học tiếng Tây Tạng và những thứ khác, nhưng phải hiểu rằng Mật giáo là cái gì sâu xa hơn ngôn ngữ hay tập tục. Mật giáo dạy chúng ta thoát khỏi mọi điều kiện giới hạn sự hiểu biết về tính chất thật của mình và mục tiêu tối thượng mà mình có thể đạt. Nếu biết tinh tấn và cương quyết học hỏi, thực hành những giáo lý đầy oai lực này, chúng ta sẽ có thể làm cho đời sống của mình được trọn vẹn và đáng thỏa mãn như mình đã mong ước.

# 3. Lạc Thú, Bất Mãn

## Thực Hiện Tâm Linh

### Mật Giáo Và Hưởng Thụ Lạc Thú

Chức năng của Mật giáo là chuyển hóa mọi lạc thú thành kinh nghiệm siêu việt về trí huệ hay ý thức sâu xa. Thay vì dạy phân ly với lạc thú phàm tục như nhiều truyền thống đạo lý khác, Mật giáo xác nhận rằng người ta sẽ được lợi ích hơn khi biết hưởng thụ lạc thú và chuyển năng lực hưởng thụ của mình thành pháp tu tập nhanh và mạnh để đạt giác ngộ và tự thực hiện. Đây là cách tốt nhất dùng tiềm năng con người quý báu của chúng ta.

Qua các phương pháp chuyển hóa sâu xa, Mật giáo cho thấy rằng là con người chúng ta có khả năng hưởng hạnh phúc vô giới hạn đồng thời vẫn thoát vô minh vốn thường làm hại cuộc mưu cầu hạnh phúc của mình. Khác với ý kiến

của một số người nào đó, lạc thú và sự hưởng thụ lạc thú không có gì là tội lỗi cả. Người ta chỉ sai lầm khi bám giữ những lạc thú, biến lạc thú từ hạnh phúc thành nguồn đau khổ. Đó là vấn đề chấp thủ vào lạc thú mà chúng ta cần phải giải quyết để có thể hưởng niềm vui tùy ý mà không cần gây chướng ngại nào cho cuộc tìm kiếm hạnh phúc của mình.

Khi biết rõ phương pháp chuyển hóa, bất cứ việc gì chúng ta làm hai mươi bốn tiếng đồng hồ một ngày cũng có thể đưa mình tới gần mục tiêu toàn thể, tức giác ngộ chân tính và tự thực hiện. Tất cả các hoạt động như đi, đứng, ăn uống và cả bài tiết, đều có thể được đưa vào việc tu tập. Giấc ngủ mà chúng ta trải qua trong vô thức hay trong các giấc mơ cũng được chuyển thành kinh nghiệm trí huệ tịnh quang.

Những điều nói trên nghe có vẻ không thể thực hiện được và trong khi đó những đường lối tu tập tâm linh khác tiệm tiến hơn, kể cả những phương pháp của Kinh điển thừa Phật giáo, đều dạy rằng các cảm xúc tham, sân, si, ganh tị, kiêu ngạo cùng những thứ khác trong đời sống hàng ngày của chúng ta là bất tịnh và phải được coi là độc hại, gây hậu quả nguy hiểm, cần phải tránh hết sức. Nhưng, như đã nói, Mật giáo có một cách tiếp cận khác. Dù cũng dạy rằng ái dục và chấp thủ là nguồn gốc của phiền não và đau khổ, cần phải được khắc phục. Mật giáo hướng dẫn chúng ta những phương pháp thiện xảo dùng năng lực của những cảm xúc này để mở mang trí huệ và đẩy mạnh sự tiến bộ tâm linh. Giống như những người có tài bào chế thuốc chữa bệnh biến các giống cây có chất độc thành các phương thuốc tốt, các hành giả Mật giáo chịu học hỏi và tu tập có thể dùng lực ái dục và cả lực sân hận làm phương tiện lợi ích cho mình. Chắc chắn chúng ta có thể làm được điều này.

## Hình Ảnh & Biểu Tượng Của Mật Giáo

Mật giáo không những dạy cách lợi dụng các kinh nghiệm lạc thú thông thường mà còn chỉ cho chúng ta cách tạo kinh nghiệm an lạc sâu đậm hơn và đáng thỏa mãn hơn những lạc thú hưởng thụ qua các giác quan vật chất.

Trong hiện tại cuộc tìm kiếm lạc thú của chúng ta thường được hướng ra bên ngoài tới những đối tượng của ái dục. Khi không tìm thấy hay không nắm giữ được những vật đó, chúng ta sẽ đau khổ và phiền não. Thí dụ, nhiều người trong chúng ta đang tìm người trong mộng của mình, một người nam hay nữ nào đó sẽ là nguồn hạnh phúc vô tận cho mình, nhưng dù chúng ta có nhiều bạn trai gái, những giấc mộng đó vẫn không được thực hiện.

Chúng ta không biết rằng bên trong mỗi người là một nguồn năng lực vô tận có cả hai tính chất nam và nữ. Rất nhiều vấn đề phức tạp phát sinh vì chúng ta không biết tới hay đề nén cái gì mình có bên trong bản thân. Đàn ông che dấu phương diện nữ của mình, còn đàn bà thì không dám biểu lộ phương diện nam. Kết quả là chúng ta luôn luôn cảm thấy mình không trọn vẹn và do đó hướng về phía người khác để tìm những phẩm tính mà mình không có, hy vọng đạt được cảm giác toàn hảo. Vì vậy rất nhiều hành vi của chúng ta có tính cách bất an và chiếm giữ cho mình. Thật sự là tất cả những vấn đề của thế giới, từ sự phiền não của một cá nhân cho đến chiến tranh giữa những quốc gia đều có nguồn gốc là cảm giác không trọn vẹn này.

Các hành giả trình độ cao có thể ẩn tu trong nhiều năm mà không cảm thấy cô đơn, còn người thường chúng ta sẽ buồn kinh khủng nếu phải xa cách bạn trai hay bạn gái của mình dù chỉ một ngày. Tại sao lại có sự khác biệt lớn như vậy giữa chúng ta và các "yogi"? Điều này liên quan tới các lực nam và nữ, hay âm và dương bên trong mỗi người. Khi hai lực này vẫn không trọn vẹn và không cân bằng, chúng ta sẽ vẫn thấy cần thiết phải có bạn chung đôi và không thể thỏa mãn được. Còn nếu "madala" âm dương của chúng ta được trọn vẹn thì kinh nghiệm đau khổ và cô đơn sẽ không có.

Mật giáo cung cấp những phương pháp mạnh cho việc tiếp xúc với sự toàn vẹn căn bản của chúng ta. Mỹ thuật Mật giáo có rất nhiều hình ảnh tượng trưng sự hợp nhất và trọn vẹn, là đặc điểm của tiềm năng được thực hiện đầy đủ trong chúng ta.

Hình ảnh các vị thần nam nữ giao hợp thường được các nhà phê bình Tây phương lúc ban đầu coi là dấu hiệu của sự đồi trụy Mật giáo, nhưng tất nhiên sự thật là những hình ảnh này tượng trưng sự hợp nhất hai lực âm dương bên trong con người. Ở mức sâu xa hơn, sự giao hợp này tượng trưng mục tiêu của các pháp tu tập Mật giáo cao nhất, đó là tạo ra trạng thái an lạc và tinh tế nhất có khả năng thâm nhập thực tại tối hậu và giải thoát chúng ta khỏi vô minh và đau khổ. Ở mức này, vị thần nam là biểu tượng của kinh nghiệm và đại lạc, và vị thần nữ là biểu tượng của trí tuệ bất nhị. Vậy sự hợp nhất này không liên quan gì tới giao hợp tình dục, mà tượng trưng trạng thái hội hợp của trí tuệ an lạc hoàn toàn siêu việt ái dục vật chất thông thường. Đối với những người đã chín chắn thì chỉ cần nhìn thấy hình ảnh đó cũng đủ để khôi phục sự hợp nhất của hai phương diện nam và nữ bên trong họ. Tuy nhiên, để tái thiết sự hợp nhất này chúng ta cần phải đoạn lìa ảnh hưởng của trí thông thường. Sự tạo ý niệm của lý trí chịu trách nhiệm phần lớn cho cảm giác xa cách với thực tại bên trong, hay chân tính của chúng ta. Đó là lý do các hình ảnh và các biểu

tượng được dùng trong mỹ thuật và pháp quán tướng Mật giáo có nhiều hiệu lực hơn ngôn từ trong việc giới thiệu chúng ta với chân tính của mình.

## Bốn Loại Nghi Quỹ

Mật giáo Phật giáo có bốn loại được gọi là bốn nghi quỹ, thuộc các mức độ cao thấp khác nhau, đó là nghi quỹ hành động, nghi quỹ thi hành, nghi quỹ yoga và nghi quỹ yoga tối thượng. Mỗi loại nghi quỹ này được soạn cho một loại hành giả và khác nhau ở cường độ của lực ái dục mà hành giả khéo léo đưa vào pháp tu tập. Theo truyền thống, những mức độ khác nhau của lực hoan lạc được mô tả bằng những thí dụ về sự thân mật nam nữ. Hành giả thực hành loại nghi quỹ thấp nhất là người có thể dùng và chuyển hóa lực hoan lạc phát sinh chỉ do ngắm một bạn đồng tu hấp dẫn. Ở mức độ thứ nhì, lực hoan lạc do trao đổi nụ cười với người đồng tu sẽ được chuyển hóa. Ở mức độ thứ ba lực hoan lạc được dùng phát sinh từ việc cầm tay nhau. Các hành giả của nghi quỹ yoga tối thượng có khả năng đưa lực ái dục của sự giao hợp vào pháp tu tập. Những hình ảnh linh động này cho chúng ta biết về các mức năng lực từ thấp tới cao có thể được dùng và chuyển hóa qua việc tu tập.

Câu hỏi quan trọng ở đây là làm sao để ứng dụng các pháp chuyển hóa của Mật giáo cho mỗi cá nhân. Nếu chỉ nói tổng quát về lý thuyết và thực hành Mật giáo, về việc dùng ái dục làm pháp tu tập đạt giác ngộ, thì đó là chuyện dễ nhưng không có nhiều giá trị. Điều thực sự quan trọng là xét kỹ những khả năng và kinh nghiệm của mình rồi quyết định cách mình đối trị năng lực ái dục trong lúc này. Chúng ta phải tìm hiểu sức mình có thể kham nổi bao nhiêu hoan lạc vật chất mà không đi tới chỗ thái quá. Thật vậy, việc tu tập có thể sẽ khơi dậy trạng thái tâm thức sắc xảo, tinh tế, có tính chất an lạc dị thường, nhưng như vậy không muốn nói chúng ta có thể theo đuổi ái dục một cách bừa bãi bây giờ chỉ vì những dục vọng này cũng đưa tới một sự an lạc nào đó. Chúng ta phải thành thật nhận biết những giới hạn hiện tại của mình và phải thực tế xét những khả năng hiện tại của mình nếu muốn việc thực hành tu tập có kết quả tốt.

Một trong những chướng ngại lớn nhất của việc phát triển tâm linh là kiêu ngạo và tính chất này đặc biệt nguy hiểm trong tu tập Mật giáo. Chúng ta có thể nghĩ rằng vì Mật giáo được coi là phương pháp dùng ái dục nên mình cứ việc chiều theo những dục vọng hoang đàng, hay tăng thêm những ái dục mà mình đã có rồi sẽ đi theo con đường của một hành giả chân chính. Quả thật, có một số người nghĩ như vậy, nhưng đó là ý kiến sai lầm. Đừng bao giờ quên rằng nếu việc tận hưởng lạc thú có tính chất giống như tu tập Mật giáo, thì lúc



này chúng ta đã là những yogi Mật giáo thuần thực rồi! Trong tất cả đời chúng ta đã có nhiều dục vọng nhưng cái mà chúng ta đạt được chỉ là đau khổ và bất mãn.

Tại sao lại như vậy? Tại sao những ái dục thông thường chỉ đưa tới phiền não và bất mãn? Nếu không hiểu được vấn đề này thì những lời bàn về việc dùng ái dục như đạo pháp đạt giác ngộ chỉ là chuyện phù phiếm.

## Ái Dục Và Sự Xuyên Tạc

Cần phải hiểu là dục vọng đối với một đối tượng hấp dẫn sẽ xuyên tạc, bóp méo nhận thức của chúng ta về đối tượng đó. Một thí dụ rõ ràng là tính dục. Khi một người đàn ông mê một người đàn bà nào đó, hay một người nữ mê một người nam, dù đối tượng có một sự hấp dẫn nào đó, sự ái dục của chủ thể vẫn xuyên tạc vẻ đẹp của đối tượng tới mức kỳ cục. Chủ thể càng say mê thì hình ảnh đối tượng càng xa sự thật. Rốt cuộc hình ảnh này không liên quan gì tới thực tại cả. Như vậy, thay vì được thu hút bởi chính đối tượng thì chủ thể đã say mê hình ảnh của đối tượng mà chính mình tạo ra.

Khuynh hướng xuyên tạc và phóng chiếu hình ảnh này không thuộc riêng về một nền văn hóa nào cả, mà là một hiện tượng phổ quát. Khi hai người ngắm nhau với ái dục thái quá thì mỗi người sẽ có ý kiến sai lạc về người kia. "Ôi vẻ đẹp tuyệt vời! Không một nét xấu, cả trong lẫn ngoài"! Họ đặt ra một huyền thoại hoàn hảo. Vì ái dục và say mê, họ không trông thấy những khuyết nhược điểm của nhau và họ xuyên tạc những phẩm tính tốt của nhau tới mức người ta không thể nhận ra những hình ảnh được họ phóng chiếu. Sự xuyên tạc này chỉ là lối

diễn dịch mê muội hay sự phóng chiếu của tâm bị ái dục ám ảnh.

Khuynh hướng xuyên tạc này là đặc tính của tất cả các dục vọng thông thường của mọi người là nhiều hay ít tùy theo mỗi cá nhân. Chúng ta phóng đại về đẹp hay giá trị của cái gì đang thu hút mình, không thấy tính chất thật của nó. Thí dụ, chúng ta quên rằng đối tượng ái dục của mình, dù là con người hay một đồ vật, cũng luôn luôn biến đổi giống như chính mình vậy. Chúng ta làm như nó sẽ tồn tại mãi mãi với vẻ đẹp và sự hấp dẫn, nó sẽ làm cho chúng ta vui và thoải mái vĩnh viễn. Tất nhiên ý niệm về thường tồn này không phù hợp với thực tế và nếu bám giữ vào ý niệm này thì người ta chỉ gạt hái đau khổ và bất mãn mà thôi.

Nên hiểu là trong vô thức người ta tạo thói quen coi những gì mình ham muốn là thường tồn. Nếu có người hỏi: "Bạn có nghĩ là người yêu, hay cái xe mới, hay một thứ nào khác của bạn sẽ lâu bền mãi mãi và luôn luôn đẹp hay không?" Chúng ta sẽ trả lời ngay: "Tất nhiên không" Chúng ta đã quá quen thuộc với lực biến dịch, hư hoại, già và chết để trả lời ngược lại. Nhưng đa số chúng ta chỉ hiểu điều này bằng lý trí, bằng bộ óc chứ không hiểu từ trái tim. Nếu xét lại thái độ của mình đối với đối tượng ái dục, chúng ta sẽ khám phá ra thói quen bám giữ vào sự thường tồn còn sót lại chưa được lý có kinh nghiệm về vô thường đụng chạm tới. Chỉ cần nghe trái tim rung động của mình đối với đối tượng mà mình ham muốn. Nếu không có ý niệm thiếu thực tế về thường tồn thì chúng ta sẽ không rung động như vậy.

Xin đừng hiểu lầm điều này. Tôi không phê bình một cách khắc nghiệt và nói rằng mọi quan niệm của chúng ta là nông cạn, và mọi phản ứng cảm xúc của chúng ta là sai lầm. Tôi chỉ cố gắng tìm hiểu một tâm trạng mà mọi người khắp nơi đã có kinh nghiệm bản thân, tức là dù những dục vọng được nhắm tới việc tạo hạnh phúc, nhưng người ta vẫn không vừa lòng và không thỏa mãn. Nếu không hiểu lý do của sự kiện này thì chúng ta không có hy vọng dùng ái dục để đạt hạnh phúc trọn vẹn của sự thực hiện tâm linh.

## Nguồn Gốc Của Bất Mãn

Sai lầm nằm ở chỗ nào? Người nào hay cái gì chịu trách nhiệm cho sự thất bại liên tục của việc tìm kiếm hạnh phúc và an lạc, hai điều mà chúng ta đang rất cần? Để trả lời câu hỏi này, chúng ta hãy xét một lần nữa đường lối vận hành của ái dục thông thường. Cảm thấy không trọn vẹn, không an ninh và không thỏa mãn, chúng ta nhìn ra bên ngoài mình để tìm một cái gì hay một người nào có thể làm cho mình cảm thấy toàn vẹn. Trong ý thức hay trong tiềm thức, chúng ta nghĩ: "Phải chi có vật đó thì mình sẽ hạnh phúc!" Ý tưởng này thúc đẩy chúng ta tìm cách sở hữu đối tượng đang hấp dẫn mình, chuyển đối tượng đó thành một thần tượng, đánh giá quá mức tính hấp dẫn của nó cho tới khi khác xa tính chất thật của nó.

Khi cố gắng chiếm đối tượng ái dục được đánh giá quá mức này, chúng ta có thể thành công hoặc thất bại. Nếu thất bại đối tượng vẫn ở ngoài tầm tay, thì tất nhiên chúng ta sẽ bất mãn. Càng tham muốn đối tượng, chúng ta càng phiền não khi không sở hữu được nó.

Nhưng chuyện gì xảy ra lúc thành công, khi chúng ta chiếm được cái mình muốn có? Thực tế và ước mơ khác xa nhau, vì chúng ta sẽ thấy cái mình

chiếm được không phải là hình ảnh trong mộng của mình, không phải là cái trường tồn, trọn vẹn, có thể làm cho mình thỏa mãn, mà là một cái gì không hoàn hảo, không trường tồn và không trọn vẹn như chính mình vậy. Người đó hay vật đó có thể đem lại cho chúng ta một chút lạc thú tạm thời, nhưng không bao giờ có thể giống như hình ảnh mơ mộng mà chúng ta đã gán cho. Sớm muộn gì chúng ta cũng cảm thấy mình đã lầm và sẽ bất mãn.

Trở lại câu hỏi chúng ta buộc tội người nào hay vật nào đã làm cho chúng ta không hạnh phúc. thông thường thì chúng ta sẽ buộc tội đối tượng. Thí dụ chúng ta sẽ nghĩ: "Phải chi cô ta xinh đẹp hơn", "Phải chi anh ta đôi xử với mình tốt hơn.", "Phải chi chiếc xe đó chạy nhanh hơn, hay mới hơn". Những ý tưởng nhị nguyên như vậy sẽ tràn ngập chúng ta khi bất mãn với cái mình đã có và muốn tìm một đối tượng khác có thể mang lại hạnh phúc mà mình mong ước. Chúng ta lại đặt hy vọng vào đối tượng mới một cách không thực tế như với đối tượng cũ. Chúng ta đi vòng vòng như vậy, thay đổi cái này hay cái nọ trong đời nhưng không bao giờ tới gần hạnh phúc và an lạc như mơ ước.

## Giải Pháp Mật Giáo

Đối với vấn đề này Mật Giáo có giải pháp rất cấp tiến, đó là sự chuyển hóa trọn vẹn quan kiến thông thường của chúng ta. Đây chính là tâm điểm của phương pháp Mật giáo. Lực ái dục đẩy chúng ta đi từ tình trạng bất mãn này tới tình trạng bất mãn khác được chuyển hóa bằng phương pháp Mật giáo thành kinh nghiệm siêu việt về an lạc và trí huệ. Hành giả tập trung trí huệ an lạc này để nó cắt như một tia Laser qua những hình phóng chiếu giả tạo của các đối tượng ái dục và thâm nhập vào tận trung tâm của thực tại.

Lực trí huệ an lạc sẽ diệt trừ mọi phiền não đang xâm chiếm nội tâm, ngăn cản chúng ta kinh nghiệm trọn vẹn tiềm năng con người của mình. Như vậy lực ái dục được kiềm chế để không gây thêm bất mãn mà lại hủy diệt chính nguyên nhân là những bất mãn của chúng ta, đó là sự vô minh cố hữu không biết tới chân tính của thực tại.

Trong truyền thống Mật giáo Tây Tạng, sự chuyển hóa ái dục này được trình bày bằng ngụ ngôn sau đây: Những con mọt gỗ bắt đầu chu kỳ đời sống khi trứng của chúng được đặt sâu ở trong thân cây. Khi lớn lên chúng ăn chính thân cây nơi mình đã sinh ra. Tương tự, qua pháp chuyển hóa Mật giáo, ái dục sẽ sinh ra trí tuệ và trí huệ sẽ tiêu diệt mọi ý hướng tiêu cực che phủ tâm chúng ta kể cả ái dục vốn đã sinh ra trí huệ.

Như vậy, chúng ta thấy chức năng thông thường và chức năng giác ngộ của ái dục đối ngược nhau. Trong Mật giáo, kinh nghiệm an lạc phát sinh từ ái dục sẽ mở rộng tâm để chúng ta vượt qua mọi giới hạn của mình, khác với lạc thú thông thường làm cho tâm hẹp lại gây ra sự mong ước có thêm lạc thú đáng thỏa mãn hơn. Say sưa với lạc thú, chúng ta không có ý thức gì về toàn thể, tức chân tính và chìm vào trạng thái mê muội. Tâm của chúng ta bị đối tượng ám ảnh và khi bám giữ nó để tìm thỏa mãn, chúng ta mỗi lúc mỗi đi xa thực tại hơn. Có thể nói ái dục làm cho chúng ta chìm vào một loại vô thức và khi tỉnh mộng, chúng ta thấy lạc thú không còn nữa mà chỉ còn lại sự bất mãn thường có.

Thông thường, kinh nghiệm lạc thú của chúng ta u tối vì vô minh, không có ý thức trong sáng. Trong pháp tu tập Mật giáo, chúng ta kết hợp kinh nghiệm lạc thú với ánh sáng trí huệ và sự hợp nhất này được tượng trưng bằng hình ảnh hai vị thần nam nữ giao hợp. Đây là sự hợp nhất của lực an lạc nam và lực trí huệ nữ. Hai lực này phải hợp nhất để chúng ta kinh nghiệm sự thực hiện tính chất sâu xa nhất, hay chân tính của mình. Chúng ta phải nỗ lực tu tập để đạt kinh nghiệm về toàn thể này.

#### Ghi Chú :

Thói quen rơi vào trạng thái mê muội khi tìm lạc thú đã ăn sâu vào chúng ta, vì vậy không thể chuyển hóa nhanh lực ái dục thành sự trong sáng có tính cách mở rộng của tâm. Dù Mật giáo là con đường nhanh nhất dẫn tới sự trọn vẹn của kinh nghiệm giác ngộ, chúng ta vẫn phải tiến từng giai đoạn tùy theo khả năng của mình, nếu không chúng ta sẽ phải chịu một sức nặng mà mình chưa thể chịu nổi, giống như những quốc gia vội vã trong việc hiện đại hóa mà làm đảo lộn đời sống khá cân bằng và đơn giản của người dân. Mục đích của việc hiện đại hóa là mang lại lợi ích vật chất, nhưng hậu quả là bất an và bất mãn. Cũng vậy, nếu việc tu tập để chuyển hóa không phù hợp với mức cảm xúc và khả năng tâm của chúng ta, nếu chúng ta nghĩ tới việc tìm và chuyển hóa nhiều lực ái dục hơn là mình có thể đảm đương, thì như vậy chúng ta sẽ chỉ thêm phiền não.

# 4. Lật Đổ Sự Độc Tài Của Sắc Tướng

## Vượt Giới Hạn: Tự Coi Mình Như Một Vị Thần

Lực ái dục có thể ảnh hưởng tới chúng ta trong hai cách. Bằng các pháp tu tập của Mật giáo lực ái dục này có thể được chuyển hóa thành trí huệ an lạc và như vậy trở thành một năng lực dũng mãnh trong cuộc phát triển tâm linh của chúng ta. Thông thường, lực ái dục tạo thói quen chấp thủ, làm giảm ý thức, gia tăng vô minh và bất mãn. Một trong những công việc chính yếu của hành giả là nhận định thật chính xác những nhân tố gây ra chu trình bất mãn này rồi ứng dụng pháp đối trị thích hợp nhất để tiêu diệt chúng, như vậy lực chuyển hóa mới có nhiều quả lớn nhất.

Theo Mật giáo, chúng ta bị kẹt trong sự bất mãn vì quan kiến về thực tại của mình rất chật hẹp. Chúng ta có quan niệm rất giới hạn về mình là ai, và mình sẽ trở thành cái gì, kết quả là chúng ta thấy mình thấp kém, xấu xí, cảm thấy bất lực và không hy vọng.

Khi còn có ý kiến về bản thân như vậy thì cuộc đời của chúng ta vẫn còn vô ý nghĩa. Nhiều người nghĩ rằng loài người không hơn loài khỉ bao nhiêu, tâm của con người chỉ là một loạt những phản ứng hóa học và xung điện trong bộ óc. Quan niệm này làm cho con người chỉ là một khối vật chất không thể vươn lên một bình diện cao hơn nào cả. Nếu vậy thì người ta sống để làm gì? Hay là chỉ để hưởng thụ những lạc thú trước khi trở về với cát bụi?

Mật giáo thách thức quan niệm thấp sáng này về tiềm tàng của con người bằng cách dạy chúng ta coi mình và người khác có vẻ đẹp siêu việt, là những vị thần. Một trong những pháp tu tập cốt yếu của tất cả các cấp trong Mật giáo là giải trừ những ý niệm thông thường về bản thân, rồi trong khoảng không mà những ý niệm này tan biến sẽ xuất hiện thân ánh sáng rực rỡ của một vị thần, đó là biểu lộ trong sáng nguyên thủy của chân tính. Càng tập coi mình như một vị thần thiên quán như vậy, chúng ta càng bớt bất mãn và phiền não.

Sự tự quán tưởng thiêng liêng này làm cho chúng ta có khả năng điều khiển đời sống của mình và tạo cho mình một môi trường trong sạch để chân tính có thể hiển lộ.

Các vị thần thiên quán trong Mật giáo khác với của thần linh trong thần thoại của các tôn giáo. Ở đây, vị thần mà chúng ta chọn để đồng hóa là tượng trưng cho các phẩm tính cốt yếu của kinh nghiệm giác ngộ trọn vẹn tiềm ẩn bên trong chúng ta. Vị thần thiên quán là nguyên mẫu của chân tính, tính chất sâu xa nhất ở mức sâu nhất của tâm thức. Trong Mật giáo, chúng ta tập trung tâm vào một hình nguyên mẫu như vậy là đồng hoá mình với hình đó để kích thích những phương diện sâu xa nhất của mình rồi đưa chúng vào thực tại của chúng ta. Nếu tự coi mình đã sẵn những phẩm tính thanh tịnh, hùng mạnh và đầy đủ khả năng thì chúng ta sẽ thực sự phát triển những phẩm tính đó, còn nếu vẫn coi mình là thấp kém thì chúng ta sẽ không vươn lên tới đâu cả.

Một thí dụ về pháp chuyển hóa Mật giáo, chúng ta có thể quán tưởng mình là Văn Thù, một vị thần cao quý thường được vẽ với màu vàng cam, tay phải cầm gương trí huệ, tay trái cầm quyển kinh "Bát Nhã". Nhưng một hình quán tưởng như vậy không phải là đức Văn Thù thực sự. Văn Thù thực sự là trí huệ, là sự trong sáng nguyên thủy của tâm đã thực hiện trọn vẹn tiềm năng của mình, và mục đích của pháp quán tưởng này là thúc đẩy sự khai mở trí huệ đã có sẵn bên trong chúng ta. Thanh gương của Văn Thù tượng trưng trí huệ đoạn lìa vô minh và tà kiến. Càng quán tưởng sâu xa về phẩm tính của một vị thần thiên quán, chúng ta càng kích thích tâm của mình phát triển những phẩm tính đó.

Vào lúc đầu, việc quán tưởng mình là thần linh này phần lớn là giả tạo, nhưng nếu kiên trì thực hành pháp thần linh quán chúng ta sẽ có thể cảm nhận vị thần tự sinh này rõ ràng hơn, hình tự tạo của mình trong lúc này nhiều. Tâm của chúng ta sẽ hợp nhất với tâm của vị thần, những kinh nghiệm qua các giác quan thông thường, như nghe, nhìn - sẽ được chuyển hóa thành những lạc thú của vị thần. Đây không phải là truyện thần tiên, mà sự chuyển hóa như vậy là kinh nghiệm của vô số hành giả Mật giáo trong quá khứ và không có lý do gì để chúng ta không thể đạt được những kinh-nghiệm siêu việt này.

## Những Vấn Đề Của Việc Quán Tưởng

Bạn có thể thắc mắc : " Tại sao tôi lại phải làm như mình là Văn Thù hay một vị thần nào khác? Đời sống của riêng tôi thì cũng đủ khó khăn rồi, tại sao tôi lại thay đổi hình dạng, khoác vào hình dạng của một vị thần?"

Nên nhớ là khi quán tưởng mình như Văn Thù, chúng ta không biểu lộ một cái gì khác với bản chất của mình. Chúng ta đã có sẵn những phẩm tính sâu xa của một sự biểu lộ thiêng liêng như vậy bên trong mình lúc này. Chúng ta thực hành thần linh quán là để nhận thức rõ hơn và trau dồi những phẩm tính này không chịu kẹt trong thái độ tự hạ cho rằng mình là xấu, hèn kém và vô dụng.

Có thể bạn vẫn còn thắc mắc : "Nhưng làm sao Văn Thù hay một vị thần nào khác lại có thể là chân tính của con người đã có sẵn trong tôi?. Hình dạng của tôi không giống một vị thần nào cả. Tôi không vàng, xanh hay lục. Tôi không có nhiều đầu, nhiều tay như một vị thần". Để giải đáp những thắc mắc này, trước hết chúng ta phải xét kỹ để biết mình thực sự là ai.

Bộ mặt hiện tại của bạn không phải là bạn, xương thịt của bạn không phải là bạn. Không có một bộ phận cơ thể nào là chân thực con người bạn. Có thể nói thân thể của bạn giống như một người máy robot, vì nó không thể tự hoạt động mà phải được điều khiển bởi một vật khác. Cũng giống như chương trình máy tính điều khiển người này, tâm của bạn (hay thần thức, linh hồn, gọi là gì tùy ý) chính là vật làm cho thân thể có sự sống . Vì vậy, nếu muốn tìm chân tính của mình, nếu muốn biết cái gì chịu trách nhiệm cho lối sống của mình, bạn phải nhìn vào tâm thức.

Điều thứ nhì cần phải biết là từ lúc sinh ra cho tới bây giờ bạn đã tự biểu lộ nhiều cách khác nhau. Giống như tất cả mọi người, bạn thường thay đổi hình dạng. Thí dụ, khi nổi giận, bạn trông giống một con quỷ, còn khi đầy tình cảm yêu thương thì bạn giống như một thiên thần. Những cảm xúc biểu lộ như sân hận, thanh thản, ganh tị, yêu thương, từ bi, si mê hay sáng suốt, đều không phát sinh từ cơ thể, hay thân vật chất, mà tự lực tâm của bạn. Tâm có khả năng sinh ra hàng ngàn cảm xúc và trạng thái khác nhau, còn thể xác chỉ biết đi theo theo sự diu dắt của tâm. Nhưng chúng ta thường đồng hóa mình với thể xác hơn là với tâm. Chúng ta có khuynh hướng coi thể xác là chủ nhâ, còn tâm chỉ là phụ thuộc và chúng ta gần như là nô lệ của thể xác. Chỉ cần coi truyền hình vài phút là thấy rõ nền văn hóa của chúng ta dành bao nhiêu năng lực để phục vụ thân xác và một phần nhỏ nào để tu dưỡng tinh thần. Vì vậy mà sự việc quá rối loạn.

Đặt thể xác trước tâm là một điều sai lầm, nhưng chúng ta lại còn không biết rằng thể xác vật chất thô kệch không phải là thể độc nhất mà mình có. Ngoài thể xác chúng ta còn có một thể ý thức thuộc một loại vật chất tinh tế hơn thể xác và liên hệ chặt chẽ với các mức tâm thức sâu. Từ những mức tinh tế này



lực trí tuệ an lạc từ chỗ tiềm ẩn sẽ phát khởi một năng lực có sức mạnh chuyên hóa hoàn toàn tính chất đời sống của chúng ta. Tại đây, các vị thần Mật giáo được tượng trưng cho sự phát triển trọn vẹn từ lực trí tuệ an lạc này, do đó, có thể nói rằng một vị thần như vậy, dù có màu gì và có bao nhiêu mặt, tượng trưng chân tính của chúng ta và quả vị mà chúng ta có thể đạt được. Vì vậy thần linh quán không phải là tưởng tượng điều bất khả, mà là một phương pháp rất thực tiễn để sống với tiềm năng cao nhất của mình qua việc tu tập và chuyên hóa tâm.

