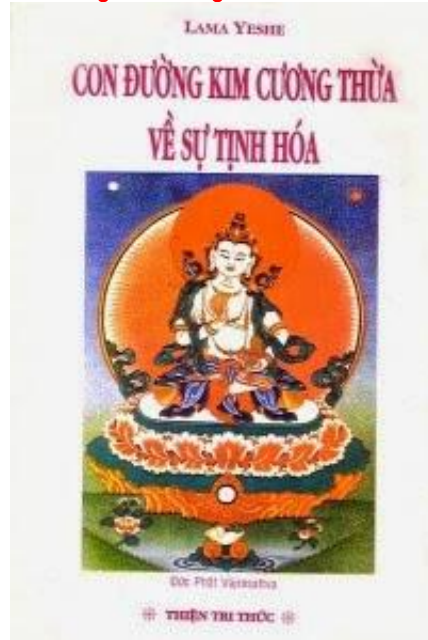


CON ĐƯỜNG KIM CƯƠNG THỪA VỀ SỰ TỊNH HÓA



LAMA THUBTEN YESHE.
Bản dịch Việt : Kiến Không
Nhà Xuất Bản Thiện Tri Thức, 1999

---o0o---

Nguồn

<http://www.thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 27-11-2014

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

LỜI NÓI ĐẦU CỦA NHÀ XUẤT BẢN VIỆT T NGỮ

LỜI NÓI ĐẦU

LỜI TỰA

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP

DẪN NHẬP

PHẦN 1 - BÌNH GIẢNG CHÍNH

01.TẠI SAO VÀ NHƯ THẾ NÀO CHÚNG TA PHẢI TỊNH HÓA

02.QUY Y

03.QUY Y BÊN TRONG VÀ THIÊN ĐỊNH VỀ TÁNH KHÔNG

04.PHƯƠNG PHÁP YOGA THỰC SỰ

05.SỰ TỊNH HÓA

06.NHỮNG THỰC HÀNH KẾT THÚC

PHẦN 2 - NHỮNG GIÁO HUẤN VỀ ẨN TU

07.CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO VIỆC ẨN TU

08.CÁC THỜI THIÊN ĐỊNH

09.THÊM MỘT SỐ KHUYẾN CÁO VỀ SỰ ẨN TU

PHẦN 3 - NHỮNG BÀI THUYẾT PHÁP

10.KHÔNG CÓ ĐIỀU BẤT THIỆN NÀO KHÔNG THỂ TỊNH HÓA HOÀN TOÀN

11.MỘT QUÁN ĐÁNH NHẬP MÔN

12.BÀI GIẢNG TÓM LƯỢC VỀ SADHANA VAJRASATTVA

13.SỰ THỰC HÀNH VAJRASATTVA VÀ TANTRA YOGA TỐI THƯỢNG

14.NHỮNG PHẨM TÍNH CỦA VAJRASATTVA VỐN CÓ SẴN Ở TRONG CHÚNG TA

15.HÀNH ĐỘNG LÀ TẤT CẢ

PHẦN 4 - HERUKA VAJRASATTVA TSOK

16.TSOK LÀ GÌ ?

17.HERUKA VAJRASATTVA TSOK: BÀI GIẢNG THỨ NHẤT

18.HERUKA VAJRASATTVA TSOK : BÀI GIẢNG THỨ HAI

PHẦN PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1 - PHƯƠNG PHÁP YOGA

PHỤ LỤC 2 - DỊCH VÀ GIẢI THÍCH THẦN CHÚ MỘT TRĂM ÂM

THUẬT NGỮ

---o0o---

LỜI NÓI ĐẦU CỦA NHÀ XUẤT BẢN VIỆT NGỮ

Sự tịnh hóa của Kim Cương thừa nói riêng và con đường Kim Cương thừa nói chung căn cứ vào trí huệ đại lạc và trí huệ tánh Không. Nhờ và bằng trí huệ đại lạc và trí huệ tánh Không mà tất cả nghiệp lực được tịnh hóa. Nhờ và bằng trí huệ đại lạc và trí huệ tánh Không mà con người đạt đến Phật tánh. Một vị Phật là người đã đạt đến Phật tánh trọn vẹn, đầy đủ cả hai phương diện trí huệ và phương tiện, tức là đầy đủ Không và Lạc.

Sự phân biệt giữa hai thừa của Đại thừa, Đại thừa tổng quát hay còn gọi là Kinh thừa (Sutrayana) và Mật thừa hay Kim Cương thừa (Mantrayana hay Tantrayana) là : cả hai thừa đều nhắm đến trí huệ tánh Không (Trí huệ), nhưng với Kim Cương thừa còn nhấn mạnh đến trí huệ đại lạc (Phương tiện). Với đôi cánh Trí huệ và Phương tiện, Kim Cương thừa bay thẳng vào không gian giải thoát một cách mạnh mẽ và nhanh chóng nhất.

Vậy phương tiện trong Kim Cương thừa là gì ? Nơi con người, Lạc nằm trong hệ thống kinh mạch (nadi và chakra), khí (prana) và hạt (bindu) trong thân thể mỗi người (mà những cái này khi được chuyển hóa sẽ thành thân Kim Cương) và được kích phát bằng những phương pháp như “hơi thở cái bình” chẳng hạn. Chính cái Lạc này khi được đưa vào hoạt động trọn vẹn cùng với tánh Không sẽ tiêu hủy tất cả những chủng tử nghiệp nằm trong phần khí tức là thân thể vi tế của mỗi người. Sự tịnh hóa như thế là chắc chắn và hẳn nhiên là khoa học.

Lạc và Không vốn có sẵn đầy đủ nơi Phật tánh của mỗi người, vấn đề là làm sao kích phát chúng, đưa chúng vào hoạt động. Bởi thế trong những hình tượng của

Kim Cương thừa, chúng ta thường thấy hai vị Hóa thân trong tư thế ôm ấp nhau, tượng trưng cho Lạc và Không vốn nhất như ở trong Phật tánh. Sự ôm ấp đó chẳng có chút gì là dục lạc, vì những dục, tham, sân, si, mạn, đố kỵ, nghi..., là những xác chết đã bị hai vị hóa thân giẫm đạp dưới chân. Trong đời sống bình thường, sau thời thiền định, một hành giả Kim Cương thừa phải thấy tất cả sắc, thọ, tưởng, hành, thức là sự kết hợp của Lạc và Không, và do đó, hình tướng của sanh tử bị thiêu rụi, chỉ còn lại một vị giải thoát của Lạc và Không, tức Phật tánh.

Trong phần kết thúc của Lễ Cúng Tsok Heruka Vajrasattva, ngài Lama Yeshe viết :

Con trình cúng tất cả mọi đồ cúng thanh tịnh còn lại –

Cam lồ của năm trí chứa trong chén sọ người này –

Một hình tướng như huyễn của Lạc và Không không thể tách rời.

Nguyện tất cả tốt lành cho tôi thấy được tâm tôi là vị Thầy :

Ngài hiểu trọn vẹn tư tưởng của tất cả chúng sanh,

Ngũ của ngài thỏa mãn cho mong muốn của vô số chúng sanh

Và thân thanh tịnh của ngài khởi từ vô vàn tích tập công đức.

Nguyện tất cả tốt lành để chúng ngộ tánh nhất thể của Pháp thân và Sắc thân

Do khám phá ra tâm thức vi tế thường trụ của chính mình

Nhờ năng lực của việc dùng ba thân như con đường :

Cái đối trị giải độc cho sự chết, trung ấm và tái sanh.

Nguyện tất cả tốt lành để cho mọi sự trong sanh tử và niết bàn

Được tổng hợp bằng đại Không và đại Lạc

Qua sự ôm ấp siêu việt của mẹ : cõi giới hư không vượt khỏi mọi phân biệt mờ rối,

Và cha : trí huệ đại Lạc, hình tướng xuất hiện của mọi hiện tượng hiện hữu.

Đó là mục đích của Kim Cương thừa.

Cuốn sách này giúp người đọc tìm hiểu phần nào về Kim Cương thừa, và nhất là để tự hiểu chính mình : sự hợp nhất của đại Không và đại Lạc.

Nhà Xuất Bản Thiện Tri Thức.

---o0o---

LỜI NÓI ĐẦU

MỘT GIẢI PHÁP CHO MỌI VẤN ĐỀ CỦA ĐỜI SỐNG: THIỀN ĐỊNH TỊNH HÓA

KIM CƯƠNG TẮT ĐÒA (VAJRASATTVA)

Tôi muốn giải thích sự quan trọng lớn lao của việc thiền định Vajrasattva và thực hành trì tụng. Tại sao, vì nó quan trọng ngay cả cho những người tin tưởng vào chính cuộc đời này là thực !

Mọi thành công trong cuộc đời, gồm những thứ bình thường như gia đình, bạn bè, công việc, sức khỏe, tài sản và quyền lực đều tùy thuộc vào việc tịnh hóa những chướng ngại của nghiệp bất thiện và không tạo nghiệp bất thiện nữa. Chúng ta tạo nghiệp bất thiện như thế nào ? Chẳng hạn khi chúng ta dấn thân vào mười việc bất thiện do tính ích kỷ và mê lầm. Tâm thức mê lầm là si mê, tham luyến và sân hận ; mười việc bất thiện là : Thân có ba : sát, đạo, dâm – Ngữ có bốn : nói dối, nói xấu, nói tổn thương người khác, nói tầm phào – Ý có ba : thèm khát, ý xấu và tà kiến. Theo luật tự nhiên của nghiệp, nếu bạn làm tổn thương người khác tức là bạn tự làm tổn thương mình.

Và nó cũng vận hành như vậy trên con đường ngược lại. Nếu bạn muốn người khác thương yêu mình, trước tiên bạn phải thương yêu người khác. Nếu giúp đỡ và làm lợi ích cho người khác, tự nhiên họ sẽ giúp đỡ hay tạo lợi ích cho bạn. Định luật nhân quả giản dị như thế. Việc thực hành tịnh hóa Vajrasattva có năng lực mạnh hơn các nghiệp bất thiện, nó có thể che chở cho bạn khỏi trải nghiệm những khó khăn do nghiệp bất thiện mang lại. Do vậy, thực hành tịnh hóa là giải pháp quan trọng nhất cho những khó khăn, và cực kỳ cần thiết, ngay cả cho những người chỉ tin có một kiếp sống này.

Tiếp thay, tâm của những người như vậy thường không rộng mở để học hỏi những điều mới về thực tại của đời sống hay bản tánh của những hiện tượng – những triết lý mới, chủ đề mới. Họ thậm chí cũng chẳng phân tích những khả tính mới. Tất cả cả điều này chỉ ngăn cản họ không kinh nghiệm được hạnh phúc tạm thời hay hạnh phúc tối hậu. Nếu bạn không muốn những khó khăn trong quan hệ, thất bại trong làm ăn, bị bệnh tật như ung thư hay AIDS, bị tai tiếng hay chỉ trích của người khác thì việc thực hành Vajrasattva đặc biệt quan trọng.

Khi nói về sự trưởng thành của tâm linh, việc thực hành tịnh hóa Vajrasattva trở nên quan trọng hơn nhiều. Chẳng hạn, Đức Văn Thù (Manjushri) khuyên Lama Tsong Khapa : “Cách hiện thực hóa con đường giác ngộ nhanh chóng là làm ba việc : tu hành tịnh hóa và tích lũy công đức, chú tâm cầu nguyện đến Đạo sư, và tu hành tâm thức trên con đường giác ngộ.”

Vì những lý do đó, việc thực hành Vajrasattva rất phổ biến ở tất cả bốn truyền thống của Đạo Phật Tây Tạng : Nyingma, Kagyu, Sakya, Geluk, dùng để tịnh hóa những chướng ngại, che ám, nghiệp bất thiện và bệnh tật, Tantra gốc Dorje Gyañ (Trang hoàng Kim Cương) nói rằng nếu bạn luôn luôn không ý thức và cẩn trọng, ngay cả những nhân xấu nhỏ bé cũng gây ra thương tổn to lớn cho thân, ngữ, tâm của bạn giống như nọc rắn lan tràn nhanh chóng khắp thân ngày càng trở nên tệ hại, gây nguy hiểm cho đời sống bạn.

Bậc Đại Giác Pabongka Dechen Nyingpo nói rằng nếu bạn giết một con trùng nhỏ bé mà không tu hành tịnh hóa Vajrasattva trong ngày đó, sức nặng của nghiệp sẽ tăng gấp đôi ở ngày kế tiếp, ngày thứ ba lại tăng gấp đôi và tới ngày thứ 15 sẽ nặng như giết một người. Ở ngày 18 sẽ phát triển 131.072 lần. Vậy bạn thấy đó, hàng tuần, tháng, năm trôi qua, một nghiệp bất thiện nhỏ bé sẽ nhân lên nhiều lần chẳng sớm thì muộn sẽ trở thành một ngọn núi với kích thước của trái đất này. Và đến lúc chết, nó trở nên quá đồi nặng nề.

Dĩ nhiên, ở đây tôi chỉ nói về nghiệp tiêu cực nhỏ bé, nhưng hàng ngày chúng ta tích tập nhiều, rất nhiều nghiệp tiêu cực của thân, ngữ, ý. Sức nặng của mỗi một nghiệp tiêu cực nhỏ bé tạo ra mỗi ngày lại nhân lên nhiều lần, tạo ra sức nặng không thể tưởng được. Và chắc chắn rằng hàng ngày bên cạnh những nghiệp bất thiện nhỏ bé, chúng ta còn tạo nhiều nghiệp bất thiện to lớn. Cho nên từ vô thủy cũng như ngay trong kiếp sống này chúng ta đã tạo nhiều nghiệp nặng. Nếu bạn quán tưởng về sự nhân lên tiếp tục của tất cả những nghiệp đó thì thật không thể nào tưởng tượng nổi.

Tantra Dorje Gyañ cũng nói nếu bạn tụng niệm chân ngôn Một trăm âm Vajrasattva hai mươi một lần trong một ngày, sẽ ngăn ngừa những nghiệp bất thiện phát triển. Những bậc chứng ngộ cao cả, vĩ đại cũng giải thích đây là cách để tịnh hóa bất cứ những sa đọa và phạm giới nào mà bạn đã tích lũy. Hơn thế nữa, Đức Trijang Rinpoche mà tự thân Ngài thực sự là Đức Heruka đã giải thích rằng việc trì tụng chân ngôn ngắn Vajrasattva (OM VAJRASATTVA HUM) hai mươi một lần một ngày là một sức mạnh tịnh hóa không thể nghĩ bàn. Chân ngôn này không những có sức mạnh ngăn cản bất cứ nghiệp bất thiện nào đã tạo trong ngày phát

triển mà còn tịnh hóa hoàn toàn tất cả những tiêu cực của bạn đã tạo trong ngày hôm nay, trong đời này, và ngay cả trong những kiếp đầu thai từ vô thủy của bạn.

Đây là một số những lợi lạc chẳng thể nghĩ bàn của việc thực hành trì tụng và thiền định Vajrasattva. Hơn nữa, Ngài cũng dạy rằng nếu trì tụng chân ngôn Vajrasattva một trăm âm một trăm ngàn biến bạn có thể tịnh hóa được ngay cả việc phạm đại giới của Tantra Yoga tối thượng (Highest Yoga Tantra). Do đó bạn chắc chắn có thể tịnh hóa được việc phá hư gốc Pratimoksha (sự giải thoát của cá nhân hay biệt giải thoát) và những lời nguyện của hạnh Bồ tát qua kỹ thuật này.

Những vị thiền giả có kinh nghiệm đã khuyên rằng nói chung rất quan trọng khi cố gắng thực hành tịnh hóa trong cuộc sống hàng ngày, đây là con đường đạt đến những chứng ngộ tâm linh. Ngài Geshe Dolbowa của phái Kadam nói rằng nếu bạn tu hành sự tịnh hóa và sự tích lũy công đức liên tục và chuyển tâm bạn vào đường đạo, những chứng ngộ lam-rim bạn nghĩ trong một trăm năm mới đạt được, sẽ đến với bạn chỉ trong bảy năm. Đó là những hướng dẫn đầy khích lệ của những thiền giả kinh nghiệm cao, đã đạt được những cấp độ khác nhau trên con đường giác ngộ.

Lama Atisha thường nói có vô số không thể nghĩ bàn những cửa sa đọa cho những hành giả đã nhận được sự truyền pháp Tantra Yoga tối thượng. Chẳng hạn chỉ nhìn vào một vật bình thường như một cái lọ và thấy nó như bình thường, là một sa đọa. Cũng như một mạn đà la tinh sạch bị bụi đóng nhanh chóng trên bàn thờ, cũng vậy dòng tâm thức của bạn tiếp tục tích chứa hàng đống tiêu cực trong một thời gian ngắn. Tuy nhiên, khi nghe điều này chớ vội kết luận, những sự nhận lãnh quán đánh mật chú dễ đưa đến việc sa đọa để không còn có khả năng đạt đến giác ngộ. Lama Atisha nói chỉ có những người vì không biết rằng mật chú chứa đựng những phương tiện thiện xảo không thể nghĩ bàn về sự tịnh hóa những sa đọa nên mới nghĩ như vậy.

Ngài nói : “Chỉ một cục đá có thể ném một trăm con chim, đó là phương tiện thiện xảo được gọi là sự thực hành Vajrasattva.” Điều mà Lama Atisha nói là về một mật, chỉ trong một phút, thật dễ dàng tích tập một số sa đọa và bất thiện như mưa đổ xuống – chẳng hạn nhìn thấy một đối tượng là bình thường – nhưng mật khác có phương tiện thiện xảo của tantra như sự thực hành Vajrasattva. Một sự thực hành này sẽ tịnh hóa vô số những tiêu cực do phá vỡ những lời hứa nguyện gốc hay chi nhánh, và trong cách này bạn có thể phát triển tâm thức của mình trên con đường giác ngộ.

Do vậy, việc tu hành Vajrasattva đặc biệt quan trọng – cho cả những ai dù chấp nhận hay không vào sự hiện hữu của sự tái sinh và nghiệp.

Sự bình giảng về Vajrasattva trong quyển sách này là một hướng dẫn đầy kinh nghiệm của Đạo Sư tôi, Lama Yeshe, đã trao cho tôi, người mà ngay cả với cách nhìn thông thường cũng là một đại Yogini, và người đã chăm sóc tôi như một người cha với đứa con duy nhất của mình. Ngài không chỉ trao cho tôi những phương tiện của cuộc sống như thực phẩm, quần áo, mà còn hướng dẫn tôi trong Pháp hơn ba mươi năm ròng.

Bất cứ ai học hỏi quyển sách này và có được cảm hứng để tu hành và ỷ tu về sự thực hành Vajrasattva đều được sự hướng dẫn của lòng bi của Lama. Ngài giải thoát cho bạn nhiều kiếp nghiệp bất thiện, nhiều kiếp đau khổ không thể tưởng được ở những cõi thấp, và cũng như cõi người, trời, và dẫn bạn đến giải thoát và toàn giác.

Câu chúc cho những ai thấy, tiếp xúc, nhớ lại hay thậm chí nghĩ hoặc nói về quyển sách này được không bao giờ sanh vào những cõi thấp, chỉ nhận được sự đầu thai thành một con người hoàn hảo, gặp được những thiện tri thức Đại thừa đức hạnh và đầy đủ phẩm tính, thực hành tịnh hóa Vajrasattva mỗi ngày và mau chóng thành tựu trạng thái giác ngộ của Đạo Sư Vajrasattva. Đây là điều mong ước của tôi.

Cám ơn các bạn rất nhiều.

Thubten Zopa

---o0o---

LỜI TỰA

Lama Thubten Yeshe (1935-1984) truyền pháp Heruka Vajrasattva lần đầu tiên cho khoảng hai mươi lăm người đệ tử phương Tây tại tu viện Kopan thuộc Nepal vào tháng 4 năm 1974.

Những chi tiết đáng chú ý về cuộc đời Lama Yeshe giờ đây có thể tìm thấy ở một số nơi, từ cuốn sách tuyệt vời của Vicki Mackenzie, Sự Tái Sanh của Hải đồng Lama, và phụ trương của Tạp chí Trí Huệ, cho đến sự giới thiệu, lời mở đầu, lời tựa của những tác phẩm xuất bản trước của Ngài : Năng lực của Trí huệ và Giới thiệu về Tantra. Adèle Hulse đang viết một tiểu sử chính thức cho nhà xuất bản Trí Huệ.

Nhưng có lẽ sự mô tả hùng biện nhất về những phẩm tính phi thường của Lama Yeshe là của Lama Thubten Zopa Rinpoche. Ngài là đệ tử chính và tâm đắc, trong quyển “Lòng từ ái của Đạo Sư” và trong bài điệu văn của Ngài Zopa đọc sau khi Lama Yeshe viên tịch năm 1984.

Lama Yeshe không chỉ là Vị Kim Cương Sư siêu tuyệt mà còn là người gợi ý ra xây dựng Hội Bảo Tồn Truyền Thống Đại Thừa (FPMT), một tổ chức thế giới của những trung tâm giáo lý và thiền định Phật giáo cả nông thôn lẫn thành thị, những tu viện, những nơi nhập thất, những trung tâm chữa bệnh, và những nhà xuất bản trên khắp thế giới.

Lần đầu tiên tôi gặp Lama năm 1972, trong lúc tham dự khóa thiền định Kopan thứ ba, khóa đầu tiên của tôi. Việc giảng dạy được ngài Zopa đảm nhiệm, và hầu hết năm mươi học sinh đang theo học đều không biết có vị Lama khác ở Kopan. Có ai đó biết tôi là thầy thuốc và khoảng một tuần vào khóa học, tôi được mời đi thăm bệnh một Lama bị nhiễm trùng ở chân. Tôi được dẫn vòng ra sau một ngôi nhà cũ kỹ ở Kopan (bây giờ tiếc thay ngôi nhà đã hư hoại), ở đó có một vị tu sĩ Tây Tạng khiêm tốn với nụ cười rộng mở, hết lời cảm ơn dù tôi chưa làm gì. Nhưng ngài biết điều tôi không biết, rằng cuộc đời tôi đã bắt đầu thay đổi.

Khi mũi chích penicillin đầu tiên của tôi bắn vọt ra khắp phòng thay vì vào mông của Ngài, với một nụ cười, Ngài mời tôi trở lại : “Bạn thân mến, ngày mai cố gắng làm lại nhé.” Vì thế, tôi đến gặp Ngài mỗi ngày vào tuần sau, các bạn đạo của tôi bắt đầu loan truyền rằng nghề của tôi đã dở đi. Mười tám tháng sau, khóa học ở Kopan nổi tiếng đến bây giờ, tổ chức hai lần trong năm đã thu hút trên hai trăm người, đa số họ đều là người phương Tây trẻ đi du lịch Ấn Độ và Nepal. Hai mươi người chúng tôi được nguồn cảm hứng từ tấm gương vô song của Thầy chúng tôi, đã thọ giới làm Tăng, Ni. Vào mùa xuân năm 1974, đúng sau khóa học Kopan thứ sáu sau vài năm giảng dạy kinh điển về con đường tiệm đạo giác ngộ, Lama cảm thấy chúng tôi đã sẵn sàng cho Tantra. Ngài chọn sự thực hành tịnh hóa Heruka Vajrasattva và biên tập cho chúng tôi sadhana hay phương pháp thành tựu từ Tantra Chakrasamvara. Rồi Ngài ban cho năm buổi thuyết pháp bình giảng về sadhana và một bài giảng rộng về việc nhập thất thiền định như thế nào.

Quyển sách này bao gồm những bài giảng của Lama về thực hành Vajrasattva, những giáo huấn chi tiết về ẩn tu chủ yếu căn cứ trên sự giảng dạy lúc đầu, sáu bài giảng đặc biệt, phần lớn được đưa ra như sự mở đầu giới thiệu vào những buổi lễ quán đảnh Heruka Vajrasattva tại những trung tâm FPMT trên khắp thế giới, và hai bình giảng về Heruka Vajrasattva Tsok do chính Ngài biên soạn năm 1982. Trong phần phụ lục sẽ thấy sadhana và bản văn tsok bằng Tạng ngữ, phiên âm Tây Tạng và tiếng Anh để dễ tán tụng, và một phương pháp cúng cho những hồn linh địa phương, shi-dak tormas. Nhưng Lama đã nhấn mạnh trong phần giới thiệu “để thực hành Heruka Vajrasattva bạn cần phải được làm lễ truyền pháp tantra yoga tối thượng và giáo huấn từ một vị Lama đầy đủ phẩm tính.”

Trong tính cách này, người đọc cũng cần chú ý rằng vì những giảng dạy trong sách này đến từ truyền thống khẩu truyền và nhắm vào những hành giả. Phạm ngữ và

Tạng ngữ không được diễn đạt theo cách học giả mà là cách phát âm đúng và không có các dấu phụ.

Một điểm khác là trong những bài giảng, Lama Yeshe thường dùng từ “người phương Tây” để chỉ những thính giả vào lúc đó và không được loại bỏ. Tuy nhiên, những độc giả không phải người phương Tây không nên cảm thấy bị bỏ rơi vì lòng bi và trí huệ của Lama chiếu sáng mười phương hoàn toàn không thiên vị.

Những bài viết của Lama năm 1974 đã được các Tăng Ni của Viện Đại Thừa Quốc Tế ghi âm và sao chép. Trước tiên cho công việc nhập thất và tu hành Heruka Vajrasattva của họ vào mùa xuân 1974. Tôi đã dành thời gian hơn bốn tháng cho bản viết tay tại hang động Charok ở Lawudo, không cách xa Lawudo Gompa nơi ẩn tu của Lama Lawudo, là tiền kiếp của Lama Zopa Rinpoche. Đây là đỉnh cao của cuộc đời tôi, và tôi khuyến khích cho mọi người việc nhập thất theo những bình giảng của Lama. Và khoảng chừng mười huynh đệ kim cương lên xuống núi Lawudo ở quanh tôi, cùng làm một sự thực hành, là một cảm hứng lớn lao. Đó là thời gian tuyệt vời.

Cùng lúc ấy, khoảng chừng hai mươi thiền giả khai mạc nhóm nhập thất cùng với FPMT tại Kopan Gompa và một nhóm nhập thất ba tháng Heruka Vajrasattva vẫn được hướng dẫn hàng năm tại Trung tâm Nhập thất Tushita, phía trên Dharamsala Ấn Độ, và trung tâm Milarepa, Vermont USA và một số không thường xuyên thuộc các trung tâm khác.

Sau nhập thất, Lama làm việc với Thượng tọa Marcel Bertel và Thượng tọa Yeshe Kharda để bổ sung cho sadhana và bản bình giải. Trong hầu hết hai mươi năm, nhiều hành giả nhập thất Heruka Vajrasattva đã dựa vào ấn bản tuyệt vời của Marcel, và sau đó được in lại trong dạng chép tay nhiều lần bởi hai tu viện Kopan và Trí Huệ. Nó là căn bản của phần 1 và 2 trong quyển sách này.

Tôi bắt đầu làm việc về quyển “Con đường Tantra về sự tịnh hóa” sau khi Lama Yeshe cử tôi làm giám đốc nhà xuất bản Trí Huệ vào năm 1981. Sau những lời giảng dạy của Lama về Sáu Yoga của Naropa tại viện Lama Tsong Khapa vào đầu năm 1983, bảy người chúng tôi như được mô tả chi tiết bởi Jon Landaw trong quyển Giới thiệu về Tantra cùng nhau nhập thất biên soạn gần Cécina, Italy, làm việc với một số những lời giảng khác của các Lama để xuất bản. Trong nhiều chuyện khác, chúng tôi được biết Lama thật độc đáo trong việc sử dụng cực kỳ sáng tạo tiếng Anh như nhà nhập thất Robin Bretano tinh tế nhận xét, đến nỗi sự biên tập lời ngài cũng giống như chuyển dịch. Sự khó khăn do việc biên soạn những lời giảng của Lama là đáp ứng đúng với ý nghĩa của Ngài, văn phạm chính xác, âm điệu giống như Lama. Tất cả chúng tôi đã làm hết khả năng với những khó khăn này.

Tôi đọc bản phác thảo của bình giảng chính cho Lama nghe tại Trung tâm nhập thất Tushita vào tháng 4 năm 1983 và Ngài đã bỏ sung nhiều sửa chữa. Tôi cất giữ những băng ghi âm về những buổi gặp đó cũng như ghi nhớ tất cả những lúc tôi ở với Lama. Tất cả mọi đề nghị của Ngài đều được kết hợp vào trong sách này.

Tôi biên soạn những lời dạy sau – những bài giảng Heruka Vajrasattva không thường xuyên của Lama và những bài viết của Ngài về cúng dường Heruka Vajrasattva Tsok năm 1993 tại Kinglake, Victoria, Australia.

---o0o---

Lama Yeshe là một người ủng hộ lớn lao cho việc thực hành tịnh hóa Heruka Vajrasattva. Một lần ngài bày tỏ hy vọng rằng tất cả đệ tử của Ngài dành thời gian nhập thất tối thiểu một lần trước khi chết. Sau khi Lama ra đi, theo như ước mong của Ngài, một nhóm đệ tử duy trì thời khóa suốt ngày đêm việc thực hành Heruka Vajrasattva trong vòng mười hai tháng tại tu viện Kopan, và những giai đoạn ngắn hơn tại Trung tâm nhập thất Osel Ling, Spai và Mahamudra (Đại Ấn) ở New Zealand.

Từ lòng đại bi của Lama và phước nguyện nhỏ bé của những đệ tử, vào ngày 12 tháng 2 năm 1985 Ngài đã trở lại với thế gian này như là Lama Tenzin Osel Rinpoche, và chúng tôi cầu nguyện Ngài một lần nữa giảng dạy việc thực hành Heruka Vajrasattva cho những đệ tử của Ngài và có lẽ, sẽ sửa chữa những lỗi lầm có trong sách này.

---o0o---

Lời cảm tạ

“Cảm ơn Rinpoche vì ngài đã thay đổi cuộc đời con.” Tôi đã nói với Lama Zopa Rinpoche vào lúc kết thúc khóa thiền định Kopan đầu tiên của tôi (Ngài chỉ cười). Tất cả chúng tôi trong FPMT tiếp tục cảm ơn Lama Zopa Rinpoche, ngọn hải đăng sáng rõ của trí huệ và đại bi của chúng tôi và là một khuôn mẫu sống của những chứng ngộ. Khi Lama Yeshe viên tịch, Rinpoche duy trì liên tục việc phát triển của FPMT cho đến nay gồm hơn bảy mươi trung tâm ở mười bảy nước trên khắp thế giới, trong lúc tiếp tục dẫn dắt tâm linh những đệ tử ngày càng phát triển trên khắp thế giới bằng cả cách ứng xử vô song và những lời dạy thâm sâu của Ngài.

Dự án này và nhiều dự án khác đã và sẽ làm lợi lạc ngay cả trong tương lai xa hơn, từ công việc đặc biệt do Peter và Nicole Kedge và Thượng tọa Alisa Cameron trong xây dựng và duy trì Tài Liệu Trí Huệ về những lời dạy của Lama Yeshe và Lama Zopa Rinpoche. Mỏ kim cương được vi tính hóa này sẽ tiếp tục sản sinh những lời dạy vì lợi ích chúng sanh trong một thời gian dài và với tư cách là nhà

xuất bản những lời dạy này, chúng tôi đặc biệt biết ơn công việc thiện nguyện của họ.

Không cần phải liệt kê những gì họ đã giúp đỡ, vì họ đã làm quá nhiều. Tôi cũng cảm ơn Ven. Geshe Lama Lhudrub Rigsel, Viện trưởng tu viện Kopan, Ven. Marcel Petels, Ven. Yeshe Khardo, Ven. Thubten Peno, Ven. Thubten Wongmo, Ursula Bernis, Ven. Ann McNeil, Ven. Max Matthew, Ven. Ronina Courtin, Jonathan Landaw, Ven. Roger Kunsang, Tim McNeil, Thubten Chośdak, Piero Cerri, những thành viên biên soạn nhập thất của Cecina Mare, Mary Moffat, Gookie Claire, Ritter, Beatrice Ribush mẹ tôi, Dorian và Alison Ribush, Wendy Cook, Ven. Geshe Tsulga (Tsultrim Chopel), David Molk, Ven. George Churinoff và Vincent Montenegro. Tôi cũng cảm ơn FPMT đã cung cấp những lời dạy cho quyển sách này và những đệ tử thiện nguyện đã biên soạn lại những băng ghi âm. Chúng tôi đặc biệt cảm ơn Peter Iseli đã trang hoàng bìa sách bằng bức họa Heruka Vajrasattva thật đẹp, chuyển từ mẫu vẽ đẹp đẽ của Lisa Sawlit.

Nicolas Ribush

---o0o---

LỜI GIỚI THIỆU CỦA NGƯỜI BIÊN TẬP

SỰ TỊNH HÓA – BÓN SỨC MẠNH ĐỐI TRỊ VÀ SỰ THỰC HÀNH VAJRASATTVA

Trước khi Lama Yeshe bắt đầu giảng dạy và làm lễ truyền pháp Tantra như đã nói ở trên, Ngài chắc chắn những đệ tử Tây phương của Ngài đã đã rành rẽ ba phương diện chính của con đường kinh điển – từ bỏ, Bò đề tâm và chánh kiến về tánh Không với đệ tử chính của Ngài, Lama Thubten Zopa Rinpoche, ẩn tu một tháng hai lần trong năm về lam-rim (con đường thứ bậc đến giác ngộ). Sau sáu “khóa học Kopan” này Lama quyết định những đệ tử của Ngài đã sẵn sàng cho tantra yoga tối thượng (maha anuttara) và đồng ý làm lễ nhập môn cho họ vào sự thực hành tịnh hóa của Heruka Vajrasattva.

Trong Giới thiệu về Tantra và Lạc của Nội Hỏa của Ngài, Lama Yeshe đã diễn giải sự liên quan giữa Kinh (Sutra) và Mật (Tantra) là hai phần chính yếu của Phật giáo Đại thừa. Những hướng dẫn xa hơn có thể tìm thấy ở những trang sách này và những tựa sách đề nghị tham khảo thêm. Tuy nhiên, để đặt sự tịnh hóa vào mạch văn, chúng tôi chỉ cần nhắc lại lời khuyên của Đức Văn Thù (Manjushri) cho Lama Je Tsong Khapa : Để đạt được những chứng ngộ tâm linh người ta phải phối hợp thiền định về con đường giác ngộ với sự tịnh hóa, tích tập công đức và cầu nguyện

với vị Đạo sư như một Đức Phật. Như Lama giải thích phương pháp yoga của Heruka Vajrasattva bao gồm tất cả những điều đó, với sự nhấn mạnh đặc biệt vào khía cạnh tịnh hóa.

Không có sự tịnh hóa tâm thức bạn đề chuẩn bị cho những chứng ngộ tâm linh, bạn sẽ có rất ít tiến bộ trên con đường giác ngộ. Những phương pháp tịnh hóa được diễn bày trong quyển sách này là loại mạnh mẽ nhất đã từng được dạy. Trong thực hành Đạo Phật, sự tịnh hóa là khoa học đặt căn bản trên một sự thấu hiểu về cơ chế tâm lý của nghiệp hay hành động, luật nhân quả và kèm theo sự áp dụng bốn sức mạnh đối trị¹. Đôi khi được gọi là “Sự sám hối,” sự tịnh hóa rất khác cách hiểu thuật ngữ này của người cơ đốc mặc dù có thể tìm thấy vài điểm tương đồng.

Những hành động của thân, khẩu, ý để lại dấu vết trên thức giống như những hạt giống gieo trên một cánh đồng. Khi những điều kiện hội đủ, những dấu in chín mùi và trở thành kinh nghiệm. Những dấu in tích cực hay thiện nghiệp đem lại kết quả hạnh phúc, những dấu in tiêu cực hay bất thiện đem lại đau khổ. Sự khác nhau giữa hai điều trên được giải thích rất rõ trong quyển “Cánh Cửa đến sự Mãn Nguyện” của Lama Zopa Rinpoche.

Mỗi một hành động đều có bốn khía cạnh xác định cho dù nó được hoàn tất hay chưa hoàn tất : động lực, đối tượng, sự thực hành và sự hoàn tất. Chẳng hạn, để hoàn tất một hành động sát hại đòi hỏi động cơ hay ý muốn giết, một chúng sanh là đối tượng để giết, sự thực hiện là hành động cho dù trực tiếp hay gián tiếp là tự mình làm ra hay ra lệnh cho người khác làm, và sự hoàn tất của hành động là cái chết của chúng sanh trước người giết.

Nếu một hành động hoàn tất trong tất cả bốn phương diện nó trở thành cái được gọi là nghiệp đã gieo. Một hành vi có thể xác định tình trạng đầu thai của bạn bằng việc đẩy bạn vào một trong sáu cõi của sanh tử. Nếu một hay hơn nữa trong bốn khía cạnh chưa thực hiện, hành động trở thành nghiệp đang hoàn tất, xác định tính chất kinh nghiệm bạn sẽ chịu trong tương lai. Một nghiệp đang hoàn tất đem lại ba loại kết quả : kết quả tương tự với nguyên nhân trong kinh nghiệm, kết quả tương tự với nguyên nhân trong thói quen, và những kết quả thuộc môi trường. Do đó, một nghiệp bất thiện được hoàn tất phải chịu bốn quả đau khổ. Chẳng hạn bốn kết quả của sự giết có thể tuân tự : đầu thai ở địa ngục, cuộc sống ngắn ngủi vì bệnh tật, có chiều hướng muốn giết chúng sanh khác và đầu thai vào những chỗ nguy hiểm.

Dù mọi điều này áp dụng đồng đều với hành động thiện hay bất thiện, chúng ta tập trung ở đây vào việc tịnh hóa. Bốn sức mạnh đối trị tác động – và tất cả đều cần thiết – vì mỗi cái sẽ chống lại một trong bốn kết quả của nghiệp bất thiện. Sức

mạnh thứ nhất là quy y và phát Bồ đề tâm, được gọi là sức mạnh của đối tượng, hay sức mạnh của sự nương dựa và tịnh hóa nghiệp đã gieo gây ra sự tái sinh của bạn vào ba cõi thấp. Nó được gọi là sức mạnh của sự nương dựa vì sự hồi phục của chúng ta tùy thuộc vào đối tượng làm chúng ta bị tổn thương. Chẳng hạn, để đứng dậy sau khi đã ngã té và tự làm tổn thương, bạn nương dựa vào chính nền đất đã làm bạn bị thương. Tương tự, hầu hết nghiệp bất thiện chúng ta tạo ra đều là với đối tượng thiêng liêng hay chúng sanh. Để tịnh hóa chúng ta phải quy y những đối tượng thiêng liêng và phát Bồ đề tâm vì lợi lạc của tất cả chúng sanh.

Sức mạnh thứ hai là sức mạnh buông bỏ, nó chống lại kết quả tương tự với nguyên nhân trong kinh nghiệm. Sức mạnh thứ ba là sức mạnh của sự chữa trị, nó đối trị với kết quả về môi trường, cuối cùng sức mạnh thứ tư là sự quyết tâm không có gì hủy hoại được nhờ đó chúng ta vượt qua được khuynh hướng có thói quen nhiều đời tạo nghiệp bất thiện lập đi lập lại. Như thế trong việc hóa giải bốn kết quả của nghiệp xấu, bốn sức mạnh đối trị tịnh hóa chúng một cách hoàn toàn, ngăn ngừa chúng ta chịu những kết quả của chúng. Loại lý luận minh bạch và đầy đủ này nằm sau tất cả những giải thích và thực hành của đạo Phật, góp phần khiến đạo Phật hấp dẫn những người trí thức và có học tìm kiếm tâm linh ngày nay.

Sức mạnh thứ ba gồm nhiều loại chữa trị, từ việc lễ lạy, xây dựng bảo tháp đến việc tụng niệm chân ngôn một trăm âm Vajrasattva, tới việc thiền định về tánh Không. Lý tưởng thay một số điều này được thực hành cùng lúc. Trong bình giảng, Lama Yeshe nhấn mạnh sự chứng ngộ tánh Không và sự tịnh hóa tuyệt đối và chỉ dẫn chúng ta làm thế nào thực hành đúng đắn sadhana, bao gồm bốn sức mạnh đối trị, dẫn dắt chúng ta một cách hệ thống đến sự chữa trị thực tiễn trong sự thực hành, hay trì tụng chân ngôn. Sự giải thích tỉ mỉ của ngài về kỹ thuật Đại thừa của quy y bên trong như một phần sức mạnh của đối tượng là hiếm có và độc nhất.

Lama Yeshe đã làm cho cách thực hành tịnh hóa Vajra-sattva trở nên rõ ràng và rất hiệu nghiệm để dành cho việc ăn tu. Bởi thế, Ngài đã đưa những giáo huấn chi tiết về mọi khía cạnh của nhóm và cá nhân nhập thất, thật ra những giáo huấn này hữu ích cho bất kỳ loại nhập thất nào.

Sáu bài thuyết pháp trong phần 3 rất tuyệt vời, những bài thuyết pháp chia thành từng cụm nhỏ giúp người nhập thất Vajrasattva sẽ tìm thấy lợi lạc khi đọc giữa những thời công phu. Tuy nhiên không một ai trong chúng tôi khi đọc những cuộc nói chuyện tuyệt hảo này mà không cảm hứng bởi năng lực kích động có một không hai của Lama.

Cuối cùng, tất cả hành giả của Tantra mẹ yêu cầu được cúng lễ Tsok vào ngày thứ mười và hai mươi lăm của lịch Tây Tạng, và phần lớn lễ thực hành Guru Puja cũng

làm như vậy. Tuy nhiên, Heruka Vajrasattva Tsok mà Lama biên soạn cũng là một phương tiện tuyệt diệu đáp ứng cam kết này, đặc biệt trong khi nhập thất Vajrasattva, và hy vọng của chính Lama rằng các đệ tử của Ngài và những người khác thêm lễ Puja Tsok này như một phần trong việc thực hành đều đặn của họ.

Người ta thường nói rằng những giáo lý lam-rim giống như một bữa ăn sẵn sàng để ăn – là con đường có tính luận lý trong đó sự sắp xếp làm cho dễ thấy toàn bộ giáo pháp và dễ biết theo thứ tự một loạt bao la những thiền định Phật giáo cần thực hiện để hành giả đạt tới giác ngộ. Trong Con đường Kim Cương thừa về sự Tịnh Hóa Lama Yeshe đã chuẩn bị một bữa tiệc Tantra cho tất cả được thưởng thức.

---o0o---

DẪN NHẬP

NHỮNG VỊ TRÍ THỨC HÃY CẦN THẬN !

Trong một lễ truyền pháp quán đánh vị Guru cầu gọi đến năng lực thiêng liêng của vũ trụ, biểu hiện như trí huệ đại lạc thiêng liêng trong hình dáng của vị hóa thân riêng biệt – trong trường hợp này là Đức Heruka Vajrasattva. Năng lực này kích hoạt một sức mạnh ngủ vùi trong hệ thần kinh các đệ tử mà bây giờ được đánh thức và bắt đầu rung động. Nếu bạn phát sanh trạng thái tâm thức vị tha đúng đắn và một hiểu biết về tánh Không, tụng niệm chân ngôn Vajrasattva, bạn sẽ lưu giữ và làm gia tăng sự rung động đã được Đạo Sư kích hoạt. Bây giờ qua một giai đoạn thiền chỉ (thiền định tĩnh lặng) bạn khởi đầu một tâm thức tĩnh lặng, tham thiền, giải thoát khỏi dòng những tư tưởng không kiểm soát, mê mờ thông thường của bạn, thì trí huệ nội tại nơi bạn sẽ tự động tự hiển lộ.

Nhưng, có một lời cảnh báo với người trí thức. Tự mình đọc những giáo lý Tantric không có sức mạnh của lễ truyền pháp thích hợp, chỉ là một tiêu khiển trí thức – chỉ bằng cách thực hành đứng đắn dưới sự dẫn dắt của một vị thầy đầy đủ phẩm tánh và kinh nghiệm mới có thể giúp bạn tiến bộ vượt khỏi trí thức, vượt khỏi những khái niệm của tư tưởng, dẫn đến trí huệ chân thật, thanh tịnh và tự nhiên. Không phải tôi cố ý tạo sự huyền bí, hay chuyên dành riêng ở đây, mà chỉ nói rằng nếu bạn nghĩ bạn có thể hiểu, kinh nghiệm một mình về những phương pháp của Yoga Tantra chỉ bằng cách đọc sách tức là bạn đang đánh lừa chính bạn – giống như một người bệnh hấp hối tự làm bác sĩ cho mình với cùng những phương pháp đã làm cho người đó bệnh...

Phương pháp yoga Heruka Vajrasattva nên được thực hành chỉ cho những ai đã nhận lễ quán đảnh và khẩu truyền từ một vị Kim Cương Sư chứng ngộ. Mặc dù bình giảng được xuất bản ở đây vốn có giá trị vô hạn và phải được nghiên cứu đầy đủ trước khi thực hành những phương pháp nó mô tả, bạn phải nhận được lễ truyền pháp nhập môn và một số hướng dẫn từ vị đạo sư của bạn. Nếu làm khác đi, thì thay vì cho bạn cái kinh nghiệm trực tiếp bạn tìm kiếm, nó sẽ trở thành sự luyện tập tri thức khô khan và chỉ có ít lợi ích, tương đối.

Thiền giả vĩ đại Tây Tạng Dharmavajra giải thích lễ quán đảnh Tantra yoga tối thượng Heruka Vajrasattva là một nét đặc biệt của truyền thống Gelug của Phật giáo Tây Tạng. Tantra yoga tối thượng bao gồm những phương pháp nhờ đó bạn có thể đạt đến giác ngộ chỉ trong một đời hay thậm chí như trường hợp của Lama Tsong Khapa chỉ có ba năm. Lễ dĩ nhiên những lời dạy thâm sâu ấy không hề được xuất bản, nhưng những phương pháp vẫn còn hiện hữu, không thoái hóa trong tâm trí của một số hành giả. Những giáo lý mật truyền này của Đức Phật có thể được trao truyền chỉ qua sự tương thông nội tại không chướng ngại giữa vị Kim Cương Sư (Vajra Guru) và đệ tử. Một ít người nhận thức rằng những phương pháp đầy sức mạnh như vậy vẫn có thể tìm thấy trong những lời dạy của phái Geluk.

Toàn bộ truyền thống của những yogi Tây Tạng đã làm cho phương pháp Yoga Heruka Vajrasattva thành một kinh nghiệm sống. Trước khi bạn có thể hiện thực hóa giai đoạn phát sanh (kye-rim) và giai đoạn thành tựu (dzok-rim) của tantra yoga tối thượng, bạn phải tự tịnh hóa. Thực hành Vajrasattva là một trong những cách có sức mạnh nhất để làm điều đó. Sau khi nhận lễ truyền pháp, bạn nhập thất, trong đó bạn tụng một trăm ngàn biến chân ngôn Vajrasattva một trăm âm. Điều này giúp bạn thực hành hai giai đoạn của Tantra được nhiều hiệu quả hơn. Nếu bạn không tịnh hóa những thói quen lâu đời của thân, ngữ, ý, thì ngay cả nếu bạn có những nỗ lực to lớn về thiền định trên con đường giác ngộ, bạn sẽ không đạt được giác ngộ vì có quá nhiều chướng ngại trên con đường của bạn.

Bởi thế, bạn nên xen kẽ tịnh hóa với thiền định về lam-rim. Ngay cả việc cố gắng hoàn thành tập trung nhất tâm (vipasyana) mà không có sự tịnh hóa là nguyên nhân khiến bạn trở nên chán nản, cảm thấy vô hy vọng và thối chí vì thấy mình thiếu tiến bộ. Điều này bởi vì không nhận biết hay không đối phó được với những chướng ngại do những quan niệm sai lầm của tâm thức và những hậu quả của nó – thân và ngữ bị ô nhiễm.

Một số hành giả không được hướng dẫn, cố gắng kinh nghiệm tánh Không đơn giản bằng việc bác bỏ sự hiện hữu của tất cả hiện tượng, bị ám ảnh bởi ý niệm rằng tánh Không là một loại hư vô mơ hồ nào đó. Nếu bạn muốn hiện thực hóa tri kiến

chân chánh về tánh Không chẳng hạn như của trường phái Trung Quán (Madhayamaka) hay những phái Thiên tông Phật giáo, bạn phải thực hành cả hai thứ phương tiện và trí huệ. Một số người quan tâm lớn lao đến trí huệ nhưng chẳng có ai để ý gì đến phương tiện – Họ giống như con chim cố gắng bay với chiếc cánh gãy.

Bất cứ khi nào bạn gặp chướng ngại hay bị gián đoạn trong thực hành của mình, đừng nên nản lòng hay thất vọng. Hãy nhận thức rằng bạn cần tịnh hóa, và lúc đó tập trung vào phương tiện hơn là trí huệ, đúng thời gian bạn sẽ đạt được sự tỉnh thức mà bạn tìm kiếm.

---o0o---

PHẦN 1 - BÌNH GIẢNG CHÍNH

01. TẠI SAO VÀ NHƯ THẾ NÀO CHÚNG TA PHẢI TỊNH HÓA

Lời dạy này đến do yêu cầu của các bạn, không phải do tôi nói : “Tôi muốn cho bạn những lời dạy, hãy đến đây và lắng nghe.” Trong sự học hỏi của bạn trên con đường thứ bậc đến giác ngộ, bạn phải biết sức mạnh tâm thức bạn như thế nào và nó tạo tác những hành vi tích cực và tiêu cực mạnh mẽ ra sao. Nhận biết được điều này, khảo sát đời sống mình và nhìn thấy bản chất của những hành vi thuộc thân, khẩu, ý của bạn. Do đó, với trí huệ hiểu biết bạn thỉnh cầu giáo lý này để tịnh hóa những lực bất thiện trong bạn.

Cách thức mà bạn thỉnh cầu lời dạy này là rất tốt. Đặt căn bản trên sự hiểu biết của bạn về những tính chất của tâm thức tiêu cực, sự thỉnh cầu của bạn chẳng phải vô minh hay xúc cảm. Vì bạn có may mắn, thông minh và thông tuệ để thực hành phương pháp yoga đầy sức mạnh này, và nhờ đó hoàn toàn tiêu diệt những sức mạnh tiêu cực của bạn, tôi cảm nhận rằng trao cho các bạn lời dạy này sẽ là một lợi lạc lớn lao.

Trước hết, bạn rất may mắn thấy rằng thực sự có một giải pháp cho những hành vi tiêu cực khởi lên từ tâm thức vô minh. Hãy xem đa số những người không nhận thức việc tạo tác những hành vi của họ như thế nào, cũng như không hiểu sự khác nhau giữa những hành vi tích cực và tiêu cực và những kết quả hạnh phúc và đau khổ của họ. Bạn biết tất cả những điều đó, chính đó là tại sao bạn may mắn. Ngay cả khi người ta khám phá ra sự tiến hóa này, cũng rất khó cho họ biết được làm sao để tịnh hóa và tự giải thoát họ hoàn toàn khỏi vòng nhân quả mà họ đã bị trói buộc

vào. Điều này không dễ ; cần có một thời gian dài. Bạn thật sự may mắn khi đi đến kết luận rằng bạn có thể tịnh hóa chính mình.

Hơn nữa, bạn rất may mắn vì trí huệ của bạn có thể nắm lấy những phương pháp thâm sâu của yoga tantra. Điều này cũng rất đổi khó khăn. Khó khăn thế nào ? Đây, khi những người Tây phương lần đầu tiên gặp giáo pháp, thậm chí họ không thể hiểu được mục đích của việc lễ lạy : “Tại sao tôi phải lễ lạy ? Xin lỗi, việc này không dành cho tôi.” Lễ lạy thì đơn giản và dễ hiểu. Nhưng phương pháp yoga tantra thì cực kỳ sâu sắc. Rất xứng đáng cho bạn để làm những thực hành tịnh hóa đầy sức mạnh này.

Hãy để tôi nêu vấn đề một cách khác. Chúng ta thường thấy rằng khi thiền định về lam-rim – Con đường đến giải thoát và những chứng ngộ – chúng ta gặp nhiều cản trở. Chúng ta không hiểu tại sao lại khó thiền định, khó kiểm soát tâm thức đến thế để thu được những chứng ngộ. “Tại sao tôi gặp quá nhiều khó khăn bất cứ khi nào tôi cố gắng làm một điều gì thiện ? Sống với cuộc sống trần tục thì dễ dàng hơn nhiều. Thậm chí một giờ thiền định cũng khó.” Nhiều ý nghĩ và thắc mắc như vậy khởi lên.

Thế không hẳn là thiếu trí huệ. Chính vì qua vô số kiếp sống mà những lực lượng tiêu cực của thân, khẩu, ý đã tích tập cho đến nay tràn đầy trong ta như một đại dương bao la. Nếu biểu hiện ở dạng vật chất, chúng sẽ chiếm trọn không gian. Ngược lại, trí huệ hiểu biết thông minh nhỏ bé của ta lại yếu như ánh sáng chập chờn của một cây đèn cầy nhỏ bé. Một ngọn nến nhỏ bé thì chẳng giúp đỡ gì nhiều trong một đêm đen và đầy gió.

Trí huệ hiểu biết giống như ngọn nến nhỏ bé của chúng ta không thể kiểm soát hay giải phóng chúng ta khỏi lực lượng mạnh mẽ của tâm thức tiêu cực của chúng ta. Thế đấy, chính là năng lực của những quan niệm sai lạc, tâm thức tiêu cực của ta, làm cho chúng ta khó thành đạt con đường giải thoát an bình vĩnh cửu và tiếp nhận những chứng ngộ. Vì vậy, chúng ta cần một thực hành tịnh hóa đầy sức mạnh như phương pháp yoga Kim Cương thừa của Đức Heruka Vajrasattva để tiêu hủy cả hai lực lượng của tâm ý vô minh và những hành vi tiêu cực của thân và ngữ khởi lên từ đó.

Phương tiện Yoga của Heruka Vajrasattva có sức mạnh tịnh hóa tất cả năng lượng tiêu cực, cái chính yếu ngăn cản bạn chứng đạo. Năng lượng bất tịnh này tạo ra chướng ngại về tinh thần lẫn thân xác, và cũng để lại những dấu vết. Một cách triết học, chúng ta nói rằng không có tâm mà cũng không có tướng. Nếu bạn thích thú điều này bạn có thể kiểm nghiệm vào thời điểm khác, chúng là loại hiện tượng gì. Lý do khiến tôi nêu nó lên đây là khi tôi nói về tiêu cực thì ý nghĩa của tôi khác với

sự hiểu biết của bạn trước đó về thuật ngữ. Đa số người phương Tây nghĩ rằng tiêu cực chỉ ám chỉ mức độ thô của những xúc cảm. Thật ra nó còn sâu xa hơn nhiều.

Chẳng hạn lấy một ví dụ về thân thể vật chất. Lần đầu tiên người ta đến với một khóa thiền định, họ có rắc rối lớn trong thế ngồi. Có cái gì đó trong hệ thần kinh kéo năng lực của họ xuống phần đáy của cột sống. Lý do chúng ta được khuyến khích xếp bằng theo tư thế cổ điển để thiền định với lưng thẳng giúp dòng năng lực tâm linh trôi chảy đúng đường và nhờ vậy giúp bạn kiểm soát tâm thức dễ dàng hơn. Tuy nhiên, sự thay đổi này trong hệ thần kinh của bạn làm nó cảm thấy dường như tất cả năng lực đi xuống từ luân xa đỉnh đầu đến những luân xa thấp hơn. Điều này làm cho một số người sợ hãi rằng họ như bị mất tâm thức. Những thiền sinh sơ học không những rắc rối vì ngồi, họ còn phải tập trung tâm thức trong một thời gian dài để lắng nghe những ý tưởng hoàn toàn mới, điều này cũng có thể rất xáo trộn. Những vấn đề về tinh thần và thể xác thật sự làm họ tự hỏi tại sao mình lại ngồi ở đây trên trái đất này.

Áp lực trong luân xa dưới thấp gây ra bởi năng lực vật chất tiêu cực nó đến từ tâm thức tiêu cực. Trong Phật giáo Đại thừa chúng ta ít chú trọng vào những phản ứng vật chất như vậy, và chỉ chú tâm vào gốc rễ của mọi vấn đề : tâm vô minh, tiêu cực.

Trong lúc thiền quán về con đường tiệm tiến là cách hiện thực để giải thoát, khi bạn cảm thấy không thể thiền định được – có quá nhiều ngắt quãng, bạn không thể làm bất cứ gì, không thể giải quyết những vấn đề – hãy nhớ rằng có một điều gì đó có thể làm để gỡ bỏ những chướng ngại đối với sự tiến bộ của mình, đó là sự tịnh hóa. Trong kinh nghiệm của những Lama Tây Tạng, thời khóa thiền quán về con đường đạo được xen kẽ với thời khóa thực hành tịnh hóa đầy sức mạnh, chẳng hạn phương pháp Yoga của Heruka Vajrasattva. Cách phối hợp này bảo đảm rằng bạn sẽ đạt những chứng ngộ mà bạn đã tìm kiếm kiên trì.

Nhưng không nên có những mong đợi không thực tế : “Hôm nay, tôi hoàn toàn tiêu cực, tối nay tôi thiền định, ngày mai tôi sẽ hoàn toàn thanh tịnh.” Bạn không thể tự tịnh hóa mình tức thời. Những mong đợi như thế không chỉ là sai lầm mà chúng còn trở thành chướng ngại. Đặc biệt khi nhập thất, bạn không nên mong đợi bất cứ điều gì – mà chỉ buông xả. Tất cả điều bạn cần là trong đời sống này bạn sẽ hoạt động tích cực hết lòng. Nếu bạn làm được điều đó, kết quả tốt sẽ đến với bạn, dù có mong đợi chúng hay không. Bạn cũng không nên hỏi vị Lama cho một lời tiên đoán : “Nếu tôi kiểm soát thân, khẩu, ý tránh khỏi tất cả những bất thiện và chỉ làm điều thiện, tôi sẽ được kết quả tốt hay không ?” Nhiều đệ tử đã hỏi điều này. Tại

sao ? Vì họ không hiểu nhân quả. Nếu bạn luôn hành động khôn ngoan và tích cực, cần gì phải hỏi ?

Chỉ nên nghĩ “Từ giờ cho đến lúc tôi chết, cho dù giác ngộ có đến hay không, tôi nên hành động tích cực hết lòng. Cố gắng tạo một cuộc sống lợi lạc cho tôi và mọi người bằng hết khả năng.” Bạn có thể mong đợi gì hơn ? Loại mong đợi này phù hợp với lý luận hơn là nghĩ “Nếu tôi thiên định trong một tháng, tôi sẽ trở thành Heruka Vajrasattva,” những loại mong đợi như vậy chỉ quấy nhiễu tâm trí bạn.

Cho dù bạn tạo tác nhiều hành vi bất thiện suốt cả cuộc đời, một tâm thức tích cực vào lúc chết bảo đảm rằng bạn sẽ không tái sinh vào những cõi thấp. Bạn nhận sự bảo đảm bên trong này khi tịnh hóa những tiêu cực. Nó không giống như những bảo đảm tầm thường, bạn có thể tin tưởng hoàn toàn vào nó. Trên thế gian sự vật thay đổi liên tục. Bạn có thể không tin vào những bảo đảm của giấy tờ thế gian. Nhưng sự bảo đảm nội tâm của nghiệp tích cực cam kết rằng vào lúc chết bạn sẽ có thể kiểm soát tâm thức mình và không rơi vào ảnh hưởng của tâm thức tiêu cực như tham muốn và sân hận.

Để đạt được những chứng ngộ cao hơn, việc quan trọng nhất là thực hành phương pháp đầy sức mạnh của sự tịnh hóa được tìm thấy trong con đường Kim Cương thừa. Nhiều vị Lama đã thấy rằng sự tịnh hóa vượt thắng những chướng ngại của cả năng lực tiêu cực và in vết để lại của nó.

Trong khi những thực hành Vajrasattva khác nhấn mạnh vào việc tịnh hóa thân xác vật chất, thì phương pháp tịnh hóa Yoga Heruka Vajrasattva nhấn mạnh về tịnh hóa tâm linh. Điều này làm cho nó đặc biệt mạnh mẽ.

Bốn sức mạnh đối trị

Sadhana Heruka Vajrasattva được chia làm ba phần : quy y, phát Bồ đề tâm, và phương pháp Yoga. Tại sao quy y và phát Bồ đề tâm là những phần trong sự thực hành tịnh hóa này ? Vì những hành động tiêu cực thường có liên quan đến những đối tượng thiêng liêng mà ta quy y như Tam Bảo và những chúng sanh khác.

Bạn có thể thấy điều này đúng thực ra sao. Hãy kiểm tra lại. Đa số những vấn đề rắc rối của bạn khởi lên từ những người quanh bạn, chẳng phải do gạch, đá hay cây cối. Và những vấn đề thông thường nhất có thể tìm thấy giữa những người thân thiết với nhau – mối liên kết càng chặt chẽ thì những rắc rối tâm trí càng nhiều hơn. Chẳng hạn, nếu bạn tránh xa thuốc lá, bạn sẽ khỏe lắm, nhưng nếu bạn chạm đến nó, nó sẽ thống trị bạn, sẽ rất khó từ bỏ, và gây cho bạn nhiều khó khăn. Tương tự, thân mật với người khác có thể dẫn đến những tình thế dính dấp khó khăn.

Một số ví dụ đơn giản về những tiêu cực thông thường sẽ làm sáng tỏ điều này. Tự thân chúng ta, chủ thể của hành vi, hành động dưới ảnh hưởng của tâm thức tiêu cực của mình, thường chúng ta cần một đối tượng để hành động. Chẳng hạn, khi giết phải có một chúng sanh khác bị ta cướp mất cuộc sống, khi ta trộm phải có người chủ món đồ để ta lấy, khi nói dối phải có người để chúng ta nói dối. Dĩ nhiên, tâm vô minh, không thỏa mãn, ích kỷ, ham muốn của chúng ta luôn có, mà những người khác cũng có. Theo cách này, sự tạo tác những tiêu cực của chúng ta nương dựa vào những người khác. Chúng ta tịnh hóa những nghiệp bất thiện như vậy bằng việc phát Bồ đề tâm.

Chúng ta cũng tạo tác những nghiệp bất thiện trên những đối tượng thiêng liêng. Đôi khi với tâm bất thiện chúng ta phê bình Đức Phật, chê bai Bồ tát, đối xử với sách kinh và hình tượng không đúng, hay phàn nàn về Tăng Ni. Có vô số cách tạo nghiệp bất thiện như vậy và chúng ta tịnh hóa bằng việc thọ quy y Phật, Pháp, Tăng.

Để phát Bồ đề tâm, chúng ta phải cảm thấy lòng bi lớn lao không chịu đựng nổi đối với tất cả chúng sanh, bất chấp chủng tộc, màu da, quốc tịch hay tín ngưỡng. Cũng như chúng ta phải có ý chí mạnh mẽ nhiệt tâm dẫn dắt họ đến toàn giác, nhận lấy trách nhiệm tự làm việc ấy một mình. Chỉ thái độ như vậy, sẽ giải thoát chúng ta khỏi nhiều tiêu cực.

Ví dụ, bạn có mối quan hệ nghiệp lực rất mạnh, nhưng không kiểm soát được với cha mẹ của mình. Mặc dù họ rất thương bạn, bạn gây cho họ đau khổ lớn lao. Bạn không thể cắt mối quan hệ với cha mẹ bằng cách nói rằng bạn hoàn toàn chán chường họ và không muốn thấy lại họ, và bỏ lên núi. Điều đó không đủ tách lìa bạn và cha mẹ về mặt vật chất. Để chấm dứt nghiệp với cha mẹ mình, bạn phải tịnh hóa nó bằng cách có lòng đại bi đối với họ và phát Bồ đề tâm với họ trong tâm thức. Tương tự bạn không thể cắt đứt mối quan hệ nghiệp với người khác một cách tri thức bằng cách chỉ nói rằng bạn đã chấm dứt với họ và không muốn gặp họ nữa. Những mối trói buộc này phải được cắt rời bằng sự tịnh hóa.

Cách tốt nhất để tịnh hóa những tiêu cực là việc dùng bốn sức mạnh đối trị. Cái thứ nhất là sức mạnh của đối tượng, có nghĩa là quy y và phát Bồ đề tâm. Trong sự thực hành tôi mô tả ở đây, đối tượng để quy y là Heruka Vajrasattva, là thể hợp nhất của Quy y Tam Bảo : Phật, Pháp và Tăng. Chúng ta cũng có thể nói rằng ngài là một với vị Đạo Sư (Guru), với Vị Đạo Sư Tuyệt Đối nhưng tôi sẽ nói điều ấy nhiều hơn về sau. Trí huệ thiêng liêng của ngài thấu suốt bản tánh cả hai lực lượng tích cực và tiêu cực. Ngài trở thành người giải phóng cho bạn, và bạn quy y với ngài.

Sức mạnh thứ hai là sức mạnh của sự buông bỏ. Đôi lúc nó được gọi là sức mạnh của hối tiếc, nhưng điều này có thể có một hàm ý sai lạc. Sức mạnh này xuất phát từ trí huệ và không phải là một loại cảm xúc buồn rầu hay phạm tội, những cảm xúc này khiến chỉ kéo dài thêm những vấn đề của chúng ta vì chúng gây ra sự tích tập những khuynh hướng tiêu cực nhiều hơn cho ta. Hãy nghĩ đến một người chợt nhận ra mình uống nhầm thuốc độc : Người ấy muốn dùng sự đối trị giải độc ngay lập tức. Sức mạnh buông bỏ là trí huệ hiểu được hậu quả tiêu cực của những hành động độc hại ngay khoảnh khắc bạn nhận ra mình đã tạo ra một hành động tiêu cực, bạn muốn tịnh hóa chúng tức thời.

Thứ ba là sức mạnh của phương thuốc chữa trị. Chính với năng lực này mà bạn thực sự chống lại lực lượng tiêu cực mà bạn đã tích lũy. Với sự tập trung nhất tâm vào Đức Heruka Vajrasattva – sự biểu lộ của trí huệ phúc lạc, siêu việt, thiêng liêng và là đáng nhất thể với vị Đạo sư của bạn. Bạn thực hành phương pháp Yoga và trì tụng chân ngôn (Mantra) tịnh hóa đầy sức mạnh này. Đây là phương thuốc chữa bệnh.

Tôi không chắc rằng sức mạnh thứ tư có thể dịch một cách súc tích sang tiếng Anh. Đó là một cái gì giống như sức mạnh của quyết tâm không thể hủy diệt, nơi đó bạn có quyết tâm lớn lao không, không, không bao giờ bị ảnh hưởng trở lại bởi những thói quen ô nhiễm của mình. Nó không giống lắm với một lời hứa hay lời nguyện hoặc một giải pháp hay một quyết định. Cùng với sức mạnh của phương thuốc chữa trị, bạn có quyết định lớn lao này, sẽ không bao giờ tạo tác bất cứ hành vi bất thiện nào nữa. Có một cái gì đó trọn vẹn trong đó. Nó là sự vững chắc, mạnh mẽ và đến từ trí huệ. Ở trong bạn có một năng lực tinh tế bảo vệ bạn khỏi những sa đọa về phẩm hạnh. Nó cũng xa hơn sự quyết định được điều động bởi trí óc : Đó là một lực lượng hoàn toàn chống lại những tập khí cũ, một thấu hiểu tự động bảo vệ bạn. Dĩ nhiên, sức mạnh này có những mức độ, nhưng khi phát triển hoàn toàn, nó cung cấp cho bạn sự bảo vệ trọn vẹn.

Chẳng hạn, khi bạn thọ nhận tám giới Đại thừa cho một ngày, tại lúc thọ giới vào sáng sớm bạn phát sanh sự quyết tâm lớn lao để giữ nguyên vẹn những lời thệ nguyện. Từ lúc đó, bạn phải thực hành sự tỉnh giác hoàn toàn và duy trì nó suốt ngày. Chỉ sự xác định giữ những giới tại buổi lễ không đủ, nó phải được duy trì từng phút một trong suốt thời gian cam kết. Trái lại nếu không duy trì sự tỉnh giác sau khi lễ thọ giới chấm dứt, bạn sẽ rơi thẳng trở lại vào những đường lối sanh tử cũ kỹ của bạn, hầu như vô ý thức, hoàn toàn không nhận biết bạn đang làm gì.

Những lời nguyện sẽ không bị phá vỡ bởi những hành động tâm thức một cách tức thời. Chính cái động cơ cho một hành động phá vỡ một lời nguyện đã dần dần phát

triển trong tâm thức. Bạn có cả một chuỗi lịch sử dài của những kiểu năng lực không kiểm soát giống như vậy. Bởi thế nếu quyết tâm của bạn lúc sáng sớm có đi đôi với sự tỉnh giác có ý thức liên tục một cách đặc biệt thì không có cách nào có thể phá vỡ những lời thệ nguyện của bạn. Trong bạn luôn luôn có cái năng lực được tích tụ rất tinh tế này nó hoàn toàn bảo vệ bạn khỏi những hành vi nhiễm ô.

Nghiệp

Luật của nghiệp là “cùng nhân sẽ có cùng quả.” Khi chúng ta quy y, bốn phận của chúng ta là giữ cho các hành vi (nghiệp) được chính trực, tránh các hành vi bất thiện. Nhưng chúng ta không làm được như vậy cho dù ở mức độ tri thức chúng ta hiểu được rằng nếu chúng ta tiếp tục tái tạo các hành vi như thế chúng ta sẽ không ngừng trôi lăn trong vòng đau khổ và xung đột. Sở dĩ như vậy là vì chúng ta không có một sự hiểu biết nội tâm sâu sắc về bản chất của nghiệp. Người nào đã chắc chắn có được sự hiểu biết thấu đáo này sẽ không bao giờ tạo nên những hành vi tiêu cực với sự buông thả liều lĩnh như cách chúng ta làm. Bất cứ khi nào sự tham luyến hay sự ích kỷ xui khiến được chúng ta hành động thì dù cho chúng ta biết rất rõ rằng những việc đó là bất thiện nhưng chúng ta vẫn cứ tiến hành các hành vi đó.

Tôi biết rất rõ về người Tây phương. Họ thông minh nhưng tâm của họ không nhất quán. Một mặt họ ước muốn có được trí huệ toàn thiện và giữ hạnh nghiệp được chính trực. Nhưng mặt khác, họ bị các thói quen bất thiện kéo họ, khiến cho họ không giữ nghiệp được chính trực. Điều này làm họ đau khổ rất nhiều. Thậm chí khiến họ phải bật khóc. Họ là những con người rất nhạy cảm. Khi những tình huống khó khăn xuất hiện, năng lực bất thiện sẽ thắng lướt năng lực thiện bởi vì họ chưa hề thiết lập trong bản thân mình một sức mạnh của các thói quen thiện hạnh và cũng bởi vì họ thiếu một sự hiểu biết nội tại sâu sắc về bản chất của nghiệp hay luật nhân quả. Từ đó, vài người có thể nói “Chỉ người nào tin vào nghiệp mới phải kinh qua nghiệp. Ai không tin vào nghiệp sẽ không bị chi phối bởi nghiệp.” Người Tây phương đã nói với tôi lời phản biện này. Đây là một quan niệm hoàn toàn sai lầm. Nghiệp vẫn hiệu lực dù tin hay không. Nếu bạn hành động theo một cung cách nào đó, bạn sẽ chắc chắn kinh qua một hậu quả tương xứng y như khi bạn uống thuốc độc, bạn sẽ ngộ độc cho dù bạn vào lúc uống bạn tin rằng mình đang uống thuốc chữa bệnh. Một khi bạn tạo nghiệp thì bạn phải tới chỗ kinh qua một quả báo.

Bò, heo, bò cạp không hề biết cái gì là nghiệp, cái gì không phải nghiệp – cũng không có một chút lòng tin – nhưng chúng vẫn phải bị nghiệp chi phối. Mỗi hành động của chúng đều bị xúi đẩy bởi tham lam, vô minh, sân hận và chắc chắn từng mỗi hành động sẽ đưa tới hậu quả riêng. Cho nên, đừng nghĩ rằng các hành động

nghiệp và các phản hồi của nó chỉ là việc riêng của Phật tử hay của vị Lama. Nghiệp là Luật có tính khoa học, thống trị mọi hiện tượng vật chất và phi vật chất trong vũ trụ. Việc hiểu biết về việc đó rất quan trọng.

Khi tôi giải thích về nghiệp, tôi thường không trích dẫn các kinh sách Tây Tạng để luận giải. Tôi chỉ khuyên người nghe hãy xem cái kiêu mà tâm khởi niệm trong từng sát na. Họ có thể dễ dàng thấy được tâm thăng trầm như thế nào nhất là đang khi thiền định. Một khi nhận thức được vấn đề này, họ dễ dàng hiểu được bằng cách nào mà nó đã khởi lên từ những kinh nghiệm trước, và đích thật đó là nghiệp. Họ sẽ thấy nó rất rõ và tôi không cần dùng bất kỳ một thuật ngữ chuyên môn hay mới lạ. Đơn giản là : thân, lời, ý mà không được kiểm soát đều là biểu hiện của nghiệp. Do vậy, tất cả chúng ta đều bị chi phối bởi Luật chân thật của nghiệp cho dù chúng ta tin vào nghiệp hay không. Đừng nghĩ rằng các tín đồ Cơ đốc hay Do Thái giáo, Hồi giáo không bị nghiệp chi phối và do đó không cần quan tâm đến nó. Điều này không đúng. Chẳng hạn, người Do Thái và Ả rập đã tạo nghiệp lẫn nhau và giờ đây có đủ thứ phức tạp xảy ra ở Trung đông. Các đồ tể dùng cho rằng việc sát hại súc vật không có quả phản hồi, và dù cho các đồ tể đó có tin vào nghiệp hay không thì những sự đau đớn, chết chóc mà họ tạo ra đối với chúng hữu tình chắc chắn xảy ra cho họ.

Chẳng hạn, khi bạn tới Thủ đô Kathmandu bạn tìm thấy thoải mái như đang ở nhà. Nhưng rồi khi bạn lên tu viện Kopan này bạn thấy khó chịu. Bạn nói tu viện quá dơ bẩn, không có phòng vệ sinh sạch. Cảm giác khó chịu bức bối của bạn là quả của thời gian lâu bạn bị gắn bó vào nhu cầu tiện nghi trước khi đến tu viện. Và đó cũng là nghiệp. Nếu bạn không có thời gian quen sống với những điều kiện sinh hoạt tiện nghi mà bạn đã kinh qua trước đây thì bạn sẽ không chú ý quá đáng với những gì chung quanh đây. Do đó, bằng cách phân tích những việc bạn trải qua mỗi ngày, bạn cũng có thể hiểu rõ ràng về hành động của nghiệp và phản ứng đáp trả.

Tôi cho rằng đây là cách thức mạnh mẽ và tốt đẹp để giúp bạn tăng cường sự tỉnh giác đến những hành động của mình, hơn là bạn trở nên bị ám ảnh bản khoãn, như nhiều người Tây phương bị ám ảnh với sự tu tập về tập trung nhất tâm (samadhi) và về thiền quán (vipassana). Nếu điều này xảy ra, bạn có nguy cơ nhận định rằng việc ngồi yên thiền định là hình thức tu tập Phật pháp duy nhất, và những hành động khác như là ăn uống, đàm luận ngủ nghỉ là hoàn toàn tiêu cực và thuộc về luân hồi sinh tử. Khi bạn tin rằng những điều này là tiêu cực thì nó trở nên tiêu cực.

Điều tôi đang nói là : có nhiều cách thiền định. Vipassana không phải là cách thiền định duy nhất. Thiền quán có thể đạt được bằng cách thiền định về bất kỳ hiện

tượng nào trong vũ trụ. Và bạn không bắt buộc phải ngồi kiết già để thiền định ; việc canh giữ nghiệp hàng ngày cũng là một cách thiền định và có thể là một phương pháp mạnh mẽ để phát triển quán chiếu. Trong cách này, toàn bộ đời sống của bạn có thể được sử dụng để đưa bạn được gần hơn nữa đến Trí Huệ Vô Ngã.

Khi bạn hiểu thấu đáo bản chất của nghiệp, bạn sẽ không ngừng thấy biết được mọi việc mà bạn làm. Do vậy, bạn không rời bỏ được thiền định dù bạn đi bất cứ nơi nào. Bạn nên biết rằng nếu bạn không duy trì sự tỉnh giác về mọi hành vi của thân, khẩu, ý bạn sẽ liên tục tạo ra điều tiêu cực bất thiện và bạn sẽ phải kinh qua hậu quả khổ đau của sự mê lầm vô minh bất mãn. Điều ấy làm cho bạn tỉnh thức trong mọi lúc : khi bạn tiếp xúc với người khác, hay khi ngồi ăn trong tiệm ăn, khi mua sắm trong cửa hiệu hay khi đang làm việc trong cơ quan.

Tâm phân biệt của chúng ta thường xuyên coi các hành động thông thường của đời sống hàng ngày là thuộc về luân hồi sanh tử, bất mãn, khổ đau và không thể nào dùng nó làm đối tượng để thiền quán. Đây là một sự hiểu sai lệch tột tệt. Phật giáo Đại thừa dạy rằng những cảm giác từ thân thể như xúc giác có thể được dùng để phát triển quán chiếu thì các dạng cảm giác khác như vị giác cũng được dùng như vậy.

Một số người nói rằng những quán tưởng không thể được dùng cho sự thiền quán bởi vì chúng chỉ là phóng tưởng của tâm, vì một hơi thở hay những cảm giác trong cơ thể thì thật hơn. Những cảm giác của cơ thể không thường hằng. Nó thay đổi từng phút giây vì tâm đối đãi tương đối này thay đổi không ngừng. Những cảm xúc của thân và tâm, nhất là những cảm xúc do tâm bất thiện gây ra, chính là phóng tưởng của vô minh. Tâm nhị nguyên của bạn tự động phóng chiếu ra một cái thấy nhị nguyên về bất cứ cái gì mà bạn kinh qua. Người thường khi khởi sự thực hành pháp mà họ cho là thiền định vipassana, họ tin rằng thế giới của những cảm giác thuộc thân thể là có thật. Nhưng dù họ dùng một đối tượng thiền định nội tâm hay ngoại cảnh, thì nó cũng chỉ có mặt trong sự tưởng tượng và trong cái thấy của tâm thức tương đối của họ. Về cơ bản, không có sự khác biệt giữa hiện tượng nội tâm và ngoại cảnh, hoặc cả hai đều là thật hoặc cả hai đều là ảo giác. Bất cứ cái gì bạn kinh qua – vật chất hay tinh thần – đều là một nhận định huyền hoặc sai lệch cho đến khi nào bạn nhận biết được cái bất nhị, tánh Không (sunyata).

Trên thực tế, hương vị thức ăn trên lưỡi cũng là cảm giác của cơ thể. Nếu cho điều đó không đúng thì thật là một quan niệm sai lầm. Truyền thống Đại thừa đều có những cách thực hành thiền định cho mỗi một hành vi. Yoga Mật thừa dạy chúng ta rằng khi ăn, trước tiên chúng ta phải nên cúng dường và ban phước thực phẩm. Trong khi ăn chúng ta phải thư thả và nhận biết việc chúng ta đang làm, và không

ngừng nhớ nghĩ đến bản chất phụ thuộc duyên sanh của tự tâm mình và thực phẩm, và không bám níu vào cảm giác sung sướng khoái khẩu như chúng ta thường có. Do vậy, bất kỳ trần cảnh nào cũng được dùng cho sự phát huy quán chiếu.

Trì tụng mật chú có thể cũng là một sự trợ lực lớn lao trong việc thực hành quán chiếu. Nó khiến cho tâm tập trung vào một điểm duy nhất, bằng cách đó, chống lại được sự phân tán và xao lãng. Tuy nhiên, việc tụng chú không phải là việc đọc ngoài miệng. Mật chú là âm thanh đã có sẵn trong hệ thần kinh của bạn kể từ trước khi bạn được sinh ra đời, và bạn sẽ nghe được mật chú nếu bạn lắng nghe một cách khôn ngoan, trí tuệ. Mật chú không phải là cái mà bạn nhận được từ vị thầy một cách bất ngờ. Không sự rung động âm thanh tự nhiên ở trong hệ thần kinh của bạn thì bạn sẽ bị điếc – mỗi loại năng lượng có âm thanh tự nhiên riêng của nó. Điều này không phải là học thuyết tôn giáo, nhưng là điều bạn có thể khám phá theo khoa học. Bạn không thể vứt bỏ âm thanh tự nhiên của hệ thần kinh của bạn, nếu vậy chẳng khác gì bạn vứt bỏ cái đầu của bạn !

Tuy nhiên, theo kinh nghiệm vô số của các vị lama thì trần cảnh bất định, tạm bợ của năm căn là thứ chướng ngại nhiều hơn là thứ trợ lực trong việc triển khai sự tập trung vào một điểm duy nhất. Bao lâu mà bạn vẫn tiếp tục nhận thức các sự việc với tâm đối đãi và vẫn mắc dính vào những trần cảnh của năm căn, thì bạn vẫn không thể có khả năng nhận biết được phép thiền chỉ (tập trung vào điểm duy nhất). Bạn sẽ không thể nào là thiền giả của pháp samadhi hay vipassana. Hãy kiểm tra xem điều này có đúng hay không.

Cho nên bạn có thể hiểu thật buồn cười khi cho rằng việc ngồi và cố đạt được định (samadhi : tam ma đề) là cách duy nhất để tu tập Pháp, và rằng bất cứ cái gì cần làm cho cuộc sống trong thế giới này đều toàn là tiêu cực. Bạn nên liên tục quan tâm đến mọi khía cạnh của cuộc sống – thức dậy, làm việc, ăn, ngủ – với trí tuệ thấu biết. Hoặc lúc bạn gần kề với vị Thầy, cùng tăng chúng, hay với cha mẹ, hay khi hoàn toàn một mình, bạn đều phải quan tâm cẩn trọng đến mức tối đa các hạnh nghiệp của bạn. Hoàn toàn sai lầm khi tin rằng bạn có thể tinh ranh hơn nghiệp bằng cách giam mình riêng biệt trong phòng, và nghĩ rằng khi bạn ở một mình bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn thích. Không có chỗ nào để tránh thoát được cho dù là bạn có ở cùng ai hay ngồi một mình thì những phản ứng đáp trả của nghiệp vẫn tự động đưa tới.

Nếu tôi phải dạy bạn – thực tế tôi không nói vậy – rằng cách duy nhất để thiền định là ngồi và không nghĩ gì cả, thì bạn cũng sẽ không tìm ra được thời giờ để tu tập. Nghiệp đảm bảo rằng đa số người Tây phương đều phải dành thì giờ cho công việc hoặc để làm điều gì khác cho xã hội. Bởi vì bạn không thể tìm được thời giờ để

ngồi thiền, bạn sẽ nghĩ rằng việc tu tập Pháp của bạn là việc không bình thường. Nhưng thiền định không phải là nhìn chăm chú vào lỗ rốn với tâm trống rỗng. Một khi bạn có được sự thấu biết những cơ bản của Pháp bạn sẽ thấy có rất nhiều điều cho bạn để hành động và bạn sẽ có thể tiến bộ lớn lao làm sao. Điều này sẽ cho bạn sự lý thú quan tâm không ngừng trong khi duy trì việc tu tập và cho dù bạn không thể tập trung tư tưởng được, bạn hãy biết rằng bạn vẫn đang tu tập Pháp. Bất cứ nơi nào bạn đang ở, với những người đang tu hành như bạn hay với những người thế tục, bạn sẽ học được cách kết hợp cuộc sống của bạn với Pháp lại với nhau thành một. Khả năng này đến từ trí huệ. Nếu không có trí huệ, làm sao bạn có thể làm cho những hợp đồng không thể tránh né được như ăn uống, ngủ, đi tiêu tiểu có thể hợp thành một với Pháp ? Khi bạn có trí huệ, bạn không cần phải lúc nào cũng quanh quẩn bên người thầy để nghe giáo huấn. Bạn có thể thấy những giáo huấn từ mọi điều chung quanh bạn. Bạn có thể học từ hình ảnh sao băng, từ thời tiết, cây trồng lúc nó lớn lên hay lúc nó lụi tàn, và tất cả các hiện tượng khác nữa. Đây chính là những gì hiện đang xảy ra khi bạn có trí huệ. Thật vậy, trí huệ của chính bạn thấu hiểu thực tại là vị thầy thực sự của bạn. Đây là điều mà Đạo Phật Tây Tạng dạy cho bạn.