Mới nghe thì thần linh quán có vẻ xa lạ và không thực dụng, nhưng chúng ta có thể biết qua về sự hiệu nghiệm của pháp môn này bằng cách nghĩ tới những phương pháp tương tự đã cho thấy giá trị của chúng với cả những người đa nghi nhất. Thí dụ, có nhiều trường hợp được ghi nhận về những người tự chữa bệnh ung thư và những bệnh khó chữa khác chỉ bằng thực hành pháp quán tưởng. Thay vì chịu thua bệnh tật, những người này coi mình như hoàn toàn lành mạnh. Họ không nghĩ tới hình ảnh bệnh hoạn, thay vào đó là hình ảnh đầy sinh lực. Trong nhiều trường hợp phương pháp này tỏ ra hiệu nghiệm ngay cả sau khi các y sĩ đã bỏ tất cả hy vọng.

Sức khỏe của cơ thể và tâm chính yếu là vấn đề tự quán sát. Những người nghĩ xấu về chính mình, dù với bất cứ lý do nào, sẽ không thể nào vươn lên cao hơn được, trong khi những người biết nhận ra và khai thác các nguồn năng lực nội tại có thể vượt qua những tình trạng khó khăn nhất. Thần linh quán là một trong những phương pháp tốt nhất để nâng cao hình ảnh tự thân và đó là lý do Mật giáo được coi là đạo pháp mạnh và nhanh trong việc thực hiện tiềm năng vĩ đại của chúng ta.

Chướng ngại lớn nhất cho sự chuyên hóa bản thân thành một vị thần Mật giáo chính là sự bám giữ vào sắc tướng thông thường của chúng ta. Chúng ta đã quen chỉ thấy mình là một người thông thường, chứ không tự coi mình là một đáng giác ngộ. Chúng ta không thấy mình có thân ánh sáng của một vị thần mà vẫn đồng hóa mình với thân xác thô kệch. Chúng ta không bao giờ có thể tiếp xúc với chân tính thanh tịnh nguyên thủy của mình nếu còn cho rằng tâm của mình không có gì khác hơn những cảm xúc và những ý nghĩ thô kệch.

Vậy, nếu muốn thực hiện trọn vẹn, chúng ta phải tìm cách thoát khỏi sự độc tài của hình tướng và ý niệm thông thường. Chúng ta phải hiểu rõ là không nên nghĩ về thân tâm, hay hình ảnh của bản thân mình, một cách thô thiển và giới hạn. Nếu chỉ biết chấp nhận sắc tướng thông thường thì chúng ta sẽ mỗi lúc mỗi phiền não, bất an và bất mãn hơn.

Lưỡng lự và sợ sệt là sản phẩm của tâm nhị nguyên, cái tâm tạo ra một chuỗi bất tận những ý nghĩ mâu thuẫn như: "Hy-vọng mình trông đẹp nhưng hình như mình xấu". Đây cũng là lối nhận xét nông cạn mà chúng ta thường mắc phải. Hình dạng bên ngoài không phải là thước đo giá trị bên trong của bất cứ ai, nhưng chúng ta lại hay sợ những khuyết điểm thân thể có thật hay tưởng tượng nào đó. Có những người tuyệt thực cho tới chết vì họ thấy mình quá xấu, vô giá trị. Đây là trường hợp cực đoan, nhưng tôi nghĩ rằng đa số chúng ta tự coi nhẹ và tự làm cho mình khốn khổ vì lý do này hay lý do khác.

## Tâm Trí Xao Động

Có khi tâm chúng ta chạy ra khắp hướng cùng một lúc, ngó bên này, nhìn bên kia, tìm kiếm một cách tuyệt vọng. Nhưng tìm cái gì? Chúng ta tìm một cái gì vô danh có thể làm cho mình vững chắc và an toàn, tìm khắp nơi vì vậy mà tâm luôn xao lãng. Chúng ta rất khó tập trung vào việc mình đang làm vì một phần của tâm đó bất mãn và đã bắt đầu tìm kiếm cái vô danh khác đó. Có khi làm một việc gì mình thích chúng ta cũng dễ mất tập trung. Như vậy không những chúng ta không tìm thấy ý nghĩa cao cả và mục đích của cuộc đời mà lại còn hay thất bại trong các công việc thông thường của mình.

Dù có ý niệm quá giới hạn về mình, chúng ta có khuynh hướng quay ra bên ngoài để tìm giải đáp cho những vấn đề của mình. Quen nghĩ là mình không hoàn hảo, chúng ta không nhìn vào nguồn lực bên trong mà chỉ tìm ở ngoại cảnh. Tìm kiếm như vậy là vô ích vì không một người nào, một đồ vật nào hay một tư-tưởng nào có thể thỏa mãn dục vọng của chúng ta khi nào nội tâm vẫn chưa trọn vẹn. Chắc chắn quyền lực và của cải không phải là giải pháp để chúng ta có được sự thỏa mãn lâu dài và thanh thản tâm hồn.

Ngay cả khi quay khỏi vật chất, hướng về một thực tại tâm linh cao cả nào đó để tìm giải đáp, những ý niệm hạn hẹp về bản thân vẫn có thể giới hạn nhiều những lợi ích mà chúng ta có thể đạt được. Tín đồ của các tôn giáo thường cảm thấy có một khoảng cách không thể vượt qua giữa họ và một đấng cao cả nào đó ở một nơi nào đó trên trời. Càng có ý kiến thấp về tiềm năng của mình thì lời kêu cầu Trời hay Phật của chúng ta càng thảm thiết, nhưng khi còn cuộn mình trong sự tủi thân thì chúng ta sẽ không nhận được bao nhiêu lợi ích.

## Thám Hiểm Nội Tâm

Phương pháp tự coi mình như một vị thần là pháp đối trị thái độ tự hạ này. Càng tự coi mình là có thân thể và tâm bằng ánh sáng thanh tịnh, chúng ta càng tự mở rộng để đón nhận các lực lợi ích có ở bên ngoài cũng như bên trong mình. Bằng pháp quán tưởng, chúng ta có thể mời gọi các lực nội tại chữa những căn bệnh nguy hiểm nhất. Như vậy, thân và tâm tùy thuộc lẫn nhau, tâm giữ việc quy định kinh nghiệm sống của mỗi người. Nếu hình ảnh mà chúng ta hình dung về chính mình là tốt thì tự nhiên chúng ta sẽ hành động một cách tự tin, gây ấn tượng mạnh và đầy sinh lực đối với người khác. Ngược lại, nếu có ý kiến xấu về bản thân, chúng ta sẽ có vẻ yếu ớt và không có năng lực, thu hút nhiều vấn đề rắc rối, dễ gặp tai nạn và bệnh tật.

Tùy theo nhân sinh quan của mình mà chúng ta thành công hay thất bại, mạnh khỏe hay bệnh tật, đẹp hay xấu, vui hay buồn. Nhưng khi gặp khó khăn trong đời sống, chúng ta lại quen nhìn ra bên ngoài mình để tìm giải pháp. Thay vì nhìn thẳng vào tâm rồi tạo một thái độ có khả năng chuyển hóa kinh nghiệm sống của mình, chúng ta cố sửa đổi hoàn cảnh bên ngoài để giải quyết vấn đề. Nhưng như vậy không bao giờ mang lại thỏa mãn lâu dài, vì dù chúng ta có thay đổi hoàn cảnh nhiều bao nhiêu mà không kèm theo một sự chuyển hóa tâm sâu xa thì đó cũng chỉ là thành công tạm thời. Sớm muộn gì những vấn đề cũ sẽ tái xuất hiện và chúng ta lại khó chịu và bất mãn như trước.

Chúng ta đều có chân tính thanh tịnh nguyên thủy, nhưng việc tiếp xúc với chân tính không phải là dễ. Những tình cảm và tư tưởng thông thường đầy trong tâm làm cho chúng ta không biết tới sự rung động tinh tế của chân tính. Để tiếp xúc với chân tính, chúng ta cần phải dẹp mọi ý tưởng xao lãng và thoát khỏi sự kiềm chế của sắc tướng và ý niệm thông thường. Nói cách khác, chúng ta cần phải tạo một không gian trong đó chân tính có thể hoạt động mà không bị gián đoạn. Như vậy khi dùng kỹ thuật quán tưởng mình như một vị thần, chúng ta sẽ không giả vờ, mà sẽ làm hiển lộ những phẩm tính thiêng liêng vốn luôn luôn hiện hữu bên trong chúng ta.

Các pháp sơ khởi Mật giáo chính là những phương pháp tạo không gian thiết yếu này. Nếu tìm cách dùng những năng lực chuyển hóa rất mạnh của Mật giáo mà không thực hành các pháp sơ khởi trước thì sẽ không thành công mà lại còn có hại. Máy bay phản lực là phương tiện di chuyển nhanh nhất, nhưng một người không có sự luyện tập mà ngồi vào ghế phi công thì sẽ chỉ đi tới tai họa. Cũng vậy, Mật giáo là phương pháp nhanh nhất để đạt thực hiện trọn vẹn, nhưng nếu thực hành mà không có việc sửa soạn thân tâm trước thì sẽ cực kỳ nguy hiểm và như vậy là không hiểu mục đích của Mật giáo.

## 5. Thoát Khỏi Sự Bất Mãn

Những điều kiện tiên quyết để thực hành Mật giáo gồm ba phương tiện chính yếu của kinh tiểu thừa là xả ly, bỏ đề tâm, và tri kiến về tính không. Việc trưởng dưỡng ba trạng thái tâm này sẽ tạo không gian nơi cuộc chuyển hóa diễn ra. Chương này nói về xả ly, tâm thoát khỏi những cảm xúc và ý nghĩ giới hạn, tầm thường, chú ý tới tiềm năng tự tại và vô giới hạn của mình.

### Xả Ly Là Gì?

Một số phương pháp sơ khởi để tạo không gian bên trong tâm đã được nói tới ở những phần trên. Thí dụ, việc thực hành Mật giáo chỉ có kết quả khi chúng ta từ bỏ thói quen ái dục. Chúng ta phải hiểu rõ rằng bám giữ vào những dục vọng không bao giờ dẫn tới thỏa mãn mà chỉ có đau khổ và bất mãn. Nếu không thấy rằng chấp thủ ái dục chỉ ràng buộc chúng ta vào luân hồi thì khi thực hành Mật giáo chúng ta cũng sẽ phạm những lỗi mà mình đã mắc phải khi theo đuổi hạnh phúc thông thường. Trong tu tập, khi đạt được một cảm giác hoan lạc nào đó, chúng ta sẽ bám giữ nó như một cái gì tự hữu, có khả năng ban cho mình lạc thú vô tận. Giống như con nhện rình mồi, chúng ta sẽ tóm lấy bất cứ kinh nghiệm thú vị nào mình gặp. Tìm lạc thú loại này là hoàn toàn sai lầm và nếu còn sự chấp thủ này chúng ta sẽ không thể biết sự thỏa mãn thực sự. Mật giáo sẽ chỉ là một hành trình vòng quanh giống như những hành trình thông thường khác.

Vậy, trước hết chúng ta phải thực hành một chút hạnh xả ly. Xả ly thường bị lầm lẫn với tâm trạng e sợ, chối bỏ mà tôi đã nói tới ở phần trên, nhưng thật ra thì không phải như vậy. Khi gặp một tình trạng khó khăn, chúng ta chối bỏ nó hay trốn tránh nó, nhưng sự chối bỏ này không giống sự chối bỏ luân hồi. Khi xung khắc với một người bạn, chúng ta có thể di chuyển tới một thành phố khác để tránh rắc rối, việc này cũng không phải là xả ly. Hay chúng ta có thể chạy vào rừng núi rồi tuyên bố "Tôi chối bỏ hoàn toàn đời sống trần tục". Xả

rời xã-hội văn minh để sống như loài thú hoang là một sự xả ly nào đó nhưng vẫn không phải là xả ly thực sự.

Chúng ta có thể nghĩ rằng xả ly liên quan tới nghi thức tôn giáo, người xả ly thực thụ là người học giáo lý và thực hành thiền quán. Nhưng không nhất thiết như vậy vì nếu có người nào đó phê bình việc ngồi thiền của mình, chúng ta có thể nổi giận và như vậy chúng ta đã không phát triển được hạnh xả ly một chút nào cả, mà chỉ chấp thủ việc làm của mình giống như bám giữ một món đồ quý. Vì còn tính chấp thủ, chúng ta đã biến việc tu tập thành một hình thức bám giữ tầm thường nữa.

Phát triển hạnh xả ly thực sự nghĩa là không còn dựa vào lạc thú giác quan để tìm hạnh phúc tối hậu; chúng ta thấy rõ vật chất vô thường và giới hạn không thể làm cho mình thỏa mãn lâu dài. Xả ly không có nghĩa là buông bỏ lạc thú hay chối bỏ hạnh phúc. Xả ly là không trông cậy vào những lạc thú thông thường. Nương tựa vào lạc thú là nguyên nhân biến lạc thú thành đau khổ. Lạc thú không có gì là xấu, chỉ có thái độ chấp thủ, phóng đại, bóp mép và làm bản lạc thú của chúng ta là phải được dẹp bỏ.

## Phát Triển Tâm Xả Ly

Xả ly là quyết định sâu xa, dứt khoát thoát khỏi phiền não và bất mãn của đời sống thông thường. Khi cảm thấy hoàn toàn chán ngán với những vấn đề liên tiếp của đời sống, chúng ta thôi không bám giữ vào sự vật và bắt đầu tìm cách nào khác để làm cho cuộc đời của mình đáng thỏa mãn và có ý nghĩa; như vậy là xả ly. Lập hạnh xả ly, hay buông bỏ để thoát, bao gồm việc từ bỏ thói quen chấp thủ vốn cản trở chú ng ta kinh nghiệm tiềm năng con người trọn vẹn nhất của mình.

Có đôi lúc các giác quan của chúng ta tự động rút khỏi đối tượng của chúng và chúng ta kinh nghiệm một sự xả ly tự nhiên. Trong những lúc đó không có gì để cho chúng ta ham muốn nắm giữ ngay cả những đối tượng hấp dẫn nhất cũng không thể làm cho tâm chúng ta xao động. Nhưng thông thường thì chúng ta không thể xả ly với những đối tượng của kinh nghiệm sống. Chúng ta tiếp tục bị thu hút và thôi miên bởi một dòng bất tận những ấn tượng cảm giác và luôn luôn tìm kiếm cái gì mới lạ. Nếu chúng ta có một cái xe thì như vậy không đủ, cần phải có hai cái. Khi đã có hai cái, cũng vẫn chưa đủ, phải có một cái thuyền máy. Cái thuyền máy hơi nhỏ, cần phải có một cái du thuyền cỡ lớn. Sự việc cứ tiếp diễn như vậy cho tới vô tận và đó là sự bất mãn, trái ngược với tâm xả ly, hay buông bỏ để giải thoát.

Dù sao chúng ta cũng phải học cách xa rời một cách tự nhiên khỏi những đối tượng vật chất, khỏi sự vọng cầu cái này, cái nọ. Tôi không nói như vậy vì là một người Tây Tạng lạc hậu, tôi ganh tị với người Tây phương giàu có. Tôi cũng không nói là họ xấu vì họ giàu trong khi người khác nghèo. Tôi chỉ cố gắng trả lời câu hỏi : "Tại sao chúng ta không thỏa mãn?"

Lúc nào chúng ta cũng có thể tìm ra nguyên nhân của sự bất mãn này ở bên ngoài. Chúng ta có thể cho rằng mình chưa có đủ nhu cầu, nhưng đây không bao giờ là nguyên nhân thật của sự bất an và không thỏa mãn. Sự thiếu thốn của chúng ta nằm ở *bên trong* và đây là điều mà tất cả mọi người cần phải nhận biết. Sự thỏa mãn không tùy thuộc vào vật chất, mà phát xuất từ sự đơn sơ nội tâm.

Khi nói về xả ly, tôi muốn nói tới sự thoải mái hơn, đơn sơ hơn. Xả ly không có nghĩa là chôi bỏ tất cả, mà là không bám giữ vào sự vật hay để cho tâm chịu sự lôi cuốn của những sự vật hấp dẫn. Trên đời này, có rất nhiều lạc thú, nhưng khi bạn quá chặt chẽ, lo sợ nắm giữ tiền của thì sự giàu có chỉ làm cho bạn càng ngày càng khốn khổ. Nếu không biết làm cho thân tâm của mình thoải mái, và thỏa mãn với những gì mình có, nếu không biết thưởng thức vẻ đẹp tự-nhiên của thế giới chung quanh, nếu không biết trở thành người đơn giản thì dù có sở hữu tất cả của cải thế gian bạn vẫn không hạnh phúc.

Vậy, xả ly không có nghĩa là từ bỏ mọi lạc thú. Triết lý của Phật giáo nói chung và của Mật giáo nói riêng là như những con người với tiềm năng hầu như vô giới hạn, chúng ta nên nhắm tới lạc thú cao nhất mà mình có thể đạt được. Những lạc thú thông thường của chúng ta chỉ là hạng nhì, đây là điều cần phải biết để làm nền tảng cho tâm xả ly thực sự. Lạc thú thế gian không thể so sánh với hoan lạc dị thường phát sinh từ sự đánh thức các năng lực tiềm ẩn bên trong chúng ta và sự thực hiện tiềm năng sâu xa nhất của mình.

Do bám giữ các lạc thú tầm thường, chúng ta không thể kinh nghiệm hạnh phúc siêu đẳng của sự tự thực hiện trọn vẹn. Tính chấp thủ vào của cải vật chất là chất men say làm cùn nhạt sự trong sáng tự nhiên của chúng ta. Mỗi lúc chúng ta mỗi vướng sâu thêm vào thế giới sắc tướng thông thường và xa dần chân tính. Phát triển tâm xả ly nghĩa là hiểu rằng sự lệ thuộc vào lạc thú ngăn cản chúng ta nếm mùi hạnh phúc trọn vẹn hơn, cao cả hơn.

Với tâm xả ly, chúng ta phá thói quen lệ thuộc vào các lạc thú cảm giác. Càng hiểu rằng những lạc thú này không thể cho mình hạnh phúc lâu dài như mong ước, chúng ta càng bớt vọng cầu và trở nên thực tế hơn. Chúng ta không tốn

tâm lực để theo đuổi lạc thú hay chối bỏ lạc thú với mặc cảm tội lỗi, do đó cảm thấy dễ chịu hơn, mà những hoàn cảnh xấu cũng không làm chúng ta phiền lòng nhiều nữa. Khi kinh nghiệm một điều thú vị nào đó, chúng ta chấp nhận nó một cách dễ chịu, hưởng niềm vui mà nó dành cho mình, không đòi hỏi nó điều gì hơn. Chúng ta có thể có thái độ thoải mái như vậy vì hiểu rằng những lạc thú đó là vô thường và hơn nữa, vì chúng ta đã nhắm tới một hình thức hạnh phúc cao cả hơn, đó là sự thực hiện chân tính. Với mục tiêu cao cả này, chúng ta không bị những lạc thú mà mình thọ hưởng lôi cuốn, mà cũng không buồn khi sự việc không tốt đối với mình. Nói cách khác, thay vì nương tựa các đối tượng của các giác quan như giải pháp để đạt thỏa mãn, chúng ta đặt niềm tin vào tiềm năng nội tại của mình.

## Buông Bỏ Sự Quy Y Lạc Thú

Cũng như quy y Phật, quy y Pháp, và quy y Tăng, khi quy y những lạc thú phù du vô thường, lúc nào chúng ta cũng có thái độ cuồng nhiệt gần như có tính cách tôn giáo, với niềm tin như tin vào một tín ngưỡng. Thí dụ một hôm nào đó cảm thấy buồn, chúng ta đi ra biển, nhảy xuống nước, đùa giỡn như cá, rồi nằm trên cát để nướng mình trong ánh sáng mặt trời. Khi đã thấy chán, chúng ta lại nghĩ tới ăn uống. Chúng ta nhồi nhét thật nhiều những món ăn vặt, tìm thú vui trong bắp rang, kem, nước ngọt, và sô-cô-la. Chúng ta an trú trong những thứ đó như một cách để thoát khỏi buồn chán, để rồi mập thêm và cháy nắng.

Khi nói tới quy y, Phật giáo nhấn mạnh tới điểm quan trọng là phải thoát khỏi cuộc đi tìm sự thỏa mãn tuyệt vọng này. Quy y thực sự nghĩa là thay đổi thái độ của mình vì đã trông thấy sự vô giá trị của các hiện tượng phù du mà chúng ta thường ham mê. Khi thấy rõ tính chất không đáng thỏa mãn của những vật mà mình đang theo đuổi, chúng ta sẽ bớt ham mê chúng và lực bám giữ sẽ giảm. Chúng ta không còn xao động với những thăng trầm của cuộc đời và tìm được không gian để bắt đầu khai thác tiềm lực nội tâm của mình.



# 6. Mở Rộng Tâm Hồn

## Vị Tha & Vị Kỳ

Cho tới lúc này chúng ta đã bàn về sự thực hiện cá nhân. Khi hiểu ra rằng ái dục đã làm cho mình bị kẹt trong vòng bất mãn liên tục, chúng ta sẽ tìm cách vận động tầng lớp sâu hơn của nội tâm. Mục đích của chúng ta là kinh nghiệm một loại hạnh phúc bền vững và đáng tin cậy hơn, không xao động theo hoàn cảnh và không biến đổi với thời gian. Nhưng ngay cả ý nguyện thoát khỏi vòng ái dục và bất mãn này cũng vẫn không trọn vẹn. Tại sao? tại vì ý nguyện này chỉ liên quan tới lợi ích của riêng bản thân chúng ta.

Trước kia có thể ý muốn của chúng ta chỉ giới hạn trong sự thủ đắc những đối tượng giác quan, còn lúc này do đã phát triển phần nào tâm xả ly, chúng ta hướng về sự thực hiện tiềm lực sâu xa nhất của mình. Nhưng chúng ta vẫn đứng ở vị-trí cũ : "Mình muốn cái này, mình không muốn cái kia".

Khi chỉ quan tâm tới hạnh phúc và giải thoát của riêng mình, chúng ta sẽ không thể nào thực hiện được tiềm năng rộng lớn của tâm con người của mình. Đây là sự vị kỷ chỉ nghĩ tới lợi ích cá nhân, không biết tới lợi ích của vô số người khác đang chia sẻ nhiều vấn đề của cuộc đời cùng với chúng ta. Quan niệm hạn hẹp này tương ứng với sự chật hẹp của tâm hồn, và đó là khi chúng ta ngấm ngấm có cảm giác : "Mình là người quan trọng nhất trên đời. Những vấn đề của người khác không ăn nhằm gì tới mình. Chỉ có hạnh phúc của mình là đáng kể."

Chừng nào còn tập trung vào hạnh phúc của riêng mình dù là hạnh phúc gian đoạn hay an lạc tối thượng, chúng ta sẽ không bao giờ đạt kinh nghiệm sự bao la của một tâm hồn thực sự rộng mở. Chỉ có một cách để đạt quan kiến toàn

thể của tâm giác ngộ trọn vẹn, đó là thoát ra khỏi thái độ vị kỷ, chật hẹp này. Nếu thực sự muốn thực hiện tiềm năng cao cả nhất, hoặc nếu chỉ muốn đạt một sự thỏa mãn trần tục nào đó trong đời sống hàng ngày, chúng ta phải vượt qua sự vị kỷ và quan tâm càng nhiều càng tốt tới lợi ích của chúng sanh. Đây là cách độc nhất để đạt được tâm hồn mở rộng hoàn toàn, cách độc nhất để kinh nghiệm hạnh phúc lâu dài.

Vị tha chỉ có nghĩa là sau khi đã tạo được một bầu năng lực tốt bên trong bản thân, bạn quyết định chia sẻ thật nhiều hạnh phúc này với người khác. Theo tâm lý học Phật giáo, nếu không có vị tha tới mức độ nào đó, người ta sẽ không bao giờ hoàn toàn thỏa mãn, mà sẽ còn buồn chán và cô đơn. Đức Panchen Lama nói trong luận thư của ngài "Kinh Lễ Đạo Sư" : "Vị kỷ là nguyên nhân của mọi khổ đau và bất mãn, còn quý trọng người khác hơn mình là nền tảng của mọi thành tựu tri kiến. Vậy hãy làm cho tôi thay đổi tính vị kỷ thành sự quan tâm tới người khác". Đây không phải là một triết lý phức tạp mà là một câu nói đơn giản. Để biết tính vị kỷ của mình có phải là nguyên nhân của phiền não hay không, chúng ta chỉ cần nhìn lại những kinh nghiệm trong đời mình.

Đức Panchen Lama khuyên chúng ta coi lại tiêu sử Đức Phật để thấy là ngài đã từ bỏ địa vị, tài sản, thú vui, công hiến trọn vẹn cuộc đời của mình cho lợi ích của chúng sanh, kết quả là ngài đạt an lạc tối thượng của giác ngộ viên mãn. Và chúng ta hãy nhìn lại chính mình. Chúng ta chỉ quan tâm tới "cái ta", nhưng chỉ để đạt được đau khổ và bất mãn. Đây là lối so sánh rất thẳng thắn, đơn giản, nói lên một sự thật mà ai cũng có thể thấy rõ, không cần phải dựa vào thần quyền của Đức Panchen Lama hay bất cứ ai khác. Tất cả bằng chứng đều có sẵn trong cuộc đời của mình cũng như trong cuộc sống của người khác, vì vậy chúng ta chỉ cần kiểm lại để thấy rằng tâm vị kỷ luôn luôn đưa tới bất mãn, còn tâm hồn rộng mở vị tha sẽ mang lại hạnh phúc và cảm giác sung mãn.

## Bồ Đề Tâm

Chúng ta đã thấy thói quen chấp thủ những đối tượng của cảm giác là chướng ngại cho việc đạt kinh nghiệm hạnh phúc và thỏa mãn mà mọi người đều mong ước. Nếu thành tâm muốn đạt lạc thú tối thượng của con người, chúng ta phải dành cho tâm một không gian bằng cách gây dựng tâm xả ly, tức là phải từ bỏ thói quen bám giữ lạc thú để có kinh nghiệm lạc thú chân thực. Hơn nữa, nếu chỉ biết tới hạnh phúc của riêng mình thì chúng ta sẽ không bao giờ kinh nghiệm hạnh phúc tối thượng của một tâm giác ngộ trọn vẹn. Nói

cách khác, nếu muốn đạt mục tiêu cao nhất, khả hữu, chúng ta phải trường dưỡng động lực cao nhất để đi theo con đường tâm linh.

Trong Phật giáo, động lực tối thượng này được gọi là bồ đề tâm, ý nguyện đạt giác ngộ trọn vẹn, tức Phật Quả, để có thể làm lợi ích nhiều nhất cho người khác. Chỉ bằng cách dâng hiến bản thân làm việc tạo hạnh phúc cho người khác, nghĩa là gây dựng tâm hồn rộng mở bồ đề tâm, thì chúng ta mới có thể kinh nghiệm hạnh phúc tối thượng.

Bồ đề tâm là năng lực mạnh nhất có thể chuyển hóa trọn vẹn nội tâm kinh nghiệm bản thân sẽ chứng minh điều này và đây không phải là một tín điều để tin theo một cách mù quáng. Khi bạn đã phát triển bồ-đề-tâm, mọi điều tốt trong đời sẽ được thu hút tới bạn, rồi tự động đổ như mưa lên bạn. Trong lúc này, vì tâm vẫn còn đầy những tư-tưởng vị kỷ nên hình như chúng ta chỉ thu hút những điều không may. Nhưng với bồ-đề-tâm chúng ta sẽ tự-động nhận được những điều tốt, kể cả bạn tốt, thức ăn tốt và đủ thứ tốt đẹp khác.

Như Đức Dala Lama đã nói, nếu vị-kỷ thì ít nhất hãy vị kỷ một cách khôn ngoan. Ngài muốn nói rằng ở một phương diện, bồ đề tâm giống như một sự vị kỷ lớn khi phát tâm từ bi hiến dâng bản thân cho người khác, bạn sẽ mang về cho mình hạnh phúc nhiều hơn là bằng những cách khác. Thông thường, chúng ta có rất ít hạnh phúc, mà hạnh phúc đó cũng không lâu bền, vì vậy nếu muốn có thật nhiều hạnh phúc thì chỉ có một cách là thành tâm dâng hiến bản thân cho lợi ích của người khác.

## Thoát Khỏi Sự Vị Kỳ

Chúng ta không nên nghĩ bồ đề tâm là một thái độ "Tôn Giáo", một cái gì để chấp nhận chỉ bằng niềm tin. Tâm từ bi tối thượng này chính là kết quả trực tiếp của trí huệ và chân tính của mình cũng như của người khác. Khi chỉ quan tâm tới bản thân, chúng ta sẽ khó vượt qua những vấn đề của mình, tâm sẽ đầy phiền não. Chúng ta bận tâm về vẻ bề ngoài của mình, về tình cảm của người khác đối với mình, về thành công và thất bại. Tất cả những gì liên quan tới "cái ta" đều trở thành những vấn đề gây lo nghĩ, đe dọa lợi ích và an-ninh của mình.

Cách độc nhất để thoát khỏi ám ảnh với bản thân tới mức điên loạn này là hãy mở rộng tâm hồn của mình với người khác. Khi đã thực sự quan tâm tới lợi ích của một người nào khác, chúng ta sẽ tự động ngừng quan tâm tới những vấn đề của mình, ít nhất cũng trong một thời gian. Với tâm từ bi vì người khác

thay cho những tư tưởng ích kỷ, chúng ta khám phá những kho tàng năng lực và trí huệ tiềm ẩn bên trong bản thân. Có thể nói rằng thủ đắc bồ-đề-tâm chính là một loại kinh nghiệm giác ngộ. Khi tạo ra không gian mở rộng này trong tâm, chúng ta đạt được một đức tính phổ quát hơn, thay vì tự giam trong thực tại nhỏ bé của mình, chúng ta đi vào bầu khí quyền rộng lớn của sự quan tâm phổ quát và do đó tự động thoát khỏi đa số những vấn đề của mình.

Do không hiểu biết chúng ta thường làm cho những sự kiện nhỏ trong đời của mình biến thành những vấn đề lớn. Khi đã phát triển quan kiến bồ đề tâm phổ quát, những điều bận tâm nhỏ sẽ không còn quan trọng và sẽ không làm phiền chúng ta nữa. Bỏ được gánh nặng vị kỷ này, chúng ta sẽ kinh nghiệm một chút hương vị tự do hoàn toàn xuất hiện với sự thực hiện tâm linh trọn vẹn. Những kinh nghiệm như vậy sẽ làm cho chúng ta phấn khởi vì chúng cho thấy từng ngày rằng việc tu tập và chuyển hóa tâm của chúng ta đã có kết quả tốt.

## Những Điều Hiểu Lầm Về Bồ Đề Tâm

Khi mới nghe nói về Bồ Đề Tâm, một số người đã lầm nó với trạng thái tình cảm xúc động cao độ và họ có thể nghĩ : "Ôi mình muốn mọi người được hạnh phúc quá, nghĩ tới sự đau khổ của họ là mình không thể chịu nổi. "Họ cảm thấy nhu cầu của người khác tràn ngập nơi mình tới nỗi tâm trở nên u uất. Nhưng bồ-đề-tâm thực sự không phải như vậy, không liên quan gì tới trạng thái tâm bối rối và tê liệt, mà có tính chất trong sáng và thoải mái, với trí huệ an tĩnh cũng như cảm giác từ bi sâu xa. Bồ đề tâm là tâm hồn mở rộng hoàn toàn và chúng ta nên hết sức để cho nó mở rộng.

Một điều hiểu lầm nữa là khi nghe nói cần phải phát triển trọn vẹn tiềm năng nội tâm để có thể làm lợi ích nhiên nhất cho người khác, người ta cho rằng mình không thể làm bất cứ điều gì để giúp người khác trước khi trở thành một vị Phật. Họ nghĩ rằng cần phải nghiên cứu giáo lý trong nhiều năm mới có thể đạt tâm xả ly và phát bồ-đề-tâm và rồi trong một tương lai xa nào đó, khi giác ngộ họ mới có thể làm lợi ích cho người khác.

Như vậy là sai lầm, vì chúng ta chỉ tự làm trì trệ với những ý nghĩ về việc phát triển đời sống tâm linh của mình như thế nào. Nếu tin vào một chương trình cố định như vậy thì tử thần sẽ đến viếng lúc nào không biết, trước khi chúng ta bắt đầu bước đi trên đường đạo.

Sự thật là trong khi gây dựng từ bi, trí huệ và tất cả những phương tiện dẫn tới giác ngộ, chúng ta có thể giúp đỡ người khác một cách liên tục. Trước hết, chỉ

bằng lối sống đơn giản với lòng vị tha, chúng ta đã tự nhiên làm lợi ích cho người khác. Và sau đó là, từ đầu tới cuối, mỗi giai đoạn tu tập đều có sức mạnh và khả năng hiện có. Vậy, khi hiểu ý nghĩa căn bản của việc tu tập tâm linh, chúng ta sẽ không nghĩ là mình không thể làm được gì trước khi giác ngộ.