Hãy hợp nhất toàn bộ cuộc sống với những kinh nghiệm về Pháp. Đó là điều có ảnh hưởng lớn lao nhất mà bạn có thể làm. Đó là cách để đạt tới giác ngộ trong đời này bởi vì bạn không hề lãng phí một giây trong đời bạn. Điều này hoàn toàn hợp lô-gích. Nếu bạn tin vào một quan niệm hoàn toàn sai lầm rằng chỉ thời gian một giờ ngồi thiền định là dịp, là lúc bạn tu tập Pháp và hai mươi ba giờ còn lại trong ngày hoàn toàn là ô nhiễm, là luân hồi sinh diệt, thì chắc chắn bạn sẽ cần ba a-tăng-kỳ kiếp để đạt tới giác ngộ. Bất cứ điều gì tâm bạn đã tin đều trở nên sự thật đối với bạn, cho dù điều đó là có thực hay không.

---o0o---

02. QUY Y

Từ trước đến nay, tôi đã nói đến lý do tại sao chúng ta cần tịnh hóa và xúc tiến việc đó như thế nào. Tôi cũng đã nhấn mạnh rằng chúng ta không có khả năng chấm dứt một cách liên tục việc tạo ra những hành vi bất thiện thuộc thân, khẩu, ý bởi vì chúng ta chưa hiểu được nguyên nhân nội tại, đó là luật của nghiệp.

Có một sự khác biệt lớn lao sự nhận thức về nghiệp giữa một bên là sự hiểu biết thuần lý trí và bên kia là dựa trên kinh nghiệm sống mà họ trải qua. Một vài người lắng nghe giáo lý, có thể hiểu rất hoàn chỉnh ngôn từ của những lời giảng về nghiệp quả và bề ngoài, có thể tin rằng “Điều ấy chắc chắn có thật bởi vì vị Lama

của tôi đã nói như vậy.” Nhưng vì họ không nhận biết bằng chính kinh nghiệm của mình nên họ thất bại khi sự hiểu biết được thử thách, trắc nghiệm. Họ không có được cách giải quyết khi đương đầu với những vấn đề nghiêm trọng. Họ thỏa mãn với khả năng có thể nói chuyện bàn luận về nghiệp quả, như thể khả năng trao đổi bằng lời với cha mẹ, bạn bè về nghiệp như vậy là đủ cho họ, nhưng họ lại không thể làm được những gì họ đã nói bởi vì họ chưa hề thực hành.

Nhưng một số người khác không thỏa mãn chỉ với sự hiểu biết bằng lý trí, họ mong hiểu biết hơn nữa thông qua việc thực hành những gì họ được dạy. Họ không thể có khả năng trình bày những bài thuyết giảng sâu rộng về nghiệp, nhưng bởi vì họ lúc nào cũng quan tâm, biết ý thức đến tất cả các hành vi của họ, nên họ nếm được đích thị mùi vị của Pháp. Một kinh nghiệm rất thật y như vị ngọt của mật ong trên đầu lưỡi của bạn. Và khi nào có những vấn đề, những trở ngại phát sanh thì những người tu tập như trên sẽ biết cách ứng dụng kinh nghiệm để tìm ra giải pháp cho những trở ngại đó. Bạn phải thấy rõ ràng về điều đó. Rất là nguy hiểm một khi bạn chỉ thỏa mãn với sự hiểu biết Pháp chỉ bằng lý trí và bạn không chịu thực hành. Nếu như vậy thì không giúp gì được cho bạn.

Rất nhiều giáo sư, học giả Đông phương, Tây phương công nhận là họ không tu tập. Họ có thể phát biểu rất nhiều về tất cả mọi lãnh vực triết lý Phật giáo. Nếu bạn hỏi họ một vấn đề, họ có thể trả lời được. Nhưng lời giải thích của họ cũng giống như lời giải thích của hướng dẫn viên du lịch, rất là phiến diện. Khi một hành giả nhiều kinh nghiệm nói chuyện với bạn, lời giải thích của ông ta có một năng lực ban phước. Ông ta có thể nói y như câu chuyện mà các học giả trình bày, nhưng cái cách ông ta diễn đạt làm xúc động tâm can của bạn. Lời nói của những người chưa có kinh qua y như ngọn gió thoảng rì rào bên tai bạn.

Nếu bạn thấu hiểu về nhân quả thông qua kinh nghiệm riêng của bạn thì bạn không còn cách nào dám cầu thả trong hành vi của bạn. Có những người mặc dù với sự thấu hiểu thuần lý trí, có thể phát biểu trước một diễn đàn rất đông khán giả, nhưng chính họ thực sự không tin tưởng vào những gì họ đang nói bởi vì họ chưa nếm được vị mật ngọt của những gì họ biết. Họ không sống theo phạm trù tâm linh đạo đức mà họ phát biểu thảo luận. Cá nhân tôi thấy điều ấy rất đau lòng. Khi được hỏi một câu hỏi thực tế rằng nghiệp quả tiến triển như thế nào, các học giả chỉ có thể trả lời bằng cách trích dẫn từ một quyển sách, một đoạn kinh mà họ đã đọc. Bởi vì họ không trải qua kinh nghiệm, nên họ không thể giải thích rõ ràng xúc tích về những vấn đề như : làm sao quán sát tuân thủ nghiệp, cái gì cần làm trong thực hành, và bằng cách nào để việc quán sát tuân thủ nghiệp có thể dẫn dắt tâm bạn vào trong hướng tích cực, hướng thiện. Một số câu hỏi có tính cách thực hành sẽ vượt quá khuôn khổ triết học về nghiệp quả của các học giả đó, và do vậy họ

không thể liên hệ được với những câu hỏi như vậy. Và tất cả những gì họ có thể nói là rằng : “Ô ! Bạn không thể hỏi câu hỏi như vậy. Đạo Phật không giải quyết việc đó.” Đó không phải là cách trả lời.

Tôi chắc chắn rằng đa số các bạn thấu hiểu rất rõ ràng bằng cách nào mà các hành vi bất thiện của thân, khẩu, ý cứ tái đi tái lại trong đời sống và mang đến những hậu quả khổ đau, vô minh, và càng thêm bất thiện hơn nữa. Trong tâm thức các bạn cũng chưa nổi lên câu hỏi về bản chất sự thật của vấn đề này. Hẳn các bạn có thể giải thích điều này rõ hơn tôi nhiều. Khi bạn nghe tôi nói tiếng Anh không trôi chảy, bạn có thể tự nghĩ rằng : “Ông ấy nói kiểu tiếng Anh gì vậy ? Nếu phải chỉ ông ta để tôi nói, tôi có thể diễn đạt tốt hơn.” Điều này hoàn toàn đúng. Nhưng tại sao bạn không thể ngưng ngay các thói quen tiêu cực bất thiện ? Sự hiểu biết chỉ bằng lý thuyết không thôi thì không đủ.

Có rất nhiều Phật tử tuy ít học hành nhưng nhờ vào sự tu tập nghiêm mật trong phạm vi thực hành mà đã có được chứng ngộ tâm linh rất cao. Nhưng có những học giả có thể giảng thuyết tràn giang đại hải nhưng chẳng đạt tới chứng ngộ nào cả. Bởi thế, tôi khuyên các bạn hãy thận trọng. Khi bạn nói về giáo lý, điều quan trọng không phải là cái bạn nói tới – tức là giáo lý – nhưng chính sự quan trọng là bằng cách nào bạn đã có được sự hiểu biết của bạn. Lời nói của bạn phải chứa đựng sự rung động truyền cảm đặc biệt từ kinh nghiệm riêng của mình, nó cũng chuyển tải được năng lực rung động đó đến người nghe.

Ở Tây Tạng, với các vị lama đã chứng ngộ và có thiện xảo, khi họ thuyết giáo về con đường có thứ bậc đưa tới giác ngộ, họ thường không nhấn mạnh nhiều về học thuyết giáo lý, nhưng họ thường hay nhấn mạnh đến các khía cạnh thực hành của giáo lý, thậm chí có khi họ yêu cầu môn sinh hãy thiền định trong khi họ giảng dạy. Do kết quả đó, một số môn sinh đã có chứng ngộ ngay trong khóa học. Vào cuối khóa học hai mươi ngày họ hiểu thấu trọn vẹn con đường (giải thoát) từ đầu đến cuối, lòng tràn ngập năng lực họ muốn rời ngay tu viện đến các hang động trong núi để nhập thất thiền định miên mật. Ngược lại, các học giả có thể dạy cho bạn cùng đề tài như vậy trong hai mươi năm mà chẳng hề rung động được tâm can bạn.

Tôi cũng đã chứng kiến những người Tây phương được kích thích mạnh bởi những bài thuyết giảng lam-rim đến nỗi họ quá muốn đi vội vào trong núi (nhập thất). Tuy nhiên nếu tiếp tục thực hành tu tập thêm nhiều năm nữa sẽ là cách tịnh hóa mạnh mẽ các hành vi bất thiện tốt hơn nhiều cho các bạn, hơn là việc nhập thất để có những cơn bộc phát thiền định mang tính chất cảm tính, ở nơi ẩn cư đơn độc.

Do vậy khi bạn quy y, phát Bồ đề tâm thì không nên có kẻ hở nhiều giữa sự quy y, phát Bồ đề tâm với bản tâm của bạn. Nếu quy y và phát Bồ đề tâm không nhập một với tâm bạn thì các việc đó không thể tịnh hóa được các hành vi bất thiện mà chúng ta đã thảo luận ở trước. Khi bạn quy y, tâm bạn phải nhập một với quy y, khi bạn phát Bồ đề tâm, tâm bạn phải trở thành Bồ đề tâm. Nhất định không phải cái kiểu cách rằng bạn ngồi xuống “đây” trên bồ đoàn, mà lại đang làm một việc nào đó ở ngoài “kia” đằng trước mặt bạn, theo kiểu nhị nguyên. Tâm của bạn phải trở thành Pháp mà bạn tu tập. Việc này có thể làm được tuy khó, và cốt yếu là bạn tu tập để làm lợi cho tâm bạn. Người Tây phương không chỉ lắng nghe mà còn ưa hành động nên nhiều môn sinh trong khóa học về con đường đạo có thứ bậc đưa tới giác ngộ (lam-rim) diễn ra ở vùng Kopan của chúng tôi đã thu được những kinh nghiệm rất tích cực. Những môn sinh này rất chân thành, nhạy cảm và cởi mở với Thầy Zopa và tôi. Những gì họ nghe được từ lời giảng đã ảnh hưởng tốt đến tâm của họ. Nếu như có một tình huống giảng dạy mà người thầy y như một máy phát thanh (radio) và thính giả giống như các bức tường thì làm sao có lợi lạc gì được? Thêm nữa người Tây phương vốn dĩ có tính hoài nghi, họ chỉ công nhận những gì họ nghe và hiểu được; chính nhờ bản tính này làm cho họ hội đủ phẩm chất tốt đẹp để lắng nghe giáo lý Đại thừa. Tôi rất ưng ý khi họ nói: “Thầy nói như vậy. Tôi không chấp nhận cách nói đó.” Ví dụ như, chúng tôi cảm thấy rằng những ai phát sanh lòng ngưỡng mộ vị thầy chỉ vì dựa trên một lòng tin mang tính chất cảm tính thay vì dựa trên trí huệ thấu biết, thì những người đó không hội đủ phẩm chất thỏa đáng để nghe giáo lý.

Quy y và phát Bồ đề tâm

Mãi mãi con xin quy y Phật, Pháp, Tăng và Tăng đoàn của ba thừa, các daka và dakini của yoga mật chú, các thánh anh hùng, chư thiên, các vị Bồ tát và đặc biệt là vị Thầy của tôi.

“Thừa” là cách chúng ta dịch tiếng Sanskrit “yana.” Nghĩa tổng quát của nó chỉ ra rằng một số hành vi nhất định sẽ chắc chắn nâng tâm thức của bạn lên một tầng lớp cao hơn. Chẳng hạn, nếu bạn làm tăng trưởng Bồ đề tâm và tu tập sáu Ba la mật bạn chắc chắn đạt tới giác ngộ. Đại thừa sẽ đưa bạn từ lúc bắt đầu – tức là phát Bồ đề tâm – thông qua sáu Ba la mật và thập địa Bồ tát để tới đích tức là giác ngộ. Nếu bạn bắt đầu một cách vẹn toàn và hành động đúng đắn thì “Thừa” của bạn chắc chắn đưa bạn đến đích mong ước. “Thừa – Yana” cũng bao hàm nghĩa “con đường”: con đường đúng sẽ dẫn dắt bạn tới được nơi đúng. Nếu, vì vô minh, bạn đi theo con đường lầm lạc thì bạn sẽ chẳng được gì cả. Ba thừa Phật giáo là gồm hai Tiểu thừa (Hinayana) và một Đại thừa (Mahayana) và chúng ta phải quy y cả Tăng đoàn của ba thừa. Ngay cả khi chúng ta đang theo Đại thừa, và đặc biệt là

đang theo yoga mật thừa, thì chúng ta cũng đừng nên tự mãn cho rằng : “Tôi là người của Đại thừa, tôi không cần quy y Tăng đoàn Tiểu thừa.” Mặc dù các vị A la hán Tiểu thừa vẫn còn một ít chấp trước vào sự giải thoát của bản thân các ngài, nhưng các ngài đã thoát khỏi cái ngã với sự chứng nhập trọn vẹn tánh Không và có thể dẫn dắt chúng ta thoát khỏi luân hồi sanh tử. Bởi thế, chúng ta phải quy y tất cả Tăng đoàn mà không có sự phân biệt. Các lama Tây Tạng không phát khởi ra Tiểu thừa hay Đại thừa. Chính Đức Thế Tôn tìm ra hai trường phái Phật Pháp này, và hai trường phái này đã có mặt rất lâu trước khi giáo pháp được truyền bá đến Tây Tạng. Một số người cho rằng Đức Phật đã giảng Pháp bằng tiếng Pali nên các kinh ghi chép lại bằng ngôn ngữ khác là sai lệch. Một số người khác cũng cho rằng Đức Phật đã giảng tiếng Sanskrit, và các kinh bằng tiếng Pali là sai. Cả hai ý kiến này đều nhầm lẫn. Khi Pháp được truyền tới các quốc gia khác, các hành giả đã chứng ngộ vẫn giữ nguyên cốt lõi của giáo Pháp khi họ dịch các lời giảng sao cho thích nghi với tâm của con người trong nước họ, việc làm này chỉ nhằm mục đích giúp cho sự truyền đạt được rõ ràng mà thôi. Sau rốt, có sự khác biệt lớn lao giữa người Tây Tạng ở vùng núi tuyết và người Ấn Độ ở vùng đồng bằng nóng ẩm, cho nên bạn cần dự kiến về một số thay đổi trong phương pháp diễn đạt giáo Pháp khi được truyền từ nơi này đến nơi khác.

Có một lần, một vị vua và là đệ tử của đức Phật đã có một giấc mơ. Trong giấc mơ đó có mười tám người tranh nhau một cây vải, ai cũng tranh dành riêng cho mình. Cuối cùng mỗi người lấy được cây vải nguyên vẹn riêng. Thức dậy nhà vua đến kể cho đức Phật nghe và hỏi Phật ý nghĩa của giấc mơ. Đức Phật bảo nhà vua rằng cây vải tượng trưng cho giáo Pháp của Ngài và sau khi Đức Phật nhập diệt, mười tám trường phái với sự thể hiện khác nhau đôi chút từ giáo pháp, sẽ phát triển đi các nơi. Việc mỗi người nhận được trọn vẹn cây vải cho riêng mình có nghĩa rằng mỗi trường phái đó sẽ chứa đựng một con đường trọn vẹn đúng đắn để đưa đến giải thoát. Như vậy Đức Phật đã tiên đoán việc thành lập mười tám trường phái Tiểu thừa.

Theravada là một trong mười tám trường phái đó. Một số tín đồ Tiểu thừa cảm thấy bị lãng nhục khi gọi họ là “Tiểu thừa,” họ cương quyết đòi được gọi là “người theo phái Thera-vada” (điều này không có ý nghĩa bởi vì chỉ là một trường phái, Theravada không chứa đựng được toàn bộ triết học của Tiểu thừa, như vậy hai từ Theravada và Tiểu thừa không được tương đương với nhau). Và rồi thì có một số người khác mà cái “Ta” của họ trương lớn lên khi họ tự cho mình là người “Đại thừa.” Chính những phản ứng rất nhị nguyên này bắt nguồn từ vô minh và hoàn toàn đi ngược lại với sự an lạc nội tại của trí huệ của Pháp.

Sự khác biệt chủ yếu giữa “người Tiểu thừa” và “người Đại thừa” chính là ở tâm trạng của họ. Sự quan tâm chính của đệ tử Tiểu thừa là sự giải thoát của riêng họ ; và sự quan tâm của đệ tử Đại thừa là sự giải thoát của tất cả chúng sanh hữu tình. Một số người cảm thấy rằng những người mặc áo tăng vàng là Tiểu thừa, và áo tăng màu đỏ là Đại thừa, sự phân biệt phiến diện như vậy thật sự sai lầm. Bất cứ người nào bất kể họ mặc áo màu gì, nhưng nếu luôn luôn nhiệt tình với lòng cương quyết dẫn dắt tất cả chúng sanh hữu tình đến bờ giác ngộ tối thượng bằng chính bản thân mình, và không hề nghĩ đến việc giải thoát cho riêng mình mà thôi, thì người đó là “người Đại thừa.” Còn nếu một người nào dù mặc áo tăng đỏ, nhưng lúc nào cũng chìm đắm vào sự quán chiếu khổ đau, mê lầm của vòng luân hồi sanh tử đang hiện hữu, họ chỉ có một động cơ duy nhất là ước ao giải thoát riêng mình và không nghĩ tới những khó khăn của chúng sanh hữu tình, thì người đó là “người Tiểu thừa.”

Chúng ta quy y các Tăng đoàn Tiểu thừa và Đại thừa, các daka và dakini, các anh hùng, các chư thiên, các vị Bồ tát – tất cả các vị đã trong giai đoạn thành tựu của tantra yoga tối thượng. Trong số đó có vị có một dáng vẻ an bình, số khác có vẻ hung nộ. Các vị Bồ tát cũng hiển lộ nét hung dữ. Bạn đừng nghĩ rằng Bồ tát luôn luôn phải có nét dáng an lành. Ngay cả ở vị sơ địa trong thập địa Bồ tát – thường được gọi là “Địa Hoan Hỷ – Joyous One,” các vị Bồ tát cùng lúc biểu lộ trong một trăm thân khác nhau. Với các thân này, các Vị có thể giảng dạy Pháp trực tiếp từ các báo thân của một trăm vị Phật, hay chuyển thành một trăm hóa thân khác nhau cho lợi lạc của chúng sanh hữu tình. Trong quá trình từ sơ địa đến thập địa Bồ tát, oai lực của các ngài ở mỗi địa tăng lên mười lần, cho nên các hạnh của các ngài ngoài sức hiểu biết của chúng ta. Do vậy các vị Bồ tát hiển lộ trong hình ảnh các thiện thần, hung thần, và vân vân... và chúng ta quy y với các Ngài.

Thật vậy, các vị Bồ tát có thể xuất hiện như người Tây phương, người Đông phương, người da màu, người da trắng, như người Thiên Chúa giáo, người đạo Hồi, hay Do Thái giáo – trong bất kỳ hình dáng nào cũng được. Ngày nay rất nhiều người tự coi là có tín ngưỡng nhưng có tâm chật hẹp. Họ không thể chịu sự hướng dẫn tâm linh đối với một vị Thầy có dòng giống, màu da, chủng tộc hay quốc tịch khác với họ. Khi họ tự đặt mình đứng về phía với một vị Thầy riêng biệt của họ, thì họ trở nên cục bộ, họ tin rằng các vị Thầy khác cùng với các đệ tử của các ngài là xấu. Tôi gọi cái này là “Chủ nghĩa bôn su.” Điều này rất lệch lạc. Đó là kiêu quy y theo lối “nhị nguyên.” Điều này không phải là cách quy y của người Phật tử.

Một số người tự cho là thầy (guru), họ tuyên bố rằng họ là người Thầy số một, người thầy duy nhất và đương nhiên các đệ tử tin vào điều đó. Theo đà này, tôn giáo mà họ đang thuyết giảng lẽ ra là con đường đưa đến giải thoát thì lại đang làm

“ngạt thở” các đệ tử của họ, và các đệ tử đó càng lúc càng thiện cận, dẫn tới sự cuồng tín. Tốt hơn là không có tín ngưỡng còn hơn là thành ra như vậy. Ít nhất người không có tín ngưỡng sẽ không có quan điểm cực đoan như thế, đối với họ chỉ đơn giản làm người cũng đủ rồi.

Chúng ta quy y với chư Phật chư Bồ tát mười phương, với bất kỳ ai đã chứng ngộ tánh Không mà không cần biết màu da, quốc tịch dòng giống của họ. Hãy nhớ rằng, một vị sơ địa Bồ tát có thể là một người nam, người nữ Phi châu, một người chẵn lạc đà ở Á-rập Xê Út, thậm chí có thể là một người khủng bố, họ đóng vai trò này để phục vụ cho những người khác tốt hơn.

Cuối cùng, và đặc biệt trong lời kinh cầu nguyện, chúng ta cũng quy y với vị Thầy của chúng ta, nhất là với vị thầy gốc, người đã chỉ cho ta con đường an lạc đưa tới sự thực chứng giác ngộ vĩnh cửu. Hãy luôn luôn nhớ rằng vị thầy của bạn với Heruka Vajrasattva là một. Lob-pošn có nghĩa là người đã chỉ cho chúng ta thấy con đường đúng và dẫn dắt chúng ta trên con đường đó, uốn nắn cho đúng những hành vi thân, khẩu, ý của chúng ta, đưa chúng ta tránh xa được những việc làm vô minh, mê muội. Người có thể đưa chúng ta đến giác ngộ ngay trong đời này, và thậm chí có thể trong ba năm. Hãy gọi nhớ đến sự tử tế không ngờ được của người, và chúng ta hãy quy y với người mãi mãi.

Cách quán tưởng chúng ta áp dụng khi quy y như sau đây : người cha ở bên phải của bạn, người mẹ ở bên trái, kẻ hận thù nhất thì ở trước mặt. Người bạn ưu ái nhất, người mà bạn thân cận nhất thì ở phía sau. Tất cả chúng sanh hữu tình ở mọi hướng xung quanh bạn.

Cách quán tưởng này là một ví dụ tốt của quan điểm tâm lý học Đại thừa. Nếu có ai chột hỏi bạn muốn đặt để người bạn tốt nhất ở đâu, bạn sẽ tự nhiên nói rằng : “Ồ ! ở đằng trước mặt tôi” ; và dĩ nhiên bạn sẽ thích đặt để kẻ thù ở sau lưng, ngoài tầm mắt. Ngược lại, khi quy y chúng ta đặt kẻ thù ở trước mặt chúng ta. Hãy nhìn vào kẻ thù đó, và bằng sự chân thành, chánh trực bạn hãy xét nét cuộc đời của họ. Hãy nghĩ đến những vấn đề mà cái tâm lăng xăng của bạn đã gây ra và rồi bạn nhận thức được rằng kẻ thù cũng ở trong một tình huống đúng y như vậy. Hãy phân tích cái cách mà bạn cảm thụ đối với người kẻ thù đó. “Tôi cho rằng ông ta – kẻ thù – là kẻ tồi tệ nhất trên thế gian này nhưng những vấn đề của ông ấy cũng giống như của tôi. Tại sao tôi phải nổi sân mỗi khi thấy gương mặt ông ta ? Cái điều sai lầm cốt lõi của ông ấy là tâm ông ấy đã mê muội ôm chặt cái ngã. Nếu tôi giận cái gì thì đó phải là cái mà tôi đáng giận. Đẳng này đối với những tri giác giác quan của tôi thì tâm mê lầm của ông ấy là một cái gì vô hình, không thấy được, vậy tại sao tôi lại phản ứng (nổi sân) với hình tướng vật chất của ông ấy. Cái thân, cái

mặt của ông ấy, không gì khác hơn, chỉ là “tay sai” của tâm bất thiện của ông ấy. Chính cái tâm bất thiện này là nguồn gốc của mọi thứ mà khiến tôi không thích ông ấy. Cầu cho ông ta nhận ra được điều này, tịnh hóa sự mê muội của ông ta một cách trọn vẹn và có được những chứng ngộ hoàn hảo.”

Như thế, bạn hãy nên phát tâm thương yêu kẻ thù vô cùng và với cái tâm như vậy, bạn hãy quy y. Đây là cách quy y tốt nhất.

Việc quy y như kiểu này chính là một cách giải quyết được các vấn đề vô minh, tham luyến, sân hận. Nếu không thì rất bất lợi cho bạn vì bạn sẽ quá lo lắng về các vấn đề đó, và việc bạn quy y sẽ đơn thuần là một phương pháp mới để tự mình tăng thêm sự tham luyến dính mắc cũng như sự quan tâm cho việc chứng ngộ của riêng mình. Bạn sẽ có thể nói bạn đang tu tập Pháp, nhưng Pháp mà bạn đang tu tập chẳng phải là gì cả ngoài việc làm tăng thêm sự tham luyến của bạn. Phật pháp lẽ ra phải là cách giải quyết các vấn đề của mình, nhưng bởi vì thái độ nói trên của bạn, trí huệ Pháp lại trở thành một cái gì sở hữu mang tính cách vật chất. Bây giờ nếu có ai nói “Pháp của ông là phân” thì cái ngã của bạn sẽ nổi cơn thịnh nộ.

Trí huệ là trí huệ. Tại sao bạn lại chịu khó bực mình khi người đang mê muội bảo bạn rằng Pháp là phân hay gọi vị thầy của bạn là quỷ sứ ? Không thể nào chỉ đơn giản bằng lời nói mà có thể làm cho Pháp hay vị thầy thành ra phân hay quỷ sứ được. Do vậy bạn hãy cẩn trọng. Nếu bạn bực mình nổi giận khi ai đó phê phán việc tu hành của bạn, thì như vậy bạn đã biến trí huệ Pháp của bạn thành ra một cái gì mang tính vật chất. Nhận định này không chỉ áp dụng riêng cho đạo Phật mà kể cả các tôn giáo khác nữa. Nếu các đồ đệ của một tín ngưỡng nào nổi giận vì có người bảo tôn giáo của họ không tốt, và họ muốn đóng cọc hành hình kẻ phê bình đó, như vậy những quan niệm của họ hoàn toàn lầm lạc. Ngay giờ đây bạn hãy coi xét lại cái cách bạn phản ứng khi có người lăng nhục bạn – bởi vì một khi bạn nổi cơn thịnh nộ thì có coi xét phản ứng cũng đã quá trễ rồi.

Việc quán tưởng những chúng sanh chung quanh ta là mẹ khi bạn phát tâm quy y, là một phương tiện mạnh mẽ để vượt qua được sự chú tâm quá đáng đối với những khổ đau riêng của mình. Nhiều người trong chúng ta bị ám ảnh quá nhiều đối với những khổ đau riêng. Chúng ta đã không thể quên chúng được và chúng ta không bao giờ nghĩ tới những gì mà các người khác đang kinh qua. Cuối cùng chúng ta nhận ra rằng những người khác cũng có những khổ đau y như chúng ta có, lúc đó chúng ta mới bắt đầu suy nghĩ rằng : “Rốt lại tôi đâu phải là người xấu số nhất trên đời. Tôi cũng không phải một mình trong khổ đau. Có nhiều người giống như tôi vậy. Nên tôi phải phát sanh lòng đại bi yêu thương họ y như tôi yêu thương tôi.”

Bằng cách nào mà Phật, Pháp và Tăng già của ba thừa cứu được chúng ta khỏi mê lầm của vòng luân hồi sinh diệt ? Điều này tùy thuộc vào thái độ tâm linh của chúng ta. Chúng ta phải hiểu thấu đáo bản chất sự hiện diện của vòng luân hồi sanh tử của chúng ta, đồng thời chúng ta cũng phải biết đến năng lực và khả năng lớn lao mà các chư Phật, Thánh Tăng đã có để dắt dẫn chúng ta ra khỏi vòng sanh tử. “Tôi thật là vô tích sự. Mặc dù tôi có đủ thông minh để làm cho cuộc sống của tôi tiện nghi, hưởng thụ xứng đáng, những tôi không có đủ hiểu biết, trí huệ để vượt qua được sức lôi kéo hấp dẫn của tâm tham ái của tôi đối với những cảm xúc vui sướng mà nó đã cột chặt tôi lại với vòng luân hồi sanh tử. Tôi không có cách nào để tự giải phóng khỏi sự ràng buộc đó. Nhưng các chư Phật, Thánh Tăng thực sự có thể dắt dẫn tôi. Các Ngài có phương tiện, giải pháp, ánh sáng trí huệ để khiến tôi xua tan mê lầm, đó là chìa khóa mở rộng tâm tôi sao cho trí huệ thấu biết từ đó phát sanh. Tôi đã quá mệt mỏi vì luôn bị cuốn hút trong vòng sanh diệt bất tận mà không kiềm chế được. Chư Phật đã chỉ cho thấy phương pháp toàn vẹn đưa tôi và các người khác nữa ra khỏi mê lầm. Và Pháp trí huệ là con đường Đạo đúng đắn, thực tế, một sự chấm dứt khổ đau đúng đắn.”

Tôi biết chắc chắn, có nhiều mức độ của ý nghĩa trong từ “Pháp” mà bạn đã học hỏi khi nghiên cứu kinh điển. Khi bạn quy y Pháp, đối tượng quy y thực sự của bạn là trí huệ thấu hiểu đầy đủ bản tánh tuyệt đối (sự thật rốt ráo) và là một với tánh Không một cách trọn vẹn, hoàn toàn thoát khỏi quan điểm nhị nguyên. Chúng ta hiện nói về Pháp, nhưng Pháp là gì ? Pháp là trí huệ – Trí huệ Pháp. Tuy nhiên, cần có nhiều thời gian và tích lũy nhiều chứng ngộ để có được trí huệ vô thượng. Chúng ta phải làm điều này. Để chạy cho tốt, một cái xe hơi phải tùy thuộc vào nhiều bộ phận và không có một bộ phận nào tự riêng một mình nó là một cái xe hoàn chỉnh. Tương tự như vậy, trí huệ toàn bích kết hợp bởi rất nhiều loại khác nhau của sự thấu biết, và mỗi sự thấu biết đó là một bộ phận hợp nhất của con đường Trí Huệ.

Cho nên bạn có thể hiểu rằng có sự khác biệt giữa Pháp quy y mà chúng ta đang nói tới ở đây – Chính là Trí huệ toàn bích, nó thấu biết đầy đủ sự thật rốt ráo là tánh Không, và Pháp thường dùng mà chúng ta từng thảo luận – tức là giải pháp mang tính trí huệ để giải quyết các vấn đề tâm linh. Trí huệ toàn bích là đối tượng quy y rốt ráo. Nhiều đệ tử của tôi than phiền rằng họ đã uổng công chờ đợi để được nghe tôi dạy về tánh Không. Nhưng bạn thấy đây – đây này, tôi đã và đang dạy nó không lúc nào ngừng. Chỉ có điều... tôi đã không gọi nó là tánh Không như : “Các bạn nghe đây, tôi sẽ chỉ cho bạn thấy tánh Không ! Ngày mai các bạn sẽ đạt tới giác ngộ !” Tôi đã và đang ngụ ý rằng nó dưới dạng những từ đơn giản hơn.

Chư Phật đã chỉ cho bạn thấy được Pháp và bằng cách nào bạn thâm nhập Pháp để đạt tới thực sự chấm dứt khổ đau. Thông qua việc tu tập Pháp bạn trở thành vị Phật. Tăng đoàn giúp bạn tạo ra những điều kiện đúng đắn cho việc tu tập, tạo sự đảm bảo để bạn tịnh hóa các điều bất thiện và thật sự chấm dứt khổ đau. Như tôi đã nói trước đây, các vị Bồ tát biểu lộ dưới vô số cách khác nhau để nhắm tới một mục đích duy nhất là trợ giúp bạn trong tu tập. Khi các vị phô bày hình ảnh hung dữ, chúng ta đừng nên bực mình khó chịu hay nghĩ rằng các vị không còn từ bi với chúng ta nữa. Thay vì vậy chúng ta nên cho rằng : “Vị Bồ tát này đang chỉ cho tôi thấy được rằng khi tôi giận dữ, trông gương mặt tôi kỳ cục xấu xa như thế nào. Nếu trước đây tôi chưa biết giận dữ, thì tôi không bao giờ biết có gương mặt như vậy. Tôi nên biết ơn sự tử tế của ngài.” Bất cứ khi nào có ai đó giận chúng ta, chúng ta nên nghĩ rằng ông ấy hay bà ấy là biểu lộ của một vị Bồ tát dạy chúng ta đừng nên giận dữ. Tương tự như vậy, bất cứ khi nào có ai đó xung quanh ta trông rất an lạc, chúng ta nên nghĩ, với niềm vui, rằng người này cũng là một vị Bồ tát đang chỉ cho chúng ta thấy rằng những người khác sẽ vui sướng biết bao khi chúng ta cư xử tốt với họ.

Chắc hẳn bạn đã có nhận xét rằng bất chợt vào một thời điểm nào đấy bạn cảm thấy vui sướng gặp một người này nhưng cảm thấy khó chịu ngay tức thì khi thấy người kia. Đây chính là cái nghiệp lực của bạn nó đang “làm việc.” Ở trong bạn, có một năng lực mà nó xui khiến cho điều này xảy ra. Gần như bạn không thể làm được gì về việc này. Một cách tự phát, những người đẹp trai hay xinh gái được người khác đối xử tốt ở mọi nơi, nhưng những người xấu xí thì bị cư xử tệ. Đây là nghiệp của họ, rất khó thay đổi cho dù họ rất muốn thay đổi. Người Tây phương sẽ cho chúng ta sự giải thích bằng khoa học như thế nào cho hiện tượng này ? Chính nghiệp đã làm cho cuộc đời của các bạn khó khăn, và cũng bởi nghiệp làm cho cuộc đời thoải mái dễ chịu.

Tuy nhiên, không phải vì vậy mà nghiệp cố định bất biến. Nghiệp là một hiện tượng thay đổi. Tất cả đều như nhau thôi cho đến khi năng lực của một nghiệp nào đó đã hết, và mỗi người phải chịu đựng tình huống riêng của mình.

Hãy lấy ví dụ con chó “Gomchen” của tu viện. Tất cả chúng ta đều yêu thương nó. Đức Phật yêu thương nó. Đức Chúa cũng yêu thương nó. Nhưng cho dù tất cả đều yêu thương nhưng không ai có thể giao thiệp, “nói chuyện” được với con chó đó để chỉ cho nó thấy được bản tánh tuyệt đối, tức là tánh Không. Con chó không thể nào có khả năng giao tiếp được với chúng ta, cho đến khi nào thân của nó được biến đổi thành một cái thân khác thích hợp. Đó là nghiệp. Tất cả chúng sanh trong luân hồi sanh tử phải chấp nhận những gì họ đang kinh qua cho đến khi năng lực của tập nghiệp ở phía sau sự kiện đang kinh qua đó được tiêu trừ. Mọi sự trong cuộc

sống của bạn tùy thuộc loại năng lực này. Khi một năng lực tác nhân của một hành vi nhất định được tiêu trừ hết thì nó không còn đưa đến hậu quả nữa. Bạn hãy nghiên cứu cuộc đời của bạn và bạn sẽ hiểu được nghiệp. Mỗi một chúng sanh hữu tình đều sống theo cái cách họ suy nghĩ, theo trình độ năng lực nhận thức, thái độ sống, và hoàn cảnh chung quanh. Đó, tất cả, là nghiệp. Tôi dùng rất nhiều lần từ “nghiệp” ở đây. Tôi hy vọng các bạn hiểu tôi muốn nói cái gì.

Kết luận lại, chư Phật chỉ cho bạn thấy con đường chân chánh và sự chấm dứt thật sự, đó tức là Pháp giải thoát bạn khỏi luân hồi sanh tử. Và chư Phật đã cố gắng làm cho bạn nhận ra được rằng các hành vi đúng đắn của bạn phù hợp với đạo là những gì thực sự dẫn dắt cho bạn. Điều này có nghĩa chính bạn chứ không phải chư Phật, có trách nhiệm tối hậu cho việc giải thoát của bạn. Bạn hãy thấu hiểu rõ ràng điều này.

Tăng đoàn ở cả ba thừa, bao gồm các vị hộ pháp như Mahakala và Kalarupa là những người bạn của bạn, các chư vị sẽ giúp bạn bất cứ khi nào có thể được. Do vậy, bạn nên hiểu tăng đoàn có nghĩa như thế nào. Đa số người ta nghĩ rằng Tăng đoàn là từ dành riêng cho những ai mặc áo cà-sa, nhưng không có kinh điển nào nói như vậy. Tuy nhiên, chúng ta “có thể” nói rằng những ai đã hiến dâng đời mình cho Phật pháp bằng cách xuất gia, được gọi là Tăng sĩ “tương đối.” Nghĩa “tốt bụng, rớt ráo” của Tăng đoàn là người trong tâm linh đã chứng ngộ trọn vẹn bản tánh tuyệt đối, tức tánh Không, bất chấp họ thuộc dân tộc nào, màu da gì, mặc áo gì, hay là những gì khác nữa ; họ là Tăng sĩ thực sự, những người bạn tốt nhất của bạn.

Bạn thường cảm thấy cô đơn, nhưng bạn đừng nên như vậy. Những người bạn Tăng sĩ vĩnh cửu và chân thật của bạn lúc nào cũng ở bên bạn, đó là các daka và dakini, chư Bồ tát có gương mặt hiền lành hay hung dữ và các Tăng đoàn trong ba thừa. Họ có thể dẫn dắt bạn ra khỏi mê lầm, sân hận của thế gian. Khi bạn nhận ra điều này, bạn sẽ không bao giờ cảm thấy cô đơn hay nhớ tiếc bạn bè. Hãy thiền định, hãy đi vào trong : đó là nơi mà các người bạn đích thực đang hiện diện.

Quán tưởng đối tượng quy y

Phương pháp mà chúng ta quy y trong pháp tu tập Heruka Vajrasattva có khác với phương pháp quy y trong lời dạy về con đường có thứ bậc đưa tới giác ngộ bởi vì theo cách thứ bậc này đối tượng quy y chính là Đức Bồ Tát Thích Ca Mâu Ni. Phép quy y đang nói đây, đối tượng Phật quy y là hoặc Heruka hoặc Vajradhara, tùy vị nào mà bạn quán tưởng dễ dàng hơn.

Hãy quán tưởng ngài Heruka màu xanh đang đứng, đang ôm người phối ngẫu là Vajra Varahi màu đỏ. Xung quanh họ có rất nhiều daka và dakini, sáu mươi hai vị thần của mạn đà la Heruka và hằng hà sa số chư Phật, chư Bồ tát, A la hán, những người đã chứng ngộ niềm an lạc vĩnh cửu.

Nếu bạn thích quán tưởng Vajradhara hơn, thì ngài Vajradhara ngồi trong tư thế hoa sen (kiết già), đang ôm người phối ngẫu là Vajradhatu Ishvari (tiếng Tây Tạng : Ying-chug-ma). Cũng như trên, ngài có màu xanh còn người phối ngẫu màu đỏ, và họ được bao quanh bởi các hóa thân như trên của Trí huệ Thiêng liêng, chỉ trừ sáu mươi hai vị thần của mạn đà la Heruka. Tuy nhiên, dù bạn quán tưởng Heruka hay Vajradhara, hãy ghi nhớ rằng, thực tế vị Thầy của bạn đang xuất hiện trong hình ảnh đó, và vị Thần mà bạn quán tưởng là đối tượng quy y chính, là hoàn toàn nhập một với vị Thầy của bạn. Do đó, Heruka (hay Vajradhara) là Phật, các daka và dakini và các Tăng trong ba thừa là Tăng đoàn, và Trí huệ của họ là Pháp.

Một lợi ích của phép quán tưởng Heruka trong tư thế đứng là phép này sẽ gia hộ cho hệ thần kinh của bạn, làm hoạt động năng lực kundalini trong đó. Điều này giúp cho sự thực hành “maha-anuttara yoga tantra.”

Những quán tưởng không phải là đối tượng của nhãn thức. Bạn không thể thấy chúng, bằng cách nhìn chăm chăm đằng trước. Thân thiêng liêng của Heruka là một sự biểu lộ của Trí huệ siêu việt thiêng liêng của Ngài, Trí huệ này chuyển hóa thành thân thiêng liêng và xuất hiện ngay tức thời ở không gian trước mắt bạn. Bởi vì phép quán tưởng này là một phép quán tưởng của và là một với tâm toàn trí phúc lạc, đó là bản tánh của thức. Chúng ta không thể thấy Trí huệ siêu phàm thiêng liêng này nhờ vào mắt hay các giác quan của thân thể. Do vậy, để tiếp thông được với chúng ta nên năng lực của Trí huệ vô thượng đã ứng hiện trong một hình thể thiêng liêng thanh tịnh trong bản chất ánh sáng. Hình thể đó cũng không xuất hiện một cách từ từ, nhưng như một sự bất ngờ của một phim ngay lập tức chiếu trên màn hình, hay như một người bất chợt xuất hiện ở trước cửa. Thông qua những phép quán tưởng như thế này chúng ta có thể dễ dàng bắt liên lạc, thông tin được với Pháp thân.

Sau khi bạn đã quy y, chư Phật và chư Tăng trong ba thừa – các vị Thánh tăng, chư Bồ tát với gương mặt hiền hay dữ, các hộ pháp như Mahakala và Kalarupa và vân vân... tất cả tan biến thành ánh sáng và nhập một vào trong vị thần chính (principal deity) của bạn là ngài Heruka. Vajra Varahi cũng trở thành ánh sáng và nhập vào Heruka. Cuối cùng, Heruka tự biến thành ánh sáng rồi biến vào trong tim của Ngài. Quả cầu ánh sáng này đi đến đỉnh đầu của bạn, nhập vào bạn xuyên qua đường kinh mạch trung ương, đi qua luân xa cổ họng để tan vào trong luân xa tim của

bạn. Bạn hoàn toàn nhập làm một với ánh sáng này, ánh sáng đó về bản chất chính là Heruka và vị thầy của bạn. Hãy giữ trạng thái tập trung trên ánh sáng đó càng lâu càng tốt, không cho phép những ý nghĩ “nhị nguyên” như “cái này” và “cái kia” nó quấy nhiễu bạn.

Với sự thực hành, bạn có thể có khả năng an trụ trong sự “nhập một không phân biệt” (non-dual oneness) trong nửa giờ đồng hồ. Khi một số vọng tưởng nổi lên, bạn hãy thôi thiền định và phát Bồ đề tâm : “Tôi phải trở thành Heruka để dẫn dắt chúng sanh hữu tình đến trạng thái vô thượng của bản tánh Heruka.”

Ba phương pháp quy y

Có ba phương pháp quy y : bên ngoài, bên trong, và bí mật. Đa số người ta cho rằng thừa kinh điển tức là “Parami-tayana,” thì phương pháp quy y là phương pháp duy nhất. Đó là cái chúng tôi gọi là quy y bên ngoài và thường là phương pháp được đưa ra khi giáo pháp được giảng dạy. Trong cách quy y bên ngoài, đức Phật mà chúng ta quy y là một người khác với chúng ta : đó là một người đã đạt được Phật tánh, một đẳng giác ngộ như Đức Thích Ca Mâu Ni. Theo hệ thống này thì Pháp mà chúng ta quy y là giáo pháp đẳng Giác ngộ đã dạy. Tăng đoàn bên ngoài bao gồm các môn đệ đã thọ giới hay đã chứng ngộ giáo pháp, như tôi đã giải thích trước đây. Với sự nhận thức rằng chư Phật, Pháp, Tăng đã hiện diện rồi, có oai lực dẫn dắt chúng ta, và với những nỗi lo sợ về những khổ đau của kiếp luân hồi sanh tử, nên chúng ta quy y vào Tam Bảo.

Hai phương pháp quy y khác thuộc về yoga Kim Cương thừa. Quy y bên trong là quy y với vị Phật mà tự bản thân bạn sẽ trở thành vị Phật đó. Trí huệ của vị Phật tương lai của chính bạn là đối tượng của quy y Pháp bên trong. Và khi bạn đạt được trạng thái này, tự bạn trở thành Tăng đoàn, đó là đối tượng để quy y Tăng bên trong. Ở giai đoạn này bạn không chỉ trở thành Tăng đoàn mà bạn còn đạt được sự hợp nhất với tất cả Tam Bảo quy y và không cần phải quy y nữa với một cái gì khác là ngoài chính bạn.

Khi bạn quy y bên trong, tâm bạn trở thành Trí Huệ toàn trí siêu việt, tâm Trí Huệ này biến hóa thành thể thiêng liêng của ngài Heruka (hay Vajradhara) đang ở cùng với các daka và dakini, các Bồ tát có gương mặt an lạc hay hung dữ, và vân vân, và bạn quy y với thể đó. Để làm được điều này, tối thiểu bạn cần phải có được một sự hiểu biết sâu sắc bằng trí huệ những ý niệm và phóng chiếu hư vọng về cái “tôi” (ngã) của bạn để sao cho bạn có thể bằng cách nào đó mà tịnh hóa những thứ đó vào thời điểm quy y. Bạn sẽ thấy điều này rất đối khó khăn.

Quy y bí mật là phương pháp thứ ba. Phương pháp này là khó nhất. Bạn phải nhận thấy được rằng năng lực của các vị daka – dakini phúc lạc lan tỏa khắp hệ thần kinh của bạn thay vì như thường lệ là cái năng lực tầm thường nó làm bạn mê mẩn dính mắc vào lạc thú giác quan, và bạn quy y với năng lực đó. Ở đây, bạn đang sử dụng nguồn năng lực của hệ thần kinh của bạn để phát sinh ra đại lạc bẩm sinh đồng thời, bạn hợp nhất nó với trí huệ bất nhị, dùng nó như con đường phúc lạc đưa tới giải thoát. Kinh nghiệm này thực sự là cái giải thoát cho bạn khỏi những bất toại nguyện và ý tưởng nhị nguyên. Đa số người ta không nhận biết được năng lực phúc lạc này, vốn có sẵn trong họ. Nhưng với những cách thực hành như phương pháp yoga này hay cách thiền định “tum-mo” chẳng hạn khi họ tạo ra được tình huống đúng họ sẽ có thể thể nghiệm được sự xuất hiện ở ạt cái năng lực phúc lạc đó mà trước đó họ không bao giờ nghĩ là có thể được như vậy². Mới đây, tôi có nghe rằng một số người đã thực nghiệm được năng lực phúc lạc “không thể tin được” đó, trong hệ thần kinh trong thời gian ẩn cư cấp tốc với những viên chu len của tôi.³

Ba phương pháp quy y này hoàn toàn không đối lập với nhau, và cả ba được đưa ra giảng dạy để các hành giả có thể tùy ý chọn lựa cách nào thích hợp nhất với mức độ phát triển tâm linh của mình. Cách quy y bên ngoài dành cho người có mức tâm linh ít phát triển nhất, còn cách quy y bí mật dành cho một số ít người phước đức và mức tâm linh cao.

Nếu bạn hiểu được ý nghĩa thực sự của việc quy y, bạn sẽ biết được việc quy y có một hiệu quả tích cực như thế nào trong tâm bạn, và bạn sẽ hưởng được lợi ích lớn lao. Bạn sẽ thực sự thích thú việc quy y, và mỗi khi quy y, một năng lực rất tinh khiết ở trong sâu thẳm của tâm bạn đang phát sanh. Nếu bạn không biết cách quy y cho thích hợp thì bất kể cách thiền định nào mà bạn tu tập cũng sẽ giống như tuyết trên đường, khi từ trời rơi xuống trông rất có ấn tượng, nhưng nó sẽ nhanh chóng tan ra ngay mất. Cũng giống như thế, thiền định của bạn sẽ không có hiệu quả sau đó. Với một sự thấu biết sâu sắc về việc quy y bạn sẽ bắt đầu thưởng thức vị mật ngọt của trí huệ Phật.

---o0o---

03. QUY Y BÊN TRONG VÀ THIỀN ĐỊNH VỀ TÁNH KHÔNG

Sự thấu hiểu về tánh Không

Tại sao Kim Cương thừa nhấn mạnh rằng việc thực hành về quy y bên trong thì rất khó khăn ? Bởi vì việc này chủ yếu được thực hiện bằng tâm. Khởi đầu, việc quy y phải được làm từ tâm mình. Đó không phải là một cái gì đó có vẻ hình thức, hời

hợt và bạn chỉ việc lặp đi lặp lại một vài lời kinh trong khi tâm của bạn chẳng hề lay động. Một số người quy y như thể là một tập tục xã hội. Họ ngâm nga : “Namô guru, namô Phật, namô Pháp, namô Tăng” mà không có sự hiểu biết nào về sự thực hành hay ý nghĩa của lời kinh và cũng không có sự thay đổi nào ở trong tâm. Những người khác thì ngâm nga từng đó lời trong câu “Namô guru...” chỉ vì họ đang đứng bên cạnh những người đang đọc câu quy y. Đó không phải là việc quy y. Như vậy hóa ra việc tu tập để được giải thoát chẳng có gì khác hơn là đi ăn điểm tâm mỗi buổi sáng hay đi lễ vào mỗi chủ nhật như là một thói quen hay sự bắt buộc của phong tục đã in sâu rồi.

Như tôi đã nhắc nhở trước đây, khi chúng ta quy y bên trong, tâm của chúng ta phải trở thành Trí huệ Đại Lạc Vô Thượng và chuyển hóa thành sắc thân thiêng liêng của Heruka. Rồi thì chúng ta mới quy y. Đừng có tìm kiếm đối tượng quy y bên ngoài. Tôi biết các bạn sẽ nghĩ rằng phải là một cái gì đó ở đằng trước mặt. Đó chính là suy nghĩ nhị nguyên. “Tôi” đang đọc lời quy y. “Anh” đang ngồi ở “đây,” hay đang một việc gì đó ở “kia.” Tâm nhị nguyên của bạn lập tức phân biệt, chia cách “năng,” “sở” (chủ thể, khách thể). Ngay lúc bạn nghĩ rằng bạn đang làm một cái gì đó, tức là bạn, một cách tự động, nghĩ đến các hành vi bên ngoài. Điều này xảy ra bởi vì bạn có rất nhiều tập nghiệp nhị nguyên in trong tâm bạn.

Trở lại vấn đề, khi bạn quy y bên trong, tự tâm bạn trở thành Đại Trí huệ phúc lạc siêu việt. Và trong khi bạn phát sanh lòng tin vô biên và lời nguyện dâng hiến đến Trí huệ đó, thì đồng thời nó chuyển hóa và hiện ra trước bạn như là Heruka. Hoàn toàn cảm thấy là một với Heruka, bạn phát tâm quy y. Phương pháp tâm lý này lợi lạc vô cùng, có thể khó hiểu, nhưng bạn phải nên tập thử.

Để có khả năng hiểu được phương pháp quy y này, chúng ta phải hiểu tánh Không. Nếu chúng ta không hiểu được tánh Không thì sự chuyển hóa tâm ta thành Đại Trí huệ phúc lạc, siêu việt, vĩnh cửu, sẽ trở nên một ý niệm lý trí khô khan thay vì một kinh nghiệm bên trong đầy năng lực. Nếu chúng ta có được sự thấu hiểu đúng đắn về bản tánh tuyệt đối – nếu kinh nghiệm tánh Không đã “chạm” đến tâm ta – thì khá dễ dàng để tâm ta trở thành Đại Trí huệ siêu việt, và biến hóa thành ra Heruka và để chúng ta cảm thấy là một với Trí huệ này. Theo cách này, tâm ta hòa lẫn với năng lực Heruka phúc lạc siêu việt thay vì sự sân hận, ham muốn dính mắc.

Nếu tâm bạn thực sự hòa lẫn được với năng lực đại lạc siêu việt của Trí huệ thiêng liêng, bạn sẽ không cần phải đọc lời kinh như người đọc kinh quy y : “Namô guru...” Lời nói không phải là sự quy y. Tất cả đều giống nhau, người sơ cơ rất cần lời kinh như phương pháp bắt liên lạc, lời kinh tất có ý nghĩa của nó. Nhưng nếu bạn có được sự chứng ngộ về một cảm biết phúc lạc thường hằng của cái Một (nhất

thể) thì bạn không cần phải đọc lời kinh quy y. Và bạn thường trực quy y cho dù bạn đang đi đâu, đang làm cái gì. Nhờ vào lòng tin chân thật thường hằng của bạn, hiện thể sâu xa nhất của bạn chính là bản tánh của sự quy y. Bạn biết rằng Trí huệ siêu việt phúc lạc vĩnh cửu là trong sạch nhất, thâm mật nhất. Bất cứ khi nào bạn ăn, bạn uống, tâm bạn là một với năng lực phúc lạc của Heruka, như vậy bạn luôn đang quy y. Quy y không có nghĩa là ngồi thiền định kiết già. Do đó, bạn liên tục tiến bộ trên đường tu hành bất kể bạn đang làm gì, và theo cách này, bạn có thể nhanh chóng đạt đến giác ngộ.

Sự chứng ngộ tánh Không có đặc tính là sự hoan hỷ thường hằng. Trong khi những niềm vui sướng của vòng luân hồi sanh tử thì ngược lại, có đặc tính tạm bợ và đau khổ, bây giờ đang có, chốc nữa sẽ mất. Vì chúng bất ngờ biến mất nên chúng gây đau khổ cho chúng ta. Nếu chúng ta không bị dính mắc những vui sướng của vòng luân hồi chúng ta sẽ không bị đau khổ khi chúng không còn. Nếu chúng ta không có sự hiểu thấu trọn vẹn về tánh Không thông qua sự chứng ngộ, thì ít nhất chúng ta cũng nên có sự hiểu biết khái niệm về nó để giúp vượt qua được quan điểm sai lầm về cách sống của chúng ta, chính cách sống đã lưu dấu ấn sâu đậm trên ý thức của ta. Ý tưởng bình thường, tương đối mà chúng ta có về chính mình thì rất vật chất vật chất. Tôi nghĩ “Tôi là Thubten Yeshe” là trong tâm tôi có hình ảnh rõ nét về một cái đầu, những cánh tay, chân và cùng với các giác quan luôn muốn được thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ mó. Và trong khi bạn tự thấy mình như vậy, bạn không thể nào hòa lẫn được ý thức của bạn với Trí huệ siêu việt phúc lạc vĩnh viễn. Sự thấu hiểu tánh Không tự động làm cho hình ảnh tương đối, bình thường đó biến mất.

Nếu bạn thông minh nhạy bén thì việc hiểu biết tánh Không không khó lắm. Bạn không cần phải học vô số những triết học phức tạp hay nghiên cứu rất nhiều kinh điển dưới sự dẫn dắt của nhiều lama. Dĩ nhiên bạn có thể học từ các thầy và kinh sách nhưng nếu bạn thiện xảo, bạn có thể học thông qua một phương pháp rất đơn giản : đừng tin vào những gì mà giác quan đưa đến cho bạn. Cũng không cần thiết phải nghiên cứu xa rộng về cái gì đã ngăn chặn bạn không thấy được tánh Không. Chỉ việc đơn giản nhận ra rằng cái cách mà bạn quan sát và nhận biết được thế giới thông qua các giác quan trong từng ngày của cuộc sống là hoàn toàn sai lầm, và rằng đó là cái phóng chiếu sai lệch của cái “ngã” của bạn. Ngay khi bạn nhận ra được điều này lập tức cái “nhìn-bị-lừa-dối-của-bạn” biến mất. Một lý do mà phương pháp yoga rất hiệu quả là vì nó cho phép bạn thấy được rất nhanh chóng bằng cách nào các phóng chiếu của cái ngã là sai và như vậy bạn hoàn toàn vượt xuyên qua chúng.

Chúng ta thường cảm thấy không an. Trên đường đi đến một người nào chúng ta nghĩ “có lẽ bà ấy, ông ấy sẽ không thích mình” hay “có lẽ bà ấy không thích cách mình nói chuyện” và đại loại những chuyện như vậy. Tất cả những suy nghĩ không an như vậy bắt nguồn từ những quan niệm và diễn dịch sai lệch. Ngay khi chúng ta nhận ra rằng mọi thứ đã được “son phết” bởi tâm vô minh của chúng ta, rằng những quan điểm, suy nghĩ, cảm xúc huyền hóa của chúng ta là không thật ngay cả một cách tương đối, hãy tuyệt đối tách lìa một mình chúng ta sẽ chấm dứt được ngay cảm giác không an đó. Thậm chí có ai đó thóa mạ lăng nhục ta, gọi ta là kẻ ăn cắp hay gì gì đi nữa chúng ta cũng sẽ kiềm chế được và không bị tổn thương. Đây chính là những lợi ích thực dụng của loại hiểu biết (về tánh Không) này.

Chúng ta sống trong thế giới cảm giác, tin rằng những vọng tưởng, những phóng chiếu của tâm vô minh của chúng ta là có thật, là đúng. Và chúng ta cho rằng hễ thấy là tin được. “Tôi đã thấy như vậy, nên nó phải có thật.” Một số người tin tưởng một cách tha thiết rằng triết thuyết của họ là một hệ thống lý tưởng cho cộng đồng xã hội của họ. Xã hội hay tư bản cả hai đều sai lầm, cả hai đều là ảo tưởng. Nếu chúng ta tiếp tục như vậy chúng ta sẽ không bao giờ khám phá ra tánh Không vì nó luôn luôn ở nơi khác. Nhưng khi chúng ta nhận ra rằng quan niệm cái nhìn của chúng ta về thế giới này là một ảo tưởng, rằng cái nhìn thực tại đang bị che mờ bởi một màn vô minh nặng nề thì cái nhìn sai biến mất ngay và chúng ta được ở lại với phía đối diện của nó tức là cái nhìn đúng về tánh Không. Ngay giây phút chúng ta quét sạch tâm nhị nguyên, chúng ta đang thể nghiệm được tánh Không.

Do đó bạn có thể nghiên cứu tánh Không mỗi ngày bởi vì mỗi ngày sự chấp trước, tham luyến rất nặng nề của năm giác quan của bạn đối với thế giới cảm giác này đã khiến bạn tin rằng cái gì bạn thấy biết thì thực có y như nó hiện diện. Nếu bạn tiếp tục thẩm tra các nhận thức, lòng tin của bạn, như vậy không có thời gian nào mà bạn không nghiên cứu tánh Không. Đôi khi sách vở và các triết thuyết có thể là một trở ngại hơn là một trợ lực trong việc bạn hiểu biết tánh Không, bởi vì nếu bạn không biết cách nào để kết hợp lời, chữ với kinh nghiệm thì chính những chữ, những lý thuyết đó sẽ gây nên một “chiến trường” trong tâm bạn. Nhưng nếu bạn biết cách kết hợp, thì sau đó chỉ một chữ, một lời thôi cũng trở thành một sự giảng dạy lớn lao cho bạn.

Những ai cho rằng để hiểu biết tánh Không, ta cần phải nghiên cứu rất nhiều kinh điển và ghi nhớ hàng vạn chữ nghĩa của kinh sách, thì những người đó rất có khả năng bị thôi chí. Họ cảm thấy rằng không có hy vọng trong việc cố gắng thấu hiểu tánh Không trong một đời người của họ. Nhưng bạn có thể dễ dàng thấu hiểu tánh Không bằng cách nhận ra rằng cái nhìn, cái quan niệm của tâm vô minh của bạn về bất kỳ đối tượng gì đều hoàn toàn huyền hóa, không có thật ngay cả một cách

tương đối, dù cho trong vô số kiếp sống, cái tâm chấp ngã và tâm “ôm chặt cái ngã” của bạn đã từng khiến xui bạn tin rằng “cái này là đích thực cái này,” “cái kia là đích thực cái kia,” và do vậy đã làm cho bạn đau khổ vô cùng. Chừng nào tâm bạn vẫn còn vô minh, mê lầm thì bạn vẫn còn thấy biết đối tượng một cách nhị nguyên. Và bất kỳ đối tượng nào được thấy biết theo cách này thật ra không hiện diện.

Tuy nhiên, bạn không thể nói rằng không có gì hiện diện cả. “Lỗ mũi của tôi, cái lưỡi của tôi, cái miệng của tôi – không có cái gì của tôi hiện diện cả.” Làm sao bạn có thể nói rằng không có ánh sáng, không có cái bàn ? Lối phủ định bằng lý trí này hoàn toàn sai lầm. Tốt hơn, nên thẩm tra xem cái thấy của bạn về cái bàn có thực hay không ? Bạn sẽ thấy được rằng chắc chắn cái nhìn đó không đúng. Hãy kiểm tra những cái thấy của bạn về bất cứ cái gì – bạn sẽ thấy được rằng không có bất cứ cái gì hiện hữu y như nó xuất hiện. Bạn luôn nói về những việc như là : “Nepal giống như thế này,” “Nước Mỹ giống như thế kia,” “Châu Âu giống như này.” Các bạn đang nói về những điều không nghĩa lý gì cả. Nước Nepal, Mỹ, Châu Âu mà các bạn đang bàn tới, nói tới thì không hiện hữu. Bạn nghĩ rằng : “Ồ ! Khóa thiên học này quá nặng nề,” hay “Việc ẩn cư này khổ sở thế !” Các bạn đang sống trong thế giới giấc mộng gồm bởi những phóng chiếu giấc mộng. Tâm mộng mị của bạn đang làm cho bạn đau khổ.

Cũng như vậy, điều nhận xét này không có nghĩa rằng bạn có thể phủ nhận sự hiện hữu của thế giới giác quan. Điều phủ nhận này hoàn toàn không hợp lô-gích. Bạn đừng nên tự mình quan tâm về việc nước Nepal có hiện hữu hay là không ; công việc của bạn là khám phá xem coi “nước Nepal” mà tâm của bạn diễn dịch có hiện hữu không. Vấn đề ở chỗ những nhận thức sai lệch của bạn tạo nên một cái nhìn về một nước Nepal mà nó không có bất cứ cái gì y như bản chất chân thật của nước Nepal, thậm chí ở mức độ tương đối, và rồi bạn bám chặt vào cái “nhìn” đó. Tâm vô minh của tôi tạo nên một cái nhìn : “Thubten Yeshe giống như thế này, thế này.” – Cái “thế này này” không có liên quan gì tới bản chất chân thật của tôi – và tôi ôm chặt dính mắc với “cái tôi phóng chiếu” không thực, tự thương lấy mình này. Chúng sanh hữu tình đã phát triển tâm tham ái qua biết bao nhiêu kiếp vì tin rằng nếu không có gì để ôm giữ thì họ sẽ tiêu tan mất, thì họ thực sự tiêu mất. Chẳng hạn, trong khi cái chết đang đến, người ta quá hoảng sợ kinh hãi vì họ cảm thấy họ đang mất tất cả.

Đề chứng ngộ được cái nhìn đúng, tức tánh Không, trước hết bạn phải tìm kiếm, khám phá ra nó ngay trong tâm bạn. Nếu bạn khởi sự tìm kiếm bản tánh rốt ráo ở các hình tướng bên ngoài, như cây cối, bàn ghế, và những người khác, bạn sẽ

không bao giờ tìm thấy được nó. Theo kinh nghiệm của các vị Đại Tôn giả Ấn Độ và đại lama Tây Tạng, tánh Không không bao giờ được tìm thấy theo kiểu như vậy.

Theo bản năng, chúng sanh trong luân hồi rất hướng ngoại. Chúng ta luôn nghĩ rằng chúng ta có thể thấu hiểu sự thật bằng cách trông theo những người khác đang làm. Chúng ta cố gắng đánh giá sự tinh tấn của riêng mình bằng cách kiểm tra những người lân cận. Họ có những gì ? Làm sao họ có được những thứ đó ? Phương pháp này tự nó vô phương tìm thấy được sự thật. Nếu bạn có thái độ như vậy, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy được tánh Không cho dù bạn nỗ lực suốt cả đời bạn.

Để khám phá bản chất nội tại của chúng ta, để có được sự chứng ngộ tánh Không, chúng ta phải bắt đầu bằng sự tìm kiếm bản chất tuyệt đối của tâm riêng của mình. Khi chúng ta đã khám phá được sự thật ở trong đó thì sự khám phá sự thật của các hiện tượng bên ngoài sẽ dễ dàng hơn. Phương tiện chủ chốt để chứng ngộ tánh Không không phải thông qua các sự rèn luyện trí óc như nghiên cứu lời giảng của các vị thầy khác hay tham dự vào các buổi tranh luận giáo lý. Nếu chỉ riêng các phương pháp như vậy mà thôi, chúng ta không thể khám phá tánh Không. Chúng ta phải thẩm tra cái tâm riêng của mình để xác định những quan điểm nhận thức sai lệch của mình và thực hành các phương pháp tịnh hóa.

Tại sao chúng ta chưa khám phá được bản tánh rốt ráo – tánh Không, nó nằm trong tâm ta, cho dù chúng ta có thể đã nghiên cứu rất nhiều năm ? Bởi vì sự rung động của những nhiễm ô bất tịnh của tâm đã ngăn cản không cho chúng ta khám phá tánh Không. Do đó để cho Trí huệ tánh Không xuất hiện phát triển trong ta, thì điều quan trọng là trong khi chúng ta nghiên cứu những giáo lý về tánh Không và thẩm tra tâm mình, chúng ta phải làm sạch những nhiễm ô bất thiện cản trở, thông qua các phương pháp tịnh hóa, như lạy Phật sám hối và phương pháp yoga Vajrasattva. Nói cách khác, để có được tiến bộ trong việc thấu hiểu tánh Không để mà chứng ngộ tánh Không trọn vẹn, chúng ta phải làm hai việc : phát triển sự hiểu biết bằng lý trí về tánh Không và tịnh hóa những chướng ngại tâm thức bao gồm những nhận thức, quan điểm sai lệch mà chúng ta đã khám phá thông qua việc thẩm tra phân tích tâm của mình. Sức mạnh của biện pháp kết hợp này sẽ giúp cho chúng ta chứng ngộ tánh Không được dễ dàng hơn nhiều.

Có một lần vị Thầy Tây Tạng vĩ đại, Lama Tsong Khapa đang nghiên cứu và phân tích tánh Không dựa theo giáo lý của phái Madhyamaka (Trung Đạo) thì ngài Văn Thù Bồ tát xuất hiện trước mặt và nói với vị Lama rằng : “Đến điểm này, không ai trên thế gian này có thể dạy ông về tánh Không.” Do đó, Lama Tsong Khapa đã đi đến một nơi xa vắng, thực hành sự tịnh hóa mãnh liệt, và thiền định, và với phương

pháp này cuối cùng ngài nhận được sự thấu biết tánh Không một cách không ý niệm, trực tiếp, ứng hợp với tri kiến của thuyết Trung Đạo của ngài Long Thọ. Do đó phương pháp yoga Heruka Vajrasattva không chỉ đơn thuần cho việc tịnh hóa các tâm bất thiện mà cũng còn là phương pháp khả thi để nhanh chóng khám phá bản tánh rốt ráo, tức tánh Không trong tâm bạn thông qua sự hủy diệt mãnh liệt các tà kiến.

Từ sự giải thích về cách quy y bên trong chúng ta đã có cuộc thảo luận nhiều về tánh Không. Để cho quy y bên trong đạt mong muốn, chúng ta phải thấu hiểu tánh Không và tịnh hóa những cái nhìn sai lệch của chính mình do cái ngã của chúng ta phóng chiếu. Ngay lúc chúng ta khởi ý niệm : “Tôi như thế này, thế này, sinh ra ở đó, đã trưởng thành như thế này...” thì lúc đó phiền não đã khởi sự. Các phóng chiếu của cái ngã của ta là nguồn bản chất của phiền não. Chẳng hạn, khi một ai đó được sinh ra trong một gia đình Do Thái, ông ta đồng hóa với dòng giống Do Thái và các vấn đề lịch sử hàng ngàn năm liền đến cho ông ta. Cho nên sẽ tự động có các vấn đề như vậy chừng nào vẫn còn có cái ngã.

Tâm lý học của Đức Phật có phẩm chất tuyệt vời ở chỗ nó hủy diệt, trừ tận gốc tất cả phiền não, các vấn đề và các nguyên nhân của chúng một cách hoàn toàn và vĩnh viễn. Về điều này, nó hoàn toàn đối lập với tâm lý học của Tây phương chỉ giảm bớt các triệu chứng, trong khi cái gốc của phiền não vẫn còn để nguyên vẹn, do đó nếu trừ bỏ một loạt các triệu chứng chỉ đưa tới sự nảy sinh các triệu chứng khác. Chúng ta nên thấu hiểu và đánh giá đúng mức cơ chế tâm lý học mà căn cứ vào đó, phương pháp yoga của đức Phật có tác dụng trong việc chữa trị các phiền não của con người.

Khi bạn thực hiện được phương pháp yoga tiến hóa này và tự mình phát sanh trong hình sắc thiêng liêng của hóa thân bốn tôn, bạn nên hiểu rằng nó tác động thông qua năng lực của trí huệ tánh Không của bạn. Tuyệt đối không có thứ gì khác như cây nến chẳng hạn, có thể giống như việc bạn trở thành hình sắc thiêng liêng như vậy. Bạn phải biết rõ ràng điều này. Nếu không rõ được thì rất nguy hiểm. Tôi nghĩ rằng ở phương Tây, sự hiểu biết về tiến trình này cần phải có một thời gian lâu. Bạn phải hiểu thấu đáo sự khác biệt.

Khi bạn thấu hiểu tánh Không, bạn có năng lực mang tâm bạn làm thành “một” với Trí huệ siêu việt thiêng liêng, nó hoàn toàn vượt khỏi các phóng chiếu của cái ngã. Trí huệ này chuyển hóa thành bốn tôn. Bạn có thể thấy được có một sự khác biệt lớn lao như thế nào giữa việc bạn trở thành Heruka Vajrasattva và việc bạn trở thành cây nến. Nếu bạn không có được một sự thấu hiểu sâu xa về phương pháp yoga tiến hóa tác động như thế nào thì khi có ai đó muốn tranh luận về cách tu tập

của bạn, đã hỏi : “Có gì khác biệt giữa việc trở thành Heruka Vajrasattva với việc trở thành cây nến ? Tốt hơn bạn nên khôn ngoan trở thành hoa hồng. Ít nhất nó cũng có mùi thơm !” lúc đó bạn sẽ không biết phải trả lời ra sao. Bạn sẽ bắt đầu nghi ngờ việc tu tập mà bạn đang theo đuổi, với suy nghĩ : “Thật là một lời phản biện đầy sức thuyết phục. Tôi đã không trả lời được. Có lẽ việc thực hành của tôi rút cuộc chẳng có lợi ích hơn việc cố trở thành cây nến.” Nếu sự hiểu biết của bạn từ việc tu tập chỉ ở mức độ như vậy thì thà đừng làm gì còn hơn. Bạn phải hiểu cho được sự khác biệt.

Đa số các bạn thực hành thiền định, quán tưởng đức Thích Ca Mâu Ni hay một bản tôn như Quán Thế Âm Bồ Tát. Ở mức tối thiểu, nếu bạn có sự thấu hiểu tánh Không bằng tri thức, bạn sẽ thấy sự quán tưởng này dễ dàng. Nếu bạn không có được như thế là do các niệm bất thiện phóng chiếu theo một tính cách vật chất đến nỗi bạn rất khó quán tưởng Trí huệ thiêng liêng biến hóa tánh Không thành ra sắc thân thiêng liêng của bản tôn. Ngược lại, nếu bạn nhận thức được rằng Trí huệ thiêng liêng của chư Phật ở khắp mọi nơi, bao trùm tất cả thì sự tin tưởng thấu biết đó sẽ giúp bạn dễ dàng quán tưởng được sắc thân đức Phật đột nhiên xuất hiện trong không gian trước mặt bạn. Như tôi đã giải thích ở trước, sắc thân được quán tưởng trọn vẹn hiện ra ngay lập tức ; bạn không cần phải bắt đầu với sắc thân đức Phật khi còn nhỏ rồi dần dần trưởng thành đến hoàn chỉnh.

Như vậy, phương pháp quy y trong cách thực hành yoga Kim Cương thừa rõ ràng là không dễ. Nó khó hơn nhiều so với phương pháp quy y bên ngoài như các giáo lý kinh điển trong “con đường có thứ bậc đưa đến giác ngộ – lam-rim” đã giải thích. Tuy nhiên một khi tâm bạn đã đạt đến một mức độ phát triển nhất định, chắc chắn bạn có thể tu tập phép quy y bên trong. Bạn cũng nên hiểu rằng những khác biệt này trong các cách quy y là không đối kháng nhau. Phương pháp yoga Kim Cương thừa không ám chỉ rằng phương pháp hiển giáo (kinh điển) là không tốt, là sai lầm. Có những phương pháp tu tập khác nhau bởi vì tâm chúng sanh ở nhiều mức độ phát triển khác nhau. Và ngang thời điểm này tôi nghĩ rằng không cần thiết có sự giải thích nào thêm về phương pháp quy y bí mật.

Phát Bồ đề tâm

Sau khi thiền định về quy y, chúng ta phát Bồ đề tâm ứng với các phương pháp yoga Kim Cương thừa. Điều này có nghĩa là cảm thấy sự tha thiết nhiệt tình tột độ để đạt được sắc thân Heruka nhanh chóng – càng nhanh càng tốt – sao cho chúng ta có thể dẫn dắt chúng sanh hữu tình là mẹ chúng ta đến bản tánh Heruka trong thời gian ngắn nhất. Nếu chúng ta cảm thấy như vậy rồi thì chúng ta không bao giờ có thể lười biếng.

Chẳng hạn, nếu người mẹ thân yêu của bạn bị kẹt trong đám lửa rực sáng thì bạn làm sao ? Bạn không thể nghĩ ngợi và nói : “Cứ để bà ấy bị cháy. Giờ đây tôi không có thì giờ đưa bà ấy ra khỏi lửa. Tôi sẽ làm việc ấy sau.” Dĩ nhiên bạn sẽ ngưng ngay mọi việc đang làm vào lúc đó, cho dù công việc quan trọng thế nào, và lập tức đến cứu mẹ ra. Tương tự như vậy, khi bạn nhận ra rằng các chúng sanh hữu tình là mẹ của mình đang bị kẹt và bị đốt trong đống lửa của những ý niệm và hành vi bất thiện, mê lầm thì bạn không có cách nào lười biếng được. Bạn phải chuyển hóa mọi hành động trong cuộc sống đời bạn như ăn, ngủ, làm lụng, thành ra Trí huệ Pháp. Trong từng giây phút bạn không thể tự mình cho phép đi lệch vào cung cách, thái độ của chúng sanh luân hồi sanh tử.

Thế đấy, nhưng chúng ta cứ lười biếng. Tâm bất tịnh của chúng ta đã để cho chúng ta sống một cuộc sống như thể một tiệc trà. “Hãy để bà mẹ bị cháy bỏng – khi nào thưởng thức xong bữa tiệc tôi sẽ đưa bà ta ra khỏi đám lửa.” Dĩ nhiên chúng ta không nói ra thành lời những điều này nhưng cảm giác nội tâm phản ảnh thái độ này. Cho nên, chúng ta hãy thận trọng : chúng ta thường hay cư xử như thế đấy. Hãy tưởng tượng một việc : tôi đang ngồi trong một tiệm ăn sang trọng, ăn uống thoải mái chợt một người học trò của tôi chạy vội vào báo với tôi rằng mẹ tôi đang ở trong ngọn lửa. Tôi vẫn ngồi đó trả lời : “Chậm lại đã, tôi phải ăn xong món tráng miệng !” Ý tôi muốn nói là các bạn muốn động tôi một cú vì tính ích kỷ của tôi, phải không các bạn ? Dĩ nhiên tôi phóng đại câu chuyện một ít nhưng câu chuyện chỉ cho ta thấy loại thái độ mà chúng ta đang có.

Nhưng, chúng ta đừng nên quá nhạy cảm. Nếu tôi “bơm” cho các bạn quá nhiều, các bạn sẽ quá nhiệt tình và sẽ không muốn làm cái gì khác, chỉ biết có việc là chạy vội vào núi ẩn cư thiền định. Điều đó lại trở thành một trở ngại khác nữa. Nên tôi không có ý làm cho các bạn quá hưng phấn thích thú. Tốt hơn nên có một Trí huệ thấu biết và tỉnh lặng. Như tôi đã nói, ở Tây Tạng, thường sau khóa học lam-rim, các học trò với tâm tràn ngập lòng nhiệt tình hưng phấn đến nỗi họ chỉ muốn mỗi một việc là rời ngay tu viện và chạy vội vào núi ẩn cư thiền định như Milarepa. Trên thực tế, rất nhiều tăng sinh đã đi vào núi, và dĩ nhiên, sau đó ít ngày đa số đã quay trở lại tu viện.

Tuy nhiên, điều này nói lên oai lực của Pháp mãnh liệt như thế nào. Đôi khi người ta cảm thấy các vị Lama có oai lực, họ đã làm thay đổi đời bạn. Thật ra chính là Pháp Trí huệ đã thay đổi tâm con người. Trí huệ Pháp đi vào tâm thức của bạn và như vậy thái độ tâm linh của bạn thay đổi. Đó là năng lực của Pháp, chứ không phải sự thần kỳ của các Lama. Ngay cả chúng tôi đây không biết điều thần kỳ nào cả !

Khi bạn thực hành việc tu hành (sadhana) Heruka Vajrasattva, các câu kinh quy y và phát Bồ đề tâm được đọc ba lần. Tại sao lặp lại nhiều lần ? Để bảo đảm rằng bạn có đủ thời gian tập trung tâm bạn và thâm nhập được ý nghĩa của lời kinh. Nếu không, sẽ có thể xảy ra việc : bạn đang lướt nhanh lời kinh còn tâm bạn đứng yên một chỗ, không chuyển động bởi lời kinh.

Tuy nhiên như tôi đã lưu ý rồi, và như tôi lúc nào cũng giải thích cho các bạn Tây phương rằng quy y không phải đơn thuần là tụng kinh. Các bạn có thể đọc ra tiếng kinh quy y bằng tiếng Anh, tiếng Tây Tạng, Sanskrit hay các bạn có thể quy y trong im lặng, việc chính là cái gì đang xảy ra trong tâm bạn. Nếu bạn có sự thiết tha trọn vẹn và không ngừng thấu hiểu rằng mục đích tối hậu của bạn là Trí tuệ siêu việt thiêng liêng vĩnh cửu, bạn hoan hỷ không ngừng nỗ lực khám phá Trí tuệ đó trong tâm bạn, thì không có lúc nào mà bạn không đang quy y. Còn nếu bạn không nhận thức được như vậy, thậm chí bạn đọc một triệu lần : “Namô guru, namô Phật...” bạn cũng chẳng có tiến bộ nào, và chỉ uổng phí thời gian và sức lực mà thôi.

Theo truyền thống Phật giáo Đại thừa, chúng tôi chuẩn bị cho việc tịnh hóa, thực hiện quy y một trăm ngàn lần, dâng một trăm ngàn mạn đà la, lạy một trăm nghìn lần, và vân vân... Sở dĩ làm như vậy là để bảo đảm chúng ta làm những điều đó không chỉ với thân chúng ta, với lời mà cũng còn với trái tim nữa. Bạn có thể liên tưởng tụng : “Namô Phật, namô Pháp, namô Tăng...” và cho rằng bạn đã hoàn tất việc quy y, nhưng rất có thể trong khi miệng của bạn đang quy y, thì tâm của bạn đang uống coca cola. Như vậy bạn rút ra được điều lợi ích nào từ những lời kinh mà bạn đã ngâm nga ? Có lẽ những lời kinh có năng lực riêng của nó, và cứ cho là như vậy, thì cũng đáng nghi ngờ không biết lời kinh đó đã có ảnh hưởng đến bạn nhiều không nếu tâm bạn ngập tràn những tham luyến phiền não và bạn đã không tỉnh thức trong khi đọc chúng.

Do vậy bạn có thể thấy rằng, tất yếu, việc quy y không thể dễ dàng được. Và khi một nhóm người quy y với nhau, mỗi người đều làm khác nhau. Cách mà một người quy y tùy thuộc vào sự chứng ngộ và thấu hiểu của họ, và những việc này cũng khác nhau tùy theo người. Mặc dầu chúng ta tụng cùng lời kinh, đọc cùng mật chú nhưng mỗi người trong chúng ta cảm thấy một sự rung động khác, nó tương ứng với mức độ và kinh nghiệm tâm linh riêng từng người. Khi chúng ta bắt đầu thực hiện việc phát Bồ đề tâm, bạn sẽ thấy được nhiều cách để giúp đỡ chúng sanh. Hạnh Bồ tát là hoàn tất “lục độ” (sáu Ba la mật) nhưng việc chứng ngộ lục độ phải mất nhiều thời gian. Không phải công việc một hai ngày. Khi bạn tu hành lục độ, bạn cảm thấy bạn đang làm ích lợi cho cuộc đời bạn. Nếu bạn cảm thấy bạn không đang làm gì ích lợi, và rằng bạn không thể giúp được ai, có thể bạn gần như

mê muội. Có thể việc bạn chỉ quan tâm đến những vấn đề của bạn sẽ chỉ làm cho bạn “chật hẹp” dần. Bạn sẽ bị ám ảnh với ý nghĩ : “Tôi có quá nhiều trở ngại, trở ngại này, trở ngại kia, ôi ! Các trở ngại của tôi...” và khur khur không biết tới những vấn đề mà chúng sanh phải đương đầu khắp cả không gian. Và kết quả là, bạn sẽ không cảm thấy tù bi với họ.

Việc tự mình ám ảnh như vậy có thể đưa người ta đến chỗ tự tử. Đừng có ngưỡng mộ họ vì lý do bạn cho là cuối cùng họ đã hiểu được những vấn đề của riêng họ. Người mà tự tử thì không thấu hiểu được những vấn đề của họ tí nào cả. Sự việc là tại sao họ lại tự sát. Cái nhìn của họ chật hẹp. Tự tử không bao giờ bắt nguồn từ những chứng ngộ. Ở xứ Ấn Độ xưa, có một vị vua ông ta giết người cha. Khi ông nhận thức được điều ông làm, ông ta qua đời hồi hận, hoàn toàn tuyệt vọng không có khả năng suy nghĩ nữa. Cuối cùng ông đến hỏi ý kiến đức Phật, Phật bảo : “Việc sát hại cha ông thì đáng nên làm.” Bằng cách nào đó, lời nói này đã xóc mạnh làm ông ta tỉnh lại và đầu óc ông ta bắt đầu hoạt động bình thường trở lại. Ông ta suy nghĩ sâu sắc về điều mà đức Phật đang thực sự nói là rằng ông ta nên giết chết sự tham ái dính mắc và tâm dối trá, chính nó đã đưa ông tái sanh vào vòng sanh tử luân hồi. Thông qua sự chứng ngộ này ông ta trở thành vị A la hán. Điểm nổi bật ở đây là ông vua trở nên quá ưu phiền, ám ảnh bởi các vấn đề, các phiền não của mình đến nỗi những cảm xúc mê muội này chiếm đầy trong tâm và không có chỗ cho Trí huệ hiểu biết. Nếu tâm chúng ta quá chật chội đến nỗi chúng ta không thể làm lợi lạc nổi cho chính mình thì làm sao chúng ta có thể mong có khả năng giúp ích cho ai ?

Thiền định “cái bình” : Bài tập thở chín vòng

Sau khi bạn đã quy y và những đối tượng quy y đã tan vào ánh sáng và hòa tan vào trong người bạn, bạn hãy thực hiện thiền định nhất tâm như vậy bao lâu bạn có thể là “một” với Heruka hay Vajradhara – tùy theo vị bản tôn nào bạn quán tưởng như là đối tượng quy y – Khi các tư tưởng phân biệt nhị nguyên bắt đầu nổi lên, hãy phát Bồ đề tâm như tôi đã giảng ở trước. Theo quan điểm của sadhana, bạn không còn tự quán tưởng mình trong sắc thân thông thường, thay vào đó bạn xuất hiện trong sắc thân thiêng liêng của Heruka hay Vajradhara. Do đó, bạn không còn cảm thấy : “Tôi là như thế này, thế này...” cũng không còn tưởng tượng thân của bạn làm bằng thịt, máu, xương – nhưng bạn cũng không ôm ấp một niềm tự hào tuyệt diệu được là bản tôn. Điều này có nghĩa rằng bạn quán tưởng mình như là bản tôn chứ không phát sanh lòng tin rằng mình “là” bản tôn. Sau này bạn sẽ làm y như vậy nữa khi bạn tụng chú tịnh hóa khi thực hành pháp năng lực chữa lành.⁴

Giờ đây trong khi đang giữ hình tướng thiêng liêng của bản thân mình như là hóa thân, bạn thực hành thiền định cái bình. Trong việc thực hành này, hãy chỉ hít thở qua lỗ mũi và miệng ngậm lại. Hít vào và thở ra chậm chậm, tự nhiên, và trọn vẹn, nhưng có hơi mạnh một ít ở quãng giữa hơi, hơn là ở đầu hơi và cuối hơi. Chúng tôi nói rằng, cung cách mỗi hơi giống như hình ảnh hạt lúa mạch, nhọn ở hai đầu và rộng ra ở khoảng giữa. Chúng tôi không dùng phương pháp ép thở sâu trong những cách của yoga Hindu.

Có nhiều kinh mạch năng lực tâm linh trong cơ thể bạn. Ở đây chúng ta quán tưởng ba kinh chủ đạo. Kinh mạch trung ương là một ống trong suốt với bản chất là ánh sáng, rộng bằng đường kính ngón tay út của bạn, chạy từ luân xa trên đỉnh đầu, đi suốt qua trung tâm thân bạn, ngay ở phía trước cột sống tới luân xa ở đáy cột sống. Các kinh mạch bên phải và bên trái cũng là cột ống trong suốt có bản chất là ánh sáng nhưng hẹp hơn kinh mạch trung ương. Chúng đi từ hai lỗ mũi, ngược lên luân xa đỉnh đầu, ở đó chúng uốn cong lên giống như tay cầm cây dù để rồi chạy xuống dọc theo kinh mạch trung ương, song song với nó tới một điểm ở dưới lỗ rốn khoảng bằng chiều rộng bốn ngón tay, ở đây chúng nó uốn cong vào trong và nối với kinh mạch trung ương.

Khi quán tưởng những kinh mạch này rồi, trước hết bạn hít vào thông qua lỗ mũi trái, đầu tiên chậm, rồi hơi mạnh hơn, rồi sau chậm lại. Quán tưởng rằng không khí đi vào kinh mạch bên trái, chứa đầy hoàn toàn kinh mạch đó, rồi chuyển xuống và băng qua kinh mạch phải, rồi đi ngược lên và đi ra ở lỗ mũi phải. Không khí này đẩy ra ngoài tất cả năng lực và ấn tượng về những tham ái dính mắc của bạn và những thứ đó được tổng khứ ra khỏi từ trường quả đất, đi khỏi hệ mặt trời và biến mất vĩnh viễn. Làm như vậy ba lần.

Hãy tập trung hoàn toàn vào sự di chuyển của không khí xuyên qua các kinh mạch, hãy để tâm của bạn làm thành “một” với sự di chuyển của năng lực không khí. Đừng nghĩ về những gì mà người bên cạnh đang làm hay việc gì khác. Đừng có coi các kinh mạch của bạn như những gì vật chất, làm bởi thịt và máu. Hãy nhớ : bạn đang quán tưởng mình như là sắc thân trong sạch của hóa thân và các kinh mạch là có bản chất tâm thức. Nhưng vì bạn đang không chấp giữ niềm tự hào là một hóa thân thiêng liêng nên bạn vẫn có thể tịnh hóa những mê lầm như tôi đã mô tả.

Lập lại ba lần với việc hít vào qua lỗ mũi phải rồi tổng khứ không khí thông qua kinh mạch phải đi xuống và đi lên thông qua kinh mạch trái, nó đẩy ra tất cả năng lực và ấn tượng về sự ganh ghét, ác cảm của bạn – tất cả những gì làm cho bạn cảm thấy đen tối, khó chịu. Những thứ này cũng đi khỏi hệ mặt trời và biến mất vào trong khoảng không vô tận. Bây giờ hãy hít vào thông qua cả hai lỗ mũi với

nhau mang không khí đi qua hai kinh mạch xuống tới điểm nối vào với kinh mạch trung ương. Để giúp cho bạn tập trung vào đó, bạn có thể nuốt một ít nước bọt khi không khí đi xuống. Khi không khí chạm tới kinh mạch trung ương, hãy nhứ lại các cơ vùng chậu bên trong và đẩy năng lực từ luân xa dưới thông qua kinh trung ương lên tới luân xa ngang rôn, ở đó năng lực gặp được năng lực không khí từ trên xuống và trộn lẫn nhau. Giữ hơi thở lại và tập trung chú ý vào năng lực lạc mà bạn có thể cảm thấy được ở điểm đó. Điều này rất quan trọng. Ngay khi bạn không còn cảm thấy thoải mái, hãy thở ra tự nhiên thông qua hai lỗ mũi, nhưng hãy quán tưởng rằng thay vì đi ra ngoài, không khí mà bạn đã giữ lại đó bây giờ nó đi lên và tan biến vào kênh mạch trung ương. Làm như vậy ba lần.

Bài tập này rất có ích để phát sanh năng lực lạc ở trong hệ thần kinh của bạn. Sự thể nghiệm về năng lực lạc là một phần không thể thiếu được của phương pháp yoga Kim Cương thừa, do đó, bài tập này cũng có ích cho việc tu tập Kim Cương thừa của bạn. Chính cái năng lực lạc đó trên thực tế nó ở trong tâm bạn – và nó chính là tâm của bạn, chứ không của ai khác – nó biến hóa thành tòa sen và chữ HUM khi bạn tiến hành tu tập phần còn lại của sadhana.

Do đó, hãy bảo đảm chắc chắn rằng khi dứt thời thiền định cái bình, bạn cảm thấy tĩnh lặng, và phúc lạc và tâm bạn không còn cách gì để bị mắc dính vào những ý niệm thuộc về hành vi của vòng sanh tử hay những nơi chốn quen thuộc cũ. Bạn nên cảm thấy rằng bạn có được sự kiểm soát tâm bạn đến nỗi bạn có thể đưa nó vào bất kỳ đối tượng thiền định nào mà bạn chọn. Nếu tâm bạn bị quấy rối dao động bạn không thể thiền định được. Một lợi ích khác của bài tập này là nó phá tan những mê tín được phóng đại gây phiền não nó hay ngăn cản bạn không hoàn thành được việc tu tập pháp yoga.

Do đó, việc kinh nghiệm cái lạc ở luân xa rôn là rất quan trọng trong khi bạn giữ hơi thở và tập trung chú ý ở đó. Và đồng thời bạn nhận thức được rất rõ ràng, tinh táo về sự cảm xúc lạc đó. Cái lạc này thật đối nghịch với khoái lạc thông thường của vòng luân hồi sanh tử mà bạn thường kinh qua một cách không tinh táo, không có sự tinh thức. Tại sao hai kinh nghiệm này hoàn toàn khác nhau ? Bởi vì một kinh nghiệm bắt nguồn từ trí huệ, còn kinh nghiệm kia từ vô minh, một cái sẽ đưa đến con đường giải thoát, còn cái kia mang tới thêm nhiều tham ái dính mắc, xung đột trong tâm thức bạn. Thông qua thực hành tự bạn sẽ có thể khám phá ra tất cả những điều đó. Không cần tôi nói ra điều gì cho bạn.

Việc quán tưởng năng lực tan biến ở trong kinh trung ương khi bạn thở ra : đó là một khía cạnh rất chính yếu trong việc thực hành yoga “kundalini.” Do đó, rất cần thiết để bạn thực hành như vậy và không cảm thấy rằng bạn đang bị mất năng lực

vào lúc đó. Khi bạn chấm dứt chín vòng của phép thiền định cái bình rồi thì bạn có thể tiến hành phương pháp yoga thực sự.

---o0o---

04.PHƯƠNG PHÁP YOGA THỰC SỰ

Quán tưởng ban đầu

Trong khoảng không, khoảng một tấc rưỡi trên đỉnh đầu xuất hiện chủng tự PAM, chữ này chuyển hóa thành một hoa sen ngàn cánh. Trên đỉnh hoa sen xuất hiện chủng tự AH, chữ này chuyển hóa thành đĩa mặt trăng. Ở trung tâm đĩa mặt trăng có chủng tự HUM đứng ở đó. Đột nhiên chữ HUM chuyển hóa thành chày kim cương trắng năm cạnh, có chữ HUM ở giữa. Rất nhiều tia sáng tỏa ra từ chữ HUM và kim cương, tỏa ra khắp mười phương và hoàn thành hai mục đích. Toàn thể vũ trụ tan vào trong ánh sáng. Ánh sáng này quay trở lại và được chữ HUM trong chày kim cương thu vào. Chữ HUM và chày kim cương tan thành ánh sáng và chuyển hóa thành Heruka Vajrasattva.

Ngài Vajrasattva có màu trắng. Ngài có một mặt và hai tay. Ngài cầm chày kim cương trong tay phải và cái chuông trong tay trái. Ngài ngồi thế hoa sen kiết già với hai tay trong ấn “ôm” (embracing mudra). Người phối ngẫu của ngài là Dorje Nyem-ma, ôm ngài, hai chân của bà gác vòng quanh thân Ngài. Bà có màu trắng, có một mặt và hai tay. Bà cầm cây kiếm hình cong tròn ở tay phải và cái tách bằng sọ ở tay trái.

Cả hai người mặc áo choàng bằng lụa trời và trang sức bằng các loại kim hoàn quý báu. Cả hai đều có các chủng tự OM ở luân xa đỉnh đầu, chữ AH ở luân xa cổ họng và chữ HUM ở tim, biểu tượng năng lực trí huệ siêu việt thiêng liêng của tất cả các đấng Như Lai.

Trong cõi giới tánh Không, ở trên đỉnh đầu chừng vài “inches” (1 inch = 2,5 cm) hãy quán tưởng xuất hiện chữ PAM màu trắng, chữ này chuyển hóa thành một hoa sen nghìn cánh. Trên hoa sen xuất hiện chữ AH trắng, nó chuyển hóa thành ra đĩa mặt trăng trắng. Mặt trăng này không phải là mặt trăng cụ thể mà các nhà khoa học nghiên cứu, nó chỉ là mặt trăng mà bản chất là ánh sáng chói lợi rực rỡ.

Trên mặt trăng ở trung tâm, xuất hiện chữ HUM trắng, nó chuyển hóa thành chày kim cương năm cạnh màu trắng có chữ HUM ở giữa. Chày kim cương có bản chất là Trí huệ siêu việt lạc phúc.

Từ chày kim cương và đặc biệt là từ chữ HUM ở giữa chày kim cương, những tia sáng rực rỡ tỏa ra mười phương, tràn đầy toàn thể vũ trụ. Ánh sáng này hoàn thành hai mục đích. Nó trở thành một vật dâng hiến đến các guru, chư Phật, làm cho các Ngài tràn đầy niềm vui và năng lực đại lạc. Ánh sáng đi đến tận tất cả chúng sanh hữu tình là mẹ, tịnh hóa thân khẩu ý của họ, sạch hết các điều ô uế, các ấn tượng bất thiện. Tất cả chúng sanh và những gì chung quanh – hữu tình và vô tình – đều hoàn toàn tan vào trong ánh sáng, rồi đến lượt ánh sáng tan vào trong chữ HUM ở trung tâm chày kim cương.

Chày kim cương cũng tan vào ánh sáng và từ trong ánh sáng đó, Heruka Vajrasattva bất thân xuất hiện. Ngài màu trắng và có một mặt và hai tay. Ngài cầm một chày kim cương trong tay phải và một cái chuông trong tay trái. Ngài đang ngồi trong thế kiết già hoa sen với hai tay chéo nhau trong ấn ôm choàng. Ngài đang ôm người phối ngẫu Dorje Nyem-ma, bà cũng có màu trắng và ngồi ở tư thế hai chân choàng qua hông của Ngài. Bà có một mặt và hai tay. Bà cầm một cây kiếm cong trong tay phải và một tách bằng sọ chứa đầy cam lồ (kapala) trong tay trái. Cây kiếm tượng trưng trí huệ ; mục đích của nó là chặt đứt các vọng niệm, các phóng chiếu của cái “ngã” và tham ái lôi cuốn vào các lạc thú giác quan. Tách cam lồ chỉ cho thấy rằng bà đã đạt được sự chứng ngộ phúc lạc vĩnh cửu và không phải là một người đàn bà phạm tục thất thường. Mặc dù bà chỉ là hình tượng tượng trưng, bà thực sự mang đến một ấn tượng sâu sắc.

Nếu bạn tra cứu vào lịch sử để rà soát lại, bạn sẽ thấy rằng người đàn bà thường không được kính trọng, họ chẳng là gì cả ngoài việc thuần túy là người phục vụ cho đàn ông. Nhưng đàn bà đâu phải vậy. Điều vĩ đại nhất của phương pháp tâm lý của Đức Phật – tức yoga Kim Cương thừa đã chỉ cho thấy rõ ràng rằng đàn ông và đàn bà có khả năng ngang nhau trong việc khám phá trí huệ siêu việt an lạc vĩnh cửu nằm bên trong tâm của tất cả. Thêm vào đó, người đàn bà còn có tiềm năng đặc biệt phát sanh năng lực trí huệ và do đó có thể mang đến cho các hành giả khác một năng lực đại lạc. Đồng thời, họ nhận lại năng lực phúc lạc. Do vậy, nếu bạn có được kinh nghiệm bên trong và những gì mà người phối ngẫu thể hiện, mỗi khi bạn thấy một bức tranh Đại thừa, thì trong tâm bạn có được một ấn tượng tích cực sâu sắc và bạn nhận được trí huệ siêu việt. Thực ra, những bức tranh này đang nói với bạn bằng những mật ngữ.

Tâm giới hạn và vô minh của chúng ta luôn nghĩ rằng : “Tôi không thể làm gì. Tôi không thể làm điều này, điều nọ...” như vậy là hoàn toàn sai. Bạn có thể làm những gì bạn muốn. Việc tái sanh làm người rất quý báu của bạn đã cung cấp cho bạn rất nhiều : bạn có thể nói chuyện trao đổi hay suy nghĩ sáng suốt và khai triển chính bạn một cách vô cùng tận. Nếu bạn cho rằng bạn lười biếng, bạn sẽ trở nên

lười biếng. Bạn sẽ uổng phí cả cuộc đời không làm gì cả. Bạn đã tự hạ thấp mình. Nhưng không đúng như vậy, bạn có rất nhiều khả năng lắm !

Yoga Kim Cương thừa chỉ cho bạn thấy những phẩm chất của tuyệt vời hiện hữu ở trong bạn và khiến cho bạn đừng cho rằng bạn không thể làm gì. Bạn rất may mắn đã gặp và hiểu được những giáo lý này và đưa chúng vào thực hành. Bạn hãy không ngoan lợi dụng càng nhiều càng tốt cơ hội này.

Khi người thế tục trông thấy bức tranh bà Dorje Nyem-ma đang cầm cái tách đựng cam lồ có năng lực phúc lạc, tượng trưng việc bà đạt tới được sự chứng ngộ nguồn vui vô tận, thì họ sẽ nghĩ rằng bà giống như một loại quý uống máu. Họ sẽ sợ hãi, ghê tởm khi nghĩ rằng cái tách sọ chứa máu người, và rằng Phật tử Đại thừa tin vào sự hiến tế hy sinh con người. Thậm chí họ có thể hoảng sợ chúng ta cắt cổ họ. Nếu họ thấy các bức tranh vẽ Yamantaka đeo những xương người, họ sẽ phát ốm, họ mê tín tưởng tượng rằng ngài ấy giết người. Tuy nhiên, những biểu tượng này hoàn toàn trái ngược lại, và có ý nghĩa sâu sắc và phản ánh các chứng ngộ tột bậc tối thượng.

Trong sadhana Heruka Vajrasattva hay phép tu guru yoga sáu phần, có một phần mà bạn phải quán tưởng bản thân mình như là Vajrasattva đang ôm người phối ngẫu. Giờ đây, các tăng ni đã thệ nguyện không có sự tiếp xúc giới tính và họ có thể cho rằng không nên tu tập loại sadhana này. Tuy nhiên, người phối ngẫu không phải là người nữ bằng xương thịt, nhưng là một người nữ thuộc đại định (Samadhi female), do đó các tăng ni được phép thực hiện các phép thiền định này. Các bà có thể quán tưởng bản thân mình hoặc là Vajrasattva đang ôm người phối ngẫu hay là Dorje Nyem-ma, người phối ngẫu, người đã hoàn toàn nhập làm một với Heruka Vajrasattva và trí huệ siêu việt phúc lạc của ngài. Nhờ vậy, chúng ta chuyển hóa năng lực bất thiện của chúng ta thành ra trí huệ siêu việt phúc lạc của Vajrasattva.

Mục đích của thực hành người phối ngẫu là phát triển trí huệ tánh Không siêu việt phúc lạc. Đây là sự đối lập đích thực với mục đích của sự ôm ấp nam nữ thế tục. Để có thể có khả năng ôm ấp được với với tính giác siêu việt phúc lạc thì việc phát triển đều đặn tâm giác siêu việt phúc lạc là cần thiết. Bởi thế các hành giả yoga nam và nữ trước hết phải cắt đứt bất kỳ mọi tiếp xúc thể xác nào, và thực hành phép yoga với người nữ đại định (samadhi female) cho đến khi họ đạt được những chứng ngộ cao hơn. Chỉ khi nào họ đạt tới được giai đoạn phát triển cao hơn họ mới có thể ôm ấp theo lối thể xác nhưng không đụng đến những thú vui dục lạc mê muội của vòng luân hồi sanh tử. Đối với chúng ta để đạt tới mức độ đó là quãng đường dài và thậm chí chúng ta cũng không cần thiết phải thực hiện cách tu tập này.

Ở đây, điểm chính là người phối ngẫu tượng trưng việc giúp các hành giả yoga phát triển trí huệ phức tạp vĩnh cửu. Nếu các bà có thể làm được như vậy thì tốt. Nhưng nếu hậu quả của họ đối với đàn ông là làm cho họ bị kích động, thất vọng, nhụt chí, khốn khổ thì mọi sự trở thành sanh tử luân hồi. Đương nhiên, trường hợp như vậy cũng xảy ra cho đàn ông.

Cả hai, ngài Heruka Vajrasattva và người phối ngẫu của ngài đều mặc lụa trời và trang sức với những thứ kim hoàn tuyệt đẹp. Dĩ nhiên “đẹp” ở đây có tính tương đối. Cái gì mà dân tộc này cho là đẹp thì có thể dân tộc khác cho là xấu. Theo thuyết nhà Phật, đẹp xấu, tốt tồi đều tùy thuộc vào tâm của chúng sanh. Cái gì có thể trang điểm được hay không trang điểm được tất cả đều ở nơi tâm.

Bạn có thể hiểu điều này một cách đơn giản bằng cách nhìn vào sự phát triển văn minh Tây phương và ở từng thời điểm khác nhau con người đã coi những món đồ nhứt định nào đó là đẹp còn những thứ khác là xấu. Ất hẳn, các bạn hiểu điều này hơn tôi. Tôi chỉ hiểu điều này thông qua việc nghiên cứu thuyết nhà Phật, còn các bạn biết những điều này thông qua sự quan sát những điều có thực một cách trực tiếp. Tất cả những gì bạn phải làm là xem cái cách mà người bán hàng luôn thay đổi hàng trưng bày của họ. Những gì coi là đẹp hôm qua thì trở thành xấu hôm nay, và tiếp tục như vậy cho ngày mai. Các bạn rất may mắn ! Các bạn có thể thấy thuyết nhà Phật ngay ở đó, đơn giản là nhìn vào những gì đang luôn xảy ra xung quanh bạn. Các bạn có thể hưởng thụ đời sống trong xứ sở của các bạn và đồng thời đến chỗ thấu hiểu thực tại.

Bởi vì con người từ những quốc gia khác nhau có những quan niệm riêng về những trang sức nào là đẹp nên bạn có thể không thích cách tôi mô tả những thứ trang sức cho Vajrasattva và người phối ngẫu của ngài. Có lẽ các bạn thích quán tưởng những thứ trang sức cho ngài theo kiểu hấp dẫn đối với “gu” của bạn. Nhưng những thứ trang sức nó tượng trưng cho những chứng ngộ đặc biệt ở bên trong và do đó phải được quán tưởng như kinh điển mô tả. Đương nhiên, bạn chẳng nên bỏ nó đi chỉ vì bạn cho là quá phức tạp cho việc quán tưởng.

Heruka Vajrasattva có sáu loại trang sức, người phối ngẫu của ngài có năm loại. Loại thứ sáu là một chất màu trắng dùng để bôi vào cơ thể theo một phương pháp nhất định để diễn tả rằng ngài có sự chứng ngộ về năng lực “kundalini” ; nó không phải được bôi vào khắp cơ thể như theo cách bạn có thể thấy các sadhus Ấn Độ tự bôi tro vào khắp người. Một số đàn ông trông giống đàn ông nhưng là bất lực. Năng lực đàn ông của họ không hoạt động. Trang sức thứ sáu chỉ cho thấy rằng năng lực kundalini của Vajrasattva vẫn đang hoạt động đúng chức năng, rằng ngài đã có được sự chứng ngộ về năng lực kundalini và có thể có kinh nghiệm về sự

phúc lạc đồng sinh và siêu việt (Tôi nói “năng lực kundalini” thay vì chỉ “kundalini” để sao cho các bạn sẽ không nghĩ rằng tôi đang nói về năng lực nam tính phàm tục).

Cả hai, ngài Vajrasattva và người phối ngẫu của ngài có chữ OM ở luân xa đỉnh đầu, AH ở luân xa cổ họng, và HUM ở luân xa tim. Chữ HUM đang đứng ở trung tâm đĩa mặt trăng tròn. Mặt trăng đầy tròn và biểu hiện cho đại lạc siêu việt. Khi bạn cảm thấy nóng và bạn đi ra ngoài nhà để được dịu mát và hoan hỷ. Đây là một trong những lý do mà mặt trăng tròn đầy được chọn để biểu hiện đại lạc. Xung quanh vành tròn mặt trăng có những chữ của mật chú Heruka Vajrasattva, được đọc theo chiều ngược kim đồng hồ. Thông thường, trong các sadhana Kim Cương thừa, mật chú được đọc thuận chiều kim đồng hồ – từ trái sang phải ; nhưng ở đây, mật chú Heruka ngược chiều kim đồng hồ, từ phải sang trái, để chỉ cho thấy rằng Heruka Vajrasattva nhấn mạnh năng lực nữ giới nhiều hơn nam giới. Người ta nói rằng đàn bà sử dụng năng lực bên phải nhiều hơn bên trái.

Khi Phật tử đi nhiều quanh một cái tháp, họ thường đi bộ theo chiều kim đồng hồ sao để tháp ở phía phải của họ. Là một người tu tập tantra âm tính (female tantra), ý thức được những gì bạn đang làm, bạn có thể đi quanh theo hướng ngược lại. Những người không hiểu biết nhiều có thể chỉ nghĩ rằng bạn đang đi hướng sai, cố làm khác đi ; những ai hiểu được chuyện sẽ rất có ấn tượng bởi sự hiểu biết mật chú rất rõ ràng của bạn. Tuy nhiên, phô trương sự hiểu biết chẳng tốt gì cả, bạn nên cố gắng khiêm tốn và hành động đúng theo quy định.

Từ chữ HUM ở nơi tim thiêng liêng của Heruka Vajrasattva, ánh sáng chói lọi tỏa ra mọi hướng, chiêu cảm năng lực tinh khiết vô thượng của trí huệ tất cả chư Phật, năng lực đó quay trở lại trong hình thức ánh sáng để hòa tan vào lại trong chữ HUM.

Cúng dường Heruka Vajrasattva

OM KHANDA ROHI HUM HUM PHAT

OM SVABHAVA SHUDDAH SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO
HAM

Tất cả đều rỗng rang, chân không. Một chủng tự AH xuất hiện từ chân không. Nó chuyển thành ra một tách kapala màu trắng không lò, chứa đựng năm loại thịt và năm thứ cam lồ. Chúng tan ra, biến thành đại dương của năng lực amrita (cam lồ) của trí huệ siêu việt thiêng liêng.

OM AH HUM HA HO HRI

Kế tiếp, bạn trì chú để tịnh hóa và dâng hiến các vật cúng dường và khiến cho năng lực của các vật cúng dường đó không cạn kiệt (OM KHANDA...). Điều này cũng tương tự như thực hiện sự cúng dường bên trong. Bạn đang trong sắc thân Heruka Vajrasattva và bạn dâng hiến các vật cúng dường.

Rồi thì bạn trì chú tánh Không (sunyata mantra) (OM SVABHAVA...). Tất cả trở nên trống không. Với chú tánh Không và chánh kiến về tánh Không, bạn chuyển hóa các vật cúng dường và tất cả hiện tượng (pháp) khác trong vũ trụ thành ra trí huệ siêu việt phức tạp. Từ thể bất nhị xuất hiện chữ AH màu trắng, nó biến thành tách kapala màu trắng, không lồ. Bên trong tách kapala này có năm loại thịt và năm loại cam lồ. Những thứ đó đều tan hòa lẫn nhau và trở thành một đại dương mênh mông chứa toàn cam lồ mà tinh túy của nó là trí huệ thiêng liêng phức tạp.

Rồi thì bạn trì chú OM AH HUM HA HO HRI ba lần. Ở đây chúng ta tịnh hóa năng lực bất tịnh của các chất trong vật cúng dường, loại bỏ các lỗi lầm của vị, mùi, màu sắc, sức mạnh, hay tiềm lực ; chúng ta chuyển hóa nó thành ra cam lồ, và chúng ta tăng cường nó lên, làm cho nó không cạn kiệt.

Tôi chắc chắn rằng nhiều người trong các bạn đã có thể có một loại kinh nghiệm về tánh Không trong thiền định, nhưng điều rắc rối ở chỗ bất cứ khi nào bạn nhận thức một đối tượng của giác quan thì tâm phân biệt lập tức chộp lấy nó, và bạn rơi trở lại vào những khuôn khổ tâm thức thói quen cũ thuộc sanh tử của các bạn. Điều này hoàn toàn khác với khi bạn có được trí huệ phức tạp thiêng liêng. Bất kể bạn đang nhận thức cái gì, tâm của bạn cũng bất động, không chộp lấy cái đó, không bám dính lấy nó ; bạn có tự do hoàn toàn và an lạc. Bạn thấy bản tánh tuyệt đối của mọi hiện tượng và bạn kinh nghiệm mọi thứ với phức tạp.

OM VAJRASATTVA ARGHAM... SHABDA PRATICCHA HUM SVAHA

Như thế bạn thực hiện tám vật cúng dường đến Heruka Vajrasattva. Người ta cần trí huệ siêu việt để thực hiện sự cúng dường được hoàn hảo ; ít nhất chúng ta cần có hiểu biết và thông minh sâu xa.

Các du khách khi thấy các bàn thờ trong các chùa hay tu viện Tây Tạng họ sẽ nhận định mọi thứ đó bằng cái thấy bề ngoài và kiểu cách tư duy của người thế gian. Họ nhất định tin rằng chúng ta dâng cúng thức ăn, giấy, nước, y phục cho những hình, tượng vô hồn và những đối tượng vật chất khác. Thậm chí họ còn bực bội khi trông thấy một số tượng, như tượng các hung thần cắn chặt các chúng sanh giữa hai hàm răng và họ không hiểu làm sao các kẻ vô thần, lại có thể cúng dường các tượng, các hình góm ghiếc như vậy. Hãy cẩn thận : nếu trí huệ của bạn có hơi yếu một ít bạn cũng có thể có suy nghĩ như vậy.

Việc dâng cúng với những vật cụ thể, thực ra là một sự tu tập có lợi lạc rất nhiều. Nó giúp cho bạn không còn lười biếng, không đạo đức giả, và ngưng thói quen hợp lý hóa. Bạn nghĩ : “Ồ ! tôi chỉ cúng dường bằng tinh thần mà thôi” và bạn không bao giờ thọc tay vào túi lấy ra thậm chí vài xu để cúng dường. Tôi chắc các bạn hiểu tôi muốn nói gì. Nhưng nếu bạn chỉ cúng dường một cây đèn cầy với sự thấu hiểu đúng đắn và sự quán tưởng thích hợp thì cũng như bạn đã cúng dường toàn vũ trụ này với mọi thứ có trong đó. Đa số chúng ta có tâm nhỏ bé nên không thể quán tưởng được. Về phương diện tâm linh, chúng ta thấy rất khó để cúng dường toàn thể vũ trụ. Cho nên tám vật cúng dường giúp bạn quán tưởng dễ dàng bằng cách dâng cúng tám vật đó như một cơ sở để bạn có thể chuyển hóa nó thành ra mọi thứ tốt đẹp trong vũ trụ.

Bạn không nên coi vật cúng dường như là một cái gì dùng để hưởng thụ có tính tầm thường, phàm tục, thay vì vậy bạn chuyển hóa nó thành ra trí huệ siêu việt, phúc lạc và rồi trí huệ này thể hiện lại ở dạng nước, ánh sáng, âm thanh, vị, mùi, xúc giác giống như nước cam lồ. Thông qua sự thực hành này bạn có thể hình dung rằng mọi thứ trên địa cầu này bất kể hình thức bên ngoài của nó, đều là dạng chuyển hóa của trí huệ siêu việt phúc lạc. Khoa học Tây phương đã chứng minh rằng tất cả năng lực đều ở trong tình trạng thay đổi liên tục, một dạng năng lực này biến đổi liên tục thành ra dạng khác. Chẳng hạn, năng lực mặt trời tương tác với năng lực một cây, từ đó sinh ra một cái hoa đẹp. Mọi thứ trong vũ trụ đều có khả năng thay đổi.

Bất cứ khi nào bạn quán tưởng trí huệ siêu việt phúc lạc trong bất kỳ sắc thân nào của nó, thì tâm bạn sẽ phóng chiếu nó một cách tự động, và tất cả năng lực bất thiện, u ám, chướng ngại của ý niệm sai lầm của sẽ được thay thế bằng trí huệ. Năng lực hoan hỷ sẽ tự phát trong tâm mà không cần việc bạn phải nghĩ đến miếng chô-cô-la hay bánh. Nếu bạn thí nghiệm xem, bạn sẽ dễ dàng khám phá thứ tâm lý hiếm có này của bạn tác động như thế nào.

Có nhiều người muốn tự sát. Vấn đề bế tắc nằm ở sự quán tưởng của họ. Tất cả những gì họ thấy đều đau khổ, thù nghịch, họ không thể quên được những phiền não, họ không thể ngủ được. Và sự tự sát là giải pháp duy nhất. Họ cắt động mạch ở cổ tay. Việc các bạn hiểu được tâm lý của sự tự sát là rất quan trọng.

Đích thị quan trọng khi bạn hiểu được tâm lý và mục đích thực sự của việc cúng dường. Nếu bạn không hiểu được bản chất siêu việt của những vật dụng mà bạn cúng dường, thì những vật đó vẫn còn là những thứ có tính vật chất và sự cúng dường của bạn chỉ là một lễ nghi trống rỗng. Nhưng nếu bạn thấu hiểu được bản chất của các vật cúng dường đó, bạn có thể thấy việc cúng dường của bạn là một sự

chữa bệnh rất toàn mỹ, sâu sắc dường nào đối với tâm mê lầm của bạn : sự chữa bệnh đó thật là bình an, dịu dàng, và tràn đầy trí huệ. Nếu bạn tự mình huấn luyện trong cách quán tưởng này bạn sẽ không bao giờ có ý niệm bi quan tuyệt vọng đối với thế giới này.

Đừng xem thường việc thực hành sự chuyên hóa. Một thức uống được chuyên hóa thành ra cam lồ phúc lạc sẽ có vị ngon hơn nhiều so với bất kỳ thức uống nào mà chúng sanh thế tục có được. Ngay cả một tách cà phê hay trà ngon nhất cũng chỉ cho bạn một sáng khoái nhỏ ở giữa miệng và bao tử. Sự sáng khoái đó lướt qua nhanh chóng và chẳng bao lâu sau khi bạn uống nó, bạn phải đi vào buồng vệ sinh. Ngược lại, cam lồ thiêng liêng, tan trong toàn bộ hệ thống thần kinh của bạn, mang sự phúc lạc đến cho tất cả năm giác quan và năng lực mà bạn nhận được từ nó là vượt trên sự so sánh. Thật đấy, tôi không phóng đại đâu.

Một số người cho rằng tăng và ni phải từ bỏ âm nhạc. Chúng tôi không từ bỏ cái gì cả. Chúng tôi hưởng thụ và dâng cúng mọi âm thanh mỹ miều trong vũ trụ. Chúng tôi cũng không bỏ qua việc hát và nhảy múa nữa. Chúng tôi có thể hát, múa, nhất tâm, tỉnh thức, giải thoát, và không làm dao động hay xáo trộn hệ thần kinh của mình. Trong các tu viện tăng hay tu viện ni ở Tây Tạng, các tăng ni chơi nhạc trong các lễ cúng puja và múa điệu múa tôn giáo nữa. Chúng tôi không bỏ lỡ cuộc sống, chúng tôi thu được lợi lạc từ nó !

Dĩ nhiên, nếu bạn cố giải thích điều này cho người Tây phương, họ sẽ nghĩ rằng bạn hoặc bị khùng hoặc quá mơ mộng. Nhưng chẳng phải khùng cũng chẳng phải mơ. Nó là sự thật. Nếu họ không đồng ý, bạn hãy hỏi họ : “Vậy thì sự thật là cái gì ?” Họ không thể trả lời. Họ nghĩ, họ rất sáng suốt, và những gì họ đang làm là sự thật, trong khi những gì chúng ta làm là sản phẩm của trí tưởng tượng. Đây là một quan niệm sai lầm. Nếu bạn phân tích bằng trí huệ thiện xảo, bạn sẽ thấy rằng họ và chúng ta về cơ bản, đều cùng làm một việc y như nhau – họ đang tạo ảo tưởng, chúng ta đang tạo ảo tưởng. Cho nên cái gì là đúng cho một người thì cũng đúng cho người kia.

Những vật cúng dường mà bạn dâng lên có ba đặc tính : bản chất của nó là trí huệ siêu việt phúc lạc ; trí huệ này biểu lộ ở dạng các sự vật khác nhau của đồ cúng dường, mỗi sự vật đó mang đến mỗi loại lạc thú riêng rẽ, không dứt và vĩnh cửu cho các giác quan.

Bạn có thể quán tưởng rằng tám vật cúng dường đang được tám thiên nữ làm ra. Khi bạn ghé tay lúc khởi sự bắt ấn cúng dường, vị thiên nữ tương ứng sẽ từ tim bạn xuất hiện và làm vật cúng dường, sau đó vị ấy tan biến trở lại tim bạn khi bạn hoàn tất ấn với việc bắt ấn lần hai. Các thiên nữ là sự biểu lộ của trí huệ siêu việt

thiên liêng. Khi họ tan biến vào bạn sự tinh khiết tuyệt đối và vẻ đẹp của họ mang đến tim bạn một niềm phúc lạc không mô tả được. Mỗi thiên nữ có bốn tay : tay phải và tay trái đầu tiên cầm cái chuông và chày kim cương còn hai tay kia đang nâng vật cúng dường tương ứng.

Tám vật cúng dường và tám thiên nữ :

argham – Thiên nữ Cam Lò (Choś-yošn-ma) màu trắng

padyam – Thiên nữ Rửa Chân (Zhab-sil-ma) màu trắng

pushpe – Thiên nữ Hoa (Me-tog-ma) màu trắng

dhupe – Thiên nữ Hương Trầm (Dug-poś-ma) màu khói

aloke – Thiên nữ Ánh Sáng (Nang-saśl-ma) màu đỏ

gandhe – Thiên nữ Mùi Hương (Dri-chab-ma) màu xanh lá cây

naivedya – Thiên nữ Thức Ăn (Zhaśl-saś-ma) nhiều màu

shabda – Thiên nữ Âm Thanh (Dra-chog-ma) màu xanh dương

JAH HUM BAM HO. (Các nhân cách trí huệ) trở thành vô phân biệt (với những nhân cách tượng trưng).

Làm những vật cúng dường rồi, chúng ta trì chú JAH HUM BAM HO. Với JAH, trí huệ thiêng liêng được cầu nguyện ; với HUM, trí huệ thiêng liêng đi vào ; với BAM, nó trở nên nhất thể vô phân biệt ; và với HO, nó trở nên phúc lạc không thể mô tả được.

Như thế, năng lực trí huệ thiêng liêng của chư Phật mà chúng ta cầu nguyện ở trước, được thu hút mạnh bởi ánh sáng phát ra từ chữ HUM ở tim của Heruka Vajrasattva. Nó tan một cách không cần gắng sức và tức thời vào trong tim của Ngài, trở thành là “một” một cách phúc lạc với trí huệ siêu việt, giống như một giọt nước nhập làm một với đại dương, không còn phân biệt hay riêng lẻ nữa.

Thực sự Heruka Vajrasattva không cần phải cầu khẩn đến trí huệ thiêng liêng ; ngài đã là “một” với tất cả chư Phật. Thật sai lầm khi nghĩ rằng Heruka Vajrasattva khác với chư Phật. Nhưng vấn đề là ở chỗ tâm phân biệt của các bạn không hiểu rằng sắc thân thiêng liêng mà bạn đang quán tưởng ở trên đỉnh đầu bạn với trí huệ thiêng liêng mà nó biểu lộ đều hoàn toàn là một. Bạn cứ phân biệt chúng theo một cách bản năng mù quáng là chúng chi cách nhau. Do đó, bạn cần phải đánh lừa tâm phân biệt nhị nguyên của bạn bằng kiểu quán tưởng này.

Nhưng cũng không tốt khi nói một cách đơn giản rằng : “Ồ, vâng, chúng là một và y nhau,” khi sự hiểu biết của bạn chỉ đơn thuần bằng lý trí. Như vậy sẽ không giúp tâm thức bạn phát triển. Tuy nhiên, khi bạn “kinh nghiệm” được nghĩa chân thật của “cái một” nhờ vào việc bạn thực hành phương pháp yoga này, thì chứng ngộ của bạn về “cái một” trở nên hoàn toàn trực giác. Heruka Vajrasattva là năng lực kết hợp và tinh khiết của chư Phật, biểu lộ trong sắc thân thiêng liêng đó để giao tiếp với bạn. Khi bạn đã hoàn toàn tịnh hóa tâm nhị nguyên của bạn, lúc đó bạn cũng là một với trí huệ siêu việt phức tạp.

Quán đảnh nhập môn

Ánh sáng rực rỡ lần nữa lại phát ra từ chữ HUM ở tim thiêng liêng, thỉnh cầu tất cả các hóa thân quán đảnh của năm bộ Phật.

OM PANCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM... SHABDA PRATICCHA
HUM SVAHA

“Tất cả chư Như Lai, xin hãy ban cho con sự quán đảnh (Heruka Vajrasattva).” Với lời khẩn cầu này, tất cả chư Phật cảm bình quán đảnh chứa đầy năng lực cam lồ của trí huệ siêu việt thiêng liêng, và cam lồ bắt đầu chảy xuống. Trong khi câu chú OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHIRIYE HUM được đọc, sự quán đảnh được ban phát.

Thân thiêng liêng của trí huệ tuyệt đối hoàn mỹ – tức là Heruka Vajrasattva được đổ đầy trọn vẹn bởi năng lực cam lồ của trí huệ siêu việt phức tạp. Một số cam lồ tràn ra và biến thành Abshobhya (Bất Động Quang Như Lai), Ngài trang hoàng đỉnh đầu của Vajrasattva.

Chủng tự HUM đứng ở giữa mặt trăng ở trái tim thiêng liêng, bao quanh là thân chú một trăm âm (theo ngược chiều kim đồng hồ, chung quanh viền mặt trăng).

Lại lần nữa, rất nhiều ánh sáng phát ra từ chữ HUM ở trái tim của Heruka Vajrasattva thiêng liêng, ánh sáng tràn đầy mười phương thế giới và thỉnh cầu các vị quán đảnh chính yếu – đó là Ngũ Trí Như Lai – và tất cả chư Phật khác trong lãnh vực Kim Cương thừa cho sự quán đảnh. Được ánh sáng đó thu hút, các chư Phật đến ngay tức thì trong không gian ở trên và quanh đầu ngài Heruka Vajrasattva.

Giờ đây, trước khi khẩn cầu các chư Phật này ban cho sự quán đảnh, bạn hãy cúng dường tám vật dụng như ở trước. Khi bạn nói PRATICCHA HUM SVAHA tức là bạn đang cầu xin chư Phật hãy từ bi thân nhận mỗi một thứ trong tám vật cúng

dường đó, mà bản tánh của chúng là trí huệ thiêng liêng và bạn thể nghiệm sự hoan hỷ của trí huệ siêu việt phúc lạc ở trong tâm thiêng liêng của các ngài.

Khi đã cúng dường các vật dụng xong, bạn cầu xin sự quán đảnh. Trong khi bạn trì tụng câu OM SARVA TATHAGATA..., chư Phật quán đảnh sẽ đáp ứng sự cầu xin của bạn, ban phát sự quán đảnh bằng cách nâng cao cái bình quán đảnh và rót cam lồ tinh khiết của trí huệ siêu việt thiêng liêng vào kinh mạch trung ương của ngài Heruka Vajrasattva và Dorje Nyem-ma thông qua luân xa trên đỉnh đầu của hai vị.

Trông như thể bạn đang ở dưới, nơi này, và đang quán tưởng ngài Heruka Vajrasattva ở trên cao, ở đó, ngài đang nhận sự quán đảnh với danh nghĩa của bạn. Thêm lần nữa, sở dĩ như vậy là bởi vì những ấn tượng nhị nguyên của bạn như : “Tôi là thể này, ông ấy là thể kia.” Để phá tan các vọng tưởng các phóng chiếu của tâm nhị nguyên của bạn, bạn cần có những quán tưởng tịnh hóa như thể này.

Toàn bộ trọng điểm của phương pháp yoga này là tịnh hóa tâm của chính bạn. Mặc dầu bạn quán tưởng Heruka Vajrasattva đang được tịnh hóa, nhưng về phương diện tâm lý, bạn đang tịnh hóa chính bản thân bạn. Sự quán tưởng của bạn về Heruka Vajrasattva chính là cái nhìn bất tịnh của riêng bạn. Bằng việc tịnh hóa ngài bằng một năng lực giác ngộ tinh sạch, sâu sắc nhất, tự bạn sẽ trở nên tinh sạch. Việc này sẽ để lại một ấn tượng sâu sắc trên tâm thức của bạn và tự động giải thoát bạn khỏi năng lực bất thiện.

Sau khi quán đảnh, sắc thân thiêng liêng của Heruka Vajrasattva tràn đầy năng lực cam lồ của trí huệ siêu việt phúc lạc mà các chư Phật quán đảnh đã đổ vào kinh mạch trung ương thông qua luân xa đỉnh đầu. Nếu bạn có được đại trí huệ của yoga Kim Cương thừa bạn có thể có cùng kinh nghiệm như vậy trong người bạn.

Tuy nhiên, bạn phải nên chứng nghiệm rằng thực ra toàn bộ hệ thống thần kinh của bạn đã được tràn đầy, sẵn trước rồi, với năng lực của cam lồ phúc lạc. Nhưng thay vì vậy, bạn lại luôn nghĩ rằng bạn rất thiếu thốn, rằng trong đời sống bạn luôn thiếu một cái gì đấy : “Tôi không có cái này, tôi không có cái kia.” Rồi bạn nghĩ : “Nếu phải chi tôi có cái này thì tôi sung sướng lắm.” Bạn không ngừng bắt mẫn và luôn tìm kiếm cái mà bạn cho là mình không có.

Luân xa dưới thấp của bạn (ở gần xương cụt) thì tối tăm, bị nghẹt, đau đớn, chẳng có năng lực phúc lạc. Luân xa gần ngang rốn thì đen tối, suy nhược, và bị đóng kín lại. Luân xa tim bị tan vỡ thì bị chìm trong dòng máu phiền não tuyệt vọng. Luân xa ngang cổ họng thì hoàn toàn bị nhiễm ô và không có điều gì bạn nói ra mà tích cực. Và luân xa đầu bị đông đặc thì cứng, lạnh, không nhạy bén, cố chấp, y như cái

lều tuyết của người Eskimô dù có lửa bên trong cũng không làm tan tuyết được. Bạn quá ư bất tỉnh và bạn không cho năng lực phúc lạc đến ai được kể cả chính bản thân bạn. Mọi thứ đều đen tối, nghệt cứng, bị nhiễm ô.

Tuy nhiên, thông qua phương pháp yoga này, bạn có thể nhận ra được đại trí huệ và mang vào tận trái tim bạn cái năng lực phúc lạc vĩnh cửu của trí huệ đó. Bạn có thể dùng các phương tiện thiện xảo của phép yoga tối thượng này từ nay đến khi bạn chết. Ngay cả sau cái chết chúng ta có thể sử dụng các phương tiện thiện xảo đó bởi vì chúng ta không ngừng phát triển. Nếu chúng ta không phát triển, tâm chúng ta sẽ luôn bị chao đảo, nhị nguyên, và chúng ta sẽ không bao giờ được hạnh phúc. Hãy xem tình trạng chúng ta đang ra sao : chúng ta nghiên cứu quá nhiều Pháp, nhưng chúng ta vẫn loay hoay làm việc này việc nọ. Hoạt động sanh tử luân hồi kéo dài bất tận. Ngay cả đang khi ở trong tu viện, trung tâm thiền viện, nơi được coi là yên bình, tĩnh lặng, vậy mà số người trong chúng ta dù ưa thích những nơi đó, vẫn cứ bị “bận rộn, bận rộn.” Cuộc sống chắc chắn sẽ kết thúc sớm, thế thôi.

Trong sadhana có từ mà Tây Tạng gọi là ku, tiếng Sanskrit gọi là kaya. Chúng tôi dịch ra tiếng Anh là “divine body – sắc thân thiêng liêng” hay “holy body – sắc thân thánh thiện” nhưng có lẽ nên dịch là : “pure nervous system – hệ thần kinh tinh khiết.” Tôi không biết từ nào là thuật ngữ khoa học chính xác để dịch tiếng Tây Tạng và Sanskrit này, nhưng tôi chắc rằng tất cả chúng ta đã có kinh nghiệm về những gì mà thuật ngữ này mang ý nghĩa. Ku ám chỉ rằng hệ thần kinh tinh khiết của Heruka Vajrasattva được thấm nhuần cùng khắp bởi năng lực kundalini phúc lạc vĩnh cửu.

Hệ thần kinh của chúng ta cũng có năng lực phúc lạc này lan tỏa cùng khắp nhưng chúng ta không nhận ra được nó. Tuy nhiên, tất cả chúng ta đã có được cảm giác về sự hoan hỷ trong tâm ta và trong hệ thần kinh vật lý khi năng lực bất thiện của ta chuyển hóa thành ra niềm phúc lạc và khi chúng ta đã không bám chặt vào bất kỳ đối tượng nào ở bên ngoài và đã có khả năng duy trì sự kiểm soát điều chỉnh. Nhưng bất chấp những kinh nghiệm như thế, chúng ta tiếp tục các nghiệp vì ảnh hưởng của các dấu ấn cũ của các niệm tưởng sai lầm của chúng ta. Dĩ nhiên, tôi biết các ý niệm đó là sai, chúng ta nên cố vượt qua chúng trong nỗ lực càng cấp thiết càng tốt tùy theo mức thấy biết những kinh nghiệm phúc lạc tinh khiết này. Vấn đề đơn giản là phải tranh thủ các cơ hội đến với chúng ta. Chúng ta nên học hỏi từ những kinh nghiệm phúc lạc nhỏ của chúng ta.

Ví dụ có ai đó hỏi bạn chọn ăn trưa hoặc ở một khách sạn đẹp, cỡ năm sao, hoặc ở một quán ăn nhỏ dơ bẩn của người Ấn thì bạn sẽ không do dự chọn khách sạn lớn.

Cũng y như vậy, ở đây chúng ta có cơ may trải nghiệm được phúc lạc vĩnh cửu của “bữa ăn năm sao bên trong” nơi hệ thần kinh chúng ta, nhưng chúng ta vẫn cứ chọn một quán ăn tồi tệ. Tại sao ? Chính vì thái độ ôm bím theo phiền não và các vọng tưởng của chúng ta. Điều này chỉ cho thấy rõ ràng về việc chúng ta thật sự bị bệnh thần kinh và ngu dốt như thế nào. Hãy tự xét xem rồi bạn sẽ thấy !

Giờ đây, cam lồ không chỉ chứa đầy trong hệ thần kinh tinh khiết của Heruka Vajrasattva mà cam lồ còn tràn ra ngoài, phần cam lồ tràn biến thành Bất Động Như Lai (Akshobhya) trong Ngũ Trí Phật, ngài trang hoàng ở trên đầu của Vajrasattva. Có nhiều cách giải thích khác nhau về điều đặc biệt này, nhưng ở đây cho thấy rằng Heruka Vajrasattva ở trong dòng năng lực của đức Phật Bất Động. Bạn sẽ nhớ rằng trong khi quán đánh có một phần mà ở đó bạn sẽ khám phá trong Ngũ Trí Như Lai bạn sẽ giao tiếp gần gũi ai nhất và sau đó bạn được xem là cần duy trì sự giao tiếp với dòng năng lực của vị Phật đó. Việc quán tưởng này liên quan đến điều đó.

Sau khi ban phát sự quán đánh, chư Phật đã tan vào trong tim thiêng liêng của Heruka Vajrasattva, và trí huệ siêu việt phúc lạc của chư Phật thành một, không tách rời, với trí huệ của Heruka. Ở đây, sự quán tưởng các vị Phật quán đánh không trở về nơi cũ nhưng tan vào trong tim của Heruka, sự quán tưởng đó có sự ý nghĩa tâm lý rất sâu xa và rất có lợi ích để giúp bạn phát triển sự chứng ngộ về nhất thể hợp nhất.

Ở trung tâm mặt trăng ở tim thiêng liêng của Heruka Vajrasattva có chủng tự HUM, bao quanh là mẫu tự của thần chú trăm âm của Heruka Vajrasattva nằm trên bìa mặt trăng theo chiều ngược kim đồng hồ.

Cúng dường và ca tụng Heruka Vajrasattva

OM VAJRASATTVA ARGHAM... SHABDA PRATICCHA HUM SVAHA

OM VAJRASATTVA OM AH HUM

Trí huệ thiêng liêng bất nhị, vòng trang sức kim hoàn bên trong lòng lẫy của tất cả chúng sanh hữu tình mẹ, đại lạc vô thượng bất biến vĩnh cửu ; tâm trí huệ tráng lệ bất diệt giải thoát tất cả chúng sanh khỏi mọi sự bất thiện của thân, khẩu, ý, đặc biệt những lời thệ nguyện sám hối bị hư hoại : tôi xin lễ lạy ngài.

(Tùy ý : dâng cúng mạn đà la bên ngoài, hoặc ngắn hoặc dài)

Mạn đà la bí mật

Chánh kiến về tánh Không là “một” với trí huệ Đại lạc. Trí huệ này chuyển hóa thành Núi Meru (Tu Di), mặt trời, mặt trăng, và tất cả hiện tượng trong vũ trụ. Tôi cúng dường mọi thứ lộng lẫy đến ngài, đại dương đại từ, bậc giải thoát và là bậc giải thoát cho tất cả hữu tình khác nữa.

Mạn đà la bên trong

Cầu xin cho con và tất cả hữu tình được giải thoát khỏi ba độc, bởi vì con đang cúng dường không chút do dự tham luyện tất cả những sự vật của tham sân si của con ; bạn bè, kẻ thù, người không quen, thân thể con và tất cả sở hữu của con. Xin nhận tất cả những thứ này.

Thực hiện tám vật cúng dường như bạn đã làm ở trước. Sau đó bạn thực hiện sự cúng dường bên trong (Tiếng Tây Tạng : nang-choś).

Tâm sanh tử của chúng ta thấy tất cả hiện tượng là tịnh hoặc bất tịnh và chúng ta bám víu ôm giữ một cách nhị nguyên phân biệt các sự vật, tạo nên năm uẩn vô thường của chúng ta. Thông qua phương pháp yoga này chúng ta chuyển hóa năm uẩn đó thành ra trí huệ phúc lạc siêu việt vượt khỏi tính nhị nguyên và là bản tánh của Ngũ Trí Như Lai, rồi chúng ta cúng dường trí huệ đó. Đó là lý do tại sao được gọi là trí huệ bên trong.

Kế tiếp, chúng ta ca tụng trí huệ thiêng liêng của bất nhị, sự trang sức châu báu lộng lẫy bên trong của tất cả chúng sanh là mẹ, mà bản tánh của họ là đại lạc vĩnh cửu bất biến. Đây là Heruka Vajrasattva người mà với trí huệ đại lạc sẽ giải thoát tất cả chúng sanh hữu tình khỏi những năng lực bất thiện của những lời nguyện không thực hiện, những hành vi phi đạo đức thuộc về thân, khẩu, ý. Chúng ta sụp lạy trí huệ tối thượng không hủy diệt đó.

Rồi thì chúng ta cúng dường mạn đà la. Trong việc cúng dường mạn đà la bí mật chúng ta nói rằng sự thấu biết bản tánh rốt ráo tức tánh Không, là “một” với trí huệ đại lạc đồng thời bản sanh. Trí huệ này được chuyển hóa thành ra núi Meru, mặt trời, mặt trăng, và tất cả hiện tượng trong vũ trụ. Chúng ta cúng dường sự trang lệ của tất cả hiện hữu đến Heruka Vajrasattva biên cả của đại từ, tự ngài là giải thoát và giải thoát cho tất cả hữu tình nữa.

---o0o---

05.SỰ TỊNH HÓA

“(Con cầu xin) Thế Tôn Vajrasattva tịnh hóa tất cả các điều bất thiện và các thế nguyện không thực hiện được của con và của các chúng hữu tình”

Vì lời thỉnh cầu này, ánh sáng rực rỡ tỏa ra từ chuỗi thần chú và từ chữ HUM ở trái tim thiêng liêng. Nó tịnh hóa tất cả các điều bất thiện và những điều che ám của tất cả chúng hữu tình và ánh sáng đó trở thành vật cứng đường cho chư Phật và chư Bồ tát. Tinh túy của những phẩm chất toàn mỹ của thân, khẩu, ý thánh thiện của chư Phật chư Bồ tát trở lại trong dạng ánh sáng, tan vào trong chữ HUM và chuỗi thần chú.

(Từ chữ HUM và chuỗi thần chú) một dòng năng lực cam lồ lạc phúc màu trắng bắt đầu tuôn tràn xuống các luân xa của hai người phối ngẫu thiêng liêng. Tuôn qua luân xa hợp nhất (chakra of union) nó chảy vào trong luân xa đỉnh đầu của tôi. Dòng cam lồ này của trí huệ siêu việt đầy tràn trong toàn thể thân tôi, phá tan các điều bất thiện và u ám của thân khẩu ý của tôi. Những thứ này hoàn toàn được tịnh hóa.

Trước tiên bạn khẩn cầu Heruka Vajrasattva – người phá tan mọi nhiễm ô, người sở hữu tất cả sự chứng ngộ, người siêu việt khỏi thế giới này – để tịnh hóa bạn và tất cả chúng hữu tình khỏi những điều bất thiện của thân, khẩu, ý và tất cả những thế nguyện, cam kết thuộc Kim Cương thừa đã bị biến chất hay không thực hiện.

Rất nhiều ánh sáng tỏa ra từ chữ HUM và chuỗi mật chú ở tim thiêng liêng của Heruka Vajrasattva và người phối ngẫu của ngài, ánh sáng tràn đầy trong không gian khắp mười phương, tịnh hóa tất cả bất thiện của chúng hữu tình và làm thành các vật cứng đường cho tất cả chư Phật, các con Phật tức các vị Bồ tát hưởng thụ. Tinh chất của trí huệ siêu việt của thân, khẩu, ý của chư thánh, sẽ trở lại trong dạng ánh sáng, tan vào trong chữ HUM và chuỗi mật chú ở tim của Heruka Vajrasattva và tim của người phối ngẫu. Từ đây, một khối lượng rất lớn của năng lực kundalini màu trắng (amrita), phức lạc đổ vào kinh mạch trung ương của ngài. Tinh túy của năng lực kundalini này là trí huệ siêu việt phức lạc của ngài. Năng lực của trí huệ này không hề vơi cạn – hoàn toàn ngược lại với năng lực bị giới hạn của chúng ta luôn bị kiệt quệ nhanh chóng và đòi hỏi chúng ta phải ăn uống để bổ sung. Khi bạn đang quán tưởng việc này, bạn cũng nên quán tưởng năng lực kundalini trắng phức lạc đổ xuống kinh mạch trung ương của Dorje Nyem-ma, người phối ngẫu của Heruka Vajrasattva.

Năng lực kundalini trắng phức lạc chảy xuống kinh mạch trung ương của họ, đi qua luân xa rốn và luân xa giới tính và rời khỏi cơ thể tinh khiết của họ ở nơi mà họ liên kết với nhau làm một. Năng lực đó tiếp tục xuống xuyên qua mặt trăng và chỗ ngồi bằng bông sen mà vì bản chất là trí huệ siêu việt, nên không hề cản ngại. Năng lực đó vào người bạn xuyên qua luân xa đỉnh đầu, đổ ào xuống, thông qua kinh mạch trung ương, với sức mạnh như thác nước. Điều rất quan trọng là bạn

quán tưởng dòng thác cam lồ màu trắng này như là tràn ngập mãnh liệt. Nó tràn vào cơ thể bạn và lan ra khắp cả thân. Năng lực trắng này không phải là vật chất, nhưng bằng cách nào đó, nó được cảm thấy như rất thật. Ánh sáng rực rỡ cũng tràn đầy trong bạn và bạn hoàn toàn bị cái lạc thu phục. Tất cả những điều bất tịnh của thân, khẩu, ý của bạn biến mất không để lại vết tích gì.

Trì Chú⁵

OM VAJRA HERUKA SAMAYAM ANUPALAYA. HERUKA
TENOPATISHTHA. DRIDHO ME BHAVA, SUTOSHYO ME BHAVA,
SUPOSHYO ME BHAVA, ANURAKTO ME BHAVA, SARVA SIDDHIM ME
PRAYACCHA, SARVA KARMA SUCHA ME CHITTAM SHREYAH KURU,
HUM ! HA HA HA HA HOH ! BHAGAVAN VAJRA HERUKA MA ME
MUNCHA, HERUKA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT !

Bây giờ hãy trì tụng thân chú một trăm âm của Heruka Vajrasattva. Có ba kỹ thuật thiền định khác nhau để bạn sử dụng khi bạn trì tụng mật chú đó. Cách thứ nhất gọi là yaśn-de. Năng lực kundalini trắng phức tạp chạy ùa vào kinh mạch trung ương của bạn. Nó lan tỏa khắp hệ thần kinh của bạn, rửa sạch tất cả những điều bất thiện thông qua các khiếu (các lỗ) và lỗ chân lông ở phần dưới của cơ thể. Có nhiều cách quán tưởng về điều bất thiện khi chúng rời cơ thể bạn, bạn có thể chọn cách nào hiệu quả nhất cho tâm thức bạn. Bạn có thể quán tưởng ba tâm độc là ngu si, tham lam, giận ghét đi ra ngoài ở dạng con heo, con gà, con rắn. Hay bạn có thể quán tưởng một cách đơn giản tất cả điều bất thiện ở dạng bạn cho là loại hữu tình tồi tệ nhất như bò cạp, cua, rắn, côn trùng hay đen như hắc ín và dơ như nước hổ rác.

Có người cho là lạ lùng nếu từ trong người tuôn ra những côn trùng, loài bò sát, loài có vây nhưng trên thực tế có rất nhiều chúng sanh hữu tình đang sống trong người chúng ta. Chúng ta có mối quan hệ cộng sinh với một số hữu tình và chúng ta không thể tồn tại được nếu không có chúng.

Cơ thể chúng ta cũng là nơi trú ngụ của các loài trùng (giun) trùng ngắn, dài và nhiều thứ nữa. Không phải vì cơ may nhưng chính vì nghiệp mà chúng nó (giun) có mặt ở đó. Chúng ta đang trả món nợ nghiệp cho chúng. Trong quá khứ chúng ta lấy của chúng, bây giờ chúng lấy lại từ ta. Chúng ta đã lấy thực phẩm từ chúng mà không để lại gì cả bởi vậy chúng đã vào bao tử chúng ta và ăn thực phẩm của chúng ta. Ngay cả những người tham lam nhất thế gian, những người vì quá bần xin không chia xẻ cho ai cái gì cả, những người đó cũng bị bắt buộc chia xẻ thức ăn cho các con trùng ở trong ruột. Nghiệp lực rất mạnh, không có cách nào thoát khỏi. Ngay khi bạn cố tránh khỏi những con trùng đó thì chúng cũng cứ trở lại với bạn. Chúng lấy sức khỏe của bạn và đôi khi lấy cả cuộc sống của bạn nữa. Có

nhieu cách mà bạn bị chết, đừng nghĩ là cần phải có người dùng dao tấn công thì mới bị chết.

Hãy cảm thấy rằng bạn đã được tịnh hóa hoàn toàn nhất là đối với các điều bất thiện ở dạng thô, dễ biết. Chúng ta thường nói rằng thói quen cũ của ta rất khó sửa, nhưng không phải vậy, ít nhất thì những lý do đó không có cơ sở – chính bởi tâm ta làm cho mọi thứ trở nên khó khăn. Chúng ta luôn cảm thấy niềm hỷ lạc theo tính cách vật chất, như vậy chúng ta bị định hướng vật chất. Chúng ta tin các việc là khó khăn về mặt vật chất vì mọi loại lý do bên ngoài. Khi công việc không suông sẻ chúng ta đổ lỗi cho cha mẹ : “Mẹ tôi đã làm thế, cha tôi đã làm thế. Mẹ tôi thích vậy...” Nhưng không phải cái thân chúng ta mà chính là tâm của chúng ta làm cho cuộc sống khó khăn.

Nếu đích thực vì một mình cái thân bạn gây ra những trục trặc rắc rối thì làm sao bạn có thể ngồi kiết già thật lâu như bạn đã làm được ? Không ai khiến bạn phải ngồi như vậy. Chính tâm bạn cho phép bạn làm như vậy. Khi bạn ngồi kiết già thiền định, bạn cảm thấy thoải mái, tâm bạn càng dễ điều khiển hơn và kinh nghiệm nhỏ này đem đến cho bạn sự thích thú đủ để tiếp tục nữa. Khi bạn làm được như vậy, bạn cảm thấy thoải mái càng lúc càng tăng. Điều này xảy ra không phải vì lý do thuộc vật chất và vì do từ tâm của bạn. Do đó, tiến trình của phương pháp yoga này là để cho năng lực siêu việt phúc lạc rửa sạch cái ngã của bạn và sự tham luyến quá đối với thú vui dục lạc, để cho bạn được tịnh hóa hoàn toàn.

Kỹ thuật kế tiếp để sử dụng khi trì chú được gọi là mañn-de. Ở đây năng lực kundalini phúc lạc tràn đầy toàn bộ hệ thần kinh theo chiều bắt đầu từ dưới đi lên đỉnh đầu. Khi năng lực khởi lên, tất cả điều bất thiện trôi nổi trên mặt của năng lực phúc lạc và cuối cùng thoát ra ngoài thông qua các lỗ ở phần trên của thân. Nó tương tự như cách thức rác rưởi nằm dưới đáy thùng được nổi lên khi bạn đổ nước vào. Khi cam lồ tràn đầy thân bạn, bạn kinh nghiệm đại lạc. Hãy cảm giác rằng bạn đã được tịnh hóa hoàn toàn, nhất là các điều bất thiện vi tế.

Kỹ thuật quán tưởng thứ ba được gọi là phung-de. Ở đây, sự nhấn mạnh nhằm vào ánh sáng chứ không vào năng lực kundalini màu trắng. Ánh sáng rực rỡ phúc lạc vô biên như là một tia sáng rất mạnh phát xuất từ tim của Heruka Vajrasattva, nó bùng lên xuyên qua luân xa giới tính của Heruka và luân xa đỉnh đầu của bạn và đi vào trong kinh mạch trung ương của bạn. Nó có màu trắng nhưng có phẩm chất giống như cầu vồng với các màu đỏ, vàng, xanh lá cây, và xanh dương trong nó nữa. Khoảnh khắc mà ánh sáng rực rỡ này vào trong thân bạn, nó hoàn toàn xua tan bóng tối của tâm bất định đầy nghi ngờ của bạn cũng như si, tham, sân của bạn ; mọi thứ này tan biến vĩnh viễn. Giống như việc mở đèn trong một phòng tối,

bóng tối tan biến tức thì và không còn hiện diện nơi nào nữa cả. Bóng tối đâu có chạy ra ngoài cửa sổ phải không ? Đơn giản là nó tan biến mất. Do đó, chẳng còn chỗ trú ngụ cho bóng tối hay điều bất thiện ở bất cứ đâu trong đầu óc bạn, ở cổ, hay các nơi khác trong hệ thần kinh của bạn. Bạn được trong sáng như pha lê. Hãy cảm thấy rằng bạn được tịnh hóa hoàn toàn, nhất là đối với những điều bất thiện vi tế nhất.

Khi bạn đang ăn cơm bạn có thể thực hiện mỗi một kỹ thuật tịnh hóa trong mỗi đoạn thời gian bằng cách chia thời gian trì chú ra làm ba khoảng thời gian ngắn ; hay thực hiện một kỹ thuật cho toàn bộ thời gian, dùng kỹ thuật kế tiếp cho thời gian sắp tới.

Khi bạn không ăn cơm thì việc tu tập cách thiền định này mỗi ngày rất tiện lợi cho bạn ; ở mỗi kỹ thuật tịnh hóa bạn trì chú Heruka Vajrasattva này hai mươi lần. Thời điểm tốt nhất là vào ban đêm ngay trước khi bạn đi ngủ. Trong ngày bạn quá bận rộn đến nỗi bạn rất có thể bị xao lãng khi thiền định. Do đó, coi việc trì chú như là việc làm cuối cùng trong ngày trước khi đi ngủ, bạn sẽ tịnh hóa hoàn toàn tất cả những gì thiếu đạo đức mà bạn đã làm trong ngày, và rồi bạn đi ngủ với cảm giác tự do, giải thoát, thay vì sự buồn bực, bực mình bởi những điều bất thiện của ban ngày. Bởi vì chúng ta không ngừng dính líu đến quá nhiều việc, chúng ta rất cần một phương pháp yoga mạnh mẽ như phương pháp này. Chỉ cần rất ít thời giờ cho việc tịnh hóa.

Sức nặng của dấn ấn nghiệp bất thiện không được tịnh hóa sẽ gia tăng theo cấp số nhân, nhưng nếu chúng ta trì chú Vajrasattva chỉ hai mươi một lần vào lúc trước khi đi ngủ mỗi đêm, thì ngay cả nghiệp bất thiện của những lời thệ nguyện Kim Cương thừa đã bị hư hoại trong ngày đó, cũng sẽ không gia tăng. Nếu phương pháp này đủ oai lực, để ngăn không cho gia tăng nghiệp bất thiện do những thệ nguyện căn bản của Kim Cương thừa đã bị hư hoại – chẳng hạn những thệ nguyện cao nhất và những sự vi phạm nghiêm trọng nhất – thì phương pháp này đương nhiên có khả năng ngăn chặn sự gia tăng những điều bất thiện của những hành động tự bản chất là không đạo đức như giết người..., cũng như các thệ nguyện bị hư hoại khác nữa. Hơn nữa, nếu chúng ta trì chú này một cách thích hợp và được một trăm nghìn lần, thì bất kể điều bất thiện nào cũng được tịnh hóa hoàn toàn.

Trong khi bạn trì chú, điều rất quan trọng là bạn phải ở trong tập trung nhất tâm không được để cho vọng niệm sanh tử nào xen vào ngăn trở sự thiền định của bạn. Nếu bạn có thể thực hiện sự trì chú với sự tập trung tốt và sự quán chiếu, soi thấu vững chắc thì nó sẽ có hiệu quả vô cùng to tát trong việc nhổ sạch các niệm bất tịnh và sự đen tối của những chương ngại phiền não. Sự tịnh hóa đó đến từ oai lực

của sự thiền định được tập trung của bạn, nhưng mật chú cũng có oai lực riêng của nó. Đôi khi nó cho bạn khả năng thấy biết bằng thần giao cách cảm về những gì xảy ra ở nửa địa cầu bên kia. Khi bạn tịnh hóa được những vương mắc chướng ngại của các ý niệm cảm tính rất chật hẹp, bạn sẽ khám phá một thế giới mới trọn vẹn.

Mật chú cũng có thể làm cho bạn vui hoặc buồn, nó tùy thuộc những gì mà người kia đang suy nghĩ ! Nhiều sự việc nữa cũng xảy ra – điều đó tùy thuộc hoàn toàn vào từng mỗi người ; khi người ta đi ẩn cư, họ có những kinh nghiệm khác nhau và nhận được những chứng ngộ khác nhau. Thật khó để nói cho biết là ai đã chứng ngộ được gì. Một số trở nên Vajrasattva người Mỹ, một số là Vajrasattva người châu Á, châu Âu, châu Úc..., ai mà biết được !

---o0o---

06.NHỮNG THỰC HÀNH KẾT THÚC

OM VAJRASATTVA ARGHAM... SHABDA PRATICCHA HUM
SVAHA

OM VAJRASATTVA OM AH HUM

Trí huệ thiêng liêng bất nhị... Con xin lễ lạy ngài.

Vì vô minh và mê lầm, con đã không thực hiện hay làm hư hại các lời thệ nguyện của con. Vị Thầy Thiêng liêng, người có oai lực giải thoát cho con, người thầy nội tâm của con, người cầm chày Kim cương, bản chất của ngài là Đại Từ Bi, Bậc của tất cả chúng hữu tình trôi lăn trong sanh tử, con xin quy y ngài.

Vajrasattva nói : “Hỡi người con gia đình thánh thiện (của ta), các điều bất thiện và các điều che ám của con, cũng như các thệ nguyện đã không thực hiện được hay bị bỏ dở, tất cả đều được tịnh hóa sạch sẽ.” Rồi ngài tan vào trong con. Ba cửa (thân, khẩu, ý) của con trở nên là một không hề tách biệt với thân, khẩu, ý thiêng liêng của Vajrasattva.

Theo sau sự trì mật chú, chúng ta lại thực hiện tám vật cúng dường bên ngoài và sự cúng dường bên trong, đọc lời tán thán Heruka Vajrasattva như ở trước, và dâng lời khẩn cầu.

Bạn bày tỏ với Heruka Vajrasattva rằng vì mê muội do vô minh sinh ra, nên bạn không biết những gì bạn đã và đang làm, và bạn đã tạo nghiệp ngược lại với năng lực tinh khiết của samaya – lời hứa thiêng liêng – của bạn. Thực ra, trong khi bạn đang sống ở tu viện hay trung tâm thiền định, bạn không thể đánh giá được những

tiến bộ mà bạn đạt được. Chỉ khi nào bạn trở về nhà hay về thành phố thì sự thật của chính bạn mới bày ra được. Trong khi bạn tu tập ở nhóm, bạn cảm thấy rất mãnh liệt và bạn cho rằng sẽ dễ duy trì được nếp tu tập hàng ngày, chẳng hạn thức sớm để thiền định buổi sáng và vân vân.

Nhưng khi bạn trở về nhà, bạn ngủ dậy trễ, rồi trò chuyện, lập kế hoạch trong ngày với bạn bè, ăn sáng... và đột nhiên đã tới chín giờ sáng, thôi, không còn đủ thời giờ để thiền định vì bạn phải vội đi làm. Rồi, ăn trưa, thời gian uống trà, ăn tối, và cuối cùng đã quá trễ không thiền định được cho buổi tối. Và rồi, cứ như vậy tới lúc đời bạn chấm dứt. Điều mà bạn thực sự cần có là trí huệ, nhưng bạn chẳng làm gì để được có nó. Bạn dùng toàn bộ thời gian để làm việc kiếm tiền. Bạn chẳng dành một cơ hội cho trí huệ. Hãy phân tích cuộc sống một ngày của bạn và bạn sẽ thấy cuộc sống luân hồi sanh tử của bạn nó kỳ cục như thế nào.

Cũng không phải bạn thực sự muốn hủy hoại chính mình, bạn cũng không ngu muội đến nỗi bạn muốn bỏ qua năng lực phúc lạc của trí huệ siêu việt. Nhưng bạn đã làm cho thế giới bên ngoài thích thú đến nỗi bạn phải dành trọn thời gian nhìn ngắm nó. Do đó, bạn không bao giờ tự cho mình cơ hội được ngồi xuống và thiền định về thế giới bên trong của bạn. Thế giới bên ngoài ngày đêm trôi qua, nó không ngừng quay. Và mặc dầu bạn không muốn nhưng trí huệ Pháp của bạn sa sút.

Điều đó cũng giống như những gì xảy ra ở tu viện Kopan của chúng ta ở Nepal này. Vào mùa mưa, trời mưa nhiều đến nỗi có quá nhiều nước. Rồi đến khi nắng gắt, làn lượt nước bị khô đi chỉ còn lại bụi đất bị gió thổi bay. Trí huệ Pháp của bạn cũng giống như nước vậy, nó bốc hơi cho đến khi trong tâm bạn còn lại là bụi bặm nhiễm ô. Bạn tự hỏi : “Tôi thực sự đã nghĩ rằng tôi đã có một cái gì đó nhưng giờ đây chẳng có gì ở trong tâm cả. Đã có điều gì xảy ra ?” Bạn cảm thấy trống rỗng bên trong. Có trí huệ ở đó nhưng bạn không cho nó một cơ hội. Không thể nào trí huệ xuất hiện trong vòng một ngày được. Trước hết bạn phải cắt đứt các vọng niệm cũ, rồi “xung động” của trí huệ sẽ từ từ mọc lên để dẫn dắt bạn.

Khi các người học đạo đã sống và tu tập Pháp ở phương Đông, trở về nhà ở phương Tây thì chính điều đó sẽ xảy ra. Bất cứ trí huệ nào họ đã đạt được đều sa sút, thậm chí họ không để ý đến sự sa sút đó. Họ không thể hiểu sự sa sút đã xảy ra như thế nào, họ gần như không thể tin có sự sa sút như vậy. Rồi họ lý giải : “Ồ ! cái tôi đã học được từ các lama chỉ là một việc của Đông phương. Nó không có tác dụng ở Tây phương được.” Cái gì không tác dụng ? Nếu bạn không sử dụng nó thì làm sao nó có tác dụng được ? Nếu bạn sử dụng trí huệ của Đức Thế Tôn thì nó sẽ tác dụng, nếu bạn không dùng nó thì nó không tác dụng. Nó sẽ rỉ sét ! Và cũng rất

khó khám phá những sự tăng hay giảm rất vi tế trong trí huệ ; bạn phải hết sức nhạy cảm và quán sát kỹ lưỡng. Như vậy bạn sẽ để ý thấy tâm của bạn thăng trầm như thế nào.

Nếu bạn không bén nhảy, nếu bạn không quán sát tâm bạn, bạn sẽ không bao giờ để ý thấy được tâm đang làm cái gì. Đây là cách mà con chó ứng xử. Tâm của con chó chao đảo “lên xuống” một ngàn lần mỗi ngày nhưng vào buổi tối con chó không có cách nào để phân tích các sự việc mà nó đã kinh qua trong ngày. Nó không thể nhớ lại được. Con chó cũng không thắc mắc tự hỏi xem tâm của nó đang phát triển hay đang thoái hóa, và bạn cũng như vậy. Bạn không nên giống như vậy. Trong khi bạn quá bận tâm với những phóng chiếu ảo tưởng của “cái tôi” của bạn thì cuộc đời của bạn đang cạn kiệt.

Ở phần hai của việc dâng lời khẩn cầu, bạn quy y vị lama của bạn, người có oai lực giải thoát chúng hữu tình. Người Ấn và người Nepal dùng chữ lama để chỉ cho bất kỳ người Tây Tạng nào. Ở trong sách này, chữ lama có nghĩa thật của nó là người thầy tinh thần, hay là guru. Trong tâm, ngài cầm một chày kim cương “bên trong” có trí huệ siêu việt phức tạp, bản chất ngài là Đại từ, Đại bi và ngài là người lãnh đạo của tất cả chúng hữu tình.

Rồi thì Heruka Vajrasattva trả lời bạn, ngài nói : “Con của ta, tất cả những điều bất thiện, những thứ che ám, những lời cầu nguyện thiêng liêng đã không thực hiện, đều được tịnh hóa hoàn toàn.” Sau đó, Dorje Nyem-ma tan vào trong ánh sáng và ánh sáng tan vào trong tim của Heruka. Rồi Heruka Vajrasattva cũng tan vào ánh sáng, và ánh sáng đi vào kinh mạch trung ương của bạn và tan vào tim bạn. Ba cửa thân khẩu ý của bạn và ba cửa thân khẩu ý thiêng liêng của ngài Heruka Vajrasattva trở thành làm một không tách biệt. Bạn tồn tại trong cái “một hợp nhất” hưởng thụ phúc lạc của kinh nghiệm tánh Không với tập trung nhất tâm trọn vẹn hoàn toàn siêu việt khỏi tất cả vọng niệm nhị nguyên phân biệt chủ thể khách thể. Đây là sự hưởng thụ cao nhất có thể được.

Trong khi bạn nói lời cầu nguyện, bạn nên thiền định. Sau khi hoàn tất lời cầu kinh, bạn hãy tiếp tục thiền định tập trung nhất tâm vào cảm giác về cái một và không có mọi vọng niệm nhị nguyên như cái này cái nọ, “tôi là...” Rất có thể bạn đã để ý thấy trong những lễ puja các vị tăng Tây Tạng tụng ngâm những lời kinh rồi ngừng, rồi tụng ngâm rồi ngừng, cứ như thế. Một số người có lẽ đã cho là kỳ quặc, nhưng thật ra các vị tăng đó đang thiền định về những điểm quan trọng của sự thực hành, chứ không phải chỉ tụng đọc lướt qua mà không tạm ngừng lại để suy nghĩ. Khi bạn tu tập sadhana Heruka Vajrasattva, bạn cũng nên làm theo cách đó. Và sau khi hồi hướng bạn không nên đứng ngay dậy và chạy vội ra khỏi phòng,

mà nên ở lại một lúc trong tập trung nhất tâm về nhất thể của bạn với Heruka Vajrasattva, người đã hoàn toàn là một với vị thầy guru của bạn.

Phải bảo đảm là bạn thấu hiểu trí huệ thiêng liêng của thân, khẩu, ý thánh thiện của Heruka mà không hề phóng tưởng “Tôi là...” Và như tôi đã nhấn mạnh ở trước, bạn cũng đừng có những mong đợi như là “Ồ ! hôm nay có lẽ tôi sẽ thấy Heruka Vajrasattva.” Điều này không chỉ không cần thiết mà cũng còn giúp nẩy nở sự mê tín dị đoan của bạn. Do đó, bạn hãy từ bỏ những tư tưởng như vậy. Đặc biệt khi ản tu, bạn cũng đừng lo lắng sợ bị đau ốm. Chính sự lo âu đó sẽ làm cho bạn đau ốm. Bạn hãy chỉ việc thư giãn, và có lòng tin lớn lao vào vị Guru Heruka Vajrasattva và vào nhân quả.

Hồi hướng

Bởi công đức này, nguyện tôi nhanh chóng trở thành Heruka Vajrasattva và dẫn dắt mỗi một chúng sanh vào cảnh giới giác ngộ thiêng liêng của ngài.

---o0o---

PHẦN 2 - NHỮNG GIÁO HUẤN VỀ ẢN TU

07. CHUẨN BỊ SẴN SÀNG CHO VIỆC ẢN TU

Các tiêu chuẩn đáp ứng với việc ản tu

Một người cần những tiêu chuẩn nào để ản tu theo yoga maha-anuttara về Vajrasattva ? Yêu cầu cơ bản là bạn là một hành giả chân thật, nghiêm túc, thiết tha kiên định muốn có sự chứng đắc giác ngộ vĩnh viễn, an lạc, và bạn không phải là kẻ đạo đức giả. Và bạn phải nên thực hành những gì người thầy chỉ cho bạn – không có sự hiểu sai, lý giải lệch lạc bởi tâm thức ý niệm sai lầm của riêng bạn.

Kinh nghiệm của các thiền giả nam và nữ trong truyền thống Tây Tạng như thế này : như là một tiêu chuẩn chung, bạn phải đã nhận được những giáo huấn về “con đường có thứ bậc để đạt tới giác ngộ” và bạn phải hiểu biết trọn vẹn, và đã, đang thể hiện những hiểu biết đó vào thực hành. Còn đối với tiêu chuẩn đặc biệt, bạn phải đã được quán đảnh nhập môn vào tantra yoga maha-anuttara của Vajrasattva. Nếu bạn đã có được các tiêu chuẩn đó, bạn có thể thực hiện sự thực hành này.

Kiến thức và kinh nghiệm của “con đường có thứ bậc đưa tới giác ngộ” là rất cốt lõi, tối quan trọng bởi vì ba phạm trù chính yếu của nó là buông bỏ, phát Bồ đề tâm và thấu hiểu đúng đắn về tánh Không, là những tiên đề không thể thiếu được để đạt đến những chứng ngộ về Kim Cương thừa. Không có ba tiên đề này, việc thực hành phương pháp yoga sẽ không có hiệu quả. Nó chỉ thuần trí thức và cạn cợt và

sẽ không bao giờ nhập một được với tâm của bạn. Với ba tiên đề đó và nếu bạn nhận được quán đảnh cần thiết từ một vị thầy đạo hạnh toàn mỹ thì bạn được trang bị đầy đủ để thực hiện thành công việc ần tu theo Heruka Vajrasattva, và như vậy bạn rất may mắn để có thể làm được điều ấy.

Ấn tu ở đâu ?

Một người đã thỏa đáng các tiêu chuẩn rồi, thì nên ần tu ở đâu ? Có phải là nơi nào cũng được hay không ? Không. Phải tu ở nơi sẽ khiến bạn có cảm giác về thực tại, chứ không phải nơi rất mê ảo, một phóng chiếu ô nhiễm của tâm mê lầm.

Đôi khi chúng ta không khôn ngoan ; chúng ta cố gắng thiền định ở một nơi như, chẳng hạn, trước lò sưởi và chúng ta than phiền là không thiền định được lâu. Nếu bạn cho ngón tay vào lửa, ngón tay sẽ bị bỏng. Bạn không thể bực mình nói : “ngón tay tôi bị bỏng rồi.” Bản chất của lửa làm làm bỏng. Tùy bạn chọn một mảnh da la thích hợp cho cách mà bạn muốn triển khai... y như việc chọn đôi giày vừa với chân của bạn.

Dĩ nhiên nếu bạn có được sự điều phục tốt cái tâm thì bạn có thể đi bất cứ nơi nào cũng được và những rung động được kiểm soát tốt của bạn thậm chí sẽ có ảnh hưởng đến người khác. Nhưng nếu bạn yếu, thì rung động không thể kiểm soát được của những người xung quanh sẽ ảnh hưởng đến bạn, ngay cả tia sáng trí huệ như một đèn cây nhỏ sẽ bị thổi tắt, và bạn sẽ kết thúc như trong một siêu thị tạp nhạp luân hồi sanh tử. Thực tế khi ần tu chúng ta cố kiểm soát được tâm chúng ta – nhưng chúng ta là những “đứa bé” khi chúng ta đến nơi ần tu, chúng ta cần phải có thời gian dài để tu tập. Và, tâm “đứa bé” đòi hỏi các điều kiện lý tưởng.

Theo kinh nghiệm của các vị lama nơi lý tưởng là một vùng thiên nhiên, đẹp, ở đó có bầu không khí yên tĩnh, thanh bình, dễ thư giãn, bạn có thể trông thấy núi tuyết, có hoa dại, những cây thuốc tỏa mùi hương thiên nhiên khoan khoái và có nước mát, sạch. Bạn phải nên tránh những nơi dơ bẩn, gần đường cái, xe cộ, con người, hoặc nơi nguy hiểm, hay nơi có những cây chất độc đang mọc. Bạn không nên ần tu nơi mà bạn dễ bị căng thẳng thần kinh, hay cảm thấy không an toàn.