Điều hiểu lầm này liên quan tới lối nghĩ mà chúng ta đã quen thuộc. Thí dụ, ở trường học, chúng ta thường nghĩ : "Mình phải học những môn học chán ngắt này để có thể thi đậu, lãnh bằng cấp, kiếm một việc làm tốt để có nhiều tiền và sẽ có hạnh phúc. Tất cả đều nhắm tới tương lai, khi có tiền, khi có nhà, khi về hưu, và rất dễ chuyển qua tu tập để trở thành "Khi mình tu tập xong" "Khi mình giác ngộ". Giác mộng về tương lai giả ảo cũng làm cho hành động hiện tại của chúng ta không thực tế.

Cần phải hiểu rằng tu tập là một công việc mà chúng ta làm trong mọi khoảnh khắc, mọi ngày. Chúng ta làm bất cứ cái gì mình có thể làm, với bất cứ trí huệ nào mình có, rồi hồi hướng cho lợi ích của người khác. Chúng ta phải sống một đời sống đơn giản với tất cả khả năng của mình, chính điều này sẽ có lợi ích lớn cho người khác, không cần phải đợi thành Phật rồi mới bắt đầu hoạt động.

## Tâm Bình Đẳng Nền Tảng Của Từ Bi

Nếu hiểu triết lý và tâm lý bồ-đề-tâm và ra sức hành động với sự hiểu biết trong đời sống hàng ngày, thì nghiệm với tâm hồn rộng mở vì người khác trong mọi hoạt động, thì như vậy đủ để gọi là tu tập tâm linh. Tất nhiên, việc phát triển bồ-đề-tâm thực sự, trạng thái quan tâm tới người khác hơn bản thân, là một sự thực hiện sâu xa mà chúng ta phải mất nhiều ngày giờ mới có thể đạt được . Tâm hồn mở rộng không phải là một điều ước để thành sự thật trong khoảnh khắc, chúng ta phải tập luyện để phát triển dần dần tâm phổ quát này.

Tôi nghĩ rằng một trong những nét đẹp của Phật giáo là tôn giáo này trình bày cho chúng ta phương pháp tập luyện tâm. Thay vì nói : "Bồ-đề-tâm là siêu diệu vì đức Phật đã nói như vậy". Phật giáo dạy chúng ta cách phát triển bồ-đề-tâm rồi tự xét xem nó tốt hay không tốt, siêu diệu hay không siêu diệu.

Theo những phương pháp này, điều đầu tiên chúng ta cần phải có là tâm bình đẳng. Giống như cái nền của một ngôi nhà cần phải bằng phẳng, cân đối, chúng ta cần phải có thái độ không nghiêng lệch đối với chúng sanh, đó là tâm

bình đẳng, nền tảng để xây dựng bồ-đề-tâm. Kinh-nghiệm của các hành giả quá khứ cho thấy rằng khi có tâm bình đẳng người ta có thể gây dựng bồ-đề-tâm một cách nhanh chóng và dễ dàng. Tuy nhiên, do thói quen phân biệt bạn, thù, thân, sơ đã ăn sâu nên chúng ta không dễ gì đạt được tâm bình đẳng trọn vẹn. Chúng ta bám giữ những người bạn thân, sân hận và chối bỏ những người mình không thích, và với sự lãnh đạm chúng ta làm lơ vô số người mà mình cho là không có lợi cũng không có hại đối với mình. Khi nào tâm còn có tính chấp thủ, sân hận và lãnh đạm như vậy, chúng ta sẽ không thể nào tạo được bồ-đề-tâm quý báu trong tâm hồn mình.

Tâm bình đẳng không phải là một ý niệm thuần lý trí để chúng ta chơi đùa ở trong đầu, mà là một trạng thái tâm, một phẩm tính đặc biệt của tâm thức, đạt được qua sự quen thuộc dần dần. Nói cách khác, bạn phải tập luyện tâm để chuyển hóa thái độ căn bản của mình đối với người khác. Thí dụ, khi gặp một nhóm học viên mới ở một khóa tu tập, tôi có cùng một cảm tưởng đối với mỗi người trong nhóm. Tôi chưa gặp người nào trước kia, chưa có thời gian để trở nên chấp thủ hay sân hận với họ. Đối với tôi họ đều bình đẳng. Nếu tôi lấy cảm tưởng không thiên vị đối với những người lạ mặt này ứng dụng cho những người bạn mà mình thân quen và những kẻ thù địch mà mình không ưa, thì khi đó tôi đã bắt đầu phát triển tâm bình đẳng đối với mọi người.

Chúng ta có phương pháp thiền quán chi tiết để gây dựng tâm bình đẳng. Tóm tắt là bạn tưởng tượng mình được ba người vây quanh: một người là bạn thân nhất của bạn, một người mà bạn ghét nhất và một người hoàn toàn lạ mặt. Hình dung bạn thân của mình đứng ở phía sau, kẻ thù và người lạ mặt đứng ở đằng trước và tất cả các sinh linh khác có hình người tu tập ở xung quanh bạn. Bạn xét cẩn thận những cảm giác của mình đối với mỗi người trong ba người đó và phân tích lý do mình đã phân biệt họ như vậy.

Khi tự hỏi: "Tại sao mình chỉ thân với một người mà không thân với những người khác", bạn có thể sẽ khám phá ra rằng những lý do của mình rất phiến diện, chỉ được dựa trên những sự kiện mà bạn đã chọn lựa theo ý riêng của mình. Thí dụ, có thể bạn gọi người thứ nhất là bạn vì khi nào nghĩ tới người đó bạn lại nhớ tới những tình cảm mà người đó dành cho mình. Người thứ nhì là thù địch vì bạn chỉ nhớ tới những điều mà người đó đã làm hay nói với mình. Bạn coi người thứ ba là xa lạ vì bạn không có ký ức gì về người đó đã làm gì tốt hay xấu cho mình.

Thực ra những lý do của bạn không có tính cách công bằng. Nếu thực thà tìm lại ký ức của mình, bạn chắc chắn sẽ thấy có nhiều trường hợp ba người đó

không thích hợp với loại người mà mình đã xếp họ vào. Có thể bạn nhớ lại những lúc kẻ thù của mình đã tử tế với mình, còn người bạn thân đã làm cho mình nổi giận và ngay cả người lạ mặt hiện tại cũng đã có lần liên quan nhiều tới mình. Nếu thực sự nghĩ về chuyện này thì bạn không thể nào tiếp tục nhìn những người đó với nhãn quan đầy thành kiến như bây giờ. Và khi suy ngẫm rằng từ thời vô thủy, mỗi sinh linh đều đã làm những điều tốt lành cũng như những điều xấu xa giống như người bạn và kẻ thù của mình làm trong kiếp này, bạn sẽ thấy rằng tất cả mọi người đều bình đẳng ở chỗ họ đều đã làm bạn, thù và người xa lạ của mình bao nhiêu lần rồi.

Khi luyện tập tâm như vậy, những tình cảm rằng buộc thù hận và lãnh đạm của chúng ta dành cho bạn, thù, và người xa lạ sẽ giảm dần; tâm bình đẳng bắt đầu phát triển và khi cảm giác cân đối này được duy trì, nó sẽ trở thành một phần gắn liền với tâm.

Quan niệm về tâm bình đẳng là cách tốt nhất để tạo sức khỏe tốt cho tâm thức. Thay vì tốn tiền để tham khảo một chuyên viên tâm lý trị liệu, bạn hãy thiền quán về tâm bình đẳng! Nhắm mắt lại, làm lơ tất cả những cảm giác của thân thể. Buông bỏ cảm giác của năm giác quan rồi chìm sâu vào tâm thức về tâm bình đẳng của mình. Chắc chắn bạn sẽ thấy mình cân bằng hơn, cởi mở và an tĩnh hơn. Chỉ sau mười phút thiền quán loại này, bạn sẽ bước vào một thế giới khác.

Có một điều hiểu lầm chung về việc phát triển tâm bình đẳng. Có những người nghĩ rằng tâm bình đẳng có nghĩa là lãnh đạm với mọi người. Họ sợ rằng nếu giảm mối ràng buộc với gia đình và bạn bè, tình thân ái của họ sẽ không còn. Nhưng không có chuyện đó, vì với tâm bình đẳng thực sự chúng ta không thể nào đóng kín tâm hồn với bất cứ ai.

Sau khi đã bỏ được thói quen xếp mọi người vào ba loại bạn, thù, và người xa lạ, càng tập trung thấy sự bình đẳng của họ, tâm hồn của chúng ta càng mở rộng hơn, làm gia tăng rất nhiều tình cảm yêu thương. Khi không còn thành kiến nào cả, chúng ta sẽ thấy rõ là mọi người đều muốn có hạnh phúc và xứng đáng được hưởng hạnh phúc, đều muốn tránh khổ đau, dù chỉ một chút phiền não. Vì vậy, với căn bản là tâm bình đẳng chúng ta sẽ có thể gây dựng tình yêu phổ quát, tâm từ bi và rốt cuộc thực hiện trọn vẹn bờ-đề-tâm, tức tâm hồn rộng mở được hiến dâng trọn vẹn cho lợi ích tối thượng của chúng sanh.

## **Bờ Đề Tâm Là Cần Thiết Cho Thực Hành Mật Giáo**



Là điều kiện tiên quyết để thành công trong tu tập Mật giáo, việc phát triển bồ-đề-tâm là tuyệt đối cần-thiết. Tất cả các vị thầy đều dạy rằng để có khả năng thực hành Mật giáo, thực sự có khả năng đều muốn đi theo con đường nhanh nhất dẫn tới giác ngộ, không phải vì muốn được giải thoát sớm mà vì họ quá từ bi đối với người khác. Họ hiểu rằng mình càng mất nhiều thời gian để đạt giác ngộ thì chúng sinh càng phải chờ đợi lâu. Vì vậy Mật giáo, hay "thừa chớp nhoáng", được dành cho những người muốn giúp đỡ người khác nhiều hết sức và nhanh hết sức.

Dù Bồ-đề-tâm thực sự là điều kiện quan trọng nhất để tu tập Mật giáo, sự thật là phải nói ngược lại mới đúng mục đích của việc tu tập Mật giáo là mở rộng bồ-đề-tâm.

Bạn có thể được nhập môn các pháp tu tập về các vị thần Mật giáo như Quan Thế Âm Bồ Tát, Bồ Tát Văn Thù, Tara và các vị khác; có rất nhiều vị thần để bạn thiền quán, nhưng những vị thần này là gì? Thiền quán về họ để làm gì? Không để làm gì khác hơn là phát triển và mở rộng bồ-đề-tâm. Thật vậy, tất cả các vị thần này không có lý do nào khác để được quán niệm. Sự thật là tất cả các pháp thiền tập Mật giáo, không có ngoại lệ, đều chỉ có một mục đích duy nhất là phát triển bồ-đề-tâm. Một thí dụ là pháp thiền quán về Quan Thế Âm Bồ-Tát có một ngàn cánh tay. Thần thức của hành giả biểu lộ như một đấng quan minh thiêng liêng có một ngàn cánh tay để có thể vươn tay ra với ngàn phương tiện thiện xảo cứu giúp chúng sinh đang chịu đau khổ. Còn có lý do nào khác để bạn cần nhiều tay như vậy? Và nếu thấy khó biểu lộ thành một vị thần một ngàn tay, bạn có thể tự biểu lộ nội tâm thành Chúa Jesus, Thánh Francis, Văn Thù Bồ Tát, hay một đấng thiêng liêng nào khác.

Chúng ta cần phải hiểu là các vị thần thánh, như Quán Thế Âm và Jesus, đều chỉ là một, vì tính chất chủ yếu của mỗi vị là lòng vị tha hoàn hảo tự hiến dâng cho việc phụng sự chúng sinh. Vì vậy, chúng ta bắt chước các vị qua thiền quán, cầu nguyện, hay một phương pháp nào khác, là chỉ để phụng sự người khác cùng với lòng vị tha như vậy. Phụng sự chúng sinh một cách vô vị kỷ chính là ý nghĩa chân thật của bồ-đề-tâm và đó là lý do bồ-đề-tâm không chỉ là điều kiện tiên quyết mà còn là kết quả quan trọng nhất của việc tu tập Mật giáo.

# 7. Giải Trừ Những Giới Hạn Tự Tạo

## Gánh Nặng Tà Kiến

Chúng ta đã thấy hai điều kiện quan trọng cho tu tập Mật giáo là tâm xả ly và bồ-đề tâm giúp việc tạo không gian cho chúng ta khám phá chân tính của mình. Tâm xả ly nói lòng sự bám giữ vào lạc thú và sự lệ-thuộc bên ngoài để tìm thỏa mãn, còn bồ-đề tâm thì đối trị thái độ vị kỷ chỉ nhằm vào lợi ích của riêng mình, không biết tới lợi ích của người khác. Bây giờ chúng ta sẽ xét điều-kiện căn bản thứ ba, gây dựng chánh kiến.

Ở đây, chánh kiến có nghĩa là trí huệ hiểu rõ cách hiện hữu của mình và vạn vật. Trí huệ này là pháp đối trị trực tiếp cho mọi ý niệm sai lầm về ý nghĩa của con người và thế gian. Khi mang gánh nặng những tà kiến này, chúng ta bị kẹt trong thế giới của những hình phóng chiếu từ chính mình, phải lang thang trong luân hồi đau khổ do chính mình tạo ra. Nhưng nếu biết nhờ rỗi và loại bỏ tà kiến, chúng ta sẽ tìm thấy sự tự-do, không gian và hạnh phúc tự nhiên mà hiện tại không thể có được.

Hiểu đúng sự thật không phải là chuyện huyền bí. Đây không phải là chuyện cầu nguyện để được ban cho chân lý từ trên cao thay cho tà kiến ở hạ giới. Chúng ta cũng không nên nghĩ rằng những thành phố ô nhiễm ở Tây Phương chỉ có toàn tà kiến, còn chánh kiến thì chỉ xuất hiện ở Himalaya trong lành. Sự thật là chánh kiến có ở mọi nơi, mọi thời. Khuôn mặt đẹp của chân lý hiện hữu ở bên trong tất cả mọi hiện tượng, ngay tại đây và ngay bây giờ. Đây chỉ là vấn đề gỡ bỏ những lớp phóng ảnh của chính mình vốn che phủ khuôn mặt thật của thực tại. Tà kiến là của chúng ta và công việc giải trừ tà kiến cũng là của chúng ta. Khi nào bám giữ vào ý kiến cho rằng mình hiện hữu theo một cách đặc thù nào đó, khi đó chúng ta đang có ảo tưởng. Mỗi lần ngắm mình trong gương, chúng ta lại có một định kiến như vậy. Thí-dụ, có thể chúng ta nghĩ: "Hôm nay mình trông ra sao? Mình không muốn người khác nhìn thấy mình như thế này!" Sự thật là chúng ta luôn luôn thay đổi. Chúng ta biến đổi từng lúc một, nhưng vẫn có cảm tưởng là mình không đổi khác gì cả.

Quan niệm của chúng ta về thế giới bên ngoài cũng sai lầm. Các giác quan của chúng ta có thói quen cảm nhận sự vật một cách nhị nguyên, nghĩa là mỗi đối

tượng cảm giác xuất hiện với chúng ta có vẻ tự hiện hữu như một cái gì cụ thể và riêng biệt. Chúng ta nghĩ rằng vì mình trông, nghe, ngửi, nếm và sờ thấy những đối tượng đó nên chúng phải có thật, phải có sự hiện hữu cụ thể riêng của chúng ở đó như mình cảm nhận. Nhưng ý niệm kiên cố về cách hiện hữu của các đối tượng này cũng là ảo tưởng và không liên quan gì tới sự thật của chúng cả.

Để đoạn lìa những tà kiến đã ăn sâu này và khám phá cách hiện hữu thực sự của vạn-vật, chúng ta phải có thời gian để luyện tập và tìm hiểu với một tâm thức sáng suốt. Nhưng chúng ta có thể bắt đầu tiến trình này ngay bây giờ chỉ bằng cách nghi ngờ những gì xuất hiện trong tâm thức của mình. Thí dụ, ngay khi nhận thấy mình đang có định kiến về bản thân như : "Mình là người thế này", "Mình nên là người như thế kia", chúng ta nên nhớ lại rằng những ý tưởng như vậy chỉ là ảo tưởng, một phóng ảnh phù du của tâm. Chúng ta không nên thụ động chấp nhận rằng những hiện tượng bên ngoài hiện hữu một cách cụ thể và riêng biệt như mình cảm nhận chúng. Chúng ta nên nghi ngờ những cảm giác và những ý niệm của mình giống như người mua xe cũ không tin ngay những gì người bán nói về chiếc xe.

## Những Giác Mộng Và Tính Không

Để hiểu lý do mình bị những phóng ảnh của tâm lừa dối và cách thoát ly khỏi ảnh hưởng của chúng, chúng ta có thể xét thí dụ về những giấc mộng. Khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng, tất cả những người mà mình mơ thấy đêm qua đã đi đâu? Họ từ đâu tới trong giấc mơ? Họ có thật hay không? Tất nhiên là không. Những người mộng này và những hoạt động trong mộng của họ đều phát sinh từ tâm ngủ mơ của chúng ta; họ chỉ là những hình ảnh đối với riêng tâm đó. Họ chỉ có thật khi chúng ta còn ở trong trạng thái mộng, còn đối với tâm lúc thức vào sáng hôm sau thì họ chỉ là một ký ức mơ hồ. Khi chúng ta đang ngủ thì họ có vẻ thật, có sự hiện hữu cụ thể phân biệt với chúng ta. Nhưng khi thức dậy, chúng ta hiểu ra rằng họ chỉ là những hình ảnh mà tâm ngủ mơ của mình phóng chiếu. Dù có vẻ thật bao nhiêu, những người trong mộng này không có một chút sự hiện hữu khách quan nào, họ chỉ là ảo ảnh trong kinh nghiệm mộng của chúng ta.

Cũng giống như vậy, tất cả những gì chúng ta kinh nghiệm trong lúc thức, kể cả ý niệm "ta" rất mạnh, đều không có sự hiện hữu thực sự. Dù có một sự hiện diện cụ thể nào đó đối với chúng ta, những hiện tượng này không có sự tự hiện hữu nào cả. Chỉ khi nào tâm quy ước thông thường của chúng ta hoạt động, hay ở trạng thái mở, thì những hiện tượng tương đối này mới hiện hữu

đối với chúng ta. Nếu tâm thông thường ở trạng thái đóng, thì những hiện tượng thông thường này sẽ ngừng xuất hiện với tâm chúng ta.

Vậy, người và vật trong thế giới cảm giác của chúng ta không hiện hữu một cách cụ thể, khách quan như mọi người vẫn tưởng. Những hình dạng này chỉ là sự biểu lộ của chính tâm thức thông thường của chúng ta và chỉ được nhận ra hay gọi tên nơi tâm thông thường. Nhưng vấn đề căn bản của chúng ta không phải là vạn vật có vẻ hiện hữu một cách độc lập, mà là chúng ta chấp nhận những hình tướng đó cứ như là chúng hiện hữu thực sự.

Từ vô thủy chúng ta đã quen tin vào, hay chấp giữ, những sắc tướng quy ước, coi chúng là có thật và là sự thật tuyệt đối, vì vậy tà kiến này rất khó bị loại bỏ. Nhưng chúng ta có thể bắt tay vào việc nhổ rễ thói quen sai lầm này bằng cách nhận ra rằng ý niệm của mình về thực tại là không đúng sự thật, rằng niềm tin trực quan của mình về sự hiện hữu độc lập của vạn vật là không có giá trị vì không đúng với cách hiện hữu thực sự của chúng. Hiểu biết đúng như vậy là chúng ta có thể bắt đầu thức tỉnh.

## Ngã Chấp Và Sự Bất An

Không những vạn vật bên ngoài chúng ta không có sự thật cụ thể, khách quan mà ngay cả ý thức về tự ngã nội tại của chúng ta cũng vậy. Do bản năng chúng ta cảm thấy mình hiện hữu như một cái gì rất thật, rất rõ rệt và cụ thể. Chúng ta không nghi ngờ gì về cái ta thật này và không bao giờ nghĩ rằng đây cũng chỉ là một ảo tưởng. Nhưng nếu chịu khó tìm hiểu cái ta được coi là chắc thật này chúng ta sẽ không tìm thấy nó ở đâu cả. Đầu, mình, chân và tay của chúng ta đều không phải là "ta". Tâm của chúng ta cũng vậy, không có một ý nghĩ hay cảm giác liên tiếp nhau biến hiện nào là cái ta thực. Và tất nhiên chúng ta càng không thể tìm thấy cái ta kiên cố này ở một nơi nào ngoài thân tâm của mình. Vậy mà chúng ta vẫn bám chặt vào nó ở tận đáy tâm hồn cứ như nó là một cái gì có thật nhất. Niềm tin cố hữu vào một cái không có thật này là nguồn gốc của mọi vấn-đề của chúng ta, và được gọi là "ngã chấp". Đây là một tà kiến thuộc loại bản năng đã gắn liền với chúng ta ngay từ khi mới ra đời. Sự thật là chính ngã chấp đã thúc đẩy chúng ta tái sinh trong luân hồi từ lúc đầu.

Ngã chấp bám vào tà kiến của nó như thế nào? Chúng ta có thể biết tổng quát về điều này bằng cách theo dõi những ý nghĩ của mình trong mọi khoảnh khắc. Những ý nghĩ đó có thể là: "Tâm của mình diễn dịch như thế nào về thực tại? Ai là người tin rằng mình hiện hữu?" Nếu quan sát kỹ chúng ta sẽ

thấy mình luôn luôn có sẵn một định kiến vững chắc về tự ngã, thí dụ "Mình đích thực là như thế này" và chúng ta cũng hiểu ra rằng ý tưởng này không đúng sự thật.

Ý niệm tự ngã của chúng ta phát sinh ý nghĩa: "Rõ ràng là mình hiện hữu ở một nơi chỗ, mình có thật." Không bao giờ chúng ta nghĩ rằng con người mình chỉ là kết quả của việc đặt tên cho một nhóm những thành phần tâm lý và vật lý luôn luôn biến đổi. Óc ngã chấp của chúng ta có khuynh hướng thiết lập và duy trì một cái ta vững chắc và an toàn, vì vậy nó sẽ không bao giờ chấp nhận cái ta hay tự ngã chỉ là một sự quy kết, một danh từ dùng để chỉ định, mà nó sẽ nghĩ: "Mình hiện hữu một cách độc lập ngay từ lúc đầu. Mình không phải là một cái gì do mê tín tạo ra." Nhưng như vậy là hoàn toàn sai lầm và đây chính là tà kiến nằm ở gốc rễ của mọi vấn đề khó khăn của chúng ta.

Chúng ta đã quá quen thuộc với vẻ bề ngoài cụ thể của vạn vật, kể cả bản thân, nên không dễ gì thay đổi để chấp nhận một ý niệm rộng và thoáng hơn. Trong vấn đề này, tự ngã, hay tam đảo điên, bám vào ý thức về cái ta kiên cố để có chỗ tựa, vì vậy tự ngã này rất mạnh và sẽ chiến đấu chống lại bất cứ ý tưởng nào đe dọa sự an toàn của mình. Nó sẽ không thích ý kiến cho rằng cái ta, giống như mọi vật khác, chỉ là một cái gì được chỉ định bởi lý trí thông thường. Vì vậy chúng ta nên biết trước là sẽ có nhiều đối kháng khi mình quán niệm về tính vô ngã của bản thân cũng như của vạn vật. Điều này là tự nhiên, vì ý niệm bản ngã đã ăn sâu của chúng ta sẽ tranh đấu chống lại sự hủy diệt của nó.

## Nhận Diện Kẻ Địch Nội Tại

Chừng nào tính ngã chấp còn tiếp tục phóng chiếu quan kiến giới hạn và kiên cố về thực tại của nó, tâm chúng ta sẽ còn thiếu không gian để kinh nghiệm quan kiến rộng rãi về toàn thể mà thâm tâm mọi người đều mong ước. Vì vậy, để vượt qua mọi ý niệm và những kết luận sai lầm, trước hết, chúng ta cần phải loại bỏ mọi tà kiến về bản thân. Chúng ta cần phải thấy rõ cách mình đang tạo ý niệm về chính mình, cách mình bám vào ý thức sai lầm về tự ngã, vì không có cách nào khác để gây dựng chánh kiến trừ việc hiểu rõ về tà kiến chủ hữu của mình.

Các hành giả bậc thầy của quá khứ đã nhấn mạnh tới sự quan trọng của việc nhận diện thật chính xác những ý niệm sai lầm của tâm. Chúng ta không thể dùng phương pháp thiền quán minh sát để loại bỏ một tà kiến tế vi hay chỉ sai

làm ở lý thuyết về tự ngã, mà phải nhận diện tận gốc rễ những vấn-đề khó khăn của mình bằng cách nhìn sâu vào tâm thức để tìm những tà kiến tiêu biểu của nó. Chỉ khi đó chúng ta mới có thể tấn công vào nguyên nhân căn bản của mọi vấn đề này. Nếu không như vậy thì cũng giống như chúng ta không biết quân địch đang tiến tới từ hướng nào.

Cần phải nói rõ hơn về điểm này: Một trong những nguyên nhân chính làm cho chúng ta tiếp tục chịu đau khổ của luân hồi, liên tục di chuyển từ tình trạng bất mãn này sang tình trạng bất mãn khác, là sự không biết những vấn đề của mình phát sinh từ đâu. Ngay cả khi loại bỏ được ý kiến sai lầm cho rằng những khó khăn của mình có nguyên nhân bên ngoài, chúng ta vẫn thường không nhận diện đúng kẻ địch bên trong. Thí dụ, chúng ta có thể kết luận sai lầm rằng nguồn gốc bất mãn của mình là một quan niệm hay ý kiến trí thức đặc biệt nào đó mà mình vẫn chấp thủ và rằng tất cả những gì cần phải làm để điều chỉnh tình trạng là chấp nhận một triết lý cao hơn. Nhưng lối tiếp cận phiến diện như vậy không thể nào chạm được vào gốc rễ của vấn-đề.

Vấn đề căn bản của chúng ta không phải là một vấn đề thuộc loại trí thức. Có thể chúng ta bắt đầu bằng việc phân tích mình là ai và mình là gì và rồi sau đó thay đổi ý kiến, chấp nhận một quan niệm ngược lại. Một sự thay đổi như vậy có thể làm thỏa mãn về mặt trí thức nhưng không giải quyết vấn đề tự ngã, một vấn đề căn bản và có cơ cấu phức tạp. Sự thật là dù có thể sung sướng với mức hiểu biết trí thức mới đạt được của mình, chúng ta cũng chưa làm được gì khác hơn thay thế những điều dị đoan này bằng những điều dị đoan khác. Thay vì làm suy yếu tính ngã chấp, chúng ta chỉ đưa cho nó một cái gì khác để nương tựa.

## Thoát Khỏi Tà Kiến

Cần phải hiểu là chúng ta không thể buông bỏ định kiến cố hữu về tự ngã ngay được. Phải có nhiều thời gian để vượt qua hình ảnh cái ta kiên cố này. Nhưng ngay bây giờ chúng ta có thể cùng phá những lớp tà kiến thô kệch bằng cách buông lỏng sự bám giữ vào những ý kiến của mình về thực tại. Lúc đó, dù sắc tướng kiên cố của vạn vật vẫn có mặt nhưng chúng không thể đánh lừa chúng ta một cách dễ dàng.

Kinh sách Phật giáo trình bày điểm này với hình ảnh nhà huyền thuật và các khán giả. Bằng thuật thôi miên vào mấy miếng gỗ hay cục đá, một nhà huyền thuật có thể làm cho người ta nhìn thấy ngựa thay vì gỗ hay đá, thí dụ như vậy. Để thấy rằng ảnh hưởng của pháp thuật không những nhìn thấy những

con vật giả ảo này mà còn tin là chúng có thật nữa. Họ bị quyền năng của nhà huyền thuật dẫn dụ để tin vào ảo ảnh của người đó. Do lực pháp thuật, nhà huyền thuật cũng nhìn thấy ngựa nhưng tất nhiên không tin là chúng có thật và biết rõ chúng là giả ảo, vì chính mình đã tạo dựng chúng lên bằng pháp thuật. Vậy trong khi các khán giả sửng sốt vì trò huyền thuật thì huyền thuật gia vẫn tỉnh táo.

Thông thường chúng ta cũng giống như số khán giả đó. Chúng ta tin bất cứ cái gì mà mọi ý niệm nhị nguyên của mình dựng lên. Nếu một vật gì có vẻ hấp dẫn, chúng ta sẽ bị vẻ bề ngoài của nó đánh lừa ngay và sẽ theo đuổi nó. Nếu hình tướng của nó thay đổi không còn hấp dẫn nữa thì chúng ta lại tức khắc tránh xa nó mà không suy nghĩ rằng những hình dạng biến đổi đó chỉ là một phản ảnh từ tâm của mình và không liên quan gì nhiều tới chính đối tượng. Kết quả là chúng ta liên tục bị dẫn từ trạng thái hiện hữu không thỏa mãn này tới trạng thái hiện hữu đáng bất mãn khác, luôn luôn tìm sự hỗ trợ cho cái ta giả ảo bằng cách theo đuổi hoặc trốn tránh những đối tượng cũng giả ảo. Như vậy cuộc đời của chúng ta trở thành một vở kịch phi lý đầy những cảm xúc trái ngược, phiền não và bất mãn.

Nhưng chúng ta có khả năng buông bỏ những tà kiến này. Giống như nhà huyền thuật, chúng ta không việc gì phải bị dẫn dụ bởi những hình tướng cụ thể khi chúng xuất hiện. Rốt cuộc, khi tâm không còn một ý niệm méo mó nào cả thì chính những hình tướng nhị nguyên này cũng thôi xuất hiện. Nhưng chúng ta không cần phải đợi tới lúc đó mới thoát khỏi những cảm xúc trái ngược của mình, vì ngay khi bắt đầu buông lỏng những ý niệm cố hữu của mình chúng ta sẽ kinh nghiệm hương vị của sự tự do này.

## Gây Dựng Trung Đạo

Sau khi xét về vô ngã và tính giả ảo của vạn vật như vậy, chúng ta có thể kết luận rằng bản thân chúng ta, mọi người khác, thế giới và giác ngộ đều hoàn toàn không có thật. Tuy nhiên kết luận này có tính cách hư vô và quá cực đoan, vì vạn vật có sự hiện hữu thực sự. Chúng ta chỉ sai lầm ở chỗ cho rằng vạn vật có sự hiện hữu cụ thể và độc lập vì chúng có vẻ bề ngoài như vậy.

Thí dụ về cầu vồng. Cầu vồng có thật hay không? Tất nhiên cầu vồng có thật, nhưng nó là cái gì? Cầu vồng phát sinh từ sự tương tác của những hạt nước nhỏ trên bầu trời, ánh sáng mặt trời và điểm quan sát của chúng ta. Vậy cầu vồng là một hiện tượng liên thuộc có nhiều nguyên nhân và điều kiện. Khi ngắm cầu vồng chúng ta có thể xúc động vì vẻ đẹp của nó tới mức cố đưa tay



ra nắm lấy nó. Nhưng khi chúng ta tiến tới thì hình như cầu vồng lại lùi lại. Dù chạy nhanh bao nhiêu và xa bao nhiêu chúng ta cũng không thể nào bắt kịp nó. Tính chất của cầu vồng là không thể nào nắm được và chúng ta phải nhận hiện tượng đẹp này là một hình tượng mà mình không thể nắm giữ hay sở hữu được.

Cũng vậy, tất cả các hiện tượng chỉ là những hình dạng xuất hiện từ sự tương tác của các nguyên nhân và điều kiện khác nhau, hay nhân duyên. Chúng thành hình, tồn tại và tiêu diệt với sự biến đổi liên tục. Bản thân chúng ta cũng vậy. Dù ý thức ngã chấp cố hữu có thể tin chắc vào tự ngã, nhưng không có một cái ta cụ thể nào ở bên trong hoặc bên ngoài các thành phần tâm lý và vật lý của chúng ta cả. Bản thân chúng ta và tất cả các hiện tượng khác không có một chút sự hiện hữu độc lập nào cả và chính tính không này là tính chất thật của vạn vật.

Đức Phật giảng những giáo lý sâu xa nhất của Ngài về tính không trong bộ kinh "Bát Nhã", và vị luận sư người Ấn Độ thuyết minh và khai triển những giáo lý này là Nagarjuna (Long Thọ) vừa là một triết gia uyên thâm vừa là một đại thành tựu giả Mật Giáo.

Hệ thống triết học phân tích của Nagarjuna được gọi là Trung Đạo, hay Madyamika, vì không có những quan niệm cực đoan tự hiện hữu hay không hiện hữu, thường tồn hay hư vô, thái quá hay bất cập. Theo Long Thọ, mọi ý niệm thông thường của chúng ta về vạn vật đều sai lầm,. Vì chúng ta quen áp đặt lên những đối tượng kinh nghiệm của mình những tính chất cụ thể, độc lập, và tự hiện hữu mà thực ra chúng không có. Nói cách khác, quan niệm sai lầm thông thường của chúng ta về thực tại, cả ý thức tự ngã lẫn về bề ngoài của các hiện tượng như hình ảnh, âm thanh, v.v. đều mê muội và nhị nguyên.