Những nơi có các vị thánh nhân sống thì tuyệt vời nhất, các vị có rung động tốt mà tôi chắc chắn các bạn Tây phương, những người rất nhạy cảm, có thể sẽ cảm thấy được. Những nơi lý tưởng như vậy thường rất xa vắng, cô tịch. Ở Tây Tạng, chúng tôi trước đây đã từng nghiên cứu kinh điển trong các tu viện và trau dồi để phù hợp với những tiêu chuẩn ần tu nói ở trên, và rồi đi đến một nơi cô quạnh để thiền định. Những nơi này hết sức đơn giản, chứ không phải những “nơi ần cư” rất sang trọng của người Tây phương khi các triệu phú đến đó để lánh mặt không muốn tiếp xúc

ai cả. Người Tây phương thực sự biết thưởng thức cuộc sống, ngay cả trong đơn độc ! Tuy nhiên, điều đó chỉ được làm do từ sự yêu chuộng bản thân mình. Những chỗ ần tu khổ hạnh chắc chắn là cái đối nghịch lại.

Bạn cũng có thể ần tu tại tu viện hay ở một trung tâm học pháp. Ở Đông phương, nhiều thiền giả đã từng ần tu gần nghĩa địa. Ở nghĩa địa thì thường yên tĩnh. Bạn dựng một cái chòi xa nghĩa địa một ít để khỏi có ai đến, và bạn ần tu trong sự thấu hiểu sâu sắc về sự vô thường và cái chết. Nơi mà bạn đã chọn để ần tu rất quan trọng.

Không phải bất kỳ ai cũng phải cần thiết chọn một nơi ần tu thích hợp, nhưng đối với chúng ta, nơi ần tu hết sức quan trọng. Tâm chúng ta giống như tâm của một đứa bé : các điều kiện bên ngoài ảnh hưởng đến rất dễ. Thực ra tâm chúng ta còn tệ hơn tâm đứa bé. Đứa bé chỉ biết chộp lấy bất cứ cái gì nó thấy, còn chúng ta không chỉ chộp lấy cái gì chúng ta thấy mà chúng ta cũng còn trí thức hóa nó nữa. Trí huệ của chúng ta bị giới hạn. Do đó, chúng ta phải tự đặt mình vào một môi trường thích hợp. Nếu tâm chúng ta thoát khỏi mê muội, nhầm lẫn thì chúng ta không cần thiết lo đi chọn môi trường, điều kiện sống... ; thậm chí chúng ta cũng chẳng cần ần tu theo Vajrasattva nữa !

Do đó việc suy nghĩ cẩn thận để tìm một nơi cho việc ần tu là hết sức quan trọng – nơi đó không chỉ cho bạn sắp ần tu nhưng cũng còn là nơi bạn sắp sống ở đó. Hãy quyết định xem bạn muốn học hỏi điều gì và hãy sống nơi bạn được dạy điều đó. Trong các thành phố Tây phương bạn có thể chọn nơi sinh sống cho bạn một cách dễ dàng. Nếu bạn muốn dành thời gian cho phim ảnh, bạn có thể sống gần rạp chiếu bóng. Bạn có quyền tự do để làm điều đó. Nói cách khác bạn kiểm soát, điều khiển được phần nào các nghiệp quả của bạn, tức là cái cách mà cuộc sống của bạn đang phát triển. Bạn không thể nói rằng bạn bất lực không thể chọn lựa gì cả vì tất cả đều tùy thuộc vào nghiệp. Chính bạn tạo ra nghiệp. Hoàn cảnh sống của bạn tùy thuộc vào nghiệp của bạn và bạn có khả năng hướng dẫn nó. Chẳng hạn, nếu bạn muốn đi ần tu bạn sẽ thu xếp các ngoại cảnh, các điều kiện sinh hoạt ra sao cho bạn có thể đi ần cư. Đó là việc tạo nghiệp. Và kết quả là, bạn có được cơ hội để ần tu và phát triển trí huệ.

Kết luận lại, bạn phải chọn nơi ần tu hết sức cẩn thận. Nơi tốt nhất là nơi mà theo sự hiểu biết của bạn, bạn cảm thấy an tâm từ lúc khởi sự đến khi kết thúc đợt ần tu, và không có điều gì làm phân tán tâm bạn. Dĩ nhiên trong cuộc sống luân hồi sanh tử này chẳng có nơi nào thực sự an ninh nhưng trong một chừng mực nào đó, bạn nên cảm thấy rằng nơi bạn chọn là tốt nhất trong khả năng của bạn và rằng bạn sẽ ần tu ở đó có hiệu quả tốt.

Khi nào bắt đầu ần tu

Nói chung, loại hình và mục đích của đợt ần tu quyết định thời điểm khởi sự. Bởi vì Heruka Vajrasattva là một tantra mẹ (mother tantra) nên việc ần tu theo hóa thân bản tôn này phải bắt đầu vào ngày mười hay ngày hai mươi lăm của lịch Tây Tạng. Hai ngày này trong tháng là những ngày đặc biệt tốt lành đối với yoga Kim Cương thừa vì có nhiều sự di chuyển của daka, dakini và hệ thần kinh của bạn để nhận được ân phước ban cho. Vì năng lực daka-dakini trong hai ngày đó rất mạnh, nên bạn có thể khám phá năng lực phúc lạc vĩnh cửu trong các luân xa của hệ thần kinh của bạn một cách trọn vẹn thông qua việc bắt đầu ần tu vào một trong hai ngày đó. Và cũng vì lý do đó, tốt nhất bạn khởi sự ần tu về các vị hóa thân đó của dòng tantra mẹ vào buổi tối sau mặt trời lặn.

Một số chuẩn bị chung

Nếu bạn ần tu một mình, bạn có thể cần một người giúp bạn đi chợ và nấu thức ăn. Người giúp đỡ bạn phải hoàn toàn thiện cảm với bạn và với việc bạn đang làm, và bạn nên có mối quan hệ tốt với người này. Nếu người đó nghĩ rằng bạn là người kỳ quặc hoặc bạn đang làm việc xấu, thì như vậy bạn sẽ phân tán tâm bạn. Tương tự, nếu bạn ần tu với một nhóm, thì đừng nên có người bạn không hợp ở trong nhóm đó. Điều rất quan trọng là bạn tạo nên những điều kiện tốt nhất theo khả năng cho việc ần tu.

Nếu bạn không có người giúp đỡ hoặc không ở trong một nhóm có người lo nấu, đi chợ, thì bạn nên cố gắng để dành được phần lớn thức ăn mà bạn cần trong thời gian ần tu trước mắt. Đừng để dành quá nhiều; thà là bạn tự giới hạn đối với những thứ cơ bản càng nhiều càng tốt. Đó là cách chúng tôi đã từng áp dụng ở Tây Tạng.

Trước khi khởi sự ần tu bạn nên cắt đứt mọi liên lạc với thế giới bên ngoài và buông bỏ tất cả những mong đợi ở nó. Mặc dù bạn đang ần tu để đoạn tận vô minh, nhưng việc cắt đứt ở nội tâm này là một tiến trình từng bước bắt đầu từ việc bạn tách mình khỏi thế giới bên ngoài. Do đó bạn phải từ bỏ mọi mong đợi được bạn bè thăm viếng, mong thư, hay mong nhận chô-cô-la từ gia đình, hay đại loại như vậy. Thêm vào đó, trước khi ần tu bạn phải quyết định rằng ai là người mà bạn sẽ trực tiếp gặp, và từ chỗ ần tu đến chỗ gặp là xa bao nhiêu. Như vậy, có lẽ bạn quyết định: “Trong suốt đợt ần tu này tôi chỉ nói với cha mẹ mà thôi” hay “Trong suốt đợt ần tu này tôi chỉ đi xa nhất là tới dòng suối để rửa ráy mà thôi.” Những quyết định như thế rất có ích lợi cho tâm bạn. Ở Tây Tạng gọi kiểu đó là tsam war gyu (sắp xếp ần tu), có nghĩa là bạn sẽ chỉ gặp một vài người đã định trước, khi cần ngoài ra không gặp ai khác. Nếu bạn gặp càng nhiều người từ thế giới bên ngoài thì

bạn càng thu nhập nhiều thông tin của vòng sanh tử, và như vậy bạn sẽ bị ô nhiễm tâm linh thay vì có trí huệ.

Tương tự, bạn phải ngưng mọi việc viết thư và mọi công việc khác, trước khi bạn bắt đầu ân tu, nếu không việc ân tu của bạn sẽ không ngừng bị loạn động bởi những tâm niệm phân tán, như : “Tôi phải làm việc này,” “Thực ra tôi nên làm việc kia...” Phải bảo đảm rằng trong khi thân của bạn ở trong phòng ân tu, tâm của bạn không đi lang thang trên đường trở lại quê nhà.

Nhiều hành giả Du-già (yogis) Tây Tạng rời bỏ thế giới bên ngoài trong nhiều năm – thậm chí cả đời – để tự mình đảm bảo được có những điều kiện ân tu hoàn mỹ. Một số tự giam mình trong những hang động không có cửa, chỉ nhận thức ăn nhờ vào một cái lỗ nhỏ ở tường.

Một trong những sự chuân bị quan trọng nhất là việc bạn cương quyết đạt tới thành công. Bạn nên cảm nhận : “Tôi rất may mắn đã có được cuộc sống con người hoàn hảo này, và trong đời người này tôi có cơ hội nhận được những chứng ngộ của Heruka Vajrasattva phúc lạc và vĩnh cửu. Do đó, trong suốt kỳ nhập thất này cho dù tôi có kinh qua những chuyện thuộc luân hồi sanh tử, dù cái đó tốt hay xấu, tôi cũng sẽ kiểm soát điều khiển được tâm tôi.” Do vậy, nếu bạn có kinh qua việc vui sướng hay khó khăn có tính luân hồi sanh tử, bạn cũng không phản ứng quá đáng mà bạn chọn cách “trung đạo.”

Chẳng hạn vào một buổi sáng bạn thức dậy thấy đau đầu, bạn nghĩ bị đau thế này chắc không thể thực hiện thời khóa được. Một cơn đau đầu nhẹ không thể giết chết bạn được ! Bạn ở nơi này để nhập thất ân tu. Điều đó có nghĩa rằng bạn phải thực hiện sự điều tâm. Bạn có thể thiền định trong khi bị đau đầu. Hoặc có lẽ một món quà đẹp, kích lộ ra cái ngã, món quà đó từ cha mẹ bất thần hiện diện trước mặt làm cho bạn bỏ mất sự điều tâm và bạn quá phấn khởi : “Tôi đã chờ đợi cái này hơn một năm nay, tôi phải dùng nó ngay.” Bạn không nên làm như vậy. Bạn đừng phấn khởi. Nó chẳng là gì cả. Bạn hãy tự điều phục.

Bạn ăn gì

Khi bạn thực hiện một cuộc nhập thất tantra theo kriya, thì sự kiêng cử thức ăn hoàn toàn nghiêm ngặt. Trong cuộc nhập thất tantra maha-anuttara bạn có hơi tự do hơn, nhưng bạn phải nên tránh dùng những thức ăn gọi là “đen” – thịt (nhất là thịt gà, heo, cá), trứng, tỏi, hành và củ cải. Tỏi rất nặng trọc và làm xáo trộn hệ thần kinh của bạn vì làm cho thần kinh bị “đầy” hoặc gây ra quá nhiều sự chuyển động trong hệ thần kinh. Nếu hành không quá hăng thì được. Trở ngại ở củ cải là nó tạo ra “hơi” nhiều và làm cho bạn rối loạn khí. Trái cây và rau thì tốt và cũng được gọi

thức ăn “trắng,” cũng như sữa, gia-ua, phô-ma, vì chúng được coi là tinh khiết. Bạn cũng có thể dùng muesli, chô-cô-la, và vegemite dù màu của chúng không phải là thức ăn “trắng.” Tôi khuyên bạn hãy tự giữ bản thân càng khỏe mạnh càng tốt. Có người nghĩ rằng : “Ồ ! Tôi đang tu tập Pháp ; tôi chẳng cần cái gì cả.” Như vậy là sai. Khi bạn nhập thất ẩn cư để cố gắng phát triển trí huệ Pháp thì việc nuôi dưỡng thân thể cho tốt hơn lúc thường là một việc làm có ý nghĩa – và bạn biết bạn thường bỏ ra bao nhiêu công sức để chăm sóc cái thân sanh tử của bạn.

Đôi khi người nhập thất kinh qua một sự lạc và hỷ trong thời thiền đến nỗi họ chỉ muốn tiếp tục thiền và không muốn ngưng lại để ăn uống. Đó là ý muốn của “tâm đứa bé” của bạn. Đừng tin vào nó. Hãy ăn uống như theo lịch trình sẵn. Trong khi bữa sáng, bữa trưa không có gì phải nói, thì bữa ăn chiều vẫn còn là vấn đề có nên hay không nên. Tốt hơn bạn đừng ăn bữa chiều vì khi bao tử no sẽ cản trở việc tập trung. Việc này tùy thuộc vào từng cá nhân. Mỗi người chúng ta đều khác nhau. Người nào quen ăn ít ở mỗi bữa ăn thì có thể phải ăn thêm ở bữa chiều. Người nào có thể ăn nhiều ở bữa sáng, bữa trưa thì nên ăn nhẹ vào bữa chiều hay không ăn bữa chiều. Hãy hết sức linh động uyển chuyển. Thức ăn không phải quan trọng hơn tất cả. Chỉ việc giữ sao cho thân thể khỏe mạnh.

Đôi khi người ta giữ tám điều giới Đại thừa trong khi nhập thất⁶. Vào những ngày giữ giới đó, dĩ nhiên bạn không thể ăn sáng và ăn chiều. Bạn có thể chọn hoặc giữ giới tất cả các ngày hay là không, việc này tùy thuộc ở bạn. Theo ý của tôi, những ngày giữ giới tốt nhất là trăng tròn và ngày bắt đầu có trăng. Giữ giới sẽ cho bạn năng lực lớn, và là một cách để thể hiện việc tịnh hóa bằng hành động.

Dọn dẹp sạch sẽ nơi ẩn tu

Bởi vì bạn sắp sửa tự dọn sạch nội tâm mình, nên bạn cũng phải dọn sạch bên ngoài. Nơi nhập thất của bạn phải hết sức sạch, và sắp xếp gọn ghẽ thứ tự. Đừng treo hay vứt bừa bãi đồ đạc khắp mọi nơi. Rung động lộn xộn lung tung của đồ đạc chỉ làm xáo động tâm bạn mà thôi. Bạn không nên làm phân tán tâm của bạn vì những thứ gây bám luyến ở nơi ẩn tu. Không cho súc vật, kể cả chó, vào trong đó. Sau khi dọn sạch sẽ phòng bạn có thể rắc, vẩy cây nghệ tây (saffron), trầm hương (sanda-lwood), nước hoa hồng, hay bất kỳ loại nước hoa nào chung quanh phòng sao cho nó bốc mùi thơm và không còn mùi hôi nào cả. Thay vì bạn xúc nước hoa dính vào người bạn, bạn hãy vẩy nước hoa quanh phòng sao cho khi bước chân vào, bạn cảm thấy được một kinh nghiệm phúc lạc hoàn toàn. Bạn cũng nên lấy nước cam lồ đã cúng khi thực hiện sự “cúng dường bên trong,” rắc vẩy quanh phòng. Hãy làm như vậy trước khi bạn khởi sự nhập thất và mỗi buổi sáng sớm.

Chỗ ngồi thiền định

Việc kế tiếp là chuẩn bị một chỗ ngồi thiền. Nó phải được thuận lợi càng nhiều càng tốt tới mức bạn cảm thấy rằng bạn có thể ngồi ở trên nó suốt hai mươi bốn giờ không hề ngắt quãng, chỉ trải nghiệm phúc lạc. Chỗ ngồi không được xẹp lép, bạn phải có một cái gối nhỏ kê dưới mông sao cho mông phải cao hơn đầu gối (khi ngồi). Điều này giúp cho lưng được thẳng đứng và khiến cho bạn không thấy như có kim đâm vào chân (bị tê chân). Không phải cần một chỗ ngồi gò ghề, không êm, không có đệm lót để chúng tỏ sự buông bỏ.

Ngay dưới chỗ ngồi phải nên vẽ hình chữ vạn, vẽ lên trên nền nhà bằng phấn hay gạo, hay vẽ lên tờ giấy. Chữ vạn là dấu hiệu của người Ấn Độ cổ, biểu tượng sự tốt lành thịnh vượng. Nó có nguồn gốc tiếng Sanskrit “svasti,” có nghĩa thịnh vượng. Nó cũng biểu hiện cho chỗ ngồi không thể hủy hoại được, như kim cương mà Đức Phật đã ngồi ở Bồ đề Đạo tràng (Bodhgaya) khi Ngài giác ngộ. Thật không dễ để đạt tới giác ngộ. Bạn không thể có được giác ngộ ở bất cứ nơi nào. Các vị Phật ở kiếp may mắn này đạt được giác ngộ ở Bodhgaya. Bởi vì chúng ta đang nhập thất để đạt tới giác ngộ, chúng ta cũng phải có một chỗ ngồi vững như kim cương chứ không phải chỗ ngồi bất thường, nay chỗ này mai chỗ khác. Nếu chúng ta ở trên thuyền bạn cũng sẽ bị dúi lên tụt xuống với sóng biển. Chỗ ngồi thiền của bạn không thể giống như vậy. Vì chúng ta không thể để kim cương thực sự ở dưới chỗ ngồi, chúng ta phải sử dụng dấu hiệu bằng phấn vẽ này. Sự kết hợp một chỗ ngồi không thể hủy hoại được với thái độ sáng tỏ, trong sạch, không thể hủy hoại, sự kết hợp đó làm cho việc nhập thất có giá trị thực sự.

Bạn cũng đặt hai loại cỏ ở dưới chỗ ngồi. Một loại là kusha, người Ấn Độ dùng làm cây chổi. Cần phải đặt phần gốc nhánh cỏ ở dưới trung tâm chữ vạn, phần ngọn quay ra ngoài. Ở Bodhgaya, Đức Phật đã ngồi trên một tấm đệm bằng cỏ kusha. Việc dùng lại cùng thứ cỏ kusha để nhắc cho chúng ta nhớ lại những kinh nghiệm thiền định của Đức Thế Tôn, đặc biệt là Ngài đã quyết định ngồi trên nệm cỏ cho đến khi nào đạt được giác ngộ bất chấp mọi khó khăn chướng ngại mà Ngài đã phải vượt qua. Cỏ kusha có hình dáng rất nhiều cọng nhỏ, mảnh mai nằm song song, rất đều đặn, sát lại với nhau hướng về một phía. Nó biểu tượng cho sự thiền định tập trung quyết liệt vào một điểm và sự quán tưởng rõ ràng – tất cả năng lực của bạn đang tuôn theo một hướng.

Một loại cỏ khác là cỏ tsa dur-wa tiếng Tây Tạng. Nó giống cỏ kikuyu. Việc sắp đặt loại cỏ này giống như loại đầu, phần nổi nhánh hướng về tâm chữ vạn. Nên tìm cỏ này thứ có nhiều mắt. Loại cỏ này tượng trưng cho sự tốt lành sống lâu.

Một khi bạn đã xếp đặt xong chỗ ngồi, bạn không thể vì lý do gì mà dời đổi chỗ ngồi đó. Người Tây phương luôn luôn muốn giữ đập bụi cái nệm lót mông hay

đem ra phơi nắng, nhưng ở trong chỗ ẩn tu bạn không được làm thế. Bạn cũng không được dời chỗ ngồi một khi việc ẩn tu bắt đầu. Bạn phải kiểm soát, điều khiển “tâm thức mang bệnh phân liệt” của bạn.

Ở trong việc ẩn tu cả nhóm, phải nên có khoảng hở rộng giữa chỗ ngồi của hai người kế tiếp nhau. Bạn đừng ngồi chen chúc nhau như trong buổi lễ puja ở Tây Tạng. Tôi nhớ có một hành giả nhập thất đã gặp trở ngại vì ông ta đã chọn chỗ ngồi trên một nơi ẩm ướt của nền nhà và tấm nệm bị mốc meo và rửa mục. Bởi thế bạn phải cẩn thận lúc bắt đầu, phải biết nên đặt chỗ thích hợp để đặt tấm nệm lót ngồi.

Ở nhà cũng vậy bạn nên có một chỗ ngồi thiền định riêng biệt, tốt hơn đừng ở trong phòng ngủ vì thường có xu hướng có những rung động luân hồi sanh tử rất mạnh. Nếu bạn lập được một bàn thờ ở trong một phòng riêng, hay ở một nơi nhất định trong nhà chỉ để dùng thiền định thì như vậy sẽ có lợi cho bạn. Con đường Đạo Pháp và con đường luân hồi sanh tử hoàn toàn khác nhau, hai nẻo đường này không thể đi cùng với nhau trừ phi bạn có được sự đại chứng ngộ về Bồ đề tâm.

Ở trước mặt bạn nên có một cái bàn nhỏ để đặt (chày) kim cương, chuông, damaru, cái tách “kapala” và nếu cần một bản văn sadhana. Kapala chứa đựng chất nước đã được cúng dường bên trong, đó thường là nước trà đen với một viên thuốc đặc biệt được ban phước bởi cúng dường bên trong, hòa tan trong nước trà. Tuy nhiên nếu ẩn tu theo nhóm thì không cần mọi người đều có những thứ này. Chỉ một hay hai người trong nhóm có những thứ đó thôi. Nếu bạn không có kim cương thật và chuông thật thì bạn vẽ hình những thứ đó.

Xâu chuỗi

Bạn nên có một chuỗi tràng hạt đặc biệt mà bạn chỉ dùng ở các nơi nhập thất và không được để người khác thấy. Một số nhập thất đòi hỏi bạn sử dụng chuỗi tràng hạt làm bằng xương hay chất liệu đặc biệt khác. Xâu chuỗi cần được sử dụng với sự kính trọng, không được mang quanh cổ tay hay cổ. Một khi đợt nhập thất bắt đầu bạn không thể mang xâu chuỗi ra khỏi phòng, bạn phải để lại trên bàn. Bạn không được mang xâu chuỗi vào phòng tắm, vệ sinh. Trước khi bắt đầu nhập thất xâu chuỗi nên được một vị lama chú nguyện, và vào mỗi buổi sáng trước khi bắt đầu thời thiền đầu tiên bạn tự chú nguyện xâu chuỗi với câu chú OM RUTSIRA MANI PRAWA TAYA HUM. Bạn đọc bảy lần và thổi vào xâu chuỗi.

Xếp đặt bàn thờ

Sau khi bạn đã dọn sạch phòng, bạn hãy sắp xếp bàn thờ. Hãy để tượng Heruka Vajrasattva trên bàn thờ, nếu là bức tranh, thì treo lên tường. Bạn không nên đặt

tượng nào khác lên bàn thờ. Trong suốt kỳ nhập thất, Heruka Vajrasattva là vị Thánh thần quan trọng nhất – đó là sự biểu lộ của thực tại vũ trụ của bạn – và bạn không cần bất cứ hình tượng nào khác.

Lý tưởng nhất là bạn nên dùng ba loại bánh cúng dường (torma)⁷. Ở Tây Tạng chúng tôi đã từng dùng bột lúa mạch rang để làm bánh (bột tsampa), nhưng ở Tây phương các bạn có thể dùng chô-cô-la, kẹo, bánh bít-quy, hay các loại thức ăn khác.

Bánh cúng dường (torma) chính là vật cúng dường của bạn cho Heruka Vajrasattva. Bạn chú nguyện nó với trí huệ siêu việt hỷ lạc của Heruka Vajrasattva thông qua các phương pháp yoga Kim Cương thừa và để nó ở trên bàn thờ cho đến cuối kỳ nhập thất⁸. Khi chúng tôi làm bánh bằng bột tsampa chúng tôi thường thêm một ít rượu, bản chất của rượu có năng lực thâm lan tràn mạnh và làm nảy nở ra, mục đích là để tượng trưng cho sự nảy nở năng lực kundalini của thiền giả thông qua phương pháp yoga⁹. Bánh torma chính này được để giữa bàn, trên cao nhất. Bánh torma thứ hai (để ngay dưới bánh thứ nhất) là cúng dường cho vị hộ pháp phần nộ đặc biệt của Heruka, hạnh của ngài là làm tĩnh lặng tất cả năng lực không được kiểm soát. Một khi bạn đặt bánh đó lên bàn thờ bạn đừng lấy nó đi cho đến khi bạn kết thúc kỳ nhập thất¹⁰.

Cái bánh thứ ba, bất kể bạn nhập thất ở đâu cũng đều có các thần thổ địa, các linh hồn (shi-dak), họ chiếm giữ và cai quản vùng đó, để cho họ không chống đối việc bạn xâm nhập vào vùng của họ và để cho họ đừng hãm hại bạn, bạn nên cúng dường họ. Không nhất thiết bạn phải làm kiểu torma Tây Tạng, có thể dùng gạo hay những thứ thực phẩm đã nói ở trên. Bạn đặt bánh – phần torma thứ ba – này ở bên phải của bánh thứ hai. Bánh đó cũng để lại trên bàn thờ suốt kỳ nhập thất¹¹. Bạn hãy quán tưởng lễ vật cúng dường y như mọi thứ mà các hữu tình (được bạn dâng cúng) cần và sẽ hưởng thụ được và sẽ cảm thấy rằng bạn cũng đang cúng dường thân và khẩu của bạn cho các hữu tình đó, cũng như bạn đang hiến dâng bản thân mình vì lợi lạc của tất cả chúng sanh.

Trong khi bạn cúng dường các bánh torma, bạn hãy nghĩ như thế này : “Làm ơn, xin để cho con được làm ở nơi này những việc con phải làm là : tịnh hóa thân tâm con và dành được trí huệ và lòng từ bi vì lợi lạc cho tất cả chúng sanh. Con không phải đang cố ý giạt lấy nơi này khỏi tay các ngài, con chỉ dùng nơi này một thời gian ngắn thôi. Do đó, xin các ngài đừng ưu phiền hay tức giận, ganh tức, hay e ngại. Xin vì lòng từ bi, hãy giúp đỡ con và đừng gây trở ngại cho con. Xin hãy nhận lễ vật cúng dường này cũng như bất kể những gì các ngài cần.” Bạn hãy quán tưởng rằng các thần linh nhận lễ vật cúng dường, các ngài rất vui và hài lòng và

cho phép bạn được sử dụng nơi này một cách an toàn. Trong kinh điển Tiểu thừa, Đức Phật giảng giải rằng, trước khi muốn xây một tu viện cần phải xin phép các vị thần thổ địa, thần cây cỏ, và các vị thần khác ở nơi đó. Nếu chúng ta không dâng lễ vật cúng dường các thần có thể tức giận và hãm hại chúng ta bằng tinh thần và vật chất. Thậm chí nếu các thần không thể hãm hại chúng ta vào ban ngày, họ cũng có thể gây cho chúng ta có những cơn ác mộng hay họ quấy nhiễu chúng ta bằng những cách khác vào ban đêm.

Các lễ vật cúng dường như chén, đèn cầy, đèn đốt bằng bơ, hay các vật cúng thấp sáng khác, hoa, thực phẩm đặt lên bàn thờ. Thay nước cúng và thắp nhang đốt đèn trước các thời thiền. Ánh sáng bạn cúng dường tượng trưng ánh sáng bên trong của trí huệ mà bạn đang cố gắng triển khai, nhang hương sẽ tượng trưng cho đạo đức trong sạch của bạn.

Tại sao bạn dâng cúng nhiều nước ? Dĩ nhiên không phải vì ngài Heruka lúc nào cũng khát nước. Không có chuyện là một bồn tôn thực sự ăn uống các vật cúng dường như vậy đâu. Vấn đề là tại tính keo kiệt bủn xỉn của chúng ta. Chúng ta thường cho đi nhưng lại với tính khí tham luyến, và tính khí “giấu mặt” này, một cách nào đó, hòa hợp trọn vẹn với vật dâng tặng của chúng ta. Cho nên khi bạn dâng cúng nước, tự nhiên bạn không bám luyến gì và nhờ vào việc dâng cúng nước, bạn sẽ tập quen với việc cho đi mà không có ý tham tiếc hay mong cầu. Do đó, việc cúng dường bằng nước, rất có ích lợi ; bạn chẳng tốn kém gì cả, bạn sẽ có được lợi lớn bằng một công việc nhỏ nhất như vậy. Thêm vào đó, nước có phẩm chất quý báu, và nó chứa đựng năng lực của tất cả các loại trang sức quý hiếm ở trong¹². Bạn hãy chú nguyện nước cúng với câu chú OM AH HUM, biểu thị thân, khẩu, tâm giác ngộ của Vajrasattva. Do đó, mặc dầu bạn đang đặt tách nước cúng lên bàn thờ, nhưng thực ra, nhờ vào sự chuyển hóa bằng câu chú nguyện bạn đang dâng cúng cam lồ phúc lạc của trí huệ và lòng bi siêu việt.

Như tôi đề cập ở trước, việc dâng cúng các lễ vật thì rất có lợi lạc nếu được thực hiện rất thường xuyên, càng nhiều lần càng tốt. Khi tâm lười biếng, bạn nghĩ rằng : “Sự cúng dường thực sự chính là ở trong tâm nên tôi không cần phải làm các nghi lễ dâng cúng các lễ vật cụ thể lên bàn thờ.” Hãy đừng chịu thua tâm lười biếng – việc bạn dâng cúng các lễ vật là tốt hơn nhiều, trừ phi bạn đã hoàn toàn trong đại định (samadhi) – tôi có thể nói như vậy. Chỉ khi nào thường hằng trong đại định mới không làm sự cúng dường thường xuyên. Dùng thì giờ để đắm mình trong tập trung nhất tâm có thể quan trọng hơn. Nhưng khi bạn có đầy đủ thì giờ để làm những việc khác mà không có thì giờ sửa soạn cho một bàn thờ được tươm tất thì điều ấy nói lên những xét đoán giá trị của bạn đã sai lầm như thế nào.

Lại nữa, một phần nhỏ các thức ăn thức uống của bạn nên được chú nguyện và được cúng dường trước khi bạn dùng. Hãy cúng một ít nước trà buổi sáng trong một chén nhỏ, một phần bữa ăn trưa trong một cái đĩa. Việc làm như vậy rất có ích lợi để giảm bớt sự tham luyến, ích kỷ và để phát triển sự độ lượng, rộng rãi.

Vào cuối ngày, bạn lấy thức ăn đã cúng, đem đi khỏi bàn thờ, và bạn sẽ ăn nó vào ngày hôm sau. Bạn có thể dâng cúng những thứ khác ngoài những thứ mà tôi đã nói. Và, bằng tâm mình, bạn chuyển hóa những thứ dâng cúng thành ra những lễ vật cúng vô lượng, những thứ tốt nhất của các loại như cam lồ, hoa, nhang, đèn, nước hoa, thức ăn, âm thanh và những thứ khác nữa và cùng với những thứ dâng cúng này, mọi thứ trong vũ trụ cũng được chuyển hóa thành ra những lễ vật cúng phúc lạc tối thượng như chúng ta làm khi chúng ta dâng cúng mạn đà la.

Tất cả những việc làm này chưa hẳn là việc quan trọng nhất mà bạn có thể làm nhưng chúng rất có ích trong sự phát triển tâm linh của bạn.

---o0o---

08.CÁC THỜI THIỀN ĐỊNH

Lịch trình hàng ngày

Nói chung, tốt nhất là nên bắt đầu kỳ nhập thất với đa số các thời thiền định ngắn kéo dài một tiếng đồng hồ. Kinh nghiệm đúc kết như vậy vì nếu thực hiện thời thiền định ngắn, bạn sẽ làm tốt. Nếu trong các thời thiền định mà bạn giữ được tỉnh táo và bạn tập trung tâm được mãnh liệt thì hiển nhiên tốt hơn những thời thiền định trong đó bạn bị mệt mỏi và buồn ngủ. Chúng ta đã ngủ say trong không biết bao nhiêu kiếp, bây giờ chính là lúc để thức dậy !

Người ta nói rằng thời gian của những thời thiền định có hình dạng giống như hạt lúa, hẹp ở đầu và cuối, nhưng rộng ở đoạn giữa. Khi kỳ nhập thất đang diễn ra và sự thiền định của bạn có được ở mức độ mạnh thì lúc đó bạn tăng dần khoảng thời gian của mỗi thời thiền định lâu hơn. Đến gần cuối kỳ nhập thất, khi bạn sắp trở về thế giới cũ thường ngày thì bạn rút ngắn thời gian mỗi thời thiền định lại. Nếu bạn không rút ngắn, nếu bạn vẫn duy trì thời thiền định lâu, với mức tập trung mạnh thì có sự nguy hiểm là bạn có thể bị khó chịu hay phát bệnh vì chuyện thế gian thường ngày khi bạn rời nơi ẩn cư về nhà. Rung động sẽ quá khác biệt với những gì bạn đã kinh nghiệm qua nơi ở ẩn cư.

Các thời thiền định ngắn sẽ cho bạn nhiều năng lực. Bạn không cần chấm dứt ngay thời thiền định khi thời khóa đã hết giờ. Nhưng bạn nên ngưng đi. Vì, nếu bạn chỉ dứt sự tập trung khi nào bạn thấy mệt thì bạn không còn hào hứng với thời thiền định

kế tiếp. Lúc đó bạn có thể phát ón khi thấy cái nệm ngồi. Và như vậy thì không tốt. Hoặc như tôi đã nói trước, đôi khi bạn thấy hỷ lạc và tràn đầy sinh lực đến nỗi bạn chỉ muốn duy trì thiền định cả ngày. Nhưng nếu làm thế, chắc chắn hôm sau bạn có cảm giác ngược lại, bạn không muốn thiền tí nào cả. Việc bạn tăng dần thời gian cho mỗi thời thiền sẽ giúp cho bạn vẫn giữ được sự tỉnh táo khi chấm dứt thời thiền và giữ được sự mong muốn cho thời thiền kết tiếp. Bạn hãy biết cách xử sự với “tâm trẻ con” của bạn một cách khôn ngoan.

Một Lama Tây Tạng đã khuyên nên có mười tám thời thiền mỗi ngày ! Chúng ta có lẽ nên sắp xếp bắt đầu với tám thời thôi. Hãy dậy sớm sao cho khi bạn dứt thời thiền đầu trước khi rạng đông. Uống trà, cà-phê giải lao rồi thực hiện thời thiền thứ hai trước khi ăn sáng. Từ bữa ăn sáng đến bữa ăn trưa, bạn thu xếp hai thời thiền nữa, hai thời thứ ba và thứ tư cách nhau mười lăm phút nghỉ giải lao. Sau khi ăn trưa bạn có thể nghỉ ngơi, làm việc, nghiên cứu giáo pháp lam-rim hay kinh luận về Heruka Varasattva hay các công việc riêng. Rồi bạn thực hiện hai thời thiền cách nhau mười lăm phút, hai thời này trước trà chiều. Sau khi uống trà chiều bạn thực hiện thời thiền thứ bảy, rồi ăn cơm chiều và sau đó thực hiện thời thiền cuối trong ngày. Thời điểm tốt nhất để tổ chức tọa đàm của nhóm là sau cơm trưa đến trước thời thiền thứ năm. Không thể tổ chức tọa đàm sau thời thứ tám hay bỏ thời thứ tám và thế vào giờ tọa đàm. Vì lúc đó là thời điểm không tốt vì sẽ phát sanh những ý tưởng tản mạn. Dĩ nhiên những gì đã nói ở đây chỉ là những hướng dẫn đại thể, chung chung. Khi các thời thiền định kéo dài lâu hơn thì số lần thiền định trong ngày sẽ ít đi.

Vào giữa kỳ nhập thất bạn có thể chỉ có bốn thời mỗi ngày, lần đầu trước rạng đông, lần hai giữa ăn sáng và ăn trưa, lần ba giữa ăn trưa và ăn chiều và lần chót sau ăn chiều. Tuy nhiên bạn đừng vào thiền ngay lúc rạng đông, ngay ban trưa, lúc hoàng hôn và nửa đêm. Vào các thời điểm đó, các sự thay đổi rung động của môi trường bên ngoài sẽ ảnh hưởng hệ thần kinh của bạn, làm bạn dễ bị phân tán tâm. Bạn phải tránh thiền vào những thời điểm đó.

Các tăng Tây Tạng thường dậy lúc hai hay ba giờ sáng khi đang ẩn cư, nhưng ở các nước có thời tiết nóng rất khó thức sớm và bạn cũng không quen lẽ lối dậy thật sớm. Nếu bạn cố dậy thật sớm, bạn sẽ dễ bị mệt mỏi và điều đó sẽ làm hỏng việc thiền định. Bạn nên giữ gìn sức khỏe tốt và nên ngủ trên giường chứ không phải ở cái nệm ngồi thiền ! Bất kể là công việc gì bạn cũng nên làm tốt công việc đó.

Để kết luận, cách tốt nhất là bạn từng tự hồi thúc một cách bất hợp lý. Bạn không thể bắt chước Milarepa – và cũng đừng cố làm như vậy. Hãy thoải mái, thư thả ! Hãy làm sao cho kỳ ẩn tu được thoải mái và đáng giá.

Ngay trước khi thiền

Rửa ráy : Trước khi thiền bạn phải đánh răng và lau sạch thân thể. Nếu bạn không thể rửa toàn thân thì ít nhất bạn phải rửa mặt, cổ, tay, nách và bàn chân. Điều này giúp tâm bạn khỏi lè mề và buồn ngủ trong thời thiền. Khi được lau rửa sạch, bạn sẽ tỉnh táo, cảm thấy thuận lợi và có khả năng tập trung thiền định với trí huệ hoàn toàn tinh táo.

Vào thiền đúng giờ : Bạn phải vào phòng thiền trước năm phút tối thiểu so với giờ bắt đầu, nhất là khi bạn phải sắp xếp bàn thờ. Đừng có vội vội vàng vàng vào phòng thiền, thở hổn hển và mồ hôi toát ra vì làm không kịp, giờ thiền sắp bắt đầu. Hãy đi vào từ tốn, nhẹ nhàng, sụp lạy ba lạy và dịu dàng ngồi xuống. Tâm bạn tập trung lại và tĩnh lặng. Bạn hãy nghĩ thầm : “Trên tám nệm ngồi này, tôi sẽ tự tịnh hóa một cách trọn vẹn để nhận được trạng thái giác ngộ của Vajrasattva vì lợi lạc của chúng sanh hữu tình.” Rồi thì, với sự tỉnh táo đó, hãy tịnh hóa hệ thần kinh của bạn với vật cúng dường bên trong đã chú nguyện. Nhúng đầu ngón tay đeo nhẫn của bàn tay trái vào vật cúng bên trong cái tách kalapa của bạn, chạm tách vào đầu lưỡi và cảm thấy nguồn năng lực được ban đang chảy xuyên suốt hệ thần kinh, tẩy sạch hệ thần kinh khỏi các điều bất thiện và bạn đang được trí huệ hỷ lạc tràn ngập trong người.

Đừng làm phiền người khác : Đừng nói chuyện với những người sắp tọa thiền ở trong phòng, hay quấy rầy họ dưới hình thức khác. Nên giữ cho phòng thiền được im lặng trong suốt thời gian nhập thất. Nếu bạn phải làm một việc gì đó trong phòng như lau chùi phòng thiền, sắp xếp bàn thờ, thì hãy làm trong yên lặng đừng làm phiền người khác.

Sắp xếp bàn thờ : Như tôi đã nói trước, hãy thay đổi để dâng cúng lễ vật mới mỗi khi bắt đầu thời thiền. Tôi đề nghị nếu trong một nhóm ẩn tu bạn dâng cúng năm đèn cây hay đèn bơ cho mỗi thời thiền. Hãy cúng dường với ý nghĩ chân thật, trong sạch, bạn nghĩ rằng : “Con dâng cúng lễ vật này, cầu xin trí huệ siêu việt hỷ lạc vĩnh cửu của ngài Heruka Vajrasattva nảy nở trong con sao cho con có khả năng dẫn dắt tất cả chúng sanh hữu tình để cùng khám phá được sự chứng ngộ này ở trong tâm của họ.”

Bắt đầu thời thiền

Trước thời thiền tôi đã lưu ý là cần giữ yên lặng. Và ngay khi thời thiền bắt đầu, phải tuyệt đối không nói chuyện. Bạn bắt đầu bằng việc quy y và phát Bồ đề tâm với những câu kinh trong sadhana nhưng như tôi đã nhấn mạnh trước đây, quy y và phát Bồ đề tâm là những trạng thái của tâm siêu việt khỏi lời nói ; phải chắc chắn

có được trạng thái tâm bạn nhập làm một với việc quy y và phát Bồ đề tâm. Khi câu kinh dứt, bạn đừng thực hiện ngay cách thiền giữ hơi thở, nên giữ một lát ở trong sự thiền định về quy y và Bồ đề tâm. Nếu bạn kết hợp nhuần nhuyễn giữa cách làm này với tâm của bạn ở ngay khi bắt đầu thời thiền thì năng lực của sự kết hợp đó sẽ hiện diện trong suốt thời thiền, lan tỏa khắp toàn bộ việc tu tập của bạn và như vậy sẽ làm cho việc tu tập có nhiều lợi lạc hơn.

Nói chung về các thời thiền

Tôi đã nhấn mạnh về sự quan trọng của phép thiền tập trung nhất tâm. Phép thiền này rất quan trọng suốt thời gian tụng chú. Sự nhấn mạnh không phải quá đáng đâu. Đã từ lâu rồi, tâm ta bị ngập tràn bởi những sự mê tín, những vọng niệm và chúng ta tạo nghiệp theo sự chi phối của chúng. Nên điều quan trọng nhất là, ít ra trong thời gian nhập thất, chúng ta không cho phép các mê lầm đó, các vọng niệm đó nổi lên dù chỉ một giây phút, nếu không chúng ta sẽ không đạt được sự chứng ngộ mà chúng ta tìm kiếm. Do đó, hãy thận trọng để bảo đảm rằng, trong suốt kỳ nhập thất, những vọng niệm ảo tưởng đó không nổi lên trong tâm bạn. Điều này không chỉ quan trọng trong thời thiền mà còn có tính sống còn trong khi tụng chú.

Bạn cũng tránh những sự quấy nhiễu khác đối với các thời thiền như là nói chuyện, ăn uống, đứng lên ngồi xuống, đi vào phòng vệ sinh hay những gì khác nữa. Bạn phải nên đi vào phòng vệ sinh trước khi vào thời thiền.

Ngài Phadampa Sanggye một vị yogi nổi tiếng xưa kia đã nói rằng bạn phải hết sức chú ý đến năm điều nếu bạn muốn đạt được kỳ nhập thất hoàn hảo. Và nếu bạn không chú ý đến năm điều này thì kỳ nhập thất của bạn sẽ gần như vô ích.

Điều đầu tiên là lực của thân. Trong suốt thời thiền bạn phải duy trì liên tục sự quán tưởng về vị bản tôn (deity). Nếu bạn mất sự quán tưởng đó, nếu bạn để cho các phóng chiếu luân hồi sanh tử của những khởi niệm lầm lạc của bạn nổi lên như : “Tôi như thế này ; tôi đói và khát.” Thì như vậy bạn đã mất đi lực của thân. Điều thứ hai là lực của khẩu. Nếu bạn nói trong khi thời thiền diễn ra, bạn trực tiếp đã làm gián đoạn lực của khẩu. Kế tiếp là lực của tâm. Bạn để mất nó ngay khi sự tập trung nhất tâm bị phá vỡ. Điều thứ tư là lực của tín hiệu. Trong suốt kỳ nhập thất có những tín hiệu xuất hiện trong tâm bạn. Nếu bạn tiếp xúc với những người không ở trong kỳ nhập thất, lực tín hiệu sẽ bị mất. Cuối cùng là lực của năng lực : sẽ có những hậu quả xấu nếu để người ngoài chỗ ẩn tu thấy được tranh tượng hóa thân bản tôn của bạn hay thấy được cách chú nguyện vào những đồ ăn của bạn. Do đó bạn đừng để họ thấy những sự việc đó.

Chúng ta cũng đề cập tới sự ắt tu về thân, khẩu, ý. Ắt tu thân có nghĩa là bạn cắt đứt mỗi liên kết với những phóng chiếu ảo tưởng về thân bạn. Và, trong suốt kỳ nhập thất bạn cũng không để cho mất đi lực của thân bạn. Ví dụ : khi bạn thiền định về một người nữ đại định bạn không được để xuất tinh.

Ắt tu khẩu có nghĩa là bạn tránh bất kỳ những trò chuyện như thường lệ vì nó sẽ đưa tới sự kích động xáo trộn trong tâm bạn. Bạn phải duy trì lực của khẩu mà bạn sẽ được giải thích khi chúng ta thảo luận về việc trì chú. Bạn cũng không được phép khạc nhổ.

Ắt tu tâm ý có nghĩa là bạn cắt đứt mọi sự mê tín – đó là nghiệp của tâm mê lầm. Bạn giữ lực của tâm bằng cách đừng để cho những khởi niệm mê tín, mê lầm, nổi lên trong tâm.

Sadhana

Quyển sách này có kèm theo sadhana Heruka Vajrasattva (Xem phụ lục 1) mà tôi đã biên tập cho việc ắt tu. Bạn có thể đọc bằng tiếng Anh hay tiếng Tây Tạng. Nếu bạn đọc bằng tiếng Tây Tạng phải đảm bảo việc phiên dịch phải chuẩn xác để bạn có thể hiểu được nghĩa rõ ràng. Bạn có thể đọc bằng tiếng Anh, nhưng bằng cách nào đó, tiếng Tây Tạng có một cảm giác tốt, và một loại năng lực ban phước kết hợp trong đó¹³.

Trì chú

Thần chú Heruka Vajrasattva mãnh liệt vượt bậc. Chỉ đọc một lần cũng đã làm lay động các điều bất thiện của bạn đến tận gốc. Tuy nhiên để có hiệu quả, bạn phải đọc câu chú cho rất rõ ràng : bạn đọc một lần với việc phát âm hoàn hảo thì có hiệu lực hơn trăm lần đọc lí nhí không rõ ràng. Tôi muốn nói âm hoàn hảo có nghĩa mỗi âm phải được phát âm từng âm tiết phân biệt hẳn, một cách trong sáng dứt khoát, rõ ràng, êm tai với một nhịp điệu và cao độ đồng đều nhau. Không được đọc luyến, phát âm sai, không đều với một số cụm âm nhanh rồi một số cụm âm chậm lại, cũng không được cao ở âm này rồi lại thấp ở âm kia. Phải chú ý điều này nữa. Khi bạn trì chú, bạn đọc như thì thầm, đủ để tự bạn nghe được rõ âm phát ra của mình nhưng người ngồi bên cạnh không nghe được. Phải làm sao việc trì chú của bạn không quấy phiền người lân cận.

Nếu bạn trì chú một cách thích hợp – trong sự tập trung nhất tâm và quán tưởng rõ ràng thì nó thật sự trở nên siêu việt và chuyển hóa thân bạn thành ra thân thiêng liêng có phúc lạc lan ra khắp thân, nó cũng chuyển hóa lời nói của bạn thành ra lời nói thiêng liêng phúc lạc. Nếu, ngược lại, tâm bạn bị chiếm cứ bởi năng lực bất thiện thì sẽ không đạt năng lực nhiều trong kỳ nhập thất và mọi sự cũng y như khi

ngoài đời. Do đó bạn phải biết, ngoài việc trì chú không rõ ràng, thì các yếu tố nào ngăn cản không cho thần chú không trở nên siêu việt.

Bạn đừng nên đọc chú quá lớn tiếng, hay đọc quá nhỏ, quá nhanh, hay quá chậm. Bạn phải ở trong trạng thái tỉnh táo, và phải đảm bảo rằng tổng số những câu chú bạn tính đã được đọc đúng cách, và còn có một số hình phạt bạn phải chịu khi có một số lỗi lầm làm gián đoạn thời thiền. Do đó nếu bạn rời khỏi phòng thiền, hay dù chỉ đứng lên khỏi nệm ngồi hay nói chuyện khác giữa thời, thì bạn không thể tính câu chú nào (bạn đã trì tụng) của thời thiền đó. Lý tưởng nhất là một khi thời thiền bắt đầu bạn không thể di chuyển chân của bạn tí nào cả. Nếu bạn chợt ngủ gục, đánh rơi xâu chuỗi, mất tập trung, bực mình, hay biết mình tụng sai câu chú, thì bạn không thể tính bất kỳ câu chú nào bạn đã tụng trong cái vòng (chu kỳ) xâu chuỗi đó. Bạn phải quay trở lại hạt chuỗi đầu tiên và tụng lại. Mất tập trung là một trong những lỗi tội tệ nhất. Bất chợt bạn nhận ra rằng tâm bạn đã đi lang thang về nhà, vào siêu thị, gặp bạn bè... Bạn phải không được cho phép loại sự việc này xảy ra.

Nếu bạn bị ngắt hơi thì bị phạt bảy chú : bạn phải quay trở lại bảy hạt chuỗi và bắt đầu đọc tiếp từ đó. Tương tự, cũng sẽ bị phạt năm chú nếu bạn ho, hắt hơi, khạc cổ cho thông cổ, khịt mũi, nấc cục, ợ... trong khi tụng chú. Mật chú ban phước cho lời và hơi thở cho bạn và bạn không nên lãng phí năng lực quý báu này. Điều này có nghĩa rằng bạn không nên lãng phí hơi sức của bạn như thổi tắt đèn cầy đèn bơ, thổi lửa, huýt gió... trong thời gian ẩn tu.

Có hai cách quyết định thời gian ẩn tu : bằng thời gian hay bằng số câu chú. Thời gian ẩn tu theo Vajrasattva thường là ba tháng hay số thời gian để bạn trì một trăm nghìn câu chú. Trên thực tế bạn phải cộng thêm mười phần trăm số câu chú bạn đã tự hứa tụng trong kỳ nhập thất để bù cho những câu bạn tụng sai. Do đó một thời ẩn tu thường thì bạn tụng một trăm mười ngàn câu chú¹⁴. Như vậy thường cần thời gian ba tháng.

Một vấn đề thường xảy ra khi bạn tự cam kết tụng một số lượng nhất định các câu chú là bạn vì bị ám ảnh bởi con số và chính số lượng này đã làm bạn không an tâm khi ẩn tu. Tốt hơn thà cam kết đọc ít mà trì một cách nghiêm túc còn hơn trì tụng nhiều nhưng câu thả, đọc cho đủ số. Và bạn tính vào tổng số chú chỉ những câu chú trọn xâu chuỗi và những câu chú được đọc trong thời thiền chứ không tính đến những câu chú đọc ở ngoài thời thiền.

Tôi nhớ một lần ở trong một nhóm ẩn tu có đến một trăm tăng trong trại ty nạn của chúng tôi ở Tây Bengal. Chúng tôi cam kết sẽ trì đọc một số lượng câu chú nhất định và đến khi nào từng mỗi tăng hoàn tất đủ số lượng câu chú đó thì khóa nhập

thất mới xong. Có một vị tăng đã gặp khó khăn rất nhiều trong khi phát âm câu chú nên khi chúng tôi hoàn tất đủ số lượng, ông vẫn còn số lượng lớn các câu chưa đọc. Ông bối rối quá, ông không muốn ai thấy mình nên ông ngồi đọc chú mà lấy áo tràng che mặt lại. Chúng tôi đã phải ở lại đó thêm năm ngày để chờ ông đọc xong. Tôi cho rằng ông không nên phản ứng như vậy. Đích thị việc tính số lượng câu chú không phải là trọng tâm. Bạn có thể thực hiện một loại thiền khác cũng được. Điều quan trọng là bạn tận dụng hoàn cảnh ẩn tu để làm những gì thích hợp với các mong cầu của bạn¹⁵.

Hoàn tất thời thiền

Ở cuối thời sadhana, ngay trước khi hồi hướng, Heruka Vajrasattva tan vào trong bạn và bạn trở nên là một với ngài. Vào lúc này, bạn nên thực hiện một sự thiền định ngắn – có tính cách lướt qua – về con đường thứ bậc (lam-rim) như là các giáo pháp của Lama Tsong Khapa : Ba nguyên tắc của con đường, Ý nghĩa súc tích của các giai đoạn của con đường, hay là Nền tảng của mọi Tuyệt diệu, các bạn tìm thấy những bài giảng này trong sách của Geshe Wangyel có tên là Cánh cửa giải thoát. Ở trong nhóm ẩn tu người trưởng nhóm đọc lên bài thiền định và từng mỗi người thiền định về nó. Sau đó bạn hồi hướng công đức. Sự hồi hướng ở mỗi thời thiền sau cùng ở mỗi ngày phải mãnh liệt một cách đặc biệt. Rồi thì hãy ngồi lại trên tấm đệm ngồi khoảng ít phút thêm nữa, hãy nhất tâm, nghĩ đến sự hợp nhất của bạn với thân, khẩu, ý thiêng liêng của Heruka Vajrasattva và đừng để một ý niệm vọng tưởng nhị nguyên nào nổi lên trong tâm.

---o0o---

09. THÊM MỘT SỐ KHUYẾN CÁO VỀ SỰ ẨN TU

Giữa các thời thiền

Đối với những hành giả ẩn tu nghiêm túc, thời gian giải lao ngắn giữa các thời thiền đích thực cũng quan trọng như thời gian trong thiền. Thực ra thời gian nghỉ giải lao phải nên coi là một thời thiền. Bạn đặt rất nhiều nỗ lực trong việc tạo nên một hoàn cảnh xung quanh tốt đẹp trong phòng thiền và bạn phát triển tâm thức trong suốt thời thiền ; bạn hãy bảo đảm rằng vào thời gian nghỉ giữa hai thời thiền, bạn không phá hủy mọi điều mà bạn đã có được. Trong khi thiền bạn đã có sự tập trung tâm rất tốt và bạn cảm thấy hỷ lạc, nhưng khi bạn đứng dậy ra ngoài bạn trở nên không tỉnh táo và trở lại kiểu tâm mê muội như lúc thường, giống như có người đi bộ dọc theo bãi biển có cát, ông ta cố gắng khóa bằng dấu chân trong khi đi, trong khi đó lại đồng thời tạo ra những dấu chân khác trong suốt đường đi. Bởi

thế, anh đừng cảm thấy thời gian thiền là thiên đường còn thời gian nghỉ là địa ngục.

Trong suốt thời thiền, trong khi bạn chú tâm rất tốt vào vị bồ tôn nên những ý nghĩ thuộc thế gian không thể xâm nhập được, do đó trong thời gian thiền định tâm của bạn giải thoát được những vọng niệm thế tục đó. Nên bạn phải duy trì sự tỉnh thức tập trung đó sau khi thiền. Bằng cách này bạn có thể loại bỏ toàn bộ tâm luân hồi sanh tử của bạn. Cái thói quen cũ vẫn ở đó chờ cơ hội để nổi lên, nên bạn phải chú ý đừng có nhượng bộ chúng.

Thời giải lao nên kéo dài ít nhất mười lăm phút sao cho bạn có cơ hội cử động thể dục, đi bộ, duỗi chân, thư giãn cái lưng. Tuy nhiên đừng có thư giãn sự tỉnh giác êm dịu, cố giữ cho tâm của bạn ổn định và bằng phẳng ở mức độ mà bạn đạt được trong thời thiền. Việc duy trì như vậy tương đối dễ trong lúc giải lao ngắn nhưng sẽ rất khó trong những lúc nghỉ giải lao dài – như thời gian ăn cơm trưa và ban đêm. Cho nên bạn phải lợi dụng cơ hội các lúc nghỉ ngắn để thực hành loại “thiền định lúc nghỉ giải lao” này.

Như tôi đã nói ở trước, vào cuối thời thiền, Heruka Vajrasattva tan biến vào trong bạn, bạn trở nên là “một” với ngài, và trước khi bạn đứng lên, rời phòng, bạn nên ngồi lại một chốc lát để thiền định về sự hợp nhất phúc lạc này, thân khẩu ý của bạn làm thành một với thân khẩu ý thiêng liêng của Heruka Vajrasattva. Bạn phải nên có hình tướng rõ ràng của bản thân bạn như vị bồ tôn và sự kiêu hãnh thiêng liêng được là chính Vajrasattva. Điều này là sự tập trung mà bạn phải duy trì giữa hai thời thiền. Bạn đừng bao giờ nghĩ rằng : “Tôi như vậy như vậy, như thế như thế, chỗ này chỗ nọ” như cái “tôi” của bạn thường có thói quen phóng chiếu. Ngay khi bạn bắt đầu nghĩ như vậy thì các chuyện rắc rối bắt đầu. Nếu bạn không thể duy trì ý nghĩ : “Tôi là Heruka Vajrasattva” thì ít nhất bạn cũng nên nghĩ rằng : “Tôi phải đạt được trạng thái thiêng liêng của Heruka Vajrasattva càng nhanh càng tốt chỉ vì một mục đích duy nhất là giác ngộ tất cả chúng sanh hữu tình.”

Suốt kỳ nhập thất bạn nên cảm thấy rất may mắn có cơ hội tu tập phương pháp yoga Kim Cương thừa tối thượng này và biến sáu ba la mật siêu việt (lục độ) thành hiện thực vì lợi ích của tất cả chúng sanh. Hãy hoan hỷ nhận thức rằng đây là lần đầu tiên trong đời, bạn đang làm một việc có ý nghĩa thực sự. Nếu bạn phân tích một cách chân thật cuộc đời bạn, bạn sẽ thấy rằng đa số thời gian của cuộc sống đã trôi qua trong nỗ lực thỏa mãn tâm tham lam, giả dối của bạn với các đối tượng huyền hóa của các giác quan. Các vọng tưởng nhị nguyên của bạn chưa bao giờ để yên cho bạn được một thời khắc không gian nhỏ để bạn tu tập trí huệ.

Từ lúc thức dậy buổi sáng, ham muốn thường thức một ly cà phê, hay nhiều thứ khác để thỏa mãn các khẩu vị cảm giác, cho đến khi đi ngủ, cũng ham muốn dục lạc mê muội, như vậy trong suốt một ngày đêm bạn đã làm toàn là những việc mà động cơ chính là sự tham lam bám víu mê muội. Thiếu tỉnh giác, bạn thọ hưởng vài thứ dục lạc nhỏ nhoi mà bạn tìm được rồi bạn tin rằng những đối tượng huyền hóa của tâm nhị nguyên của bạn cũng như những phóng chiếu của các thức hư dối của bạn là chính thực tại. Không có lấy một giây phút nào bạn để cho trí huệ của bạn làm việc. Đó, như vậy đó, cuộc đời bạn trôi lăn cho đến khi chấm dứt trong khốn khổ.

Giờ đây, bạn có cơ hội may mắn để làm được một điều gì cho tất cả cuộc đời này, đó chính là mệnh lệnh rằng bạn không được lãng phí một giây phút nào nữa. Do đó, bạn phải duy trì sự tỉnh thức suốt trong ngày đêm, chứ không chỉ trong thời thiền mà thôi. Nếu bạn cho rằng thời gian trong thời thiền là Pháp và thời gian bạn ăn uống là lúc bạn đang ở trong vòng sanh tử, vậy là bạn hiểu sai. Điều làm cho pháp yoga Kim Cương thừa rất mãnh liệt chính là điều nó làm cho hành giả không có lấy thời gian ở trong luân hồi sanh tử. Không có cách nào để một hành giả Kim Cương thừa thực hành đúng pháp mà có thể nói, lúc này “Tôi đang tu tập Pháp,” lúc khác lại nói “Ô ! hành động của tôi thuộc về luân hồi sanh tử.” Kim Cương thừa có đủ mọi phương pháp cần thiết để chuyển đổi bất kỳ một nghiệp nhỏ nhoi nào cũng thành ra trí huệ Pháp.

Nếu bạn tin rằng thiền định là Pháp còn ăn, uống, đi mua sắm... là việc luân hồi sanh tử, thì như vậy bạn sẽ không bao giờ đạt tới giải thoát. Vì số thời gian bạn dành cho thiền định – điều mà bạn tin là Pháp – con đường đi tới giải thoát – sẽ quá ít ỏi nếu so với số thời gian còn lại trong ngày. Nhưng nếu bạn thiện xảo trong việc áp dụng trí huệ và phương tiện thì mọi điều bạn làm, kể cả những việc mà bạn cho là trần tục cũng có thể trở thành con đường đưa tới giác ngộ. Do đó, toàn bộ cuộc sống của bạn trở thành yoga Kim Cương thừa và sẽ không có chỗ cho sanh tử. Và một khi bạn chấm dứt được tâm sanh tử khởi tác động thì làm sao bạn không thể nhanh chóng đạt được sự giải thoát hoàn toàn ?

Trong thừa Ba la mật đa, ước muốn được coi là xấu. Giới Vinaya quy định : “Bạn không được làm việc này, bạn không được chạm đến cái kia.” Đôi khi bạn cảm thấy rằng bạn không thể có được ngay cả một giọt nước. Các phương pháp mãnh liệt của yoga Kim Cương thừa lấy sự tham muốn làm một trong những nguồn lực để đạt tới giác ngộ nhanh chóng. Bạn chuyên hóa bất kỳ dục lạc nào bạn có thành ra các thể nghiệm của trí huệ phúc lạc của bốn tôn. Bạn không nên cảm thấy tội lỗi vì bạn đang hưởng thụ những thứ bạn có hay bởi vì những người khác không có. Điều đó chẳng giúp được ai.

Hãy hưởng thọ những gì bạn làm với niềm hỷ lạc. Khi bạn ăn hay uống, hãy chú nguyện thức ăn, thức uống bằng câu thần chú OM AH HUM, bằng cách đó, bạn chuyển hóa thức ăn đồ uống thành ra bản tánh của thân, khẩu, ý thiêng liêng của Heruka Vajrasattva và dâng nó đến bản thân bạn đã được đồng hóa như là bản tôn. Hãy cảm thấy năng lực phúc lạc của những chất đã được chú nguyện lan tỏa toàn bộ hệ thần kinh của bạn. Nếu bạn làm điều này với trí huệ, nó có thể nhanh chóng giúp đem đến cho bạn những chứng ngộ về phúc lạc siêu việt. Nhưng nếu bạn ăn, uống chỉ với ham muốn và thể hiện kinh nghiệm trong kiểu cách thông thường thì bạn chỉ có được một kinh nghiệm rất trôi buộc, rất sanh tử. Tất cả việc đó đều tùy thuộc vào tâm của bạn. Khi bạn đi ngủ, bạn đừng để cho phóng chiếu về chính bạn của cái “tôi” nổi lên, nhưng hãy ngủ với cảm giác hợp nhất rất hỷ lạc với Heruka Vajrasattva. Khi bạn rửa mặt, hãy tự quán tưởng mình như là Vajrasattva và nghĩ rằng : “Thân thiêng liêng của Heruka Vajrasattva hoàn toàn không có một chút nhiệm ô nào cả, nhưng tôi đang rửa để tịnh hóa tâm nhị nguyên của tôi.”

Cái nhìn thường ngày về bản thân mình của bạn được phóng chiếu bởi cái “tôi” của bạn. Thay vì vậy, giữa các thời thiền bạn phải tự nhận ra mình như là sự biểu lộ của Heruka Vajrasattva – trí huệ siêu việt phúc lạc. Như thế, bất cứ cái gì bạn thấy biết đều là cái thấy của tâm bất nhị này và ở trong bản tánh bất nhị. Trong cảnh giới bất nhị này, toàn bộ thế giới diễn qua. Bạn cảm thấy rằng nó giống như một màn trình diễn trên ti vi. Thế giới không còn có vẻ bề ngoài cụ thể như thường lệ và do đó không thể quấy phiền bạn nữa. Nó giống như một cơn mơ, một ảo ảnh. Do vậy, bạn nên khẳng định bất cứ cái gì xuất hiện trước các giác quan của bạn cũng đều không có thực, ngược với điều mà trước đây bạn luôn tin tưởng. Bất cứ khi nào bạn thấy những thứ gì khác bạn nên coi chúng không phải ở trong hình thức thông thường mà là sắc thân Heruka Vajrasattva và bạn cư xử chúng với sự kính trọng tối đa.

Sự ỷ tu nói chung

Bạn rất có thể đã nghĩ rằng việc ỷ tu quá dễ. Ngay giờ đây, tôi chắc chắn rằng bạn có thể thấy nếu thực hiện một cách thỏa đáng thì việc ỷ tu không dễ. Tuy nhiên, việc ỷ tu xứng đáng được thực hiện một cách nghiêm túc. Bạn càng tu tập nghiêm túc thì càng có kết quả tốt hơn. Việc ỷ tu là cách duy nhất để chuyển hóa thực sự tâm của bạn, bởi vì trong khi ỷ tu bạn đang đưa các lời giảng vào hành động chứ không phải thuần túy thu thập thêm thông tin. Các giải pháp để giải quyết các vấn đề của bạn sẽ xuất hiện cùng với sự chuyển hóa này. Tự bản thân bạn thực hiện thiền định theo pháp Heruka Vajrasattva thay vì như kiểu bạn ở đây, nhìn sadhana in trên sách ở kia kia. Khi có cái kiểu tách biệt này, thì có nguy cơ tâm bạn sẽ khởi niệm rằng : “Người là người Tây phương, còn đây là Tây Tạng... tại sao người

đang làm điều này ?” Tất cả những loại nghi ngờ sẽ khởi lên. Nhưng khi bạn ắt tu và đạt được kết quả thì sẽ không có sự nghi ngờ nào cả.

Do đó bạn nên thực hiện sự ắt tu của bạn càng nghiêm túc tới mức tối đa có thể được và giữ tâm bạn một cách liên tục trong cảnh giới của tiến trình siêu việt. Ngồi trong hang động mà tâm lại lang thang về nhà thì không thể gọi là ắt tu. Thân, khẩu, ý của bạn phải nên tập trung vào cùng một sự việc. Trong đời thường đa số thời gian tâm bạn bị phân tán bị kích động, và bạn không thể ở trong trạng thái tỉnh giác cao khi đang làm những việc trần tục. Khi ắt tu bạn phải học cách làm sao hợp nhất hai điều đó lại – trần tục và siêu phàm.

Tâm của chúng ta có phần nào điên khùng và “nổi loạn,” bởi thế chúng ta cần cư xử tâm ta một cách kiên định. Nhưng sự rèn luyện kiên quyết của đợt ắt tu thì hoàn toàn khác biệt với cách kiểm soát bề ngoài thường ép buộc cho những người ở phương Tây bị xáo trộn về tâm thần. Bạn không thể đem lại một sự thay đổi tận cơ bản ở trong tâm thần con người thông qua việc tổ chức thể chế hóa hay dùng điện tạo cú sốc, hay chữa bằng thuốc hay bằng sự truyền bá giáo dục. Thay vì vậy, nó phải được làm một cách tự nguyện, chân thật, và thiện xảo. Đôi khi các hành giả tu ắt đã không được khéo léo. Họ tưởng tượng rằng họ là những thiên giả tu khổ hạnh, vĩ đại, và họ muốn trở nên nổi tiếng như vậy đấy. Họ thay đổi về bề ngoài của họ và tự thúc ép mình cho đến khi hệ thần kinh của họ bị nổ tung. Bạn không thể thay đổi tâm bạn bằng cách chỉ đơn giản thay đổi màu áo, đem nhuộm áo quần đi. Hãy tự rèn luyện mình một cách khôn ngoan.

Do đó nếu bạn muốn sự ắt tu được thành công bạn nên có một thái độ đúng đắn về sự ắt tu. Bạn đừng nên cảm thấy nó như thể là một loại bị phạt ở tù trong đó bạn bị khóa nhốt lại trong một thời gian nào đó, không thể đi xem xi nê, thăm bạn bè, trò chuyện tự do... Ngược lại, bạn nên cảm thấy như được tận hưởng, được may mắn rằng cuối cùng bạn có được cơ hội làm điều lợi lạc cao quý cho bản thân và cho người khác, một cơ hội hiếm có mà trước đây bạn chưa từng có được và có thể trong tương lai sẽ không còn có được lại nữa. Nhưng bạn cũng đừng mong những chuyện như : “Ồ ! Thật không thể tin được ! Ngài Heruka Vajrasattva sắp sửa xuất hiện trước mặt tôi và nói : ‘Con trai của ta ơi... !’” Mong ước này không thực tế và sẽ trở thành một trở ngại cho việc thiền định của bạn. Bạn nên thư giãn, nhưng phải có một quyết tâm mãnh liệt rằng : “Trên tám nệm ngồi này tôi sắp sửa hiện thực hóa pháp yoga của Heruka Vajrasattva. Tôi sẽ không ngưng việc ắt tu này cho đến khi nào tôi nhận được tín hiệu thành công.”

Để cho mình cơ hội tốt nhất đạt kết quả, bạn phải giảm bớt các sự phân tán tâm đến mức nhỏ nhất. Bạn phải tạo ra một hoàn cảnh xung quanh sao cho thích nghi được

các điều bạn cần. Khi làm các công việc làm ăn bạn thiết lập văn phòng theo một phương pháp nhất định nào đấy. Giờ đây công việc của bạn là ăn tu và bạn phải hành động tương ứng. Phòng thiền phải nên tiện lợi, sạch sẽ, ngăn nắp. Tương tự, cái phòng bạn ngủ phải không nên treo những bức tranh hay đặt những đồ đạc có thể kích động những điều hư dối xấu xa của bạn. Bạn nên tránh gặp, nói chuyện với những người bên ngoài càng ít càng tốt. Những tin tức họ mang đến và những rung động của họ chỉ quấy nhiễu sự tập trung của bạn mà thôi. Tốt nhất đừng nói chuyện dù đó là người cùng ăn tu với bạn cho tới khi ăn trưa – và trong bữa ăn nếu có nói chỉ nên nói về Pháp, chứ chẳng nên nói về kinh nghiệm quá khứ, kế hoạch trong tương lai hay những chuyện tầm phào. Nếu bạn cảm thấy quá căng thẳng và cần nói chuyện để thư giãn – như loại chữa bệnh – như vậy có lẽ cũng có thể chấp nhận được ; nhưng bạn phải nên cẩn thận đừng lãng phí năng lực của bạn và của người khác.

Bạn đừng nên viết thư hay nhận thư. Ngay cả khi bất ngờ người bạn tốt nhất không dự trù trước, tự nhiên xuất hiện thì bạn cũng đừng nên gặp họ ; hãy nhớ rằng trước khi bắt đầu ăn tu bạn phải quyết định trước là bạn sẽ gặp ai và sẽ không gặp ai, cố giữ ít liên lạc với những người bên ngoài đến mức tối thiểu. Nếu có điều gì khẩn cấp hay quan trọng cần nói thì bạn có thể viết một miếng giấy nhỏ gửi ra. Nếu có quà đẹp đến bạn không nên nhận nó cho tới khi đợt ăn tu chấm dứt. Bạn phải hết sức cẩn thận đối với những kinh sách đọc trong thời gian ăn tu, và tránh không đọc toàn bộ các ấn phẩm đời thường như báo chí, tạp chí, tiểu thuyết, sách kỹ thuật, thơ ca, thiên văn...

Ngay cả kinh sách Phật Pháp cũng nên tránh dùng trong thời ăn tu. Những kinh sách thuộc về thuyết, luận thì quá khô khan và thuần lý trí và có lẽ làm cho bạn thêm nhầm lẫn, mê tín thay vì giúp bạn thêm sức trong việc tu tập tâm linh như mục đích cuộc ăn tu đang nhắm tới. Nhưng bạn có thể đọc những sách thuộc về “Con đường có thứ bậc đưa tới giải thoát – lam-rim”, hay những sách luận về phép yoga ; tuy nhiên dù là những thứ sách này thì cũng không nên đọc nhiều. Hãy chỉ đọc những sách giúp đỡ cho bạn. Cũng sẽ có lợi cho bạn nếu trong giờ nghỉ bạn thực hiện “sự thiền định lướt qua” về “lam-rim” bởi vì điều đó sẽ dẫn dắt năng lực của bạn vào đúng đường. Đôi khi trong khi ăn tu tâm bạn có thể xoay hướng về những cực đoan thì “Con đường có thứ bậc – lam-rim” sẽ mang tâm bạn trở lại trọng tâm.

Có nhiều quy định ràng buộc khác nữa đã thấy là có ích cho bạn trong việc bảo tồn năng lực của việc ăn tu. Bạn đừng mang cái gì ở ngoài vào phòng ăn tu hay mang ra khỏi phòng, đặc biệt là râu chuối và các dụng cụ thực hiện nghi lễ như chuông, chày, và người ngoài cũng như súc vật thì không nên vào phòng ăn tu. Bạn đừng

cho ai được ngủ trên giường bạn hay ngồi trên cái nệm lót ngồi của bạn. Bạn cũng không được đem giặt, phơi cái nệm lót ngồi đó, bạn chỉ việc phủ bụi nó thôi. Bạn không được chạm tay vào vũ khí như súng, bom, cũng không được đưa vào miệng các thứ như con dao, mũi tên... Bạn không nên dùng các vật dụng để ăn như dao, thìa, muỗng, chén đĩa của người khác, cũng không để ai dùng đồ vật đó của mình. Và nếu bạn đánh nhau với người khác trong nhóm ẩn tu sẽ là điều tệ hại nhất ; vì như vậy có nghĩa là bạn thực sự phá vỡ cuộc ẩn tu.

Cũng có nhiều việc bạn có thể làm trong khi ẩn tu. Nếu đang tu theo nhóm thì “Karma yoga” là tốt. Mỗi người đều có công việc nhỏ để làm để giúp trung tâm Pháp hay phục vụ các người trong nhóm. Tuy nhiên, tất cả những việc phân công này phải được hoạch định trước khi khởi sự ẩn tu, và sổ phân công này phải phổ biến rõ cho mọi người biết để khỏi có sự bàn bạc quá nhiều trước khi ẩn tu. Ai là người sẽ lo sắp xếp dọn sạch bàn thờ, quét sạch phòng thiền trước mỗi thời thiền. Cũng cần giúp đỡ trong công việc bếp núc và phục vụ thức ăn. Có vài người thích chăm sóc vườn. Những người khác có thể dịch bằng nghe hay sách giáo pháp. Những việc làm này cũng tốt để giúp bạn thăng bằng đầu óc, nhưng trong khi làm, bạn phải duy trì sự quan tâm chú ý đến những gì tôi đã mô tả ra rồi.

Trong thời gian không thiền bạn có thể làm những việc khác : công việc thường hàng ngày, hay lay... Bạn cũng có thể trì chú Vajrasattva nhưng hãy nhớ là không được tính vào tổng số câu chú trong đợt nhập thất.

Một trong những điều quan trọng nhất bạn có thể làm để bảo đảm sự thành công cho việc ẩn tu là giữ cho sức khỏe tốt. Vài người coi việc ẩn tu ngang với những gì họ tưởng tượng về sự khổ hạnh như là điều kiện sống không được thuận lợi, môi trường không thích hợp cho sức khỏe, thức ăn tồi tệ, luôn bị đói và khát, không ngủ, ăn mặc rách rưới... Điều này hoàn toàn sai. Trước hết, đây không phải tu khổ hạnh. Thứ hai, như tôi đã nói trước, yoga Kim Cương thừa có những phương pháp chuyển hóa tất cả những thứ tiện nghi, những dục lạc của bạn thành ra con đường nhanh chóng đưa đến giác ngộ. Bởi thế bao lâu mà bạn biết sử dụng nó một cách khôn ngoan thì bạn có thể có những gì bạn thích. Bạn nên ở trong một nơi vệ sinh, sạch sẽ, có một phòng đẹp, sáng sủa, một cái nệm lót ngồi hay cái ghế tiện nghi, một nơi tốt để ngủ và nhiều thức ăn tốt.

Hãy đối xử bản thân mình với sự trân trọng – vì rốt lại bạn là Heruka Vajrasattva ! Hãy cung cấp cho mình quần áo thích hợp và thức ăn bổ. Điều này không có nghĩa là bạn phải ăn cho nhiều. Nếu bạn ăn quá nhiều bạn sẽ không khả năng thiền định được. Thức ăn bạn dùng phải nên sạch sẽ, có lợi cho sức khỏe. Bạn đừng dùng thức ăn chung với các người đang bị bệnh lây nhiễm, như lao phổi. Và như tôi đã

nói trước, hãy tránh dùng thức ăn “đen” như thịt, trứng, hành, tỏi, củ cải, nhất là khi bạn ần tu theo bậc kriya của tantra (bậc đầu trong bốn bậc tantra). Về mặt khác, không có nhiều giới hạn về thức ăn. Vài người thích ăn chay trong kỳ ần tu. Trong đợt ần tu lâu, bạn nên ăn chay với mức độ vừa phải.

Nếu bạn ăn uống không thỏa đáng thì sẽ có nguy cơ là hệ thần kinh của bạn và khí lực của cơ thể bạn sẽ bị xáo trộn. Một sự ần tu mãnh liệt tự bản thân có xu hướng tạo nên sự xáo trộn, và nếu việc ăn uống tồi tệ sẽ tăng thêm việc rủi ro. Những xáo trộn như thế thường biểu hiện như những suy sụp thần kinh, như thể “trống trải ra,” hay những cơn đau thể xác, đặc biệt trong luân xa tim. Đôi khi bạn thấy đau ở tim bởi vì việc bạn quán tưởng cam lồ chảy từ tim Vajrasattva xuống vào kinh mạch trung ương của bạn, việc quán tưởng đó quá ư cụ thể, hình tượng. Bạn đang tập trung mạnh ở tim bạn và bạn nghĩ rằng một cái gì đó cụ thể đang đụng chạm vào tim bạn. Đây là một lỗi cơ bản, những hiện tượng này dễ xảy ra và tăng lên nếu bạn không để ý chăm sóc sức khỏe bạn.

Hãy tỏ ra tử tế với chính mình. Khi bạn thực hiện một thời thiền tốt, hãy vỗ nhẹ vào lưng và tự chúc mừng cho mình. Tự thưởng cho mình một bữa ăn ngon. Nếu bạn thực hiện một thời thiền tồi tệ, hãy tự la mắng mình một cách nhẹ nhàng và tự hứa là sẽ làm tốt hơn. Phải bảo đảm ngủ đủ giờ. Nếu được ngủ thỏa đáng vào ban đêm để rồi tập trung mãnh liệt trong thiền định thì tốt hơn bị ngủ gà ngủ gật trong khi thiền định.

Nếu bạn vướng phải nhiều chướng ngại trong khi nhập thất ần tu bạn có thể làm một lễ cúng dường (puja) thần thủ hộ Mahakala hay đặc biệt thiền định về tánh Không, nó thực sự là sự che chở tốt nhất. Bạn phải nên nhận định rằng những tín hiệu xấu, những cơn ác mộng đều chỉ là huyền hoặc và như vậy bạn chẳng nên coi trọng những sự việc đó. Nhưng dù sao bạn cũng nên ghi chép những tín hiệu, những cơn mơ đó vào một quyển sổ, hãy ghi tất cả những gì đã kinh qua dù tốt hay xấu. Sau này quyển sổ đó rất có lợi không chỉ cho bản thân bạn – để nhớ lại những gì tự mình kinh nghiệm được – mà cũng còn có ích cho những người khác khi họ dự định ần tu.

Nếu bạn thực hành việc ần tu một cách tận tâm, tuân theo một cách nghiêm túc các điều kiện đã đặt ra ở trên, thì có thể bảo đảm rằng bạn sẽ nhận được các tín hiệu chứng ngộ. Các phần khác nhau của sadhana đã được sắp xếp một cách đặc biệt để hướng dẫn tâm bạn một cách tuần tự sao cho khi bạn đến thời điểm trì chú, nó sẽ được tập trung một cách tự nhiên. Bạn không thể nhảy thẳng vào sự thiền định tập trung nhất tâm, bạn phải xây dựng dần đưa đến chỗ đó. Nếu bạn thực hành việc này được thỏa đáng, tuân theo tất cả những điều kiện rèn luyện đã mô tả, thì sẽ có

những tín hiệu – nếu không phải trong thời gian ban ngày thì cũng trong giấc mơ của bạn vào ban đêm. Không phải bạn nên mong đợi những tín hiệu đó ! Như tôi đã nói ở trước, bạn chỉ việc hãy thoải mái trong sự kiên định rằng sẽ có một thời điểm bạn trích ra được tinh túy của cuộc sống con người quý báu này, và bạn cảm thấy mình rất may mắn vì đang làm một việc không dành cho những dục lạc sanh tử. Rồi thì bạn hãy làm hết mình nhưng không thúc ép mình. Và khi các tín hiệu đến bạn hãy không bám níu, không dao động, tự kiểm chế, đừng chộp bắt chúng theo cảm xúc. Đừng nói với ai, đừng trình bày cho ai biết những chứng ngộ của bạn. Hãy tỏ ra giản dị, khiêm tốn, hạ mình thấp xuống đất và hãy thực tế. Theo cách này, cuộc sống sẽ dễ dàng hơn nhiều.

Ẩn tu theo nhóm

Tôi quan sát nhiều người phương Tây tu tập qua nhiều đợt tu ẩn, và tôi thấy rằng khi họ tu ẩn theo nhóm họ dễ đạt thành công hơn là khi tu một mình. Điều khám phá này không hẳn đúng cho tất cả nhưng chắc chắn đúng với đa số. Đặc biệt khi họ là những tân hành giả và khi thời gian ẩn tu là lâu, chẳng hạn ba tháng thì việc tu tập nhập thất theo nhóm tốt hơn. Khi bạn ẩn tu một mình thì rất dễ làm khác lịch trình đặt ra. Ngày này bạn có thể thiền định rất tốt nên bạn cố thiền định cả ngày mà không theo đúng các thời thiền. Nhưng ngày kế tiếp bạn bị suy sụp và không thể thiền định được. Hay vào một buổi sáng bạn cảm thấy mệt nên bỏ đợt thiền đầu tiên để ngủ tiếp. Hoặc chân hay đầu bạn bị đau nên bạn tự miễn thứ cho mình mà không thiền. Những việc này sẽ không xảy ra nếu bạn ở trong một nhóm, vì bạn tự có trách nhiệm với những người khác là phải tham dự các thời thiền.

Trong nhóm người hưởng lợi từ việc chia xẻ năng lực cho nhau : các bạn giúp lẫn nhau. Nếu bạn thấy thất vọng bạn hỏi ý kiến bạn bè trong nhóm và những góp ý rất cảm thông của họ giúp bạn hưng phấn trở lại. Khi có ai đang gặp khó khăn mà bạn đã gặp phải và đã có kinh nghiệm vượt qua, bạn có thể giúp giải thích họ nên làm gì. Chúng ta không hoàn toàn mê muội và có thể khá hơn để giúp người khác. Bởi thế, tôi khuyến cáo nên ẩn tu theo nhóm cho đến khi nào bạn đủ kinh nghiệm để ẩn tu một mình.

Kết luận

Nếu bạn có cơ may – hoặc sắp xếp được thời gian để ẩn tu, bạn thật là người may mắn. Có ít việc gì lợi lạc cho bằng ẩn tu. Với sự từ bỏ quyết liệt vòng sanh tử (samsara) bạn đã nhận thức được rằng bạn đã ở khắp mọi nơi, đã làm đủ mọi việc và sự làm đi làm lại hoài hoài những công việc y như vậy thì thật là vô ích vì chắc chắn chẳng đưa mình đi đến đâu cả. Nhận thức đó ngăn chặn tâm bạn khỏi phải đi lang thang. Nếu đang khi ẩn tu, bạn mơ thấy mình trở về lại phố cũ hay ở một nơi

đã mong ước, thì bạn có thể tự nhủ : “Tôi biết chắc tôi sẽ làm gì nếu tôi trở lại nơi ấy. Tôi đã từng làm như vậy suốt cả đời. Điều cốt lõi là, chẳng có gì mới ở đó cả. Tại sao cứ say mê đuối bám cuộc hành trình luân hồi sanh tử xưa cũ và không kiếm chế đó ?”

Bởi thế nhờ vào việc nhận ra bản chất của vòng sanh tử và nhờ vào việc có được sự tha thiết quyết tâm cắt đứt toàn bộ gốc rễ của vòng sanh tử đó, bạn sẽ không còn mong đợi những thú vui dục lạc đến từ thế gian. Thậm chí nếu người bạn thân nhất chợt xuất hiện nói : “Thôi mà, hãy đi ra ngoài hưởng thụ đi !” thì bạn có thể nói : “Xin lỗi bạn. Tôi đã có đủ mọi thứ đó rồi.”

Bạn không cần phải bị kích động rồi tự ép mình trong một căn chòi tranh nhỏ và khóa chặt cửa lại. Tốt hơn, bạn nên thực sự buông bỏ vòng sanh tử luân hồi với một trí huệ vững chắc. Bạn từng biết sự chìm đắm trong gia đình, bè bạn đã là một loại vô nghĩa, bè bạn nên bạn phát sanh một động cơ mãnh liệt : “Tôi sẽ không ngưng ngang kỳ ần tu này cho đến khi tôi hợp nhất được thân khẩu ý của tôi với thân khẩu ý của ngài Heruka Vajrasattva.”

Chúng ta thường làm công việc không được nhiệt tình. Đó là vì tâm chúng ta bị chia chẻ. Khi có một cuộc xung đột bởi các xu hướng tâm thức chống đối nhau, chúng ta rất dễ bị đưa tới sự suy sụp thần kinh. Nên bạn thực sự cần biết rõ tại sao bạn đang nhập thất và bạn phải chắc chắn là động cơ của bạn là mãnh liệt. Bạn phải nên cảm thấy được việc ần tu là rất cần thiết và đáng được làm và bạn là người may mắn, cực kỳ may mắn có cơ hội ần tu. “Tôi rất được diễm phúc có cơ hội được ần tu vài tháng coi như được một lần trong đời, làm việc trong sự ảnh hưởng mạnh mẽ của trí huệ mà không phải liên tục bám theo việc này việc nọ để nhúng tay vào mật.” Bạn có biết tôi ám chỉ gì khi nói nhúng tay vào mật ? Khi bạn đụng vào mật nó sẽ dính vào tay bạn và vào mọi thứ khác mà bạn đụng tới, khiến cho tạo nên sự lộn xộn, lộn sòng, và rất khó thoát ra. Các hành động trong vòng luân hồi sanh tử rất giống như vậy.

Bởi thế hãy bắt đầu ần tu với một quyết tâm cao và đừng có mong đợi nào cả. “Tôi có nhận được mọi sự chứng đắc giác ngộ hay không, điều đó không thành vấn đề. Có thể nói là đủ nếu tôi có kiểm soát tâm tôi và thư giãn được trong một bầu không khí yên bình tĩnh lặng này.” Thật là một kết quả may mắn lớn lao để đạt tới một kết luận như vậy. Tất cả dòng đời trong vòng luân hồi sanh tử chỉ là sự lãng phí thời gian vì chỉ tạo ra càng lúc càng nhiều rắc rối chướng ngại. Nếu bạn nhận thức được sâu sắc về bản chất của cuộc sống sanh tử luân hồi, bạn sẽ không còn chướng ngại hay phân tán tâm trong suốt kỳ nhập thất. Nhưng nếu bạn giải đãi do dự, thì

tâm bạn sẽ đi lang thang và gây phiền cho bạn luôn. “Ồ ! Nếu phải chi tôi đã ở nhà tôi có thể ra tiệm ăn cơm tối hay đi xem phim với bạn gái...”

Đối với cách suy nghĩ trong vòng sanh tử, thì đó là thời gian chơi bời thỏa thích nhưng thực ra, đó chỉ là mê lầm. Hãy kiểm tra lại bằng trí huệ xem ! Mặc dù bạn nói : “Tôi đã chơi bời thỏa thích,” nhưng nếu bạn tỏ ra trung thực bạn sẽ thừa nhận đó chỉ là một vòng đời sanh diệt như kiếp trước. Chúng ta từng trải qua những kinh nghiệm như thế trong vô số bao nhiêu kiếp, nhưng rồi tâm chúng ta vẫn cứ mê muội, bất tri, không rèn luyện được, không kiềm chế được.

Bởi vậy bạn đừng do dự lưỡng lự. Hãy cắt đứt tâm mê lầm lang thang đó bằng việc phát sanh một động cơ mãnh liệt, thiết tha : “Tôi thật sự may mắn, ít nhất là trong đời này, đã rút ra được quyết định rằng việc quý giá hiện nay là điều phục thân, khẩu, ý của tôi và có được cơ hội để kiên quyết đặt mình trên con đường đạo đưa tới sự an bình toàn vẹn.”

Rồi thì, khi bạn ngồi xuống tâm nệm trước mỗi thời thiền, bạn có thể nghĩ rằng : “Tôi phải đạt được giác ngộ vì lợi lạc của tất cả chúng sanh hữu tình là mẹ của tôi, ngay trên chỗ ngồi này. Tôi sẽ không rời chỗ này cho đến khi nào tôi là “một” với Guru Heruka Vajrasattva.”

---o0o---

PHẦN 3 - NHỮNG BÀI THUYẾT PHÁP

10.KHÔNG CÓ ĐIỀU BẤT THIỆN NÀO KHÔNG THỂ TỊNH HÓA HOÀN TOÀN

Ngay giây phút mặt trời mọc lên, bóng đêm tự động biến mất, tương tự như vậy, khi ánh sáng trí huệ xuất hiện trong tâm bạn thì tự nhiên bóng tối vô minh sẽ biến mất.

Bất cứ khi nào bạn thất vọng, lo lắng, sợ sệt thì cái nhìn của bạn với thế giới sẽ trở nên méo mó hơn bao giờ và các ý niệm sai lệch của bạn tăng trưởng nhanh lên. Khi cái tâm hoang mang, bất mãn của bạn nổi lên, bạn trở nên mơ hồ như đám sương mù. Lúc đó tâm bạn thật đen tối cho dù bạn đang ở ngoài nắng hay trong ánh sáng đèn pha.

Cho nên việc thực hành một pháp yoga Kim Cương thừa có sức mãnh liệt như pháp yoga Heruka Vajrasattva là rất lợi lạc vì nó tạo thuận lợi làm nảy nở trí huệ trong tâm bạn.

Đa số các hành giả tâm linh đã phát những lời thệ nguyện, và các lời cam kết đó coi như một phần của việc thực hành tín ngưỡng của họ. Những người thiếu trí huệ, cảm thấy rằng khi họ không còn giữ được sự cam kết thọ giới, họ tưởng như mình đã làm một việc bất thiện không thể thay đổi được nữa và cảm thấy như bị phạm tội vĩnh viễn : “Ồ ! Tôi đã hứa không làm việc đó và bây giờ tôi đã phạm, đã thất hứa. Tôi sẽ không bao giờ được cứu vãn.” Đó là một vọng tưởng lớn lao. Tất cả các hiện tượng tương đối trong thế giới giác quan này đều vô thường, thay đổi luôn. Và bởi bản chất vô thường đó, các hiện tượng sẽ tự chúng kết thúc.

Một vọng tưởng khác nữa là bạn có ý nghĩ thất vọng rằng bạn sẽ không còn hy vọng nữa. “Tôi đã cố gắng như thế, nhưng tôi luôn luôn phạm lỗi lầm.” Điều này không đúng. Không có ai hoàn toàn sai trái. Tất cả chúng ta đều có mặt tích cực và mặt tiêu cực.

Trong giáo lý Kim Cương thừa, Đức Phật dạy rằng những thất bại căn bản trong Kim Cương thừa là từ những thệ nguyện cao nhất, nhưng các giới nguyện đó vẫn lập lại được khi bị phá bỏ. Những sự phạm tội như thế rất là bất thiện, tệ hại nhưng vì nó là các hiện tượng tâm lý nên nó có thể được tịnh hóa.

Trong giới luật tăng ni (Vinaya), một phần của kinh giáo, Đức Phật dạy rằng những hành vi rõ ràng là xấu xa như giết người chẳng hạn, không thể nào được tịnh hóa trong một kiếp được. Do đó, nếu bạn đã không giữ được một trong năm giới, bạn có thể cảm thấy rằng bạn trở nên thường xuyên bị bất tịnh và rất lo lắng. Nhưng bạn phải nhớ rằng Đức Bổn sư đã dạy nhiều giáo lý khác nhau tùy theo những nhu cầu tâm lý khác biệt của rất nhiều đệ tử. Kinh giáo đã được giảng dạy cho các đệ tử đã có được mức độ hiểu biết nhất định.

Trong Kim Cương thừa Đức Phật dạy rằng không có những hành vi bất thiện nào không thể được tịnh hóa trọn vẹn bởi các pháp yoga Kim Cương thừa rất mãnh liệt. Do đó bạn đừng bao giờ cảm thấy rằng vì bạn đã bỏ phá giới luật, hay chẳng hạn, đã dính líu vào một trong năm tội lỗi được coi là không thể chuộc lại được, nên bạn sẽ trở thành kẻ phạm tội vô hy vọng được chuộc lại lỗi lầm¹⁶.

Ngược lại, bạn không thể suy diễn thuần lý luận rằng vì các hành vi bất thiện đều có thể được tịnh hóa nên bạn tha hồ muốn làm cái gì bạn thích. Một cái ly bị vỡ có thể hàn gắn lại được nhưng sẽ không bao giờ giống y như cái mới. Do đó, mặc dầu các giới nguyện, cam kết của bạn có thể chuộc lại khi bị phạm, nhưng bạn cố giữ trong sạch thì vẫn tốt hơn.

Cách tốt nhất để tu tập sự tịnh hóa theo Heruka Vajra-sattva là tham dự ba tháng ẩn tu, trong thời gian đó bạn sẽ trì chú một trăm ngàn lần. Tôi thường yêu cầu các

người tu tập tham dự một kỳ ần tu ba tháng khi họ muốn được nhận sự quán đánh theo Heruka Vajrasattva. Và họ nhập thất ần tu ở phương Đông dễ hơn ở phương Tây, nơi khó tìm được thời giờ.

Việc ần tu phải được xúc tiến trong những điều kiện đúng đắn, như đã giải thích trong chương ần tu của sách này. Rất ít người tu hành đã có khả năng tuân theo những sự hướng dẫn này sát theo từng chữ. Việc theo sát chặt chẽ các kỷ luật ần tu lý tưởng thì thật là rất khó được. Tuy nhiên rất nhiều hành giả Tây phương rất tận tâm và chân thành, đã cố làm được như vậy và mặc dù sự tập trung tâm linh của họ chưa thể mãnh liệt thế, nhưng đợt ần tu ba tháng của họ nhất định đã làm thay đổi tâm thức họ được tốt hơn.

Do đó, việc thực hành việc ần tu này rất có lợi lạc, nhưng bạn phải đảm bảo rằng bạn đã tạo được những điều kiện dẫn tới thành công. Nếu tôi đang ngồi đây, rồi có người lấy kim đâm vào da tôi và nói : “Thầy ơi ! hãy thiền định đi !” Thì như vậy không thể nào thiền được. Cũng y như vậy, thật là rất khó để ần tu giữa một thành phố đang có những rung động của các năng lực gây hấn và ham muốn. Đó là lý do tại sao các lama Tây Tạng luôn cố tìm chỗ cô độc hoang vắng yên tĩnh để tu ần. Những rung động tốt tự nhiên sẽ giúp bạn tu tập.

Nếu bạn có thể thực hành phương pháp yoga Vajrasattva tương ứng với bài giảng này thì không nghi ngờ gì bạn sẽ nhận được sự tịnh hóa mạnh nhất. Tại sao bạn thiếu trí huệ-hiểu biết và các chứng ngộ ? Bởi vì tâm bạn bị che lấp dày đặc bởi các rung động hư dối bất thiện. Chương ngại nặng nề của những ý niệm của cái ngã của bạn và một sự bất lực mang nhiều xúc cảm khi đương đầu với các khó khăn đã che lấp tâm thức bạn. Trí huệ không thể nảy sinh trong bầu không khí mù mịt đó.

Truyền thống Đại thừa đặt trọng tâm vào sự phối hợp giữa sự tịnh hóa và thiền định phát sanh trí huệ, hơn là đặt nặng một bên này mà nhẹ bên kia. Khi bạn tịnh hóa được các chương ngại che ám, trí huệ vốn sẵn có đó sẽ có cơ hội khai triển. Như vậy, đã không phải đối kháng nhau, mà việc thiền định về con đường có thứ bậc (lam-rim) và sự tịnh hóa theo Vajrasattva còn có tính tương đồng hỗ trợ nhau, và nếu bạn thực hành hai việc này chung với nhau bạn sẽ nhanh chóng đạt những chứng ngộ.

Tôi cũng biết dĩ nhiên không phải ai ai cũng có khả năng tìm ra được hoàn cảnh thích hợp để thực hành ần tu ba tháng vào lúc này. Mỗi một chúng ta đều có những trách nhiệm, những ràng buộc quan trọng hơn tùy theo nghiệp lực riêng của mình. Nếu bạn không thể thu xếp để tham dự ần tu được thì cũng đừng nên nhận sự quán đánh rồi sau đó cảm thấy như thế – bằng cách nào đó – bạn là một tù nhân của Pháp. Giáo Pháp của Đức Thế Tôn là để cho sự giải thoát, sự tự do chứ không phải

sự nô lệ ! Và những ai trong số các bạn hiện giờ không thể dành thời giờ cho việc tu tập miên mật thì cũng đừng cảm thấy thua sút so với những người có thể tham dự. Bạn phải chấp nhận hoàn cảnh hiện tại của bạn. Sẽ đến một lúc nào đó, bạn có khả năng thu xếp được thời giờ cho điều kiện ần tu lý tưởng. Và vào lúc đó bạn sẽ nhận sự quán đánh nhập môn Vajrasattva kết hợp với việc tham dự ba tháng ần tu. Đừng cảm thấy là bạn kém may mắn hay tội tệ. Điều này không đúng, không có thật. Bạn vẫn rất may mắn. Hàng ngày, bạn có thể tu tập theo “con đường có thứ bậc đưa tới giải thoát” (lam-rim) và thực hiện các đợt ần tu ngắn hơn, khi thời gian cho phép.

Để phát triển lòng từ bi của bạn, bạn có thể tham dự đợt ần tu theo Avalokiteshvara (Quán Thế Âm). Để có trí huệ, bạn có thể ần tu theo Manjushri (Văn Thù Sư Lợi). Để vượt qua sự yếu kém và cảm giác thiếu sót, bạn có thể ần tu theo Vajrapani. Có nhiều cách ần tu khác nhau để phù hợp với sự cần thiết của bạn. ần tu cũng giống như phép chữa bệnh. Ở Tây phương khi bạn ốm bạn cần một cách chữa bệnh để giúp chữa lành bệnh của bạn. Việc ần tu cũng vậy : bạn tự đặt bản thân mình vào trong một tình huống, hoàn cảnh nhất định nào đó tùy theo điều trở ngại đặc biệt của bạn là điều gì. Đó là lý do tại sao tôi nói sự ần tu cũng giống như được phẩm, thuốc giải độc cho cả hai : bệnh và triệu chứng.

Tại sao việc tịnh hóa rất mạnh ? Bởi vì trí huệ và phương tiện đều rất mạnh. Không có một lực siêu nhiên nào trên trời rửa sạch được tội lỗi của bạn. Lực này phải đến từ sự tiếp cận tâm linh của bạn, đó là chìa khóa tâm lý của pháp yoga.

Như tôi đã nói, phương pháp yoga Kim cương Heruka Vajrasattva có thể tịnh hóa những bất thiện tội tệ nhất bạn có thể tưởng tượng được, bao gồm việc phá hư các giới Kim Cương thừa, Bồ tát và biệt giải thoát. Nó cũng tịnh hóa các triệu chứng của sự bất toại nguyện như tâm thần quá lo lắng, những mặc cảm tự ti, những sự tự kiêu tự đại. Do đó, khi nào bạn thấy bạn đã bỏ lời nguyện, bạn đừng quá xúc động bối rối lo ngại rồi cảm thấy suy sụp tuyệt vọng. Như vậy không khôn ngoan. Thay vì vậy, bạn hãy nhận biết cái gì đã xảy ra, bạn nên hiểu được sự phụ thuộc lẫn nhau (duyên sanh) giữa tâm bất thiện và không kiểm chế của bạn với các điều kiện (duyên) đã khiến bạn bỏ lời nguyện và rồi bạn hãy khéo léo áp dụng các phương pháp tịnh hóa.

Bạn có thể học rất nhiều từ các kinh nghiệm như vậy. Hãy phân tích tâm của bạn ! Về phương diện lý trí, bạn đâu có muốn phạm vào những tội lỗi mà bạn đã hứa không phạm, nhưng tâm không kiểm chế của bạn đã tương tác với các điều kiện và đã ép buộc bạn phạm vào. Do đó, bạn sẽ hiểu được nghiệp lực của bạn và biết xem nó mạnh như thế nào. Từ sự nghiên cứu giáo lý của “con đường có thứ bậc” (lam-

rim), bạn biết rằng việc tái sinh làm người rất quý báu này sẽ cho bạn một tiềm năng để làm bất cứ điều gì. Vậy thì làm sao bạn lại cảm thấy tuyệt vọng suy sụp ?

Đừng hạ thấp giá trị các giáo huấn của “con đường có thứ bậc,” nghĩ rằng các giáo huấn đó quá đơn giản đối với bạn, một hành giả vĩ đại của Kim Cương thừa. Các giáo huấn đó không đơn giản tí nào cả mà trái lại, thực sự sâu sắc nhất. Đây không phải là sự phóng đại của một tín đồ chân chính mà là một sự kiện rất khoa học mà bạn có thể tự mình chứng minh bằng cách thấu hiểu và thực hành “con đường thứ bậc” (lam-rim). Bằng cách này bạn có thể rút ra được cái cốt lõi từ đời người quý báu của bạn và thay vì lui sụt, bạn có thể có được sự tinh tấn. Việc này hoàn toàn trong tầm tay bạn.

Một khi bạn hiểu “con đường thứ bậc” một cách thấu đáo, rõ ràng, bạn có thể thấy được những lợi lạc của việc ân tu tịnh hóa. Đến lúc đó bạn coi như đã sẵn sàng, thỏa mãn các tiêu chuẩn cho một đợt ân tu tịnh hóa. Nếu bạn không biết bạn là ai, là gì, thậm chí bạn không thể tu tập “con đường có thứ bậc” một cách thỏa đáng thì hãy bỏ mặc các phương pháp thâm mật của yoga Kim Cương thừa.

Một khi bạn hiểu được bản chất của cuộc đời bạn và những khả năng mà sự tu tập Pháp đưa đến cho bạn, với trí huệ bạn có thể chọn lựa phương hướng của bạn thay vì bạn mù quáng đi theo những vọng niệm mê muội của bạn như trong vô số kiếp trước đây. Bạn có thể chọn tương lai cho bạn bởi vì bạn biết cách tạo nhân cho tương lai đó. Quá khứ đã chấm dứt, mọi chuyện cũng đã làm rồi. Tại sao lại phải cứ xúc động hoảng hốt với những sự phá giới đã làm, và những hành vi phi đạo đức khác ? Bạn không chỉ làm lãng phí thời gian mà còn chồng chất điều bất thiện này lên trên điều bất thiện khác mà thôi. Nếu, thay vì dùng thuốc giải độc khi bạn nhận thức một điều phi đạo đức, bạn lại xúc động hoảng hốt, như vậy bạn nhân đôi nghiệp ác xấu của bạn. Bạn phải nên tịnh hóa các điều bất thiện đó, chứ đừng trở nên bệnh hoạn hơn nữa.

Mới đây tôi đọc được một tin chủ nhà băng đã tự tử vì ông ta bị bắt tội đã biến thủ tiền quỹ. Đó có phải là lối thoát không ? Ông ta ăn cắp tiền, cảm thấy có tội, xúc động đến mức rối trí hoảng hốt, rồi tự sát. Đó là một ví dụ cho điều tôi đang nói ở đây : ông ta đã tạo nghiệp xấu là ăn cắp, nhưng họ sắp sửa làm gì với ông ta ? Có lẽ họ bỏ tù ông ta. Cũng có lẽ họ tịch thu tài sản ông ta. Nhưng họ không định giết ông ta, phải không ? Tuy nhiên, ông ta không thể chịu đựng nổi việc ông ta mất uy tín nên ông ta tự sát. Chúng ta cũng thế. Chúng ta tạo nên điều bất thiện rồi thì gần như tự giết mình bằng tội lỗi và phiền muộn. Như vậy có đáng để làm không ? Chỉ là hoàn toàn tự hủy hoại mình.

Giờ đây những kinh nghiệm mới đang chờ ở tương lai, và bạn có thể thay đổi hướng đi để gặp hay để tránh những kinh nghiệm đó theo như ý bạn. Tôi không muốn nói bạn có được một sức mạnh tâm linh để thấy theo kiểu thần giao cách cảm các chi tiết của tương lai bạn, nhưng tôi ngụ ý rằng bằng việc phân tích các kinh nghiệm quá khứ và dựa theo sự hiểu biết luật nhân quả (nghiệp) bạn có thể rút ra kết luận về những gì bạn nên làm và không nên làm. Bằng cách này thì việc kiểm điểm phân tích sẽ rất có lợi, còn việc lo âu bối rối thì vô ích, kỳ cục.

Nếu cảm thấy buồn rầu và muốn tịnh hóa các việc ghê tởm đã làm thì cũng chưa đủ. Bạn cũng nên nghĩ rằng nếu bạn tiếp tục làm những việc như vậy nữa bạn nhất định sẽ kinh qua những khổ đau to tát hơn trong tương lai. Do đó ngoài việc tịnh hóa nghiệp bất thiện trong quá khứ, bạn còn phải tránh tạo ra các hành vi được phát sanh từ sự ngu si, tham lam, sân hận. Nếu bạn tịnh hóa các hành vi không đạo đức đã tạo ra trong quá khứ và kìm hãm, không tạo thêm nữa trong tương lai thì bạn có thể tránh được quả khổ đau. Yếu tố chính để xác định loại nghiệp đã tạo ra bởi hành động của bạn chính là động cơ của bạn. Nó tùy thuộc vào việc bạn có động cơ thiện hay bất thiện. Mặc dầu tôi đã đề cập ở trước về sự tội tệ của việc phá giới, bạn chớ nên cảm thấy rằng bằng cách giữ giới bạn đã tự bỏ tù mình. Điều này hoàn toàn ngược lại. Giới luật làm cho bạn tự do. Vài người có cảm giác mất mát sau khi họ thọ giới. Họ cảm thấy như một gánh nặng đè trên vai họ. Nếu bạn hiểu giới luật một cách đúng đắn thì bạn sẽ cảm thấy vui sướng khi bạn thọ giới vì bạn biết rằng bạn sẽ rất khoan khoái, khỏe mạnh trên con đường đi tới bến bờ phúc lạc.

Nếu tâm bạn bị trói buộc giới hạn, bạn rất có thể sẽ cảm thấy tội lỗi tuyệt vọng khi bạn phạm giới. Chẳng hạn trong một ngày bạn hứa thọ tám giới Đại thừa. Trong lễ buổi sáng bạn phát Bồ đề tâm và tha thiết kiên định giữ lời thề giới luật và lợi ích chúng sanh hữu tình. Nhưng chiều tối hôm đó, có người đến cho bạn miếng chô-cô-la. Bạn ăn miếng chô-cô-la theo thói quen, hoàn toàn vô ý thức. Rồi bạn trực nhớ, hoảng sợ nói : “Ôi trời ơi ! Sáng nay tôi đã hứa sau bữa cơm trưa sẽ không ăn gì nữa mà bây giờ tôi bỏ lời hứa. Nhưng nó đã đi qua mất rồi.” Nhiều người phản ứng như vậy. Nhưng cái gì mất rồi ? Không có một cái gì “hoàn toàn mất rồi” như vậy. Bạn đã giữ giới trọn vẹn từ lúc bạn phát lời hứa cho đến khi bạn đã bỏ lời hứa nhưng không chủ định làm vậy. Bạn đã không cố ý bỏ lời hứa. Và, không có một năng lực thiện nào bị mất.

Thay vì tự dằn vặt mình một khi bạn phá giới, thì bạn nên thoải mái tự nói : “Không thể tin được ! Tôi thực sự không có ý định ăn, nhưng thói quen cũ của tôi đã lên vào và đánh lừa tôi khi tôi không canh chừng đó.” Hãy cảm thấy vui về thời gian bạn đã giữ giới trọn vẹn trong sạch, và cũng cảm thấy vui khi biết được cách thức tâm bất thiện của bạn nảy sanh và hoạt động. Bằng cách này kinh nghiệm của

bạn trở nên trí huệ. Việc giữ giới tăng cường sự tỉnh giác của bạn : nó giúp bạn hiểu được nghiệp ở mức độ sâu nhất bằng cách đem lại cho bạn sự ghi nhận đường lối tinh vi nó tự thể hiện. Nếu bạn không giữ giới bạn sẽ không tỉnh biết những hành vi bất thiện của bạn, cũng như bạn không bao giờ biết rằng chúng nằm sâu trong tiềm thức của bạn.

Không có sự hiểu biết này bạn sẽ không bao giờ hạnh phúc thực sự. Bạn có thể đã hứa giữ giới rồi sau đó lại hối tiếc. “Ồ ! Tôi đã làm một điều sai. Khi về nhà ở Tây phương, tôi mới nhận ra điều sai lầm đó. Chắc chắn ông lama ở Kopan đã thôi miên tôi.” Tôi đã nói đùa. Nhưng chắc vài người có những ý nghĩ tương đồng như vậy. Thực sự, việc hứa giữ giới đáng cần phải làm cho dù bạn có thể thỉnh thoảng bị phạm. Nếu bạn khôn ngoan kiểm điểm, bạn sẽ nhận ra rằng bạn thực sự may mắn đã phát thệ giữ giới. Bạn không chủ đích phạm giới và bạn sẽ thấy cách thức mà thói quen cũ đẩy bạn đến chỗ phạm giới một cách bất ngờ, không cố ý. Đó là một phát hiện rất có ích. Đó là cách thức bạn triển khai trí huệ của bạn.

---o0o---

11.MỘT QUÁN ĐÁNH NHẬP MÔN

HERUKA VAJRASATTVA

Yêu cầu cơ bản để được thực hành Kim Cương thừa, như phương pháp yoga tịnh hóa của Heruka Vajrasattva, là sự hiểu biết thấu đáo ba khía cạnh tối quan trọng của con đường đưa tới giác ngộ : đó là sự buông bỏ, phát Bồ đề tâm và một cái nhìn đúng – tức tánh Không. Tôi chắc chắn các bạn có được sự hiểu biết thỏa đáng về ba vấn đề này, nhưng từng ngày, từng năm các bạn nên liên tục nỗ lực thâm nhập các vấn đề đó.

Cũng có nhiều phương diện để tịnh hóa như lạy, tụng kinh, hay thực hành phương pháp yoga của các vị hóa thân bản tôn khác. Nhưng có lẽ phương pháp Heruka Vajrasattva là phương pháp mãnh liệt nhất. Đây đích thị là cách chúng ta cần. Và trong khi truyền thống Geluk của Phật giáo Đại thừa nhấn mạnh sự quan trọng lớn lao của việc tịnh hóa, thì chúng ta cần nhiều hơn thế nữa. Chúng ta phải phối hợp các hoạt động khác – như nghiên cứu các giáo pháp của con đường có thứ bậc đưa tới giác ngộ và giúp đỡ các người khác – vào việc thực hành thiền định tịnh hóa của phương pháp yoga. Vài người dường như nghĩ rằng chỉ việc thực hành thiền định này là đủ, nhưng họ lầm. Chúng ta phải áp dụng cách trung đạo để các việc tu hành cân bằng, hỗ trợ. Các người học đạo cũ đã qua ba tháng ẩn tu theo Vajrasattva thực sự đã biết phương pháp tịnh hóa thâm mật như thế nào. Các người

học mới sẽ tìm thấy sự việc đó. Dĩ nhiên không phải dễ dàng nhưng thực sự xứng đáng để cố gắng đương đầu vượt qua các khó khăn.

Giờ đây cùng với việc trao quán đảnh cho các bạn tham dự ần tu, tôi sắp thêm vào một điều kiện nữa. Căn cứ vào kinh nghiệm mà tôi đã để ý quan sát các người học đạo qua nhiều năm, tôi đi đến kết luận rằng, ần tu theo nhóm rất tốt cho bạn hơn là ần tu một mình. Trong mức độ nhất định thì kết luận này đã thấy rõ ràng. Tất cả chúng ta có một mức độ trí huệ hiểu biết nhất định – đừng nghĩ rằng hiểu biết là lãnh vực riêng của các lama Tây Tạng. Trong từng mỗi người chúng ta một số khía cạnh hiểu biết phát triển tốt hơn một số khía cạnh khác nên khi chúng ta hợp thành nhóm, trí huệ chúng ta được tập hợp lại sẽ tạo nên một sự tích lũy sâu sắc mà chúng ta có thể chia xẻ cho nhau.

Chẳng hạn vào một ngày nào đó, bạn có thể cảm thấy rất lạnh mạnh còn tôi thì bị ngập chìm trong mớ ảo tưởng mê lầm. Tôi đến nói với bạn : “Tôi đang bị mê muội, tôi phải làm gì đây ?” Bạn sẽ cho tôi câu trả lời. Đây là ý nghĩa Tăng đoàn. Ví dụ bạn đang gặp khó khăn, bạn trình bày điều mà bạn cảm thấy cho người cùng tu, họ sẽ giúp bạn trí huệ, sức mạnh và giải pháp đối với trở ngại bạn đang có. Đó là lý do tôi thêm vào điều kiện là nên tu theo nhóm. Tôi hy vọng bạn sẽ hiểu. Ở đây không phải là chuyện quyền hành : “Đây là việc quán đảnh của tôi, các anh phải làm theo cách của tôi !” Nhất định là không. Tôi chỉ muốn kinh nghiệm này đem lại lợi lạc cho bạn càng nhiều càng tốt.

Khi chúng ta tu tập Pháp, chúng ta nên hành động thiện xảo với sự hiểu biết. Việc ần tu theo Vajrasattva đã được giảng dạy cho sự lợi lạc tối đa của con người, cho nên bạn nên tu tập cho thỏa đáng. Nhưng như đã nói, tôi muốn nhấn mạnh rằng bạn chỉ nên ần tu theo mức khả năng tốt nhất của bạn. Trong các bài hướng dẫn giảng dạy của tôi, tôi có hơi cứng rắn một ít, và sự thật thì nghiêm túc sẽ tốt hơn. Nhưng nếu bạn không thể thực hành chính xác y như tôi đề nghị thì bạn cũng đừng chán nản từ bỏ tất cả. Bạn không thể luôn luôn làm những gì bạn muốn bởi vì nó tùy thuộc vào mức độ riêng của mỗi người. Bạn hãy chấp nhận theo khả năng của mình và hãy bắt đầu ở mức độ đó. Hãy tự khích lệ mình : “Hôm nay có hơi khó, vì tôi không thể quán tưởng chính xác y như vị lama đề nghị. Nhưng rõ ràng tôi đang làm đúng : tôi đã không bỏ thời thiền nào, và tôi đã thiền định theo hết mức của tôi. Quả thực sự tập trung của tôi có hơi xao lãng.”

Tôi biết các người Tây phương học đạo của tôi muốn thực hành một trăm phần trăm như tôi nói và đó là phẩm chất tốt đẹp. Làm việc hoàn chỉnh thì tốt. Nhưng bạn phải thực tế. Khi bạn gặp phải khó khăn, hãy chấp nhận nó. Được sáu mươi phần trăm thì tốt hơn là không có gì, còn tốt hơn là chạy quanh thế giới giống như

một con thú hoang với tâm mê loạn. Hãy nghĩ rằng : “Tôi có thể không được toàn vẹn, nhưng tôi vẫn còn khôn ngoan hơn khi cố gắng trì chú với hết sức mình và đem năng lực mình đến cho các huynh đệ học Pháp.”

Và nếu bạn không thể thiền định được như đã giảng giải thì bạn hãy phát sanh lòng trắc ẩn, thương xót. Hãy nhớ lại tâm trắc ẩn mà bạn cảm xót cho chính bản thân bạn khi bạn gặp thời điểm khó khăn và chuyển lòng trắc ẩn đó đến các chúng sanh hữu tình là mẹ của bạn. Rất là tốt nếu đang khi trì chú Vajrasattva mà bạn khóc vì thương xót những người khác. Rõ ràng như vậy sẽ tốt hơn nhiều so với việc bạn ngồi đó nghĩ ngợi như : “Tôi rất tệ, tôi xấu xa...” Thiền định với Bồ đề tâm trong khi trì chú Vajrasattva thì tốt. Bao lâu bạn có một phần của tâm bạn vẫn đang thấy được sự tỉnh táo quán sát thì như vậy việc trì chú là đúng. Thay vì thực hiện những sự quán tưởng phức tạp hơn, bạn có thể phát sanh lòng bi mẫn đối với chúng sanh. Tôi muốn những người mới học đạo nên nhận thấy rõ ràng minh bạch loại kỹ thuật thiền xảo này – hướng dẫn bất kỳ năng lực nào nổi lên vào kinh mạch đúng – là đáng nên làm.

Những người nào đã ần tu, giờ có thể nhận lễ quán đảnh mà không phải ần tu lại. Đối với người mới, chẳng có sự du di nào ; bạn phải tham dự ần tu. Nhưng khi bạn tham dự ần tu, bất chấp những gì tôi đã nói, tôi thật sự không muốn bạn cho nó là thoải mái, pha trộn một ít sanh tử và niết bàn của bạn. Điều này không thể đưa đến hiệu quả được. Đợt ần tu của bạn phải là một hành trình niết bàn, giải thoát, trong sạch tinh khiết y như bạn có thể đạt tới được. Xu hướng của chúng ta ưa pha trộn các thứ – nhưng lúc này không phải để làm việc đó, được không ?

Một điều làm cho đợt ần tu của bạn dễ dàng hơn là hãy hết sức tận tụy để tu tập thật tốt. Nếu bạn có phần nào chệnh mảng trong việc thực hành như : “Có lẽ tôi nên, có lẽ tôi chẳng nên” – hay nếu tâm của bạn bị xao động hoặc bạn đặt quá nhiều mong đợi thì rồi bạn sẽ thực sự mê muội. Bạn sẽ luôn cảm thấy như bạn thiếu cái gì : “Tại sao tôi đang ngồi đây ? Nếu phải chi tôi đang ở Melbourne thì tôi sẽ có một thời gian thích thú. Tại sao tôi phải ngồi lại đây ?” Các loại câu hỏi như vậy sẽ nổi lên. Tôi muốn bạn hết sức nhất tâm vào việc ần tu – dứt khoát rõ ràng và tận tụy. Rồi bạn sẽ thoải mái : chỉ mỗi việc được ngồi trên cái nệm lót để thiền định bạn cũng nhận được một kinh nghiệm hỷ lạc. Và nếu những ý niệm mê tín lung lạc, gây rối bạn thì bạn hãy nhớ lại các kỹ thuật để giải quyết chúng như sự thiền định hít thở có dạng cái bình như được giảng giải trong phần giảng giải. Hãy thực hiện cách thiền hít thở đó và khi tâm bạn được điềm tĩnh trở lại, hãy trở lại những gì bạn đang làm.

Tôi cũng đưa ra thêm một nhận xét về việc trì chú đối với những gì tôi đã nói trong phần giảng giải chính, mặc dầu tôi chẳng nên khẳng định một cách công khai trong trường hợp bạn bắt đầu phân biệt lý lẽ. Tuy nhiên, nếu sau vài tháng ẩn tu bạn thấy được rằng bạn có sự tập trung nhất tâm rất tốt và theo kinh nghiệm, bạn biết rất chính xác bạn đã trì bao nhiêu chú trong một thời thiền thì bạn có thể trì chú thắm, không dùng râu chuôi nữa. Nhưng trước khi làm điều này. Bạn phải chắc chắn rằng bạn đã đạt được mức độ tinh tấn đó và đừng để cho tâm phân biệt lý lẽ đó nó lừa bạn.

Các người học đạo đã ẩn tu rồi và đã trì đủ số mật chú thệ nguyện nhưng giờ muốn ẩn tu trở lại thì có thể ẩn tu một mình, không tham dự vào nhóm. Họ cũng có thể đọc thắm chú trong miệng hay thậm chí có thể tập trung thiền định mà không (trì) tụng. Sau khi đã tu hành qua suốt sadhana và bạn trở thành Vajrasattva, bạn tập trung vào chủng tự HUM màu xanh ở tim bạn và tập trung vào một mình chủng tự đó thôi. Bạn có thể hoàn chỉnh đến mức đó bằng cách ban đầu đọc chú ra lời, sau đó đi vào sâu hơn, sâu hơn nữa đến mức đọc chú bằng tâm và cuối cùng không đọc bằng tâm nữa nhưng chỉ tập trung nhất tâm vào chủng tự HUM. Điều này sẽ rất có lợi lạc.

Giờ đây trước khi tôi ban lễ quán đảnh, tôi sắp cử hành một nghi lễ để tịnh hóa các chướng ngại. Các chướng ngại này là những biểu hiện không hình tướng, rất vi tế của năng lực cái “tôi”, chúng ngăn không cho chúng ta thọ lãnh sự quán đảnh trọn vẹn, chúng phải được xua tan trước khi chúng ta tiến hành quán đảnh. Chúng ta chuyển hóa năng lực cái “tôi” này thành ra một dạng hình tướng phần nộ và quán tưởng ngài lama Heruka Vajrasattva xua đuổi nó đi mất, ra khỏi hệ thống quỹ đạo mặt trời nơi mà nó không bao giờ có thể trở lại được. Do đó, trong khi tôi cử hành nghi lễ, các bạn quán tưởng như vậy đây.

Quán đảnh Heruka Vajrasattva

[Lama Yeshe đã ban lễ quán đảnh từng giai đoạn một theo cách đặc biệt độc đáo sau đây : đầu tiên ngài giải thích việc quán tưởng mà các đệ tử phải thực hiện, rồi ngài đọc kinh bằng tiếng Anh trong khi các người học đạo quán tưởng như đã giải thích, cuối cùng ngài đọc kinh bằng tiếng Tây Tạng. Những điều ghi lại dưới đây là phần giảng giải được in phổ biến cho người đọc một khái niệm về quá trình quán đảnh. Về phương diện kỹ thuật đây không phải là một lễ quán đảnh đầy đủ (wang), thay vì vậy, đây chỉ là kiểu thường được gọi là “sự cho phép tu tập” (je-nang).]

Tinh túy của Heruka Vajrasattva là năng lực tinh khiết được tập hợp lại từ tất cả các bậc giác ngộ. Năng lực này biểu lộ ở sắc thân trắng, phúc lạc, tỏa sáng của vị bản tôn. Cho nên khi bạn thọ lễ quán đảnh, thay vì nhìn vị lama như một con người

bình thường, bị mê lầm, thì bạn hãy chuyển hóa vị lama thành ra hình siêu việt của vị bồn tôn.

Sau đó, theo truyền thống, bạn phải khẩn cầu ngài ba lần, xin được ban cho sự truyền pháp quán đảnh. Có việc này bởi vì chúng ta không cho phép người ta tào bạo nói rằng : “Này này ! Tôi có được một phương pháp thần tốc, mãnh liệt, toàn vẹn để đạt được giác ngộ. Hãy đến đây ! Và tôi sẽ trao nó cho bạn.” Trước khi thọ lãnh quán đảnh, người học đạo phải có được phẩm chất đủ, thích hợp và phải khẩn cầu thọ lãnh quán đảnh một cách hết sức chân thành. Vậy nên bạn hãy lập lại ba lần theo tôi : “Ngài lama Vajrasattva, xin hãy ban cho con sự quán đảnh Vajrasattva thiêng liêng !”

Rồi thì bạn phải phát sanh trạng thái giác ngộ của Bồ đề tâm. Điều này để bảo đảm rằng việc bạn thọ lãnh quán đảnh không trở thành động cơ quyền lực ích kỷ, nhưng thay vì vậy, việc bạn thọ lãnh quán đảnh là một hành động thiết tha hồi hướng cho sự giác ngộ của tất cả chúng sanh hữu tình. Tuy nhiên hôm nay các bạn không thọ nhận thọ giới Bồ tát đầy đủ với sáu mươi bốn lời thệ nguyện, bạn đơn giản chỉ phát sanh động cơ mãnh liệt để sử dụng phương pháp yoga cho mục đích duy nhất là làm lợi lạc cho người khác chứ không phải cho lạc thú tạm thời, và cá nhân nào. Với tư tưởng hồi hướng thiêng liêng mong đạt tới mức cao nhất là sự chứng đắc giác ngộ phúc lạc vĩnh cửu, bạn hãy lập lại ba lần theo tôi : “Lý do duy nhất mà con muốn thọ lãnh quán đảnh là làm sao để con có thể thực hành pháp môn yoga để đạt tới trạng thái giác ngộ an lạc vĩnh hằng cho lợi ích của các chúng sanh hữu tình khác.”

Bây giờ các bạn hãy nhớ rằng bạn thọ lãnh sự quán đảnh đích thực chỉ khi nào tâm bạn giao tiếp, gặp gỡ cùng với tâm của lama Heruka Vajrasattva trong cùng không gian hay ở cùng mức độ tâm thức. Để phát sanh kinh nghiệm đó, điều rất quan trọng là sự tập trung của bạn luôn luôn mãnh liệt suốt trong toàn bộ lễ quán đảnh.

Từ chủng tự HUM ở tim của lama Heruka Vajrasattva, ánh sáng tỏa sáng màu trắng rất mạnh vào trong tim bạn, năng lực điện từ của ánh sáng đó đốt cháy ý niệm cái “tôi” của bạn, đốt cháy hình ảnh bạn, toàn bộ hệ thần kinh vật lý của bạn, chuyển hóa nó thành ra ánh sáng trắng rực rỡ. Ánh sáng này tan ra, và cô đọng lại, trở nên càng lúc càng nhỏ cho đến khi nó hoàn toàn biến mất vào trong hư không rỗng rang. Hãy tập trung vào cái rỗng rang đó.

Bất thành linh trong hư không rỗng rang đó, một hoa sen quý báu xuất hiện. Trên hoa sen xuất hiện một mặt trăng. Ở trong tâm mặt trăng xuất hiện một chày kim cương trắng tỏa sáng rực rỡ – đó chính là bản thể của tâm thức của bạn. Ánh sáng trắng rực rỡ phát ra từ mặt trăng và chày kim cương bao trùm khắp cả hư không.

Ánh sáng rực rỡ bao trùm khắp cả đó trở lại chìm vào chày kim cương, bản thể của tâm thức của bạn. Sự hấp thụ ánh sáng vào lại chày kim cương thực hiện như là nguyên nhân phối hợp khiến tâm thức của bạn chuyển hóa thành ra sắc thân cầu vòng siêu việt của Heruka Vajrasattva – không thịt, không máu, không xương.

Tay phải của bạn cầm chày kim cương và tay trái bạn cầm quả chuông tượng trưng cho sự giác ngộ trọn vẹn của bạn về phương tiện và trí huệ. Bạn được Nyem-ma Kar-mo, người nữ thiêng liêng, ôm bạn mà sắc thân thiêng liêng siêu việt của người cũng làm bằng ánh sáng trắng rực rỡ và các chúng ngộ của người cũng tương đương với bạn, kích phát kinh nghiệm phúc lạc, siêu việt của tâm thức tỉnh trọn vẹn trong bạn.

Bạn, (là) Heruka Vajrasattva, được trang hoàng bằng chữ OM trắng, rực rỡ ở luân xa đỉnh đầu bạn, chữ AH đỏ rực rỡ ở luân xa cổ họng, và chữ HUM xanh ở luân xa tim.

Từ chủng tự OM và mật chú Heruka Vajrasattva bao quanh chữ OM ở luân xa đỉnh đầu của lama Heruka Vajrasattva, nguồn ánh sáng trắng rực rỡ mãnh liệt phát xuất ra, lan tỏa khắp hư không vũ trụ và khấn cầu tất cả năng lực tinh khiết của tất cả các đấng tối cao, năng lực tinh khiết này chuyển hóa thành ánh sáng rực màu trắng, phúc lạc và chìm vào trong luân xa đỉnh đầu của bạn (là) Heruka Vajrasattva. Giống như một thác nước tuôn xuống mãnh liệt, năng lực này đi vào trong sắc thân Heruka Vajrasattva của bạn, tràn đầy hệ thần kinh của bạn với ánh sáng trắng sáng rực phúc lạc, đặc biệt là ở luân xa đỉnh đầu của bạn. Kinh nghiệm phúc lạc này tịnh hóa được các việc bất tịnh của thân đã kết tụ lại trong vô số kiếp.

Từ chủng tự AH đỏ và mật chú Heruka Vajrasattva bao quanh chữ AH ở luân xa cổ của lama Heruka Vajrasattva, một ánh sáng đỏ rực mãnh liệt xuất phát lan tỏa khắp hư không khấn cầu lời nói thiêng liêng của tất cả của đấng tối cao, lời nói đó chuyển hóa thành ra ánh sáng đỏ rực phúc lạc và chìm vào trong luân xa cổ họng của bạn, Heruka Vajrasattva. Hệ thần kinh Heruka Vajrasattva của bạn được tràn đầy với ánh sáng đỏ rực phúc lạc, đặc biệt ở luân xa cổ họng. Kinh nghiệm phúc lạc này tịnh hóa các điều bất tịnh của lời nói được tích tụ trong vô số kiếp.

Từ chủng tự HUM màu xanh và mật chú Heruka Vajra-sattva bao quanh chữ HUM ở luân xa tim của lama Heruka Vajrasattva, một ánh sáng xanh rực rỡ mãnh liệt xuất phát ra lan tỏa khắp không gian vũ trụ khấn cầu trí huệ siêu việt thiêng liêng của tất cả các đấng tối cao, trí huệ này chuyển hóa thành ra ánh sáng xanh rực rỡ phúc lạc và chìm vào trong luân xa tim của bạn, Heruka Vajrasattva. Hệ thần kinh Heruka Vajrasattva của bạn hoàn toàn được tràn đầy với ánh sáng xanh rực phúc

lạc, đặc biệt là luân xa tim của bạn. Kinh nghiệm phúc lạc này tịnh hóa các điều bất tịnh của tâm ý được tích tụ trong vô số kiếp.

Bây giờ, cùng lúc, ánh sáng trắng rực rỡ hỷ lạc đến từ luân xa đỉnh đầu của lama Heruka Vajrasattva, ánh sáng trắng đó đi vào luân xa đầu của bạn, Heruka Vajrasattva ; một ánh sáng đỏ rực phúc lạc đến từ luân xa cổ họng của lama Heruka Vajrasattva, nó đi vào trong luân xa cổ họng của bạn ; ánh sáng xanh rực phúc lạc đến từ luân xa tim của lama Heruka Vajrasattva, nó đi trong luân xa tim của bạn. Thông qua điều này, bạn và lama Heruka Vajrasattva hợp nhất không gì phá hủy được.

Một bản sao mật chú xuất phát từ mật chú ở tim của lama Heruka Vajrasattva, đi qua miệng của ngài và đi vào trong miệng của bạn (là) Heruka Vajrasattva, và chìm vào trong tim bạn. Việc này xảy ra ba lần. Lần đầu, nó đi vòng quanh chủng tự HUM ở tim bạn, lần thứ hai nó tan vào trong mật chú gốc ở đó, làm tăng sức mạnh và oai lực, lần thứ ba nó tan vào trong chính nó làm cho nó được bất diệt từ giờ đến mãi mãi.

Hãy quán tưởng mật chú như xâu chuỗi năng lực điện. Mật chú như là lửa. Lửa có đặc tính là tự động đốt cháy bất kể cái gì mà nó tiếp xúc. Tương tự, năng lực trí huệ điện của mật chú tự động đốt cháy tất cả những điều bất tịnh của năng lực bất thiện. Hãy lập lại mật chú theo tôi ba lần. Sau lần thứ ba, hãy nghĩ rằng những ban phước của lama Heruka Vajrasattva đã làm cho nó bất diệt.

Giờ đây, từ lama Heruka Vajrasattva, một Heruka Vajra-sattva y hệt xuất hiện đi đến đỉnh đầu bạn, đi xuống qua kinh mạch trung ương và vào tim bạn. Thân, khẩu, tâm của bạn được hoàn toàn hợp nhất với thân, khẩu, tâm thiêng liêng của Heruka Vajrasattva.

Ngang đây, các lama Tây Tạng có một phương tiện để giúp cho những ai không tập trung được mãnh liệt. Chúng tôi chạm vào đầu bạn bằng một cái bánh cúng dường có sơn vẽ hình vị bồ tôn ở trên đầu một cái bánh đó. Khi bạn đi hàng một ngang qua, tôi dùng bánh đó chạm vào đầu bạn, lúc đó bạn hãy tập trung mạnh, nghĩ rằng Heruka Vajrasattva đi vào kinh mạch trung ương đến tim bạn và rằng thân, khẩu, tâm của bạn, (là) Heruka Vajrasattva được hợp nhất trọn vẹn, bất nhị, với thân, khẩu, tâm thiêng liêng của Vajrasattva¹⁷.

Giờ đây, lễ quán đảnh đã xong. Trong khi bạn lập lại những cầu nguyện hồi hướng theo tôi, bạn hãy tha thiết cầu mong cho nhóm ân tu được thành tựu viên mãn.

Từ kinh nghiệm có được trong lễ quán đảnh này bạn có thể thấy rằng đối với người có sự tập trung tốt thì quá trình quán đảnh có thể là một kinh nghiệm giác ngộ.

Điều này làm nổi bật sự khác biệt giữa Vajrasattva và Tiểu thừa và thừa Ba la mật đa. Ở Tiểu thừa và Ba la mật đa điều cốt yếu là tránh các sự hưởng thụ mà chúng ta mắc dính vào ; nhưng ở Kim Cương Thừa chúng ta có phương tiện và trí huệ mãnh liệt để chuyển hóa năng lực thông thường này vào trong con đường phúc lạc đưa tới giác ngộ.

Nguyên tắc này không hoàn toàn khác với phương cách mà kỹ thuật khoa học hiện đại sử dụng nguồn tài nguyên quả đất trong nỗ lực cải thiện mức sống nhân loại. Dĩ nhiên, những nhược điểm của biện pháp khoa học giờ đây trở nên rõ ràng, bằng chứng là ngay cả các chính trị gia đang phản đối việc làm suy kiệt các nguồn tài nguyên và làm ô nhiễm môi trường chúng ta – các nhược điểm này không hề thấy xảy ra thông qua sự tu tập Pháp. Khi chúng ta sử dụng năng lực và thông qua phương tiện và trí huệ, chúng ta chuyển năng lực đó vào con đường phúc lạc đưa tới giác ngộ mà không tạo ra bất kỳ một rung động tiêu cực bất thiện nào cả.

Điều quan trọng nhất là trong suốt thời gian ẩn tu bạn duy trì mãnh liệt kinh nghiệm siêu việt là toàn bộ tâm thức của bạn đã được chuyển hóa thành ra thân ánh sáng trắng rực rỡ phúc lạc của Heruka Vajrasattva. Bạn phải thực sự tin tưởng điều này. Lợi ích tâm lý của điều này ở chỗ bạn sẽ bỏ đi hết tất cả những ý niệm như : “Tôi là Thubten Yeshe, do đó tôi đói. Tôi là Thubten Yeshe do đó tôi khát nước. Tôi là Thubten Yeshe do đó tôi cần các trần cảnh đẹp đẽ.” Sự tin tưởng này sẽ giúp nhỏ tận gốc toàn bộ các phóng chiếu cái “tôi” của bạn. Thật là kỳ diệu. Đại thừa có những phương tiện mãnh liệt rất kỳ diệu để vượt qua tất cả các rung động xấu xa của cái tôi của bạn. Điều này là một phần cực kỳ quan trọng trong đợt ẩn tu của bạn.

Giờ đây, khi tôi nói bạn nên tin tưởng mãnh liệt rằng bạn là Vajrasattva, thì tôi không ám chỉ rằng bạn phải tin là thân vật chất của bạn đã thay đổi. Tôi biết bạn sắp nêu ra luận cứ phản đối mang tính khoa học giả hiệu của người Tây phương như : “Thân tôi được cấu tạo bởi thịt và xương. Làm sao tôi chuyển hóa nó thành ra ánh sáng ?” Đích thực bạn có thể nói như thế nhưng tôi trả lời rằng ngoài thân vật lý bạn còn có thân tâm linh, thân của tâm thức vi tế của bạn. Bạn chuyển hóa chính cái tâm thức vi tế này thành ra thân có ánh sáng cầu vồng siêu việt, trắng rực rỡ của vị hóa thân thiêng liêng và bạn phát sanh sự kiêu hãnh tự hào thiêng liêng về điều đó.

Sự kiêu hãnh thiêng liêng rất quan trọng. Để tôi nói lý do tại sao vậy. Thông thường bạn nghĩ rằng : “Tôi rất tội tệ. Tôi như thế này nên tôi tội tệ.” Bạn có biết được ý tôi muốn nói gì không ? Tôi đang đề cập đến sự việc là “bạn cảm thấy tội lỗi” ngay cả khi bạn không có tội. Mặc dù bạn không có tín ngưỡng bạn vẫn cảm

thấy tội lỗi. Đừng nghĩ rằng người có tín ngưỡng mới thấy có tội mà thôi. Tôi có đủ kinh nghiệm để biết rằng người Tây phương luôn thấy có tội về việc này việc nọ cho dù họ không có tín ngưỡng. Có lẽ các bạn nghĩ rằng : “Ồ ! Tôi chỉ thấy có tội bởi vì tôi đang cố gắng trở thành Phật tử. Nếu tôi không tu tập Pháp tôi sẽ không cảm thấy tội lỗi tí nào cả.” Đây không phải là phương cách tránh được tội lỗi. Ngay cả người không tín ngưỡng vẫn cảm thấy có tội lỗi.

Phương pháp để từ bỏ cảm giác tội lỗi và tự hạ thấp mình xuống như “Tôi xấu xa, tôi bất thiện,” là hãy phát sanh sự kiêu hãnh thiêng liêng tự hào mình là vị thần thiêng, và – bằng cách đó – chuyển hóa tất cả những ý niệm bất thiện thành ra năng lực trí huệ phúc lạc. Với kỹ thuật này, bạn có thể đương đầu giải quyết mọi tình huống phát sanh : sử dụng năng lực này và chuyển nó ra thành ánh sáng trắng rực rỡ tỏa sáng như vị thần thiêng. Đó là lý do tại sao tôi đã nói đến chữ “mãnh liệt” ở đoạn trước – bạn phải thực sự tin rằng bạn là Heruka Vajrasattva thay vì “tôi là Thubten Yeshe sinh ra ở Tây Tạng, đã có người cha này, người mẹ kia, tôi đã trốn thoát... là người tỵ nạn... đói.” Bạn phải vượt qua khỏi cuộc chơi thuốc kích thích của cái ngã (“tôi”). Bất cứ khi nào ý niệm thế tục “tôi là” nổi lên thì thân, khẩu, tâm thế tục liền biểu lộ ngay tức thì. Nhưng ngay khi bạn phát sanh kiêu hãnh thiêng liêng và đang kinh nghiệm sự chuyển hóa siêu việt thì bạn loại bỏ được tất cả các ý niệm thế tục thông thường. Dĩ nhiên, việc này rất cần thiết bạn phải làm trong các thời thiền định, nhưng cũng sẽ cần thiết khi ngoài thời thiền nữa. Bạn hãy duy trì năng lực của kiêu hãnh thiêng liêng này thay vì để năng lực đó giảm xuống khi bạn chấm dứt thời thiền, đi ăn trưa và

cho phép thói quen cũ nổi lên, nhìn nhau bằng sự sân hận, tham lam.

Bạn có thể thấy được bằng cách nào mà phương tiện và trí huệ như vậy, có thể giúp bạn điều khiển được năng lực mê vọng của bạn. Và bạn có thể thấy được sự việc này nhờ kinh nghiệm riêng của bạn chứ không phải nhờ vào lời nói của tôi. Nếu tôi nói quá nhiều về việc bằng cách nào mà Kim Cương thừa chứa đựng tất cả các phương tiện kỳ diệu này thì bạn sẽ nghĩ ngay rằng : “Ồ ! Ông ta tự cao tự đại quá. Ông ta chỉ khoe khoang phóng đại oai lực mà các lama Tây Tạng tự cho là đã có.” Nó sẽ quá nhiều cho bạn mất. Nhưng nếu bạn tự kiểm tra coi lại chính mình bạn sẽ ném được những lợi lạc. Và trước khi bạn ản tu, bạn hãy nghiên cứu kỹ bài giảng này. Hãy đọc kỹ từng câu, nên ngừng lại để kiểm tra và thiền định về từng câu. Nếu bạn biết thấu đáo rõ ràng về những gì bạn làm thì bạn sẽ không còn nghi ngờ, dao động và bạn cảm thấy rất thoải mái. Điều đó rất quan trọng và còn rất cần thiết để bạn có thể thành công khi ản tu.

Nếu bạn bắt đầu gặp các khó khăn trong khi nhập thất, đừng nghĩ rằng : “Tôi rất tệ ; tôi không phải là người ần tu tốt.” Thay vì vậy, chỉ việc tự hỏi mình : “Tại sao việc ần tu của tôi không tiến triển tốt ?” Bạn sẽ có câu trả lời : “Đó là bởi vì những ảo tưởng mê lầm kỳ quặc của tôi. Và tôi không phải là người duy nhất như vậy. Tất cả chúng sanh hữu tình, những người mẹ của tôi đều có cùng hoàn cảnh như vậy.” Hãy chăm sóc thương yêu các người khác thay vì bản thân mình, và hãy cảm thấy xót xa với những nỗi khổ đau của tất cả chúng sanh hữu tình. Thay vì khùng điên mà than khóc khi gặp trở ngại trong lúc ần tu, có một kỹ thuật hoàn hảo là chuyển hóa năng lực của mật chú thành ra lòng thương xót bi mẫn. Dĩ nhiên những giọt nước mắt xúc động không phải tất yếu là xấu ; khóc cũng có thể là kinh nghiệm phúc lạc.

Chẳng hạn, lần đầu tiên người ta phát hiện tánh Không họ bàng hoàng như thể không tin được và họ có thể hoàn toàn trống trải ra. Ở bên trong, họ kinh nghiệm một rung động phúc lạc ; về phương diện tâm lý, như thể họ được chở đi vào không trung rồi bất thành linh bị rơi xuống. Họ gần như không biết sẽ ra sao. Về phương diện triết lý, điều này có vẻ là rất nghịch lại với kinh nghiệm trí huệ tánh Không bởi vì kinh nghiệm tánh Không hẳn là hoàn toàn tách biệt với cảm xúc. Nhưng mỗi người lần đầu khám phá thực tế về tánh Không đều có kinh nghiệm cá nhân hoàn toàn khác nhau.

Giống như người đệ tử thân cận của lama Tsong Khapa, lần đầu kinh nghiệm được tánh Không trong khi nghe lama giảng pháp. Ông ta cảm thấy như ông ta bị biến mất và ông ta chộp nắm áo của thầy. Lama Tsong Khapa cười và nói, “Cái gã đệ tử của ta đã vừa mới tìm thấy được mình trên cái áo của hấn.” Rồi vị lama tiếp tục giải thích kinh-nghiệm-như-vậy được coi là như thế nào. Cho nên khóc không phải nhất thiết là xấu.

Khi những khó khăn nổi lên, bạn hãy nhớ đến lý do : “Tất cả chúng sanh hữu tình kể cả tôi đều ở trong tình huống này. Tất cả chúng ta đều là đối tượng của lòng bi.” Nếu bạn chứng ngộ được lòng đại bi trong kỳ ần tu thì bạn có thể đòi hỏi gì hơn nữa ? Như thế là tuyệt rồi. Sau đợt ần tu, mọi hành vi của bạn đều thấm nhuần lòng từ bi. Có thể được như vậy. Nhưng cũng phải thiện xảo nữa. Hãy biết thư giãn trong kỳ nhập thất và khéo léo thiện xảo trong cách bạn thư giãn. Tôi không ám chỉ rằng bạn chỉ nên nằm thôi.

Sau đợt ần tu bạn hãy thực hiện đơn giản lễ cúng lửa Dorje Khadro, tôi có bài giải thích ngắn ở chương kế tiếp. Có nhiều cách phức tạp trong lễ dâng cúng lửa theo truyền thống Tây Tạng, nhưng cách này sẽ tốt cho chúng ta. Bạn có thể thực hiện việc dâng cúng mỗi ngày, bất cứ khi nào về phương diện tâm lý, bạn cảm thấy

không được tốt, nặng nề hay bất tịnh. Hãy thấp ngọn lửa và làm lễ dâng cúng Dorje Khadro và thiền định nhiều. Nó giống như cách thiền định tum-mo – nó đốt cháy tất cả những điều bất tịnh của bạn.

Câu hỏi : Ở cuối sadhana chúng tôi thiền định về việc coi bản thân mình như là Heruka Vajrasattva. Bằng cách nào để chúng tôi tập trung được vào điều này ?

Trả lời : Loại thiền định này rất sâu sắc – sâu sắc hơn nhiều so với loại thiền định về đối tượng bên ngoài dễ hơn và người ta hay làm hơn. Với thiền định về Heruka Vajrasattva này đôi khi bạn có bị đau một ít ở tim hay tim đập nhanh khi bạn thiền định. Sở dĩ như vậy vì bạn không được thư giãn hoặc giả bạn không nhận thức được đối tượng thiền định là ở trong bản tánh của tâm thức. Khi bạn thiền định bản thân mình là Heruka Vajrasattva và tập trung ở chữ HUM ở tim bạn lúc đó nếu bạn cứ nghĩ thân bạn là vật chất cụ thể thì tim bạn bắt đầu bị đau bởi vì như vậy sự suy nghĩ đã quá ư cụ thể. Việc nhận thức thân bạn vô hình như là thân tâm linh, rất ư quan trọng. Nếu tôi đang ngồi thiền định ở đây và cố đặt chữ HUM cụ thể, vật chất vào tim tôi thì sẽ không có chỗ cho chữ HUM đó đặt vào. Không gian bị choán chỗ hết rồi. Nhưng nếu tất cả mọi thứ đều ở trong bản chất tâm thức thì việc đặt chữ HUM đó có thể được. Cho nên điều quan trọng là quán tưởng chữ HUM siêu vật chất, phúc lạc, mà bản chất là tâm thức.

Thường thì với một người tham ái, mê muội có thể sẽ cảm thấy một loại phúc lạc có tính sanh tử luân hồi khi ngắm nhìn một người đàn bà đẹp. Tương tự như vậy, chữ HUM xanh ở tim của Vajrasattva là một đối tượng phúc lạc hay nó phát sanh phúc lạc. Bất cứ khi nào bạn quán tưởng chữ đó, bạn cảm giác được phúc lạc. Đây là một điều quan trọng. Do kết quả đó, bạn sẽ có được sự tập trung nhất tâm rất tốt. Tại sao vậy ? Bởi vì tự bản thân đối tượng thiền định – trong trường hợp này là chữ HUM xanh – cho bạn một kinh nghiệm phúc lạc. Khi bạn có được một kinh nghiệm phúc lạc bạn cảm thấy thỏa mãn. Khoảng trống trong bao tử tâm lý của bạn được no đầy. Khi bao tử tâm lý được thỏa mãn, bạn sẽ không còn cảm thấy cô đơn hay bất mãn.

Các Tăng, Ni thường cảm thấy cô đơn... vâng, tất cả chúng ta đều cảm thấy cô đơn. Đó là sự thật. Chúng ta cần phải biết những sự việc này. Nó cần thiết – đây là Pháp. Có lẽ bạn cho rằng tôi đang nói về những việc dơ bẩn nhưng chúng ta phải hiểu những việc dơ bẩn trong cuộc sống để mà biết phải tẩy rửa cái gì. Thế thì tại sao chúng ta cảm thấy cô đơn và không mãn nguyện ? Bởi vì chúng ta đang tìm kiếm sự thỏa mãn – nhưng không có những kinh nghiệm phúc lạc, cho nên bao tử tâm lý của chúng ta bị đói. Tôi chắc chắn các bạn hiểu được ý tôi muốn nói cái gì.

12. BÀI GIẢNG TÓM LƯỢC VỀ SADHANA VAJRASATTVA

Đạo Phật Tây Tạng xem việc tu tập Vajrasattva là rất quan trọng. Chúng tôi gọi Giáo Pháp này là Gel-kyen dig-drib jong-wa dor-je sem-pai tri.

Gel-kyen có nghĩa là chướng ngại ; dig có nghĩa là điều bất thiện, chỉ kiểu hành vi phi đạo đức ; drib là sự che tối. Sự khác biệt giữa hai chữ cuối này chỉ tính cách kỹ thuật nhưng tựu trung cũng có nghĩa là chướng ngại. Đối với một hành vi dẫn tới sự bất thiện phải có một động cơ bất thiện như một trong ba thứ tâm độc là ngu si, tham lam, sân hận. Sự che tối không nhất thiết được tạo ra bằng một động cơ bất thiện. Chẳng hạn tâm nặng đực, buồn ngủ, hôn trầm đã ngăn chặn bạn không triển khai được sự tập trung nhất tâm, tâm này là một sự che tối nhưng không cần thiết có một động cơ bất thiện nào ở sau lưng nó. Có rất nhiều mức độ thiện và bất thiện ở cùng với tâm. Do đó, khi chúng tôi nói rằng phương pháp thiền định Vajrasattva rất mãnh liệt trong việc loại bỏ các điều bất thiện thì chúng tôi không ám chỉ những hành vi bất thiện phi đạo đức mà còn ám chỉ đến bất kỳ loại chướng ngại nào.

Chẳng hạn vài người trong chúng ta thực hiện giữ giới. Chúng ta phát lời thệ nguyện trước Tam Bảo quy y là Phật, Pháp, Tăng. Chúng ta hứa sẽ làm và không làm một số việc cụ thể. Khi phát lời thệ nguyện chúng ta tha thiết quyết tâm và hoàn toàn tự tin rằng chúng ta có khả năng thọ giới một cách trong sạch. Nhưng rồi thì hoàn cảnh xung quanh mình đổi thay, bức tường nội tâm của chúng ta tan ra từng mảnh vụn và chúng ta phạm giới. Không sao đâu ; chúng ta có thể tịnh hóa những phạm giới như vậy.

Ngược lại, khi những người Tây phương học đạo đã đến gặp tôi với mớ cảm xúc rằng họ rất có tội, họ đang nghĩ rằng họ đã phạm một giới này hay một giới nọ, nhưng khi tôi hỏi họ là họ đã chính xác phạm giới như thế nào thì tôi phát hiện họ chẳng phạm giới nào cả. Họ có một kiểu nhận định cụ thể : “Tôi đừng nên làm việc này bao giờ,” khi bản thân hành vi đó không phải là phạm giới nhưng chính thái độ hay động cơ ở sau lưng hành vi đó mới phạm giới. Do đó, cho dù bạn đã làm bất cứ hành vi nào dù ngoài mặt là đối nghịch lại giới luật nhưng nếu động cơ hành động của bạn không bất thiện thì như vậy bạn không nhất thiết đã phạm giới.

Điều quan trọng nhất mà bạn cần biết là dù bạn có bất cứ loại biểu hiện bất thiện nào thì tất cả những thứ đó đều có thể được tịnh hóa bởi pháp yoga của Heruka Vajrasattva. Đạo Phật, đặc biệt Kim Cương thừa, xác nhận rằng bạn có thể tịnh hóa bất kỳ điều bất thiện nào.

Khi chúng ta nghĩ về một số điều bất thiện nhất định nào đó rất nặng nề, thì dường như chúng còn mãi, không thay đổi được và vô phương tịnh hóa. Ý nghĩ này về sự bất thiện là tự hữu, độc lập là nguy hiểm nhất. Xét về căn bản, tất cả các hiện tượng thiện hạnh và bất thiện đều phụ thuộc lẫn nhau và có bản chất biến đổi. Một số triết gia Hindu chủ trương rằng các đối tượng của năm giác quan được kết hợp bởi những nguyên tử tự hiện hữu, bất biến và tồn tại vĩnh viễn. Các nhà khoa học phương Tây trước đây cũng đã từng tin tưởng như vậy, và một số người đến bây giờ có thể vẫn còn nghĩ vậy. Những điều đó là những quan điểm sai lầm.

Điều quan trọng mà bạn cần biết là bản thân chúng ta và tất cả các hiện tượng khác như các đối tượng của giác quan hay các phẩm chất bất thiện hay thiện, tất cả đều lệ thuộc tương tác và đều thay đổi. Đặc biệt trong phạm trù việc tịnh hóa, bạn nên nhận thức rằng các biểu hiện bất thiện như sự ham muốn, giận dữ, hay bất cứ thứ gì khác bạn có thể nghĩ tới, tất cả đều không bao giờ giữ y nguyên. Chẳng hạn bạn lọt vào một môi trường nào đó và bất ngờ tâm bạn thay đổi và bạn bắt đầu dao động. Điều đó chứng minh cho thấy tính chất vô thường của những cảm xúc này. Những cảm xúc đó đến rồi đi. Và bạn không chỉ tạm thời giải quyết được các vấn đề bất thiện đó, mà bạn cũng có thể loại bỏ chúng trọn vẹn và vĩnh viễn.

Tôi tin rằng người nào thực hành việc tịnh hóa là can đảm : “Tôi có thể đương đầu và vượt qua được bất kỳ vấn đề gì, bất kỳ khó khăn nào.” Đừng cho rằng họ đang thực hành việc tịnh hóa bởi vì họ đang bất hạnh. Nhiều môn đồ của một số tôn giáo phương Tây công nhận triết lý về sự có tội vĩnh viễn do đó họ cảm thấy tội lỗi. Bạn phải tránh thái độ khi nghĩ rằng bạn không thể nào chiến thắng được điều bất thiện. Đối với quan điểm của Kim Cương thừa người tu tập phép tịnh hóa là người can đảm : “Tôi có thể làm việc đó. Mặc dù tôi đã phạm lỗi lầm nhưng tôi tin chắc sẽ có cách giải quyết cho vấn đề của tôi.” Đó là thái độ đúng đắn : bạn không sợ phải công nhận những điều bất thiện của mình. Bạn nghĩ rằng : “Vâng, đó đã là điều bất thiện ; đó đã là tâm không được kiểm chế của tôi.” Bạn chấp nhận nó, nhưng bạn không cảm thấy vô hy vọng. “Tôi có thể thay đổi tâm tôi. Dù gì thì nó cũng đã thay đổi liên tục không ngừng kể từ khi tôi sinh ra. Giờ đây tôi có thể làm cho nó thay đổi được tốt hơn.” Sự hiểu biết như vậy rất quan trọng – rất quan trọng.

Giờ đây, ngoài việc can đảm nhận ra khả năng tịnh hóa các chướng ngại, bạn cũng nên hiểu biết rằng bạn có thể tịnh hóa các dấu in (các ấn tượng) mà các hành vi bất thiện đã để lại trong tâm thức của bạn. Ở Tây Tạng người ta gọi là pag-cha. Trong vô số kiếp bạn đã tạo đi tạo lại hết nghiệp xấu ác này đến nghiệp xấu ác khác, và mỗi nghiệp xấu đó đã đều để lại dấu in trong tâm bạn. Dù hành động đã dứt rồi nhưng dấu in của nó vẫn còn ở đó và nó sẽ thúc đẩy bạn lặp lại hành động đó nữa.

Nhưng với trí huệ đúng đắn, tất cả các dấu in bất thiện có thể hoàn toàn được tịnh hóa.

Các chướng ngại xuất phát từ đâu ? Chúng nó đến từ tâm chấp ngã, nhị nguyên, đen tối, ô nhiễm và không thiện xảo. Phương pháp để hàng phục các thứ tâm đó là thực hành yoga Heruka Vajrasattva nhiều lần lập đi lập lại. Pháp này sẽ tạo lập hay tăng cường năng lực trong sạch siêu việt ở trong bạn, sao cho bạn sẽ trở nên thấy mọi sự vật một cách bất nhị, trong bản tánh rỗng rang chân thật của chúng, tức là tánh Không. Theo Kim Cương thừa, khi bạn thấy những sự vật một cách hiện thực hơn thì chúng không còn có vẻ cụ thể mà là phúc lạc. Và khi một sự vật trở nên phúc lạc, nó trở thành một vị hóa thân thiêng liêng ; nó xuất hiện ở trong hình tướng thiêng liêng.

Đôi khi chúng ta cho rằng người khác là xấu, phải không ? Những cái xấu làm ta khó chịu. Vấn đề là vậy. Khi chúng ta nhìn thấy sự vật hiện thực hơn – chẳng hạn bản chất sâu xa hơn của những chúng sanh khác – thì chúng ta đã được chuyển hóa. Hạnh phúc và phúc lạc được sạc điện ở trong chúng ta. Do kết quả đó, chúng ta thấy được các phẩm tính của vị thần thiêng ở trong các chúng sanh khác. Những phẩm tính này là gì ? Đó là trí huệ và lòng bi. Và vị Hóa thân thiêng liêng là gì ? Đó là trí huệ và lòng bi mãn phát triển toàn vẹn, là các phẩm tính của giác ngộ. Điều này ứng dụng cho bất kỳ vị hóa thân thiêng liêng nào.

Sadhana

Quy y và phát Bồ đề tâm

Chúng ta quy y vào Phật, Pháp, và Tăng, tức là Tăng đoàn của Ba thừa. Điều này có nghĩa là bạn không còn có thể nói được rằng : “Tôi là người theo Đại thừa, tôi không quy y các A la hán Tiểu thừa.” Chúng ta quy y vào Tăng đoàn mà không được có sự phân biệt nào cả. Chúng ta cũng quy y vào các daka và dakini. Bạn không thể nói rằng : “Tôi sẽ quy y các daka, nhưng không quy y các dakini.” Chúng ta quy y vào tất cả chư vị Bồ tát. Và đặc biệt bạn quy y với người (lob-pošn) đã trao cho bạn lễ quán đảnh Heruka Vajrasattva.

Đấng chủ đạo mà bạn quy y là ngài Heruka có hai tay và đang đứng, ngài cầm một chày kim cương và một chuông, đang ôm Vajravarahi người phối ngẫu của ngài. Chắc hẳn bạn sẽ rất khó quán tưởng hình tướng với tất cả tay và chân. Ngài Heruka và người phối ngẫu được vây quanh bởi tất cả các hình ảnh các vị đông khắp trong vũ trụ như đã được đề cập trong bài giảng chính. Những vị đó tan vào trong ánh sáng và tan biến vào Heruka, rồi Heruka cũng chìm tan vào trong bạn. Bạn trở thành Heruka. Hãy tập trung vào điều này càng lâu càng tốt¹⁸.

Khi bạn phát Bồ đề tâm bằng cách nghĩ rằng : “Tôi phải trở thành Heruka...” thì bạn gửi đi ánh sáng rực rỡ đến mười phương thế giới, tịnh hóa tất cả chúng sanh trong sáu cõi và biến họ thành ra Heruka. Rồi tất cả Heruka này chìm tan vào trong bạn. Đó là một kỹ thuật để thực hiện Bồ đề tâm.

Phương pháp yoga thực sự

Khi tu tập pháp yoga Heruka Vajrasattva, bạn có thể quán tưởng bản thân bạn là Heruka hay Vajrapani hay bất kỳ vị thần bổn tôn ưa thích nào của bạn. Nhưng ở đây nổi lên một câu hỏi : “Nếu tôi là Heruka, thì cần gì phải tịnh hóa ?” Dĩ nhiên nếu bạn thực sự là Heruka, chắc chắn bạn không cần sự tịnh hóa nào cả. Ở đây khi bạn chuyển hóa mình thành ra hình tướng thiêng liêng của Heruka cho dù bạn có được sự tập trung rất tốt thì tâm phân biệt nhị nguyên của bạn cũng đang ẩn nấp đâu đó trong sâu thẳm của tâm thức, nó chỉ chờ lúc nhảy ra ngoài và làm cho bạn mê lầm.

Việc này nhắc tôi nhớ lại một câu chuyện về một hành giả tu tập Yamantaka (hình tướng phần nộ của Văn Thù Sư Lợi) ở Tây Tạng. Như bạn biết, ngài Yamantaka có tất cả những cánh tay này, mỗi tay cầm một món đồ. Vào một ngày vị tăng này đang quán tưởng bản thân mình trong hình tướng đó, và đương nhiên ông ta đã hoàn toàn tin được như vậy bởi vì khi vị thầy cố đưa cho ông một vật gì thì ông ta trả lời : “Xin lỗi, tôi không thể, vì tay tôi cầm các đồ vật rồi.” Do đó vị thầy nói : “Được rồi, thay vì vậy, con hãy cầm món đồ ta đưa chỉ với bàn tay thông thường bất tịnh của con.”

Cho dù bạn có thể quán tưởng chính bạn là Heruka với một niềm tin tưởng hoàn toàn, không có một ý niệm bình thường nào đi nữa, thì bạn vẫn phải cần sự tịnh hóa. Không phải lý do là Đức Phật đã dạy như vậy, nhưng bởi vì tâm nhị nguyên của bạn vẫn còn ở đó. Do đó, ngay cả nếu bạn đã biểu lộ được như là một Heruka bạn vẫn phải thực hành pháp Heruka Vajrasattva. Tuy nhiên khi bạn thực hành bạn chỉ việc duy trì hình tướng thiêng liêng mà không cần chú trọng đến sự tự hào thiêng liêng.

Hãy quán tưởng Heruka Vajrasattva phía trên đỉnh đầu của bạn cách đầu một khoảng sao cho tiện lợi với bạn, nhưng đừng quá cách xa hàng dặm, có lẽ vừa một bàn tay là đủ, thân của ngài không giống thân vật chất cụ thể như thân chúng ta, mà là một sắc thân có màu cầu vồng : rõ ràng và trong suốt, đó là sắc thân tâm linh. Ngài hoàn toàn hợp nhất với người phối ngẫu của ngài. Bà tượng trưng cho trí tuệ giác ngộ và ngài tượng trưng cho phương tiện giác ngộ.

Ánh sáng tỏa ra từ tim ngài đến mười phương khắp cầu tất cả chư Phật và chư Bồ tát. Ánh sáng trắng rực rỡ này là năng lực trí huệ giác ngộ thiêng liêng, tức trí huệ-hiểu biết tinh khiết, hiểu thấu đáo tột cùng bản tánh của tất cả. Đó là tâm tinh khiết. Tâm bất tịnh thì ngược lại, nó chật hẹp, nó thiếu trí huệ thiện xảo và nó phát sanh ra các hành vi bất tịnh.

Ánh sáng trắng rực rỡ của năng lực trí huệ tối thượng đã được khẩn cầu, ánh sáng đó chìm vào trong tim Heruka Vajrasattva, đi xuống theo kinh mạch trung ương đến luân xa bí mật của ngài, rồi đi vào luân xa bí mật của Dorje Nyem-ma và rồi tràn đầy khắp kinh mạch trung ương của bà. Cả hai thân của hai ngài được ngập tràn với ánh sáng trắng rực rỡ phúc lạc. Từ mật chú ở tim của mỗi vị hóa thân này, một năng lực kundalini màu trắng phúc lạc, ào xuống dọc theo kinh mạch trung ương của hai vị, đi qua chỗ luân xa bí mật và đi vào luân xa đỉnh đầu của bạn. Năng lực này rất mạnh, nó như một thác nước. Trong việc quán tưởng yašn-de này, ánh sáng trắng tuôn xuống theo kinh mạch trung ương của bạn, đẩy ra ngoài, qua luân xa bí mật của bạn, tất cả những điều bất tịnh và năng lực bất thiện trong dạng hình tướng con heo, con gà, con rắn... Những con vật này và những con khác như bò cạp, khỉ, bò cái đều tượng trưng cho tất cả các loại bất thiện trong hệ thần kinh bạn. Tất cả được tẩy rửa sạch hoàn toàn. Sự không mãn nguyện, cảm giác cô đơn của bạn cũng được tịnh hóa, kể cả những triệu chứng bất thiện quấy phá mà bạn có thể nghĩ tới.

Bạn cũng có thể thực hành cách quán tưởng mašn-de ở điểm này. Với cách này, bạn quán tưởng các rác rưởi nội tâm của bạn nổi lên trên mặt của năng lực kundalini phúc lạc khi năng lực này làm đầy thân bạn bắt đầu từ dưới lên trên. Rác rưởi này rời khỏi thân bạn thông qua các cửa như lỗ mũi, mắt, miệng, tai và nó nổi thành bọt ra ngoài luân xa đỉnh đầu của bạn.

Rồi thì bạn cũng có thể thực hành thiền định thứ ba tức là phung-de, quán tưởng ánh sáng tỏa sáng rực rỡ. Từ tim của Vajrasattva ánh sáng chiếu rọi qua luân xa bí mật của ngài, xuyên qua đỉnh đầu của bạn và tịnh hóa toàn bộ hệ thống thần kinh của bạn. Đây là ba pháp quán tưởng bạn thực hiện trong khi bạn đọc mật chú.

Cuối cùng Heruka Vajrasattva chìm tan qua kinh mạch trung ương của bạn vào trong tim bạn. Thân, khẩu, ý của bạn được hợp nhất với thân, khẩu, ý thiêng liêng của ngài. Bạn trở thành Heruka Vajrasattva. Từ nơi tim thiêng liêng của bạn, rất nhiều ánh sáng tỏa chiếu qua khắp sáu cõi luân hồi, tịnh hóa tất cả chúng sanh và chuyển hóa họ thành ra sắc thân Heruka Vajrasattva. Rồi tất cả Heruka Vajrasattva này chìm tan vào trong chính bạn.

Điều này rất quan trọng. Chúng ta luôn luôn có quan hệ với những người khác và thường có những nghiệp nặng nề với nhau. Chúng ta giận ghét những người khác, chúng ta dính bám mạnh mẽ với những người khác. Đa số các vấn đề của chúng ta là với những người khác. Chúng ta bị liên kết với nhau mạnh đến nỗi trong suốt cuộc đời chúng ta không ngừng quan hệ hay tình cờ gặp nhau. Khi bạn thực hiện pháp thiền định nói trên, bạn chuyển hóa bản thân bạn và bạn cũng chuyển hóa tất cả đối tượng. Như thế đối với bạn, không có đối tượng nào khao khát thềm muốn mà cũng không có đối tượng nào sân hận, cho nên bạn giữ được sự tinh tấn. Pháp Vajrasattva đặc biệt nhấn mạnh đến sự chuyển hóa các đối tượng sao cho bạn có thể kích phát phúc lạc thay vì kích hoạt ba độc là ngu si, tham luyến và sân hận.

Cũng từ tìm Heruka Vajrasattva của bạn, bạn gửi đi đến mười phương vô số hình thể Heruka Vajrasattva và bất cứ thứ gì bạn cho là hấp dẫn hay đáng ưa chẳng hạn như những người đàn ông đẹp trai, phụ nữ đẹp hay các trần cảnh tuyệt mỹ, tất cả các đối tượng của năm giác quan, bạn cúng dường tất cả những thứ đó cho các bậc tối cao. Bạn hãy quán tưởng rằng việc cúng dường này mang đến đại lạc cho chư Phật chư Bồ tát. Trên thực tế, nghĩa cốt tủy của từ “cúng dường” là cái kích thích, làm phát khởi phúc lạc siêu phàm trong người nhận sự cúng dường đó. Và đó mới là sự cúng dường đúng nghĩa. Nếu bạn dâng một cái gì mà gây ra đau khổ thì đó không phải là sự cúng dường. Bởi vì hàm ý Phật giáo của sự cúng dường là sự việc đó mang đến hạnh phúc, và so với ý nghĩa đó, bạn có thể thấy rằng hầu hết thời gian các món quà của chúng ta không thể hiện theo kiểu đó, và ngay dù chúng ta có ý muốn tốt, món quà của chúng ta thường khiến cho người ta bất hạnh.

Có rất nhiều điều cốt tủy trong sadhana. Bạn phải hiểu mục đích thực sự của việc chuyển hóa mà chúng ta đang thực hành ở đây. Nếu có ai hỏi tại sao bạn thực hành pháp môn yoga này bạn có thể trả lời : “Để tịnh hóa chính mình.” Câu này về cơ bản chấp nhận được, nhưng câu trả lời thực sự phải nên là : “Tôi cần thấu hiểu bản tánh chân thật của tất cả những gì hiện hữu, tôi muốn hiểu thực tại đó.” Đó là mục đích thực sự của pháp yoga Heruka Vajrasattva. Pháp môn này chỉ cho bạn thấy cái gì là sự thật và cái gì là không phải nó giúp bạn nhận ra tánh Không, tánh bất nhị, nó chấm dứt cho bạn khỏi phải tiếp tục ở trong ảnh hưởng của những quan niệm đông cứng lại của cái ngã của bạn.

Bạn càng hiểu thấu nhiều hơn về bản tánh nền tảng của tất cả những gì hiện hữu thì bạn càng trải nghiệm nhiều phúc lạc hơn. Và nếu bạn trải nghiệm phúc lạc càng lớn hơn thì bạn càng gần với sự đạt tới hình tướng đẹp đẽ của vị hóa thân. Đó là điềm chính.