Như đã nói ở trên, chúng ta liên tục phóng chiếu những hình ảnh giả tạo lên những gì mình gặp, để rồi lại tin rằng những hình ảnh giả tạo đó chính là những đối tượng. Khi đã biết một chút về tính giả ảo của những ý niệm nhị nguyên của mình về thực tại, có thể chúng ta sẽ phản ứng quá mạnh, chối bỏ sự hiện hữu của tất cả mọi vật. Đây là thuyết hư vô cực đoan, vừa sai lầm mà cũng vừa nguy hiểm. Chúng ta cần phải hiểu là vạn vật hiện hữu thực sự, nhưng không hiện hữu một cách cụ thể và độc lập như mình vẫn tưởng. Để gây dựng ý niệm chân xác về tính không chúng ta phải bác bỏ tất cả những ý tưởng về sự tự hiện hữu độc lập mà không từ chối sự hiện hữu tương thuộc có giá trị của vạn vật, tức lý nhân duyên sinh.

Khi cố gắng dùng lý trí để chứng minh cho chính mình tính không của một vật nào đó, rằng nó không có sự tự hiện hữu cụ thể, có khi chúng ta cảm thấy mình đi quá xa. Chúng ta tìm nhiều lý do để kết luận nó là không và phần nào cảm thấy không thỏa mãn. Đó là vì việc ứng dụng luận lý quá lạm dụng thường gây hại hơn là có lợi cho sự hiểu biết của chúng ta. Không nên lạm dụng khả năng luận lý của mình trong việc tìm hiểu mà chỉ nên quan sát cách vận hành của đối tượng được nghiên cứu nó hoạt động ra sao, nó từ đâu tới và nhiều điều khác. Thí dụ, khi tìm hiểu về một vật để biết nó có sự hiện hữu như vẻ bề ngoài hay không, chúng ta có thể có những nhận xét như sau: "Vật này được ráp bởi những công nhân ở một xưởng sản xuất, sau đó nó được đưa ra thị trường để bán; mình trông thấy và mua về; bây giờ mình đang dùng nó"; như vậy, tính chất không tự hiện hữu của vật đó trở nên rõ ràng hơn. Chúng ta thấy nó như một vật phát sinh từ các nguyên nhân, tùy thuộc vào nhiều vật để có sự hiện hữu, hoạt động như thế này hay như thế kia; sự hiểu biết này sẽ làm cho chúng ta bớt có cảm tưởng vật đó có sự hiện hữu độc lập và vững chắc, một vật kiên cố tự hiện hữu một cách đầy đủ. Cách tìm hiểu tính tương thuộc và không hiện hữu, hay tính không, là một phương pháp trực tiếp và thỏa đáng. Một khi đã quen thuộc với cách tiếp cận này chúng ta sẽ hiểu tại sao nhiều vị thầy ngày xưa đã dạy rằng tính tương thuộc hay sự phát sinh từ nhân duyên, là vua của luận lý và là cách tốt nhất để hiểu tính chất thật của vạn vật.

Theo quan điểm của luận sư Long Thọ, thuyết tính không của vạn vật không có ngoại lệ. Tâm không phải là một ngoại lệ và cả đức Phật cũng không phải là một ngoại lệ. Chúng ta không thể nói rằng một vật vô giá trị nào đó, thí dụ một cái thùng rác, là không và không tự hữu hay không có tự tính, còn một vật rất đáng tôn kính, như đức Phật Thích Ca thì tuyệt đối và có sự tự hiện hữu thực sự. Không thể có chuyện đó, vì theo quan điểm tính không và bất nhị của vạn vật thì chân tính của đức Phật và thực tại tuyệt đối của thùng rác là một.

Chúng ta có thể rút ra một kết luận là không nên vội chấp nhận những hình tướng nhị nguyên của mình, như sự phân biệt vật này vật kia, tốt và xấu, v.v.. là sự thật tuyệt đối, nhưng cũng không hoàn toàn chối bỏ chúng, mà nên giữ một chút buông lơi, một chút nghi ngờ. Cần phải biết rõ điều này, chúng ta sẽ không để cho chúng dụ dỗ mình một cách dễ dàng. Và nếu biết tự luyện tập để quán tưởng sự trong sáng nguyên thủy của tâm thì chúng ta có thể đạt kinh nghiệm bất nhị trong đó mọi phiền não và vô minh đều không còn.

## 8. Sự Trong Sáng Nguyên Thủy Của Tâm Thức

Tạo Không Gian Qua "Không Thấy"

Như đã trình bày, xả ly, bỏ đề tâm, và chánh kiến về tính không là ba điều kiện tiên quyết để thực hành tu tập Mật giáo. Nhưng như vậy không có nghĩa là chúng ta phải hiểu thấu đáo ba điều này trước khi có thể đi theo con đường Mật Giáo, mà chỉ cần hiểu tổng quát là có thể bắt đầu thực hành tu tập.

Một thí dụ về việc tìm hiểu tính không. Sự hiểu biết hoàn hảo về tính chất tuyệt đối của vạn vật là một thành tựu sâu xa, vì vậy nếu phải đợi tới lúc đạt thành tựu này mới có thể thực hành tu tập thì bao giờ chúng ta mới bắt đầu?

Có lẽ không bao giờ! May mắn thay là chúng ta không cần phải đợi lâu. Để tu tập các pháp chuyển hóa của Mật giáo, chúng ta chỉ cần buông lỏng phần nào ý thức tự ngã chứ không cần phải hiểu trọn vẹn tính vô ngã của mình. Điều cần thiết là dành cho mình khoảng không gian trong vai trò một cá nhân phân cách với mọi vật khác mà chúng ta vẫn chấp nhận theo sự thôi thúc của bản năng.

Các Lama Tây Tạng thường nói: "Không thấy là cái thấy hoàn hảo." Câu nói này nghe có vẻ kỳ lạ nhưng thực ra mang ý nghĩa sâu xa, vì nó mô tả kinh nghiệm của một hành giả trình độ cao về thực tại phổ quát, rộng lớn, kinh nghiệm siêu việt nhị nguyên.

Trong kinh nghiệm sống thông thường, chúng ta bị tràn ngập bởi vô số nhận thức và ý niệm nhị nguyên. Mỗi ngày chúng ta theo đuổi những đối tượng hấp dẫn và tránh những gì mình không ưa. Do chỉ có những ý niệm chật hẹp về mình nên chúng ta dùng thời giờ để chạy theo hoặc trốn tránh sự vật như vậy. Như đã nói, thói quen nhìn sự vật một cách nhị nguyên mà tin vào trí phân biệt nhị nguyên của mình chỉ dẫn tới phiền não và bất mãn liên tiếp. Nhưng chúng ta vẫn có thể gây dựng một quan kiến hoàn toàn khác về thực tại. Khi đã chán cuộc chạy đua bất tận trong luân hồi, chúng ta có thể tu tập để mở trí huệ và phát triển nhận thức trực tiếp về tính chất thật của vạn vật.

Việc tu tập này được tiến hành trong nhiều giai đoạn khác nhau, một số giai đoạn có tính cách lý thuyết và phân tích cao, một số khác thì trực tiếp hơn và có tính cách thực nghiệm. Rốt cuộc, khi đã quen trụ trong kinh nghiệm cõi không, những hình tướng cụ thể, thông thường, vốn chiếm ngự tâm chúng ta sẽ tan biến giống như mây mù tan vào bầu trời xanh trong và những ý niệm nhị nguyên của chúng ta không còn, để chỉ còn lại khoảng không trong sáng bất nhị. Trong cõi không vô phân biệt này, tâm cảm thấy an tịnh và tự tại, thoát khỏi mọi giới hạn. Không còn bận tâm với cái thấy thông thường hay tin rằng sắc tướng là sự thật tối hậu, chúng ta bước vào "cái thấy hoàn hảo" của kinh nghiệm bất nhị.

Kinh nghiệm bất nhị không phải là trạng thái vô tâm giống như ngủ, mà trong những lúc như vậy tâm tinh thức và cảnh giác, không chối bỏ hay khẳng định gì cả, nhưng chấp nhận tất cả. Không còn cảm thấy bị kẹt và bị hạn chế, bị bắt buộc chơi những trò chơi tự ngã vô mục đích nhằm chán, chúng ta bắt đầu ném hương vị giải thoát thực sự của tâm thức không vướng bận. Sự giải thoát này là khả hữu, vì tâm nhị nguyên, vọng tưởng, lệ thuộc quy ước và nông cạn không phải là tính chất nguyên thủy của con người. Chân tính của chúng ta

trong sáng như pha lê, do đó thái độ tự hạ hay tủi thân là sai lầm. Thái độ này sẽ tan biến cùng với mọi giới hạn có tính cách giam hãm tâm.

Nếu có thể nhập vào và trụ trong trạng thái trong sáng của tâm thức chúng ta sẽ có thời gian và không gian để nhìn sự vật một cách chân xác. Chúng ta còn có thể làm công việc trong đời sống hàng ngày một cách khéo léo hơn và đây là điều mà nhiều người thắc mắc, họ cho rằng khi tâm trở lại tính chất căn bản của mình, trạng thái không phức tạp này. Người ta không thể di chuyển, không thể tiếp tục nghề nghiệp của mình, không thể nấu ăn hay làm một việc gì khác. Nhưng sự thật là trong trạng thái tâm thức trong sáng bạn sẽ được tự do để dành hết sự chú ý của mình vào việc mình đang làm và do đó tất nhiên sẽ làm tốt việc đó. Những vấn đề phức tạp chỉ phát sinh khi bạn không sống trong trạng thái tự nhiên của tâm thức. Lúc đó dù đang làm việc gì tâm của bạn cũng qui hướng về một điểm. Thí dụ, bạn đang quét nhà nhưng tâm của bạn lại nghĩ về chuyện đi ra phố ăn kem. Đó là lúc bạn chỉ có thể gặp khó khăn.

## Trong Sáng Và Bất Nhị

Bằng việc đưa dòng tâm thức của mình vào thiền định chúng ta tự nhiên được dẫn tới kinh nghiệm cõi không bất nhị. Khi theo dõi những ý nghĩa của mình ta sẽ thấy chúng tự xuất hiện, rồi lại tự biến đi. Chúng ta không cần phải đuổi ý nghĩ ra khỏi tâm thức, vì như mỗi ý nghĩ phát khởi từ sự trong sáng của tâm, nó cũng tự nhiên tan biến trở vào tính trong sáng này. Khi mọi ý nghĩ đã tan biến hết, chúng ta nên giữ cho tâm tập trung vào sự trong sáng mới xuất hiện này càng ít xao lãng càng tốt.

Chúng ta nên tập cho mình không theo đuổi một ý nghĩ nào trong những ý nghĩ liên tiếp xuất hiện trong tâm thức. Tâm thức của chúng ta giống như một đại dương có nhiều chỗ cho những ý nghĩa và những cảm xúc bơi lội, nhưng không nên để cho tâm xao lãng với một ý nghĩ này tốt hay xấu, đẹp hay khó ưa, chúng ta nên giữ không xao lãng và tập trung vào sự trong sáng căn bản của tâm. Ngay cả khi một linh ảnh tuyệt vời mà mình đã trông đợi từ lâu xuất hiện chúng ta cũng không chú ý tới nó. Tất nhiên chúng ta nên có ý thức về những gì đang diễn ra, vì mục đích không phải là sự hôn trầm không nhận thấy gì cả. Nhận biết những ý nghĩ xuất hiện nhưng không bị lôi cuốn bởi một ý nghĩa nào, chúng ta nên giữ ý thức, hay chánh niệm, về sự trong sáng nền tảng mà từ đó những ý nghĩa này phát khởi.

Tại sao cần phải thiền quán về sự trong sáng của tâm thức như vậy? Vì nguồn gốc của sung sướng và đau khổ, của niết bàn cũng như luân hồi, chính là tâm. Bên trong tâm là tà kiến cố hữu, tín ngã chấp sai lầm và không vững chắc bám vào cái ta cụ thể mà giả ảo và coi nó là một chân lý. Để phá ảo tưởng này chúng ta phải trông thấy tính chất giả ảo của sự vật và nhận ra rằng mọi hiện tượng chỉ là những hình ảnh phù du xuất hiện trong khoảng không trong sáng của tâm thức. Vậy càng thiền quán về sự trong sáng của tâm thức chúng ta càng bớt coi các hình tướng là cụ thể và có thật, do đó càng bớt đau khổ.

Biết được sự sinh diệt của những ý nghĩ, chúng ta sẽ tiến gần hơn tới quan kiến chân xác về tính không. Những hình tướng có vẻ cụ thể sẽ vẫn phát sinh, tồn tại một lúc rồi tan biến trở vào sự trong sáng của tâm thức. Khi mỗi ý nghĩa biến đi như vậy, chúng ta phải thật cảm thấy sự tan biến này còn thật rõ hơn sự xuất hiện cụ thể lúc đầu của ý nghĩ đó. Càng luyện tập loại "không thấy" này, chúng ta càng quen thuộc với cõi trong sáng của tâm thức. Lúc đó dù có sự phát khởi của nhiều ý nghĩ và mọi cảm xúc rất tai hại như sân hận và ganh tị chúng ta cũng vẫn giữ được sự tiếp xúc thanh tịnh căn bản của tâm thức. Sự thanh tịnh này luôn luôn có trong chúng ta và bất cứ ảo tưởng nào xuất hiện cũng chỉ là những hiện tượng phiến diện trong lâu bền, sẽ biến đi để chỉ còn lại tính trong sáng trong tâm thức.

Khi quán niệm về tâm thức của mình với ý thức trọn vẹn, không chú ý tới bất cứ ý nghĩ tốt hay xấu nào, bạn sẽ tự nhiên được dẫn tới kinh nghiệm bất nhị. Tại sao lại có việc này? Chúng ta hãy xét như sau: tâm thức giống như bầu trời trong xanh, còn mọi ý niệm giả tạo, không tự nhiên của tính chấp ngã giống như khói và những chất ô nhiễm khác mà chúng ta thải vào bầu khí quyển. Chúng ta nói rằng khí quyển bị ô nhiễm nhưng thật ra bầu trời không bao giờ dơ bẩn, bầu trời vẫn trong sạch dù có bao nhiêu chất ô nhiễm đã được đưa vào khí quyển, bằng chứng là khi điều kiện thay đổi, chúng ta lại thấy bầu trời trong sáng. Cũng vậy, dù những ý niệm vị kỷ có tạo ra bao nhiêu vấn đề cũng không bao giờ có ảnh hưởng tới tính chất trong sáng và thanh tịnh của tâm thức. Theo quan điểm tương đối, tâm thức của chúng ta vẫn luôn trong sạch vì tính chất ô trược của vô minh.

Theo quan điểm tuyệt đối cũng vậy, tâm thức của chúng ta luôn luôn trong sạch. Tính bất nhị của tâm không bao giờ hư hại vì những ý niệm nhị nguyên phát khởi bên trong nó. Như vậy tâm thức đã, đang và sẽ còn trong sạch.

Có thể bạn sẽ hỏi là tính chất của tạm khi có những cảm xúc độc hại như sân hận và ganh tị có trong sáng không. Có mọi trạng thái tâm đều có tính chất

trong sáng, vô vật chất này. Dù tốt hay xấu, đúng hay sai, mọi trạng thái tâm đều phản chiếu rõ ràng đối tượng của riêng nó. Giống như một tấm gương thì phải trong sáng để phản chiếu hình người soi gương, dù người đó xấu hay đẹp, tâm cũng trong sáng như vậy. Nếu một trạng thái tâm nào đó không trong sáng thì nó sẽ không phản chiếu một cái gì cả, dù tốt hay xấu.

Chúng ta có thể so sánh những trạng thái tâm tịch cực với nước yên tĩnh và những trạng thái tâm tiêu cực với nước sôi động. Tâm cũng vậy, dù an tĩnh hay sôi động vì quan kiến nhị nguyên phức tạp, tính chất căn bản của tâm vẫn là trong sáng và có ý thức.

Vậy, chúng ta đều có khả năng đi từ trạng thái phiền não của tính tự ngã đầu tranh tới trạng thái trong sạch của tâm thức thanh tịnh. Không bao giờ nên nghĩ rằng tâm của mình bị ô nhiễm tới mức không thể sửa đổi được, vì không thể có chuyện đó. Nếu biết luyện tập để nhận ra và trụ trong trạng thái thanh tịnh, tự nhiên của tâm thức thì rốt cuộc chúng ta sẽ đạt kinh nghiệm về sự tự tại của trí huệ bất nhị.

## Những Biểu Lộ Của Tâm Thức

Theo quan điểm Phật giáo, tất cả những hoàn cảnh sống là sự biểu lộ tâm thức của mình. Đây là giáo lý trung ương của Phật giáo. Những tình trạng đau khổ và phiền não phát xuất từ tâm đau khổ và phiền não, mọi kinh nghiệm hạnh phúc, từ một niềm vui thông thường tới sự thực hiện giác ngộ cao nhất, đều có nguồn gốc là tâm của chính mình.

Chúng ta có thể dễ dàng thấy tâm điều khiển trọn vẹn cuộc đời của mình, đặc biệt là tâm ái dục và chấp thủ. Chúng ta luôn luôn nghĩ tới việc đi chỗ này chỗ nọ, có cái này cái kia và rồi hành động theo những dục vọng đó trong cuộc mưu cầu thỏa mãn.

Không những tâm xao động của chúng ta liên tục sinh ra những ý tưởng mới mà chúng ta còn có khuynh hướng đi theo những ý tưởng đó tới bất cứ chỗ nào chúng dẫn mình đi tới. Kết quả là chúng ta bị dụ dỗ từ tình trạng này tới tình trạng khác bởi viễn ảnh hạnh phúc, nhưng cuối cùng chúng ta chỉ có mệt mỏi và bất mãn. Giải pháp cho việc này không phải là đề lên ý tưởng và dục vọng, vì đó là chuyện bất khả, không khác nào đề lên nắp nồi để nước khỏi sôi. Cách tiếp cận tốt nhất là tập quan sát những ý nghĩ của mình mà không theo đuổi chúng, như vậy chúng sẽ mất năng lực cưỡng bách, giống như lấy nồi nước ra khỏi lò lửa. Rốt cuộc chúng ta sẽ đạt được an tịnh và trong sáng.



Chúng ta thường kiêu hãnh với khả năng suy nghĩ của mình, nhưng sự suy nghĩ đó thường làm cho sự việc trở nên phức tạp. Chúng ta có thể thấy ngay cả mảnh giấy gói miếng sô-cô-la cũng chứa đầy thông tin và quảng cáo. Khả năng tạo một loạt ý tưởng về một vật đơn độc là dấu hiệu của trí thông minh, nhưng rất nhiều việc mà chúng ta làm với trí thông minh này có tính chất không tự nhiên và hoàn toàn không cần thiết.

Tất nhiên lý trí của chúng ta, tức tâm thô kệch chấp thủ những giá trị thông thường của xã hội, tin rằng những việc mình làm đều quan trọng, nhưng chúng ta không nên mê muội tin rằng tất cả sự suy nghĩ phức tạp này là chân lý. Có thể có nhiều thứ cần thiết cho chúng ta trong đời sống hàng ngày, nhưng chúng ta không cần phải tin vào chúng. Và khi đang có những ý nghĩa phức tạp, chúng ta không nên tin cả chính mình.

Điều này có nghĩa là tất cả những gì mình làm hay nghĩ đều sai lầm hay không? Không, vì vẫn có một sự thật nào đó trong mọi việc. Thí dụ, dù bầu trời căn bản là trong sáng, nhưng vẫn có sự thật nào đó về việc có chất ô nhiễm trong không khí. Tôi chỉ muốn nói là chúng ta không nên tin những ý tưởng của mình về một điều nào đó là tuyệt đối đúng sự thật. Sự ô nhiễm trong không khí có thể có một sự thật nào đó, nhưng nó không cụ thể, tự hữu, hay tuyệt đối có thật. Cũng vậy, những ý nghĩ của chúng ta có thể chứa một lượng sự thật nào đó, nhưng chúng ta không nên tuyệt đối tin vào chúng.

Vậy, điều quan trọng là chúng ta phải có ý thức trong sáng, tức phải giữ sự tỉnh táo, khi đoan lia lối phản ứng với sự vật theo thói quen cũ. Thông thường, khi có chuyện gì xảy ra, phản ứng tức khắc của chúng ta sẽ có tính cách nhị nguyên. Thí dụ, khi có người nào đưa cho người bạn của mình một miếng sô-cô-la, có thể chúng ta sẽ phải ứng với những ý nghĩ như : "Tại sao cô ta đưa miếng sô-co-la cho anh bạn mà không đưa cho mình?" Hay "Anh ta là người may mắn, còn mình thì không? " Tâm chúng ta liên tục phát ra những ý nghĩ nhị nguyên độc hại thuộc đủ loại như vậy và đời sống của chúng ta phản chiếu những phiền não đó. Một hậu quả là mối liên hệ của chúng ta với người và vật sẽ hay thay đổi chứ không bền vững. Chúng ta có thể dễ dàng từ bỏ một người bạn mới quen hay một đồ vật mà mới ngày hôm trước mình cho là rất đẹp. Sự thay đổi liên tục giữa ưa và ghét này là một dấu hiệu nữa cho thấy mọi ý niệm cụ thể thông thường của chúng ta về thực tại sai lầm và chỉ là những phóng ảnh của tâm phiền não và vô minh.

Tuy nhiên, trong khi hành thiền cũng như ngoài thời thiền, có nhiều lúc mọi tư tưởng nhị nguyên hỗn loạn không xuất hiện nữa và chúng ta kinh nghiệm

trạng thái an tĩnh, trong sáng của ý thức thuần túy hay trí huệ. Sự an tĩnh tâm này là một trạng thái không thể diễn tả được và siêu việt mọi lạc thú phù du mà các giác quan của chúng ta luôn theo đuổi. Nhưng nếu chỉ đạt kinh nghiệm an lạc nội tâm này một vài lần thì không đủ để tiến tới một sự thực hiện lâu bền nào. Chúng ta cần phải tu tập liên tục để có thể đoạn lìa mọi ý nghĩ nhị nguyên độc hại, hay vọng niệm và trụ vững trong cõi trong sáng căn bản của tâm. Nếu thực hành theo một phương pháp tốt như pháp tu tập. Mật giáo thì rốt cuộc ý thức của chúng ta về cõi trong sáng căn bản của tâm sẽ trở nên vững chắc và chúng ta sẽ không còn phải chịu sự khống chế của những tà kiến nhị nguyên nữa.

## Trong Sáng, Tình Yêu và An Lạc

Sự trong sáng an tĩnh và sâu xa của chân tâm có một tính chất nữa là tình yêu, hay từ bi và sự an lạc này không bị phá rối bởi sân hận. Khi trụ trong trạng thái ý thức sâu xa, hay trạng thái thiền định, tâm không phát ra một ý nghĩ tốt hay xấu nào để gây ra sự xao động. Đây không phải là chuyện quyết định một cách hữu ý ngừng sân hận để trở nên đạo đức, vì cảm giác yêu thương với hảo ý, hay từ bi, phát sinh một cách tự nhiên và vô công từ đáy tâm hồn.

Khi cảm giác về sự rộng mở này phát triển và khi chúng ta tiến tới gần hơn quan kiến vô vật chất và vô ngã, ý thức về sự hợp nhất giữa mình và vạn vật sẽ xuất hiện. Thay vì cảm thấy bị vây hãm bởi khung cảnh, cảm giác "ta" chống lại "chúng", chúng ta sẽ cảm thấy dường như có đủ chỗ cho mọi vật ở trên đời này. Bên trong không gian trong sáng của sự bất nhị, mọi vật lướt đi một cách tự tại trong tiến trình liên tục đến và đi, sinh và diệt, biến và hiện. Bên trong cõi thực tại vô ngã này, mọi vật vận hành một cách hoàn hảo mà không cản trở nhau. Không có tranh chấp, hỗn loạn, hay phân cách. Thay vì cảm thấy phân cách với môi trường, với người khác và cả với chính mình, chúng ta chia sẻ với nhau kinh nghiệm về sự hòa hợp của vạn vật.

Khi hiểu rằng tính chất con người căn bản của mình, tức chân tính là trong sạch, chúng ta có thể đoạn lìa mọi ý niệm thiên lệch, hạn hẹp và tự giam hãm. Trong cõi trong sáng của tâm an tĩnh không có sự phân biệt chân tính của mình và của người. Không có chân tính nào hơn hay kém chân tính nào. Rốt cuộc, không có tốt và xấu, thanh tịnh và bất tịnh. Mục đích của thiền quán, tụng niệm, hay một pháp tu tập nào khác là khám phá nguyên lý căn bản của tính chất con người, đi sâu vào chân tính này, tiếp xúc với chân tâm, nguyên lý căn bản của toàn thể, hay cái bất nhị, cái một. Trong kinh nghiệm này, mọi ý nghĩa và cảm xúc nặng nề không thể phát sinh, không có một tư tưởng nhị

nguyên nào, không có Phật, Thượng Đế, thiên đường hay địa ngục. Chỉ có sự hiện hữu trong an lạc, và đây là sự thỏa mãn tối thượng.

## Trong Sáng, Màu Sắc và An Lạc

Mật Giáo có vài phương pháp mạnh mẽ đánh thức lớp tâm thức sâu xa nhất và để hướng tâm thức trong sáng, tinh tế và an lạc này về phía thị kiến bất nhị sắc xảo và rộng mở. Trước khi tu tập thuần thực chúng ta đã có thể tiếp xúc với trạng thái trong sáng tự nhiên của tâm và ném hương vị tự tại của kinh nghiệm bất nhị. Trong lúc thiền nã, chúng ta có thể dùng một phương pháp đơn giản là nhìn lên bầu trời xanh. Không tập trung vào một đối tượng nào, chỉ nhìn vào không gian với ý thức trọn vẹn và buông bỏ mọi tư tưởng về mình. Chỉ có bầu trời xanh vô tận, không có gì khác xuất hiện. Khi tâm thức tràn đầy kinh nghiệm về không gian trong sáng này, chúng ta sẽ tự nhiên đi tới thiên quán về sự trong sáng của tâm thức.

Như những con người, khi quán tưởng không gian ánh sáng xanh như vậy những ý niệm có tính vật chất của chúng ta sẽ ngừng xuất hiện. Đó là một lý do trong các tranh vẽ của Mật Giáo màu xanh thường được dùng để tượng trưng tính bất nhị, hay cái đơn nhất, trạng thái không có sự xuất hiện của những ý niệm nhị nguyên về sự vật. Nhiều người cảm thấy sự tự tại thoát mọi ý niệm này khi ngắm bầu trời xanh hay biển xanh. Tôi không nói chuyện triết lý phức tạp hay một niềm tin mà chỉ nói về một kinh nghiệm thực chứng của nhiều người và bạn cũng có thể đạt được.

Theo quan điểm Mật Giáo, mỗi khi mở rộng tâm thức và cảm giác với thế giới khách quan, nhận thức của chúng ta luôn luôn liên quan tới một màu đặc biệt nào đó. Và mỗi màu sắc mà chúng ta cảm nhận, xanh, đỏ, vàng, hay màu nào khác, liên quan trực tiếp tới sự kiện đang diễn ra trong nội tâm của mình. Đó là lý do trong pháp quán tưởng thần linh và các pháp khác màu sắc và ánh sáng có vai trò rất quan trọng.

Chúng ta hãy xét một thí dụ cũng về màu xanh. Như đã nói, ánh sáng xanh có ý nghĩa đặc biệt là sự tự do thoát mọi ảo tưởng. Nếu những ý tưởng sai lầm được phóng chiếu quá mạnh, như khi chúng ta quá suy nghĩ về chính mình tới nỗi không thể thoát được sự u uất, thì ngay cả vào một ngày trong sáng chúng ta cũng không thấy màu xanh của bầu trời, mà chỉ thấy toàn một màu xám. Đây là một sự thật và cũng với kinh nghiệm thấy màu đỏ khi nổi giận hay xanh mặt vì ganh tị, cho thấy có sự liên quan mật thiết giữa màu sắc và trạng thái tâm.

Vậy, chúng ta có thể tạm thời thoát khỏi việc tạo ý niệm bằng cách ngắm những tia nắng mặt trời buổi sáng hay một hồ nước yên tĩnh. Chúng ta chỉ nhìn mà không cần phải tìm hiểu gì cả và tới một điểm nào đó tâm sẽ không cảm nhận gì cả ngoài sự trong sáng bên ngoài rồi đưa nó vào bên trong với tâm thức của mình, một phương pháp mạnh và trực tiếp để đoạn lìa phiền não của tâm và để kinh nghiệm sự an tĩnh.

Khi thiền quán về sự trong sáng của tâm thức, ngoài sự an tĩnh chúng ta còn tự động kinh nghiệm một cảm giác hoan lạc. Thông thường, tâm nhị nguyên với những ý nghĩ phức tạp và những phán xét về đủ chuyện làm cho chúng mệt mỏi, vì vậy việc làm cho tư tưởng và cảm xúc lắng dịu rồi tan biến là điều rất tốt. Kết quả là chúng ta đạt được sự trong sáng của tâm với kinh nghiệm an tĩnh và thật hoan lạc. Nhưng sự hoan lạc này không giống những lạc thú thông thường, vì nó làm cho chúng ta thỏa mãn thực sự. Các lạc thú giác quan kích động tâm chúng ta, còn sự hoan lạc này gia tăng sức mạnh và làm cho sự tập trung của tâm sâu xa hơn.

### Trụ Trong Thực Tại Với Hoan Lạc

Tất cả những người đã thực hành thiền quán đều biết rằng chướng ngại lớn nhất cho sự tập trung là những ý nghĩ làm cho tâm xao động. Khi cố gắng tập trung vào một đối tượng hay một đề tài nào đó, chúng ta sẽ thấy tâm lang thang ở chỗ nào khác. Chúng ta không thể giữ cho tâm yên tĩnh lâu và khó có thể thâm nhập một điều gì mà không xao động. Kết quả là chúng ta không thấy có khả năng thực hiện một mục tiêu nào cả. Tại sao tâm hay xao động? Tại vì chúng ta mang nặng cảm tưởng không thỏa mãn. Chúng ta liên tục tìm kiếm một cái gì có thể làm thỏa mãn một ước vọng tiềm ẩn và mơ hồ, nhưng cuộc tìm kiếm này không bao giờ thành công. Khi tìm thấy một cái gì mang lại cho mình lạc thú, chúng ta cũng không thỏa mãn lâu dài và chẳng bao lâu sẽ lại tìm kiếm một cái gì khác. Sự xao động này là đặc tính của tâm nhị nguyên và nó sẽ hiện rõ khi chúng ta cố gắng tập trung trong thiền quán.

Sự hoan lạc xuất hiện trong thiền quán về tính trong sáng của tâm thức chính là pháp đối trị tốt cho tâm xao động, vì nó cung cấp một sự thỏa mãn sâu xa và an tĩnh mà các lạc thú thông thường không thể tạo ra được. Với kinh nghiệm hoan lạc này bạn cảm thấy mình thực hiện trọn vẹn, tâm của bạn không nghĩ tới một điều gì khác và sự tập trung của bạn tự nhiên sâu xa hơn.

Tất cả chúng ta đều đã có kinh nghiệm việc đặt hết tâm vào một cái gì đó đến nỗi không biết tới một sự vật nào khác. Cũng vậy, khi thiền quán sâu và liên

tục về sự trong sáng vô sắc tướng của tâm, chúng ta có thể ngừng cảm nhận những hình dạng, âm thanh, mùi vị và những thứ khác tới với mình qua các giác quan. Khi những kinh nghiệm giác quan và những ý nghĩ chấm dứt thì ảo tưởng cũng không còn và chúng ta có ý thức về một năng lực hoan lạc phát khởi trong nội tâm. Niềm hoan lạc mạnh mẽ này xuất hiện một cách tự nhiên chứ không do một sự vận động nào của chúng ta. Càng kinh nghiệm nhiều trạng thái hoan lạc này chúng ta càng thâm nhập sâu vào nó và đây là con đường đưa chúng ta tới kinh nghiệm về những trạng thái tâm thức mở rộng, tự tại và bao quát mà hiện giờ mình chưa biết.

Trạng thái tâm trong sáng và hoan lạc nói trên có sẵn trong mỗi người chúng ta ngay bây giờ. Nhưng dù có tính chất thanh tịnh căn bản này. Chúng ta vẫn chưa giác ngộ, vì chúng ta đã chứa chấp tham, sân, si, ganh tị và đủ những tính chất khác của tà kiến ngã chấp. Không thể có một vị Phật vô minh. Bên dưới những lớp thô kệch có sự hoạt động của mọi ý tưởng độc hại này là một cái gì tế nhị hơn, căn bản hơn cho bản tính của chúng ta. Phương tiện cốt yếu của tâm thức này có tiềm năng đạt giác ngộ trọn vẹn và an lạc vĩnh cửu.

Chúng ta phải làm sao để có thể tiếp xúc với chân tính của mình và thực hiện tiềm năng giác ngộ của nó? Các pháp tu tập được đặt ra đặc biệt để thành tựu sự chuyên hóa tối thượng này thật nhanh, nhưng như đã nói ở phần đầu, chúng ta không thể nhảy ngay vào thực hành tu tập mà không sửa soạn gì cả, mà phải làm cho mình chín chắn bằng các pháp sơ khởi. Ba phương diện chính yếu của đạo pháp, xả ly, bồ-đề-tâm, và tính không, là những pháp sơ khởi thông thường của Mật giáo. Ngoài ra, chúng ta cần phải luyện tập những pháp sơ khởi bất thường gồm lễ truyền pháp và giữ một số giới nguyện về việc thọ pháp, thanh lọc các chương ngại để việc tu tập có kết quả, tích lũy một lượng năng lực tốt và đạt tin tưởng qua thực hành thần linh quán.

# 9. CẢM HỨNG VÀ VỊ THẦY

## Sự Cần Thiết Của Cảm Hứng

Trước khi thực hành tu tập Mật giáo, chúng ta nên hiểu tại sao cần phải bỏ quan niệm chật hẹp cố hữu về bản thân để gây dựng sự giác ngộ của một con người tiến hóa trọn vẹn. Chúng ta phải hiểu rằng tính tự hạ là dấu hiệu của sự không biết về tính chất căn bản vốn trong sạch của mình và tự hạ là tự làm

cho mình bị kẹt trong sự bất mãn thường trực. Chúng ta phải tạo không gian để có chỗ cho sự tự chuyển hóa bằng cách phát sinh những điều kiện tiên quyết tâm xả ly, bỏ đề tâm và trí huệ, cũng như trụ trong bản chất trong sáng của tâm.

Ngoài việc biết rằng sự tự chuyển hóa đó là cần thiết và khả hữu, chúng ta còn phải tạo sức mạnh và sự tự tin để có thể đi theo con đường tu tập tới cùng, nghĩa là chúng ta phải có cảm hứng. Chúng ta phải biết rằng đạt giác ngộ, tức thành tựu phát quả hay đạt toàn thể, không phải chỉ là một khả năng trên lý thuyết mà còn là một mục tiêu mà những người như chúng ta có thể và đều thực sự đạt được. Trong truyền thống Mật giáo nguồn cảm hứng là vị thầy, vị đạo sư hướng dẫn mình, tiếng Ấn Độ là Guru và tiếng Tây Tạng là Lama. Nền tảng của đạo pháp Mật giáo chính là sự hợp nhất giữa bản thân với nguồn cảm hứng này bằng pháp đạo sư quán, hay guru yoga.

Hiện tại chúng ta đang tạm thời không có khả năng đối phó những vấn đề do tâm vị kỷ của mình tạo ra. Để giải quyết những vấn đề này, Đức Phật dạy những phương pháp thoát khỏi nhà tù vị kỷ và tự đồng hóa với các đẳng giác ngộ quá khứ, hiện tại, và vị lai. Các đẳng giác ngộ này đã đạt trạng thái không có sự phân cách hay phân biệt giữa thấp và cao, mà chỉ có sự bình đẳng hoàn toàn của kinh nghiệm giác ngộ. Pháp đạo sư quán sửa soạn cho chúng ta bước vào kinh nghiệm thực hiện trọn vẹn này. Bằng cách coi mình và thầy của mình là một chúng ta sẽ loại bỏ được tư tưởng tự hạ, thí dụ như ý nghĩ cho rằng các vị Phật là quá cao vời, còn mình thì không là gì cả. Chúng ta nên học cách đồng hóa nội tâm của mình với tâm của đạo sư, là người được coi là bất khả phân với các vị đã giác ngộ viên mãn.

Qua pháp đạo sư quán trí huệ giới hạn của chúng ta sẽ phát triển trọn vẹn. Năng lực từ bi, trí huệ và thiện xảo của vị thầy sẽ có ảnh hưởng lớn, làm cho chúng ta phát triển những phẩm tính vô cùng lợi ích đó. Chúng ta trở thành vị thầy và như vậy có thể làm lợi ích vô lượng và vô tận cho chúng sinh. Nếu không như vậy thì chúng ta không thể giúp ích chi cho cả chính mình.

## Vị Thầy Bên Ngoài Và Bên Trong

Kinh sách Mật giáo thường nói rằng mọi thành tựu đều phát xuất từ vị thầy, điều này đúng, nhưng chúng ta phải hiểu rằng "Guru" có hai lớp nghĩa khác nhau. Vị Guru khách quan, tương đối là vị thầy truyền thông với chúng ta bằng nhiều cách, trực tiếp hoặc gián tiếp, dạy chúng ta khám phá tính toàn thể



của mình. Ở lớp chủ quan hơn và sâu xa hơn, vị Guru chính là trí huệ nội tại của mình, sự trong sáng căn bản từ chơn tâm của chính mình.

Chúng ta hãy xét những lối phản ứng khác nhau với cùng giáo lý của một vị thầy. Một đệ tử có thể không hiểu về mặt lý trí những ý niệm chứa trong giáo lý đó. Một người khác có thể hiểu nhưng không thể thâm nhập ý nghĩa bên trong của những ý niệm. Có những người vượt lên trên lời lẽ và ý niệm để kinh nghiệm sự hợp nhất hoàn toàn với trí huệ và từ bi của vị Thầy. Có những phản ứng khác nhau về mỗi người có một mức tiến hóa trí thức và tâm linh khác nhau. Càng tiếp xúc nhiều với vị thầy nội tâm của mình, họ càng hiểu giáo lý một cách sâu xa hơn.

Trong thực tế, vị thầy bên ngoài, tương đối chỉ có thể giúp chúng ta tới một mức độ nào đó, chứ không thể bảo đảm chúng ta sẽ đạt trí huệ và thành tựu. Nhưng vị thầy nội tâm, tức trí huệ trong sáng của chính mình, có khả năng thành tựu bất cứ mục tiêu nào. Vì vậy pháp đạo sư quán có mục đích chính là để tập cách nghe vị thầy bên trong này.

Thông thường ngay cả khi có tiếng nói nội tâm của trí huệ chúng ta cũng không chịu nghe. Mà chúng ta cũng không nghe thấy! Chúng ta đang bận nghe những chuyện rác rưởi của tâm nhị nguyên thô kệch, vì vậy khi trí tuệ phát khởi như trí trực giác chúng ta thường không chấp nhận. Với pháp đạo sư quán chúng ta có thể buông bỏ dần dần lối liên hệ nông cạn với thế giới và tiếp xúc với trí huệ tiềm ẩn trong nội tâm. Sau đó chúng ta có thể truyền thông một cách sâu xa với vị thầy bên ngoài. Nếu không biết tiếp xúc với vị thầy bên trong thì không thể hòa nhập vào giáo lý của vị thầy bên ngoài, dù những giáo lý đó có sâu xa bao nhiêu.

Nhưng như vậy không có nghĩa là vị thầy tương đối ở bên ngoài không quan trọng, vì ngài là người hướng dẫn chúng ta học những giáo lý mà Đức Phật đã truyền dạy 2500 năm trước. Những giáo lý này có dễ hiểu với chúng ta không? Dù đã có những lời giảng giải của các đạo sư danh tiếng như Naropa, Marpa và Tzongkhapa, chúng ta có thể nào nói rằng mình thông hiểu Mật giáo không cần một vị thầy nào hướng dẫn cả? Tất nhiên là không. Đối với các giáo lý của kinh điển thừa cũng vậy, dù Đức Phật đã dạy Tứ Diệu Đế từ lâu chúng ta cũng không hiểu trọn vẹn giáo lý này, trừ khi gặp một vị thầy có khả năng chỉ cho mình thấy ý nghĩa thật của nó. Nếu không có tấm gương sống và nguồn cảm hứng của vị thầy bên ngoài thì trí tuệ bên trong của chúng ta không thể phát triển.

## Người Hướng Dẫn Và Gương Mẫu Tâm Linh

Để mọi người có thể học và hiểu giáo lý của đấng giác ngộ cần phải có một dòng truyền thừa không gián đoạn các đạo sư và các đệ tử bảo tồn những giáo lý và tri huệ của các ngài cho tới ngày nay. Là một người thuộc dòng truyền thừa này, vị đạo sư sẽ làm cho các giáo lý này sống thực với bạn bằng nguồn cảm hứng hay sự gia hộ của ngài. Hiểu cá tính và khả năng riêng của đệ tử, một vị thầy có thể trình bày giáo lý rõ ràng đến nỗi chính tâm của đệ tử sẽ trở thành đường đạo đạt thánh tự. Nguồn cảm hứng hay gia hộ có nghĩa như vậy. Và thực hành đạo sư quán có nghĩa là tự mở rộng để tiếp nhận nguồn cảm hứng này.

Thêm nữa, chúng ta cần phải có một vị hướng dẫn có kinh nghiệm dạy mình cách thực hành các giáo lý. Chúng ta sẽ không đi tới đâu nếu chỉ học qua kinh sách rồi tự mò mẫm thực hành. Tất cả thông tin đều có ở trong sách, nhưng hầu hết các văn bản Mật giáo có lối trình bày khó hiểu và chúng ta chỉ có thể hiểu được khi nghiên cứu cùng với một hành giả tài năng. Việc thực hành những điều trong sách cũng không dễ, cần phải có một vị thầy biểu diễn các phương pháp thực hành cho chúng ta.

Một người hướng dẫn có nhiều kinh nghiệm là điều kiện rất cần thiết trong việc thực hành Mật giáo, vì Mật giáo là một hệ-thống phát triển con người hay hệ thống tu tập, có tinh cách kỹ thuật cao, kỹ thuật nội tâm. Chúng ta cần phải được hướng dẫn cách ráp mọi thứ lại với nhau để hiểu rõ việc thực hành, nếu không sẽ giống như một người đứng trước một đồng những bộ phận rời với một quyển sách chỉ dẫn cách lắp ráp một chiếc xe hơi Rolls Royce. Nếu không phải là một thợ máy đã được huấn luyện thuần thực thì người đó sẽ hoang mang không biết phải làm sao. Thật là bất hạnh cho ta, khi chưa gặp được những vị hướng dẫn tâm linh có khả năng cao là nguyên nhân chính làm cho ngày nay tôn giáo ở cả Đông phương lẫn Tây phương suy thoái rất nhiều. Nếu không gặp những vị thành tựu cao người ta sẽ không có cách gì để biết về những khả năng tâm linh vô giới hạn của mình. Các sách ghi chép công hạnh và thành tựu của các vị thầy quá khứ không đủ để gây cảm hứng nhiều cho chúng ta. Sự thật là những quyển sách như vậy chỉ làm tăng cảm giác xa cách của người đọc. Chúng ta có thể nghĩ rằng đức Phật và chúa Jesus là những bậc đạt đạo thuộc về một thời đại khác đã qua từ lâu, còn những người như mình sống trong thế kỷ XX suy đồi này không thể trở thành tựu một cái gì giống như các Ngài. Cũng có thể chúng ta không tin tất cả những việc về những thầy đời trước, coi đó là những chuyện thần tiên dành cho trẻ con và những người nông cạn. Để dẹp bỏ những ý tưởng nghi ngờ bất khả và chua chát này, chỉ có

một cách là trực tiếp một người nào đã kích động tiềm năng cao nhất của mình, một tấm gương về sự thanh tịnh và tiến hóa tâm linh cho chúng ta noi theo.

Vậy, vị thầy bên ngoài là cực kỳ quan trọng cho chúng ta thấy rằng một người giống như mình đã phát triển vượt những giới hạn mà mình tự đặt ra trong hiện tại. Khi may mắn thấy một người không còn tính vị kỷ, đã từ bỏ mọi điều quan tâm nhỏ mọn của thế gian, nói và hành động với trí tuệ và thành tâm phụng sự lợi ích của người khác, chúng ta sẽ phát tâm tin tưởng và nghĩ rằng mình cũng có thể đạt được những thành tựu đó.

Người gương mẫu không chỉ quan trọng đối với những người quan tâm tới việc tu tập tâm linh mà còn quan trọng đối với xã-hội. Điều cần thiết nhất cho thế giới ngày nay là hòa bình và hòa hợp. Nhưng không thể có hòa bình bằng lời nói suông và chắc chắn không thể bằng võ lực. Chúng ta cần tấm gương của những người đã lấy hòa bình và hòa hợp làm trung tâm đời sống của họ, đã sống một lối sống mạnh mẽ và trong sạch. Chỉ có những tấm gương như vậy mới có thể làm cho thế giới thấy rằng hòa bình giữa mọi người cũng như trong nội tâm là điều có thể thực hiện được tại đây, ngay bây giờ.

## Truyền Pháp Gia Trì Lực

Để có thể dẫn tới đường đạo cần phải có một cuộc hội ngộ giữa vị thầy bên trong và vị thầy bên ngoài. Tiềm năng giác ngộ của chúng ta phải được thêm sức mạnh và nhận cảm hứng bằng việc tiếp xúc với một người đã phát triển trọn vẹn tiềm năng này. Mỗi phương pháp tu tập, hay Sadhana, tu pháp, tập trung vào một vị thần thiên quán vốn là hiện thân của một phương tiện của tâm giác ngộ.

Giống như tâm vị kỷ thông thường tạo khung cảnh của riêng mình, trong đó vị thầy hoạt động vì lợi ích chúng sanh. Tập hợp vị thần và khung cảnh đã chuyên hóa này được gọi là mandala và nếu muốn thực hiện một vị thần nào đó trong nội tâm trước hết chúng ta phải được một đạo sư Mật giáo có khả năng giới thiệu mandala của vị thần đó cho mình. Chỉ lúc đó việc tu tập để tự chuyên hóa của chúng ta mới có khả năng thành công.

Mỗi vị thần Mật giáo có dòng truyền thừa các hành giả riêng của mình. Dòng chân truyền và đáng tin cậy là dòng xuất phát từ một vị tổ bậc thầy đã đạt kinh nghiệm giác ngộ viên mãn và được truyền không gián đoạn cho tới ngày nay. Mỗi vị thầy của dòng truyền thừa đều đã thực hiện trọn vẹn bằng việc thành

tự các pháp tu tập về vị thần. Sức mạnh của Mật giáo (tức tantra, nghĩa là "sự liên tục") nằm ở sự bảo tồn và truyền thừa kinh nghiệm giác ngộ qua một dòng không gián đoạn các hành giả, vì vậy chúng ta cần phải lập liên hệ với dòng truyền thừa này nếu muốn tự chuyển hóa và liên hệ này được thực hiện bằng lễ truyền pháp hay gia trì lực.

Khi được gia trì lực, một loại năng lực đặc biệt bên trong chúng ta sẽ thức tỉnh và khi có sự truyền thông với vị thầy chúng ta sẽ có cảm hứng để đi theo đường đạo tới cùng. Lễ truyền pháp là một cuộc hành thiền cùng với nhau chứ không có nghĩa là một tu sĩ Tây Tạng đầu tròn áo vuông truyền năng lực để chúng ta có thể sai khiến rắn và bò cạp. Chúng ta cũng không nên bận tâm với hình thức bên ngoài của lễ truyền pháp như tụng niệm, cầu nguyện, đánh chuông và những thứ khác. Điều chúng ta cần phải hiểu là lễ truyền pháp có ý nghĩa bên trong rất quan trọng.

Sự tích thầy trò Tilopa và Naropa cho chúng ta thấy tính chất cốt yếu của một lễ truyền pháp Mật giáo. Tilopa là một hành giả Mật giáo người Ấn Độ, thuộc thế kỷ X. Đệ tử của ngài là Naropa trong bao nhiêu năm đã thỉnh cầu ngài truyền pháp cho mình, nhưng là người có nhiều hành vi kỳ lạ và thất thường, ngài không bao giờ thỏa mãn những lời thỉnh cầu này. Có khi ngài giả vờ không nghe thấy Naropa nói gì, có khi ngài trả lời với những lời không có ý nghĩa gì cả. Nhưng Naropa vẫn muốn được ngài truyền pháp.

Trong 12 năm Tilopa đặt đệ tử của mình vào vô số những tình trạng tuyệt vọng và nguy hiểm. Một hôm, khi hai người đang đi qua một vùng hoang vu và khô cằn, Tilopa bất ngờ nói: "Bây giờ đã tới lúc truyền pháp. Hãy dâng cho ta một mandala" Ở đây, mandala là một biểu tượng của vũ trụ dùng để dâng cúng và theo truyền thống một Mandala dâng lên vị thầy để thỉnh cầu ngài truyền pháp thường làm bằng những vật quý, trình bày đẹp đẽ, nhưng trong vùng hoang này thì không có gì cả. Naropa chỉ còn cách đá lên cát rồi dùng cát ướt làm một mandala thô sơ. Tilopa chấp nhận lễ vật khác thường này rồi làm lễ gia trì lực bằng cách đập cái mandala lên đầu đệ tử! Naropa tức khắc nhập định và một hồi lâu sau đó, khi xả thiền, thì vị thầy đã biến đi đâu mất. Đó là lễ truyền pháp thực thụ mà Naropa đã chờ đợi bao nhiêu năm rồi.

Truyện này cho thấy lễ truyền pháp không phải chỉ là một nghi thức trang trọng, mà là một cuộc truyền thông đặc biệt giữa thầy và trò và do đó vừa tùy thuộc vào khả năng của vị thầy vừa tùy thuộc vào sự mẫn tâm cũng như trình độ phát triển của đệ tử. Sự truyền thông mật thiết này kích động nội tâm làm

cho đệ tử nhận được sức mạnh để tu tập không gián đoạn và đạt được mọi thành tựu trên đường đạo.

Nhiều người ở Đông phương cũng như Tây phương không biết rõ về lễ truyền pháp Mật giáo. Họ nghĩ rằng người ta chỉ cần đợi được dự lễ còn vị thầy sẽ làm mọi chuyện, vị Lama sẽ làm lễ, nếu có mặt ở đó mình sẽ được thọ pháp. Nhưng như vậy là quá thụ động. Lễ truyền pháp thực sự chỉ diễn ra khi có sự tham dự năng động của cả thầy lẫn trò. Lễ truyền pháp là một hoạt động của hai tâm thức chia sẻ cùng một kinh nghiệm. Nếu không như vậy thì không phải là truyền pháp thực sự.

## Nhận Lễ Truyền Pháp

Nhận lễ truyền pháp không phải chỉ là sự có mặt ở một nơi nào đó, vào một lúc nào đó để nhận một cái gì mà người ta ban cho mình, mà còn là sự tham dự năng động về mặt tâm linh nữa. Chúng ta phải có khả năng tự buông lỏng để tiếp nhận kinh nghiệm tới với mình, chứ không căng thẳng trông đợi, vì lễ điểm đạo, kể cả những pháp thiền quán là thành phần của cuộc lễ, là một phương pháp đưa chúng ta tới kinh nghiệm về toàn thể và toàn thể này là pháp đối trị trực tiếp cho tâm nhị nguyên, xao động và phiền não của chúng ta. Qua chứng nghiệm nội tâm của lễ điểm đạo thực sự, mọi chướng ngại cho việc thực hiện cõi toàn thể đều được giải trừ. Việc giải trừ này, chỉ có bằng kinh nghiệm thực sự của người được truyền pháp chứ không bằng nghe hay học qua kinh sách.

Được truyền pháp là bắt đầu kinh nghiệm thiền quán, khởi sự tập trung, quán tưởng và thâm nhập chân tính của vạn vật. Qua sự truyền lực bạn sẽ có thể dùng trí huệ, tài năng và từ bi mà mình đã có sẵn.

Cần phải biết là bạn đã có sẵn những phẩm tính trí huệ, tài năng và từ bi. Không nên hiểu lầm là lễ truyền pháp sẽ ban cho mình những phẩm tính hoàn toàn khác với những gì đang tiềm ẩn bên trong. Giáo lý Phật giáo nói chung và kinh nghiệm Mật giáo nói riêng dạy rằng bên trong mỗi người chúng ta là một nguồn trí huệ và từ bi vô tận. Chúng ta chỉ việc khai thác nguồn lực năng và kích động tiềm năng giác ngộ của mình.

Để lễ truyền pháp có hiệu quả, thầy và trò phải cùng nhau tạo bầu không khí thích hợp. Vị thầy có bốn phận làm cho sự truyền pháp chạm được vào tâm thức của đệ tử, và phải có khả năng uyển chuyển để việc truyền pháp hợp với thiên hướng của đệ tử. Các đệ tử phải biết tạo thái độ cởi mở, rộng rãi và

buông lỏng tâm trong trạng thái thụ động. Nếu họ có quá nhiều tham muốn, quá vị kỷ, hay quá chấp thủ hình tướng tự hữu của vạn vật thì sẽ không có chỗ cho một kinh nghiệm thực hiện nào. Nếu đã tập luyện khá đủ về mặt hạnh xả ly, bỏ đề tâm và chánh kiến về tính không, họ sẽ dễ dàng buông bỏ mọi tư tưởng sai lầm và rộng mở cho việc truyền pháp.

Khi thầy và trò đã có đủ điều kiện, trí huệ an lạc sẽ thâm nhập sự truyền pháp, đệ tử được nếm mùi vị hoan lạc của tu tập trước khi bước vào thực hành. Sự thật là trong quá khứ nhiều đệ tử đã đặt giác ngộ ngay trong lễ truyền pháp.

Một điều quan trọng nên nhớ là đối với một hành giả nghiêm chỉnh lễ truyền pháp không phải là một cái gì mình chỉ thụ nhận một lần. Các hành giả thường nhận lễ truyền pháp của một pháp môn nào đó nhiều lần, mỗi lần lại có khả năng tiếp nhận những mức chứng nghiệm sâu xa hơn. Vậy chúng ta không nên bất mãn nếu vào lúc đầu việc hành thiền của mình chỉ ở mức tưởng tượng chứ không phải chứng nghiệm thực sự. Việc tưởng tượng mình chứng nghiệm là gieo trồng những hạt giống chứng nghiệm trong tâm thức của mình để rồi chúng sẽ mọc thành những kinh nghiệm thiền quán thực sự. Vậy bạn nên luôn luôn rộng mở, buông lỏng và thỏa mãn với những gì diễn ra trong kinh nghiệm của mình.

## Pháp Đạo Sư Quán

Một khi đã nhận lễ truyền pháp để thực hành một pháp thần linh quán nào đó, chúng ta có thể thực hành hàng ngày tu pháp của vị thần đó. Một trong những pháp thiền quán đầu tiên của tu pháp đó là đạo sư quán, được thực hành như sau đây. Quán tưởng ở phía trước hay ở phía trên đỉnh đầu của mình vị thần thiền quán của nghi quỹ mà mình thực hành, vây quanh là các vị sư tổ của dòng truyền thừa. Các vị sư tổ này là các đạo sư đã kế tục nhau truyền giáo lý và kinh nghiệm thành tựu của pháp tu tập đó, và gồm các vị từ vị tổ sáng lập dòng cho tới vị thầy của mình, vị đạo sư đã làm lễ truyền pháp cho mình.

Kế đó, thỉnh cầu các vị trong tập hội ban cảm hứng và gia hộ cho mình. Đáp lại lời thỉnh cầu, các vị hòa nhập vào nhau thành một ánh sáng, đi vào tâm mình và đi xuống kinh mạch trung ương rồi tan hòa vào luân xa tim. Khi điều này diễn ra, mọi hình tướng và ý niệm nhị nguyên thông thường sẽ tan biến vào cõi trong sáng của tính không. Tiếp theo, hành giả quán tưởng vị thầy, vốn được đồng hóa với vị thần hợp nhất bất khả phân với tâm thức tinh tế của mình.

Phẩm tính của vị thầy là trí huệ, tức trạng thái tâm trong sáng mà trong đó hoan lạc và kinh nghiệm tính không hợp nhất bất khả phân, vì vậy khi quán tưởng vị thầy nhập vào tâm mình, chúng ta sẽ cảm thấy trí huệ này gây trong chân tâm của mình một ảnh hưởng bất hoại. Từ lúc đó trở đi chúng ta nên cố nhớ lại kinh nghiệm nội tâm về đại lực và trí huệ này, dù mình đang ở trong hoàn cảnh nào. Nếu để cho ký ức về kinh nghiệm này phai mờ chúng ta sẽ sa ngã dưới ảnh hưởng của những kinh nghiệm giác quan thô kệch, và hoan lạc nội tâm của trí huệ bất nhị sẽ mất hoàn toàn.

Khi quán tưởng thầy của mình như vị thần thiên quán, chúng ta nên đặc biệt nghĩ về lòng tốt và sự quan tâm của ngài dành cho mình. Dù vị thầy thần linh không phải là cha mẹ hay người thân nào khác của mình, ngài vẫn quan tâm tới mình và hoàn cảnh của mình giống như một người thân. Đường như ngài chỉ sống vì mình để mình có thể phát triển một thể xác và tâm hết sức lành mạnh. Chúng ta nên quán tưởng vị thầy thần linh như vậy.

Khi quán tưởng vị thầy và lòng từ bi của ngài, chúng ta lập một mối liên hệ vững chắc với ngài. Thay vì chỉ là một hình ảnh mơ hồ không có cá tính, vị thần được coi là bất khả phân trong bản chất với vị đạo sư từ bi vô lượng của mình. Như vậy chúng ta sẽ cảm thấy một sự thân cận này và vị thần được quán tưởng như một đấng ánh sáng đẹp rực rỡ, cảm hứng có thể tới với bạn rất nhanh. Việc quán tưởng sẽ thu hút nguồn cảm hứng và sự gia hộ, do đó hành giả sẽ đạt những thành tựu rõ rệt. Đó là ý nghĩa của đạo sư quán. Mục đích của việc quán tưởng vị thầy xuất hiện trong hình dạng siêu diệu không phải là để làm lợi ích cho thầy, một vị thầy chân chính không cần sự tôn thờ như vậy, mà chỉ để đẩy nhanh cuộc tiến hóa tâm linh của chính hành giả.

## Việc Quán Tưởng Liên Tục

Quán tưởng sự hợp nhất của vị thầy, vị thần và chính mình không phải là việc chỉ được làm trong những thời thiền. Chúng ta cần phải thực hành đạo sư quán, đồng hóa mình với phật tính của vị thầy, trong mỗi khoảnh khắc của đời sống. Thay vì chỉ có những tư tưởng tự hạ, chúng ta nên nhận biết sự hợp nhất căn bản của mình với vị đạo sư tuyệt đối ở bên trong. Nếu tâm vị kỷ hạng nhất của mình phát khởi, thay vì làm cho nó mạnh thêm bằng việc tự đồng hóa với trạng thái mê muội đó, chúng ta nên cố gắng coi chính cái tâm này là toàn thể giác ngộ của đạo sư phật tính, hay cái được gọi là kinh nghiệm pháp thân (xem Chương 10). Như vậy năng lực tâm mê muội này có thể được sử dụng và được chuyển hóa để được tiếp thu vào trí tuệ. Đây là giáo lý độc đáo và siêu việt của Mật giáo.



Để có thể thành tựu một cuộc chuyển hóa sâu xa như vậy, chúng ta phải thực hành đạo sư quán liên tục. Chúng ta phải quen thuộc sự hợp nhất cốt yếu của đạo sư, vị thần và chân tính của mình. Quyển "Dâng Cúng Đạo Sư" viết: "Người là đạo sư, người là vị thần, người là Daia và Dakini, người là hộ pháp". Để diễn dịch câu này, chúng ta có thể mượn một hình ảnh của Thiên Chúa Giáo, tôn giáo có nền tảng là sự hiện hữu của Thượng Đế độc nhất, thực tại tuyệt đối. Dù Thượng Đế, hay Thiên Chúa, biểu lộ trong ba phương diện Cha, Con, và Thánh Thần, Thượng Đế cốt yếu là một, tức nguyên lý toàn thể. Cũng vậy, Mật giáo nói tới nhiều vị thần, Daia, Dakini, hộ pháp và các vị khác, nhưng ở một điểm nào đó, tất cả những thực thể có vẻ khác nhau này được coi là một sự đơn nhất, một toàn thể bao gồm tất cả. Đó là điều căn bản của Mật giáo. Khi đã phát triển trọn vẹn để tất cả tiềm năng nội tâm của mình hiển lộ thì chính bạn trở thành một vị thần, chính bạn trở thành một vị Phật. Đó là mục tiêu tối thượng của đạo sư quán.

### Gợi Cảm Hứng Cho Con Tim

Một vấn đề chung cho tất cả chúng ta là trí thức về tâm linh chỉ có ở trong đầu chứ không có ở trong tim của chúng ta. Chúng ta kiêu hãnh vì mình đã học được nhiều về các tôn giáo trên thế giới và có thể còn thông suốt giáo lý và các phương pháp thực hành của những tôn giáo đó, nhưng về căn bản chúng ta vẫn không chuyển hóa, vẫn còn mê muội. Người Tây Tạng thường nói: "Bơ dùng để làm mềm da, nhưng túi đựng bơ thì vẫn cứng". Sự hiểu biết về chuyện tâm linh có thể làm mềm những ý niệm giới hạn, cụ thể và chế ngự sự mê muội, nhưng dù chứa nhiều kiến thức tôn giáo, người ta vẫn có thể không thay đổi gì cả. Lối tiếp cận vấn đề tâm linh nếu bằng lý trí thì sẽ không thể ảnh hưởng hay làm lay động con tim của chúng ta. Trong trường hợp này, tâm thiếu cảm hứng, hay sự gia hộ và cần phải được thuyết phục bởi một loại kinh nghiệm sống động và cảm động về sự hiện hữu và hiệu năng của một thực tại tâm linh bên ngoài cũng như bên trong. Nếu không như vậy chúng ta sẽ không mở con mắt trí huệ và không thể cảm nhận được thực tại sâu xa này, dù có tích lũy nhiều kiến thức tới đâu.

Như đã nói, vị thầy là nguồn cảm hứng thiết yếu là mắt xích nối liền tâm thức của chúng ta với kinh nghiệm siêu việt, là tấm gương về hiệu quả tốt của việc tu tập để phát triển từ bi và trí huệ. Khi nghĩ về lòng vị tha của thầy cũng như nhiều phẩm tính khác mà ngài là hiện thân, rồi hòa tan và tiếp nhận dòng truyền thừa các đạo sư vào tâm mình, chúng ta đã làm cho các phẩm tính giác ngộ đó bắt rễ sâu trong tâm. Kinh nghiệm của các thế hệ hành giả làm cho

pháp quán tưởng này có hiệu quả sâu xa đối với tâm thức và có thể chuyển hóa sự hiểu biết trí thức khô khan thành chứng nghiệm về trí huệ.

Trong khi thực hành đạo sư quán, chúng ta nên kiên nhẫn tiến từng bước một. Tuyệt đối không nên cưỡng ép mình làm những gì chưa được hiểu rõ, đặc biệt là trong pháp quán tưởng vị thầy hợp nhất với vị thần thiên quán. Sự thật là chúng ta không thể thấy hai vị hợp nhất nếu chưa phát triển tới một mức độ nào đó những phẩm tính của vị thần trong tâm mình, vì vậy không nên tự cưỡng ép. Nếu việc tu tập của chúng ta suy thoái thành một bồn phận để làm một cách miễn cưỡng thì thật là đáng tiếc. Để tránh điều này, chúng ta nên để cho việc thực hành tu tập của mình tự phát triển theo nhịp độ của nó. Chúng ta sẽ dần dần quen thuộc với tính chất căn bản của tâm cũng như với những phẩm tính của vị thầy và mọi kết quả tốt của pháp thiền quán về vị thần ánh sáng, lúc đó chúng ta sẽ hiểu rõ hơn ý nghĩa sâu xa của pháp đạo sư quán.

### Giải Trừ Thói Quen Chấp Thủ Hình Tướng Thông Thường

Các pháp tu tập của Mật giáo được đặt ra để giúp chúng ta khắc phục sự lệ thuộc vào lạc thú thông thường và thói quen chấp thủ những hình tướng và ý niệm thông thường. Từ thời vô thủy chúng ta đã tin rằng thế giới sắc tướng là tuyệt đối có thật, vì đã dựa vào năm giác quan nhị nguyên và rất giới hạn của mình và bây giờ chúng ta sẽ cố gắng phá bỏ tà kiến đã ăn sâu này. Đây không phải là chuyện dễ, vì trí huệ về tính không vẫn còn non trẻ của chúng ta dễ dàng bị tràn ngập bởi các giác thức thô kệch. Chúng ta giống như những nhà khoa học đã nghiên cứu và biết rằng cái bàn chỉ là sự sắp xếp tạm thời của năng lượng chuyển động không ngừng, nhưng vẫn còn thói quen thấy nó như một vật cụ thể, tĩnh tại. Vậy chúng ta phải thực hành nhiều các pháp quán tưởng có khả năng hòa giải tà kiến tự ngã cụ thể, tăng cường sự hiểu biết và kinh nghiệm bất nhị.