Nhiều người Tây phương cho rằng cách nhận thức về vòng luân hồi sanh tử được giải thích trong Phật giáo quả thật bi đát : “Đạo Phật cho rằng cuộc sống là đau khổ mà không cách nào thoát khỏi !” Như vậy có vẻ như là giáo lý và thiền định Phật giáo đã được khám phá giảng dạy nhằm mục đích đặc biệt là làm cho con người khổ khổ ! Đó là một thái độ hoàn toàn sai lầm. Họ không hiểu thực sự họ cần cái gì.

Điều tôi đang nói là, toàn bộ mục đích việc thực hành Heruka Vajrasattva là chứng nghiệm tánh bất nhị – sự thật rốt ráo của chính bạn và của tất cả mọi hiện tượng. Sự chứng nghiệm này là một kinh nghiệm phúc lạc cực độ. Một khi bạn kinh nghiệm được niềm phúc lạc này, bạn có thể thấy cái đẹp của vị hóa thân thiêng liêng trong những con người khác và sẽ ngưng gán ép các phóng chiếu bất thiện, tiêu cực lên người khác.

Giáo lý Kim Cương thừa dạy rằng bất kỳ ai thực hành Kim Cương thừa phải xem những con người khác như các vị Hóa thân thiêng liêng. Đó là giáo lý. Những ai đã chứng biết được bản tánh nền tảng, tánh bất nhị, của các chúng sanh khác thì sẽ có được kinh nghiệm siêu việt về sự thấy được các phẩm tính giác ngộ của vị Hóa thân trong những chúng sanh khác. Các hành giả như vậy không có chỗ cho các ý niệm bất thiện và tiêu cực.

Những điều đó là những điểm chính. Tôi hy vọng như vậy là đủ. Có ai hỏi gì không ?

Câu hỏi và trả lời

Câu hỏi : Giả sử chúng tôi coi những người khác là Heruka Vajrasattva, nhưng phải làm sao đây khi chúng tôi thấy họ làm những điều bất thiện ?

Trả lời : Ý bạn có nên ngăn cản họ lại, phải không ? Hãy nhớ câu chuyện một vị tăng quán tưởng bản thân mình là ngài Yamantaka. Nó cũng tương tự như vậy. Nếu bạn thấy ai đó làm điều sai trái, bạn có thể nói : “Này ông, việc gì đang xảy ra ?” Tuy nhiên, sự việc là bạn vẫn phải thấy được Heruka Vajrasattva ở đâu đó trong ông ta. Ông ấy đích thật đã quên ông ấy thực sự là ai, ông ấy cũng quên là ông ấy đang hành động dưới ảnh hưởng của tâm con gà, con rắn độc của ông ta. Cho nên bạn có thể nói : “Ông bạn ơi, con gà của bạn đang hiện ra đó !” Hay đại loại những câu như vậy.

Theo kinh nghiệm của tôi thì khó quán tưởng người đàn bà như là các Hóa thân nam như Vajrasattva hay Vajrapani chẳng hạn. Nhưng tôi cố thấy được ở một nơi nào đó trong bầu không khí ở thân người nữ có thân tâm linh trong sáng như pha lê của ngài Vajrasattva hay Vajrapani. Bạn có thể hiểu được việc đó. Mỗi người trong

chúng ta đều có phẩm tính Vajrasattva hay Vajrapani nên chúng ta có thể quán tưởng sắc thân thiêng liêng cùng hiện hữu với chúng ta.

Câu hỏi : Đôi khi, lúc tôi thiền định tôi thấy một loại ánh sáng xanh đằng trước mặt tôi. Ánh sáng đó có là thật hay do tưởng tượng ? Và điều đó có ý nghĩa gì ?

Trả lời : Điều này tùy thuộc một phần vào vấn đề là bạn cảm thấy như thế nào khi bạn thấy ánh sáng đó – bạn cảm thấy thư giãn hay cảm thấy kích động ? Nhưng nó không nhất thiết chỉ là một phóng chiếu tâm thức. Đôi khi, lúc tâm thức bạn đã phát triển trong một cách thức nhất định bạn có thể thấy ánh sáng một cách vật chất với nhãn quan của bạn. Tôi cho là rất tốt nếu có ai đó đã có được sự mục kích ánh sáng tự nhiên như vậy. Thông thường khi chúng ta thiền định chúng ta chỉ thấy một màn đen chứ không thấy bất kỳ ánh sáng nào cả. Nếu tôi thấy ánh sáng xanh dương hay xanh lá cây dù trong tưởng tượng thì tôi cũng cảm thấy sung sướng. Về phương diện nào đấy, thì ánh sáng xanh liên quan đến sự vô tận nên việc mục kích ánh sáng xanh gọi lên tâm mở rộng ra chứ không còn chật hẹp.

Câu hỏi : tôi nên quán tưởng ngài Vajrasattva to lớn bao nhiêu ?

Trả lời : Nó thay đổi tùy theo mỗi người. Có người thích quán tưởng ngài lớn, những người khác thích ngài nhỏ. Ngài không nên quá lớn, đa số chúng ta có xu hướng ưa thích có khổ người tương tự với kích cỡ bản thân họ. Ngài cũng không nên có dáng dấp nặng nề và bằng vật chất và cũng nên quán tưởng Ngài cách đỉnh đầu bạn một khoảng. Bạn cũng không cần phải ép buộc sự quán tưởng. Chỉ đơn giản là ngài hiện lên trong không gian ở trên đầu bạn một cách tự nhiên. Bởi vì trí huệ thiêng liêng của ngài Heruka Vajrasattva có khắp mọi nơi nên năng lực của ngài xuất hiện hết sức rõ ràng không cần sự cố sức, nhanh như sự phản chiếu hình tượng trong gương. Nếu bạn không có một thấu hiểu nào về tánh Không, thì ngài có vẻ như là thực sự nặng nề : “Ồ ! Vajrasattva đối với tôi nặng nề quá sức. Đợt ần tu này quá sức nặng nề và ngài cũng quá nặng nề !” Điều đó chỉ cho thấy rằng bạn thực sự không hiểu trí huệ bất nhị.

Dù gì đi nữa, hãy quán tưởng ngài Vajrasattva với kích cỡ nào mà bạn cảm thấy thỏa mãn nhưng phải trong sạch, rõ ràng, như pha lê, hay như ánh sáng cầu vồng, sao cho hễ khi bạn vừa nhìn thấy ngài là bạn được kích thích ngay bởi một kinh nghiệm về kundalini rất hỷ lạc và trong sạch. Đôi khi các kinh nghiệm này có thể cảm thấy giống như một cảm giác khoái cảm tột độ nhưng đó không phải là những phản ứng xác thịt. Nếu bạn đang thiền định với sự thấy biết sâu sắc thì sẽ không có vấn đề gì, nhưng nếu bạn không hiểu biết tánh bất nhị thì mọi thứ trở nên quá vật chất và điều đó có thể nguy hiểm.

Câu hỏi : Xin thầy nói về phẩm tính của Heruka Vajra-sattva ?

Trả lời : Heruka Vajrasattva là trí huệ tinh khiết phát triển đầy đủ của ba đời chư Phật Bồ tát, biểu lộ trong sự phát ra tia sáng trắng rực rỡ và tinh khiết. Do đó cốt tủy của ngài là trí huệ bất nhị. Bất cứ khi nào bạn thực hành pháp môn yoga này, thì sắc thân thiêng liêng của ngài sẽ biểu thị thực tại cho bạn. Ngài là trạng thái lạc phúc vĩnh viễn của trí huệ tinh khiết.

Câu hỏi : Heruka có ý nghĩa là gì ? Heruka Vajrasattva khác với các Vajrasattva khác như thế nào ?

Trả lời : về nghĩa đen, “Heruka” có nghĩa là sự uống máu nhưng Heruka biểu tượng sự kinh nghiệm niềm phúc lạc vĩnh cửu. Niềm hỷ lạc này có phẩm tính của sự hợp nhất năng lực nam nữ trong chính bản thể mỗi người được đạt tới mức trọn vẹn. Dorje Nyem-ma cầm một cái tách kalapa có chứa một thứ dường như là máu. Điều đó biểu trưng cho việc là ngài ban phát năng lực phúc lạc vĩnh cửu. Khi bạn tu tập pháp Heruka Vajrasattva, bạn uống máu của niềm cảm xúc của kinh nghiệm sự phúc lạc vĩnh cửu. Màu đỏ tượng trưng cảm xúc. Là con người, chúng ta cần diễn đạt niềm cảm xúc với người chung quanh. Có vài người hoàn toàn không có cảm xúc. Họ giống như gỗ. Như vậy không tốt. Ngay cả khi bạn là người đã giác ngộ hoặc đang ở trong đại định, bạn vẫn có thể biểu lộ cảm xúc. Đó chính là vì bạn không bị dính mắc vào những tình huống ngọt ngào theo cảm xúc.

Heruka Vajrasattva có một loại năng lực độc nhất vô nhị và nhân mạnh vào sự phát triển trí huệ. Có bốn loại tantra ; và Heruka Vajrasattva là từ yoga maha-anuttara, hay tối thượng, là loại cao nhất.

Câu hỏi : Khi quán tưởng hai vị Hóa thân ở trong thế hợp nhất, có phải tôi quán tưởng bản thân mình là người đàn ông, hay như là người đàn bà, hay như cả hai được kết hợp ?

Trả lời : Bất cứ cách nào mà bạn cảm thấy thuận lợi là được. Như tôi đã nói trước, đôi khi đàn bà thấy khó để tự quán tưởng mình như là nam thần và ngược lại đàn ông cũng thế. Nhưng tất cả chúng ta đều có năng lực nam và năng lực nữ bên trong chúng ta. Đôi khi nó không được cân bằng. Vài người đàn ông lại có nhiều nữ tính, người khác quá nam tính. Người đàn bà cũng có tình huống như thế. Chúng ta phải khai triển toàn bộ năng lực nam phái-nữ phái nằm bên trong mỗi người chúng ta.

Cũng vậy, khi bạn ngắm nhìn Vajrasattva trong thế phối hợp với Dorje Nyem-ma, người phối ngẫu, bạn không thể nói rằng vị này cao hơn và vị kia thấp hơn. Cả hai vị đều cùng mức độ và hoàn toàn hợp nhất trong bản tánh. Nếu cảm thấy dễ dàng hơn thì bạn có thể quán tưởng bản thân mình là Yum Dorje Nyem-ma Karmo, với

mật chú Heruka Vajrasattva ở tim bạn. Nhưng không thành vấn đề bạn quán tưởng vị thần thiêng như thế nào, cái mấu chốt chính là quán tưởng với sự tỉnh giác mãnh liệt về bản tánh nền tảng của tánh bất nhị. Nếu bạn không có sự tỉnh biết đó thì rất có nguy cơ là sự quán tưởng của bạn sẽ có tính vật chất và sẽ kích thích những ham muốn dục vọng. Mục đích của việc thực hành quán tưởng này là để loại sạch ham muốn.

Câu hỏi : Tôi quán tưởng vị thần thiêng ở trên đầu với khoảng cách cao bao nhiêu ? Tôi thấy dễ có được hiệu quả thác nước với năng lực tịnh hóa khi vị thần thiêng ở trên đỉnh đầu chừng bề rộng vài ngón tay.

Trả lời : Nếu được dễ hơn thì bạn có thể quán tưởng vị Hoá thân hơi cao hơn một chút. Rồi một ống ánh sáng cầu vòng tỏa ra từ tim ngài và nối với luân xa đỉnh đầu của bạn và năng lực kundalini phúc lạc chảy tuôn xuống.

Câu hỏi : Chúng tôi sử dụng sự thiền định Vajrasattva như thế nào để giải quyết những cảm giác tội lỗi có thể xảy đến trong ngày ?

Trả lời : Khi bạn cảm thấy tội lỗi nổi lên, hãy chuyển hóa nó thành ra Heruka Vajrasattva. Bạn là Heruka Vajrasattva từ đầu tới ngón chân. Ngoài những hiệu quả tâm lý của các cảm xúc bất thiện còn có những hiệu quả vật chất vi tế kích thích sự không mãn nguyện. Khi bạn cảm thấy có năng lực tội lỗi ở trong bạn, hãy chuyển hóa khía cạnh vật chất vi tế của năng lực tội lỗi đó thành ra mật chú Heruka Vajrasattva. Bằng cách này nó trở thành giải pháp để giải quyết các vấn đề khó khăn của bạn.

Chúng ta cần những giải pháp năng động như vậy đối với các thói quen bất thiện gây phiền nhiễu cho chúng ta. Dùng lý trí để biết được các thứ đó là bất thiện thì cũng không đủ sức để chấm dứt chúng. Ở đây chúng ta tu tập phương pháp thực hành, xây dựng một phòng thủ chống lại chúng thay vì chỉ biết mơ mộng. Đó là cách hợp nhất Pháp với cuộc sống hàng ngày.

Việc ần tu

Khi bạn ần tu, bạn đừng nên tự thúc đẩy mình quá mức. Đôi khi sự ần tu có vẻ hoàn toàn nặng trĩu, ba tháng ần tu dường như dài bất tận. Lại nữa, người Tây phương thường không biết cách ần tu. Tôi đã giải thích rất chi tiết về bất kỳ giai đoạn nào trong đợt ần tu, nhưng nếu thái độ là điều mà bạn quan tâm rất nhiều, tôi nghĩ rằng bạn nên coi sự vui thích tham dự ần tu cũng giống như sự vui thích trong một hộp đêm. Bạn đang có được trí huệ phúc lạc – bạn hãy thưởng thức nó !

Hãy thoải mái ! Hãy lập một chương trình ! Nếu một thời thiền rất khó thực hiện, bạn không thích ứng được, hay các kỹ thuật rất khó tu tập, sự hít thở theo dạng cái bình rất khó làm, thì bạn hãy tạm ngưng. Hãy ra ngoài phòng. Người ta cảm thấy rằng : “Ôi việc nhập thất ! Nào là tôi phải nên nghiêm túc ; tôi phải trung dung ; tôi phải chiến đấu ; tôi phải hy sinh bản thân tôi cho một giai đoạn gian khổ.” Nhất định không phải như thế. đừng có ép buộc.

Bạn nên giữ bản thân sạch sẽ, hãy tắm rửa đều đặn. Và hãy ăn các thức ăn bổ dưỡng. Đừng cố gắng là một nhà khổ hạnh cực lực. Đạo Phật Tây Tạng dạy bạn sử dụng tất cả năng lực của bạn – sự giàu có, sắc đẹp, bất cứ thứ gì – để đem bạn đến gần sự giác ngộ hơn. Đời sống là để được giác ngộ.

Lý do mà tôi nêu ra tất cả những việc đó là bởi vì người Tây phương hình như nghĩ rằng ăn tu đồng nghĩa với việc không ăn ngon, không ăn chô-cô-la. Thật là ngốc ! Hãy ăn ngon – bạn đang làm việc cho sự giác ngộ. Đừng có đối xử bản thân mình như một con bò. Hãy tự khích lệ mình ! Tôi phải nói cho bạn biết rằng các đợt ăn tu đã là những kinh nghiệm vui thú nhất của đời tôi. Tôi thực sự hưởng thụ chúng. Tôi không thuộc loại làm khó. Lần mới đây nhất ở Tushita tại Dharamsala, tôi có một cái võng. Trong giờ giải lao tôi ra ngoài và nằm lên võng. Các người học đạo thường tụ tập lại và nhìn tôi : “Đó là cách ăn tu sao ?” Họ không thể tin nổi.

Ăn tu là để hưởng thụ, không phải trong ý nghĩa mê muội, sanh tử của từ ấy. Phải có cái gì đó lành mạnh để đạt được, như sự thỏa mãn, sự viên mãn trọn vẹn nào đó. Đừng làm cho các thời ăn tu trở nên khó khăn không cần thiết.

Lễ Puja bằng lửa

Khi bạn đã chấm dứt đợt ăn tu bạn nên thực hiện lễ Puja bằng lửa Dorje Khadro. Việc này rất có ích. Nó có phần nào giống với sự thiền định tum-mo.

Bạn quán tưởng ngay ở tim bạn một chủng tự màu đen nó thu vào trong bạn tất cả bệnh tật, đau ốm và tất cả triệu chứng hay hiện tượng bất thiện của bản thân bạn và của tất cả hữu tình. Ở nơi luân xa ở rốn có một ngọn lửa. Từ bàn chân, năng lượng gió đi lên và quạt ngọn lửa cho đến khi ngọn lửa kêu ào ào như một lò sưởi. Ngọn lửa càng lúc càng mạnh hơn và bùng nổ lên trong kinh mạch trung ương của bạn, đẩy tất cả năng lực bất thiện từ chủng tự màu đen ở tim ra ngoài qua lỗ mũi của bạn và đi vào miệng của vị Hóa thân. Đó là kỹ thuật thiền định cơ bản.

Ngọn lửa hiện tại đang cháy trước mặt bạn làm cho tâm bạn sinh động sao cho việc thiền định trở nên sâu sắc và hiện thực và giúp bạn nhận ra tánh Không. Đây là điểm chính của lễ puja lửa Dorje Khadro. Không bắt buộc phải thực hiện việc đọc

chú sau đợt nhập thất Vajrasattva, nhưng nếu bạn đọc được 110.000 hay 115.000 chú Dorje Khadro thì sẽ rất lợi lộc và có sức mạnh.

Hãy thực hiện bốn thời thiền định trong một ngày. Trước bữa sáng nên thực hiện một thời ân tu Vajrasattva, nhưng bởi vì bạn đã hoàn tất xong số lần đọc chú rồi, nên thay vào đó, bạn sử dụng thời này để tham thiền. Nhờ vào việc trì tụng tất cả những mật chú trong thời gian nhập thất, bạn đã tạo lập trong bạn một năng lực cơ bản nhất định – đó là “năng lực hạt nhân” của mật chú. Cho nên giờ đây, bạn chỉ đơn giản tham thiền.

Sau bữa sáng, hãy thực hiện một thời thiền Dorje Khadro hai giờ đồng hồ. Rồi dùng bữa trưa, sau đó nghỉ và nghiên cứu Pháp. Vào buổi chiều hãy làm một thời thiền hai giờ nữa về lễ puja lửa. Cuối cùng vào buổi tối, thực hiện một thời thiền tập trung nhất tâm, không đọc ra lời mật chú Vajrasattva.

Thực ra bạn có thể thực hiện lễ puja lửa Dorje Khadro bất kỳ lúc nào bạn cảm thấy bị buồn phiền, bị phiền nhiễu liên tục, bị rối loạn, hay không cảm thấy thoải mái. Bạn không cần phải ở trong kỳ nhập thất. Vào buổi sáng, xế chiều hay ban đêm – nó rất có ích, rất mãnh liệt. Nó có thể làm ngưng ngay các tình cảm bất thiện nói trên. Đó là kinh nghiệm của lama Tsong Khapa ; nó là một trong những thời thiền định ưa thích của lama Tsong Khapa. Khi bạn thực hành, bạn sẽ nhận được mùi vị thật của kinh nghiệm của ngài. Nó giống như vàng, một Giáo Pháp vàng ròng.

Đôi khi chúng ta cần thực hiện những cách thiền định năng động này. Hãy quán tưởng Dorje Khadro, một hình tượng biểu lộ của Guhyasamaja với miệng mở rộng giống như một lỗ đen thần lực, hút hết mọi thứ vào trong. Tất cả năng lực bất thiện biến mất vào trong miệng đó mãi mãi.

---o0o---

13.SỰ THỰC HÀNH VAJRASATTVA VÀ TANTRA YOGA TỐI THƯỢNG

Trước khi bạn có thể thực hành giai đoạn hoàn tất của tantra yoga mahayanuttara trong số những pháp môn khác như yoga guru, bạn phải thực hành pháp yoga Vajrasattva.

Ngài Panchen Lama (Ban Thiền Lạt Ma) đã nói rằng để hiểu được thực tại của tâm bạn, bạn phải thực hiện việc tịnh hóa mãnh liệt và làm một số công đức lớn lao. Cả hai đều quan trọng.

Hãy lấy ví dụ về kinh nghiệm riêng của chúng ta. Chúng ta rất nhiệt tình tha thiết và tự đáy lòng mình, chúng ta rất muốn hưởng được sự thiền định sâu xa nhưng bất

chấp chúng ta nỗ lực bao nhiêu đi nữa, chúng ta vẫn cứ đương đầu với thứ rác rưởi tâm thức, những sự phân tâm xao lãng, và cái tâm buồn ngủ, hôn trầm. Không kiểm soát, hàng triệu những ý niệm, những suy nghĩ bất thiện và những tâm mê tín dị đoan v.v... phóng nhanh qua tâm bạn. Điều đó có nghĩa rằng một cái gì đó đang hồng mất. Đó là cái gì ? Sự tịnh hóa. Chúng ta cần tịnh hóa rất nhiều.

Bạn không thể đổ lỗi cho những sự thực hành mà bạn đã làm như là : “ Tôi đã thiền định được hai năm nhưng tôi vẫn không hoàn tất được sự tập trung thiền định nhất tâm. Có đáng để thiền định không ?” Bạn không thể nói như vậy. Mỗi ngày tâm mê tín của bạn đưa bạn đi trên chuyến phiêu diêu thật là không ngờ được. Trong một đêm nó có thể đưa bạn đi khắp thế giới. Mỗi chuyến đi nó để lại những dấu in nghiệp rất sâu đậm trong tâm bạn. Và sẽ mất rất nhiều thời gian để nhổ tận gốc các dấu in đó. Cho nên bạn đừng tự cao nghĩ rằng : “Tôi đâu có làm gì bất thiện. Tôi gần như trong sạch. Tôi chưa bao giờ giết chết ai cả. Tôi không nói dối. Cha mẹ đã chăm sóc lo lắng cho tôi, nên tôi không phải cật lực giành giật hay lừa dối để kiếm cái ăn cái mặc. Tôi không cần sự tịnh hóa.” Đó đích thực là trò phiêu diêu của cái ngã.

Điều bất tịnh đến từ tâm và thân nữa. Hãy coi lại, kiểm tra lại các chuyến phiêu diêu của tâm bạn từ lúc bạn sanh ra đến giờ. Và thật không thể tin được ! Nếu bạn nhìn vào những kinh nghiệm đó trong ánh sáng của mười hai duyên khởi thì bạn sẽ thấy mình chìm trong đại dương mê lầm. Đó là lý do tại sao chúng ta cần rất nhiều sự tịnh hóa.

Chẳng hạn, rất khó trồng rau diếp loại ngon ở đây, vùng Dharamsala. Đất ở đây toàn là đá, và cỏ mọc rất nhiều. Rõ ràng cần cày sâu cuốc bẫm trên nền đất này. Tương tự như vậy, tâm của chúng ta cần rất nhiều sự tịnh hóa để nhổ tận gốc của mê lầm thô thiển đã ngăn cản tâm thức vi tế nhất của chúng ta làm việc. Đôi khi chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta rất có khả năng làm được một việc nào đó nhưng tận sâu trong tâm một tiếng nói từ tiềm thức liên tục nói rằng : “Tôi không có khả năng, tôi không có khả năng ; Tôi không thạo việc đó. Tôi không bao giờ được giải thoát, không bao giờ được giác ngộ, không bao giờ sẽ là Vajrayogini.” Bên trong, cái loại tiếng nói như vậy tiếp tục phát ra suốt cả thời gian. Trong tiềm thức của bạn, hàng triệu con gà vẫn đang kêu cục tác : “Không thể nào được, không thể được” ; hàng triệu con rắn vẫn đang huýt sáo : “Không thể được, không thể được.” Tiềm thức của bạn bị ô nhiễm sâu đậm bởi hàng tỉ các mê lầm hư dối như vậy đó.

Bạn sẽ ngạc nhiên khi xem sự ô nhiễm này lan tỏa trong tâm như thế nào. Bạn thật sự tin bằng lý trí rằng : “Tôi có thể làm việc đó,” nhưng vì bị che đậy dày đặc quá,

nên hàng tỉ tiếng nói “không thể được” của cái tâm con heo-con rắn-con gà (tham sân si) vẫn tiếp tục bảo với bạn là bạn không thể làm được.

Đó là một sự việc có tính tâm lý. Về lý trí bạn có thể chấp nhận một việc – “Tôi muốn trở thành Vajrayogini” – nhưng đồng thời tiếng nói đó vẫn nói : “Không, bạn không muốn.” Luôn có sự chấp nhận và sự từ chối vào cùng một lúc. Bạn không thể hiểu được điều đó. Bạn thật sự bị lẫn lộn : “Tôi muốn hay tôi không muốn ? Tôi muốn hay không muốn một trái táo ?” Bạn không chắc chắn, không biết chắc.

Đó là tâm nhị nguyên. Chúng ta luôn nói về tâm nhị nguyên, nó như vậy đó. Đó là cách mà nó hành động. Tâm nhị nguyên là luôn luôn so sánh hai cái. Bạn muốn đạt tới sự tập trung thật sâu sắc và khám phá sự giải thoát vĩnh cửu, nhưng đồng thời bạn cưỡng lại, bạn từ chối nó. Tâm con người thật buồn cười.

Cho nên thực ra, theo quan niệm thực tế bạn thấy rất cần tịnh hóa bởi vì khi bạn thiền định thì có rất nhiều chướng ngại. Đó là điều hợp lô gích và nó dựa trên kinh nghiệm riêng của bạn. Chắc chắn là bạn cần tịnh hóa. Bạn không thể nói : “Tôi đang thiền định vậy là đủ.” Không bao giờ đủ. Có một sự khác biệt rõ ràng giữa thiền định và tịnh hóa. Như ngài Văn Thù đã bảo Lama Je Tsong Khapa : “Thiền định chưa đủ. Con còn phải tịnh hóa các chướng ngại và tạo nhiều công đức to lớn. Điều rất quan trọng là hai điều này phải được thực hiện cùng một lúc với nhau.”

Giờ đây, bạn có thể thấy tại sao Ngài Văn Thù đã khuyên Lama Je Tsong Khapa như sau : “Đừng chỉ có thiền định suốt thời gian. Cần tịnh hóa nữa.” Ở đây cũng cho thấy rằng ngài Je Tsong Khapa đã rất thích thiền định. Nhiều học giả Tây phương cho rằng ngài Tsong Khapa chỉ là một nhà thông thái, một luận giả của Đạo Phật Tây Tạng chứ không phải là một thiền sư. Nhưng bạn thấy đấy, Ngài Văn Thù đã bảo Lama Khapa “Con đang thiền định quá mức. Nhưng cũng không phải đủ. Con cần phải tịnh hóa và tạo công đức nhiều hơn nữa.” Không nghi ngờ gì nữa, Lama Je Tsong Khapa là một hành giả Du-già (yogi). Bạn không thể tưởng tượng được, ngay lúc khi mới lên mười tuổi, ngài đã là một thiền giả vĩ đại. Và Lama đang thiền định pháp Văn Thù trong khi nhập thất, một hình ảnh của ngài Văn Thù xuất hiện đồng thời trên vách ở hang động. Tôi nghĩ bạn có thể thấy hình ảnh ấy còn ở Tây Tạng.

Sự tịnh hóa rất quan trọng. Đó là cách duy nhất để tránh khỏi hàng tỉ con vật trong tiềm thức đó đã tiếp tục không ngừng nói với bạn : “Không thể được, không thể được.”

Cũng có một dấu hiệu, một triệu chứng tâm lý có hơi khác, như là : “Không thể nào tịnh hóa được, không thể nào cải thiện bản thân bạn, không có khả năng nhỏ

tận gốc sự bất mãn của bạn, không thể giải phóng sự tham luyến dính mắc của bạn.” Âm điệu này có buồn cười không ? Hãy kiểm tra nó. Ở một mức độ, bạn muốn thực hiện những điều này nhưng khi bạn cố gắng thì có một lời nói từ rất dưới sâu, nói rằng : “Hê, thôi đi. Không thể nào được.” Đó là cái mà chúng ta gọi là Mara (Ma vương), và ông ta có mặt ở đó luôn luôn.

Đó là lý do tại sao chúng ta không có năng lực mạnh mẽ để tịnh hóa chính mình, tại sao chúng ta không thực sự tự tin rằng chúng ta có thể vượt qua nghiệp bám chấp của người phương Tây, chúng ta cũng như những dính mắc như nam châm đối với các lạc thú giác quan. Hãy đi sâu vào trong tiềm thức của bạn và bạn sẽ được thấy những gì tôi đang nói. Về lý trí chúng ta biết chúng ta có thể đạt được giác ngộ, nhưng dưới sâu, có một chương ngại vẫn liên tục nói vọng ra : “Không.”

Mấu chốt là thế này : cái tiếng nói bảo với bạn là không thể tịnh hóa nghiệp bất thiện của bạn, chính tiếng nói đó là kết quả từ việc thiếu sự tịnh hóa. Đó là điểm chính. Trong đạo Phật, chúng tôi đề cập rất nhiều đến sự tịnh hóa. Chúng tôi đang nói tới sự tịnh hóa tâm chứ không phải thân, tịnh hóa các thái độ, các trạng thái tâm lý bất thiện, các biểu hiện tâm lý bất thiện. Đó là lý do tại sao phải coi điều tối quan trọng là bạn phải tự tin rằng bạn có thể tịnh hóa bất cứ điều bất thiện nào mà bạn có thể nghĩ tới. Chẳng hạn, Hitler đã hủy diệt hàng triệu con người. Ngay cả sự giết hại rất nhiều người như thế cũng có thể được tịnh hóa hoàn toàn và không để lại một vết bất thiện dù nhỏ nhất.

Trong Một bức thư gửi cho người bạn, ngài Long Thọ đã kể một câu chuyện có thật về người em của Đức Bồ Đề Sư, ông ta có sự tham muốn mạnh tới mức không thể tin được, nhiều hơn tất cả những thèm muốn của chúng ta gộp lại. Như vậy mà ông ta cũng đã có thể tịnh hóa và đã trở thành vị A la hán. Còn ông Angulimala, ông ta tu theo một đạo sư tà đạo, ông đạo sư bảo ông ta là khi nào giết chết được một ngàn người thì sẽ đạt tới giác ngộ. Tin vào lời dạy, ông Angulimala đã bắt đầu giết người và khi ông ta giết được 999 người thì đức Phật xuất hiện và bảo cho ông ta biết việc làm đó là sai. Vậy mà ông ta cũng đã có thể tịnh hóa nghiệp bất thiện và trở thành vị A la hán. Cuối cùng có một vị vua tên là Ajatashatru, ông ta sống cùng thời với đức Phật, ông ta đã phạm phải một trong năm tội không thể chuộc lại được, đó là việc bỏ tù người cha đến chết trong tù. Ngay cả việc ác cùng cực này cũng có thể được tịnh hóa và ông đã trở thành A la hán¹⁹.

Do đó, thông qua những gương điển hình này, bạn nên hiểu rằng bất kỳ nghiệp bất thiện nào mà bạn đã tạo trong cuộc đời, đều được làm bởi tâm bất thiện chấp dính, vô lý, hèn yếu, xúc tình của bạn. Cái hỏa tiễn nguyên tử ở bên trong của trí huệ vĩ đại đầy thần lực, siêu việt, đồng thời sanh của bạn chắc chắn có thể tịnh hóa tất cả

ác nghiệp. Bạn phải hoàn toàn tự tin vào điều này, chứ không phải “Có lẽ nó có thể, có lẽ nó không có thể.” Thay vì vậy hãy suy nghĩ : “Chắc chắn một trăm phần trăm, bất kỳ nghiệp nào mà thân, khẩu, ý của tôi tạo ra đều có thể tịnh hóa hoàn toàn.” Cái tâm hiểu biết và can đảm này là rất, rất hữu dụng. Không có nó, bạn sẽ không bao giờ thành công trong thiền định bởi vì hàng tỉ con vật đó trong tiềm thức bạn sẽ bảo với bạn “Không, không, không, không...”

Nếu bạn trì chú Vajrasattva hai mươi một lần mỗi đêm, thì nó sẽ ngưng được sự tăng nhanh theo cấp số mũ các hành vi bất thiện đã tạo ra ngay đó. Nếu không tịnh hóa, năng lực bất thiện của một ngày sẽ nhân đôi lên bởi ngày kế tiếp rồi lại nhân đôi nữa bởi ngày sau đó và tiếp tục như thế. Các giáo lý Kim Cương thừa cũng giải thích rằng nếu bạn trì chú một cách đúng đắn được một trăm nghìn lần bạn có thể tịnh hóa các nghiệp bất thiện, kể cả các thế nguyện căn bản của Kim Cương thừa đã bị phạm, bị phá bỏ. Không có một hành vi bất thiện nào mà không thể tịnh hóa được với pháp môn này. Nó rất mãnh liệt.

Lại nữa, như tôi đã giải thích ở trên, có nhiều phương diện khác nhau của Vajrasattva : Kriya, charya, yoga và maha-anuttra yoga. Cái maha-anuttra yoga này cũng gồm có Guhyasamaja và Yamantaka, như đức Song Rinpoche nói, thì hai cái này nhấn mạnh vào sự tịnh hóa vật chất, tức là tịnh hóa thân thể trong khi Heruka Vajrasattva tập trung sự quan tâm vào sự tịnh hóa tâm thức nhiều hơn. Đó là lý do tại sao nó là một phương pháp mãnh liệt như thế. Không chỉ đối với người Tây Tạng. Rất có thể một số thực hành thích hợp cho người Tây Tạng nhưng không thích hợp cho người Tây phương nhưng pháp này không thuộc trong số đó. Tôi đã làm một số thí nghiệm nhân chủng học trên một số đệ tử Tây phương của tôi, và đến giờ này tôi cho rằng sự tu tập Vajrasattva của họ là khá thành công. Sau khi ăn tu xong đầu óc họ đã thay đổi và tôi không ngờ có sự thay đổi lớn như thế. Có nguyên nhân nào đó đã khiến cho việc thực hành Heruka Vajrasattva đã chuyển hóa họ thành ra những người hoàn toàn khác. Tôi vui mừng khi người Tây phương đã thấy được pháp này có ích và thích hợp với họ biết bao.

Việc tu tập Vajrasattva trên thực tế là hoàn toàn đơn giản. Trước tiên, như tôi đã lưu ý trước, bạn phải nhận ra được hành vi bất thiện của bạn. Dường như bạn không có hành vi nào nổi cộm hay một cái điều xấu nào để nhận thấy được, nhưng chắc chắn bạn sẽ có nhiều, nhiều điều ở dưới sâu trong tâm thức của bạn. Khi bạn thực hành thiền định Vajrasattva, bạn phải tịnh hóa tất cả những thứ này. Bạn cũng phải có sự tự tin mãnh liệt rằng bạn có khả năng sẽ được tịnh hóa, một lòng tin mãnh liệt rằng sự tịnh hóa sẽ làm được, và bạn phải có một quyết tâm mãnh liệt là không bao giờ lập lại những hành vi bất thiện này nữa. Điều quyết tâm không tái

điển này là một trong bốn lực đối trị mà tôi đã giải thích trong bài giảng chính. Việc sử dụng các lực đó là cách đúng đắn để tịnh hóa.

Tự bản thân việc thiền định thì đơn giản. Tôi sẽ lướt nhanh qua việc này. Cách trên luân xa đỉnh đầu của bạn một khoảng vài ngón tay, có một hoa sen và một mặt trắng làm thành tòa ngòi trên đó là một chày Kim cương trắng với chữ HUM ở trung tâm. Ánh sáng tỏa rực ra mọi hướng tịnh hóa tất cả các hoàn cảnh môi trường và các niệm mê lầm của tất cả chúng hữu tình là mẹ của bạn, rồi thì ánh sáng quay trở lại nhập vào chày Kim cương và chuyển hóa chày Kim cương thành ra sắc thân Heruka Vajrasattva trắng rực rỡ. Lama Je Pabongka mô tả những sắc thái khác nhau của màu trắng đối với những dáng nét khác nhau của thân Vajrasattva. Tự bản thân ngài trong suốt như pha lê, hoa sen trên tim ngài có màu sữa trắng, câu chú viền xung quanh hoa sen có màu bạc. Mọi thứ đều vẫn màu trắng nhưng có hơi phân biệt để giúp bạn quán tưởng.

Ngài có một mặt và hai tay, tay phải cầm chày vajra, tay trái cầm chuông. Ngài ôm Dorje Nyem-ma người phối ngẫu, bà cầm con dao cong bên tay phải, và bên tay trái bung lấy tách kapala đựng đầy năng lực phúc lạc. Rồi, năng lực kundalini màu trắng phúc lạc tuôn ra từ tim hai vị chảy dọc theo kinh mạch trung ương tới chỗ hai người giao nhau ở luân xa dưới, xuyên qua tòa hoa sen và mặt trắng, rồi xuyên qua luân xa đỉnh đầu bạn, đi xuống theo kinh mạch trung ương, làm sạch tất cả những hành vi bất thiện trong tiềm thức và trong tâm thức mà chúng ta đã nói tới trước đây. Và để làm điều này, chúng ta dùng ba kỹ thuật thiền định khác nhau – mañ-de, yañ-de và phung-de – mà tôi đã mô tả chi tiết rồi.

Hành giả du già vĩ đại, Lama Je Pabongka đã nói trước đây rằng nếu bạn đang thực hành giai đoạn hoàn tất, bạn có thể thực hiện một sự quán tưởng thêm nữa mà nó sẽ giúp bạn được điều đó. Khi năng lực kundalini phúc lạc đổ ủa xuống kinh mạch trung ương của bạn, nó kích hoạt bốn loại phúc lạc – phúc lạc, đại phúc lạc, phúc lạc phi thường, và đại phúc lạc tối thượng – khi năng lực đó đi qua luân xa đỉnh đầu, luân xa cổ, luân xa tim và luân xa rốn. Bốn mức phúc lạc tương ứng với bốn luân xa đó.

Và, khi bạn nghĩ về điều bất thiện, không phải chỉ những bất thiện vật chất mà còn tịnh hóa những sự yếu kém tâm linh nữa, như là nỗi buồn, nỗi cô đơn, và vân vân. Những lợi lạc khác của năng lực phúc lạc đổ xuống kinh mạch trung ương của bạn là để giúp bạn mở tất cả luân xa của bạn và để phát triển sự thiền định tum-mo và đại lạc. Cho nên giờ đây bạn thấy rằng bạn có thể thực hành thiền định Vajrasattva ở mức độ đơn giản giai đoạn phát sanh hay ở mức độ tiến bộ hơn trong giai đoạn hoàn tất.

Bởi vì việc tu tập Vajrasattva cho phép bạn vượt qua khỏi bất kỳ loại bất thiện nào nên bạn sẽ trở nên can đảm cương quyết và sẽ được giải thoát. Bạn sẽ tự tin rằng bất cứ cái gì cũng có thể được, rằng bạn sẽ chế ngự được bất kỳ khó khăn nào. Khía cạnh này rất là quan trọng. Nó cho bạn nguồn cảm hứng lớn lao. Một tâm yếu hèn sẽ cứ nói : “Không thể được, không thể được. Tôi không thể làm điều đó được. Tôi không quyết định được.” Một vài người thậm chí cũng không thể quyết định là có nên đi vào phòng tắm hay không. Bạn nghĩ thế nào về họ ? Họ cần tu tập Vajrasattva ! Thật đúng như vậy, bạn không ngờ được ! Tôi không hiểu nổi tâm thức của vài người, họ không thể quyết định cái gì cả. Trời ! Khi tôi gặp những người như thế, tôi cảm thấy cuối cùng là tôi cũng đâu có tệ lắm !

Sự tịnh hóa rất ích lợi. Nó đem tới cho bạn sự thỏa mãn bao la và tính dễ thích ứng của tâm. Bạn biết bạn có thể làm được một việc gì đấy. Bạn có thể đi vào chỗ nào vào lúc đêm tối, bạn có thể đi ra ngoài nắng, thậm chí bạn có thể đi xuống dưới lòng đất ! Bạn trở nên tự tin vào khả năng của mình có thể làm bất cứ việc gì.

Tôi thực sự hy vọng rằng tất cả những đệ tử của tôi sẽ trì tụng ít nhất là một trăm nghìn lần mật chú Vajrasattva xong trước khi chết. Tôi thực sự tin rằng sau khi ần tu Vajra-sattva họ không thể tái sinh vào các cõi địa ngục. Nhất định là không thể ! Họ có thể quyết định : “Sau khi ần tu Vajrasattva sẽ không còn cách nào để tôi có thể bị sanh vào cõi khổ bất hạnh nữa. Và tôi chẳng quan tâm đến việc sống chết nữa.” Bạn sẽ có được một sự bảo đảm như thế. ần tu Vajrasattva là một sự bảo hiểm khỏi bị sanh vào các cõi dưới. Chúng ta cần sự bảo hiểm như vậy. Giờ đây tôi đang trở thành một người bán bảo hiểm ! Thật khủng khiếp phải không các bạn ! Dĩ nhiên tôi cần các bạn giúp để làm cho công ty bảo hiểm của tôi thành công !

Cho dù chúng ta là người tín ngưỡng hay vô thần chúng ta cũng cần lòng tin. Tất cả chúng ta đều vô thường. Chúng ta không biết lúc nào chết. Tất cả chúng ta đều có những nhược điểm này. Nhưng nếu bạn có một sự bảo hiểm bất hoại đó thì có ai làm cho bạn âu lo về cái chết được ? Chết là tự nhiên ; lo âu về cái chết là vô ích, lãng phí thời gian. Thay vì lo lắng rằng thân thể mình càng lúc càng không được như xưa, bạn hãy nghĩ đến việc tái sinh với một thân khác, tốt đẹp hơn. Cách nào đấy, tôi đang nói đùa ! Tuy nhiên điều tôi muốn nói là bạn cần một sự tự tin : “Tôi sắp sửa chết, nhưng tôi nhất định là ít nhất tôi cũng không tái sinh vào các cõi thấp.” Cần có một sự bảo đảm như vậy bởi vì với sự tin chắc như vậy sẽ xuất hiện một mức độ tâm linh mà bạn có thể đạt tới và ở mức độ đó bạn không thể tái sinh xuống thấp được.

Đối với những ai không thể trì tụng mật chú Vajrasattva dài như sự thực hành hàng ngày, Đức Song Rinpoche có nói là bạn có thể đọc chú ngắn : OM VAJRASATTVA HUM hai mươi một lần trước khi đi ngủ. Mật khoảng hai phút, ai cũng đều làm được.

Giờ đây tôi chắc chắn rằng bạn hiểu một cách thấu đáo rõ ràng là bạn không cần phải giết, phải bắt cóc, phải đánh đập người ta để mới cần sự tịnh hóa Vajrasattva. Có một lý do sâu xa hơn là việc chỉ muốn tịnh hóa những điều mà người bình thường gọi nó là điều bất thiện. Cái gì là bất thiện ? Đa số người ta giải thích bất thiện là làm điều xấu đối với người khác. Người Mỹ luôn nói rằng : “Chúng tôi đã không làm điều tồi tệ, chúng tôi luôn giúp những người khác.” Thật là chuyện tức cười. Họ đang đánh lừa chính họ. Ngay cả khi nếu bạn đã dâng hiến trọn đời bạn để giúp đỡ những người khác thì cái tâm yếu đuối vẫn còn đó. Đó là lý do cần tịnh hóa.

Một điều mà tôi đã quan sát được là : một người đã làm rất nhiều điều xấu cũng có khả năng làm bao nhiêu điều tốt. Đây không phải là một sự kiện hiển nhiên, nó chỉ là điều tôi quan sát thấy được. Có một số người hoàn toàn gần như tê cứng, trơ trơ. Các hành vi tốt lành hoặc bất thiện của họ cũng chẳng có sức mạnh nào, tất cả những hành vi của họ giống như nước lã. Những người kiểu như thế này có khuynh hướng cho rằng : “Tôi đã không làm điều gì xấu. Tôi luôn thận trọng. Nên tôi không cần tịnh hóa.” Đúng là họ có thể đã thận trọng nhưng đó chỉ là từ việc tự xót thương mình và quan tâm đến hạnh phúc no ấm cho riêng mình. Điều đó không có nghĩa là họ không cần sự tịnh hóa.

Lấy Milarepa làm ví dụ. Sau khi cha chết, những người trong làng lấy hết tài sản của mẹ, và bà muốn trả thù mới gửi Ngài đến ông thầy pháp bá đạo để học pháp huyền thuật giết người. Vào một đêm, dân làng tụ họp ở nhà một người, tham dự một bữa tiệc. Với pháp thuật, ngài Milarepa đã khiến cho mái nhà sụp xuống, giết hại họ. Ở đây, bạn có thể thấy được bằng cách nào ngài đã tích tụ được một năng lực bất thiện có sức mạnh ghê gớm. Ngài học pháp thuật trong nhiều năm với một động cơ duy nhất và bất thiện trong tâm là cố giết cho được những người đó, ngài canh chừng và chờ đợi cho đến khi có được cơ hội thích hợp. Nhưng sau đó, ngài đã có khả năng phát sanh năng lực thiện hạnh mãnh liệt hơn nhiều, đã tịnh hóa tất cả điều bất thiện và đạt tới giác ngộ ngay trong một đời. Ngược lại, có những người như là trơ ra, chẳng hề chịu tác động ảnh hưởng cho dù bởi thiện hạnh hay bất thiện, họ hoàn toàn xao lãng với những điều đó.

Tiềm năng con người rất mạnh, khó mà tin được. Bạn có thể làm những thiện hạnh như vậy. Chúa Jesus đã hết sức thần lực không thể tưởng tượng. Có người cho ngài

là điên. Còn đức Thích Ca Mâu Ni cũng vậy. Ngài có quyền lực và giàu có không lường, nhưng Ngài đã từ bỏ tất cả, trốn khỏi chốn luân hồi sanh tử và trở nên giác ngộ. Người ta nghĩ rằng ngài ngu dại : “Nếu ông ta ở lại và làm vua, ông ta đã có thể giúp ích rất nhiều cho những người khác, nhưng ông ta đã bỏ vào rừng để sống như một con thú. Ông ta quả là kỳ cục.” Con người có những quyền lực và tiềm năng lớn lao và có thể tịnh hóa số lượng lớn lao các hành vi bất thiện.

Nếu bạn muốn thực hành giai đoạn hoàn tất của Kim Cương thừa, trước hết bạn phải trì tụng một trăm nghìn mật chú Vajrasattva. Sự tịnh hóa là hết sức quan trọng vì sự giải phóng khỏi tâm nhị nguyên chính là sự giác ngộ. Chúng ta nói về sự chứng đắc giác ngộ, tức Phật tánh. Đó là sự tự do, sự giải thoát khỏi tâm nhị nguyên. Sự tịnh hóa nhờ hết tận gốc rễ tâm nhị nguyên.

Hơn một ngàn năm trước, khi ngài Atisha làm cuộc hành trình dài trên đường núi từ Ấn Độ đến Tây Tạng, ngài đã dừng đoàn lữ hành lại, để thực hành việc tịnh hóa ngay bên lề đường. Bất cứ khi nào Ngài để ý nhận ra một ý tưởng, một khởi niệm bất thiện dù là hết sức nhỏ ngài liền tịnh hóa nó ngay tức thì và tại chỗ. Điều này cho thấy ngài là một vị hành giả yoga vĩ đại, một vị Bồ tát vĩ đại. Điều này cho thấy ngài thấu hiểu về nghiệp. Chúng ta không hiểu nghiệp. Chúng ta chỉ để cho nghiệp tiếp diễn. Nhưng ngài hiểu nghiệp bất thiện nhân nhanh lên như thế nào trong tâm thức nên ngài luôn quyết định tịnh hóa ngay tức thì.

Nó tùy thuộc vào mức độ nhạy cảm của bạn. Nếu bạn nhạy bén, bạn sẽ nhận ra được hậu quả của một nghiệp bất thiện dù là nhỏ nhất. Nếu bạn chìm ngụp trong biển nghiệp bất thiện, bạn sẽ không cảm thấy được nó. Tấm màn nặng nề dày đặc của điều bất thiện luôn luôn ở đó.

Có một lần, một vị đại lama đã rất trong sạch đến độ ông ta luôn thấy được ánh sáng trước mặt. Vào một ngày một gia đình Tây tạng mời ông ta đến làm lễ puja ở tại nhà. Nhưng số tiền mà họ dùng để mua thực phẩm và trà cúng dường ông ta, đã có được nhờ buôn bán kinh Prajnaparamita, Bát nhã ba la mật, kinh này nói về sự hoàn thiện của trí huệ. Như các bạn biết, tiền bán những vật dụng thiêng liêng như kinh sách, tượng phải không được dùng để mua những thứ cho nhu cầu tạm thời.

Đêm đó khi vị lama trở về nhà, ông ta nhận ra rằng sự thấy ánh sáng trước mặt ông đã biến mất. Đó là bởi vì ông ta đã ăn thức ăn không “tinh sạch” trong ngày. Nếu bạn nhạy bén và nghiệp của bạn nhẹ, bạn sẽ nhận ra được dễ dàng và nhanh chóng các hậu quả của các hành vi bất thiện và quả của nó sẽ đến sớm. Nghiệp của chúng ta rất nặng bởi vì bất cái gì chúng ta làm, chúng ta không hề nhận ra nó. Bởi vậy việc quán sát nghiệp rất quan trọng.

Khi chúng ta bàn tới việc quan tâm đến những lời thệ nguyện mà chúng ta đã hứa – như năm giới, những giới nguyện với tư cách là tăng, ni, những Bồ tát giới – việc quan tâm đó phải được triển khai cùng với nghiệp. Chúng ta không giữ những giới này để trở thành những tù nhân. Do đó, việc tịnh hóa là rất, rất ích lợi.

---o0o---

14.NHỮNG PHẨM TÍNH CỦA VAJRASATTVA VỐN CÓ SẴN Ở TRONG CHÚNG TA

Tại sao truyền thống Phật giáo Tây tạng có pháp tu Vajrasattva ?

Mọi người đều muốn được hạnh phúc tối đa và thỏa mãn trọn vẹn. Chúng ta, tất cả đều muốn tâm của mình đừng có chao đảo như thường bị, mà làm sao để được tinh sạch, trong sáng, kiểm soát được, và ổn định. Tất cả chúng ta đều muốn có được sự tập trung tốt, có khả năng đặt tâm mình vào bất cứ đối tượng nào mà ta chọn và để tâm ở lại chỗ đó.

Nhưng thật là rủi ro, ngày qua ngày trong cuộc đời, chúng ta bị ngập chìm, mất thăng bằng bởi tám mươi thứ tà kiến mê lầm, hay nói theo từ Phật giáo thông dụng là ba tâm độc ngu si, sân hận, tham lam. Bởi thế chúng ta thấy rất khó được hạnh phúc. Thậm chí chúng ta cũng không biết làm sao để được là con người hạnh phúc sống một cuộc sống hạnh phúc, chứ chưa nói tới việc giải thoát, giác ngộ.

Có một cái gì đó ở trong ta bị bỏ lỡ, bị thiếu thốn. Chúng ta không được hoàn toàn quân bình. Các năng lực bên trong chúng ta không thăng bằng cho nên tâm ta chao đảo lên xuống từ thái cực này đến thái cực khác. Chúng ta bị cực đoan, thái quá. Chúng ta có vẻ bình thường theo thứ quan điểm chung của quần chúng, theo quan điểm New York hay quan điểm Paris, nhưng nếu bạn kiểm tra hơi sâu hơn một chút, bạn sẽ thấy rằng chúng ta có phần nào điên rồ. Như vậy ta làm gì đây ?

Chúng ta cần sự tịnh hóa. Trước hết, chúng ta cần thấu hiểu hay nhận biết cho được những kinh nghiệm riêng của chúng ta. Cho dù những kinh nghiệm đó là của riêng chúng ta nhưng chúng ta lại không quen với hầu hết những kinh nghiệm đó. Để giúp chúng ta hiểu được những kinh nghiệm riêng đó, chúng ta cần rất nhiều sự tịnh hóa và trong truyền thống Tây tạng việc tu tập yoga Vajrasattva được coi là một trong những phương pháp tịnh hóa mãnh liệt nhất.

Ai là Heruka Vajrasattva ? Chúng ta coi ngài là sự biểu thị, sự thể hiện của sự hợp nhất năng lực nam và nữ được phát triển đầy đủ, sự tinh khiết hoàn toàn của trạng thái giác ngộ. Vì lòng đại từ đại bi vô hạn, chư Phật và chư Bồ tát đã biểu lộ sự

ting khiết của các Ngài trong sắc thân kiểu mẫu lý tưởng Vajrasattva để cho chúng ta có thể tự đồng nhất với ngài.

Chúng ta phải hiểu rằng những phẩm tính Vajrasattva vốn có sẵn bên trong chúng ta. Nhưng phương tiện, trí huệ và các thấu hiểu của chúng ta bị hạn chế. Các thấu hiểu, phương tiện và trí huệ đó cần phải được phát triển thông qua việc đồng hóa với cái năng lực tinh khiết vô biên của nguyên trạng của ngài. Thay vì tự cho mình là chúng sanh bị hạn chế, vô vọng, chúng ta phải nhận biết được tiềm năng không ngờ được của chúng ta. Chúng ta có thể tự giải phóng mình khỏi sự mê muội của những khởi niệm không kiểm soát được. Chúng ta có thể phát triển tâm thức của chúng ta tới những trạng thái vô hạn của lòng từ bi toàn khắp vũ trụ, trí huệ khắp vũ trụ, sự tự do toàn vũ trụ. Việc tu tập Vajrasattva có thể dẫn dắt chúng ta vượt ra khỏi cái ngã, vượt khỏi sự bám víu, vượt khỏi tâm nhị nguyên. Đó là những điều mà sự thực hành Vajrasattva nhắm tới.

Tại sao chúng ta coi bản thân mình giống với hóa thân thiêng liêng ? Vị Thần Thiêng là sự thể hiện các phẩm tính của trí huệ và phương tiện tối thượng, thế nên khi chúng ta hợp nhất bản thân mình với kiểu mẫu lý tưởng vô hạn đó thì chúng ta đang đồng hóa với các phẩm tính đó. Điều này khiến những ý niệm hạn hẹp thông thường không còn chỗ để hiện hữu. Đa số chúng ta ắt đã hiểu tất cả điều này nên tôi không cần phải đi sâu vào chi tiết.

Giờ đây tôi hy vọng bạn hiểu lý do vì sao bạn cần phải thực hành pháp Vajrasattva. Bạn phải cảm thấy rằng pháp đó rất gần gũi với bạn, cách nào thì nó cũng có thực, nó là một cái gì đấy mà bạn có thể làm được. Chính điều cảm thấy đó rất quan trọng. Nó giúp tạo cho bạn sự can đảm, sự thoáng rộng, sự tự do mà bạn cần để cắt đứt sự ràng buộc hạn chế đã làm cho cuộc sống bạn khó khăn. Bạn biết rằng bạn có thể giải quyết dàn xếp, vượt lên và tự do đối với những khó khăn đó. Điều đó rất quan trọng.

Thông qua kinh nghiệm từ việc tịnh hóa bạn có thể khám phá ra rằng mặc dầu bạn có thể đã tạo ra nhiều thứ bất thiện, nhưng tự nền tảng bạn là một người trong sạch. Bạn có thể đã đánh đập người khác hay cha mẹ bạn, bạn có thể căm ghét bạn bè thậm chí bạn có thể muốn giết người. Chúng ta có những nghiệp bất thiện. Tất cả chúng ta đang sống trong thế giới giác quan. Các cái ngã của chúng ta đang đánh nhau và chúng ta quan hệ với nhau bằng năng lực bất tịnh. Điều quan trọng là phải vượt qua tất cả những vấn đề này bằng cách nhận ra rằng bởi vì chúng ta đã biến mọi sự thành khó khăn đeo dính chúng ta, bởi vì chúng ta đã tạo nên những phức tạp rối ren của riêng mình, giờ đến lượt chính chúng ta phải tự thoát khỏi những thứ đó. Nhưng sẽ không đủ sức thực hiện điều này nếu chỉ với phương pháp thuần

lý trí. Chúng ta phải nắm được sự thấu hiểu sâu xa thông qua thực hành. Với cách ấy chúng ta có thể thực sự cảm thấy rằng mặc dầu chúng ta có những khó khăn nhưng chúng ta có thể làm một việc gì để giải phóng mình khỏi những thứ đó.

Cá nhân tôi cảm thấy điều quan trọng là mỗi một chúng ta phải thấy được và phải công nhận rằng chính bản thân chúng ta phải có trách nhiệm đối với tất cả thái độ và hành động bất thiện của mình. Không phải Trời hay Phật mà chính chúng ta là người tạo ra những rắc rối khổ nạn của thế giới. Đạo Phật không tin rằng Thượng Đế tạo ra điều bất hạnh. Điều bất hạnh là sự sáng tạo của tâm thức chấp ngã, bất thiện. Chúng ta phải hiểu điều đó. Nếu chúng ta đập vỡ được tâm chấp ngã, tâm bất thiện thì chúng ta vượt khỏi mọi vấn đề.

Do đó chúng ta không thể đổ lỗi cho người khác các vấn đề, các trở ngại của chúng ta. Tự bản thân chúng ta tạo ra chúng. Chúng ta đã tạo ra xã hội công nghiệp hóa, chúng ta đã tạo ra cách sống của người California, cách sống New York, cách sống Paris. Chúa Trời không tạo ra những thứ đó mà chúng ta tạo ra. Chúng ta đã làm cho mọi thứ đất đỏ ! Hai năm trước tôi đi mua sắm ở Paris. Tôi không thể tưởng tượng được sao mà đất đỏ thế. Tôi đã chẳng mua cái gì. Tôi đã đi mua sắm ở Ulverston, ở Barcelona, ở các nơi đó tôi đã mua được rất nhiều nhưng tôi không mua gì ở Paris. Mọi thứ ấy là do chúng ta làm nên.

Điều rất quan trọng là nhận ra bằng cách nào chúng ta đã tạo ra những vấn đề của riêng mình. Việc hiểu biết này đích thực quan trọng. Chúng ta đã tạo ra những vấn đề bởi vì chúng ta đã không điều chỉnh thân, khẩu, ý của chúng ta cho được đúng đắn. Kết quả là tạo ra những vấn đề cho mình và cho người khác. Chúng ta đã tự làm mê lầm mình và những người khác qua hàng thế kỷ, hàng vô số kiếp. Cách thức này đã từng có, bây giờ đang có, và sẽ tiếp tục theo như vậy, trừ phi chúng ta buông bỏ cái vòng lẩn quẩn đau khổ này. Khi bạn bất hạnh, bạn làm cho người khác bất hạnh. Khi bạn hạnh phúc, bạn làm cho người khác hạnh phúc.

Bạn phải cảm thấy phi lý khi bạn nhận ra sự tiếp nối đến vô tận của tất cả sự mê lầm này và phải cương quyết xóa sạch nó : “Nếu tôi thật sự thương yêu những người khác, nếu tôi thật sự cảm thông được sự khổ đau của người khác thì tôi phải tu sửa cải thiện bản thân mình. Tôi phải làm tốt hơn thái độ, lời nói, suy nghĩ của tôi. Nếu không làm như vậy thì không có cách nào tôi có thể giúp người khác. Tôi chỉ đang mơ nếu ngay khi nói là tôi muốn giúp người khác nhưng tôi chỉ biết tiếp tục mãi mãi các hành động tai hại do bởi cái tâm, lời, thân không điều khiển được của tôi.”

Đó là thái độ bạn cần có nếu bạn muốn giúp người khác theo cách tốt nhất bạn có thể làm. Có phải là bạn luôn luôn có những người khác ở chung quanh ? Cho dù

bạn bỏ đi vào vùng núi Himalaya bạn sẽ cùng với người khác. Nếu bạn đi đến chỗ không người và thử làm bạn với cọp thì bạn sẽ bị cọp ăn và bạn sẽ bị biến mất trên đời ! Cho nên bạn phải ở cùng với người khác. Chúng ta luôn đề cập đến tình thương. Chúng ta cần tình thương, chúng sanh cũng cần tình thương. Nhưng thái độ của chúng ta thật trẻ con, khờ dại và những thái độ như thế cũng làm cho người khác khờ dại. Chúng ta cần được trưởng thành. Hãy nhìn cái gì đang xảy ra ở đây ngay khi tôi nói. Với tâm hạn hẹp của mình tôi bảo các bạn “Xạo, xạo, xạo.” Bạn mang cái suy nghĩ hạn hẹp này đi với bạn và chuyển nó qua cho người khác và toàn bộ chu kỳ vòng tròn tiếp tục quay tít lên. Đó là bản chất của vòng sanh tử luân hồi.

Tuy nhiên, tôi luôn luôn rất sung sướng khi có người muốn thực hành phép tịnh hóa. Tôi thực sự tin rằng nếu những người có tín ngưỡng thật muốn thực hành Pháp hay thiền định, điều quan trọng họ có thể làm là cải thiện thái độ, hành động và lời nói của họ. Điều này làm được thông qua sự thành khẩn thực hành pháp tịnh hóa.

Đa số người ta, nhất là người Tây phương, cho rằng họ đã trong sạch rồi, và họ không cần tịnh hóa : “Tôi trong sạch, tôi không có vấn đề gì cả.” Đây là kinh nghiệm của tôi. Nhiều người Tây phương đến khóa thiền định Kopan của chúng tôi, ở đây chúng tôi giảng thuyết về lam-rim cơ bản, Tứ Diệu Đế, Khổ đế v.v... Họ thẳng thừng bảo tôi : “Thầy đang nói về cái gì vậy ? Thầy luôn nói đi nói lại về các vấn đề. Tôi chẳng có vấn đề nào cả. Tôi đang hạnh phúc. Tôi có nhiều tiền. Tại sao thầy cứ tiếp tục bảo là tôi đang bất hạnh ?” Đây là tâm tính của người Tây phương. Người ta cho rằng nếu họ có nhiều tiền thì họ được hạnh phúc. Theo quan điểm Phật giáo thì họ đã lầm. Chúng tôi nghĩ rằng đồng tiền của bạn chỉ làm cho bạn bất hạnh hơn nữa.

Ý tôi không muốn nói là chỉ có người Tây phương nghĩ như vậy mà thôi. Rất nhiều người Á châu cũng nghĩ rằng họ thoát khỏi vấn đề. Nhưng thực ra họ có những vấn đề mà họ không nhận ra được. Họ nhận diện được các vấn đề của người khác nhưng không nhận diện được vấn đề của chính họ. Chúng ta là như vậy đó. Chúng ta thấy các vấn đề của người khác ở quanh chúng ta nhưng ta không thấy cái của chính mình. Chúng ta nghĩ chúng ta trong sạch. Đó là những hạn chế của tâm sanh tử.

Đó là lý do tại sao tôi rất sung sướng khi có người nhận ra rằng họ cần tịnh hóa, rằng có một điều nào đó họ phải và có thể làm để cải thiện cuộc đời họ. Tôi cho đó là một loại chứng ngộ. Bạn nhận biết rằng bởi vì tâm bạn đã tạo ra những kinh nghiệm bất thiện trong đời, nên tâm bạn cũng có thể hóa giải được chúng. Đây là

điểm máu chót. Đừng suy nghĩ rằng : “Tôi đã tạo ra nghiệp, tôi đáng để chịu khổ đau ở địa ngục.” Ý nghĩ này hoàn toàn sai lầm.

Dĩ nhiên, đa số chúng ta có mang nghiệp bất thiện. Tâm ta không được kiểm soát. Nhưng chúng ta đã không giết người ; chúng ta đã không sát hại cha mẹ hay vị A la hán hay một vị Phật cho nên tôi vẫn nghĩ rằng chúng ta may mắn. Hãy nhớ lại ngài Milarepa. Ngài đã giết người với huyền thuật độc ác. Mặc dù vậy, tôi không coi ngài là một tội phạm, một người xấu. Ngược lại, tôi cho rằng Ngài là một người vĩ đại ; Ngài đã lập nên một gương điển hình tốt cho chúng ta. Ngài đã làm những điều quá bất thiện không ngờ được, nhưng rồi Ngài nhận ra huyền thuật là xấu, ác, Ngài từ bỏ, và tu tập Phật Pháp trong sạch và trở nên giải thoát hoàn toàn. Chúng ta chưa hề sát hại ai cả. Nhưng chúng ta vẫn có những nghiệp bất thiện, tâm chúng ta vẫn không kiểm soát được. Tuy nhiên, chúng ta có thể vượt qua những vấn đề này bằng cách thực hành các phương pháp thâm mật của yoga Kim Cương thừa.

Tôi cảm thấy rất có cảm hứng bởi thái độ của Milarepa, nó khiến cho chúng ta muốn làm một điều gì đó, muốn hành động. Chính sự hứng khởi đó thúc đẩy giải thoát. Ngược lại, nếu chúng ta cảm thấy : “Tôi hoàn toàn bất lực. Tôi là người thất vọng nhất trên thế giới. Tôi không thể phát khởi động cơ thúc đẩy hay hành động của tôi. Tôi không bao giờ có khả năng thay đổi được,” như vậy là sai lầm. Chúng ta có thể thay đổi theo cách chúng ta muốn. Đó là cái đẹp tâm thức con người.

Giờ đây, trước khi tôi ban lễ quán đảnh của phép yoga maha-amuttara này, tôi muốn nhắc các bạn nhớ rằng ai mà nhận lễ quán đảnh này thì sẵn sàng tham dự việc ân tu pháp Heruka Vajrasattva trong ba tháng. Nếu bạn đã thực hiện ân tu ba tháng rồi bạn không cần làm lại nữa, nhưng nếu bạn đã ân tu chỉ về một phương diện của Vajrasattva theo một trong những loại tantra thấp hơn thì bạn vẫn phải tham dự ân tu ba tháng theo pháp Heruka Vajrasattva này.

Tuy nhiên nếu bạn sắp sửa về Tây phương và đi làm việc trở lại, bạn có thể trì chú một trăm ngàn lần coi như là sự cam kết hàng ngày, thay vì ân tu, bao lâu mà bạn vẫn dùng cùng một chỗ ngồi cho đến khi bạn thực hiện xong, như tôi đã giải thích ở chỗ khác²⁰. Tôi rất thông cảm với nhu cầu này.

Bạn biết đấy, bản thân mật chú có một oai lực kỳ diệu. Bạn khởi đầu ở mức độ của bạn nhưng mỗi thời trì mật chú, mỗi thời thiền định ân tu thì bạn bắt đầu tiến bộ. Mật chú nâng bạn lên dần dần, dần dần. Cho dù bạn không thể có được một sự tập trung sâu sắc, nhưng chỉ việc cố gắng quán tưởng và việc trì chú cũng đã có cái mà tôi dám nói là hiệu quả kỳ diệu ở trong bạn. Dù nếu không có sự cố gắng của bạn thì mật chú cũng chạm đến được trong sâu tiềm thức của bạn và tịnh hóa bạn.

Hoàn toàn không có cái gì phạm tục, ô nhiễm hay xấu đối với mật chú. Mật chú có một oai lực bẩm sinh để phát huy sự tự động đốt cháy sạch năng lực rác rưởi bất tịnh của bạn. Đó là phẩm chất tốt đẹp lớn lao của mật chú. Bạn không nhất thiết phải là đại thiên giả mới hưởng lợi từ nó. Mật chú có thể tự động nâng bạn lên khỏi lối suy nghĩ thông thường và nói cho bạn nghe trong một nơi vượt khỏi những khởi niệm trần tục nặng nề. Điều đó sẽ cho bạn một khoảng không để thấy mọi sự rõ ràng hơn, và như vậy là đủ tốt rồi.

Mật chú cũng là một loại ngôn ngữ bí mật. Thông thường, chúng ta giao tiếp với nhau trên một mức độ quá ư là thấp. Khi chúng ta tranh luận với nhau, chúng ta đang ở trên một mặt bằng năng lực thấp. Những cuộc cãi lộn của chúng ta rất dễ phạm tục. Mật chú đưa bạn xa khỏi những thứ thường khiến bạn phát khùng, khỏi những việc mà bạn hay đắm đầu vào. Bằng cách nào đó, nó thôi miên thu hút bạn vào sự tiếp thông với các mức độ cao hơn của tâm bằng cách khóa đóng lại sự giao tiếp ở mức độ thấp, danh tướng thông thường. Đó là một cách lợi ích khác nữa của mật chú. Dĩ nhiên bằng lời nói không thôi thì sẽ không bao giờ giải thích được bản chất chân thật của mật chú.

Một điểm khác nữa : chúng tôi không coi Vajrasattva và mật chú hai việc tách biệt. Mật chú Vajrasattva là Vajra-sattva ; Vajrasattva là mật chú Vajrasattva. Đạo Phật được lập để cho chúng ta chuyển hóa thân, khẩu, ý tầm thường của chúng ta thành thân, khẩu, ý của một bậc giác ngộ. Bằng việc xuất hiện như là một Hóa thân, chúng ta chuyển hóa thân chúng ta ; bằng cách trì tụng chú, chúng ta chuyển hóa khẩu ; và bằng cách phát sanh Bồ đề tâm và trí huệ tánh Không, chúng ta chuyển hóa tâm ý.

Vajrasattva không phải chỉ dành riêng cho việc tịnh hóa. Sự quán tưởng mà bạn thực hiện là một tiến trình để giúp bạn phát sanh trí huệ và lòng bi và để kinh nghiệm một cái gì tương tự với cái mà bạn sẽ kinh nghiệm trong việc thực hành giai đoạn hoàn tất. Bạn quán tưởng Vajrasattva ở trên đỉnh đầu bạn trong tư thế hợp nhất với người phối ngẫu của ngài. Từ luân xa tim của họ, năng lực kundalini trắng phức tạp chảy xuống suốt kinh mạch trung ương của họ và đi ra ngoài qua chỗ mà họ giao tiếp nhau ở luân xa bí mật của họ. Năng lực đó tiếp tục đi xuống, qua tòa ngòai bằng mặt trăng và hoa sen, rồi đi qua luân xa đỉnh đầu của bạn, đổ xuống kinh mạch trung ương của bạn và bạn thực hành các kỹ thuật thiền định tịnh hóa khác nhau. Rồi thì bạn hợp nhất và đồng hóa với Vajra-sattva. Bạn kinh nghiệm được năng lực giác ngộ. Đây không phải chỉ là một việc tịnh hóa mà thôi.

Có người cho rằng việc quán tưởng có hơi buồn cười ; vì khi bạn quán tưởng bạn đích thị đang hư cấu tạo ra một cái gì đó. Nhưng tôi nghĩ đó là một pháp có oai lực

nhất, mãnh liệt nhất để phá tan các ý niệm thường tục, thành kiến của bạn. Quả thật tôi không thể nói thẳng với bạn : “Bạn sai rồi, bạn sai rồi. Cách suy nghĩ của bạn là sai. Bạn rất là mê lầm.” Những câu đó chỉ là lời nói thôi. Bạn phải tự kinh nghiệm lấy cho mình, “Tôi thật bị mê lầm làm sao, tôi đã phóng chiếu mọi sự như thế nào !” Bạn phải tự thấy ra cho mình các phóng chiếu khác nhau làm cho bạn cảm thấy như thế nào, và ảnh hưởng đến “cái-thấy-sự-thật” của bạn như thế nào. Vajrasattva giới thiệu cho bạn cách thức suy nghĩ, cách thức thấu hiểu thực tại của chính bạn và thế giới của bạn. Đó là cái mà sự quán tưởng chỉ cho bạn thấy. Sự quán tưởng Vajrasattva là một giáo lý về tánh Không.

Tôi có thể lắng nghe các bài thuyết giảng về tánh Không trên hai mươi bốn giờ trong một ngày và bảy ngày trong một tuần như thế trong một năm, “tánh Không, tánh Không, tánh Không, cái ngã là một tà kiến sai lầm...,” tôi lắng nghe, đang lắng nghe, có người đứng ở đó đang giảng cho tôi nghe. Nhưng cuối cùng tôi vẫn bị chất đầy những ý niệm, tư tưởng. Thế mà chỉ trong một thời gian ngắn nhất, sự quán tưởng Vajrasattva có thể hoàn toàn “đóng cửa tiệm” sự lải nhải, ba hoa thuộc tâm thức của bạn và cho bạn khoảng không để hiển lộ cái bạn thấy. Tôi quả thực tin rằng đây là cách mạnh mẽ hơn nhiều để đưa bạn vào tánh Không bằng kinh nghiệm riêng của bạn, với ngôn ngữ riêng của bạn, với tâm thức của bạn và với suy nghĩ riêng của bạn. Tôi có thể sai nhưng đó là cái mà tôi tin tưởng. Đích thực đây là cái mạnh mẽ nhất.

Về cơ bản, tôi là người hoài nghi, tôi không tin các sự việc một cách dễ dàng. Tôi đã không mong đợi rằng sự thiền định Vajrasattva sẽ có tác dụng nhiều cho tâm linh người Tây phương. Tôi chỉ có mỗi một việc là để ý quan sát những gì đưa đến. Nhưng cho tới lúc này, tôi cho rằng việc ỉn tu Vajrasattva đã là một thành công chưa từng có cho các người học trò Tây phương của tôi. Chắc chắn tâm linh của họ đã thay đổi khá hơn nhiều. Nếu không có việc ỉn tu, tâm linh của họ đã không thể thay đổi. Sẽ cần một sự ỉn tu mãnh liệt để thay đổi tâm linh người Tây phương. Rồi, sự việc thực sự xảy ra. Bằng chứng hiển nhiên của các kinh nghiệm này đã thuyết phục tôi rằng sự thực hành Vajrasattva thực sự hiệu quả cho người Tây phương.

---o0o---

15.HÀNH ĐỘNG LÀ TÁT CÁ

Chúng ta phải hành chứ không triết lý suông. Các quan niệm triết lý có thể điều chỉnh lại các ý tưởng sai lầm, các cách suy nghĩ lệch lạc, và các sự tin tưởng lầm lạc, nhưng sự sửa sai bằng lý trí thì không đủ. Cùng với sự điều chỉnh đó

chúng ta cần một sức mạnh để hướng dẫn tâm chúng ta vào cùng một dòng với triết lý thiêng liêng, đúng đắn của trung đạo.

Chẳng hạn, đức Bồ Đề Sư đã dạy rằng chúng ta phải tránh những điểm cực đoan và đi theo trung đạo, vì sự đi theo các thái cực và xa lánh mọi sự sẽ làm cho chúng ta bệnh hoạn. Ngài đã dạy rằng chúng ta phải điều chỉnh cuộc sống chúng ta trên cả hai mặt tương đối và tuyệt đối. Nhưng những lời khẳng định này vẫn chỉ là quan điểm, ý tưởng phải không? Cuộc sống chúng ta phải linh hoạt năng động hơn thế. Khi các bạn có đôi bàn tay dơ, các bạn chạm tay vào đất, gieo hạt, tưới nước thì các cây màu xanh sẽ xuất hiện một cách hữu cơ. Sự thực hành Vajrasattva là một công việc giống như vậy.

Việc thiền định Vajrasattva không phức tạp, nó rất đơn giản và dễ hiểu. Nó không phải một điều gì cần rất nhiều sự suy nghĩ bằng lý trí. Bạn chỉ việc “làm,” chỉ có mỗi một việc là hành động. Đó là cái chúng ta cần. Nếu không “hành” thì sự chuyển hóa không bao giờ xảy ra. Bất kể chúng ta nghiên cứu học hành bao nhiêu, bất kể bạn thu gom được bao nhiêu thông tin, nhưng chỉ có bằng cách “hành” mới thực sự giúp bạn hội nhập cuộc sống của bạn. Truyền thống Phật giáo Tây tạng chứa đựng rất nhiều cách thực hành cơ bản (ngošn-dro). Vajrasattva là một trong số đó. Mặc dầu nó rất đơn giản và có tính cách thực hành, nhưng nó là một trong những phương pháp tịnh hóa mãnh liệt nhất mà chúng ta có.

Ban đầu tôi rất nghi ngờ không biết một phương pháp có tác dụng với người Đông phương thì có tác dụng với người Tây phương hay không, nhưng giờ đây tôi đã thấy hàng trăm người Tây phương ỷ tu theo pháp Vajrasattva đã thành công lớn lao, có sự cải thiện vĩ đại trong tâm họ. Kinh nghiệm này đã làm tôi ngạc nhiên và hài lòng, và giờ đây rõ ràng là nó có tính phổ cập rộng rãi.

Đạo Phật luôn nhấn mạnh đến sự thiền định, chánh niệm, tỉnh giác, phương tiện, trí huệ. Mỗi một chữ trong giáo lý đều chỉ dẫn bạn đi vào hướng thấy biết sâu sắc về sự thật. Phương pháp yoga Vajrasattva là một phương tiện rất đơn giản để chỉ cho bạn thấy được bạn là ai. Nó bày ra cho bạn thấy mặt yếu mặt mạnh của bạn và đặc biệt là nó rất có ích, giúp bạn xé toạc tấm màn nặng trĩu của những quan niệm sai lầm đã ngăn không cho bạn thấy thực tại của chính mình. Mặc dù bạn thấy việc thiền định khó khăn hay bạn không tập trung được tốt, nhưng sự tu tập này có thể cho bạn sự thỏa mãn nội tâm và mùi vị thật sự của Phật pháp. Do đó, nó rất hữu dụng.

Lúc bình thường động cơ thúc đẩy chúng ta ở mức độ rất thấp, và chúng ta hành động hoàn toàn là trần tục. Đôi khi tôi cảm thấy như thể chúng ta đang quản lý một thế giới địa ngục trong các quan hệ con người của chúng ta. Ô ! Điều nhận xét này

có hơi phóng đại, nhưng điều tôi ám chỉ là chúng ta không sử dụng đủ sự thông minh của con người. Sự thiền định Vajrasattva mang bạn lên, từ mức tâm linh dưới thấp lên tới một tầng lớp tâm thức cao hơn, nhân bản hơn. Bạn đích thực phải làm điều đó. Thế thôi.

Ngoài ra, pháp tu này được kết cấu sao cho trong khi bạn đang thực hành và đang thiền định theo sadhana ở mức độ tỉnh táo có ý thức thì năng lực thiện hạnh từ trong tiềm thức của bạn sẽ được kích thích hoạt động và được sử dụng để tăng thêm sức mạnh cho việc thực hành của bạn. Đây là một trong những nét đặc trưng tâm lý của Kim Cương thừa và một trong những lý do tại sao việc tu tập này rất mãnh liệt. Kim Cương thừa đưa bạn đến giải thoát bằng cách tác động vào cả hai mức : ý thức và tiềm thức, nó dẫn dắt tâm bạn vào con đường có thứ bậc tới giác ngộ.

Hầu hết chúng ta bị hạn chế khi phải nhận biết cho được cả hai khía cạnh nam tính và nữ tính của con người chúng ta. Sự thiền định Vajrasattva hiển bày năng lực hợp nhất phúc lạc nổi bật này bên trong chúng ta. Chúng ta cần cái này. Chúng ta cảm thấy cô đơn bởi vì chúng ta không thấy biết được tổng thể quang cảnh con người nội tâm. Ngày nào chúng ta còn đi theo “tâm nhảy nhót như con khỉ” của chúng ta thì ngày đó chúng ta vẫn không thấy biết được tổng thể đó, và vẫn tiếp tục cô đơn. Vajrasattva chỉ cho bạn thấy cái như là một con người toàn vẹn, cái lưu xuất của tổng thể. Điều này rất ích lợi.

Mật chú Vajrasattva có oai lực mạnh đặc biệt. Tôi gọi đó là “máy truyền hình kỳ diệu.” Bạn thấy những điều lạ ngoạn mục trên máy truyền hình thường ngày của bạn phải không ? Tất cả mọi sự việc sanh tử luân hồi có thể xuất hiện trên màn hình của bạn. Tương tự như vậy, một chú giống như cái máy truyền hình thiêng liêng. Bằng cách chỉ đơn giản là trì tụng mật chú, bạn mang ba phương diện chủ chốt của con đường đạo – buông bỏ, phát Bồ đề tâm và sự thấy biết đúng – vào trong dòng tâm thức của bạn. Sự tự hào thiêng liêng và sự sáng tỏ thiêng liêng cùng đến với bạn. Mật chú rất mãnh liệt bởi vì nó cho phép bạn tiếp cận tới những tầng lớp tâm thức vượt lên trên những tầng lớp thấp trần tục thường ngày mà bạn thường hoạt động.

Những người có xu hướng sử dụng lý trí sẽ thấy khó chuyển hóa được bản thân mình bởi vì họ nghĩ rằng phương cách hoàn thiện phải thông qua tri thức của họ. “Đây là tri thức ; đây là người giải phóng, tri thức là tất cả.” Lý trí không phải là tất cả – hành động mới là tất cả. Chẳng hạn, một người bình thường không có sự học hỏi tri thức lớn lao, khi đi lên một chiếc máy bay phản lực họ vẫn đến được chỗ ngồi họ cần đến. Tương tự như vậy, nếu có một người không nghiên cứu Pháp sâu

rộng, khi họ leo lên chiếc may bay phản lực của pháp yoga Vajrasattva thì họ cũng có thể thực hiện được việc chuyển hóa mà không cần lo lắng đến việc phải thu thập sự hiểu biết tri thức.

Trở ngại của chúng ta ở chỗ tri thức, quá tri thức. Chúng ta nói : “Cái này không tốt, tôi không cần cái này, tôi cần cái kia.” Đó là cách chúng ta chọn lựa và đó chính là trở ngại của chúng ta. Tri thức chúng ta gây ra hầu hết sự không thỏa mãn của chúng ta. Chúng ta đã thực hiện rất nhiều chuyến du hành tri thức trong cuộc đời chúng ta, tuy nhiên chúng ta vẫn không thỏa mãn. Bạn có thể thấy điều này rõ ràng ở Tây phương.

Cái cốt lõi hạt nhân của Kim Cương thừa là rằng con người là vị Hóa Thần thiêng liêng. Con người đích thị là đáng tối cao, con người là hóa thần. Tôi phải nhấn mạnh điều này. Chúng ta có các phẩm tính của vị Phật hóa thân ở trong chúng ta. Bạn luôn cho rằng vị Phật, Thánh là một đáng hết sức vi tế thánh thiện và không thể thâm nhập được, nhưng thông qua Kim Cương thừa bạn có thể chạm đến Phật, Thánh, bạn có thể nhận ra được bạn như là vị Phật Hóa thân. Đó là lý do tại sao Kim Cương thừa rất thần lực.

Đạo Phật dạy rằng chướng ngại cơ bản của con người chính là ở tư tưởng kỳ cục cho rằng chúng ta rất vô hy vọng, không có khả năng. Cái lối tự khẳng định như vậy đã gây nguy hại đến phẩm tính con người. Bởi thế chúng ta cần khám phá cái thiêng liêng ở trong chúng ta, các phẩm tính thiêng liêng đã vốn sẵn ở đó rồi. Đạo Phật thật sự rất thực dụng, rất khoa học, rất thực tế ngay ở thế giới này, và rất rõ ràng, trong sáng : con người chắc chắn có một bản tánh trong sạch và các phẩm tính thiêng liêng ở bên trong, cho nên con người phải nhận ra các phẩm tính đó và hợp nhất với chúng. Và, theo đức Phật, cách nhận ra phẩm tính thiêng liêng của chúng ta không phải là đơn giản biết rằng chúng ở đó, mà phải hành động, hành động. Phương pháp hành động là tu tập Kim Cương thừa. Kim Cương thừa không phải thuộc về lời, chữ ; cốt lõi Kim Cương thừa là hành động.

Dĩ nhiên tôi không phải là một đại thiên giả, cũng không phải là tôi đã có nhiều kinh nghiệm. Tôi có phần nào thiếu cận, chật hẹp và không chạm tới được thực tại. Tuy nhiên tôi đã thực hiện các đợt ẩn tu mật chú, và kỳ diệu thay, tôi đã kinh nghiệm được một số sự việc trong chừng mực nhất định mà trước đây khi chưa ẩn tu tôi không hề có được. Tôi đã khám phá các phạm vi mới của cuộc sống, một sự thật mới. Mật chú có sức mạnh đưa bạn đến một chiều kích mới, một khoảng không gian mới. Đó là điều mà tantra và mantra có thể làm.