Có một điều khó khăn lớn là chúng ta dễ coi những kinh nghiệm giác quan của mình là sự thật và khó tin vào sự thật của nội dung quán tưởng. Chúng ta có thể nghĩ rằng thân ánh sáng của mình trong pháp quán tưởng chỉ là ảo ảnh của trò chơi tâm, còn thân xác vật chất của mình là có thật. Chúng ta cần phải biết rằng những kinh nghiệm trong pháp quán tưởng và những kinh nghiệm tiếp nhận qua năm giác quan thực sự là một! Cả hai loại kinh nghiệm này chỉ hiện hữu cho tâm tiếp nhận chúng, chúng không tự có và không có sự thật tuyệt đối nào. Chỉ có một điểm khác biệt là những kinh nghiệm giác quan thông thường gây ra cho chúng ta bất mãn và đau khổ, trong khi sự quán tưởng các thân ánh sáng có ý thức và các pháp như tiếp nhận vị thầy làm cho

chúng ta cảm nhận được mức căn bản tinh tế này chúng ta có thể thoát khỏi những ý niệm thô kệch thông thường và chúng nghiệm hạnh phúc trường cửu của giác ngộ trọn vẹn.

Nếu chưa nếm hương vị hoan lạc của chân tâm và chưa thấy rằng mình có thể đạt trạng thái trí huệ và cái không thì tất nhiên bạn vẫn nghi ngờ. Bạn có thể nghĩ rằng cảm giác khoái lạc khi ăn kem là có thật, còn cảm giác hoan lạc nào đó mà mình có thể kinh nghiệm trong thiền quán chỉ là ảo giác. Chỉ có một cách để vượt qua sự nghi ngờ này, đó là làm cho mình quen thuộc với thực tại nội tâm cho tới khi sự thật này trở nên một cái gì hiển nhiên. Và sau đó bằng pháp đạo sư quán và các phương pháp chuyển hóa khác., bạn sẽ hoàn toàn quen thuộc với tính chất hoan lạc sâu xa của chơn tâm.

# 10. Pháp Tu Tập Mật Giáo Cao Nhất

## Thân Kim Cương và Tâm Thường Trụ

Theo nghi quỹ Yoga tối thượng, thể xác và chơn tâm của chúng ta không chỉ hiện hữu ở mức thô kệch mà chúng ta thường quen thuộc, mà còn ở những mức tinh tế mà đa số chúng ta không biết tới. Thân vật chất thông thường của chúng ta cấu tạo bằng các nguyên tố vật chất và lệ thuộc vào những điều khổ như sinh lão bệnh tử của các kiếp luân hồi. Ở cùng một vị trí với thân vật chất là một thân tinh tế hơn, được gọi là thân kim cương, nghĩa là thân không thể hủy hoại. Giống như thân vật chất thô kệch có một hệ thống thần kinh thông thường, thân kim cương có hàng ngàn kinh mạch (nadi) trong đó chảy các dòng khí lực (prana) và các giọt (bindu), là nguồn của hoan lạc rất quan yếu cho pháp tu tập mật giáo cao nhất.

Cũng như tâm nguyên thủy thanh tịnh và an lạc, thân ý thức tinh tế này hiện hữu bên trong chúng ta ngay từ lúc đầu và công việc của hành giả là khám phá và sử dụng nó. Một khi chúng ta đã tiếp xúc với thân ánh sáng này quan thiên quán, thân vật chất sẽ không còn là một vấn đề vì chúng ta đã siêu việt nó. Những giới hạn vật chất chỉ là một trong những dấu hiệu của tính ngã chấp và khi chúng ta đã hòa nhập với chân tính thanh tịnh thì tất cả những giới hạn đó sẽ được vượt qua. Lúc đó thân hào quang của vị thần không còn chỉ là một hình quán tưởng mà trở thành một sự thật.

Ở đây chúng ta sẽ chỉ nói về kinh mạch trung ương (avadhuti hay shushuma) vì sự quan trọng đặc biệt của nó. Kinh mạch này chạy theo một đường thẳng từ đỉnh đầu xuống phía trước phần cuối của xương sống và dọc theo nó là những điểm tập trung gọi là luân xa (chakra). Mỗi luân xa có một chức năng riêng trong pháp tu tập. Hành giả chú tâm và thâm nhập một luân xa nào là tùy

theo nghi quỹ mà mình thực hành và tùy theo giai đoạn tu tập. Hành giả không thể tự ý chọn một trung tâm lực; những điều này được trình bày chi tiết trong các sách nghi quỹ và các sách luận giảng về các nghi quỹ. Các đạo sư cũng giảng cho vài đệ tử có khả năng của mình về cách thực hành. Luân xa quan trọng nhất nằm ở chỗ ngang với trái tim, là chỗ trú ngụ của tâm tinh tế, hay chân tâm, báu vật vô giá của tất cả các hành giả Mật giáo. Tâm tinh tế này đã hiện hữu cùng với chúng ta ngay từ khi nhập thai bào; phải nói là cùng với khí lực, dòng tâm này đã ở cùng chúng ta từ kiếp vô thủy. Chân tâm hay tâm thức căn bản trụ ở trung tâm lực tim trong suốt cuộc đời nên cũng được gọi là tâm thường trụ. Nhưng dù là hiện hữu qua các kiếp tâm này hiếm khi có cơ hội hoạt động. Tâm tinh tế có khả năng thâm nhập chân tính của thực tại nhưng không được kích thích và bị cản trở bởi những trạng thái tâm thô kệch liên tiếp phát khởi của chúng ta. Đây là những ý nghĩ và cảm xúc đến và đi liên tục, lấp át hoàn toàn tâm thường trụ.

Hoạt động của tâm thô kệch cũng như tâm tinh tế tùy thuộc vào các khí lực và nơi các khí lực này di chuyển. Các khí lực này đi qua hàng ngàn kinh mạch nhưng không đi qua kinh mạch trung ương, vì vậy chúng chỉ kích động những ý nghĩ và cảm xúc thô kệch, mê muội và phiền não, tức những kinh nghiệm sống thông thường của chúng ta. Nhưng khi khí lực đi vào, trụ lại và hòa tan trong kinh mạch trung ương, thí dụ như vào lúc qua đời, tâm thô kệch sẽ ngưng hoạt động, còn tâm ánh sáng trong sạch tinh tế sẽ phát khởi.

Khi khí lực hòa tan trong kinh mạch trung ương, môi trường mà trong đó tâm thô kệch vẫn hoạt động sẽ tự động tan biến, mọi ý nghĩ và cảm xúc sẽ không xuất hiện nữa. Trong sự an tĩnh này, tâm thường trụ tức tâm thức nguyên thủy sẽ tỉnh thức.

Tiến trình này diễn ra một cách tự nhiên vào lúc chết nhưng rất ít người biết cách lợi dụng tâm thức tịnh quan tinh tế phát khởi vào lúc qua đời này. Sự thật là hiếm có ai biết về tâm thức này. Các hành giả Mật giáo tự luyện tập để nhận ra tâm thức an lạc này vào lúc chết, hơn nữa họ có thể đánh thức tâm tính quan này trong thiền quán và do đó nắm quyền điều khiển nó trọn vẹn.

Bằng cách tập trung tâm vào thân kim cương nói chung và kinh mạch trung ương nói riêng, họ có thể giải trừ những hoạt động tâm ở mức thô kệch và tiếp xúc với chân tâm. Với khả năng tập trung cao họ thiền quán về tính không và tính vô ngã của vạn vật, thâm nhập tinh chất thật của thực tại, do đó thoát khỏi mọi tà kiến và vọng tưởng. Khi nhập vào cõi bất nhị thanh tịnh, họ kinh nghiệm sự bộc phát của năng lực hoan lạc không thể diễn tả được. Sự hợp

nhất của đại lực và trí kiến về tính không g (kinh nghiệm này được gọi là Mahamudra, đại ấn) là con đường nhanh nhất dẫn tới giác ngộ viên mãn.

## Thay Đổi Quan Niệm Về Sự Chết

Điều quan-trọng trong pháp tu tập cao cấp của Mật giáo là sự hòa tan của khí lực trong kinh mạch trung ương và vì sự việc này diễn ra tự nhiên vào lúc qua đời nên chúng ta cần phải biết rõ về sự chết ngay từ bây giờ.

Nhiều người trong chúng ta không thích nghĩ tới sự chết, nhưng chúng ta cần phải biết tâm của mình hoạt động như thế nào vào lúc thức, lúc ngủ và cả lúc chết nữa. Khi nghiên cứu về những điều người ta vẫn thường tránh né, chúng ta sẽ thấy cái chết không phải là một lỗ đen khủng khiếp đang đợi để hút mình vào, mà là một nguồn an ủi lớn và còn là một niềm vui nữa.

Chúng ta thường nghĩ rằng chết là một điều xấu, nhưng thật ra chết có thể là một kinh nghiệm thú vị hơn những lạc thú thông thường, vì những lạc thú này không thể cho chúng ta sự hoan lạc và bình an dị thường mà kinh nghiệm chết có thể mang lại. Phong cảnh đẹp hay một người bạn có thể làm cho chúng ta hoan lạc tới một mức nào đó nhưng không thể giải quyết một vấn-đề căn bản nào của chúng ta. Những lạc thú thông thường chỉ có thể giải quyết tạm thời những vấn đề tình cảm bên ngoài. Vào lúc chết tất cả những vấn đề tình cảm và mọi phiền não đều chấm dứt. Khi mọi ý nghĩ hỗn loạn tan biến, chúng ta có thể đạt kinh nghiệm về trí huệ siêu việt. Vì vậy, cần phải hiểu rằng, cái chết không phải là một sự hủy diệt bất ngờ và kinh khủng, mà là một tiến trình trong đó tâm của chúng ta trở nên mỗi lúc mỗi tinh tế hơn. Nếu muốn thực hành nghi quý cao nhất, hay nếu chỉ muốn sửa soạn cho những gì mình sẽ trải qua vào cuối đời, chúng ta nên làm quen với tiến trình này ngay từ bây giờ, nếu để tới lúc chết thì quá muộn.

## Sự Chết, Trạng Thái Trung Gian và Tái Sinh

Giáo lý của kinh điển và mật điển có nhiều cách trình bày khác nhau về những vấn đề của luân hồi và cùng đưa ra những giải pháp khác nhau cho những vấn đề này. Theo các kinh điển, nguồn gốc của đau khổ là ngã chấp, tức tà kiến tin tưởng và chấp thủ cái "ta" được coi là có thật. Để đối trị với tà kiến này người ta phải học các gây dựng trí huệ về tính không, hoàn toàn đối nghịch với mọi ý niệm về tự tính độc lập. Vậy kinh điển nhấn mạnh vào việc giải trừ tà kiến và thiết lập chánh kiến.

Đạo pháp Mật giáo không chối bỏ giáo lý của kinh điển nhưng đưa ra vài cách tiếp cận khác, cấp tiến hơn, cho những vấn đề của cuộc đời. Theo giáo lý Mật giáo, mọi sự khó khăn đều phát xuất từ những kinh nghiệm thông thường của chúng ta về cái chết và sau khi chết. Khi chết mà không biết cách kiểm soát, chúng ta dễ lọt vào trạng thái trung gian (bardo) với tâm trạng hoang mang, rồi từ đó chúng ta trải qua sự tái sinh không thể kiểm soát đưa tới một kiếp sống không thể kiểm soát khác. Bánh xe luân hồi cứ quay như vậy, đưa chúng ta từ kiếp sống bất mãn này tới kiếp sống bất mãn khác.

Cần phải nhắc lại rằng sự chết không phải là một điều đáng sợ mà là một cơ hội quý báu. Đối với người đã sửa soạn kỹ thì tiến trình chết là cơ hội tốt nhất để kinh nghiệm cái mà mình đã luôn luôn tìm kiếm, đó là tâm tinh quan tinh tế và đầy hoan lạc. Tuy nhiên, dù tâm hoan lạc đó phát khởi tự động trong tiến trình chết, đa số chúng ta không biết lợi dụng nó. Chúng ta không biết gì nhiều về đời sống cũng như cái chết, do đó không thể kiểm soát cái chết một cách tinh tế và có ý thức để có thể giải thoát mà cứ để bị dẫn tới một kiếp sống phiền não khác.

Để tránh luân hồi đau khổ, chúng ta thực hành một loại thiền quán để chuyển hoá những kinh nghiệm thông thường về sự chết, bardo và tái sinh thành kinh nghiệm giác ngộ của một vị Phật. Vì vậy, pháp đối trị của Mật giáo không đối nghịch với vấn đề, như trí huệ về tính không đối nghịch với tà kiến ngã chấp, mà là một cái gì tương tự vấn đề. Vì pháp chữa bệnh giống với căn bệnh nên những lực thường dẫn tới phiền não và đau khổ có thể được dùng để mang lại sự trong sáng của tâm và sự thành tựu. Đó chính là lý do Mật giáo được xem là con đường nhanh và nguy hiểm nếu chúng ta thực hành không đúng cách.

### Ba Phương Diện Của Phật Quả

Để hiểu cách Mật giáo giải quyết những vấn đề sự chết, bardo và tái sinh, chúng ta cần phải biết một chút về ba thân của một vị Phật. Khi mọi tấm màn che phủ tâm đã được gỡ bỏ và khi mọi tiềm năng đã được phát triển hết sức, chúng ta sẽ đặc trong cùng một lúc pháp thân, hay thân sự thật, báo thân, hay thân hưởng phước báo, và hoá thân, hay thân biến lộ trong cõi vật chất, của một vị Phật. Pháp thân là tâm tự tại, vô giới hạn của một đẳng giác ngộ, còn hai thân kia là hai mức mà tâm này tự biểu lộ để làm ích lợi cho chúng sinh. (Pháp thân được coi là tượng trưng sự thành tựu ý nguyện của mình bằng việc đạt được những phẩm tính siêu việt của tâm. Báo thân và hóa thân tượng trưng sự thành tựu ý nguyện của người khác bằng sự biểu lộ tự nhiên của một vị Phật trong những hình dạng mà người thường có thể tiếp xúc.



Kinh nghiệm về ba thân là kinh nghiệm giác ngộ trọn vẹn. Là những người thường, chúng ta chưa có kinh nghiệm này, nhưng có thể đạt được một cái gì tương tự và theo phương pháp kết quả của Mật giáo thì chúng ta đang đạt được! Giống như người ta cố gắng để có những mục tiêu vật chất tốt nhất, ngay bây giờ, khi thực hành Mật giáo chúng ta tìm cách đạt kinh nghiệm hoan lạc của sự kiểm soát có ý thức tất cả những phương tiện của đời sống ngay trong hiện tại.

## Thân Người Là Quý

Việc chuyển kinh nghiệm chết, bardo và tái sinh thành con đường đạt giác ngộ không phải là một ảo tưởng. Với thân xác vật chất chúng ta có thể làm được việc này. Theo giáo lý của các kinh điển, thân thể của chúng ta thường được coi là một chướng ngại. Thân vật chất suy thoái từng khoảnh khắc, hay bị bệnh và thu hút đau khổ như nam châm hút sắt. Thật vậy, điều để thứ nhất đời là khổ có thể được diễn dịch là thân xác chính là đau khổ. Giáo lý Mật Giáo có ý kiến khác về thân vật chất. Không phải là một chướng ngại, thân người được coi là vật quý báu nhất vì nó chứa mọi đồ trang bị cho việc đạt giác ngộ ngay trong đời này. Thân xác được cấu tạo bởi bốn nguyên tố: đất, nước, gió, và lửa, và vì sinh ra từ bào thai, nó chứa các giọt tinh trắng và đỏ, nguyên là của cha và mẹ, cần thiết cho việc kích thích lực hoan lạc của kinh nghiệm kundalini, tức là đưa khí lực vào kinh mạch trung ương.

Đã có thân người, chúng ta không nên bỏ lỡ cơ hội thực hiện trọn vẹn tiềm năng của mình. Chúng ta đừng giống như những người không biết cách dùng cho đúng tài nguyên thiên nhiên của họ. Thí dụ, tôi được biết rằng có nhiều nông dân Nepal đốn những cây xoài của họ để làm củi. Một cây xoài phải mất nhiều năm để sinh trái, vì vậy rất quý, nhưng những người này hình như không biết như vậy, không biết dùng mà lại hủy hoại những cây xoài quý này, hậu quả là đất canh tác bị soi mòn và không còn gì cả. Nếu không dùng năng lực quý báu của thân thể cho việc đạt giác ngộ, mà lại lạm dụng nó trong cuộc theo đuổi những mục tiêu vô nghĩa của cuộc đời thì chúng ta còn đại dốt hơn những người nông dân đó nhiều. Chúng ta nên làm như những nhà khoa học biết cách khai thác năng lượng từ mọi thứ, như ánh sáng mặt trời, thủy triều, gió và những thứ khác, cũng biết cách dùng năng lượng này cho mục đích xứng đáng. Nói cách khác, chúng ta nên vận dụng tài năng cao nhất cho việc chuyển hóa thân thể hiện tại của mình từ một nguồn đau khổ và bất mãn thành con đường đầy hoan lạc dẫn tới hạnh phúc tối thượng cho mình và người khác. Đây là mục tiêu tối hậu của mọi pháp tu tập Mật giáo.

## Tiến Trình Chết

Khi thân thể tính giác ngộ hay chân tính, được thực hiện thì hành giả sẽ đắc pháp thân, báo thân, và hóa thân cùng một lúc. Nhưng về mặt tu tập thì ba thân này tiến hóa dần dần trong một tiến trình giống như tiến trình tự nhiên của sự chết, trạng thái trung gian Barlo và tái sinh. Vậy như đã nói, trước hết chúng ta phải hiểu tiến trình tự nhiên này diễn ra như thế nào để có thể hiểu sự thành hình của ba thân giác ngộ.

Chết là sự phân ly giữa tâm với thể xác. Sự phân ly này có thể diễn ra trong vài giờ hay vài ngày tùy theo cái chết do nguyên nhân tự nhiên hay cái chết bất ngờ vì tai nạn. Nhưng cả hai trường hợp đều có một số giai đoạn xác định trong tiến trình chết. Thể xác không mất khả năng giữ tâm thức ngay một lúc, mà mất đi dần dần khi mỗi nguyên tố của thể xác như đất nước gió và lửa lần lượt mất khả năng hỗ trợ của mình.

Các sách Mật giáo viết về tiến trình chết diễn tả một cách linh động bốn giai đoạn đầu tiên của sự chết. Trước hết nguyên tố đất chìm, hay tan vào trong nguyên tố nước, rồi nguyên tố nước tan vào nguyên tố lửa, nguyên tố lửa tan vào nguyên tố gió và nguyên tố gió tan vào chính tâm thức. Lối diễn tả này có ích cho việc thiền quán nhưng không tiêu biểu theo nghĩa đen. Thí dụ nguyên tố đất "chìm" vào trong nguyên tố nước có nghĩa là khi những phần thuộc chất đặc của thân thể mất dần khả năng hoạt động và trở nên bớt ràng buộc hơn với tâm của người hấp hối, những thành phần thuộc tính chất lỏng có vẻ mạnh hơn và nhiều hơn.

Khi những thành phần vật chất này lần lượt trở nên mạnh hơn hoặc yếu hơn, người hấp hối kinh nghiệm một số dấu hiệu bên ngoài và bên trong nội tâm liên quan tới mỗi giai đoạn của tiến trình phân giải. Những dấu hiệu hay ấn chứng này đã được mô tả chi tiết trong các sách khác nên không cần phải nói tới ở đây. Tuy nhiên, chúng ta nên kể một số linh ảnh, hay thị kiến thường xuất hiện lúc vừa chết.

Thông thường khi chết người ta không thể tự kiểm soát được nữa. Vì trong đời sống họ không tu tập nên kinh nghiệm chết làm cho họ rối loạn và hoang mang, trong khi các thành phần của thể xác mất thăng bằng và không hoạt động một cách hòa hợp nữa. Họ cảm thấy dường như mình đang ở giữa một trận động đất dữ dội và vì vậy nếu không phải là bất khả thì cũng rất khó cho họ giữ bình tĩnh để ý thức. Những gì đang diễn ra, Vậy sự chết được kinh nghiệm như một loạt những ảo giác đáng sợ, một tai họa khủng khiếp. Nhưng

đối với một người đã sửa soạn thì những thị kiến đó lại mang tới thêm sự an tĩnh. Còn với những hành giả trình độ cao thì mỗi giai đoạn của tiến trình phân giải sẽ mang lại trí huệ và sự trong sáng mỗi lúc mỗi nhiều hơn.

Theo tâm lý học Phật giáo, một đối tượng mang lại thỏa mãn hay không là tùy thuộc vào quyết định đã có trước của tâm thức. Trước khi bạn nhìn thấy một vật đặc thù nào đó, tâm của bạn đã nghĩ tới và quyết định: "Một vật như vậy sẽ làm cho mình hạnh phúc". Và khi nhìn thấy nó bạn nghĩ: "Ôi đẹp quá" Phản ứng ghét hay đổ kỵ cũng giống như vậy. Nếu tâm thức đã quyết định là mình không thích một người nào thì khi gặp người đó bạn sẽ chỉ thấy một người đang bất mãn. Chúng ta thích cái gì thì cho cái đó là tốt, ghét cái gì thì cho cái đó là xấu, vì vật đó chỉ là những ý niệm giả tạo của tâm.

Những điều nói trên liên quan gì tới kinh nghiệm chết? Phật giáo dạy rằng muốn sống sung sướng và chết hạnh phúc thì phải nhận ra tính chất thật của sự vật chứ không để cho sắc tướng bên ngoài mê hoặc. Trong đời sống chúng ta gặp hết điều bất mãn này tới điều bất mãn khác vì tin rằng những ý kiến của mình về sự vật là đúng và vì vậy chúng ta dùng hết thời giờ và sức lực để theo đuổi những gì mình thích, trốn tránh những gì mình ghét. Trong đời sống, chúng ta tạo thói quen liên hệ với sự vật bằng việc tham muốn hoặc sự kiên ky, như vậy nên hậu quả là vào lúc chết, khi mọi vật tan rã, tâm của chúng ta sẽ rối loạn.

Để tránh điều nói trên chúng ta phải biết rằng vạn vật chỉ là những hình tướng đối với tâm, không có một chút sự tự có độc lập nào và chỉ phát sinh từ nhân duyên, mọi sự vật đều giống như những ảo giác. Khi tâm thức của mình trải qua tiến trình chết chúng ta cũng hiểu biết như vậy đối với những thị kiến xuất hiện liên tiếp. Chúng ta nên làm quen với những gì mình sẽ gặp khi chết, để có thể đối phó với những ảo giác này, thay vì để chúng tràn ngập và làm cho mình rối loạn. Trong lúc sống cũng như khi chết, điều quan trọng là biết ảo giác chỉ là ảo giác, những phóng chiếu của tâm chỉ là những phóng chiếu và ảo tưởng chỉ là ảo tưởng, như vậy chúng ta sẽ an nhiên tự tại.

## Sự Chết Và Pháp Thân

Trước hết chúng ta hãy xét những gì sẽ xảy ra cho mình nếu không tu tập và không sửa soạn, mình chết trong trạng thái lo sợ và hoang mang. Tuyệt vọng bám vào cái "ta" được coi là vững chắc, chúng ta sẽ hốt hoảng khi thân xác của mình bắt đầu tan rã. Khi nguyên tố đất của cơ thể hủy hoại và nguyên tố nước có vẻ trở nên mạnh hơn, tâm chúng ta sẽ đầy một thứ ảo ảnh có màu

xanh bạc lấp lánh. Chúng ta cảm thấy tù túng và ngẹt thở cứ như mình đang bị chôn vùi trong đất hay bị kẹt trong một vụ đất lở. Sau đó nguyên tố nước chìm vào nguyên tố lửa và hình ảnh một làn khói xoay tròn hiện ra, chúng ta cảm thấy như mình đang chết đuối hay bị một giòng nước lũ cuốn đi. Kế tiếp, nguyên tố lửa tan biến và thân thể chúng ta lạnh dần, rồi xuất hiện hình ảnh những đóm ánh sáng giống như những tia lửa nhảy múa trên một ngọn lửa trong đêm. Có những người hấp hối kêu lên trong tiến trình này vì nghĩ là mình đang bị lửa đốt. Sau cùng, nguyên tố gió tan biến, hơi thở ngừng lại, chúng ta cảm thấy mình chao đảo như chiếc lá bị gió thổi, cũng với kinh nghiệm này là thị kiến về một ngọn lửa đang tàn dần trong một căn phòng tối và giống như một ngọn nến vụt sáng lên trước khi tắt, ngọn lửa này bùng vờ trong nỗ lực cuối cùng của mình. Hơi thở của chúng ta, trước đây đã yếu dần, lúc này hoàn toàn ngừng lại. Đối với thế giới bên ngoài thì chúng ta có vẻ đã chết (và đây thường là dấu hiệu cho những người tụ tập quanh chúng ta bật khóc)

Nhưng chúng ta chưa chết. Bốn nguyên tố của thể xác và những ý niệm liên hệ với chúng đã ngừng hoạt động, nhưng vẫn còn những mức tâm thức tinh tế để hòa nhập. Điều này xảy ra khi giọt trắng tinh tế nhận từ cha vào lúc hoài thai, trụ ở đỉnh đầu trong lúc sống và giọt đỏ nhận của mẹ, trụ ở bụng, tiến lại nhau và rớt cuộc gặp nhau ở chỗ trái tim. Khi giọt trắng đi xuống chúng ta thấy thị kiến cõi không thấm nhập bởi một màu trắng và khi giọt đỏ đi lên, chúng ta thấy hình ảnh cõi không thấm nhập một màu đỏ. Hai giọt này gặp nhau, làm thành một bầu chứa tâm thức nguyên thủy, rất tinh tế của chúng ta cùng với khí lực liên luân tới tâm thức này ở tim và chúng ta cảm nhận một màu đen như trong một căn phòng hoàn toàn tối. Màu đen này sẽ mỗi lúc mỗi đen hơn cho tới khi chúng ta rơi vào vô thức hoàn toàn.

Nhưng chúng ta vẫn chưa chết. Bên trong bầu này ở luân xa tim là tâm thức rất tinh tế của chúng ta và khí lực tinh tế liên quan tới nó. Sau một thời gian có thể lâu tới ba ngày kể cả với người không tu tập, bầu này mở ra và tâm chúng ta được soi sáng. Tâm rất tinh tế thức tỉnh và thị kiến cõi không trong sạch và sáng ngời. Tâm thức tinh quan này là trạng thái tâm cuối cùng và tinh tế nhất trong tất cả những trạng thái tâm mà chúng ta kinh nghiệm trong đời.

Đối với người thường thì tất cả những sự hòa nhập này, từ sự xuất hiện của thị kiến ảo ảnh đầu tiên cho tới sự xuất hiện của ánh sáng trong suốt, đều không được kiểm soát. Chúng xuất hiện liên tiếp nhau nhưng chúng ta gần như không biết gì về chúng, vì tâm lúc này quá rối loạn. Còn những người đã tu tập tốt từ trước sẽ giữ được ý thức rõ ràng về mọi sự việc diễn ra trong tiến

trình này. Họ biết thị kiến kế tiếp nào sẽ tới và hiểu rằng chúng chỉ là những ảo ảnh xuất hiện với tạm trong lúc hấp hối, không tự hiện hữu độc lập như một cái gì độc lập ở bên ngoài. Vì hiểu biết như vậy nên họ không sợ gì cả trong lúc qua đời này. Tâm của họ sẽ mỗi lúc mỗi tinh tế hơn, trí huệ về tính không của thực tại trở nên mỗi lúc mỗi sắc xảo hơn. Rốt cuộc, khi tính quang xuất hiện, tâm rất tinh tế này hòa nhập bất khả phân với tính không trong sự hoan lạc không thể diễn tả được. Đối với một người như vậy, chết là một cơ hội quý báu để hoàn thiện hóa trí huệ về cái bất nhị, tức tính không. Trí huệ trong sáng, vô chướng ngại này là phương tiện để một người có tu tập dùng trong việc chuyển hóa tiến trình chết thông thường thành kinh nghiệm pháp thân giác ngộ.

Kinh nghiệm pháp thân về bất nhị là điều vượt ngôn từ, vượt diễn dịch, vượt ý niệm. Người nào nói về kinh nghiệm này sẽ gặp nguy cơ trình bày sai sự thật. Vậy các bạn không nên tin những lời sai lầm của tôi. Dù khéo đến đâu, ngôn từ vẫn là sự biểu lộ của những ý niệm giới hạn và được hiểu bởi tâm giới hạn. Điều cần thiết là đạt được chính kinh nghiệm và vượt lên trên ngôn từ thường được dùng để mô tả nó. Đó là lý do Mật giáo nhấn mạnh tới thực hành hơn là lý thuyết.

Việc nghiên cứu các kinh sách Phật giáo và nhận xét phân tích chúng một cách sắc xảo là điều tốt, nhưng có khi lối tiếp cận phân tích này gây tai hại thực sự. Một trong những đạo sư của tôi có lần nói với tôi rằng: "Tới một lúc nào đó con phải bỏ cách hiểu sự vật qua triết lý. Con phải vượt lên trên mọi tranh luận". Lời dạy này làm tôi ngạc nhiên, vì lúc đó tôi còn trẻ, hăng say, thích phân tích và phê bình tất cả những gì mình được biết. Nhưng về sau tôi hiểu ý của ngài là việc kẹt trong những ước đoán của lý trí có thể ngăn cản chúng ta đạt những kinh nghiệm thiền quán sâu xa. Vậy, cần phải biết lúc nào nên thả lỏng và để cho tâm của mình trụ trong trạng thái tự nhiên có tính chất trong sáng.

Các vị thầy thực sự tài năng của tất cả các truyền thống tâm linh luôn luôn nhấn mạnh rằng có những lúc người ta không nên phân tích hay lý luận gì cả. Thí dụ, dùng lý trí để phân tích trong khi thực hành giai đoạn thành tựu của nghi quỹ yoga tối thượng là sai lầm lớn. Vì khi bạn dùng lý trí thì tự nhiên đủ loại tà kiến sẽ xuất hiện. Tâm của bạn sẽ quá bận rộn và rung động với năng lực phân tán của những ý niệm hỗn tạp đó. Sau đó, vì mỗi trạng thái tâm liên kết với khí lực của riêng mình nên hệ thống kinh mạch tinh tế cũng sẽ bận rộn rung động với những khí lực khác nhau. Như vậy, bạn không thể kiểm soát được hệ thống kinh mạch trong khi thực hành những pháp giai đoạn thành

tự này, người Tây Tạng gọi là "lung", nghĩa là khí lực vô tác dụng ở tim. Như với tất cả những phương tiện củ đường đạo, có lúc cần phải dùng lý trí và có lúc phải dẹp nó qua một bên.

## Bardo Và Báo Thân

Đối với người thường, khi ánh sáng trong suốt chấm dứt, tâm kinh nghiệm những thị kiến của kinh nghiệm pháp thân vừa được nói ở trên nhưng theo thứ tự ngược lại, từ bóng tối của vô thức tới thị kiến ảo ảnh. Vào lúc bắt đầu tiến trình đảo ngược này, tâm rời thể xác và người ta thực sự chết. Ngay sau đó là trạng thái trung gian Bardo, và lúc này tâm lại mất kiểm soát. Với tốc độ của ý nghĩ, chúng ta bị đẩy từ tình trạng này tới tình trạng khác như trong một giấc mơ, nhưng giấc mơ này thường là một cơn ác mộng. Có khi những thị kiến kinh khủng xuất hiện làm cho chúng ta hoảng sợ bỏ chạy, những hình ảnh này phát xuất từ những nghiệp xấu mà mình đã tạo trong quá khứ. Cũng có khi những hình ảnh cảm dỗ xuất hiện, và chúng ta ham muốn đuổi theo chúng để rồi sẽ chỉ có bất mãn. Những sự kiện này đã xảy ra khi chúng ta còn sống, suốt đời chúng ta tìm kiếm sự an toàn, theo đuổi những gì mình ưa, trốn tránh những gì mình ghét. Nhưng bây giờ tình cảnh của chúng ta cực đoan hơn. Vì thân Bardo của chúng ta trong cõi trung gian này được cấu tạo bằng khí lực tinh tế, nên có thể đi xuyên qua vật chất không bị cản trở một chút nào cả và do đó chúng ta dễ bị đưa vào những tình cảnh khác nhau bởi chính tâm hoảng sợ hay ham muốn của mình.

Đây là kinh nghiệm bardo thông thường nhưng một lần nữa các hành giả hiểu biết có thể chuyển hóa kinh nghiệm này thành phương tiện đạt giác ngộ. Vì họ đã tu luyện để có thân cầu vòng nên khi tịnh quang lúc chết chấm dứt họ sẽ có thân ánh sáng rực rỡ thay vì thân bardo thông thường. Như vậy họ chuyển hóa kinh nghiệm bardo thông thường thành kinh nghiệm báo thân.

## Tái Sinh Và Hóa Thân

Tiến trình chết và bardo thông thường không được kiểm soát mà chỉ có động lực là tính chấp thủ, sự tái sinh thông thường cũng có tính cách như vậy. Sau giai đoạn bardo, chúng ta bị gió nghiệp thổi tới nơi cha mẹ tương lai của mình. Ở đó tâm lẫn lộn những cảm giác mong muốn và trốn tránh, rồi chúng ta bất tỉnh và nhập vào bào thai của mẹ. Đây là lúc bắt đầu một cuộc đời bất tịnh và đau khổ. Thân vật chất của chúng ta chịu những nỗi khổ của sinh, lão, bệnh, tử, còn tâm trí hay thần thức như một dòng tiếp tục chảy từ kiếp trước,

sẽ chịu sự bức bách của các tính tham, sân, si, và tạo nghiệp xấu gây ra bất mãn và đau khổ trong tương lai.

Một hành giả tài năng có thể chuyển hóa kinh nghiệm tái sinh thông thường này cùng một cách với việc chuyển hóa kinh nghiệm chết và bardo. Thay vì di chuyển từ trạng thái bardo tới kiếp kế tiếp với lực vô minh và chấp thủ, rơi vào vô ý thức, nay những người đã tu tập có thể tự ý chọn sự tái sinh của mình một cách có ý thức. Vì không còn chấp thủ hình tướng thông thường, họ cảm thấy cha mẹ tương lai của mình và chính mình là những vị thần. Tùy theo trình độ tu tập và pháp thực hành của họ trong kiếp trước, họ còn có thể tái sinh trong một tinh thể, tức trạng thái hiện hữu trong đó mọi vật đều dẫn tới sự thật giác ngộ. Nếu sinh ra trong cõi vật chất, họ có thể chọn hoàn cảnh sống nào thích hợp cho việc phát triển tâm linh để tiếp tục thực hành tu tập cho tới khi đạt giác ngộ hoàn toàn như vậy, họ chuyển hóa kinh nghiệm tái sinh thông thường thành kinh nghiệm hóa thân giác ngộ.

Đó là sơ lược về cách chuyển hóa sự chết, bardo và tái sinh thành ba thân giác ngộ của các hành giả Mật giáo, đủ cho chúng ta biết về một mục đích của pháp tu tập cao nhất của Mật giáo. Hiện tại chúng ta vẫn bị các lực của vô minh và nghiệp xấu tràn ngập, lôi cuốn trong luân hồi, không có khả năng kiểm soát hay tự chọn đời sống. Không phát triển trí huệ để chuyển hoá sự sống và sự chết thành kinh nghiệm giác ngộ của một đức Phật, chúng ta sẽ tiếp tục luân hồi trong đau khổ, luôn tìm kiếm hạnh phúc nhưng chỉ gặp bất mãn.

## Đoạn Lìa Tái Sinh

Chúng ta đều có thể thấy rõ những kinh nghiệm về sự chết, bardo và tái sinh là nguồn gốc của mọi khó khăn của mình. Vì chúng ta sống, chết, và tái sinh với tâm và thể xác không được kiểm soát nên bây giờ chúng ta phải chịu nhiều nỗi khổ về tâm và thể xác trong đời sống. Có thể nói, nếu không sinh ra đời thì những nỗi khổ đó đã không có. Bằng pháp tu tập của nghi quý cao nhất chúng ta có thể tránh được việc tái sinh trong một đời sống đáng bất mãn.

Người ta có thể không hiểu, khi nghe nói tu tập Mật giáo có thể đoạn lìa tái sinh. Họ sẽ hỏi đoạn lìa tái sinh để làm gì, tại sao lại bỏ cơ hội sống lại ở thế gian để không hiện hữu gì cả, và họ không đồng ý như vậy.

Chúng ta nên hiểu rằng : "đoạn lìa tái sinh" có ý nghĩa đặc biệt là thoát khỏi kinh nghiệm tái sinh không kiểm soát. Chúng ta có thể tu tập đạt thành tựu mà



vẫn trở lại thế gian này, vì do động lực bồ-đề-tâm chúng ta không muốn bỏ rơi người khác, chúng ta sẽ trở lại vì lợi ích của họ. Đức Phật đã tái sinh và sống kiếp cuối cùng để làm lợi ích vô tận cho chúng sinh. Hiện tại, chúng ta tái sinh không có sự kiểm soát chỉ để tiếp tục luân hồi đau khổ; đây là lối tái sinh cần phải được đoạn lìa. Sự chết và bardo cũng vậy, kinh nghiệm chết và bardo không được kiểm soát phải được chuyên hóa.

Cuộc đời không có kiểm soát và đầy tham, sân, si của chúng ta chắc chắn sẽ kết thúc với cái chết không kiểm soát và trong lúc chết những vô minh đó sẽ làm cho tâm rối loạn hơn. Những ảo giác phát sinh từ sự phân giải của các nguyên tố thể xác, sẽ tràn ngập và làm chúng ta bước vào trạng thái trung gian với hoảng sợ và mong ước lẫn lộn. Ở cõi bardo, vì có thân tâm thức thay vì thân vật chất nên những tà kiến vốn có sẵn sẽ có ảnh hưởng mạnh hơn với chúng ta. Mỗi cảm xúc hay ý niệm sai lầm xuất hiện trong tâm sẽ tức khắc đưa chúng ta vào tình trạng giả ảo tương ứng. Đây là một tình trạng cực kỳ khủng khiếp và rất cuộc, khi nhận được thị kiến về cha mẹ tương lai của mình, lòng mong ước sự an toàn sẽ thúc đẩy chúng ta tái sinh và chúng ta bắt đầu một kiếp sống nữa. Không có chỗ nào an tĩnh để nghỉ ngơi, vì đời sống thông thường trong cõi luân hồi không có tính chất an toàn và hạnh phúc, dù chúng ta vẫn mong ước và tìm kiếm.

Mục đích của pháp tu tập Mật giáo là giúp chúng ta thoát luân hồi đau khổ. Bằng việc tu tập để tâm vượt qua được sự chế ngự của hình tướng giả ảo thông thường và bằng việc sửa soạn trước cho những gì mình sẽ trải qua vào lúc chết và lúc tái sinh, chúng ta sẽ có khả năng chuyển hóa những kinh nghiệm chết, bardo, và tái sinh thành kinh nghiệm giác ngộ về ba thân của một vị Phật.

Ptpt = Muốn tái sinh có ý thức (tức chọn cảnh sinh giới mà đến) ta phải tỉnh thức cả 3 bardo : bardo thức, bardo ngủ và bardo mộng. Như chiếc chìa khoá, khi làm chủ được một bardo, thì ta dễ dàng thành tựu được 2 bardo kia. Thông thường đang sống trong cõi động nên ta đã tu tập bardo Thức, vì mượn âm thanh lẫn thân lực mà vào nên Tịnh Mật là pháp tối đa.

# 11. Tự Biểu Lộ Như Một Vị Thần

## Tự Hạ và Biểu Lộ Thiêng Liêng

Điều quan trọng nhất về tu tập Mật Giáo là chứng nghiệm, hay nếm mùi vị, một cái gì có ý nghĩa đối với mình. Dù miếng sô-cô-la của bạn nhỏ bao nhiêu bạn cũng nếm và thỏa mãn với nó, chỉ có thể thôi. Vì vậy, những người suy nghĩ rõ rệt về một điều tâm đắc, thì đó là những người thực hành thật sự. Họ là những người sẽ đạt chứng nghiệm điều tâm đắc của mình.

Tâm nhị nguyên thông thường, hay cái được gọi là óc thực tế, luôn luôn cho rằng có cái gì không đúng, có cái gì thiếu sót về mình và hoàn cảnh của mình. Nó luôn luôn phê bình. Đó là lối nghĩ của tâm nhị nguyên: luôn luôn có cái gì không hoàn toàn. Tâm nhị nguyên của chúng ta thường nhận định hay đánh giá sai lầm; một tâm bất mãn, rối loạn không bao giờ đi theo trung đạo. Nó thường nghĩ một cách vô tâm hay hữu ý: "Mình không trong sạch. Mình đã sinh ra với ô trược, hiện mình đang ô trược, mình sẽ chết với ô trược và xuống địa ngục!". Chúng ta có thể coi mình là có tôn giáo hay không theo tôn giáo nào, duy tâm hay duy vật, nhưng khi còn xa cách thực tại căn bản, chúng ta còn chịu ảnh hưởng của những ý tưởng tự hạ, sai lầm đó. Nếu muốn thoát khỏi mọi bệnh tật của thể xác và tâm, chúng ta phải tuyệt đối loại bỏ lối suy nghĩ tai hại này. Mặc cảm tội lỗi là cái cần phải được thanh lọc.

Mật giáo nói rằng loài người có tính chất thiêng liêng. Chân tính của mỗi người là một thực thể thiêng liêng trong sạch. Để hiểu điều này và để làm cho sự hiểu biết này trở thành một thành phần bất khả phân trong đời sống của mình chứ không chỉ là một kiến thức của lý trí, chúng ta cần phải biểu lộ mạnh mẽ như một vị thần.

Việc tự biểu lộ như một vị thần không thuộc về riêng một nền văn hóa hay một tín ngưỡng nào. Sự thật là bạn đã biểu lộ rồi. Khi biểu lộ hình ảnh tự hạ của mình bạn không nghĩ rằng mình đang làm theo truyền thống của một nền văn hóa nào, bạn tự ý làm như vậy. Bây giờ, khi không còn thói quen sai lầm này nữa, bạn hãy gây dựng lòng kiêu hãnh thiêng liêng và tự biểu lộ như một vị thần. Hãy bắt đầu sống theo chân tướng dũng mạnh của mình.

Cách tốt nhất để thực hành biểu lộ như một vị thần là pháp thiền quán ba thân. Các vị thầy vĩ đại của Mật giáo, như Lama Tzongkhapa, đã nói rằng không có gì cần thiết hơn pháp tu tập này.

## Phân Giải

Tu pháp của vị thần mà chúng ta đang thực hành có thể trình bày chi tiết về pháp tu tập ba thân, nhưng phân trình bày tóm tắt sau đây cũng đủ cho chúng ta. Trước hết chúng ta quán niệm về sự quy y Tam Bảo của mình và việc phát bồ đề tâm nguyện đạt giác ngộ vì lợi ích chúng sinh. Sau đó, chúng ta thực hành đạo sư quán, pháp căn bản của Mật giáo, quán tưởng vị thầy của mình ở trước mặt và coi ngài là hiện thân của mọi phẩm tính giác ngộ mà mình muốn thực hiện trong nội tâm. Chúng ta tưởng tượng vị thầy ở trên đầu, phân giải thành ánh sáng và đi vào tim mình. Khi vị Thầy nhập vào chúng ta như vậy, hãy quán tưởng mình đang kinh nghiệm các thị kiến lúc chết dẫn tới sự xuất hiện của tâm thức tịnh quang rất tinh-tế. Như vậy là chúng ta đã thiền quán về sự hợp nhất giữa trí huệ an lạc của vị thầy với tâm rất tinh tế của mình. Nhớ lại lễ truyền pháp mà mình đã thọ nhận và sự tiếp xúc của mình với lòng từ bi và tâm trong sáng của Thầy, chúng ta nên tưởng tượng sự hợp nhất này là cực kỳ hoan lạc. Càng kinh nghiệm được nhiều hoan lạc này càng tốt cho tiến trình chuyển hóa.

Kinh nghiệm hợp nhất hoan lạc và tinh tế này vượt mọi ý niệm nhị nguyên thông thường của chúng ta. Khi mọi sắc tướng thông thường tan biến vào cõi không của trí huệ bất nhị và đại lạc, chúng ta cố tập trung vào sự phân giải này. Chúng ta nên nghĩ : "Đây là pháp thân và mình thật sự là pháp thân này".

Do tự đồng hóa trọn vẹn với pháp thân, chúng ta chuyển hóa kinh nghiệm chết thông thường thành đường đạo dẫn đến giác ngộ.

Khi thiền quán về pháp thân như vậy, những ý niệm ngã chấp của chúng ta sẽ giảm bớt; những kinh nghiệm và kết quả đó đủ để được coi là kinh nghiệm về tính không thực sự. Đừng bao giờ nản chí mà nghĩ rằng mình không thực hiện tính không nào cả, hay không hiểu tính không nghĩa là gì, không biết thực hành gì cả. Lỗi nghĩ này là một chướng ngại, dù sao chúng ta cũng đã có một kinh nghiệm nào đó về tịnh quang. Trong quá khứ chúng ta đã chết bao nhiêu lần rồi và Mật giáo giải thích rằng tiến trình chết tự-động bao gồm việc khám phá tịnh quang và tính bất nhị của toàn thể. Không chỉ trong lúc chết mà ngay khi ngủ và hoan lạc tính tục chúng ta cũng nếm một chút toàn thể tịnh quang này. Những kinh nghiệm này phần nào phá bỏ hay giảm nhẹ những ý tưởng tự hạ. Vậy đừng nghĩ ngợi về việc sự hiểu biết về tính không của mình phải sâu xa bao nhiêu. Lúc này bạn chỉ cần buông bỏ những ý niệm cụ thể về sự vật và để cho tính chấp thủ của mình tan biến vào cõi không tịnh.

Hãy giữ cảnh giác và cảm thấy rằng tâm cảnh giác này là trí huệ bao trùm cõi không thanh tịnh. Trong không gian này không có sự tự hạ và tử thân. Để cho tâm trụ trong cõi bao la này để thoát mọi phiền não và mọi ý nghĩ sai lầm và biết đây là kinh nghiệm pháp thân thực sự. Trạng thái tự nhiên, thanh tịnh này không có một chút ý nghĩ tạp nhạp nào và là thực tại mà bạn chỉ việc để cho tâm của mình trụ ở đó với sự cảnh giác trong sáng.

Có thể bạn cảm thấy khó chịu với lối giải thích này về kinh nghiệm tịnh quang. Bằng lý trí bạn có thể phản đối: "Hãy khoan, Thubten Yeshe! Nếu cho rằng tính không chỉ là sự trống không của không gian thì ông lầm rồi. Ông đã đơn giản hóa quá mức một đề tài rất phức tạp. Đây không phải là quan điểm của Nagarjuna. Đây không phải là triết lý Trung Đạo. Tính không thực sự không phải là giả vờ tan biến vào cõi không" Bạn có thể tranh luận về mọi điểm triết lý tinh tế để chứng minh rằng tính không không có nghĩa là sự phân giải rồi hòa nhập vào cõi không, nhưng lý luận như vậy là vô ích, vì lối tiếp cận tính không bằng lý trí thường trở thành chướng ngại cho việc đạt kinh nghiệm thực sự về tính không. Bạn có thể viết một cuốn sách phản bác thuyết tính không là cõi không, hay tranh luận suốt đời về đề tài này, nhưng như vậy chỉ lãng phí thời giờ.

Đúng là khi nghiên cứu chúng ta cố gắng đạt quan kiến tính không thật đúng về mặt triết lý để có thể hiểu tính không một cách chính xác như Nagarjuna và các luận sư vĩ đại khác đã hiểu, nhưng bây giờ, trong việc thiền quán này,

chúng ta không nghiên cứu và phân tích mà chỉ thực hành. Và trong phạm vi thực hiện kinh nghiệm tịnh quang pháp thân, tất cả các đạo sư Ấn Độ và Tây Tạng đều nói rằng cõi không là thí dụ tốt nhất cho việc hiểu tính bất nhị, tức tính không.

Để đạt kinh nghiệm tính không thực sự bạn phải bắt đầu ở một chỗ nào đó. Bạn phải có một chứng nghiệm nào đó về trạng thái vượt lên trên những ý nghĩ vị kỷ, trần tục về sự vật. Đây là điều chính yếu. Chúng ta phải buông bỏ mọi ý niệm giới hạn, cụ thể, thô kệch vốn đã giam giữ mình trong quan kiến trần tục, không thỏa đáng về bản thân và vạn vật.

Về mặt lý luận, trong tính không không có hình thể, âm thanh, mùi vị hay những thứ khác. Quan niệm này có thể được chuyển thành kinh nghiệm thực sự bằng cách để cho tất cả tan hóa vào cõi không trong việc hòa nhập của tiến trình chết. Trong lúc phân giải đó tâm không thể tiếp xúc với thế giới cảm giác như trước kia. Trong cõi tính không tịnh quang không có sắc tướng, mùi vị, cảm giác và những thứ khác. Mọi thắc mắc nhị nguyên chặt hẹp đều biến mất và kết quả là trạng thái tự nhiên của tâm có cơ hội phóng tỏa, bao trùm toàn thể thực tại. Bạn cố gắng trụ thật lâu trong trạng thái bất nhị, bao la này và cảm thấy việc này làm cho mình đạt pháp thân thực sự, tức trí huệ giác ngộ viên mãn.

## Tái Xuất Hiện

Tới lúc này chúng ta sẽ làm gì để đạt kinh nghiệm báo thân? Khi trụ trong cõi pháp thân bạn buông bỏ tất cả những gì thường làm rộn tâm của mình. Nhưng một lúc sau đó, những ý nghĩ tương đối sẽ lại nổi lên, phần nào thu hút tâm của bạn, làm cho bạn chú ý tới chúng. Đây là lúc bạn chuyển từ kinh nghiệm pháp thân tới kinh nghiệm báo thân.

Khi những tư tưởng nhị nguyên xuất hiện trong tâm, hãy nhớ tới ý nguyện Bồ-đề-tâm làm lợi ích cho người khác rồi cương quyết xuất hiện với một hình dạng mà người khác có thể cảm nhận. Lúc đó trong cõi bất nhị, tức cõi không tịnh quang có một cái gì bắt đầu xuất hiện. Đó là một đám mây nhỏ bất ngờ xuất hiện trong cõi trong sáng. Vào lúc này, hình dạng và màu sắc của vật gì xuất hiện trong cõi nội tâm của bạn tuy thuộc vào pháp môn mà bạn đang thực hành. Trong nhiều tu pháp đó là một chữ, hay chủng tự, tượng trưng cho vị thân. Vật đó có thể có hình dấu phẩy, hình hạt, hay một hình dạng khác. Nhưng dù là gì bạn cũng nên hiểu đó là một sự biểu lộ tinh tế của tâm thức

mình. Đó không phải là một vật ở bên ngoài mà mình nhìn thấy và bạn nên có cảm giác hợp nhất trọn vẹn với nó.

Cũng như đã biết rõ cõi tịnh quang là kinh nghiệm pháp thân thực sự, bây giờ bạn nên tự đồng hóa với thể trong suốt và tinh tế này, tương tự thân vô vật chất của mình trong kinh nghiệm brado thông thường, chính là kinh nghiệm báo thân thực sự. Điều này cũng nên được kinh nghiệm như sự hợp nhất bất khả phân của đại lạc và trí huệ mà bây giờ được coi là báo thân giác ngộ. Lúc này bạn hãy nghĩ : "Đây là báo thân thực sự. Minh thực sự là báo thân này" Trong một lúc, duy trì sự xuất hiện rõ rệt của chủng tự này và sự kiêu hãnh thiên liêng vì mình là báo thân, do đó chuyển hóa kinh nghiệm trạng thái trung gian brado thông thường thành đường đạo đạt báo thân giác ngộ.

Khi sẵn sàng, hãy nghĩ tới động lực Bồ đề tâm phụng sự chúng sinh rồi cương quyết xuất hiện trong một hình dạng mà nhiều người hơn nữa có thể cảm nhận. Với động lực từ bi này chủng tự bất ngờ biến thành thân cầu vòng trong sáng của vị thần. Nên hiểu đây là hóa thân thực sự giác ngộ trọn vẹn thay thế thân vật chất thô kệch của sự tái sinh thông thường, có tính chất an lạc và trí huệ. Một lần nữa, bạn tự đồng hóa với hóa thân này bằng cách nghĩ : " : "Đây là báo thân thực sự. Minh thực sự là báo thân này" Như vậy sự tái sinh thông thường được đưa vào pháp tu tập như hóa thân của một vị Phật.

Khi coi mình như một vị thần, bạn nên cảm thấy mình chính là hóa thân của vị thần. Đừng nghĩ đây chỉ là giả vờ; bạn nên coi đây là sự thật. Giống như một diễn viên vẫn giữ vai trò nhân vật của mình sau khi vở kịch kết thúc, bạn có thể sẽ ngạc nhiên thấy mình đã thực sự trở thành vị thần. Sự kiêu hãnh thiêng liêng này là quan trọng, vì với phẩm tính này, sự chuyển hóa trong tu tập sẽ tới một cách tự nhiên và rất mạnh.

## Buông Bỏ

Trong thiền quán bạn có thể cố gắng hết sức để trụ trong trạng thái bất nhị mở rộng và hữu thức, nhưng cũng có thể bạn dễ xao lãng với sự xuất hiện của những ý nghĩ tạp nhạp. Thay vì đè nén những ý nghĩ này, bạn nên tưởng tượng mình là vị thần, thí dụ như Tara, nữ thần thiền quá hiện thân của đức hạnh, được coi là mẹ của các vị Phật quá khứ, hiện tại và tương lai, rồi phát tâm từ bi sâu xa. Trụ trong cõi tâm thức sâu xa này, tự coi mình là Tara.

Nếu lại thấy mình xao động với những tạp niệm, thí dụ nghĩ tới chuyện ăn một cái bánh thay vì khỏ sở ngôi thiền ở đây, bạn hãy niệm thân chú của Tara,

Om tara tutare ture svaha, cho tới khi tâm ổn định trở lại. Như vậy bạn không để cho mình bị lôi cuốn bởi thần chú phàm tục bánh, bánh, bánh.

Sự trông đợi quá nhiều là một chướng ngại khác cho việc thiền quán đạt thành công. Thái độ sai lầm này làm chúng ta không thỏa mãn với những chứng nghiệm thiền quán của mình, so bì những chứng nghiệm này với một thành tựu lý tưởng nào khác. Chúng ta sẽ nghĩ: "Theo các sách hướng dẫn thì tới lúc này mình phải đạt kinh nghiệm đại lạc, nhưng mình không cảm thấy gì cả. Chắc việc tu tập của mình đã thất bại". Chúng ta quá bận tâm với kinh nghiệm mà mình mong đợi tới nó không bao giờ xuất hiện. Điều này dễ hiểu, làm sao đại lạc có thể xuất hiện trong một tâm đầy lo nghĩ và bị bó hẹp như vậy.

Trong trường hợp này bạn hãy buông bỏ. Bạn hãy biết rằng sự trông mong là một chướng ngại và hãy buông bỏ nó ngay khi nó xuất hiện. Chúng ta nên buông lỏng hơn trong việc tiếp cận của mình. Có những khi chúng ta đặt quá nhiều năng lực vào việc tu tập hay tự ép mình vào kỷ-luật quá nghiêm khắc, cho rằng như vậy mình sẽ đạt thành tựu mau hơn. Nhưng nỗ lực quá mức thường có hiệu ứng ngược lại là làm cho việc tu tập bị đình trệ.

Một thí dụ về việc lái xe hơi. Những người mới biết lái xe thường không bình thản ngồi sau tay lái vì họ chỉ nghĩ tới chuyện phải làm đúng mọi điều đã học như điều chỉnh tay lái, tốc độ và những thứ khác. Kết quả là chiếc xe chạy cà giựt, thế là việc lái xe không phải là một kinh nghiệm thú vị mà là một công việc khó nhọc. Những người lái xe có kinh nghiệm thì khác, họ điều khiển chiếc xe một cách tự nhiên. Dù vẫn ý thức được mọi sự, họ đã quen buông bỏ một cách thoải mái, để cho chiếc xe tự chạy. Kết quả là chiếc xe chạy êm, đều đặn và vô công, có khi như đang bay một cách hoan lạc trên không thay vì chạy nhấp nhô âm ỉ trên đường. Nếu muốn kinh nghiệm niềm hoan lạc tương tự trong thiền quán, chúng ta phải biết buông bỏ mọi ước vọng và giảm sự bận tâm tới bản thân một cách thoải mái.

## Kiêu Hãnh Thiêng Liêng Và Hình Quán Tưởng

Thực hành giai đoạn phát sinh với tâm kiêu hãnh thiêng liêng của một vị thần là việc thật quan trọng. Chúng ta thường có khuynh hướng cảm thấy bất mãn và phê phán thân, khẩu, ý của mình. Thí dụ, chúng ta cho là thân thể của mình không còn vẻ thanh mảnh nữa, giọng nói của mình không hay, tâm trí của mình thiếu sáng suốt. Thói quen phê bình có thể làm cho chúng ta chê bai người khác cũng như chính mình. Theo quan điểm Mật giáo thì thói quen này rất có hại.



Cách đối trị khuynh hướng này là gây dựng một sự kiêu hãnh thiêng liêng. Thí dụ, khi bước vào kinh nghiệm hóa thân bạn cảm thấy mình thực sự là hóa thân của một vị Phật, tâm của mình hoàn toàn thoát khỏi mọi tà kiến, mọi giới hạn. Ngược lại, nếu tiếp tục giữ thái độ ưu phiền và đố kỵ người khác, bạn sẽ biểu lộ như một người phiền não, sân hận chứ không thể là một đấng thiêng liêng đầy an lạc. Bạn có thể ngừng lối suy nghĩ về mình tai hại này và tránh những hậu quả chủ bại tiêu cực bằng cách tập trung tâm vào sự đơn nhất của chân tính và những phẩm tính từ bi, trí huệ của vị thầy thần linh. Như vậy bạn tự mở rộng để đón nhận những làn sóng cảm hứng có khả năng chuyển hóa đời sống của mình một cách trọn vẹn. Càng ra sức tập trung vào tâm kiêu hãnh thiêng liêng này bạn càng kinh nghiệm sâu xa sự tự do thoát khỏi mọi hình thức bất mãn và giới hạn.

Việc thực hành nghi quý yoga cao nhất cần phải có ba đặc điểm: một là sự xuất hiện của mình và chúng sinh là sự xuất hiện của một vị thần, hai là tâm của hành giả nên bất khả phân với trí huệ bất nhị; ba là mỗi kinh nghiệm mà hành giả đạt được nên là kinh nghiệm về đại lạc.

Đừng giả vờ, làm một vị thần, thí dụ vị thần thiên quán Heruka, mà khi quán tưởng mình như vị thần, bạn nên cảm thấy từ đáy lòng mình chính là Heruka, bạn và ngài là một sự đơn nhất bất khả phân. Càng gây dựng sự đơn nhất này, kinh nghiệm chuyển hoá của bạn càng mạnh và điều này là hoàn toàn tự nhiên.

Bạn cũng nên tập coi mọi sắc tướng là giả ảo, không có sự chắc thật như một cái gì phân cách và độc lập với tâm trí của mình.

Nói cách khác bạn nên thấy mọi hình tướng đều phát sinh từ tính không, có tính chất không, tính chất bất nhị. Sau cùng, kinh nghiệm sắc tướng giả ảo của bạn nên có tính chất cực kỳ hoan lạc. Kinh nghiệm này được đạt trong giai đoạn thành tựu của nghi quý yoga tối thượng bằng cách đưa sự chú tâm của bạn vào bên trong theo một cách làm cho mình có ý thức rõ rệt về lực kundalini hoan lạc thâm nhập hệ thống kinh mạch và như vậy bạn có thể hòa trộn mọi kinh nghiệm của mình với lực đại lạc này.

Một số pháp tu tập thân thể như Hatha yoga, có vai trò rất quan trọng trong việc thực hành giai đoạn thành tựu, vì được dùng để hỗ trợ cho tiến trình chuyển hóa. Những pháp này không chỉ được đặt ra để làm cho thân thể mềm dẻo trong tu tập hay phát triển sức khỏe mà còn có mục đích gia tăng lực kundalini hoan lạc. Lực hoan lạc này thâm nhập khắp hệ thống kinh mạch

nhưng chúng ta không nhận ra nó. Với việc thực hành đúng Hatha yoga chúng ta có thể tiếp xúc và hơn nữa gia tăng lực hoan lạc này, biết cách truyền thông với nó để có thể mang nó tới chỗ nào mình muốn. Chúng ta không làm việc này để đạt lạc thú thông thường mà là để nắm quyền điều khiển những mức tinh tế nhất của thân thể và tâm.

Khi thực hành những pháp thể dục này chúng ta vẫn quan niệm mình là vị thần và phải dẹp bỏ mọi ý tưởng tự hạ, vì chỉ như vậy những pháp này mới có hiệu quả thực sự. Nếu thực hành đúng, sẽ có lúc chỉ cần chạm vào một phần thân thể của mình cũng đủ làm cho đại lạc phát khởi. Khi thân thể bắt đầu có cảm giác nhẹ nhàng hơn và mềm dẻo hơn, nhưng năng lực cơ thể trước kia là nguồn đau khổ sẽ bắt đầu gây cảm giác lạc thú cực kỳ. Vậy, việc tu tập để chuyên hóa này không phải là chuyện tưởng tượng, và thân vật chất của chúng ta cũng được chuyển hóa một cách sâu xa.

## Cá Tính Mật Giáo

Nhiều người cho rằng thể xác không quan trọng lắm, người ta chỉ cần thiền quán trong nội tâm. Nhưng nghĩ như vậy là sai lầm. Theo Mật Giáo, thể xác và tâm quan trọng như nhau. Trong tu tập Mật giáo thể xác được coi là mảnh đất chứa tài nguyên vô tận, như vàng kundalini, dầu kundalini, dù nó cũng là nguồn đau khổ.

Có đôi lúc tất cả chúng ta đã kinh nghiệm hoan lạc kỳ lạ thuộc thể xác này. Có khi chúng ta chỉ mới ngồi xuống tĩnh tâm mà cảm giác hoan lạc đã phát khởi và lan ra khắp cơ thể. Đây là một kinh nghiệm thông thường chứ không phải là một thành tựu đặc biệt nào, nhưng điều này là bằng chứng cho thấy thể xác của chúng ta ngay lúc này đang chứa một lực hoan lạc lớn. Mục đích của các pháp tu tập Mật giáo cao cấp nhất là kích thích, kiểm soát và sử dụng lực hoan lạc này trong việc đạt thành tựu trọn vẹn, tức Phật quả. Khi nào trong loạn trí mà giữ được ý thức thì bạn không quan tâm tới chuyện mình có nhiều hay ít hoan lạc. Bạn có thể gọi lạc thú này là trần trụi hay có tính cách thuần túy thể xác, nhưng sự hoan lạc này có thể đưa tới giải thoát.

Tính chất cốt yếu của Mật giáo là dùng lạc thú một cách khéo léo. Người có khả năng tu tập Mật giáo là người có thể đối phó với lạc thú, chuyển hóa hoạt động tìm lạc thú thành cơ hội đạt giải thoát. Đó là cá tính Mật giáo. Pháp tu tập Mật giáo không dành cho người tự hạ, chỉ biết làm cho đời mình khổ khổ, vì người như vậy sẽ không có tài nguyên để dùng trong việc chuyển hóa.

Tuy nhiên, nguồn lạc thú đã có sẵn ở bên trong thân thể của chúng ta và đây là nguyên nhân chính yếu làm cho thân người được coi là quý. Điều mà chúng ta cần là một phương pháp thiện xảo để đánh thức và rồi dùng nguồn lực này để mang lại hạnh phúc hoàn hảo cho mình cũng như cho người khác. Để làm việc này, chúng ta phải biết loại bỏ tính tự hạ và những tư tưởng tiêu cực nhận thức rằng chính mình tạo ra những vấn đề phức tạp cho mình, chứ không đổ lỗi cho xã hội hay bất cứ người nào khác. Nhưng chúng ta cũng chính là người tạo giải thoát cho mình và mọi thứ cần cho việc đạt sự giải thoát trong hoan lạc này đều có sẵn ở trong thể xác và tâm của mình ngay lúc này.

## Sự Hòa Nhập Của Trí Huệ Và Hoan Lạc

Mục đích của pháp quán tưởng mình như một vị thần với việc tạo ba thân giác ngộ là để đối trị tư tưởng tự hạ. Những ý niệm đánh giá thấp bản thân ngăn cản chúng ta đạt kinh nghiệm về lực hoan lạc tiềm tàng bên trong hệ-thống kinh mạch và đi đến đạt giác ngộ viên mãn.

Trí huệ tính không và hoan lạc là hai thành phần hợp nhất trong một kinh nghiệm mà chúng ta cần phải thực hiện. Ở Tây phương chúng ta thấy có nhiều thanh niên thông minh mà đời sống của họ lại ít hạnh phúc. Trí thông minh không làm cho họ hạnh phúc mà lại có thể đầy phiền não. Họ có thể thành tựu đủ loại kỳ công như soạn những trò chơi tiêu khiển phức tạp, nhưng vì thiếu phương pháp tốt để hợp nhất lý trí và tình cảm của mình nên họ khô khan, duy lý trí và quá bất mãn với đời sống.

Ngược lại, những người không có nhiều khả năng thực dụng lại có cuộc sống hạnh phúc. Mặc dù họ có thể không thông minh, không tinh tế và thậm chí có thể chậm trí nữa.

Mật giáo dạy chúng ta phương pháp khai mở trí tuệ, đặt trí thông minh vào kinh nghiệm trong thực hành tu tập bằng cách hợp nhất nó với ý thức cao độ về hoan lạc. Đó là cách làm cho đời sống của chúng ta được trọn vẹn và hạnh phúc trong khi giải trừ mọi vấn đề rắc rối thường xuất hiện khi người ta tìm kiếm lạc thú. Ở trên thế giới này lạc thú gây ra nhiều vấn đề phức tạp và đối với nhiều người giàu có thì lạc thú chính là nguyên nhân của đau khổ, chứ không phải là nghèo đói hay bệnh tật, họ không biết cách hưởng lạc thú mà không đi tới chỗ cuồng loạn hay suy đồi. Mật giáo trình bày cho chúng ta phương pháp hưởng lạc thú một cách lành mạnh và ích lợi.