Đôi khi các kinh nghiệm mới mẻ này gây ngạc nhiên bất ngờ cho bạn bởi vì chúng khác với cái sự thật thông thường hàng ngày của bạn. Ngược lại, bạn có thể kinh

nghiệm được những sự thấy biết rõ ràng trong sáng mà rất u thật đối với bạn. Dù gì tôi cũng không có ý giải thích tất cả về điều này cho bạn. Tôi chỉ muốn nói rằng sẽ hết sức có giá trị, rất đáng giá để bạn hành động. Hành động thì đơn giản và trực tiếp. Tôi phải nói như vậy cho bạn biết bởi vì rất nhiều người muốn trở thành hành giả thường bị lẫn lộn bởi nhiều giáo lý và nhiều cách thực hành trong đạo Phật. Họ không biết cái nào để họ làm, cách thực hành nào là thích hợp cho họ. Cuối cùng họ không làm điều gì một cách thỏa đáng được. Nếu bạn có thể tập trung vào các cách thực hành thiên định nhất định và bạn rất chú tâm vào đó khi thực hành, thì tôi bảo đảm bạn sẽ thay đổi tốt hơn.

Do đó, khi tôi ban lễ quán đảnh Vajrasattva, tôi không yêu cầu các bạn cam kết thực hành tu tập hay trì tụng mật chú mỗi ngày suốt đời, nhưng tôi yêu cầu các bạn tham dự ba tháng ần tu theo nhóm. Mục đích duy nhất của việc tham dự ần tu là để bảo đảm rằng bạn sẽ có được kinh nghiệm, rằng bạn không chỉ thấu hiểu một cách tâm linh mà còn làm cái gì để tự nâng mình lên. Người nào đã ần tu thì đã có kinh nghiệm rồi và không cần phải ần tu lại.

Tôi hiểu rằng cuộc sống ở Tây phương luôn không cho phép bạn đi khỏi thành phố để ần tu trong ba tháng cho nên thỉnh thoảng tôi cũng làm một ngoại lệ. Nếu bạn không có thời gian để thực hiện cuộc ần tu nghiêm túc thì bạn có thể tu ở nhà mỗi ngày một giờ đồng hồ cho đến khi bạn trì tụng đủ số lượng mật chú được yêu cầu. Bạn nên cố thực hiện cho xong trong vòng hai hay ba năm.

Điều kiện chính ở đây là bạn phải ngồi trên cùng một tấm lót ngồi. Tâm của chúng ta thường hay thay đổi, chúng ta không thể tập trung cao độ, thường hoàn toàn phân tán, không ngừng tìm kiếm cái gì mới, khác lạ. Đây là một thái độ không lành mạnh. Bạn mất đi sự quán thấy theo chiều sâu, sự tỉnh giác sâu sắc. Đây không phải vì điều kiện sống luôn thay đổi làm cho bạn mất sáng suốt nhưng vì cuộc sống như vậy làm hỏng việc thiên định. Một hoàn cảnh ổn định sẽ kích thích sự đơn giản hóa, sự trong sáng, khả năng quán thấy, sự tỉnh giác sâu sắc. Nếu chúng ta không bị lệ thuộc vào điều kiện chung quanh thì đó là điều tốt, nhưng bởi vì tâm ta đang còn ở mức thấp, và trong mức này thì môi trường ảnh hưởng đến chúng ta. Mọi thứ đều ảnh hưởng chúng ta : các ngôi sao, các cây có chất độc, rắn, con người, màu sắc. Chúng ta bị ảnh hưởng về phương diện ý thức và tiềm thức. Để vượt qua xu hướng bị ảnh hưởng này, chúng ta nên thiên định trên cùng một chỗ ngồi.

Tuy nhiên tôi nghĩ rằng tôi phải tạo ra một sự dung hòa ở đây để thích ứng được với một kiểu sống như ở Mỹ, nơi mà dân chúng di chuyển rất nhiều. Hãy làm một cái thùng thiên định nhỏ vừa hợp được với xe hơi của bạn. Rồi khi bạn di dời nhà

có thể mang cái chỗ ngồi này đi theo. Sự thực hành liên tục ngày nào cũng có là rất quan trọng, nên đừng để gián đoạn – bất cứ bạn đi đâu cũng mang cái thùng thiền định này đi theo.

Sự liên-tục-không-ngừng thật sự rất quan trọng. Tất cả chúng ta đã có những giây phút tỉnh giác sâu sắc, bén nhạy, ở lúc đó hầu hết chúng ta có thể nghe được hoa thờ ; những giây phút kinh qua được phúc lạc thỏa mãn trọn vẹn khi đó chúng ta đã không hề muốn nhìn thấy bất cứ cái gì khác nữa. Nhưng điều chúng ta thiếu là trạng thái thỏa mãn bởi vì sự tỉnh giác sâu sắc của chúng ta đã bị gián đoạn. Chúng ta lúc nào cũng đến, đi, đến, đi, lên xuống v.v... đó là vấn đề. Thật vậy, tantra trong tiếng Tây tạng là gyuşđ có nghĩa là sự liên tục và sự liên tục này rất quan trọng nếu chúng ta muốn ở trong hạnh phúc. Nếu bạn đạt được một trạng thái hạnh phúc thỏa mãn nhất định nào đó rồi thì bạn muốn duy trì nó, phải không ? Bạn không muốn chắt đầy những bất hạnh ở trong tâm thức. Điều này rất đơn giản, rất hợp lý. Chúng ta có thể nhất định có khả năng để được luôn luôn hợp lý. Vấn đề là khi chúng ta tách lìa trạng thái đó, chúng ta không còn hợp lý và trạng thái đó chỉ có khi chúng ta luôn luôn hiện hành trong hợp lý. Cho nên điều quan trọng là chúng ta duy trì sự liên tục ở trong trạng thái hạnh phúc đó mà không cho phép điều bất hạnh xen vào làm gián đoạn. Do đó sự thực hành liên tục là rất quan trọng.

Ẩn tu thì rất đặc biệt. Nghĩa đen của tiếng Tây tạng tsam (ẩn tu) là sự cô lập. Nhưng cô lập khỏi cái gì – thực tại phải không ? Chúng ta đã bị cô lập khỏi thực tại đó rồi ! Tâm thức chúng ta cần cô lập khỏi những hoàn cảnh mê lầm bên ngoài, những hoàn cảnh mà chúng có xu hướng khiến cho chúng ta mê muội. Nếu bạn có thể tránh khỏi tất cả những thứ đó trong suốt thời gian nhập thất thì sự chuyển hóa tự đến và bạn thậm chí chẳng cần lo lắng gì về nó cả. Và như tôi đã nói ở trên, nếu bạn không thể tự cô lập mình trong một đợt nhập thất nghiêm túc thì điều quan trọng là bạn phải thực hành liên tục mỗi ngày. Nếu có một ngày bạn quá bận không thể dành thì giờ cho một thời thực hành như thường lệ thì bạn thực hành trong nửa giờ. Nếu cũng quá bận thì thực hiện trong hai mươi phút hay mười phút hay năm phút. Phải có sự liên tục. Dòng tâm thức của bạn như một xa lộ cho nên hãy giữ cho năng lực chảy theo xa lộ đó.

Phật thể hiện trong sắc tướng Vajrasattva trắng, rực rỡ. Tại sao Phật thể hiện trong nhiều cách khác nhau ? Bởi vì các chúng hữu tình có những nhu cầu khác biệt và chính Phật đã nói Ngài sẽ thể hiện ở nhiều sắc thân khác nhau để đáp ứng các mong cầu khác biệt đó. Nên chúng ta tin rằng Ngài có thể xuất hiện như là Krishna, hay Jesus, hay một người đàn bà, hay ở dạng cây trà, hay một tội phạm – ở bất kỳ hình tướng nào có thể làm lợi lạc cho mỗi chúng hữu tình để đáp ứng các lời thỉnh cầu của chúng ta.

Để xua tan bóng tối vô minh, Đức Phật biểu lộ tổng thể năng lực thanh tịnh của Ngài trong sắc thân trắng rực rỡ. Bạn tự mình có thể thấy được rằng khi bạn mê lầm và bất thiện thì tâm bạn rất đen tối. Sự xuất hiện sắc thân Vajrasattva màu trắng rực rỡ sẽ tịnh hóa tâm đen tối đó.

Khi bạn thực hành thiền định Vajrasattva bạn không nên cảm thấy thối chí “Ồ ! Tôi không thể thực hành trọn vẹn được.” Trọn vẹn là gì ? Bạn phải thiết lập sự trọn vẹn ở mức độ của bạn. Bạn dựng lên một ngôi nhà trong mơ trên một miếng đất trống không ; ở đây bạn dựng lên năng lực trọn vẹn toàn thiện từ sự rỗng rang của tánh Không. Cho nên bạn chỉ có việc là hãy nỗ lực hết mình theo mức khả năng riêng của bạn và đừng mong đợi quá nhiều. Đức Phật không mong đợi tất cả chúng sanh đều có một mức độ như nhau. Tất cả chúng sanh đều thực hành thiền định Vajrasattva, tụng cùng lời kinh, chú, sử dụng cùng một phương tiện nhưng mọi người chúng ta có sự hiểu biết riêng, thế giới tâm thức riêng. Đạo Phật thấu hiểu điều đó. Cho nên, đừng lo âu cố sức để mong được y như người bên cạnh. Hãy thoải mái, hãy giữ mình trong sạch sáng suốt và làm cái bạn có thể làm. Như vậy là tốt lắm rồi.

Khi bạn nhận sự truyền pháp Vajrasattva bạn phải nên có một động lực thúc đẩy mãnh liệt và không chút nghi ngờ. Động cơ thúc đẩy là cái cốt lõi hạt nhân của sự giải thoát. Thái độ đúng đắn đó sẽ giải phóng bạn. Khi bạn tham dự lễ quán đảnh bạn đừng nên tìm kiếm những sự thích thú ngắn ngủi như kiểu đi đến bờ biển hay ăn kem. Nhưng thay vì vậy, bạn nên có một ý định mãnh liệt là làm cho cuộc đời mình có lợi ích cho người khác càng nhiều càng tốt. Đây là một yếu tố quan trọng nhất trong việc thọ lãnh quán đảnh. Và tôi cho rằng các bạn đã có động cơ đó rồi. Đừng có nghĩ rằng : “Ồ ! Tôi đâu có như vậy.” Chắc chắn là bạn có thể tịnh hóa tất cả những điều bất thiện của thân, khẩu, ý thường ngày của bạn và nhờ đó mà khám phá ra thân khẩu ý kim cương.

[Ngài Lama Yeshe ban lễ quán đảnh.]

Giờ đây lễ quán đảnh gần như xong. Theo truyền thống Tây Tạng, vào lúc này, vị Lama sẽ chạm chiếc bánh (torma) vào đỉnh đầu các đệ tử, chiếc bánh này tượng trưng cho vị Thần thiêng liêng như tôi đã giải thích trước đây. Tôi cho rằng truyền thống này là một cải tiến của Tây Tạng chứ không phải có từ thời xa xưa. Các vị Lama rất tử tế, từ tâm và không bận bịu lắm nên họ mới cố gắng đặt tất cả năng lực của họ vào con đường Pháp. Họ làm bánh (torma), chuyển hóa các bánh đó thành ra vị hóa thân thông qua sự thiền định, và rồi chạm vào chiếc bánh đã chuyển hóa lên đỉnh đầu các đệ tử để bảo đảm được rằng các đệ tử sẽ kinh nghiệm được việc Ngài Vajra-sattva đi xuống trong tim họ. Tôi không có ý định thực hiện điều đó

hôm nay. Tôi không phản đối việc làm này, nhưng chúng ta đang ở Tây phương và tôi nghĩ rằng Vajrasattva đã ở sẵn trong tim các bạn cho nên không cần thiết để thực hiện nghi lễ đó.

Bạn có thể thấy việc thực hành theo pháp Vajrasattva rất đơn giản nhưng nếu bạn thấy rất khó khăn cho bạn khi quán tưởng vị Thần thiêng ở trên đỉnh đầu bạn, thì bạn quán tưởng ngài Vajrasattva ở luân xa giữa hai lông mày bạn. Nhưng nếu như vậy mà vẫn thấy rất khó, thì thay vì quán tưởng ngài trong sắc tướng như thường lệ bạn có thể quán tưởng nơi luân xa giữa hai lông mày bạn, một chữ OM trắng ở trên một mặt trăng có mật chú viền quanh mặt trăng, ngược chiều kim đồng hồ. Khi bạn tập trung vào chữ OM và mật chú, năng lực phức tạp tỏa ra từ chúng và tràn đầy toàn bộ hệ thống thần kinh của bạn, đẩy tổng ra ngoài tất cả rác rưởi của các điều bất tịnh, đặc biệt những điều thuộc thân của bạn.

Bạn phải có khả năng cảm thấy được các điều bất tịnh của bạn. Nếu bạn không cảm thấy thì cũng có thể có nghĩa rằng bạn đã đạt tới được một mức độ thanh tịnh nhất định. “Sự thanh tịnh” và “bất tịnh” không phải chỉ đơn thuần tùy thuộc vào tín ngưỡng cũng không nhất thiết là những khái niệm tôn giáo. Trong tâm bạn có một loại chất thể tâm lý nó tùy thuộc vào cung cách suy nghĩ từ trước đến giờ của bạn. Đó là cái xác định “sự thanh tịnh” hay “bất tịnh” và bạn nên có khả năng theo dõi dò la nó.

Tương tự như vậy, ở nơi luân xa cổ họng có một chữ AH màu đỏ trên mặt trăng, bao quanh bởi mật chú và ở tim một chữ HUM màu xanh trên mặt trăng bao quanh bởi mật chú. Khi bạn trì chú, năng lực phức tạp xuất phát ra như đã nói ở trước và tịnh hóa các điều bất tịnh thuộc khẩu, tâm của bạn (cổ họng tương ứng với khẩu, tim ứng với tâm). Cho nên thay vì chỉ ngồi rồi cảm thấy cô đơn, bất hạnh hay thấy mình không có khả năng thiền định và quán tưởng trọn vẹn, thì, bằng hành động bạn có thể thực hành cách thức đơn giản này. Nó rất có tác dụng, nó thực sự khai mở bạn.

Bài giảng chính nói cho bạn biết đa số những việc bạn cần biết để thực hiện đợt ần tu Vajrasattva. Nếu bạn nghiên cứu bài giảng đó, bạn sẽ thấy việc ần tu tâm thức thật sự có giá trị và hiệu quả như thế nào. ần tu không phải là trò đùa. Tất cả chúng ta cần thiết lập một không gian và thời gian để nâng tâm của chúng ta lên. Nếu chúng ta không làm thế cho bản thân mình thì làm sao chúng ta triển khai sức mạnh tiềm tàng của con người chúng ta. Các người học đạo nào đã hoàn tất việc ần tu có thể giúp giải thích bài giảng chính cho bạn nghe.

Sau đợt ần tu, điều tốt cho bạn là thực hiện lễ puja lửa Dorje Khadro mặc dù đó không phải là điều nguyện hứa thực hiện. Một số người đã cảm thấy khó chịu bất

an vì họ đã không thực hiện đợt ẩn tu được trọn vẹn như họ lẽ ra có thể được, vì họ đã không trì tụng mật chú đúng cách, hay vì một việc gì đại loại như thế. Lễ puja lửa đốt cháy tất cả nghi ngờ đó, làm cho bạn được trong sạch sáng suốt và hài lòng với những gì bạn đã làm.

Tôi muốn nhấn mạnh thêm một lần nữa về sự lợi lạc của những thời thiền ngắn. Hãy thực hành một cách mãnh liệt và tốt đẹp ; và rồi bạn sẽ thích thưởng thức các đợt thiền ngắn đó. Và khi bạn rời khỏi chỗ ngồi thiền bạn luôn có ý muốn quay trở lại chỗ ngồi đó. Như thế cái chỗ ngồi giữ lại được năng lực của những rung động tâm linh tích cực của bạn. Và điều này giúp cho bạn thấy đợt ẩn tu thành ra thoải mái.

Tôi cho rằng thật là tuyệt vời vì bạn là người muốn tu tập pháp tịnh hóa. Ngày nay có rất nhiều năng lực bất tịnh trên khắp hành tinh này, có rất nhiều và đủ loại ô nhiễm. Có ít người biết tới tịnh hóa nói chỉ đến việc có ý định tu tập tịnh hóa. Bạn rất can đảm. Tôi rất mừng là bạn thật sự cần tịnh hóa năng lực bất hạnh của bạn và muốn có một cuộc sống hạnh phúc. Tịnh hóa bản thân mình một cách đúng đắn sẽ làm lợi lạc cho nhân loại. Đó là tất cả những gì chúng ta có thể làm. Tôi cảm thấy rất hoan hỷ vì bạn rất nghiêm túc trong ý muốn tịnh hóa bản thân mình, vì bạn không đạo đức giả và chúng ta không lãng phí thời giờ. Tôi còn muốn đi xa hơn nữa khi nói rằng cho dù bạn không sắp sửa hành động, thì chỉ mỗi ý muốn tịnh hóa chính bản thân các bạn như vậy cũng đủ cho tôi rồi. Bạn làm tôi xúc động. Cám ơn rất nhiều.

---o0o---

PHẦN 4 - HERUKA VAJRASATTVA TSOK

16.TSOK LÀ GÌ ?

“Tsok” có nghĩa tụ tập lại. Chúng ta cùng nhau gom góp lễ vật để cúng dường và bản thân chúng ta tụ tập lại để thực hành tu tập. Tụ họp với các người tu tập khác, tập trung tâm chúng ta vào một không gian, tất cả sẽ cho chúng ta sự cảm ứng lớn lao. Sự tụ họp lại sẽ tốt hơn nhiều so với việc làm lễ puja một mình trong phòng riêng. Đây là ý nghĩa rộng của chữ “Tsok” theo người Tây tạng.

Một ví dụ, nhóm puja ở đạo tràng của tôi ở Sera được so sánh với cây chổi bằng cọng rơm. Bạn không thể quét được nhiều cái sàn phòng học với chỉ một cọng rơm, nhưng khi gom nhiều cọng rơm làm nên một cây chổi thì bạn có thể quét cả phòng rất nhanh. Chúng ta không thể kiên định mãnh liệt như các hành giả nổi

tiếng như Ngài Milarepa. Ngài rất ổn định dù ở một mình. Chúng ta chưa được như thế.

Cho nên sẽ rất tốt khi chúng ta cùng nhau tập hợp lại, cố gắng triển khai sự nhất tâm và tâm của một trăm người đều gặp ở cùng một chỗ. Điều này sẽ trở nên rất mạnh.

Trong truyền thống Tây tạng “Tsok” là một phương pháp tịnh hóa sâu xa nhất, một con đường sâu sắc để đạt tới những chứng ngộ. Khi bạn tụng kinh bằng tiếng Anh bạn có thể thấy biết bao nhiêu chủ đề bao gồm trong việc thực hành. Chẳng hạn, Guru Puja bao gồm trọn vẹn con đường đưa tới giác ngộ từ đầu tới cuối. Có thể xảy ra chuyện là vào những thời thiền định lam-rim mỗi ngày, bạn không tạo nên một tiến bộ rõ rệt nhưng trong Puja, nhờ vào bầu không khí khai dẫn mà các bạn tạo ra, chợt bất thành linh, ầm ! – một chứng ngộ xảy đến trong tâm bạn. Nhiều người đã đạt được những chứng ngộ trong thời Puja đơn giản là nhờ vào bầu không khí đó.

Thông thường, chúng ta tự mình thúc ép để đạt cho được nhưng rồi không có gì xảy đến, bởi vì chúng ta không tạo nên một khoảng trống cho nó xảy đến. Nhờ vào cơ hội tụ tập với nhau lại để dâng lễ Tsok, chúng ta tạo ra khoảng trống. Khi khoảng trống đích thực mở ra, ầm ! – các chứng ngộ xuất hiện như bị hấp lực từ trường. Thật đúng như vậy.

Do đó, điều quan trọng là tự đặt mình vào bầu không khí đúng thực khi bạn thực hành sadhana hay một pháp nào khác. Có lẽ trong quá khứ bạn đã thực hành một lễ Puja đặc biệt được một trăm lần rồi nhưng dù thế bạn vẫn chưa bao giờ hoàn toàn đạt tới chỗ đúng. Và rồi, ở một điểm nào đó, bạn đạt tới đúng chỗ, ầm ! – điều gì đó xảy đến. Để triển khai, chúng ta cần bầu không khí đúng.

Trong thuật ngữ giáo lý đạo Phật, chúng ta nói về nghiệp như là : “Hãy tạo ra nghiệp thiện và rồi bạn sẽ có được quả lành.” Tôi chỉ có ý định muốn nói với các bạn rằng để có được quả mà bạn muốn có bạn phải tạo ra bầu không khí đúng. Nếu bạn lập một vườn rau có mái che thì hoa quả sẽ xuất hiện và cơn mưa đó cũng không làm hư hại chúng được. Cũng y như vậy đối với tâm non trẻ của chúng ta. Chúng ta cần tạo ra môi trường thích hợp để tâm trẻ con đó nảy nở và chúng ta cũng phải che chở cái tâm non trẻ đó. Việc chúng ta tụ họp nhau cho lễ Puja, cung cấp năng lực cho nhau chính là cách che chở cho tâm thức chúng ta.

Trong truyền thống Tây Tạng của Phật giáo Đại thừa, chúng ta luôn nói tới lợi lạc mà chúng ta có được từ tất cả chúng sanh là những người mẹ của chúng ta. Hãy lấy ví dụ trà Darjeeling chúng ta đang uống. Hãy nghĩ đến không biết bao nhiêu người

liên quan đến để có trà ở đây : người trồng trà, người hái, người phân loại, đóng gói, chuyên chở, người bán, người đun nước trà... cuối cùng để cho chúng ta uống ở đây. Từ sự nghiên cứu lam-rim chúng ta biết rằng hoặc trực tiếp hay gián tiếp, mỗi chúng sanh hữu tình đã giúp để bạn có tách nước trà. Và không chỉ tách trà mà thôi : Tất cả hạnh phúc chúng ta từ sự vui thú mang tính sanh tử ở mức thấp nhất cho tới niềm phúc lạc tối thượng của sự giác ngộ giải thoát tất cả đều đến từ mỗi người trong chúng ta hay bao người khác.

Do đó, để đạt được chúng ngộ chúng ta cần tạo ra bầu không khí đúng. Để làm điều này chúng ta tụ họp nhau lại và hướng tâm chúng ta đến cùng một chỗ. Oai lực của sự tu tập này sẽ mang đến sự thấu hiểu. Tôi cho rằng điều này rất vĩ đại : Chúng ta là một tập hợp quốc tế, mỗi người đã phát triển trong một phương cách riêng, độc đáo ; nhưng bất chấp sự khác biệt đó, tâm chúng ta vẫn có thể gặp nhau ở một chỗ chung và chúng ta có thể tương thông. Tôi thực sự nghĩ rằng điều đó rất tuyệt vời. Cha mẹ có thể không có khả năng trao đổi thông hiểu được con cái họ nhưng tại nơi này, đến từ nhiều quốc gia trên thế giới chúng ta lại có thể thông hiểu lẫn nhau, xuất phát từ tim chúng ta.

Một hàm ý khác của thuật ngữ “Tsok” là “bữa tiệc” mà ở đó chúng ta chia sẻ đại trí huệ và đại lạc phát sanh đồng thời. Giờ đây chính là bữa tiệc !

---o0o---

17.HERUKA VAJRASATTVA TSOK: BÀI GIẢNG THỨ NHẤT

Khi tôi định chọn tựa đề cho sự cúng dường Tsok này tôi đã có nhiều tên để chọn nhưng dù gì tôi cũng đã nghĩ rằng, tên “Một liều thuốc giải độc cho các địa ngục Vajra” có lẽ là thích hợp nhất. Nhiều đệ tử của tôi đã thực hiện các đợt ẩn tu Heruka Vajrasattva – đó là một phương pháp oai lực diệu kỳ để tịnh hóa tất cả năng lực bất tịnh của một người. Do đó, khi có người hỏi xem coi chúng ta có thể dâng cúng Tsok dưới tán cây bồ đề ở Bodhgaya này²¹, tôi đã nghĩ rằng sẽ thích hợp để viết một Tsok ngắn cúng dường Heruka Vajrasattva. Chúng ta gọi sự cúng dường này là một bữa tiệc lớn vì nó giống như một đại tiệc hỷ lạc mà chúng ta mời đến từ mười phương các chư Phật, chư Bồ tát, các daka, dakini và những biểu hiện trong sạch khác mà chúng ta mong muốn có ở đây.

Các thực đơn dâng cúng

Bất cứ loại thức ăn thức uống nào cũng được coi là tsok và có thể dâng cúng. Bạn không cần phải dâng cúng loại bánh torma bằng tsampa theo kiểu Tây tạng – Thời xa xưa, trong thời ngài Long Thọ ở Ấn Độ cổ xưa người ta đã không làm vậy. Bạn

có thể dâng cà rốt, chô-cô-la, bánh sữa, thậm chí cả thức ăn “đen” như hành, tỏi, củ cải – bất cứ thứ gì bạn thích ; những thứ ăn sạch, có sẵn nơi bạn sống. Nếu bạn là hành giả Kim Cương thừa đặc biệt mãnh liệt bạn thậm chí có thể dâng cúng những thứ không sạch như phân, nhưng bởi vì bạn không được tinh tấn như các ngài nên tốt hơn, bạn dâng cúng những thứ sạch.

Ruộng phước

Đoạn một. Bởi vì đây là pháp thực hành Kim Cương thừa, trước khi bạn thực sự cúng dường Tsok, trước hết chúng ta phải chuyển hóa cái thấy biết thường ngày của chúng ta đối với môi trường xung quanh cũng như đối với tất cả các chúng hữu tình. Hãy quán tưởng bản thân mình, những người khác nữa đang dâng lễ Tsok với bạn, những thực đơn dâng cúng – thực vậy hãy quán tưởng mọi chúng sanh, mọi thứ như là biểu lộ của đại trí huệ bất nhị và đại lạc được hợp nhất toàn bộ. Rồi trong khoảng không trước mặt bạn, từ Lạc và Không bất nhị, mạn đà la Vajrasattva xuất hiện với ngài Heruka Vajrasattva và người phối ngẫu ở giữa mạn đà la.

Theo xu hướng tự nhiên, tâm chật hẹp của chúng ta sẽ quán tưởng mạn đà la này nhỏ và đông đúc, nhưng không phải vậy. Mạn đà la chiếm cả không gian và chứa đầy với những thứ lễ vật cúng dường nhiều vô hạn, các lễ vật này ở trong bản chất là cam lồ phúc lạc và trí huệ siêu việt. Bạn phải chuyển hóa lễ vật cúng dường của bạn – có thể chỉ là một trái cam hay một bàn đầy thức ăn – thành ra những lễ vật nhiều vô hạn tràn đầy không gian : hàng tỉ trái cam, táo, vân vân. Đôi khi tôi quán tưởng và dâng cúng một siêu thị Tây phương rất lớn – một lễ vật cúng dường tốt hơn nhiều so với các chợ rau nhỏ ở các nước thuộc thế giới thứ ba ! Lễ vật cúng dường của bạn phải vô lượng. Ngay cả nếu bạn đang dâng cúng chỉ một lễ vật thôi thì bây giờ vô lượng đối tượng của năm giác quan tất cả đều ở trong bản tánh phúc lạc, sẽ lưu xuất từ nó.

Đoạn hai. Nhận thức mà chúng ta có thường ngày về mình hay những người khác thì rất bình phàm. Chẳng hạn khi chúng ta tụ họp nhau để dâng lễ Tsok chúng ta tự cho mình là một con người thông khổ, vô vọng, và những người xung quanh ta cũng thế, tất cả đều rất thiết tha dâng lễ vật cúng dường. Theo quan điểm Kim Cương thừa, sự dâng cúng như vậy sẽ không có tác dụng. Đó không phải cách dâng lễ Tsok. Bạn phải cảm thấy rằng tất cả những ai ở quanh bạn đều là những người bạn thân thiết của bạn – dù với những địch thủ của bạn – và bạn phải coi họ là Vajrasattva có ánh sáng trắng rực rỡ. Bạn có thể làm như vậy được. Một trong những điều tốt đẹp nhất của con người là bạn có thể thay đổi tâm bạn được ở bất kỳ lúc nào. Tâm rất dễ uốn nắn, và bạn có thể triển khai kỹ năng thay đổi tình huống xấu sang tốt.

Do đó, trong cảnh giới đại lạc bất nhị tất cả chúng hữu tình xuất hiện như là các daka và dakini. Hình tướng của họ giống như một huyền ảnh như thể nó được tạo ra bởi một nhà pháp thuật. Có bao giờ bạn đã có một kinh nghiệm là đã ở một nơi nào đó, đã mục kích thấy rất nhiều người từ nhiều đất nước khác nhau, có những hình dạng kích cỡ thân thể con người khác nhau đang đi qua trước mặt bạn và bạn cảm thấy như thể trong giấc mơ hay trong một ảo giác ? Khi dâng cúng Tsok này bạn phải chuyển hóa tất cả hữu tình thành ra sắc thân Vajrasattva và coi toàn bộ quán tưởng của bạn như là huyền. Thực ra thì cái cách chúng ta nhìn thấy những người khác đã là huyền rồi cho dù chúng ta có cho rằng tất cả chúng ta là có thực, rắn đặc và cụ thể.

Một số daka và dakini mà chúng ta quán tưởng về hình tướng rất an bình, phúc lạc, một số trong hình dạng ban cho sự tăng ích, một số biểu hiện thần lực, số khác biểu lộ rất hung nộ. Tất cả dường như đang nhảy múa. Bạn phải tự coi như mình khiêu vũ bất cứ khi nào bạn đi đâu đó. Nói gì thì nói, bất cứ khi nào bạn đi xi-nê, nhà hàng, về lại nhà, bạn cũng đang nhảy múa. Khi dâng cúng Tsok, bạn phải quán tưởng daka và dakini rất linh hoạt, sống động – đang thực sự làm một việc gì đó cho lợi ích của chúng hữu tình – chứ không phải ở dạng bất động, đờ đẫn hay cứng đờ. Họ (daka, dakini) xuất hiện trong nhiều cách khác nhau này cho lợi lạc của tất cả chúng hữu tình, họ thể hiện phương tiện và trí huệ phát triển viên mãn, thống nhất hoàn toàn chứ không có tính cách đặc thù và rời rạc.

Tất cả sự tụ họp Tsok chẳng hạn như Guru Puja, đều dựa trên sự chuyển hóa. Trước tiên bạn phát sanh đại lạc và trí huệ bất nhị siêu việt và sau đó làm mọi thứ – tất cả hành vi, các thực đơn dâng cúng, bản thân bạn, vị thầy mà bạn đang cúng dường – tất cả đều khởi lên từ đó. Và vào lúc này đây bạn đừng nhìn thấy các chúng hữu tình như những con người đang đau khổ, những sinh vật què quặt, ma đói vân vân. Mọi sự xuất hiện phải trông như siêu việt và gọi lên đại lạc. Do đó, tốt nhất là bạn quán tưởng tất cả hữu tình như là Vajrasattva. Và điều tuyệt vời nhất là trong suốt một giờ đồng hồ bạn dâng cúng lễ Tsok hay bất cứ lúc nào trong lễ Tsok, bạn làm sao có thể điều khiển được tâm bạn và ngăn ngừa không cho những ý niệm “rác-rưởi-thường-ngày” nổi lên. Các khởi niệm đó thường xuyên có đầy trong tâm bạn gây cho bạn mê lầm và khiến bạn bị lừa dối mãi. Tuyệt vời biết bao nếu chỉ trong một giờ đó mà tâm bạn không có chỗ trống cho “ái-ngã” (tự thương xót) nổi lên.

Chú nguyện các lễ vật cúng dường ở bên trong

(OM KHANDA ROHI...) Ở đây chúng ta chú nguyện các thực phẩm cúng dường. Vị Hóa Thân Khandarohi có một mặt và bốn tay và, nếu có thể, phải được quán

tưởng là xua tan các hồn linh gây trở ngại và vân vân. Nếu bạn không quán tưởng như vậy thì cũng không sao, nhưng ít nhất bạn phải rắc một ít cam lồ dâng-lễ-ở-bên-trong lên các vật cúng dường và cảm thấy rằng tất cả các hồn linh xấu ác, tiêu cực đã được xua tan hết. “Hồn linh” không chỉ ám chỉ đến những chướng ngại từ bên ngoài nhưng cũng ám chỉ cho bất kỳ năng lực tiêu cực bất thiện ở trong bạn làm ô uế lễ vật cúng dường. Và năng lực này cũng được tịnh hóa nữa.

(OM SVABHAVA...) Chúng ta gọi mật chú này là mật chú tánh Không. Nhận ra tánh Không, sự trống không, không có hiện hữu nội tại của các thực phẩm dâng cúng, sự nhận thức này là một phương thức rất mãnh liệt để tịnh hóa các khởi niệm thường ngày và năng lực bất thiện. Nhận thức này – sự nhận ra tánh Không – là hết sức quan trọng để thực hiện một lễ dâng cúng Tsok cho thích hợp.

Chủng tự OM tượng trưng cho thân Kim cương thiêng liêng, là sự nhất như với tâm và khẩu Kim cương thiêng liêng. SVABHAVA có nghĩa là tự nhiên (thuộc bản tánh) chứ không phải nhân tạo ; SHUDDHA (và SHUDDHO) có nghĩa là tinh sạch ; SARVA có nghĩa là tất cả ; DHARMA có nghĩa là các hiện tượng hiện hữu ; và HAM có nghĩa là “tôi là” và sẽ được cảm nhận với sự kiêu hãnh thiêng liêng. Những từ Sanskrit này hàm chứa một giải thích sâu xa rằng bản chất căn bản của con người và tất cả mọi hiện tượng hiện hữu khác là tinh sạch. Nghĩa của câu chú là : tất cả các hiện tượng hiện hữu vốn là tinh sạch (không phải nghĩa tương đối mà là nghĩa tuyệt đối) và tôi cũng như vậy.

Bạn phải hiểu cho được bản tánh chân thật của bạn. Đa số thời gian bạn sống, bạn sống trái với bản tánh tự nhiên. Với trí thông minh, “cái tôi” của bạn tạo ra sân hận và tham ái. Đây là loại thông minh lệch lạc. “Cái tôi” của bạn tạo ra một hình ảnh giả tạo về bản thân và bạn tin là : “Đây là tôi, tôi đẹp (hay xấu) làm sao !” Rồi bạn bày ra hình ảnh sai lệch này của chính bản thân cho người khác xem. Bao lâu bạn vẫn còn bị cái tôi của bạn điều khiển bạn, thì bạn vẫn không tự nhiên, không thật tánh. Do đó bạn phải lắng nghe và chạm được vào bản tánh uyên nguyên chân thật của bạn. Nếu bạn có thể làm được điều này bạn sẽ chạm được sự tinh sạch. Cho nên quan điểm sai lầm, tự ái, mang cá tính con người thông lệ như “tôi thật vô vọng, tôi bất tịnh, tôi xấu ác, tôi không thể làm gì cả, tôi không thể tự lo cho mình” là hoàn toàn sai trái và đích thực đối nghịch lại với điều mà mật chú tánh Không nói tới.

Bản tánh của bạn không phải là cái mà các phóng chiếu tiêu cực của bạn nghĩ ra và tin vào. Đức Phật dạy rằng điều rất sai lầm là nghĩ rằng bạn thật xấu ác hay tội lỗi. Bản tánh uyên nguyên của bạn là tinh sạch. Đám mây nhân tạo do “cái tôi” của bạn

tạo ra, không phải là bản tánh chân thật của bạn, nó chỉ là cái mà “cái tôi” của bạn mơ tưởng giả tạo. Cho nên hãy là bản tánh chân thật tự nhiên.

Rất dễ để thấy được như thế nào gọi là không bản tánh (không tự nhiên). Hãy quan sát cách xử thế của con người thay đổi như thế nào với các ý tưởng của họ. Lấy một ví dụ đơn giản, là cách thức người ta đi bộ. Khi hình ảnh về mình thay đổi, thì cách họ cuộc bộ cũng thay đổi. Tự bạn cũng thấy được điều này. Thanh niên phóng chiếu một loại hình ảnh bản thân theo cách nào đó, họ tin là họ phải hành động cho tương xứng, họ đi bộ hay ăn mặc theo một kiểu cách phải như vậy. Người già không hiểu được tại sao thanh niên lại hành động như thế, nên người già phê phán người trẻ và sự cách biệt hai thế hệ nói rộng thêm.

Tất cả chuyện này đều là giả tạo. Hãy hành động một cách tự nhiên (như bản tánh). Mật chú tánh Không cho thấy rằng bản tánh chân thật của loài người là thiện, có tính tích cực. Bạn đừng nên tin vào hình ảnh bản thân tiêu cực được phóng chiếu bởi cái tôi của bạn. Đức Phật dạy rõ bằng cách nào mà tất cả những đau khổ của bạn đến từ “cái tôi,” và đó là lý do tại sao đạo Phật luôn luôn dạy rằng các phóng chiếu của cái tôi mang tính phá hoại rất mãnh liệt.

Trong thiền định tánh Không bạn lắng nghe được cái bên trong sâu xa của bạn, bạn vượt lên trên các khởi niệm nhân tạo, bạn trở nên tĩnh lặng an bình và chạm vào sự thật uyên nguyên của con người bạn. Do đó thiền định tánh Không cắt đứt tất cả các ý niệm làm bạn đau khổ, đặc biệt cái ý tưởng rằng dù gì thì bạn cũng thường hằng và bất sinh tự hiện hữu. Nếu các loại tin tưởng sai lầm này không được cắt đứt mà chỉ bị đè nén thôi thì các triệu chứng do sự lầm tin mà sanh ra sẽ tiếp tục quay trở lại. Bạn có thể có khả năng kiểm soát được một loại đau khổ nhưng loại khổ đau khác sẽ xuất hiện.

Dù bạn có trì chú tánh Không hay không, thì điều kiện tiên quyết là bạn phải thấy rằng hình ảnh tự thân mình do từ sự thương mình, cái tự thân đó không hiện hữu. Tôi có thể giải thích điều này bằng những thuật ngữ giáo lý sâu sắc nhưng tôi thích giải thích về nó một cách đơn giản hơn. Hãy suy nghĩ lại về một năm trước, ở thời điểm mà bạn đang ôm giữ cái “Tôi là người thế này” và bạn so sánh với cái “Tôi là người thế này” mà bạn đang ôm nó vào hôm nay. Cái “Tôi” bạn cảm nhận đó đã thay đổi hết, hay không thay đổi? Nếu bạn phân tích kỹ lưỡng sẽ thấy được rằng mặc dầu sự việc đã thay đổi, nhưng cái “Tôi” bạn cảm nhận hôm nay vẫn giống hệt như cái “Tôi” bạn cảm nhận cách đây một năm. Bạn tự thấy sự cảm nhận này thật sai lầm biết bao, ở cả hai mặt tương đối và tuyệt đối.

Tất cả các hiện tượng đang thay đổi theo từng sát na – như vậy nhất định không thể nào cái “Tôi” của chúng ta cố định, bất di bất dịch được. Khi bạn nhận ra được sự

“vô-minh-ôm-giữ-cái-tôi” của bạn đã đang bám chặt như thế nào với sự tin tưởng, sự tự đồng nhất hóa bản thân một cách vô lý ví dụ như sự vô minh cho rằng cái “tôi” của bạn mười năm trước vẫn còn đây bây giờ, thì bạn sẽ bật cười rằng mình đã quá mê lầm, quá ảo tưởng, bị dối gạt biết bao nhiêu. Đức Phật luôn dạy rằng chúng ta bị lừa dối, chúng ta đang ảo tưởng. Bị lừa dối đồng nghĩa với việc ôm giữ các quan niệm ảo tưởng vô lý, lố bịch. Mặc dù bạn đã và đang thiền định được hai mươi hay ba mươi năm nhưng nếu sự thiền định đã không bắt đầu lay chuyển “cái tôi” của bạn và không phá hủy được các ý tưởng này thì bạn đã không thiền định một cách đúng đắn, thích hợp. Sự tự đồng nhất hóa cái tôi của bạn càng cực đoan, cái tôi của bạn xuất hiện càng cứng chắc hơn và bạn càng bị cột dính vào nó hơn. Nhưng khi bạn làm lung lay tận gốc cái tôi của bạn thì bạn sẽ tạo ra một cuộc động đất gây cho núi Meru (Núi Tudi) của mạn đà la sanh tử của bạn bị bể thành từng mảnh vụn.

Giáo lý của đức Phật về sự thật vũ trụ thì thật sâu sắc. Giáo lý đó chỉ cho loài người cách tốt nhất để trở lại khỏe mạnh. Giáo lý đó phá nát tất cả mọi quan niệm, làm vỡ tan mọi ảo tưởng. Thậm chí Đức Phật đã nói rằng nếu bạn ôm giữ một khái niệm cố định về Ngài thì bạn cũng bị mắc bẫy. Ngày nay những người theo đuổi tâm linh, bị cái tôi của họ khổng chế, đã bám chặt vào các vị guru tự-hiện-hữu-như-một-cái-tôi của họ, nói rằng : “Con yêu thương Thầy, Thầy là một vị guru tuyệt vời. Thầy có thương con không ? Thầy phải như vậy.” Nếu có đệ tử nào đã nghĩ như vậy thì Đức Phật cũng không chấp nhận đâu. Đức Phật không muốn ai bám chặt Ngài cũng như giáo lý của Ngài. Nếu bạn bị mắc dính vào thậm chí là con đường ba la mật – hay con đường mật thừa thì bạn cũng bị sập bẫy, mê muội. Bạn không khỏe mạnh. Bạn không nên bám dính vào mọi sự – không có một ngoại lệ nào. Bạn không nên bám víu vào các hiện tượng luân hồi sanh tử, bạn không nên bám víu vào Pháp. Đó là toa thuốc của Đức Phật để có được “sức khỏe” hoàn hảo.

Ngày nay nhiều guru dường như bị dính mắc vào các đệ tử và họ muốn các đệ tử dính mắc vào họ. Điều này hoàn toàn sai lầm. Rất có hại cho sự mạnh khỏe của đệ tử nếu họ bị dính mắc hoặc vào thầy họ hoặc vào con đường đạo của họ. Đức Phật muốn bạn được “khỏe mạnh,” hạnh phúc mãi mãi, thoát khỏi mọi ý niệm, học thuyết, thoát khỏi mọi sự nô lệ. Do đó, bạn phải nhận ra rằng mọi ý niệm quan điểm về “cái tôi” của bạn trong quá khứ mà ngay giờ đây bạn đang ôm giữ đều sai lầm và bạn đập bể các quan điểm đó. Trong bóng tối vô minh bạn bị lừa dối bởi điệu múa cám dỗ của các đối tượng của năm giác quan. Nhưng khi bạn nhận ra được cách thức cái tôi của bạn lừa bịp bạn thì cái tôi đó sẽ không còn lừa bạn được nữa. Nếu bạn thực sự hiểu điều này thì bạn hiểu được tánh Không.

Mật chú tánh Không uyên thâm nói cho bạn biết rằng bản tánh chân thật của chính bạn và của các hiện tượng khác đều là một. Nhưng cái tôi của bạn chia cách, tách rời và phân loại mọi thứ sao cho bạn không bao giờ có thể thực sự gần gũi với bất kỳ sự vật gì. Thậm chí sau cả một đời sống bên nhau, vợ chồng cũng không thực sự gần gũi, và họ không hiểu được nhau bởi vì cái tôi của họ đã giữ mỗi người tách biệt ra nhau.

Mật chú (tánh Không) khẳng định rằng trong thực tại tất cả hiện tượng hiện hữu đều là một và là “HAM,” “Tôi là như vậy.” Rốt ráo bạn là thanh tịnh, tinh sạch, là một với tất cả hiện hữu, do đó, phát sanh sự hãnh diện thiêng liêng. Khi bạn kinh nghiệm được tánh Không, bạn trở nên là một với tất cả mọi hiện tượng, không tách rời, giống như sữa đổ vào sữa. Khi bạn nhận ra được tánh Không thì tâm nhị nguyên của bạn biến mất. Nó được gọi là nhị nguyên bởi vì nó chia mọi thứ ra làm hai – chẳng hạn là “tôi” và “anh.” Khi bạn chứng ngộ được bản tánh rốt ráo của bạn và của tôi thì sẽ không có sự khác biệt nào giữa chúng ta.

Con người trên thế gian đã đấu tranh dữ dội với chủ nghĩa phân biệt chủng tộc và đã tổ chức các cuộc biểu tình chính trị chống lại nó, đôi khi trong quá trình đấu tranh đã có người bị giết. Đối với quan điểm Phật giáo, chủ nghĩa phân biệt chủng tộc sẽ tiếp tục hiện diện bao lâu mà tâm nhị nguyên phân biệt chưa bị nhổ tận gốc. Đến khi nào bạn khám phá được thực tại tối hậu, sự thống nhất của tất cả sự hiện hữu, còn thì mọi cuộc thảo luận về việc dẹp bỏ chế độ phân biệt chủng tộc chỉ là chuyện khôi hài. Đức Phật đã ban cho phương pháp hội nhập thống nhất rất hoàn chỉnh và thực tế mà chúng ta có thể kinh nghiệm được trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta. Cái tốt đẹp lớn lao của con người là ở chỗ chúng ta có thể vượt lên trên thế giới tương đối và kinh nghiệm được cái tuyệt đối.

“Tất cả trở nên trống không...” Cái tách bằng sọ người mà bạn quán tưởng ở đây không phải là một trong những đồ dùng nhỏ chúng ta dùng trong lễ puja. Nó phải rất to, càng lớn bao nhiêu càng tốt. Nó chứa năm thứ thịt và năm thứ cam lồ. Bạn đang ở trong sắc thân Vajrasattva. Từ chữ HUM ở tim bạn một tia sáng chiếu vào cái tách đun nóng những thứ ở trong đó và làm tan những thứ đó thành ra một đại dương bao la bằng cam lồ phúc lạc không bao giờ cạn kiệt.

Bất cứ khi nào bạn dâng lễ Tsok bạn phải nhận ra bản tánh phúc lạc của bất cứ thứ gì bạn dâng cúng. Chẳng hạn, cam bày ra trước mắt là cam nhưng trong tinh chất, nó là cam lồ phúc lạc. Và vị hóa thân mà bạn cúng dường lễ Tsok – trong trường hợp đang nói đây là ngài Vajrasattva – không nhai thức ăn như chúng ta ăn – thay vì vậy, ngài rút tinh chất của Tsok, tức là đại lạc – thông qua tia sáng mỏng mà ngài phát ra từ lưỡi. Bạn cũng vậy, bạn phải nhận biết tất cả các lễ vật cúng dường,

và trên thực tế, tất cả thức ăn thức uống của bạn hàng ngày, đều ở trong bản chất đại lạc.

Rồi thì, đọc câu chú OM AH HUM HA HO HRI ba lần, bạn chú nguyện Tsok.

“Lễ vật cúng dường tinh sạch này...” Việc đọc đoạn này giúp tâm bạn tránh khỏi việc kích thích những điều mê tín lầm lạc.

Đoạn một

Ở đây chúng ta dâng cúng Tsok với lời khẩn cầu phát triển bên trong ta đại lạc và trí huệ phát sanh đồng thời, con đường kim cương độc nhất vô nhị đưa tới giác ngộ.

Hãy đọc mật chú Hekura Vajrasattva một lần sau mỗi đoạn. Nếu bạn đọc mật chú đó một cách rõ ràng, đều đặn (âm độ ngang nhau) với một tốc độ đúng thì bạn sẽ tịnh hóa hàng triệu điều bất thiện trong các kiếp. Đôi khi bạn cảm thấy sự xấu xa đè bạn nặng đến nỗi bạn không thể nhúc nhích được, bạn cảm thấy như thể đang bị nhận chìm trong đại dương của các điều bất thiện. Và một khi bạn tự khẳng định là bạn cảm thấy nặng nề thì bạn thấy nặng nề thật. Giáo lý nhà Phật chỉ ra rằng hễ bạn tin là bạn tiêu cực thì bạn trở nên tiêu cực. Khi tôi phóng chiếu nhận xét rằng bạn đã vô hy vọng thì đối với tôi bạn biểu lộ là vô hy vọng. Chúng ta chớ suy nghĩ như vậy. Chúng ta có những phương pháp rất có oai lực để tịnh hóa ngay cả những điều tệ hại nghiêm trọng nhất – như phá bỏ giới nguyện kim cương. Kinh nghiệm của các đại hành giả du già cho biết rằng việc tu tập Vajrasattva có thể tịnh hóa tất cả các năng lực tiêu cực, xấu xa. Không có điều tiêu cực nào mà sự thiền định Vajrasattva không thể tịnh hóa. Việc bạn nhận thức được điều này là rất quan trọng. Bạn đã có sẵn một quan niệm rất tệ về bạn. Bạn đừng khiến cho nó tệ hơn nữa khi bạn theo đường đạo. Như vậy rất sai lạc. Dĩ nhiên, bạn phải nhận ra những khiếm khuyết của bạn nhưng đồng thời bạn phải tự cho mình một nguồn cảm hứng bằng cách luôn luôn nhớ rằng tiềm năng của bạn là một vị Phật.

Đoạn hai

Bằng cách nào mà chúng ta làm cho sự tái sanh kiếp người quý báu của chúng ta trở nên vô dụng ? Bằng cách bám chặt vào những thú vui với các đối tượng của năm giác quan. Tại sao vậy ? Bởi vì các thức giác quan của chúng ta đang gây ra ảo tưởng. Chúng ta phải tịnh hóa cái thấy nhị nguyên bất tịnh của chúng. Chúng ta quá lo lắng về sự an ninh của chỉ kiếp này thôi. Chẳng hạn, bạn hãy quan sát chuyện gì xảy ra khi bạn bay tới Ấn Độ để tham dự lễ hội Phật pháp. Lòng bạn tràn đầy các ý định tốt đẹp nhưng khi bạn tới nơi bạn thấy khó chịu bực bội vì không có thức ăn ngon, trà hay cà phê thơm. Dĩ nhiên bạn phải bảo đảm sức khỏe của mình,

nhưng khi sự việc đưa tới, các tiện nghi cuộc sống không được như ý sẽ bị xáo trộn, làm bạn lo lắng. Bạn nói bạn muốn giải thoát, giác ngộ và muốn giúp đỡ người khác, nhưng trên thực tế, tâm bạn hoàn toàn bị ám ảnh, không ngừng nghĩ tới những thú vui riêng đã tính trước và không nên có. Việc lo nghĩ quá đáng như vậy đối với sự sung sướng cho cuộc sống này thôi, phải được loại bỏ đi, vì nó chỉ làm cho bạn càng ngày càng chật hẹp thêm. Thật hoàn toàn không đúng khi tin rằng sự sung sướng của cuộc đời này là tất cả và cần phải nỗ lực vì nó.

Sinh viên đặt một nỗ lực lớn lao vào việc học hành tận lực sao cho họ có thể qua được kỳ thi và xin được việc làm. Họ có thể hưởng thụ những thú vui khác nữa ngoài mục đích trong khi đang học nhưng đó chỉ là những thú vui phụ so với mục đích chính của họ. Họ không cho phép những thú vui nhỏ cản trở không cho họ đạt được mục đích chính. Cũng y như vậy, bạn là người đang tìm kiếm mục đích tối thượng là sự thỏa mãn vĩnh cửu bất diệt, bạn phải nên cương quyết toàn lực hiến dâng cho mục đích đó và sẵn sàng hy sinh tiện nghi của cuộc sống này cho sự bất diệt đó. Nếu bạn không hy sinh sự gắn bó vào thú vui luân hồi sanh tử thì bạn không thể có được sự giải thoát. Cũng vậy, khi bạn quyết định dứt khoát là nỗ lực cho sự giải thoát, và biết rằng sẽ có những sự hy sinh cần phải làm, bạn sẽ kinh nghiệm được một loại hỷ lạc bất cứ khi nào bạn đương đầu với các chương ngại. Tất cả những sự xung đột và đau khổ thuộc “cái tôi” đều đến từ chất độc của sự bám chặt vào những ý niệm và những hình tướng bình thường phàm tục. Khi chúng ta dâng cúng lễ Tsok với đoạn này, chúng ta khẩn cầu ban phước gia hộ để chúng ta có khả năng từ bỏ sự bám chặt đó.

Đoạn ba

Đoạn này chỉ cho thấy bằng cách nào bạn đã tạo ra nghiệp xấu và tăng thêm vào các ảo tưởng lầm lạc của bạn. Sự quan tâm không đúng chỗ – mà bản chất của nó là mê tín – sẽ tạo ra thêm mê tín. Khi hành động chịu sự chia phối của mê lầm bạn sẽ tạo ra nghiệp xấu. Tất cả sự việc này giống như một cái mền dày bao trùm tâm bạn và cùng với con ma của cái thấy nhị nguyên và bất tịnh ; vâng, tất cả phải được tịnh hóa.

Ở đây chúng ta khẩn cầu sự gia hộ để triển khai sự từ bỏ luân hồi sanh tử một cách hoàn toàn trong lòng chúng ta. Để đạt được sự buông bỏ thật sự, nếu chỉ có việc ghét luân hồi sanh tử thì chưa đủ. Bạn còn cần phải dò xét xem bằng cách nào mà sự quan tâm không đúng chỗ đã phát sanh mê tín – loại nhiên liệu cho ngọn lửa sanh tử này. Sự quan tâm không đúng chỗ và có tính nhị nguyên này cần phải được tịnh hóa. Bây giờ bạn mới có thể phát triển sự từ bỏ.

Một số tăng ni dường như nghĩ rằng họ đã trở thành A la hán ngay lúc họ xuất gia thọ giới. Bạn không thể trở thành A la hán trong một ngày. Một số người tục gia dường như cũng nghĩ rằng các tăng ni phải là A la hán, nên những người tu tại gia phê phán các tăng ni khi họ làm những điều sai trái : “Ồ ! Hãy trông các ông tăng kia, các ông ấy đâu có tốt hơn tôi !” Rất dễ khi phê bình tăng đoàn. Thậm chí bạn có thể phê phán Phật : “Vị ấy đã rất ích kỷ, ông ta đã bỏ đi một mình để thiền định trong sáu năm.” Tôi không tin là sự buông bỏ của các tăng ni nhất thiết phải tốt hơn sự buông bỏ của các người tục gia. Nhưng ít nhất tăng ni đã nhận ra được họ cần làm gì để vượt qua các chướng ngại luân hồi sanh tử của họ và họ đang cố gắng phát triển sự buông bỏ. Đó là điều đúng đắn để làm. Họ chưa chắc là A la hán nhưng họ đang làm điều tốt nhất mà họ có thể làm.

Từ sự nghiên cứu các giáo lý trung đạo trong “con đường có thứ bậc đưa tới giác ngộ” (lam-rim) – trong đó có giải thích các nguyên nhân của luân hồi sanh tử và làm sao để thoát khỏi nó – bạn đã biết là rất khó để đạt được sự buông bỏ trọn vẹn. Chúng ta có khó khăn khi buông bỏ luân hồi sanh tử bởi vì các điều mê lầm của chúng ta càng ngày càng tạo ra thêm nghiệp, và do kết quả đó, tấm màn che phủ trở nên càng ngày càng dày hơn. Do đó, chúng ta khẩn cầu Guru Vajrasattva giúp đỡ chúng ta tịnh hóa tất cả điều đó.

Đoạn bốn

Từ giáo lý trong kinh điển bạn cũng biết rằng bằng cách nào mà cái tâm tự thương mình – cái tâm nhị nguyên đó – chính là cơ sở của tất cả khổ đau và các điều xấu ác. Chúng ta dâng lễ cúng dường này để tịnh hóa sự tự thương xót mình và để phát sanh Bồ đề tâm toàn thiện nhất trong tim chúng ta.

Đoạn năm

Tất cả các hiện tượng đều được dán nhãn – được đặt tên – bởi sự mê tín lầm lạc ; và do kết quả đó, các hiện tượng đó hiện hữu. Nhưng tâm mê tín của chúng ta không chịu để cho hiện tượng đó được ở đúng trạng thái của nó. Chẳng hạn khi chúng ta trông thấy một đối tượng đẹp, nó hiện diện như một đối tượng đẹp chỉ như là một phóng chiếu của tâm mê lầm của bạn. Bạn không để cho nó y như chính nó, bạn cố làm cho cái đẹp của nó thành cụ thể, tự hiện hữu, đặc biệt. Thêm một lần nữa, đây là cái thấy nhị nguyên và phải được tịnh hóa. Do đó, chúng ta dâng lễ cúng dường này, cầu xin sao cho chúng ta chứng ngộ được mahamudra, đại ấn của tánh Không.

Đoạn sáu

Trong cuộc sống ngay khi tôi vừa xem người khác là thường tục và gây khó chịu, thì các vấn đề của tôi nổi lên. Tôi bắt đầu thiếu kính trọng họ, xem thường họ. Tất cả điều này nổi lên từ những ý niệm tầm thường, từ tâm mê tín của tôi. Theo giáo lý Kim Cương thừa, có đến tám mươi sự mê lầm, một số thuộc dạng thô, còn lại là vi tế. Tất cả các sự mê lầm đó cần được tịnh hóa. Chúng ta cần phải tịnh hóa cái thấy biết nhị nguyên bất tịnh nó giống như một cơn giông mạnh làm cho máy bay rớt và nó phá hủy nhà cửa tài sản. Do đó, chúng ta cúng dường lễ Tsok cam lồ – mà bản chất của nó là bản chất trí huệ của Ngũ Trí Như Lai. Chúng ta dâng lễ này cho Guru Vajrasattva khẩn cầu Ngài gia hộ cho bốn lễ quán đánh hiện thực.

Tại sao chúng ta khẩn cầu thêm các lễ quán đánh khi chúng ta đã nhận được nhiều lễ rồi ? Thực ra, vấn đề ở chỗ là : chúng ta đã thực sự nhận được lễ quán đánh nào chưa ? Rất gian nan để nhận được một lễ quán đánh thực sự. Nó không phải là một cái gì đó như bạn nhận từ một vị Lama một cách đơn giản. Theo quan điểm tôi – và tôi hy vọng là không quá cực đoan – trong một lễ quán đánh, người đệ tử quan trọng hơn vị thầy (guru).

Mặc dầu tôi nói rất khó nhận được bốn lễ quán đánh đúng thực tôi không có ý nói rằng nhất định bạn chẳng nhận được gì. Sự quán đánh mà bạn nhận được sẽ được xác định bởi mức độ hiểu biết của bạn. Trong một nhóm hai trăm người tụ họp lại cũng không có lấy được hai người có cùng một kinh nghiệm y nhau. Và mặc dầu vị lama ban bốn lễ quán đánh, rất có thể chẳng ai nhận được cả bốn lễ đó. Một số người có thể cảm thấy rằng họ đã không nhận được gì, họ hỏi bạn bè “Có phải tôi đã nhận được lễ quán đánh không ?” Đó là việc mà tự bạn phải thẩm định lấy, không ai khác có thể nói cho bạn là bạn đã nhận được cái gì. Tuy nhiên, rất hiếm hoi có được một người thật sự nhận được bốn lễ quán đánh.

Cũng vậy, mức độ mà bạn nhận được lễ quán đánh tùy thuộc vào vị hóa thân liên hệ và những điều kiện của buổi lễ. Bạn có một mối quan hệ nghiệp báo rất mạnh với một số vị Hóa thân và có thể yếu hơn với các vị kia. Và tôi nói rằng các điều kiện sẽ ảnh hưởng tới kinh nghiệm của bạn vì tôi đang nói tới sự quán đánh tương đối chứ không tuyệt đối. Do đó, kinh nghiệm của bạn có khác nhau.

Điều chủ yếu đối với bạn là nâng tâm thức mình khỏi những ý niệm chấp tướng cụ thể bình thường hàng ngày. Ít nhất nếu bạn có thể làm được như vậy thì bạn đang tinh tấn. Người ta đa phần không bao giờ tự đặt mình vào một tình huống để họ có thể thiền định, hay được nhạy cảm hay tỉnh giác. Nếu sự tham dự vào lễ quán đánh sẽ cho bạn một cơ may để làm được như vậy thì bạn nên lợi dụng tối đa tình huống đó. Bạn không phải tìm kiếm kinh nghiệm thật đặc biệt. Trong thế kỷ hai mươi này, có thể nói là đủ nếu bạn chỉ cần cố gắng kinh nghiệm được sự tĩnh lặng, phúc

lạc và sự siêu việt. Tại sao tôi nói sẽ coi là đủ nếu chỉ cố gắng ? Hãy chỉ quan sát so sánh cuộc sống bạn có hàng ngày trong cái ổ sanh tử này với những gì bạn đang làm ở lễ quán đảnh. Ăn uống, nhảy đầm không bao giờ có thể so sánh được với việc cố gắng phát triển tâm thức.

Một số người nói rằng : “Tôi đã nhận được quán đảnh này còn bạn thì không.” Tôi không tin vào loại tự cao tự đại này. Những người Tây Tạng, những người Tây phương, trong số họ có ai có thể nói là ông nào bà nào đã nhận được sự quán đảnh nào ? Chỉ có chính cá nhân đó có thể nói đã nhận hay chưa nhận quán đảnh. Bạn không thể xác định việc này cho người khác. Đó là lý do tại sao tôi thường cho phép những người thành khẩn đến lễ quán đảnh. Tôi không thể nói được tâm linh của người nào đó là cao hay thấp. Tôi cũng không thể nói quán đảnh sẽ có lợi cho họ hay không. Hãy thận trọng. Cứ cho là bạn chứa sẵn một ý nghĩ tự cao là bạn đã nhận được lễ quán đảnh này hay lễ quán đảnh nọ, nhưng bạn có thể chắc chắn không ? Bạn có thể đổ cả mặt ở đó khi lễ quán đảnh được tổ chức, nhưng có lẽ bạn chẳng nhận được gì.

Nếu bạn đi tới lễ quán đảnh với một thái độ đúng đắn và với một tâm mở rộng, tôi bảo đảm rằng bạn sẽ nhận được một sự rung động đặc biệt. Như vậy là đủ. Bạn không cần phải có một tri thức siêu đẳng và hỏi : “Tại sao tôi làm điều này ? Nó có tác dụng như thế nào ? Tất cả mấy công chuyện này của người Tây Tạng để làm gì ? Tôi sẽ không tham dự lễ quán đảnh cho đến khi nào tôi hiểu biết tất cả những việc này.” Thật là vô nghĩa.

Đoạn bảy

Chúng ta phá bỏ giới nguyện và các việc cam kết thực hiện một cách có ý thức hay không có ý thức do ta không kiểm soát được ; việc phá bỏ này bị xui khiến thúc đẩy bởi một sức lực giống như cơn bão thịnh nộ. Chúng ta thấy quá khó tự kiểm chế mình để khỏi vi phạm. Tôi cho rằng trong mức độ nhất định nào đó thì người nào tự tin rằng mình trong sạch thánh thiện có thể bất thiện hơn những người nhận ra được mức độ bất tịnh họ phạm phải. Người trước sẽ không bao giờ nỗ lực tịnh hóa bản thân như lạy sám hối, ăn cư nhập thất... trong khi người sau sẽ tu tập mãnh liệt để tịnh hóa tâm họ. Các điều bất thiện đổ ập tới mà không kiểm chế được, sự phá bỏ các giới nguyện cam kết, cảm giác bị bất tịnh và cái thấy không thật huyền hóa về kết quả, những địa ngục Vajra, tất cả đều là nhị nguyên và phải được tịnh hóa. Chúng ta cúng dường lễ Tsok với lời khẩn cầu được gia hộ để thấy biết độc nhất sự thanh tịnh.

Dâng lễ cúng dường cho vị sư Kim Cương

Trong tựa đề “Vòng các lễ vật cúng dường tinh sạch,” chúng ta gọi là “vòng” bởi vì những vị hóa thân nam và những vị hóa thân nữ cùng tụ hội với nhau để dâng lễ Tsok. Khi chỉ có hoặc những hóa thân nam hoặc những hóa thân nữ riêng biệt thì chúng ta không coi Tsok như là một vòng. Theo Kim Cương thừa, việc họ (nam và nữ) cùng đến khiến cho sự cúng dường được mãnh liệt hơn. Dòng kế tiếp nói rằng cam lồ chúng ta dâng cúng thoát khỏi hình tướng nhị nguyên của chủ thể và khách thể.

“Các sự đáp ứng của vị sư Vajra.” Mỗi lần bạn ném Tsok, nó đi tới luân xa rón của bạn, gây nên một sự bùng nổ niềm phúc lạc không thể hình dung được, đó là sự nổ bùng phúc lạc của năng lực “tum-mo” ở bên trong kinh mạch trung ương của bạn.

Dâng cúng lễ Tsok còn lại

Các vị hộ pháp mà chúng ta dâng cúng lễ này là các vị hộ pháp bên ngoài, bên trong, bí mật, và chúng ta khẩn cầu chư vị gia hộ cho chúng ta thực hành Pháp để làm lợi lạc cho những chúng sanh khác trong nhiều cách khác nhau có thể.

---o0o---

18.HERUKA VAJRASATTVA TSOK : BÀI GIẢNG THỨ HAI

Tôi đã viết một bản văn ngắn có đầu đề : “Một bữa tiệc của vòng đại lạc với những lễ vật tinh khiết dâng cúng : Thuốc giải độc cho Địa ngục Vajra,” bởi vì tôi đã nghĩ rằng chúng ta cần một phương pháp mãnh liệt để tịnh hóa các điều bất thiện tiêu cực của chúng ta, và tôi cũng nghĩ rằng đây là phương pháp tốt để tịnh hóa. Cho dù bản văn ngắn nhưng nó bao gồm toàn bộ con đường có thứ bậc (lam-rim – tiệm đạo), bắt đầu với phần buông bỏ cho đến phần kinh nghiệm Kim Cương thừa về giác ngộ.

Trong các giáo lý như Guru Puja phần cúng dường được thực hiện trước nhất và phần tóm lược con đường thứ bậc đưa đến giác ngộ tiếp theo đến lúc chót. Ở đây tôi đã có bao gồm các chủ đề của con đường có thứ bậc vào trong các đoạn dâng lễ Tsok. Mỗi đoạn chứa đựng một chủ đề “lam-rim” bởi vì tôi cho rằng cách này là cách trực tiếp hơn để giao tiếp thông tin những gì mà cuộc sống chúng ta bị thiếu, những gì làm hủy hoại cuộc sống và bằng cách nào để chúng ta có thể làm cho cuộc sống tốt hơn. Chúng ta bắt đầu với “guru goya” rồi tiếp tới chủ đề sự tái sanh thân người quý báu, đến chủ đề tính vô thường và sự chết, sự buông bỏ, phát Bồ đề tâm, tánh Không và Kim Cương thừa.

Các đệ tử phương Tây đang tu tập Pháp cũng đã thực hành rất nhiều lễ Puja như Guru Puja, Tara puja, Jor-choş, và vân vân, cho nên tôi nghĩ rằng tôi sẽ viết về một

Puja mới mẻ để họ thực hiện khi họ thấy nhàm chán với các puja khác, nhưng không phải chỉ có thế. Bởi vì các Puja thường lệ khá dài và trong thế giới ngày nay chúng ta luôn thiếu thời giờ nên tôi giữ cho Puja này được ngắn gọn. Việc ấy cũng dễ làm, và nó hoàn tất nhanh chóng. Dù sao nó là một sản phẩm của sáng tạo ngoại lệ của riêng tôi.

Bây giờ, thuật ngữ “Địa ngục Kim Cương” (Vajra Hells) có nghĩa gì ? “Vajra – Kim Cương” có nghĩa tương đối hoặc tuyệt đối, ở đây tôi đề cập tới Vajra tương đối như trong chày Kim Cương và chuông – các đạo cụ Kim Cương thừa mà chúng ta sử dụng. Từ “Kim Cương” có nghĩa không bị hủy diệt, giống như chất kim cương. Kim cương cứng chắc hơn hầu hết các vật liệu khác ; nên rất khó đập bể kim cương. Đó là nghĩa bao hàm của từ Varja. Rất có thể có một thế giới bất hạnh tồn tại mãi, không hủy diệt được ?Ồ ! Điều đó là một kiểu nói phóng túng thơ văn, một sự phóng đại chút đỉnh. Không có một cái gì như thế được coi là một hiện tượng thường hằng không thể thay đổi. Tuy nhiên khi bạn bị cực khổ bất hạnh trong một thời gian lâu bạn có thể cảm thấy : “Tôi không bao giờ có thể vượt qua được sự cực khổ này.” Đối với đa số trong chúng ta, sự tuyệt vọng – suy sụp tinh thần – chỉ kéo dài vài tiếng đồng hồ, nhưng có người chịu đựng sự suy sụp này suốt cả cuộc đời. Họ chắc chắn cảm thấy sự bất hạnh của họ không thể kết thúc được. Đó là một kinh nghiệm : “địa ngục kim cương.” Dù gì thì “địa ngục kim cương” chỉ là một cách nói mà thôi, bạn không thể hiểu theo nghĩa đen của từ ngữ này.

Phước điền

Thông thường khi chúng ta dâng lễ vật cúng dường, chúng ta quán tưởng đối tượng mà chúng ta dâng lễ, trong phép thực hành này đối tượng dâng lễ là ngài Guru Vajrasattva. Chúng ta cũng quán tưởng và thiền định về mạn đà la Vajrasttva, ở đó Guru Vajrasattva trú ngụ.

Hai dòng đầu của đoạn này nói về phẩm chất của sự quán tưởng bạn thực hành. (Xin trích ra từ phần phụ lục : De-tong nyi-su me-paši nam-rošl-laš, Jung-waši Dor-je Sem-paši zhašl-yaš-Kang). Đó là sự chuyển hóa của ánh sáng. De có nghĩa là niềm phúc lạc, tong có nghĩa thực tại tánh Không của vũ trụ ; nyi-su là không có thực thể nhị nguyên. Mạn đà la Vajrasattva thể hiện từ một hình tượng có những phẩm chất như vậy. Điều này thực sự hoàn toàn thâm diệu. Các đệ tử cũ học đạo lâu có thể hiểu điều này, nhưng các đệ tử mới mẻ, đông đảo tham gia rất có thể sẽ thấy nó như một giấc mơ thoáng qua, một loại ý niệm mới và trống rỗng.

Về cơ bản, tất cả chúng ta có một quan niệm hạn hẹp về bản tánh của chính mình và bản tánh thế giới mà chúng ta đang sống. Thêm vào đó chúng ta đặt để một

phóng chiếu phóng đại lên trên mặt quan niệm hạn hẹp sẵn có của chúng ta về thực tại. Chúng ta không thâm nhập vào trong tâm của thực tại và thậm chí chúng ta cũng không chạm được vào thực tại của mặt đất mà chúng ta đang đứng. Đó là vấn đề của con người. Chúng ta không có được cái thấy hiểu sâu sắc thực tại bên trong lẫn bên ngoài của mình.

Chúng ta luôn nói rằng chúng ta muốn cải thiện phẩm chất của cuộc sống, muốn có một cuộc sống có ý nghĩa, hạnh phúc, sâu sắc và hoan hỷ. Chúng ta dùng tất cả những loại từ ngữ để mô tả một cuộc sống hoàn chỉnh mà chúng ta muốn có. Để dẫn tới một cuộc sống hoàn chỉnh, toàn thiện, bạn phải hiểu được bằng cách nào bạn sẽ thấy được cả hai : bản tánh của riêng bạn và bản tánh của hiện tượng bên ngoài. Việc bạn có thể làm được như vậy hay không sẽ quyết định cuộc sống của bạn sẽ hạnh phúc hay không.

Một mạn đà la là một cái thấy về một thế giới toàn diện hoàn chỉnh trong đó bạn nhận ra bản tánh nền tảng mà không có sự phóng chiếu nhân tạo, không có ảo tưởng. Rồi, bạn có sự linh hoạt, sống động, một sự lựa chọn tự do nào đó. Những thành kiến và sự ôm giữ quan điểm khái niệm có tính nhị nguyên về sự tự hiện hữu nội tại, đã làm cho cuộc sống của bạn vô vọng, không chịu đựng nổi. Khi bạn quán tưởng một mạn đà la, bạn thấy mọi thứ – bản thân mình và môi trường, mọi thứ chung quanh – trong bản tánh phúc lạc ; bạn chạm đến thực tại căn bản của tất cả mọi cái hiện hữu. Với loại nhận thức này, sự thấu biết này – bạn có thể loại bỏ sự thất vọng và những bất hạnh khác và do đó bạn hưởng thụ cuộc sống.

Rồi thì có thể nổi lên câu hỏi : “Làm sao thầy có thể nói rằng mọi thứ đều phúc lạc.” Tôi được phúc lạc, hoa lá phúc lạc, bạn bè tôi phúc lạc ? Có những việc rất bất hạnh, làm sao thầy nói những việc đó có thể được chuyển hóa thành ra các đối tượng phúc lạc ?”

Khi bạn chạm đến bản tánh căn bản, thực tại tối thượng của bất kỳ hiện tượng nào, thì có lạc thú. Mọi thứ hiện hữu đều có khả năng mang lạc thú vào tâm bạn. Nhưng tự bạn quá chật hẹp. Tâm bạn có những mối ám ảnh tâm thần như là : “Tôi chỉ thích những thứ có màu tím than.” Đối với bạn chỉ có những thứ gì màu tím than là đẹp. Kiểu suy nghĩ này kém thực tế, nhị nguyên, tâm thần, chỉ làm cho bạn gặp khốn khổ. Nhưng đó là những gì chúng ta làm suốt cả đời người, phải không ? Hãy rà soát lại những gì mà tâm của bạn cho là đẹp. Cái đẹp chân thật thì ở khắp mọi nơi. California không phải là nơi duy nhất có sự vui thú và môi trường hấp dẫn. Mọi nơi đều có cái đẹp riêng nó.

Bạn có thể thấy rằng khả năng bạn tặng phúc lạc của một đối tượng không tùy thuộc vào chính bản thân đối tượng đó. Theo quan điểm khoa học, mọi đối tượng

có một thứ thực tại chung, một bản chất căn bản được san sẻ. Cái bản chất chân thật này là cái thực sự đẹp. Đây là cái thực sự ban tặng cho bạn sự thỏa mãn.

Cách chúng ta giải thích cái đẹp của một đối tượng bằng hình dạng, màu sắc, vân vân – thì quá u tương đối, quá ước lệ. Cái đẹp như vậy giống như một thứ ba phải, cơ hội : buổi sáng tôi thấy một đối tượng đặc biệt nào đó, tôi cho là đẹp, buổi chiều hôm đó nó có vẻ xấu đi. Tự mình thất thường, lên xuống. Đó là rắc rối chính. Chúng ta cần có một cái nhìn rộng rãi về cái gì đã tạo nên một đối tượng phức tạp.

Về phương diện triết học và tâm lý học của Kim Cương thừa, khi bạn có được trí huệ phức tạp hiểu thấu được bản tánh căn bản hay thực tại chân thật của tất cả những gì hiện hữu thì mọi sự sẽ biểu hiện thành ra đối tượng phức tạp. Nhưng nếu bạn không có trí huệ đó, thì riêng bản thân đối tượng không thể làm cho bạn có được phức tạp. Kinh nghiệm loài người đã cho thấy điều này đúng. Khi bạn đang đau khổ, thất vọng, bất cứ cái gì bạn trông thấy đều không thể làm bạn hạnh phúc. Khi bạn đang bị suy sụp tinh thần kinh khủng nếu tôi đưa bạn xem một món đồ đẹp thì liệu nó có làm cho bạn vui sướng được không ? Không. Không có một năng lực từ tính nào như vậy. Thông thường thì đối tượng và chủ thể thu hút với nhau để phát sanh ra một bầu không khí lạc thú hay khổ đau. Các phẩm chất của cuộc sống không đến từ bên ngoài mà đến từ mức độ thỏa mãn của bạn. Nếu bạn có phẩm tính giàu có sung mãn ở trong bạn thì mọi thứ bên ngoài sẽ làm bạn hài lòng.

Một cuộc sống gia đình hạnh phúc, hài lòng sẽ đến từ tâm của con người chứ không từ những sở hữu vật chất. Bạn có thể thấy được làm sao mà cuộc sống nhiều gia đình giàu có ở Mỹ lại bất hạnh hơn những người nghèo. Có lẽ các bạn sẽ không công nhận điều này bởi vì bạn ở bên nước Mỹ. Nhưng tôi không có ý định thảo luận công chuyện ở Mỹ vì tôi là người nước ngoài. Tôi không có công việc gì đặc biệt ở đây. Tôi chỉ đến tham quan. Có lẽ tôi hơi khát khe vì tôi không có gì liên hệ với lối sống của Mỹ. Nếu tôi đã sống lối Mỹ, ắt hẳn tôi không để ý thấy được những gì mà giờ đây tôi thấy.

Nếu bạn sanh ra trong xã hội này (xã hội Mỹ) thì rất khó nhận ra rằng các sở hữu vật chất không mang lại hạnh phúc bởi vì sự quan tâm nổi bật nhất của dân Mỹ là bằng cách thức nào để sự giàu có mang lại hạnh phúc. Tuy nhiên, thái độ này hoàn toàn đi ngược lại sự thật. Rủi thay, xã hội Mỹ xây dựng trên tiền đề sai lầm này nên các bạn phải giải quyết việc đó.

Sự thỏa mãn chân thật đến từ bên trong bạn. Điều này không có nghĩa rằng bạn phải từ bỏ những lạc thú của người Mỹ. Nhưng những lạc thú kiểu Mỹ đó có làm cho bạn lạc thú hay không là tùy thuộc vào tâm bạn. Những lạc thú đó có thể làm

cho bạn khổ đau, bất hạnh, nếu có như vậy là do lỗi của chính bạn chứ không phải do xã hội Mỹ.

Thái độ của Phật tử là : “Tôi có trách nhiệm với phẩm chất của cuộc sống của tôi. Tôi có trách nhiệm với sự thỏa mãn của riêng tôi.” Bạn không thể đổ tội cho cha mẹ bạn, cho chồng hay vợ. Cái kiêu đồ lỗi như vậy, không bao giờ chấm dứt. Nó không có chỗ dứt bởi vì nó không hợp luận lý và không thể giải quyết được vấn đề. Các người chủ trương duy vật hay tư bản đã có những tư tưởng sai lầm không thể ngờ được. Theo quan điểm Phật giáo, những tư tưởng sai lầm là nguyên nhân chính của khổ đau.

Tư tưởng sai tạo ra nghiệp bất thiện, nó đưa tới khổ đau. Về cơ bản, tư tưởng sai lệch là gì ? Chẳng hạn, cách suy nghĩ : “sự vui thích và sự thành công của tôi tùy thuộc vào những người khác” hay “một mức-sống-cao-hơn và các sở hữu vật chất nhiều hơn sẽ mang lại sự thỏa mãn cho tôi” hay “các đối tượng vật chất là tất cả những gì tôi cần có cho sự hạnh phúc của tôi.” Những ý tưởng như vậy hoàn toàn sai lệch. Nếu bạn biết cách suy nghĩ, bạn sẽ biết cách để tự mình hưởng thụ cuộc sống cho dù mức sống của bạn là cao hay trung bình hay thấp đi nữa cũng không thành vấn đề. Đây là điều quan trọng nhất.

Hãy quán tưởng rằng ở trước mặt của mạn đà la Vajra-sattva, toàn khắp không gian tràn ngập các đối tượng tuyệt vời của năm giác quan, các đối tượng đại lạc của các lễ vật cúng dường (của Samantabhadra : Phổ Hiền) như có nói trong câu số bốn của đoạn đầu. Trong sự tu hành của người Phật tử, các lễ vật được dâng để cúng dường không chỉ cho chư Phật, các chư Thánh, mà cũng cho tất cả chúng hữu tình nữa. Bạn phải nên nhận ra tính cách thiêng liêng bên trong những người khác như là : khả năng giác ngộ tiềm tàng hay “Phật-sẽ-thành” của họ. Trong Kim Cương thừa chúng ta chuyển hóa tất cả chúng sanh hữu tình thành ra các daka và dakini có hình tướng đại hoan hỷ và đẹp tuyệt trần. Trong không gian đại lạc bất nhị, các chúng hữu tình xuất hiện như là các daka và dakini trong nhiều hình tướng khác nhau : hoan hỷ, an bình, mãnh liệt, hung nộ ; một tổng thể đa dạng của các sự biểu lộ khác biệt nhưng hoàn toàn thống nhất. Chúng ta coi họ như là hiện thân của phương tiện và trí huệ được hợp nhất chứ không phải như là ngạ quỷ hay hình tướng thể hiện khổ đau. Nếu bạn quán tưởng những hình tướng trông vẻ đau khổ bạn sẽ tự mình cũng cảm thấy đau khổ – và như vậy dù gì cũng không thuận lợi.

Do đó, điều quan trọng là chuyển hóa bản chất đối tượng mà bạn quán tưởng thành ra đại lạc và nhận ra thực tại căn bản của đối tượng đó, và bằng cách đó bạn loại bỏ được tất cả các khởi niệm nhị nguyên. Bạn cũng quán tưởng và dâng cúng bất kỳ đối tượng giác quan nào. Về phương diện tâm lý, đa số chúng ta bị “câu móc” với

những ý nghĩ hạn hẹp và đau khổ như là : “Ồ ! Tôi không đủ tiền để thực hiện chuyên đi nghỉ.” Chúng nghĩ như vậy ngay cả khi chúng ta có đủ tiền. Khi bạn đang thực hành pháp cúng dường lễ Tsok này, bạn nên quán tưởng các đối tượng nhiều vô hạn của các giác quan, quán tưởng chúng càng đẹp càng hỷ lạc càng tốt và không hề cạn kiệt, rồi dâng các lễ vật đó cho tất cả – chư Phật và chúng sanh hữu tình – mà không hề có sự phân biệt. Chúng ta cần loại u hành này.

Thông thường chúng ta chỉ cho cái gì đấy cho người mà ta ưa thích và không cho người mà ta không ưa. Đây là cách Tây phương. Ít ra thì ở Đông phương chúng tôi có nhiều, có thừa người ăn xin để giữ cho chúng tôi luôn có xu hướng bố thí cho người lạ. Những người dư tiền cho hàng ngàn “rupi” cho người nghèo. Họ không phải là bạn bè của người giàu, phải vậy không ? Chính môi trường hoàn cảnh khiến xui tạo ra việc bố thí như vậy. Nên có thể nói ở phương Đông chúng tôi có những điều tốt. Vài người nghĩ rằng ở thế giới thứ ba chúng tôi chẳng có gì để cho đi. Thậm chí họ cũng không có nỗ lực để làm giàu và được sung sướng.

Dĩ nhiên, nước Mỹ cũng có người nghèo nữa. Có nhiều người đói khổ suốt ngày lục lọi thùng rác của người khác và ăn những thứ mà người khác đã ném bỏ. Bạn có thể thấy việc này trên truyền hình và ở các thành phố lớn. Người giàu không cho người nghèo không phải vì họ không có gì để cho nhưng vì họ không thích người nghèo. Họ để cho người nghèo bị đói. Như vậy đấy, rõ ràng không phải tôi đang bàn tới chính trị hay tôn giáo ở đây. Thái độ này thật là tệ. Tâm ích kỷ chỉ bố thí cho người mà tâm đó thích chứ không cho những người mà nó không thích, bất chấp đến nhu cầu của người khác. Sự cần thiết cho riêng mình là điều quan trọng nhất, sau khi lo cho mình xong, chúng ta mới cho người khác. Đó là luân hồi sanh tử.

Chúng ta phải rèn luyện tâm ta trong việc bố thí vô tư và hào phóng. Nhưng bố thí không có nghĩa là chỉ việc trao tay một số tiền hay một cái gì. Đừng nghĩ rằng : “Bản thân tôi rất nghèo, làm sao tôi cho ai được ?” Sự bố thí chân thật là sự có được một thái độ bố thí. Và thái độ tiêu cực như “tôi không muốn bố thí” chính là sự không bố thí. Và đó là ích kỷ. Việc dâng lễ Tsok là một sự rèn luyện tuyệt vời để vượt qua được những thái độ như vậy. Trong việc dâng lễ Tsok, tất cả chúng sanh hữu tình đều là khách mời ở bữa tiệc dâng lễ của bạn, và bạn thực hiện buổi lễ cúng dường rộng khắp đến tất cả hữu tình. Việc rèn luyện tâm chúng ta theo cách này rất quan trọng nếu chúng ta muốn thành đạt trong con đường thực hành pháp và cả trong đời sống nữa.

Chú. nguyện những lễ vật dâng cúng ở bên trong

Bạn hãy nhớ rằng phương pháp cúng dường những lễ vật là để nhận ra bản tánh hay cách thức hiện hữu căn bản của bất cứ cái gì bạn đang cúng dường. Điều này áp dụng cho những lễ vật thực tế mà bạn đã đặt trên bàn thờ và cũng áp dụng cho những lễ vật đẹp lộng lẫy mà bạn quán tưởng và đầy ắp không gian.