Như đã nói ở trên, theo Mật giáo thì vấn đề căn bản của con người là khi hưởng lạc thú thì người ta thường trở nên mê muội hơn. Nhưng như vậy không có nghĩa là không có lạc thú. Chúng ta cứ hưởng lạc thú, nhưng phải có sự tự kiểm soát đi kèm. Chúng ta phải tránh rơi vào sự không hiểu biết và mê muội. Còn bây giờ chúng ta đang học cách kinh nghiệm lạc thú kỳ diệu trong khi trụ trong trạng thái trong sáng và có kiểm soát, kinh nghiệm lạc thú này có khả năng khai mở trí huệ thanh tịnh.

Do tính chấp thủ cố hữu, khi thành công trong thiền quán và cảm thấy luồng khí lực kundalini hoan lạc vươn lên, chúng ta thường bám giữ nó và nghĩ rằng đây là kinh nghiệm thuộc quyền sở hữu của mình, bằng cách hòa nhập tâm với tính không, hay cái bất nhị. Như vậy, khi lạc thú phát sinh chúng ta sẽ nghĩ là mình đang kinh nghiệm nó ở đâu đó trong không gian. Điều này rất khó diễn tả bằng ngôn từ vì vậy bạn đừng phiền lòng khi thấy mình không hiểu. Dù sao, chúng ta phải vượt lên trên thói quen chiếm hữu của mình, coi mọi thứ đều là của cái "ta" hữu hạn.

Chúng ta có thể hiểu điều này rõ hơn một chút bằng cách tưởng tượng ở trước mặt mình có một người nam hoặc nữ, mà mình thấy rất hấp dẫn. Chỉ cần nhìn vào người này cũng đủ cho năng lượng lớn trong bạn phát khởi và bạn có thể muốn đưa tay ra nắm lấy người đó. Rồi bạn tưởng tượng người đó bất ngờ biến thành ánh sáng cầu vồng, trong suốt và rực rỡ. Tất cả những cảm giác ái dục và chiếm hữu của bạn cũng tự động tan biến, thay vào đó một cái gì nhẹ nhàng hơn, lắng lặng xuất hiện. Bạn vẫn có liên hệ nào đó với đối tượng đẹp đẽ này nhưng nó đã biến đổi. Bạn đã buông bỏ thái độ chiếm giữ, bây giờ đang kinh nghiệm một cái gì rộng rãi hơn, phổ quát hơn. Tôi muốn nói về một kinh nghiệm nhẹ nhàng, hoan lạc, mà đầy ý thức như vậy và đây là điều mà chúng ta tìm cách gây dựng.

# 12. Thành Tựu Tối Hậu

## Giai đoạn Thành Tựu

Pháp tu tập ba thân trong giai đoạn phát sinh, thực ra chỉ là một sự diễn tập cho các pháp tu tập của giai đoạn thành tựu thực sự chuyển hóa thân xác và tâm thông thường thành thân và tâm giác ngộ. Nhưng việc sửa soạn trong giai đoạn phát sinh là tuyệt đối cần thiết. Với việc phát sinh hình ảnh vị thần một cách rõ rệt trong cõi chân không và gây tâm kiêu hãnh thiêng liêng coi mình là vị thần thực sự, chúng ta đã tìm được chỗ cần thiết cho sự chuyển hóa diễn ra.

Khi đã có đủ khả năng để thực hành các pháp giai đoạn thành tựu, như gây lửa tam muội (tiếng Tây Tạng là tum-mo) ở luân xa bụng, chúng ta sẽ có thể đưa tất cả khí lực vào kinh mạch trung ương và làm cho chúng tan hòa trọn vẹn ở trong đó, giống như vào lúc chết. Kết quả là trí tịnh quang của thân tâm sẽ phát khởi và chúng ta sẽ có thể hiện trong thân cầu vòng, với thân này, chúng ta có thể tự ý rời khỏi thể xác rồi lại nhập trở lại. Đây là những sự vật có thật, không phải chỉ là những hình ảnh quán tưởng như trong giai đoạn phát sinh. Lực kundalini nằm yên bên trong chúng ta được kích động trí huệ và đại lạc pháp sinh cùng một lúc và chúng ta vượt qua những giới hạn của thể xác thông thường.

Khi nắm được sự kiểm soát khí lực bên trong bản thân tới mức có thể đưa nó tới kinh mạch nào mình muốn, chúng ta cũng có thể kiểm soát được khí lực bên ngoài. Nhiều hành giả Mật Giáo đã có khả năng điều khiển các nguyên tố bên ngoài. Thí dụ, trong một đại lễ do Lama Tzongkhapa tổ chức ở Lhasa, hàng ngàn chiếc đèn bơ được thắp sáng để cúng trước tượng Đức Phật. Bỗng nhiên lửa bốc cháy lớn làm mọi người hốt hoảng và họ chạy đi báo cho Tzongkhapa biết là chùa sẽ bị thiêu hủy. Ngài chỉ ngồi xuống nhập định và thế là những chiếc đèn ở đó đều tắt. Người ta gọi sự việc này là khác lạ, nhưng thật ra một sự kiện như vậy không có gì là kỳ bí không thể giải thích được. Một người có quyền năng điều khiển các khí lực trong cơ thể của mình như Tzongkhapa thì cũng có khả năng kiểm soát các lực bên ngoài thiên nhiên.

Tôi nghĩ rằng pháp tu tập lửa tam muội hoàn toàn thích hợp với tâm tính của người Tây Phương, vì tâm Tây Phương quan tâm nhiều tới vật chất, họ thích làm việc và giải trí với vật chất, họ thích chuyển hóa vật chất. Và do không chế vật chất họ cũng không chế tâm con người. Pháp luyện lửa tam muội cũng giống như vậy, bằng việc không chế năng lực bên trong cơ thể, chúng ta có thể mở rộng tâm thức và kinh nghiệm các mức cao cấp của trí huệ hoan lạc.

Tôi thấy nhiều người Tây phương quá nóng nảy, họ muốn có kết quả ngay. Họ dùng cà phê uống liền, súp ăn liền, điểm tâm ăn liền, mọi thứ đều phải tức khắc. Vì vậy trong việc tu tập họ cũng muốn được thỏa mãn ngay, đạt chứng nghiệm tức khắc. Với pháp lửa tam muội, chúng ta sẽ được thỏa mãn ngay. Bằng cách thực hành một phương pháp đơn giản, chính xác và khoa học, chúng ta sẽ đạt được kết quả và đó là sự chuyển hóa hoàn toàn tâm. Không phải tin vào những tín điều nào, chúng ta chỉ cần làm theo lời hướng dẫn là các kinh nghiệm sẽ tự động đến với mình. Bằng cách tập trung vào các năng lực có trong cơ thể và tâm, chúng ta thực hiện một sự biến đổi sâu xa thực tại mà mình kinh nghiệm. Phương pháp này đơn giản, trực tiếp và thẳng thắn như vậy.

Thế kỷ XX này diễn ra thật nhanh và đầy năng lực. Với sự bộc phát năng lực này chúng ta đạt được nhiều điều tốt cũng như nhiều thứ có tính cách hủy diệt, vì vậy nếu muốn làm một điều gì tốt cho đời sống của mình, chúng ta phải có một phương pháp ít nhất cũng mạnh ngang với những lực vật chất, rối loạn mà mình đang bị kẹt ở trong. Những tư tưởng triết học dù sâu xa bao nhiêu cũng không có đủ sức mạnh để giúp chúng ta trong tình trạng khó khăn này. Bản thân những triết lý đó cũng phù du như những đám mây, mau tan biến và không giúp được gì cụ thể. Chúng ta cần một cái gì năng động, có uy lực, trực

tiếp để có thể thực hành ngay và cũng đạt kết quả ngay. Cái đó là đạo pháp Mật giáo, đặc biệt là pháp luyện lửa tam muội của giai đoạn thành tựu.

Chuyện đạt kết quả tức khắc và phát sinh đại lực nghe có vẻ hấp dẫn nhưng chúng ta không nên quên hai điểm thật quan trọng. Thứ nhất là dù pháp tam muội sẽ dẫn tới kinh nghiệm hoan lạc nhưng mục đích chính là đưa hành giả vào trạng thái trí huệ tịnh quang và trí huệ này sẽ giải thoát hành giả khỏi vô minh. Một mình hoan lạc không thể làm được việc này. Vì vậy trong suốt việc thực hành pháp tam muội, chúng ta phải đạt giác ngộ về tính không, về cái bất nhị, về sự vô tự tính của chính kinh nghiệm hoan lạc. Nếu chúng ta vẫn giữ lối nhận xét cũ, mà coi cảm giác hoan lạc là cụ thể và tự hữu thì lực thiên quán tam muội sẽ đưa tới những hậu quả tai hại. Điều quan trọng thứ hai là chúng ta không nên ham mê cảm giác hoan lạc mà quên mục tiêu tối thượng của toàn bộ pháp tu tập. Mục tiêu tối hậu của đạo pháp Phật giáo, kinh điển thừa cũng như Mật điển thừa, là tạo lợi ích tối đa cho chúng sanh. Nếu quá ham mê kinh nghiệm hoan lạc mà quên việc phụng sự người khác thì không thể nào thành công trong tu tập và hậu quả sẽ là phiền não.

## Trí Huệ Hoan Lạc

Khi quen dần với kinh nghiệm tịnh quang hoan lạc phát triển bên trong kinh mạch trung ương, chúng ta sẽ tăng cường việc tu tập để siêu hóa những kinh nghiệm giới hạn thông thường của thế giới cảm giác này. Chúng ta sẽ có thể hợp nhất bất cứ một sự việc nào xảy ra cho mình với kinh nghiệm trí huệ hoan lạc nội tâm. Chúng ta có thể hưởng những lạc thú thông thường mà vẫn giữ được sự an tĩnh trong tâm, vì những lạc thú cảm giác mà chúng ta kinh nghiệm qua sự tiếp xúc với các đối tượng mà mình ưa thích sẽ được hoà trộn một cách tự nhiên với trí huệ hoan lạc và do đó sẽ làm cho tâm an tĩnh hơn.

Mỗi khi một trong những giác quan của chúng ta tiếp xúc với một đối tượng gây lạc thú, thay vì nắm giữ, mê muội, hay bất mãn, chúng ta có thể đưa lực ái dục được kích thích vào hệ thống kinh mạch, cùng lúc đó để cho tâm thức hoan lạc mới xuất hiện hòa nhập bất khả phân vào cõi bất nhị thanh tịnh. Tất cả những vấn đề vốn liên quan tới ái dục đều tan biến. Bây giờ ái dục không còn là nguồn gốc của bất mãn nữa mà là nguyên nhân đưa tới kinh nghiệm về cái toàn thể.

Khi đã phát triển nguồn hoan lạc và thỏa mãn nội tại chúng ta sẽ bớt đòi hỏi dần những lạc thú từ người và vật ở xung quanh mình. Sự trong sáng nội tâm sẽ dần dần giải thoát chúng ta khỏi sự lệ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài. Nếu



thế giới bên ngoài không vận hành tốt, chúng ta cũng không bị ảnh hưởng xấu nào cả. Chúng ta cũng không còn lo nghĩ tới tương lai: tại sao phải lo ngày mai mình có thể gặp chuyện phiền não trong khi chúng ta đã có sẵn một nguồn hoan lạc ở bên trong bản thân ngay lúc này ? Và cũng đừng nghĩ rằng kinh nghiệm hoan lạc nội tâm này có tính cách vị kỷ. Nội tâm càng an vui chúng ta càng có thể tạo nhiều lạc thú và thỏa mãn cho người khác.

Tất nhiên, việc luyện tâm để thoát phiền não như vậy đòi hỏi nhiều công phu thực tập. Lúc này chúng ta không dễ gì gây dựng và duy trì sự thỏa mãn và thăng bằng, tức là sự an vui, trong nội tâm, nhưng bằng cách nhớ lại những lần trong đời mình đã hưởng một chút thư thái trong tâm hồn, chúng ta sẽ tự tin vào khả năng của mình trong việc gây dựng lại sự an lạc này. Đặc biệt là với phương pháp tu tập để tạo hoan lạc và trong sáng cho tâm, chúng ta sẽ có cảm hứng để thi hành việc này. Càng tu tập chúng ta càng thấy rõ sự khả hữu của việc làm cho đời sống của mình hữu ích cho bản thân cũng như cho người khác.

## Daka & Dakini

Khi đã tu tập thân thực các pháp giai đoạn thành tựu và đã có thể kiểm soát các lực tinh tế cũng như các việc khác, sẽ có lúc các daka và dakini tới với chúng ta. Daka và dakini là những người nam nữ có nhiều kinh nghiệm tu tập và do đó có khả năng tăng gia trí huệ hoan lạc của một hành giả cao cấp. Trong việc tu tập giai đoạn thành tựu để đạt mức thuần thực có lúc việc giao tiếp với một người phối ngẫu như vậy rất cần thiết để đưa tất cả các khí lực vào kinh mạch trung ương và khai mở trọn vẹn luân xa tim, đạt được kinh nghiệm tịnh quan ở mức sâu xa nhất.

Pháp thực hành tu tập với người phối ngẫu đã bị hiểu lầm nhiều nhất là khi người ta chỉ biết sơ sài về Mật giáo, một môn phái sâu xa của Phật giáo. Khi thấy những bức tranh và những bức tượng Tây Tạng trình bày các vị thần giao hợp, nhiều người Tây Phương cho rằng Phật giáo Tây Tạng quan tâm chính yếu tới tính dục nam nữ. Như đã nói ở trên, tranh và tượng Mật giáo chỉ thượng trưng cho kinh nghiệm về sự hợp nhất trọn vẹn giữa phương tiện và trí huệ, hoan lạc và tính không, trong trạng thái giác ngộ viên mãn. Chúng ta đang nói tới các pháp tu tập của giai đoạn thành tựu, vì vậy cần phải nhấn mạnh rằng chỉ khi nào đã đạt khả năng kiểm soát thân tinh tế của mình và đã "giao hợp" với lực Kundalini vốn tiềm phục bên trong cơ thể chúng ta nơi có điều kiện để giao tiếp với một người phối ngẫu bên ngoài.

Có sự khác biệt giữa giao tiếp trong tu tập Mật giáo và giao hợp tính dục thông thường. Trong giai đoạn thành tựu, hành giả hòa tan các khí lực trong kinh mạch trung ương và do đó kinh nghiệm cùng một lúc sự hòa nhập của tâm và của thể xác xảy ra vào lúc chết, vậy chỉ khi nào một hành giả đã đạt kinh nghiệm giống cái chết với ý thức và sự kiểm soát trọn vẹn thì người đó mới có khả năng để thực hành pháp giao tiếp với người phối ngẫu thật. Thêm nữa, trong giao hợp tính dục thông thường người nam nhập vào người nữ, còn trong pháp giao tiếp thì năng lực của người nữ nhập vào người nam.

## Kết Quả Của Tu Tập Mật Giáo

Chúng ta nên biết là có nhiều mức độ thành công trong việc thực hành các phương pháp chuyển hóa của Mật giáo. Tất nhiên, thành tựu cao nhất là đạt ba thân Phật, tức giác ngộ trọn vẹn, ngay trong đời này. Đây là điều khả hữu với tất cả chúng ta, vì có nhiều hành giả đã đạt thành tựu này. Dù chưa khám phá được tính toàn thể của mình trong hiện tại, chúng ta vẫn có thể thực hiện được điều này vào lúc chết, và cả trong trạng thái trung gian sau khi chết. Trong trường hợp việc tu tập không đạt kết quả giác ngộ, chúng ta cũng đạt được những điều tốt như thoát khỏi sự chết và phần nào có khả năng kiểm soát việc tái sinh của mình. Đây cũng được coi là một thành tựu lớn, vì như vậy chúng ta có thể tiếp tục hành trình tâm linh không gián đoạn trong kiếp sau.

Khi bắt đầu thực hành một pháp tu tập nào, dù cảm thấy pháp đó khó, bạn cũng nên can đảm mà nghĩ rằng dù thành công hay không, ít nhất mình cũng cố gắng để đạt một kinh nghiệm nào đó. Bạn không nên lo ngại là mình không biết tu tập, hay cho rằng mình là người đã phạm nhiều tội lỗi thì làm sao có thể đạt được thành tựu nào. Lối nghĩ như vậy là sai lầm. Trước hết khi chưa thực hành tu tập thì bạn không thể biết mức độ khả năng thành tựu của mình. Chưa thực hành gì cả thì làm sao bạn biết được tiềm năng của mình ? Nếu thành tâm cố gắng, có thể bạn sẽ ngạc nhiên khi thấy mình đạt được một chút gì đó. Thứ nhì là bạn sẽ đại dột nếu cho rằng mình quá tội lỗi nên không thể tu tập thành công được. Hãy nhớ lại Milarepa. Ngài tạo nghiệp xấu rất lớn và đã làm cho nhiều người phải chết, nhưng sau đó ngài đã có sức mạnh để thực hiện trọn vẹn hạnh xả ly, bồ-đề-tâm và rốt cuộc đạt giác ngộ viên mãn. Từ một tội phạm cỡ lớn, qua sự hướng dẫn của đạo sư Marpa và quyết tâm của mình, Milarepa đã trở thành một hành giả nổi tiếng và thành công nhất. Vậy, bạn không nên để cho mình bị kẹt trong quá khứ với những tội lỗi quá nhẹ so với nghiệp xấu của Milarepa.

Tôi nhận thấy những người đã tạo nhiều nghiệp xấu trong đời thường là những người thành công nhất khi họ quay sang việc tu tập lâm linh, còn những người dùng ít năng lực trong các hoạt động thế gian thì cũng thường dùng ít năng lượng trong việc tu tập và do đó không thể thành tựu cái gì cả, dù tốt hay xấu.

Vậy, như một con người bạn đừng bao giờ tự đặt giới hạn cho khả năng của mình, dù quá khứ của mình có xấu như thế nào. Có thể lúc đầu tâm của bạn thường xao động trong khi tham thiền, rồi bỗng nhiên một tiềm năng nào đó phát động, làm cho bạn có khả năng tập trung lâu hơn trước. Điều này thường xảy ra, vậy bạn hãy tin tưởng và cứ tiếp tục việc thiền quán. Ít nhất bạn cũng nên tự quyết định là mình sẽ nắm được quyền kiểm soát tâm một chút nào đó để khi gặp hoạn nạn, hay khi chết, tâm sẽ giữ được sự bình tĩnh và trong sáng để nhận biết những gì đang xảy ra. Việc này sẽ hỗ trợ khả năng thực hiện sự chuyển hóa tâm của bạn, một khả năng lớn hơn là bạn ước lượng.

## Những Phẩm Tính Dẫn Tới Thành Công

Nếu muốn đạt bất cứ một thành tựu nào đó trong tu tập, chúng ta cần phải có bốn phẩm tính sau đây. Thứ nhất là niềm tin kiên cố, tức là biết chắc rằng con đường mà mình đi theo là đáng tin cậy và xứng đáng cho mình bỏ công sức ra để thực hành, từ việc quy y cho tới pháp tu tập cao nhất. Mỗi khi đã nhận xét và thấy rằng con đường sẽ đưa mình tới mục tiêu mong ước thì tất nhiên niềm tin của chúng ta sẽ không thể bị lay chuyển.

Nói cách khác, chúng ta cần phải tin tưởng việc mình đang làm. Điều này sẽ dễ dàng nếu chúng ta có thể tiếp xúc với các hành giả khác hay thân cận với vị thầy của mình, và như vậy chúng ta sẽ không cảm thấy xa lạ hay hoang mang. Có thể khi chỉ có một mình và khi trở lại với thế giới thông thường, niềm tin vào việc tu tập của chúng ta sẽ lung lay, áp lực của tập quán và giá trị xã hội thông thường sẽ đè nặng và chúng ta có thể nghĩ là việc hành thiền không đưa mình tới đâu, trong khi cuộc đời có nhiều chuyện hấp dẫn khác để làm. Thế là chẳng bao lâu chúng ta thấy mình đã trở lại với lối sống hàng ngày quen thuộc cũ và không có cách gì để làm cho nó giá trị hơn. Nhưng nếu có niềm tin kiên cố thì chúng ta sẽ kiên trì tu tập, thay vì để cho hoàn cảnh bên ngoài lôi cuốn, chúng ta sẽ chuyển hoá nó thành đạo pháp.

Phẩm tính thứ nhì là không nghi ngờ, hay sự không cương quyết phát sinh từ tâm không sáng suốt. Khi chúng ta bận dụng trí huệ để tìm hiểu các pháp tu

tập thì những mối nghi ngờ nhỏ mọn sẽ không còn để cản trở chúng ta đi theo đường đạo với sự cương quyết.

Chúng ta cần phải biết tới cấu trúc vững chắc giữ các pháp tu tập của mình lại với nhau. Có nhiều người đã học giáo lý trong bao nhiêu năm mà vẫn than thở là không biết phải bắt đầu ở đâu, không biết vị Thầy chính yếu của mình là ai trong vô số các vị đạo sư mình đã theo học, mà cũng không biết phải thực hành pháp tu tập nào trước. Nếu đã học nhiều pháp môn, đã nhận nhiều lễ truyền pháp mà vẫn không biết cách thực hành, thì như vậy có nghĩa là chúng ta đã không trông thấy cấu trúc tiềm ẩn trong việc tu tập. Một trong những ưu điểm của truyền thống Phật giáo Tây Tạng là trong truyền thống này có một cấu trúc rõ rệt từ đầu tới cuối, như danh sách các ấn chứng và các thành tựu mà một hành giả có thể đạt được, và nhiều thứ khác. Đây là điều tốt, vì vậy khi nào cảm thấy hoang mang bạn hãy tìm hiểu lại cấu trúc này với sự giúp đỡ của một vị thầy có khả năng và rồi tiếp tục thực hành một cách tinh tấn để tiến tới đều đặn và vững chắc.

Phẩm tính thứ ba là thiên định, hay cách thức để thâm nhập chiều sâu của pháp tu tập và nếm mùi vị tinh túy của việc tu tập. Thí dụ, nếu muốn có khả năng kiểm soát các năng lực tinh tế chúng ta cần phải hiểu rõ về vị trí và cách hoạt động của những lực này và chỉ có thể đạt được sự hiểu biết này bằng thiên định. Về mặt này thì Mật giáo cũng giống như các ngành khác, như học thuật và thể thao, nếu muốn thành công trong một ngành nào người ta đều phải có một điều kiện chung là khả năng tập trung tâm cao độ, nếu không thì không thể tiến được xa.

Hãy xét thí dụ sau đây: Như đã nói ở trên, bằng phương pháp tu tập Mật giáo mọi hoạt động có động lực là ái dục đều có thể được chuyển hóa thành kinh nghiệm về trí huệ đại lạc. Nếu việc định tâm mạnh mẽ và đã tu tập vững chắc chúng ta có thể theo dõi những gì đang diễn ra một cách rõ rệt như đang uống một ly nước giải khát.

Tất cả năng lực được kích động có thể được vận chuyển để làm tăng lửa nội tại ở bụng. Sức nóng này sẽ đưa nhiều lực hoan lạc vào hệ thống kinh mạch và toàn bộ kinh nghiệm sẽ trở thành trí huệ bất nhị rộng bao la. Đối với người có trình độ cao thì việc uống một ly nước giải khát cũng là một phương pháp mạnh mẽ tiếp xúc với thực tại trí huệ có tính chất hoan lạc. Đây không phải là sự tưởng tượng hay giả vờ mà là một sự kiện có thật.

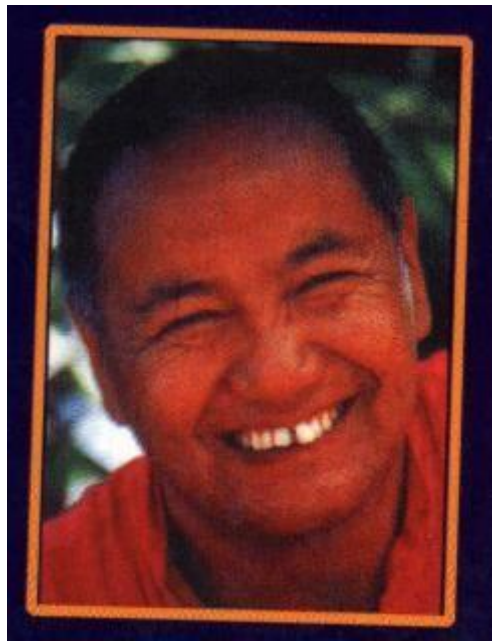
Thông thường chúng ta không tiếp xúc với thực tại nội tâm của mình. Thí dụ, khi uống một thứ gì chúng ta không biết trực tiếp những gì đang diễn ra trong lưỡi, dạ dày, hệ thống thần kinh, hay cơ thể và tâm nói chung. Chúng ta vẫn còn thô kệch và không có ý thức, trong khi một hành giả cao cấp biết rõ điều gì đang diễn ra và có thể sử dụng năng lực này tùy theo nhu cầu.

Phẩm tính thứ tư là giữ kín việc tu tập của mình nếu muốn đạt thành tựu tối thượng. Điều này có vẻ kỳ lạ nhưng thực ra rất quan trọng. Thật vậy, tên gọi đúng của đạo pháp Mật giáo là "thần chú bí mật" và "thần chú", tức "mantra", ở đây có nghĩa là sự bảo hộ tâm, những pháp tu tập đầy uy lực nên được giữ bí mật cho riêng mình, giống như một vật quý báu. Ngày nay việc thực hành Mật giáo đã suy thoái nhiều, người ta hay khoe mình là hành giả Mật giáo và như vậy là không khôn ngoan mà chỉ thu hút những chướng ngại cho việc tu tập của mình. Chúng ta nên giữ bề ngoài là người khiêm tốn và bề trong là một đại hành giả hơn là trình diễn bên ngoài mà bên trong không có thành tựu nào cả.

Các đại hành giả ngày trước đã nói rằng nếu gây dựng được bốn phẩm tính này và tu tập một cách vững chắc thì mọi thành tựu sẽ ở trong tầm tay của chúng ta. Theo kinh nghiệm của nhiều hành giả, trong việc thiền quán, chúng ta sẽ đạt tới chỗ một sự bộc phát về tri kiến sẽ xảy ra, cứ như trước kia mình là người vô minh rồi bỗng nhiên biến thành một hành giả thành tựu cao. Đây không phải là ảo tưởng mà là một sự thật.

Như những con người thông thường chúng ta vẫn còn đầy tà kiến. Nếu có thể loại bỏ phần nào những ý niệm sai lầm này chúng ta sẽ có khả năng thâm nhập tức khắc một độ sâu không ngờ của thực tại. Mặc dù chúng ta không mong đợi một điều đặc biệt nào xảy ra, nhưng sự thực hiện lớn này sẽ bất ngờ bộc phát một cách vô công và tự nhiên. Nhưng nếu chỉ tìm hiểu kinh nghiệm của người khác thì không đủ, chúng ta cần phải gây dựng những kinh nghiệm của riêng mình để đạt được những lợi ích của phương pháp chuyển hóa Mật giáo.

## LAMA YESHE Qua Đời Và Tái Sinh



Dù bị suy nhược vì bệnh tim, Lama Yeshe vẫn tiếp tục quan tâm tới người khác hơn là tới bản thân cho tới lúc cuối cùng của đời Ngài. Ngay cả khi đang được chữa trị ở bệnh viện Ngài cũng thăm hỏi sức khỏe và cuộc sống của mọi người, hay cười đùa với các y tá. Lama Zopa Rinpache cho biết trước khi qua đời ít lâu và khi việc giải phẫu đang được cứu xét, Ngài nói với tôi : "Cuộc giải phẫu thành công hay không không quan trọng, vì tôi đã có thể tự dùng bản thân để phục vụ người khác. Tôi hoàn toàn hài lòng với những gì mình đã làm

và không sợ chết gì cả." Cuối cùng, vào ngày Năm Mới Tây Tạng, Lama Yeshe qua đời khi hơi thở của Ngài ngưng lại vào lúc rạng đông, khoảng thời gian mà nhiều đại hành giả đã từ già cõi đời.

Những từ ngữ như "qua đời" hay "quá vãng" thường chỉ là những tiếng nhẹ nhàng để chỉ sự chết, nhưng ở đây những chữ này có ý nghĩa đặc biệt, vì theo giáo lý Mật giáo thì cái chết không phải là sự tiêu diệt hoàn toàn như người ta thường nghĩ, mà là một giai đoạn trong tiến trình thanh lọc tâm thức để đạt trạng thái tinh tế nhất, sau đó tâm rời khỏi thể xác. Khi thể xác bắt đầu tan rã, tâm hay thần thức tiếp tục hiện hữu trong cõi trung gian bando cho tới khi gặp những điều kiện thích hợp cho việc tái sinh.

Như Lama Yeshe đã trình bày, nếu không sửa soạn đúng mức thì người ta sẽ không kiểm soát hay chọn lọc được sự tái sinh và do đó sẽ phải sống thêm một kiếp vô minh giống như kiếp trước. Trong khi đó, một hành giả đã tu tập đầy đủ sẽ có khả năng lợi dụng trọn vẹn tâm thức tịnh quang tinh tế và hoan lạc để chọn kiếp tái sinh thuận lợi cho việc tiếp tục phụng sự chúng sanh.

Đây là trường hợp của Lama Yeshe. Không những Ngài giữ được sự bình tĩnh và vui vẻ dị thường đối với một người đang ở trong tình trạng sức khỏe nguy kịch mà Ngài còn có thể tỉnh táo và có sự kiểm soát trọn vẹn trong suốt tiến trình chết cũng như sau khi chết.

Không đầy một tiếng đồng hồ trước khi qua đời, vào 3/3/1984, Lama Yeshe bảo Zopa Rinpoche hành pháp thiền quán Henuka cùng với Ngài. Sau đó, ngay trước rạng đông, tim của Ngài ngừng đập và theo y học Tây Phương thì Ngài được coi là đã chết. Nhưng tâm của Ngài vẫn chưa rời thể xác, Ngài tiếp tục tham thiền một cách an tĩnh, dù trong ít nhất hai tiếng đồng hồ bác-sĩ phụ trách đã cố gắng làm cho Ngài hồi tỉnh.

Ngài được chuyển qua một phòng khác trong bệnh viện, ở đó Ngài vẫn giữ trạng thái thiền tinh tế nhất với Lama Zopa và nhiều đệ tử của mình trong gần như suốt ngày hôm đó. Vào khoảng năm giờ chiều, một người nghĩ là mình nhận thấy đầu của Ngài hơi động đập, nhưng lại cho đó là ảo giác. Lama Xopa quay lại nói với người đó "Thời thiền của Ngài đã chấm dứt." Ngay lúc đó tâm thức của Lama Yeshe rời thể xác.

Vào ngày 12/22/1985, gần một năm sau, một bé trai ra đời làm con của một cặp vợ chồng người Tây Ban Nha, vốn là đệ tử của Lama Yeshe, họ sống và làm việc ở Trung Tâm Thiền Osel Ling do Ngài thiết lập ở Tây Ban Nha, gần thành phố Granada. Em bé được đặt tên là Osel, nghĩa là Tịnh Quang và sau



khi sinh ra mười bốn tháng em được Zopa Rinpoche và cả đức Dalai Lama nhận ra là hóa thân kiếp sau của Lama Yeshe.

Trong dịp công nhận chính thức, đức Dalai Lama nói rằng khi Osel biết nói em sẽ biểu lộ những điều cho thấy mình là hóa thân, hay tulka, của Lama Yeshe. Từ đó nhiều người trên khắp thế giới đã có dịp gặp Hải Đồng Lama Osel và em đã biểu lộ nhiều dấu hiệu đáng chú ý, như nhận ra những người và những nơi mà mình đã quen biết trong kiếp trước, làm cho họ tin tưởng, kể cả những người đã nghi ngờ thuyết tái sinh. Lama Osel được tấn phong với sự chứng kiến của giới truyền thông ở Dharamsala, Ấn Độ vào ngày 17/3/1987.

Bằng việc tái sinh sớm để đáp ứng sự thỉnh cầu của các đệ tử, Lama Yeshe đã thực hiện ý nguyện tiếp tục phụng sự chúng sinh. Thêm nữa, thái độ lúc chết và rồi tái sinh của Ngài là bằng chứng vững chắc nhất cho thấy giá trị và uy lực của những giáo lý được trình bày trong quyển sách này. Nguyện những người nào quan tâm sẽ tìm thấy ích lợi và niềm vui trong những giáo lý chuyển hóa tâm của Mật giáo. Nguyện Lama Osel hưởng một cuộc đời lâu dài và đầy thành quả để giúp đỡ và gây cảm hứng tối đa cho người khác và nguyện chúng sinh hạnh phúc.

Mộ địa, đọc xong ngày 12/05/99

Banthienphaptri