Chủ đề rộng lớn về sự dâng cúng ở bên trong đã được giảng giải ở bài khác nên tôi không có ý bỏ nhiều thời giờ đề cập ở đây. Tuy nhiên, hãy lấy ví dụ, bạn đang dâng một chén trà. Hãy quán tưởng trong cùng không gian ở trên chén trà, các mẫu tự từ dưới lên trên : OM, AH, HUM. Ánh sáng trắng rực rỡ tỏa ra từ mẫu tự OM, chiếu ra mười phương không gian thu hút mãnh liệt các phẩm tính tối thượng của sắc thân của tất cả các đẳng giác ngộ, những đẳng đó có đại huệ, đại từ, đại bi và có đời sống hoan hỷ tuyệt trần. Các phẩm tính này quay trở lại chữ OM ở dạng ánh sáng và rồi chìm vào trong chữ OM đó. Chữ OM tan thành ra năng lực phúc lạc và tan vào trong trà.

Tia sáng đỏ phát ra từ chữ AH cầu gọi lời nói tinh sạch của các đẳng Vô thượng ở mười phương. Tia sáng quay trở lại và chìm vào trong chữ AH rồi chữ AH tan thành ra năng lực ánh sáng phúc lạc và cũng hòa tan vào trong trà. Tương tự, tia sáng xanh tỏa ra từ chữ HUM mời gọi trí huệ, từ và bi thiêng liêng của các đẳng Vô thượng ở mười phương. Các phẩm chất giác ngộ này quay trở lại chữ HUM trong dạng ánh sáng. Chữ HUM cũng tan vào trà.

Bạn có thể chú nguyện bất cứ cái gì bạn ăn, uống theo cách này. Với những thức ăn, thức uống mà bạn đã đặt tư tưởng chú nguyện tập trung vào trong các thức đó, thì năng lực sẽ giao tiếp và hòa hợp với hệ thần kinh của bạn. Có một kiểu hài hòa đồng bộ giữa hệ thần kinh vật lý của bạn và tâm thức của bạn.

Ở Tây phương chúng ta dùng (ăn uống) hầu như mọi thứ, cho dù có cái chúng ta chẳng hề quen. Chúng ta không tương giao được với những gì chúng ta ăn uống. Những thức ăn, uống đó khi vào hệ thần kinh chúng ta, có thể trở nên mang tính phá hoại. Nó có thể gây ra ung thư. Đó là chuyện thường xảy ra khi chúng ta chẳng để ý tới những gì chúng ta ăn, uống. Các bạn có thể khó tin điều này, nhưng thân thể chúng ta giống như một cái hoa, chứ không giống hòn đá hay bê tông. Bạn có tin rằng thân thể con người có đặc tính hữu cơ nhạy cảm như cái hoa không ? Khi bạn bón phân quá liều cho một cái hoa chuyện gì xảy ra ? Nó bị cháy, úa tàn ngay. Những sự vật hữu cơ cần sự quân bình, cân bằng. Tôi thật sự tin rằng ở phương Tây, ngoài sự suy hoại mối quan hệ giữa con người với nhau còn có sự suy hoại mối quan hệ giữa người với thực phẩm họ dùng và môi trường.

Có lẽ tôi không biết mình đang nói cái gì. Hãy các bạn cho rằng một tăng sĩ “bạo phổi” như tôi rõ ràng là đang ngủ mơ khi cố gắng mô tả cuộc sống ở Mỹ. Vâng, tôi

chỉ đùa chơi một ít, nhưng trong một chừng mực nào đó tôi cảm thấy rằng trong những quốc gia phát triển kỹ nghệ hiện đại, người ta không đánh giá cao sự quan trọng bản chất của thực phẩm. Họ chỉ việc ăn nhanh những gì để trước mặt họ. Nếu họ không thích một món nào đó họ sẽ lấy một món khác. “Không, tôi không thích cái này, mang đến cho tôi coca cola. Không mang đến cho tôi seven-up.” Mọi thứ loạn xạ lên. Điều này có thể làm cho cơ thể bị sốc ; hệ thần kinh của bạn không thích nghi được và sẽ la hét lên phản đối. Bạn phải để ý tới bản chất hữu cơ của cơ thể bạn. Hãy có ý thức tới những gì bạn ăn và uống. Với sự nhận biết sâu sắc bạn có thể phát triển một mối quan hệ giao tiếp, hiểu biết lẫn nhau với những gì nuôi sống bạn với bạn.

Bây giờ, hãy trở lại (chủ đề) các lễ vật cúng. Các đối tượng của năm giác quan phải được nhìn nhận như là năm trí huệ có các màu sắc tương ứng và trong bản tánh chân thật bất nhị, hỷ lạc. Chúng kích thích đại lạc và thỏa mãn ở bên trong bạn. Việc nhận ra được điều này rất có ích lợi để bạn phát triển được đại lạc.

Sự dâng cúng các lễ vật và trì chú

Kế tiếp là một loại yêu cầu được thực hiện cho vị guru, người mà bạn dâng lễ vật này. Trong đoạn này, cam lồ phúc lạc, năng lực toàn thiện căn bản cho sự đạt được tất cả các chứng ngộ. Đó cũng là cái thấy thanh tịnh của các bậc Du già (yogi và yogini) và do đó vượt khỏi cái thấy của các chúng hữu tình thông thường. Lễ vật dâng cúng để vị guru hưởng thụ với trí huệ đại lạc không mê tín của ngài. Có một ý ả cần nói ở đây : Khi thưởng thức các lạc thú giác quan, lúc đó ở chúng ta toàn là sự mê tín lầm lạc, hay còn gọi là những quan niệm sai lầm. Khi các chúng sanh ở cấp cao hơn hưởng thụ lạc thú, các vị không phản ứng với các lạc thú đó với sự mê tín.

Ý tôi muốn ám chỉ “mê tín” là gì ? Nó như thế này : chẳng hạn tôi nhìn một cái hoa và dần dần, tôi phát triển mối liên hệ với cái hoa đó. Tôi rờ nó, nhìn rất kỹ vào màu sắc của nó. Tôi nghĩ cái hoa tuyệt vời làm sao, rất dễ thương làm sao ! Nó đem đến cho tôi sự thú vị lớn lao biết bao ! Không có gì khác làm cho tôi vui thú như vậy. Cái hoa đó trở thành người bạn thân thiết nhất của tôi. Sự đóng góp những tính chất tốt đẹp này cho cái hoa là sự mê tín. Tôi áp đặt thêm lên mối tương quan nhiều phẩm chất, nhiều tính cách mà chúng thực ra không có ở đó. Sự đặt chồng lên đó đã tạo sức ép lớn đối với mối quan hệ ; ngay khi bạn mô tả cái hoa như thế này, thế nọ, như một cái nào khác, bạn đang tạo sức ép trên mối quan hệ. Mỗi khi bạn thấy hoa đẹp đẽ, xinh tươi, tuyệt vời biết bao tức là bạn tự trói buộc mình càng lúc càng chặt lại hơn. Toàn bộ sự việc trở thành một sự tưởng tượng ; sự tiếp xúc tương quan này không hiện thực. Nó quá ư phiếm diện, và bề ngoài. Nó tạo ra sự

căng thẳng, nên thay vì được thư giãn, được cởi mở thì bạn lại bị cột trong những cái gút. Đó là sự mê tín. Sự thiết lập mối quan hệ có tính tương tượng với người và vật theo kiểu này chỉ có thể đưa tới rối loạn, phiền não.

Ngược lại chư Phật và chư Bồ tát hưởng thụ lạc thú theo một cách hợp lý hơn nhiều. Chư vị không có cách liên hệ với các lạc thú như kiểu phóng đại, quy ước và phiếm diện của chúng ta. Họ rất hiện thực (thực tế) hơn ; họ đạt tới được bản tánh nền tảng của thực tại. Những lạc thú của họ ổn định hơn, được điều phục hơn, và mang lại tình thương và bình an vĩ đại. Đó là lý do tại sao ở dòng cuối của đoạn này chúng ta khẩn cầu Guru Varjasattva hưởng thụ cam lồ vô thượng với trí huệ không mê tín và đại lạc.

Nên giờ đây bạn có thể thấy rằng “mê tín” là tâm thức nó đã dẫn dắt bạn đi lầm đường bằng sự phóng đại các phẩm chất của các đối tượng, bằng sự nhìn thấy các sự vật mà chúng thực ra không có ở đó. Mê tín là không thực tế và làm cho cuộc sống của bạn thành ra một sự tương tượng điên đảo. Nhưng nếu bạn hiểu rõ ràng về mối quan hệ của bạn với những cái khác, y đích thực nó như vậy, thì sẽ không có quá nhiều căng thẳng giữa các bạn. Nếu bạn vượt qua được sự mê tín, bạn sẽ luôn hạnh phúc. Đó là lý do tại sao chúng ta có những thiên định để loại bỏ mê tín : Để làm cho bạn khỏe mạnh và mang lại sự tỉnh giác trong sạch sáng suốt, sao cho bạn không bị ô nhiễm hay mê lầm.

Bất kỳ mối quan hệ nào cho dù đem lại vui sướng hay khổ đau cũng đều vô thường và tạm bợ. Bản thân chúng ta cũng đã tạm bợ, cho nên các mối quan hệ của chúng ta nhất thiết phải tạm bợ. Chúng ta phải chấp nhận điều này. Tôi cho rằng việc hiểu được bản chất của các mối quan hệ – đối với người Mỹ – là đặc biệt quan trọng. Các mối quan hệ giữa đàn ông và đàn bà, giữa bạn bè, giữa bất kỳ ai đều luôn luôn thay đổi bất kỳ lúc nào. Trong thời gian đó, người ta đau khổ. Chính sự thay đổi gây ra đau khổ. Tôi hy vọng bạn hiểu được điều này. Mọi sự đều thay đổi, nên dĩ nhiên tình bạn của bạn cũng sẽ thay đổi. Nếu bạn hiểu được rằng các mối quan hệ có bản chất là tạm thời thì bạn sẽ không cảm thấy một sức ép nào ; bạn sẽ có một chỗ trống để giao tiếp, để cho sự việc diễn tiến. Bạn sẽ thấy được bằng cách nào mà các mối quan hệ luôn thay đổi đó làm cho bạn không hạnh phúc. Nhưng đừng nghĩ rằng chính đối tượng luôn thay đổi làm bạn đau khổ. Không ! Chính sự tương giao không hợp lý của bạn bên trong mối quan hệ là nguồn gốc của sự mê lầm, ảo tưởng.

Khi người gần gũi nhất thân thuộc nhất của bạn bị chết bạn than khóc và cảm thấy tuyệt vọng kinh khủng. Thậm chí bạn có thể tuyệt vọng trong thời gian rất lâu.

Điều đó chẳng ích lợi gì. Chết là chết. Chết là tự nhiên, chết cũng được thôi, bạn phải chấp nhận nó. Dĩ nhiên, tôi chỉ đang đề cập tới khía cạnh lý trí ở đây.

Hưởng thụ mà không mê tín thì thật khó. Đạo Phật dạy rằng bạn phải có sự hưởng thụ lớn lao và một cuộc sống phúc lạc. Điều gì ngăn không cho bạn có được kinh nghiệm này ? Chính là sự mê tín. Vì mê tín, bạn không tiếp xúc được với thực tại nền tảng.

Đoạn một

Thân cầu vòng của Vajrasattva ở trong không gian. Sắc thân này ở trong bản tính của người hướng dẫn tâm linh cho bạn, vị hóa thân, daka và dakini của bạn, vị hộ pháp của bạn. Có một sự tương tự giữa phương cách người Kitô giáo thừa nhận Chúa là Chúa duy nhất và chúng ta, người Phật tử, công nhận bản tánh tinh túy của Vasjrasattva như là bậc giải phóng chân thật. Trong đoạn này, chúng ta khẩn cầu Vajrasattva tịnh hóa nhận định lầm lạc, mê tín, ảo tưởng của chúng ta cho rằng Vajrasattva không phải là thể tánh của vị thầy (guru), vị deity (hóa thân), daka và dakini và vị hộ pháp. Truṣṭi-nang có nghĩa là ảo tưởng, bị lừa dối. Dù gì đi nữa, nhận định lầm lạc này là một sự mê tín, không hiểu được cũng là một sự mê tín. Chúng ta đang ảo tưởng, chúng ta phải tịnh hóa ảo tưởng này. Dâng cúng tất cả đối tượng tuyệt vời của các giác quan cho Guru Vajrasattva, chúng ta khẩn cầu các ban phước, hay sự cảm ứng rằng trí huệ đại lạc phát sanh đồng thời sẽ nảy nở trong lòng chúng ta.

Trong khi dâng lễ cúng dường, hãy thiền định tịnh hóa cái thấy hay ý niệm nhị nguyên ảo tưởng. Nó không nhận ra được tính nhất thể của các đấng thiêng liêng đó, mà thấy họ là khác biệt riêng rẽ. Rồi thì, hãy trì chú Vajrasattva – dùng một trong ba kỹ thuật thiền định thông thường (yaṣṅ-de, maṣṅ-de, phung-de) để tịnh hóa các điều bất thiện. Việc làm này sẽ trừ tận gốc tất cả sự mê tín và các biểu hiện tiêu cực nói chung cũng như cái thấy nhị nguyên ảo tưởng đã đề cập đặc biệt trong đoạn này.

Pháp thực hành này rất mãnh liệt bởi vì bạn thiền định trong khi dâng lễ cúng dường, cầu nguyện và trì chú. Điều này có một tác động mạnh đến tâm bạn : “Tôi đang ảo tưởng khi tôi không nhận ra được sự nhất thể của Vajrasattva với thầy tôi (guru) với vị Hóa thân của tôi (deity) các vị daka, dakini, và vị hộ pháp của tôi. Họ đều là một thể, nhưng tôi đã coi họ khác nhau – là hai. Đây là một ảo tưởng, một biểu hiện được phóng chiếu bởi các quan niệm nhị nguyên của tôi. Đây là điều mà tôi phải tịnh hóa.”

Đoạn hai

Kiếp người của chúng ta thật quý hóa và có ý nghĩa nhất, nhưng chúng ta hủy hoại kiếp làm người, khiến cho nó trở nên vô ích, nguyên nhân là vì chúng ta khao khát ôm giữ các đối tượng lạc thú và làm ô nhiễm năm thức giác quan. Do đó chúng ta khẩn cầu Vajrasattva tịnh hóa các hình tướng nhị nguyên ảo tưởng đã xui khiến chúng ta bám chặt các đối tượng của các giác quan và chúng ta dâng lễ cúng dường để khẩn cầu được các sự gia hộ và cảm ứng để buông bỏ sự mắc dính với các lạc thú phàm tục của cuộc sống kiếp người này.

Tôi cho rằng điều quan trọng là phải mô tả cách thức chúng ta hủy hoại kiếp người hoàn hảo của chúng ta. Ngay lúc này đây, về phương diện vật chất, thân thể chúng ta không có gì trục trặc, sai sót ; thậm chí trong lúc đau ốm chúng ta cũng vẫn sử dụng được, vẫn thực hiện các hoạt động với thân, khẩu, ý của mình. Nhưng đa số thời gian của cuộc sống của chúng ta bị trôi qua đi bởi những hành động vô ích, làm những chuyện chẳng có ý nghĩa. Ăn, ngủ, bài tiết chưa đủ. Cái gì khiến cho kiếp người vô nghĩa ? Cái gì phá hủy kiếp người ? – Chính là năm tri giác giác quan của chúng ta. Chúng nó là vấn đề chính. Không có một trí huệ mãnh liệt sáng suốt ở đằng sau chúng, cho nên chúng đến để không chế và điều khiển cuộc đời chúng ta.

Chúng ta đi theo đuôi các thức giác quan một cách mù quáng. Chúng nó bảo chúng ta : “Kem đá ngon tuyệt !” Nên chúng ta ăn kem để tìm thấy thỏa mãn. Rồi thì chuyện gì xảy ra ? Đa số nhiều người ăn quá nhiều kem và bị bất hạnh. Họ mập phì và họ nghĩ rằng các người khác không ưa thích họ. Điều đó chưa chắc đúng nhưng đó là thứ mộng tưởng mà chúng ta phóng chiếu.

Năm thức giác quan của chúng ta khao khát và ôm giữ các đối tượng cảm giác. Chúng nó phá hoại cuộc sống chúng ta bằng cách làm cho chúng ta hẹp hòi, bủn xỉn. Chúng ta không sống phục vụ những người khác và cuộc đời chúng ta trở nên không có ý nghĩa, mất hẳn sự hài lòng, và thiếu hạnh phúc. Nguyên nhân của toàn bộ sự bất hạnh khổ đau này chính là chỗ chúng ta bận bịu nghĩ đến các lạc thú của các giác quan của đời này. Sự ám ảnh này cần phải được tịnh hóa.

Chẳng hạn, nhiều người trong chúng ta thiền định và tất cả đã có một số kinh nghiệm thiền định nhưng những kinh nghiệm đó đã luôn luôn biến mất, phải không ? Bạn có một số kinh nghiệm lớn trong kỳ nhập thất nhưng khi bạn trở về nhà thì thói quen cũ lại nổi lên trên mặt và các kinh nghiệm từ thiền định biến mất. Tôi biết những người họ đã có được những kinh nghiệm thiền định lớn lao nhưng các kinh nghiệm đó chỉ là những tia chớp lóe lên và như ánh chớp sáng chúng nó không kéo dài được. Tất cả những gì còn lại là một con ma đói !

Tôi tin bạn cũng đã có những kinh nghiệm trong thiền định nhưng tại sao bạn lại rơi trở lại vào trong đau khổ khi bạn ngừng thiền định ? Tại sao khi bạn không thiền định thì kiếp người quý báu của bạn trở nên vô ích, không có ý nghĩa ? Tại sao bạn rơi trở lại vào đồng rác cũ trước đây ? Bởi vì bạn thất bại, không hiểu được rằng tất cả các hiện tượng vui thú của thế giới này đều là như huyễn. Bao lâu bạn cho rằng các hiện tượng lạc thú đó là chân thật thì theo cách này, bạn sẽ tiếp tục làm tàn lụi cuộc đời của bạn. Bạn cho các sự vật là có thật bởi vì bạn có thể dùng tay chạm vào chúng được : bạn có thể cảm giác được một cái gì đó, thế nhưng đây không phải là thực tại.

Tất cả chúng ta đều đã thoáng thấy một cái gì đó có giá trị trong khi thiền định, nhưng rồi sau đó chúng ta đã rơi vào các thói quen cũ của chúng ta và rồi các kinh nghiệm có giá trị đó đã biến mất. Đó là bởi vì chúng ta không nhận ra rằng tất cả các kinh nghiệm từ các giác quan đều là như huyễn. Chúng nó thuần túy là các phóng chiếu của tâm, nhưng chúng ta thiết lập một mối quan hệ tưởng tượng xung quanh các kinh nghiệm đó. Chúng ta tưởng tượng hóa. Hãy lấy cái hoa làm ví dụ. Tôi nhắm mắt lại và chộp lấy cái hoa, giữ chặt nó không để cho nó tự là nó. Nếu tôi để nó ở một mình, nó sẽ vẫn đẹp đẽ, nhưng khi chạm vào nó càng lúc càng sát vào hơn thì tôi phá hủy nó. Chúng ta không nên như vậy. Chúng ta có thể xem, thưởng thức cái hoa nhưng đồng thời nhận ra nó như là một sự tưởng tượng, một ảo ảnh thị giác, không thực sự hiện hữu y hệt như nó xuất hiện trước mắt chúng ta. Thị giác của chúng ta hoàn toàn bị lừa dối. Theo quan điểm của một người Phật tử, bạn chớ nên tin cậy vào cái gì mà các thức giác quan nói cho bạn biết, không tin cậy rằng các sự vật thực sự hiện hữu y như chúng nó xuất hiện cho các giác quan của bạn.

Làm sao để bạn loại bỏ được sự khát khao ôm giữ những lạc thú của các thức giác quan của bạn ? Bằng cách nhận ra rằng các đối tượng xuất hiện cho các giác quan là ảo tưởng. Bạn phải nhận thức rằng bạn đang ảo tưởng hóa, cho dù bạn có uống thuốc xì-ke hay không. Đây là sự thật. Bạn không hiểu được đích xác cái gì xuất hiện trước các căn của bạn. Chính việc cho rằng sự tưởng tượng là thật đã làm nhiễm độc tri giác giác quan của bạn và làm tàn lụi đời bạn. Đó là mấu chốt.

Lúc nào cuộc sống của bạn cũng chao đảo. Bạn không thể chỉ việc đổ thừa cho nghiệp lực của bạn. Chính thức giác quan đóng vai trò quyết định, “Tốt, xấu ; tôi thích cái này ; tôi không thích cái kia.” Các quyết định này không xuất phát từ một cái gì đó trong nền tảng sâu xa của bạn, mà giống như nghiệp lực. Thực ra, thị giác của bạn có lỗi trong việc này. Nó làm hiện lên một ảo ảnh thị giác và quyết định bạn đưa ra dựa trên ảo ảnh đó. Bạn có thực sự nghĩ rằng trong cuộc đời bạn đã làm

những quyết định dựa trên những gì mà mắt đã bảo cho bạn biết, những gì các tri giác giác quan vật chất đã bảo cho bạn biết ?

Do đó, từ quan điểm một người Phật tử, bạn không thể có được sự tin cậy hay lòng tin chân thật vào những gì mà các giác quan của bạn tri giác. Bạn cho rằng chính bởi vì bạn có thể chạm hay ngửi được một cái gì đó, nên cái đó nhất định có thật, ngược lại nếu bạn không thể chạm vào hay ngửi được mùi của nó nên nó không có thật – bởi vì “Tôi không cảm giác được nó.” Như vậy thì cũng y như những người đã đến một trung tâm học Pháp để tham dự một khóa thiền. Khi họ còn đang ở trung tâm học Pháp, họ cảm thấy rằng họ đang có được một điều gì đó có giá trị, họ đang đạt được sự điều khiển đối với cuộc sống họ, nhưng khi họ quay về nhà họ mất tất cả những thứ đó. Tại sao như thế ? Tại sao khi đang thiền định ở trung tâm bạn cảm thấy bạn đạt được một điều gì, bạn cảm thấy bạn đang ở trên con đường đưa tới giải thoát, nhưng chỉ sau một đêm trở lại với môi trường bình thường của bạn, tâm bạn hoàn toàn thay đổi. Hãy kiểm tra việc này ! Tôi cho rằng điều này có nghĩa rằng bạn thật sự không hiểu Pháp.

Cũng vậy, khi bạn đến một trung tâm tham dự khóa thiền, bạn có một loại tưởng tượng về môi trường nơi đó và bạn ôm giữ nó coi như có thật. Khi bạn rời môi trường đó thì sự “có thật” đó biến mất và được thay thế bằng cái “có thật” của nơi ở mới. Do đó, những điều có giá trị mà bạn đạt được ở trung tâm thiền, biến mất và bạn kết thúc với sự khổ đau, sự không hạnh phúc của các thói quen cũ của bạn. Điều bạn không hiểu được là : Không cần biết bạn đang ở đâu, ở trung tâm học Pháp, ở thành phố, ở nhà, v.v... bất cứ điều gì bạn nhận thức được đều như huyễn, cái phóng chiếu của tâm riêng của bạn. Chẳng hạn, cả hai người bạn gái : bạn cũ và bạn mới đều huyễn hóa. Bạn đã không nhận thức được rằng hình tướng dung mạo của người bạn gái cũ đã là huyễn hóa, và dĩ nhiên, giờ đây bạn không thấy được rằng hình tướng của người bạn gái mới cũng huyễn hóa nữa.

Nếu bạn có thể ngộ được – thực sự thấu hiểu – rằng môi trường trung tâm học Pháp là huyễn với sự thấy biết tinh táo mãnh liệt, bạn hãy giữ sự nhận biết này với bạn khi bạn ở nơi nào bất kỳ, thì các kinh nghiệm của bạn sẽ rất khác biệt với những kinh nghiệm thông thường. Dù ở thành phố lớn, hay đang ở bãi biển, hay ở trong núi Himalaya thì bạn cũng duy trì được cùng một năng lực, đều ở trong cùng một không gian.

Đạo Phật rất thực tế trong sự mô tả bản chất con người. Tôi bảo đảm tất cả các bạn đã nghe được rằng bạn đừng nên phán xét, đừng phân biệt giữa tốt và xấu, vân vân. Chúng ta thường hay nói : “Ồ ! Niết bàn ! Tuyệt diệu” và chúng ta ôm giữ nó, hay “Ê, sanh tử thật kinh khủng !” và chúng ta cố đẩy nó ra khỏi tâm bạn, Chúng ta nói

: “Guru của tôi tuyệt diệu. Pháp thật tuyệt diệu !” và “người đàn ông đó quá kỳ cục !” Tất cả các luận điệu phán xét này đều dựa trên sự diễn giải của tâm mê tín của riêng chúng ta đối với các tri giác bị lừa dối của riêng chúng ta. Chúng ta phải nhận ra điều đó.

Nhưng bằng tri thức thôi thì cũng không đủ tin tất cả điều đó đâu. Cần phải kinh nghiệm nó. Thực ra, bạn đã có sẵn và đủ kinh nghiệm – đủ để làm vỡ tim bạn ! Cho nên đạo Phật lúc nào cũng đi vào cuộc sống, kinh nghiệm, và đó là cách mà đạo Phật chỉ cho bạn thấy làm sao để được khỏe mạnh, làm sao để có được một tâm thức khỏe mạnh. Bạn biết cách để nói với chính mình khi bạn bắt đầu đến chỗ cục đơan.

Có lẽ đạo Phật chỉ đứng ở đây, tu viện Vajrapani này, và bạn khi về đến San Francisco, thì đạo Phật sẽ trở nên không đứng nữa. Dù gì các kinh nghiệm thiền định ngăn ngừa ở các trung tâm học Pháp thì không đủ. Chúng ta phải duy trì sự tỉnh giác liên tục với cái thấy đúng, ở bất kỳ nơi đâu.

Đoạn này nói về cách thức chúng ta đã để cho đời sống trở nên vô ích. Đa số chúng ta muốn cuộc sống có ích lợi cho mình và cho người khác. Tất cả chúng ta tìm kiếm sự thỏa mãn từ trong cuộc sống. Điều khiến cho cuộc sống chúng ta không có ý nghĩa và không thỏa mãn, chính là tâm muốn bám níu vào các lạc thú giác quan và vào các hình tướng cụ thể, thường hằng của các dục lạc đó. Chúng ta phải từ bỏ trọn vẹn hai lỗi lầm này. Nếu chúng ta muốn cuộc sống hạnh phúc và thỏa mãn chúng ta phải cương quyết loại trừ mãi mãi các lỗi lầm này. Để làm được như vậy, chúng ta cần hiểu một cách thấu đáo rõ ràng rằng cái cách mà các lạc thú xuất hiện là huyễn hóa, hư dối. Không có gì thường hằng và cố định. Đó là lý do tại sao nhiều kinh điển Phật giáo nhấn mạnh việc buông bỏ tất cả các đối tượng ôm giữ. Chúng ta không biết cách có được sự thỏa mãn từ mối quan hệ của chúng ta với các đối tượng thích thú của giác quan. Thông thường, chúng ta phóng đại các phẩm chất tốt của các đối tượng dục lạc. Đó là lý do tại sao tôi nói rằng chúng ta đang ảo tưởng, đang mê lầm. Các nhận định phán xét của chúng ta không thực tế tí nào cả.

Khi bạn hiểu được bản tánh – tức thực tại – của các lạc thú giác quan, bạn có không gian cho chúng diễn tiến. Các dục lạc đến và đi. Nó như vậy đấy, và bạn chấp nhận sự việc đó. Bởi vì chúng ta ôm giữ lạc thú với các quan niệm bị ảo tưởng hóa mỗi khi khoái lạc biến đi thì chúng ta bị sốc và cảm thấy bất hạnh. Như vậy là không hợp lý. Nên nói là chúng ta đang tạo ảo tưởng.

Bao lâu tâm ảo tưởng của bạn vẫn tiếp tục phóng đại các phẩm chất tốt của một đối tượng dục lạc thì sẽ không có cách nào để bạn được thực sự thỏa mãn mãi mãi. Do đó, đạo Phật nhấn mạnh rằng dục lạc cần được thấu hiểu như bản thân nó vậy,

bằng cách hiểu được phẩm chất của cái hiện tượng của nó. Rồi thì, bạn có khoảng trống. Như vậy sẽ làm cho bạn bớt bị xúc động : Khi bạn có lạc thú, như vậy cũng được thôi ; bạn nhận biết điều vui thú đó là huyễn. Khi bạn không có lạc thú, như vậy cũng tốt thôi. Chỉ có sự bám víu của những ý niệm chấp thực vào lạc thú của bạn làm cho bạn bị lừa, nhầm lẫn, không được thỏa mãn và bị xáo trộn vì phiền não.

Hãy đọc chú Vajrasattva, giữ trong đầu ý nghĩa của đoạn này. Đồng thời hãy thực hiện ba kỹ thuật thiền định thông thường để tịnh hóa các quan niệm chấp tướng cụ thể của bạn, các hình tướng của tướng, và bất kỳ năng lực bất tịnh nào đã kết hợp với hệ thống thần kinh vật chất của bạn, và sự vô minh – nó chính là nền tảng, là gốc của tất cả các vấn đề này. Sâu ở bên trong tâm linh của mình, bạn có thể cảm thấy : “Không thể nào tịnh hóa được tất cả các khuyết điểm lỗi lầm của mình, sự tham luyến bám níu, thái độ ích kỷ. Làm sao tôi thoát khỏi được tất cả những chướng ngại đó ?” Cho dù về mặt lý trí, lý luận, bạn có thể công nhận rằng việc tịnh hóa có tác dụng hiệu quả, rằng giáo lý đạo Phật là đúng, nhưng tận đáy lòng bạn có sự nghi ngờ. Sự tu tập theo thiền định Vajrasattva cũng có thể nhỏ tận gốc tất cả các mối nghi ngờ bất tịnh đó bằng cách cho bạn thấy khả năng có thể nhỏ tận gốc, trọn bộ tất cả năng lực bất thiện và mang đến cho bạn nguồn cảm hứng lớn lao để làm việc đó.

Đoạn ba

“Xin gia hộ cho tôi, để tôi phát sanh được sự buông bỏ hoàn toàn thanh tịnh.” Cuộc sống chúng ta bắt đầu trong bất hạnh, khổ đau, và xuyên suốt cuộc đời này, chúng ta tiếp tục mỗi ngày mỗi thêm vào cuộc sống sự mê lầm. Phải có lý do cho điều này, một nguyên nhân cho điều mà trong đạo Phật chúng ta gọi là nghiệp. Nguyên nhân đó là sự mê lầm, sự ảo tưởng. Với ảo tưởng, chúng ta tạo ra nghiệp, cứ thế lập đi lập lại, nó dẫn dắt chúng ta vào bất hạnh và mê lầm. Chúng ta bị nhốt trong một cái bẫy sập gần như không thể hủy hoại, của các quan niệm và các xúc động thần kinh. Những gì đang xảy ra được giải thích bởi cụm từ tsuṣṭi-min-yi-je trong đoạn này. Cụm từ đó có nghĩa rằng bạn đang tưởng tượng một điều, một vật gì đó chẳng dính dấp, chẳng thuộc về sự thật của các đối tượng bạn nhận thức, cho dù sự thật tương đối hay sự thật tuyệt đối ; điều mà bạn đang tưởng tượng cũng chẳng quan hệ gì tới bản chất đặc trưng của hiện tượng. Điều mà bạn thấy chỉ là sự vọng tưởng của bạn thôi.

Trên cơ sở của vọng tưởng này, bạn phát triển các ý niệm chấp thực hư dối, tâm ôm giữ cái “tôi” và các ý niệm nhị nguyên. Đó là cách nó khởi sự. Bạn dựng lên một vọng tưởng không có thực của đối tượng trong trí tưởng tượng của bạn, rồi các

ý niệm chấp thực cụ thể của bạn trở nên chắc chắn và bạn quyết định rằng : “Vâng. Cái này tốt, việc kia xấu.” Bạn giữ gìn một cách mãnh liệt những gì bạn gọi là tốt và tiếp tục phát triển thêm nữa. Bạn phát triển nó với cường độ mạnh. Nó có một quá trình diễn tiến lâu dài. Bạn dựng lên cái này, bạn tạo ra cái kia, bạn đưa ra quyết định về các sự việc, và theo cách này bạn tạo nên một chủ nghĩa riêng cho mình, một thế giới riêng, một núi Meru riêng. Rồi thì, người ta sẽ gặp khó khăn khi bảo cho bạn biết là bạn sai, bạn lầm lẫn. Bạn đã triển khai quá chắc chắn một vọng tưởng điên đảo. Ngay từ đầu tất cả những vọng tưởng này chỉ là kinh nghiệm riêng của bạn nhưng rồi đối với bạn, các vọng tưởng đó là thực tại. Theo quan điểm Phật giáo, tất cả chúng sanh hữu tình bị mắc bẫy bởi các quan niệm nhị nguyên, thường hằng và quy ngã của họ, các quan niệm đó đều dựa trên những vọng tưởng được tưởng tượng, không thực tế của chúng sanh. Đó là cái cách mà tất cả chúng sanh bị nhốt trong mạng lưới luân hồi sanh tử.

Trên mức độ thực tại thì tâm mê lầm này cực kỳ cạn cợt, bề ngoài. Nó có thể được pha trộn với một ít sự thật tương đối nhưng đa số các hình tướng là rất ảo tưởng rất u hư dối. Tất cả các quan niệm mê tín và bị lừa dối đó đều là nhị nguyên – tất cả đều là các chương ngại cần được tịnh hóa.

Mỗi khi bạn đọc lời cầu nguyện, bạn phải nghĩ – một cách hoàn toàn chính xác nghiêm túc – về hiện trạng của riêng bản thân bạn, về hoàn cảnh đời sống của chính bạn. Với một sự hiểu biết mãnh liệt về kinh nghiệm của riêng mình, như “Tôi thật là bị lừa dối biết bao ! Bằng cách nào tôi đã lừa dối mình một cách nhị nguyên như thế ! Mọi thứ tôi làm trong cuộc đời đều là phiên diện bề ngoài. Dù tôi làm công việc cho mình hay cho bạn bè, người khác, tất cả những sự việc như vậy luôn được làm với sự mê tín, hoàn toàn rời xa sự thật. Tôi luôn luôn tạo lập một vọng tưởng do tưởng tượng ra, rất không đúng với thực tế, tôi luôn phát triển vọng tưởng đó đối với trần cảnh mà tôi nhận thức qua các giác quan. Đây là cách thức mà tôi tự nhốt mình trong chón sanh tử.” Với sự hiểu biết mạnh mẽ như vậy, bạn hãy đọc mật chú với ba kỹ thuật thiền định tịnh hóa. Bằng cách này sự tịnh hóa của bạn trở nên rất mãnh liệt.

Lý do mà sự tịnh hóa trở nên rất mãnh liệt ở chỗ bạn sẽ chọn riêng ra cái chương ngại thật sự ngăn không cho bạn khám phá thực tại. Đích thực việc nhận ra điều này là một loại chứng ngộ ; thậm chí việc này cũng rất khó làm. Ngay khi bạn nhận ra kẻ phá rối thực sự, lúc ấy bạn bắt đầu thay đổi. Có một sự chuyển hóa tự nhiên. Rất nhiều lần, sự tịnh hóa của chúng ta hoàn toàn vô nghĩa vì chúng ta không có ý niệm gì về vấn đề của chúng ta thực sự là thế nào. Khi bạn có một sự hiểu biết rõ ràng về vấn đề của bạn thì bạn có thể thực hiện sự thiền định tịnh hóa một cách đúng đắn thỏa đáng, và sự tịnh hóa trở nên rất mạnh. Bạn trở nên phù hợp thực tế

hơn, trở nên thành thật hơn. Sự chân thành là một phần quan trọng trong tôn giáo và nó phải xuất phát từ sự hiểu biết về hoàn cảnh cuộc sống của riêng bạn, sự hiểu biết về cách thức mà vòng sanh tử của riêng bạn đã phát triển, cũng như cách thức bạn đạt tới niết bàn. Rồi thì bạn sẽ trở nên nghiêm túc trong tu tập, và sự cảm kích về Phật pháp của bạn lớn lên.

Bằng sự nhận biết các vấn đề chướng ngại của mình, biết cách tu tập tịnh hóa, bạn khẩn cầu những sự gia hộ để phát triển sự buông bỏ tinh sạch. Bạn phải phát triển sự buông bỏ trong sạch cho dù bạn xuất gia hay tại gia, Phật tử hay không phải Phật tử.

Việc từ bỏ thế gian có ý nghĩa gì ? Hãy lấy ví dụ về Đức Thích Ca Mâu Ni. Ngài rời vương quốc và đi vào rừng sâu. Chúng ta gọi đó là sự buông bỏ. Ngài có mặt trời, cây cối và mặt đất xung quanh Ngài và mặc dầu Ngài bỏ lại sau lưng Ngài vợ con gia đình, nhưng có lẽ Ngài đã có những lạc thú ở trong rừng. Bây giờ, bởi vì người Tây phương thường thiết tha dành trọn cuộc sống cho những thú vui, sung sướng, nên điều quan trọng là cần phải biết sự từ bỏ có nghĩa là gì. Theo quan điểm Phật giáo thì mọi người trên thế gian này cần sự buông bỏ. Nếu không có sự buông bỏ thì sẽ có quá nhiều đau khổ, người ta trở nên điên khùng, “tan nát cõi lòng,” phiền não. Buông bỏ là trở nên hợp lý hơn nhờ vào sự hiểu biết về bản chất đặc trưng của lạc thú và các đối tượng của lạc thú.

Trước khi Đức Phật Thích Ca từ bỏ cuộc sống vương triều, Ngài đi dạo ngoài thành, trông thấy nhiều biểu hiện khác nhau của khổ : tuổi già, tật bệnh, chết chóc. Ngài nhận thức rằng không có lý do gì để bám giữ cái uy tín làm vua hay những vui thú của đời sống vợ chồng. Ngài thích ứng được các hoàn cảnh khác nhau. Ngài biết rằng sống với vương quyền và đời sống gia đình cũng được, nhưng sống một cuộc sống không có những thú đó cũng được. Ngài biết rằng Ngài có thể sống trong rừng sâu nhưng vẫn sung sướng khỏe mạnh như là sống trong lâu đài. Sự linh hoạt, tùy duyên là mấu chốt : nếu có sự vui thú cũng được nhưng nếu không có sự vui thú cũng được. Bằng cách này bạn trở nên ung dung thoải mái, “tùy ngộ nhi an.”

Chúng ta, những người Tây phương không được ung dung thoải mái. Khi chúng ta thiếu mất sự lạc thú chúng ta không thoải mái tí nào cả. Điều này có nghĩa rằng chúng ta không có sự buông bỏ. Buông bỏ không có nghĩa là bạn phải bỏ ăn kem nhưng nên có nghĩa là nếu bạn có kem, bạn thưởng thức kem theo một cách thức hợp lý và khi bạn không có kem thì bạn vẫn hài lòng, thỏa mãn. Chỉ việc nghĩ rằng “Được rồi, hôm nay tôi sẽ không có kem để ăn, nhưng tôi vẫn bằng lòng.” Như vậy

được rồi. Dĩ nhiên tôi chỉ dùng việc ăn kem làm ví dụ nhưng bạn có thể áp dụng điều tôi nói đến mọi quan hệ với những đối tượng sự việc khác, những người khác.

Nếu bạn có cơ may thưởng thức một cái gì đó, thì hãy thưởng thức càng nhiều càng tốt nhưng với một cách thức hợp lý – có phẩm cách và một thái độ vượt khỏi phạm tục và tinh tế. Hãy thưởng thức thú vui đó như bản thân thú vui đó, chứ đừng nên với hư vọng, mê tín và điên đảo. Khi bạn khám phá cái “nó là như vậy” (as it is) của sự vật thì mọi thứ sẽ mang lạc thú đến cho bạn. Đúng như vậy ! Tôi thực sự tin vào điều đó. Khi bạn chạm được sự thật, bạn sẽ thấy được và đánh giá cao cái đẹp ở khắp mọi nơi và bạn có được lạc thú từ bất kỳ đối tượng nào bạn gặp.

Khi chúng ta bị vọng tưởng ngự trị, chúng ta trở nên quá đặc thù và đặt những giới hạn cho cái đẹp : “Chỉ có cái này đẹp.” Đó là lúc mà các rắc rối xuất hiện. Bạn có một quan niệm hạn hẹp về cái đẹp, một quan niệm hạn hẹp về lạc thú nên bạn sẽ phóng đại cái đẹp của những đối tượng đã mang lạc thú đến cho bạn và bạn thiết lập một bản kiểm kê những “thứ ưa thích.” Bằng cách đó bạn bị mê lầm và đau khổ. Bạn không mở ra với bản tánh chân thật của các sự vật, bạn bị đóng kín lại.

Hãy nhìn tất cả những chương trình quảng cáo trên ti vi. Người ta chỉ cho bạn xem những “đối tượng ám ảnh.” Những người làm những quảng cáo này chỉ cho xem một loại của cái đẹp. Họ không bao giờ cho bạn xem những thứ chẳng hạn như nụ hoa. Tại sao không ? Hãy kiểm tra điều đó. Đó là tâm lý con người. Các nhà quảng cáo biết cách thức mà tâm thức chúng ta hoạt động.

Cái đẹp có mặt ở khắp mọi nơi. Điều quan trọng là bạn chạm được thực tại và đặt được một giá trị hợp lý vào mỗi đối tượng, đánh giá cái đẹp độc nhất cho mỗi đối tượng và đồng thời đánh giá mức độ năng lực, sự thật tương đối, và sự thật tuyệt đối của riêng từng đối tượng. Bạn cần hiểu những khái niệm này để linh động thích ứng với các đối tượng lạc thú.

Từ điều này, bạn có thể thấy được tại sao đạo Phật được coi là một tôn giáo thực tế, hay một triết học, học thuyết hiện thực – hay là bất kể cái gì mà bạn muốn gọi. Ai có thể chối bỏ hay không đồng ý sự kiện rằng điều bất hạnh của bạn, sự mê lầm, sự thất vọng chỉ xuất phát từ tâm bị lừa dối của riêng bạn. Các chướng ngại ở ngay trong bạn ; sự mê tín, điên đảo, các ý niệm, vọng tưởng... đều ở trong bạn. Các yếu tố đó là nguyên nhân của tất cả khổ đau, mê lầm của bạn. Ai có thể không đồng ý ? Đây là điều hết sức khoa học, hết sức đơn giản.

Nhiều người sợ đạo Phật. “Ồ ! Đạo Phật đồng nghĩa với việc phải từ bỏ. Đức Phật từ bỏ vợ, con, và đi vào rừng sâu. Ông ta thiếu trách nhiệm, đó là một gương xấu cho xã hội chúng ta.” Đó là điều hoàn toàn hiểu lầm. Buông bỏ không có nghĩa là

quảng ném một cái gì đó. Chẳng hạn, thân của bạn lúc nào cũng ở với bạn. Theo quan điểm luận A tỳ đàm ngay cả thân của đức Bồ Sư Thích Ca Mâu Ni cũng có tính luân hồi sanh tử.

Hãy lấy ví dụ ngài Milarepa. Ngài buông bỏ mọi thứ, kể cả vị thầy của ngài, và đi vào trong núi. Chúng ta nói rằng ngài từ bỏ được luân hồi sanh tử, nhưng ngài vẫn mang tâm thân ngài đi theo. Thân của ngài cũng có tính luân hồi sanh tử, phải không ? Cây tầm ma mà ngài ăn để nuôi thân cũng là một hiện tượng luân hồi sanh tử. Nhưng ngài rất ung dung thoải mái, ngài chẳng có một chướng ngại nào cả. Trong khi đó, tất cả chúng ta bị trói buộc vào sự bám chặt các thú vui dục lạc. Điều quan trọng nhất là, chúng ta hiểu cho được bản chất của các lạc thú giác quan trên cả hai mặt chủ thể và khách thể. Hãy hợp lý.

Ngay cả trong giới luật Theravada có giải thích rằng một tăng hay ni được coi đã phạm giới nguyện là tùy thuộc chủ yếu vào tâm của họ, chứ không tùy thuộc vào hành vi hay đối tượng. Mỗi giới nguyện có một số điều kiện quy định thế nào là phạm giới : động cơ, đối tượng, hành động, và sự hoàn tất. Đương nhiên tất cả các phần đoạn của một hành động phải xuất hiện để cho hành động đó được hoàn tất. Việc chính là động cơ, tức là bạn đang bám dính bao nhiêu.

Một sự buông bỏ đúng đắn đòi hỏi bạn phải hiểu được bản tánh thực tại. Không có sự hiểu biết về sự thật, thì không có cách nào để cho bạn phát triển được sự buông bỏ và một khi bạn hiểu được sự thật thì sự buông bỏ đến ngay. Một sự thúc đẩy không thôi sẽ không có tác dụng. Sự buông bỏ đồng nghĩa với sự khám phá một thực tại mới, tận gốc, rất ráo.

Lý luận của toàn bộ vấn đề này nằm ở trong lam-rim : Không có lý do gì để khao khát các thú vui dục lạc bởi vì chúng quá nhỏ nhoi, quá tạm bợ, quá vô thường ; đích thực bạn đang tự lừa dối mình bởi lòng khao khát ôm giữ các đối tượng mà bạn nhìn lầm chúng là thường hằng. Trong lam-rim, bạn tiếp xúc với thực tại và thực tại nói với bạn. Điều đó sẽ giúp giải giới sức ép do tâm bám dính của bạn tạo ra. Tôi chỉ nói lý thuyết thôi ; nhưng nếu trong đời sống hàng ngày, bạn phân tích được cách nào mà óc tưởng tượng của bạn tạo ra vọng tưởng, bằng cách nào mà các vọng tưởng trở nên cụ thể, cứng ngắc, và bằng cách nào mà điều này dẫn dắt đến hành động bị lừa dối, như vậy, bạn sẽ hiểu được diễn tiến của luân hồi sanh tử thông qua kinh nghiệm của riêng bạn.

Có thể bạn sẽ nhầm lẫn vì quá trình tu tập Varjastva. Một mặt, chúng ta đang khẩn cầu Vajrasattva để được thấu hiểu về sự buông bỏ và mặt khác, chúng ta đang dâng cúng ngài các đối tượng phức tạp của các căn.

Nếu bạn hỏi người ta về những gì mà họ đặc biệt quan tâm thì mỗi người sẽ nói những thứ khác nhau. Vài người thích âm nhạc, nghệ thuật, hay thiên văn học. Như vậy không đúng. Theo quan điểm của tôi thì mỗi người phải thích đủ thứ. Ai cũng đánh giá cao các hình tướng, màu sắc, vị, mùi, âm thanh ; bất kỳ đối tượng giác quan nào cũng có khả năng mang đến lạc thú.

Do đó, điều tốt đẹp là bạn dâng cúng tất cả các đối tượng của năm giác quan đến cho Ngài Vajrasattva, hãy sử dụng óc tưởng tượng của bạn càng nhiều càng tốt. Mỗi đối tượng có cái đẹp riêng của nó, cái đẹp là một hiện tượng vũ trụ phổ quát. Khi bạn thực hiện sự cúng dường được nhiều, đẹp đến mức tối đa thì bạn sẽ đánh thức được toàn bộ tâm thức của riêng bạn để thưởng thức lạc thú. Chúng ta bị hạn hẹp rất nhiều. Tâm chúng ta không thể ôm ấp bao trùm được toàn diện lạc thú. Tôi tin rằng, bản thân từng người đều có tiềm năng để kinh nghiệm được niềm lạc thú trọn vẹn, hạnh phúc trọn vẹn, nhưng chỉ là tiềm năng – nên chúng ta phải đánh thức nó.

Tại sao một số người chỉ thích một số đối tượng nhất định và không thích những cái khác ? Bạn có khả năng hưởng thụ tất cả. Đơn giản là bạn phải khám phá cái lạc thú và sự thỏa mãn toàn thể vốn sẵn có ở trong bạn. Bạn đừng than van : “Tôi có rất ít niềm vui như vậy đây. Mọi người quanh tôi đều khôn khổ. Tôi cũng đang bất hạnh nữa.” Điều đó thật buồn cười. Hãy nhìn khắp nơi. Có rất nhiều điều kiện tình huống khác biệt, nhiều đất nước và nhiều người nghèo khổ. Nhưng mỗi người đều tìm thấy được một cái đẹp nào đấy, mục đích nào đấy trong cuộc sống. Hãy soát xét lại xem ! Đây là thể nghiệm của con người, một sự kiện khoa học, chứ không phải chỉ là giáo điều của tôn giáo. Theo quan điểm của tôi, cho dù bạn tuyệt vọng, bị rối trí, bất kể bạn đang ở đâu, bạn cũng luôn có được các đối tượng vui thú cùng với bạn.

Kim Cương thừa đề cập đến cái đẹp tuyệt đối, nhưng cho đến bây giờ tôi chỉ thảo luận về cái đẹp tương đối. Cái đẹp tuyệt đối là tánh Không, và Kim Cương thừa đồng hóa nó như phái nữ. Đây chỉ là một diễn đạt có tính tâm lý. Điều bạn phải hiểu là : cái đẹp không giới hạn.

Hãy cố gắng khám phá cái đẹp tương đối. Chúng ta chưa làm được điều này. Với tâm cục bộ, chúng ta quyết định rằng một con người, một sinh vật nhỏ bé, là đẹp nhất so với các sinh vật khác. Điều đó thật là hạn hẹp. Hãy cố gắng khám phá tổng thể của cái đẹp tuyệt đối và tương đối. Rồi thì, sự buông bỏ thật sự sẽ đến. Toàn bộ vấn đề này rõ ràng không ? Sự buông bỏ và sự cúng dường tất cả đối tượng giác quan được chuyển hóa thành hỷ lạc, hai sự việc này (buông bỏ và dâng cúng) cùng song hành với nhau. Đó là điều nhấn nhủ của tôi.

Đôi khi sự buông bỏ có nghĩa rằng – trong nghĩa đen – bạn phải từ bỏ một số sự việc nào đó. Nếu bạn sống trong thành phố lớn và bị gò bó trong một tình huống hết sức hỗn loạn và như vậy khó mà tìm ra được một khoảng trống. Trong trường hợp đó, tốt hơn hãy rời bỏ hoàn cảnh đó trong một thời gian cho đến khi tâm mê lầm của bạn đã có cơ may tự làm sạch chính nó. Điều đó rất quan trọng bởi vì hoàn cảnh ở đây tự nó đang tạo ra những sự việc gây khó khăn cho bạn. Bạn rời bỏ nơi này không phải bởi vì đã thực sự buông bỏ, nhưng bởi vì bạn bị quá tải, bị áp đảo và không có lấy được khoảng trống để giải quyết sự rối rắm lộn xộn. Khi bạn rời bỏ một hoàn cảnh như vậy trong một thời gian, bạn có thể xem xét nó một cách khách quan và quan sát biết được rõ hơn cái gì cần làm. Nếu bạn vẫn ở lại (không rời bỏ) thì ngày qua ngày sự mê lầm tăng lên cho đến khi nó hoàn toàn làm bạn chết ngạt. Không có cách nào để trí huệ có thể phát triển trong khi bạn bị con quỷ của các khởi niệm nhị nguyên bóp nghẹt bạn. Bởi thế, điều quan trọng là phải đi khỏi nơi đó một thời gian, nhưng hãy thiện xảo khi bạn thực hiện việc đó.

Sự buông bỏ thật sự phải xuất phát từ sự hiểu biết ; chỉ đơn giản bỏ đi không phải là sự buông bỏ chân thật. Nhiều người đã thực hiện rồi ; khi có việc rắc rối chướng ngại xảy ra thì họ đi một nơi khác. Đó là cách thức của chúng ta. Ngay cả một ngày nghỉ cũng có chứa ý tưởng hãy bỏ qua một bên các phiền phức thường ngày. Bạn hiểu rõ như vậy nhưng đó không phải sự buông bỏ thực sự. Ngược lại nhiều Thiền giả đạo Phật đã thực hiện cũng những việc như vậy, họ đi đến những nơi vắng người để tránh khỏi những hoàn cảnh của luân hồi sanh tử. Việc này tùy thuộc vào cách thức mà bạn thu xếp cuộc sống, làm thế nào để bạn thích nghi được với hoàn cảnh bình thường.

Hãy nhớ câu chuyện của Lama Je Tsong Khapa. Ngài nghiên cứu và thuyết giảng nhiều năm, và Ngài có hàng ngàn đệ tử. Vào một ngày Ngài chọn ra tám vị đệ tử Bồ tát và đưa họ đến một nơi ẩn cư trong núi ở đó họ sống biệt lập trong một thời gian lâu. Làm như vậy không phải vì Ngài phải lo âu về sự luân hồi sanh diệt – Ngài đã buông bỏ rồi – nhưng qua hành động Ngài dạy chúng ta một điều : Nếu bạn muốn vượt khỏi mức độ tâm thức hiện tại để tới một mức cao hơn thì bạn phải cần một thời gian dài trong tĩnh lặng an lạc để thực hành sự tỉnh giác sâu xa.

Đó là lý do tại sao tôi luôn khuyến cáo mỗi năm các đệ tử nên bỏ ra ít nhất mười ngày vào ẩn tu nhập thất, buông bỏ tất cả mối quan hệ với thế gian để dành ra một khoảng thời gian thiền định mãnh liệt. Việc cắt đứt hoàn toàn trong mười ngày không phải là quá nhiều, nhưng ít nhất nó cũng mang đến cho bạn mùi vị của sự buông bỏ. Nếu bạn không kinh nghiệm được sự an tĩnh ít nhất ở vào mức độ buông bỏ này thì bạn không có được sự thật của buông bỏ và bạn không tin tưởng vào lợi

lạc của nó. Buông bỏ sẽ đích thực là một điều gì hoàn toàn khác những gì bạn từng nghe nói tới.

Kinh nghiệm là điều quan trọng nhất. Đó là cách thức bạn tìm thấy được các giải pháp giải quyết các vấn đề của bạn. Các vấn đề của chúng ta – như đã lưu ý trong đoạn này – được bén rễ rất sâu trong tiềm thức của chúng ta đến nỗi chúng ta phải mất năng lực lớn lao mới nhổ tận gốc các vấn đề chướng ngại đó. Chắc chắn đây không phải là một công việc ngắn hạn.

Đoạn bốn

Ở đây chúng ta khẩn cầu sự cảm ứng để phát triển Bồ đề tâm trong sạch không có tí tí vết. “Bodhi” có nghĩa là toàn bộ, khắp hết cả. “Citta” có nghĩa là lòng. “Lòng bao trùm khắp nơi” ám chỉ rằng hiện nay lòng chúng ta chật hẹp, không phát triển đầy đủ. Điều mà chúng ta phải thay đổi chính là tình cảm của chúng ta – chúng ta thấy quyến luyến thương yêu bản thân mình hơn những người khác. Chúng ta phải tránh thứ tình cảm này để mở lòng mình một cách hoàn toàn.

Tại sao chúng ta buồn chán, cô đơn, lười biếng ? Bởi vì chúng ta không có mong muốn mở rộng toàn bộ lòng chúng ta đối với những người khác. Nếu bạn có nguyện vọng mãnh liệt mở rộng lòng bạn đối với những người khác bạn sẽ loại bỏ lười biếng, sự ích kỷ, và nỗi cô đơn. Thực ra lý do mà bạn thấy cô đơn là vì bạn đang không làm cái gì cả. Nếu bạn rất bận rộn bạn không có thời giờ để thấy cô đơn. Sự cô đơn chỉ có thể vào được một tâm không ưa hoạt động. Nếu tâm bạn thần thờ và thân thể không năng động thì bạn thấy cô đơn. Về cơ bản, sự thể này đến từ thái độ ích kỷ, chỉ quan tâm đến bạn mà thôi. Đó là nguyên nhân của sự cô đơn lười biếng và một trái tim khép kín.

Không có cách nào có được sự thỏa mãn tồn tại mãi mãi trừ phi bạn thay đổi thái độ, từ một thái độ chỉ biết thương xót ôm giữ bản thân mình, đến một thái độ ở đó bạn mở rộng lòng bạn và hồi hướng mình cho những người khác. Nếu bạn có thể làm được điều này, bạn được bảo đảm luôn có sự hài lòng và bạn sẽ không bao giờ lười biếng.

Tâm ích kỷ, thật khó tin là còn tệ hơn một con dao trong tim bạn. Sự ích kỷ sẽ giết bạn, phá hoại cuộc đời bạn. Tất cả rắc rối chính trị trên thế giới ngày nay xuất phát từ thái độ ích kỷ. Không cần biết cái gì là đối tượng của tâm ích kỷ của bạn – uy tín của bạn, quốc gia của bạn, nguồn tài nguyên của quả đất, tiền bạc – thái độ ích kỷ là nguyên nhân chủ yếu tạo ra các rắc rối. Chúng ta sát hại lẫn nhau bởi ý tưởng chỉ biết thương yêu chính bản thân mình, ôm ấp quý trọng mình và không lo lắng gì cho sự an sinh của những người khác. Tất cả những mối quan hệ xấu – giữa

chồng với vợ, thầy với đệ tử – đến từ thái độ ích kỷ. Khi bạn nghĩ về việc đó, bạn có thể thấy rằng mọi trở ngại trên quả đất này đều xuất phát từ thái độ chỉ quan tâm riêng cho mình thay vì cho những người khác.

Sự ích kỷ là đau khổ, thật sự đau khổ. Nếu bạn muốn giải phóng sự đau khổ trong lòng bạn, bạn hãy mở rộng lòng bằng cách phát triển sự quan tâm toàn thể đối với những người khác, mang vào tim mình tất cả chúng hữu tình càng nhiều càng tốt. Đó là thuốc giải độc đối với thái độ ích kỷ, sự ích kỷ này chính là nỗi đau trong lòng bạn. Tôi thực sự tin rằng đây là phương pháp đưa tới giải thoát.

Chúng ta luôn lo nghĩ rằng chúng ta sẽ không được giải thoát. Chúng ta không muốn bất hạnh hay bị xáo trộn mãi liệt ; chúng ta muốn những mối quan hệ tốt ; chúng ta lo lắng về sự an sinh của riêng mình. Chúng ta luôn luôn nói về những điều đó. Phương pháp có tính cách thực tiễn nhất để giải phóng mình khỏi nỗi đau, phiền não – là hãy hồi hướng bản thân mình cho những người khác càng nhiều càng tốt. Điều này sẽ tự động loại bỏ được sự suy nghĩ vị kỷ và nỗi đau vì ích kỷ. Nếu bạn không thể thiết tha phục vụ những người khác, thì ngay cả việc coi người khác quan trọng như mình cũng đủ làm dừng lại nỗi đau trong lòng bạn. Hãy nghĩ rằng : “Tôi muốn được hạnh phúc càng nhiều càng tốt. Tôi không muốn có sự bất hạnh dù rất nhỏ. Những người khác cũng như thế. Nên trong việc này tất cả chúng ta đều giống nhau bất chấp giống nòi nào, màu da nào, hay bất cứ thứ gì khác. Do đó, tôi không cần phải tự làm khổ mình bằng sự phân biệt đối xử.

Việc cố gắng phát triển thái độ này sẽ dễ dàng hơn là việc cố gắng phát triển sự thiện định liên tục không gián đoạn. Thật rất dễ, rất hiệu quả khi muốn hiểu biết việc này bằng lý trí và bạn đã có sẵn “thái-độ-tận-tụy-hiến-dâng” trong người bạn ở một mức độ nhất định. Bạn chỉ cần phải phát triển nó lên. Những người tu thiện định có thể trở nên quá nhạy cảm, rất dễ hay giận dữ. Họ không muốn có bất kỳ sự xao lãng nào và có thể trở nên hoàn toàn ích kỷ. Có ai đó gây ra một tiếng động, thì người tu thiện bực mình ngay, nói : “Anh đã làm gián đoạn thiện định của tôi.” Còn ở đây là một sự thực hành mà bạn có thể hiểu được một cách triết lý, tâm lý, khoa học và có thể lại rất dễ dàng cho bạn khi bạn nghĩ rằng : “Những người khác là quý báu nhất ; tôi sẽ dễ dàng hiến mình cho lợi lạc của họ.” Giây phút mà bạn hành động hiến dâng bạn cho tha nhân, bạn sẽ có một khoảng trống – một khoảng trống để không nổi cơn giận khi có ai đó thóa mạ bạn.

Tôi cho rằng đa số con người nhất định có sẵn một tâm tốt và một sự hiến dâng nào đó cho người khác, nhưng đa số họ không phải là người tu thiện. Đó là lý do tại sao tôi cảm thấy rằng thái độ vì người khác rất đơn giản, rất hợp lô gích. Nó mang đến cho bạn một kiểu thỏa mãn hoàn toàn khác với kiểu thỏa mãn mà bạn

thường ngày kinh nghiệm được, và nó loại bỏ tất cả những khởi niệm tiêu cực bất thiện. Nếu bạn có thể nuôi dưỡng nó, bạn có khả năng nói rằng thái độ hiền dăng vì người khác của bạn là sự thiên định của bạn, là cuộc sống của bạn ; sự tu tập cho giác ngộ của bạn chính là để loại bỏ thái độ ích kỷ của bạn và hiền dăng mình cho tha nhân. Nếu có ai nói điều này tôi nghĩ điều đó rất tuyệt vời. Thật là rất thực tế, rất thực dụng nếu bạn có thể hướng đời mình cho lợi lạc của tha nhân. Bạn có thể không nổi tiếng, nhưng chỉ việc thực hành điều đó theo cách của riêng bạn như vậy cũng đủ.

Cha mẹ tôi trước đây đã từng mâu thuẫn với nhau về cách thức giúp đỡ người khác. Mẹ tôi là một con người rất thực tế. Bất cứ khi nào có cơ hội giúp đỡ ai thì bà liền thực hiện ngay. Cha tôi đã bảo với mẹ rằng như vậy không đúng ; rằng bà phải chọn lựa người mà mình giúp. Mẹ tôi nói với ba tôi lô gích của bà như sau : “Giả sử ông đang đi đến một nơi nào xa và không có thức ăn, chỗ nghỉ trọ. Ông yêu cầu ai đó giúp ông, nhưng họ bảo với ông rằng chưa phải là đối tượng đáng được giúp đỡ. Ông cảm thấy thế nào ? Không cần biết người nào đến với mình tôi nghĩ mình phải nên giúp đỡ họ.” Trong một chừng mực nào đó cả hai người đều đúng, nhưng mẹ tôi khá thực tế hơn.

Tôi không cần đi vào chi tiết về cách thức thiên định Bồ đề tâm vì nó có đầy đủ trong các bài giảng lam-rim. Bạn hãy nhớ rằng chính cái nghiệp tham ái đã coi bản thân mình quý trọng yêu mến hơn tất cả, cái sự tham ái đó là nguyên nhân của mọi đau khổ bất hạnh. Tất cả những khó khăn vấn đề trên thế giới – tranh giành quyền lực, theo đuổi giàu có, đói khát, đánh nhau – tất cả đều đến từ sự thương mến bản thân mình hơn tất cả. Đây là vấn đề, đã từng là vấn đề và còn tiếp tục là vấn đề. Do đó, bạn hãy hiền dăng mình cho tha nhân càng nhiều càng tốt. Đây là cách duy nhất để bạn được hạnh phúc – tôi cho rằng tôi có thể khẳng định như vậy – và không có gì khác thực sự làm bạn thỏa mãn được. Bạn không nhất thiết giàu có mới hiền dăng cho người khác. Ngay cả khi bạn không có gì cả, bạn cũng vẫn hiền dăng đời mình theo cách thức này.

Cho nên tôi hy vọng bạn đã thông suốt hoàn toàn về việc này. Đoạn này đề cập đến cánh cửa đưa tới mọi khổ đau, mê lầm, đó là sự tự thương yêu bản thân mình. Nó cũng đưa tới chỗ con quỷ của quan niệm nhị nguyên, tức là vua của sự độc ác, đó là cái tâm nó đặt bạn vào vị trí thứ nhất, còn những người khác là ở thứ hai. Chúng ta dăng các đối tượng của giác quan phúc lạc siêu việt lên ngài Guru Vajrasattva, khẩn cầu tịnh hóa các khởi niệm và các hình tướng nhị nguyên của chúng ta, và khẩn cầu ngài gia hộ cho chúng ta phát sanh Bồ đề tâm hết sức trong sạch, đó là cốt lõi, tinh chất của Bồ tát đạo. Tất cả chúng ta đang nỗ lực hết mình để tiến theo

con đường này, nhưng không phải dễ dàng. Nếu bạn nghĩ rằng bạn là một Bồ tát, hãy soi xét xem một Bồ tát thực sự là gì.

Đoạn năm

Đoạn này đề cập đến tánh Không, cái ấn vĩ đại của tánh Không (mahamudra : Đại Ấn). Theo lịch sử, cái ấn đã được dùng như cái dấu hiệu chính thức chấp thuận ; mỗi ấn giữ một loại sự thật. “Ấn của sự trống rỗng” có thể phần nào nghe rất lạ tai đối với bạn : “Cái ấn trống rỗng ; trống rỗng có nghĩa là không gì cả. Làm sao có việc đó được ? Tại sao gọi nó là một ấn ?” Theo quan điểm Phật giáo, thể bất nhị là tối thượng. Nó chứa đựng cái gì ? Nó ôm lấy từng mỗi hiện tượng hiện hữu, không có một ngoại lệ nào ; tính bất nhị bao trùm toàn bộ sự hiện hữu, cả hai phương diện tương đối và tuyệt đối.

Tất cả chúng ta trông khác nhau : ông, cô ấy, bạn tôi, cái này, cái kia. Người nào mà hiểu thấu tính bất nhị sẽ thấy được sự thống nhất nằm ngay dưới những hiện lộ khác nhau, những hình tướng riêng biệt. Khi chúng ta nhìn ngắm lẫn nhau, dường như tất cả chúng ta rất ư có thật, riêng biệt, không liên quan với nhau. Người nào chứng ngộ được tánh Không sẽ thấy chúng ta một cách cá biệt nhưng cũng là một tổng thể, như thể chúng ta là những giọt nước li ti trong đám mây có hơi nước. Đó là cái ấn. Nó nắm giữ – chứa đựng – tổng thể của bản tánh tuyệt đối, đích thị như nó là. Chúng ta đang kinh nghiệm hỷ lạc của những đối tượng của năm giác quan lên Ngài Guru Vajrasattva với lời khẩn cầu mong có được sự hiểu biết về đại ấn này nở trong chúng ta.

Tất cả hiện tượng chỉ hiện hữu như là những hình ảnh của sự suy đoán của trí óc. Bạn tạo ra sự biểu lộ và rồi bạn xúc tiến việc gắn nhãn hiệu cho hình tướng biểu lộ đó, tức là đặt ra ngôn ngữ cho thực tại đó. Tok-paš-par-zhak có nghĩa là được sản xuất hay được phóng chiếu bằng sự mê tín dị đoan. Và tất cả những sự vật, sự việc này hiện hữu thuần chỉ bởi sự gán tên. Không hề có chút xíu dấu vết sự tự hiện hữu trong bất kỳ hiện tượng nào. Bất cứ cái gì mà bạn coi là đẹp, xấu, tuyệt vời, ngon miệng, thơm tho, hay gì gì đấy, đơn giản đó chỉ là cái phóng chiếu của tâm mê tín của bạn.

Chính bởi vì như vậy mà quảng cáo mới có tác dụng. Các sản phẩm được trình bày rất đẹp, rất thành công, nhất định làm cho chúng ta vui sướng và vân vân ; quảng cáo làm cho chúng ta tin tưởng rằng một sản phẩm đặc biệt có giá trị. Do kết quả đó, chúng ta bám giữ cái ta coi như là một đối tượng tự hiện hữu, độc lập. Ban đầu nó chẳng là gì nhưng rồi các nhà quảng cáo hình dung, tưởng tượng ra, tưởng nó thành một cái gì là lạ đặc biệt, và cuối cùng họ quyết định bày ra cho mọi người xem. Dĩ nhiên, đối tượng đó nhất định có chức năng riêng của nó ở trên hai mặt

tương đối và tuyệt đối nhưng chúng ta ôm giữ nó như thể nó tự hiện hữu. Chúng ta không nhận thức được tiến trình của các phóng chiếu mê tín.

Không phải dễ gì hiểu được tiến trình này. Bạn cần suy nghĩ sâu về diễn tiến của phóng chiếu đó và nhờ vào sự sáng suốt do sự soi rọi đó mang lại, bạn hãy quán chiếu rà xét cuộc sống hàng ngày của bạn sao cho bạn có thể thâm lường một số kinh nghiệm về cái cách mà tiến trình phóng chiếu xảy ra, tiến triển. Chỉ có đọc hay nghe nói không thôi thì không thể hiểu được. Bạn phải soi rọi sự kiện mà tất cả hiện tượng hiện hữu, như các sự vật mà bạn cho là có ích lợi hay rất vui thú, các sự vật đó không có lấy một giá trị nội tại nào cho đến khi bạn cho nó một cái tên. Sự mê tín gán một cái nhãn hiệu thuộc tâm thức vào đó và ngay đó giá trị của sự vật đó xuất hiện. Nhưng trước đó, các sự vật không có lấy một sự thật đối với bạn. Đó là lý do tại sao các nhà quảng cáo phải làm việc cật lực mới làm cho các sản phẩm trở thành thật – có sức mua – đối với bạn. Dù gì họ cũng tử tế. Nhưng bản phận của bạn là phải nhận ra được rằng bất cứ cái gì mà họ bày ra trước mắt bạn đều là sự phóng chiếu nhị nguyên của tâm mê tín ; bạn cũng nhận ra rằng cố gắng đạt được sự vui sướng tuyệt đối nhờ vào các đối tượng như vậy thì thật là chuyện viễn vông mơ mộng. Loại hiểu biết này rất có hữu ích trong việc giải thoát cái áp lực của tâm ái-ngã, bám víu, ý niệm hóa của bạn.

Tóm lại, toàn bộ sự hiện hữu hoàn toàn được gán nhãn hiệu, giá trị của nó là do sự mê tín mang lại. Cái ảo tưởng nhị nguyên, ô nhiễm, bốc mùi hôi thối (dri-ma ngan-pai) này cần được tịnh hóa.

Mỗi đoạn trong phép thực hành này hàm chứa một chủ đề khác biệt. Bạn cần phải suy nghĩ sâu sắc toàn diện về mỗi chủ đề đó để biết rõ ràng cái gì bạn cần dẹp bỏ và cái gì bạn cần hoàn tất. Từ sự hiểu biết rõ ràng này bạn sẽ phát triển được một động cơ mạnh để tịnh hóa các lỗi lầm được nêu trong đoạn. Rồi bạn trì chú Vajrasattva với ba kỹ thuật thiền định khác nhau. Nếu bạn có thể thực hành như cách này thì sự tịnh hóa của bạn sẽ có cơ sở lý luận và do đó sự tịnh hóa đó rất trung thực và có sức mạnh rất lớn lao.

Giờ đây, thay vì tôi nói nhiều hơn nữa, chúng ta hãy thực hiện một thiền định ngắn. Hãy nghĩ như sau : Cách đây hai, ba trăm năm không hề xuất hiện bất kỳ đối tượng nào, sự vật nào được người ta gán nhãn hiệu thuộc tâm thức vào nó như chúng ta thấy ở các siêu thị ngày nay. Rồi thì, người ta bắt đầu vận dụng trí óc, tri thức hóa, và các sự tưởng tượng mê tín nảy nở. Rồi thì, người ta sản xuất Coca cola và tất cả những thứ có mặt trong siêu thị và chúng ta đã quen với chúng. Tất cả những thứ này đều do tâm mê tín sản xuất và gán nhãn hiệu. Nhưng về bản thân các đối tượng, chúng nó không hề có một dấu vết nhị nguyên hay tự-hiện hữu. Sự biểu

hiện có tính nhị nguyên sẽ còn bao lâu mà chúng ta muốn nhìn chúng với tâm nhị nguyên. Khi chúng ta nhìn thấy được cái tổng thể thì những biểu hiện nhị nguyên đó sẽ biến mất. Các bạn và tôi là một tổng thể bất nhị. Hãy thấy được cái tổng thể (cái một) hãy cảm giác cho được cái tổng thể. Cái tổng thể không có ý tưởng tốt hay xấu, xinh đẹp hay khó coi. Giờ đây, các bạn hãy thiền định cái tổng thể với sự tỉnh giác cao độ.

Ở trước, chúng ta đề cập tới “đại ấn tánh Không.” Đạo Phật tin tưởng rằng tất cả con người có khả năng hiểu biết được bản tánh chân thật của chính bản thân chúng ta, rằng việc triển khai sự hiểu biết đó là điều quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm. Tất cả các chương ngại, vấn đề, rối loạn, lẫn lộn, bất mãn mà chúng ta kinh nghiệm được đều là do việc chúng ta đã không phát triển sự hiểu biết này và như vậy, chúng ta sẽ không bao giờ thoát được cảnh nô lệ cho đến khi nào chúng ta triển khai sự hiểu biết đó. Vấn đề chính yếu của con người là thiếu sự hiểu biết thực tại của chính chúng ta.

Do đó, bất kể bạn đang chọn lựa giáo lý nào, thì tất cả giáo lý của đức Phật đều hướng trực tiếp vào việc giúp đỡ chúng ta chứng nghiệm được cả hai : bản chất có tính quy ước của cuộc sống chúng ta và tổng thể bao trùm hết thảy hay là tánh Không. Cả hai đều là sự quan trọng lớn lao.

Cho nên đoạn thứ năm này đề cập đến lý thuyết có tính khoa học của đạo Phật về thực tại, trước hết mô tả mọi cách thức quy ước – có tính tương đối và tương thuộc (duyên sanh) – trong đó tâm và thân của chúng ta hiện hữu. Ngay khi tâm chúng ta thấy được các sự hiện hữu theo quy ước này, nó liền cố nhận diện thực tại của cái mà nó thấy để hiểu được thực tại của sự hiện hữu của chính mình, sự hiện hữu của những người khác, của vũ trụ, của tất cả các hiện tượng. Và rồi chúng ta kết thúc bằng cách nào ? – Bằng cách đặt tên những đối tượng tri giác đó trong ý định cung cấp cho chúng cái thực tại.

Đó là những gì mà thuật ngữ tok-paş par-zhak diễn đạt, tức là, một cái gì đó đang ở đó – chẳng hạn một quả đào – và điều chúng ta cố gắng làm là nhận diện thực tại của nó. Cho nên chúng ta cho nó cái tên “quả đào” để thể hiện thực tại của nó. Nhưng thực ra, thực tại chân thật của quả đào đích thực là một tập hợp của những phần tử chuyển động không ngừng của nó ; những thành phần chính xác đã tập hợp lại, trái cây đó đã phát triển theo tính hữu cơ, và trong chừng mực nào đó, cái quả ấy đã sẵn sàng để ăn được. Nếu không kể đến sự hỗ trợ tùy thuộc bên ngoài này, không kể tới sự chuyển hóa từng sát na của những thành phần đã cấu thành quả đào, thì bạn không thể thêm vào sự hiện hữu của nó một chút dính dấp kích nào

hơn được nữa ; làm như vậy chẳng qua là phóng đại mà thôi, hay chẳng qua bạn đánh giá quá đáng chất lượng của nó.

Khi chúng ta hiểu được cách thức phối hợp, hỗ tương tùy thuộc của sự hiện hữu của quả đào, năng lực vô thường của nó, màu sắc và xung động của nó, cũng như mối quan hệ giữa chúng ta và quả đào, chúng ta mới bắt đầu hiểu được thực tại toàn bộ của quả đào đó – hay ít nhất, chúng ta mới có khả năng trong tương lai gần sẽ hiểu được thực tại của nó.

Việc đầu tiên chúng ta phải chứng nghiệm – và việc này rất quan trọng – đó là cách thức mà cái “tôi” quy ước – cái ngã này – hiện hữu, và nó hoạt động như thế nào. Nếu bạn nghiệm xét điều này cho kỹ, bạn sẽ thấy được rằng nó hiện hữu chỉ bởi một lẽ duy nhất là cái tâm của bạn gán ghép một nhãn hiệu tạm bợ vào một tập hợp bộ phận giống như bong bóng nước : “Nó là cái này – cái nọ” sự kết hợp cái tên cùng với cái mớ bong bóng đó tạo nên thực tại quy ước của đối tượng. Ngoài điều này thì không có lấy một thực tại độc lập nào cả : đó hoàn toàn chỉ là quy ước thôi.

Tương tự như vậy, bất cứ khi nào bạn trông thấy một thân thể đẹp đẽ ; bạn hãy nhớ rằng cái thân ấy đơn thuần chỉ là một sự kết hợp có tính duyên khởi của các rung động do tâm đặt tên mà có. Nếu bạn có thể hiểu được sự thật quy ước theo cách này, bạn sẽ loại bỏ được sự phóng đại hay sự giảm bớt theo thói quen của bạn đối với sự thật tương đối. Đó là con đường trung đạo của Phật giáo, con đường trung đạo này là cách loại bỏ sự mê lầm và làm cho bạn trở nên khỏe mạnh. Điều này làm được bằng cách chạm được vào thực tại, hiểu thấu đáo bản chất thật của cách thức hiện hữu của chính bạn. Đây là cánh cửa mở ra sự thỏa mãn. Theo quan điểm Phật giáo, nếu bạn không hiểu được bản chất thật của thực tại quy ước thì dù bạn có bàn tới sự hiểu biết về thực tại tuyệt đối cũng chỉ là chuyện viễn vọng mơ mộng cho bạn mà thôi : bạn không có cách nào hiểu được thực tại tuyệt đối.

Đó là lý do tại sao các giáo lý Phật giáo luôn luôn bắt đầu với sự giải thích về vấn đề nan giải của con người : Con người là gì ? Con người sở hữu những phẩm tính gì ? Con người đương đầu các vấn đề gì ? Triết lý, tâm lý học, học thuyết nhà Phật... tất cả đều liên quan với sự thật về con người : Làm sao loại trừ tận gốc rễ tất cả các vấn đề của chúng ta ? Nói cách khác, làm sao chúng ta trở nên giác ngộ, hay, theo như thuật ngữ triết học, làm sao chúng ta nhập làm một với tổng thể của cái “đang là”, như được giảng giải trong giai đoạn hoàn tất của Kim Cương thừa ?

Mới gần đây tôi đã bắt đầu để ý tới mùi vị của các quả đào. Vào một ngày, Age, một đệ tử của tôi đưa tôi đi mua đào, chúng tôi thỏa thuận sẽ chọn mua những quả đào ngon. Cả hai chúng tôi chọn được một số. Đêm qua Age và tôi ăn đào và Age thấy được một quả bị thối rữa ở bên trong. Ông ta nói : “Tôi đã chọn quả này, tôi

cho rằng quả này tốt, ngon, tươi, nhưng giờ đây nó đã thối”. Ông ta tự nhận sự việc đó mà không cần tôi nói điều gì cả !

Tôi kể ra câu chuyện này bởi vì đó là một ví dụ rất tốt về những gì chúng ta làm. Chúng ta cầm lên tay một cái gì đó, chạm được vào nó, xem xét kỹ lưỡng và cuối cùng tuyên bố : “Đây là món ăn tốt.” Nhưng khi chúng ta mang về nhà thì nó đã thối rữa. Giờ đây, vấn đề chính là – chúng ta đã gắn nhãn hiệu “quả đào” cho một chất đặc biệt – nhưng thực tại của cái chất đó là ? Có phải quả đào thối rữa là quả đào không ?

Trong một chừng mực nào đấy, chúng ta cứ cho là việc đặt tên quả đào cho một vật tức là chạm tới được thực tại của nó ; nhưng theo quan điểm Phật giáo đây là một việc hết sức phiếm diện, bề ngoài. Tâm nông cạn bề ngoài đó đặt tên một cái gì đó nhãn hiệu “quả đào”, và rồi một quả đào trở nên hiện hữu. Nhưng với sự mê lầm của chúng ta, chúng ta nghe được danh từ quả đào và một quả đào cụ thể đi vào trong nhận thức của chúng ta. Nhưng không có một sự vật gì đích thị là một quả đào cụ thể – hiện hữu bẩm sinh, độc lập, thường hằng – như vậy. Xét về phương diện cơ bản, mối quan hệ giữa cái tên quả đào và thực tại của quả đào, đối với chúng ta, chỉ là một sản phẩm của vô minh, được nảy sanh do việc chúng ta không chạm vào được thực tại của quả đào.

Thay vì nghĩ quả đào là quả đào, hãy thử gọi nó là “John !” Hãy cho nó một cái tên của con người. Chúng ta có một ý tưởng cố định về cái tên John. Nếu tôi hỏi bạn tại sao ông ta được gọi là John, ông ta đã phải chắc chắn có những phẩm chất gì để được gọi là John v.v..., thì bạn trả lời cái gì đây ? Câu trả lời của bạn sẽ rất phiếm diện, hời hợt. Thậm chí, câu trả lời của bạn sẽ không nói tới hàm râu của ông ta nữa. Cái tên John đâu có bao gồm hàm râu ông ta ! Cái tên đó có thể chỉ kể tới một phần rất nhỏ thực tại của ông ta, nhưng ngay cả điều đó cũng đáng nghi ngờ.

Điều rất quan trọng mà đạo Phật quan tâm là bạn đừng vội vã phóng vào những kết luận cố định chấp chặt như “Anh là John, tôi biết anh nhất định là vậy.” Và thay vì vậy, bạn hãy xem xét lịch sử – quá trình tiến hóa – của cái phóng chiếu đó, tại sao ông ta được cho cái tên đó. Rồi thì bạn sẽ thấy sự việc “ông ta nhất định là ông John” thật không đúng tí nào cả. Các tên được gán cho những sự vật và những con người theo một cách thức rất giả dối và hầu như chẳng dính dấp gì cả với thực tại của những đối tượng đã được đặt tên. Bạn hãy xem xét lai lịch của những cái hiện hữu theo quy ước và bạn sẽ thấy tại sao đạo Phật nói tok-paś par-zhak có nghĩa là tâm mê tín, phiến diện làm nên một phóng chiếu cố định, đặt tên và quan sát một con người đang sống động. Đó là tất cả những gì mà tâm đắm nhận để buộc chúng ta vận hành. Chúng ta rất yên chí, chắc chắn rằng chúng ta biết chúng ta là gì. (Thế

nhưng) làm sao chúng ta có thể chắc chắn khi chúng ta chọn những quả đào bị hư thối nhưng lại tin là những quả đào ấy rất ngon ?

Theo quan điểm Phật giáo, dạng hiện hữu thân người là một dạng đời sống sâu sắc nhất, tinh tế nhất – rất khó hiểu hơn nhiều so với dạng trái cây như quả đào. Rất u khó khăn để hiểu thấu đáo được chúng ta là ai, chúng ta là gì, và cũng rất khó để hiểu được bản chất chân thật của cách thức hiện hữu của chúng ta trên hai mặt tuyệt đối và tương đối. Nhưng việc triển khai sự hiểu biết này là có giá trị nhất, đáng làm nhất.

Chính đức Phật đã nói : “Ta nói với một số đệ tử này rằng sự vật thực sự hiện hữu, nhưng đối với một số đệ tử khác, Ta lại nói rằng sự vật không thực sự hiện hữu. Ta giải thích sự vật bằng những cách khác nhau như vậy là vì tùy theo các tình huống. Có vẻ như thể Ta mâu thuẫn chính mình, nhưng bất cứ cái gì Ta dạy đều chỉ để dẫn dắt các đệ tử cá biệt đó đến chỗ hiểu biết tốt hơn về thực tại. Do đó, không nhất thiết tin vào cái gì đó chỉ bởi vì Ta đã nói như vậy.” Mọi điều đức Phật đã dạy là để giúp chúng ta khám phá hai mức độ sự thật : sự thật tương đối và sự thật tuyệt đối của cách thức hiện hữu của chính chúng ta. Tất cả giáo lý của Ngài là nhằm vào mục đích này.

Làm sao chấm dứt được mê lầm ? Trước hết hãy nhận biết rằng, trên thực tế, tâm bị lừa dối là đang bị lừa, rằng các ý niệm của tâm là sai lầm. Việc nhận biết những mê vọng đối với những gì hiện hữu là cách duy nhất để đập bể các ảo tưởng đó. Bởi thế bạn phải giải quyết tâm của bạn, bạn hãy phân tích nó, theo dõi quán sát nó toàn diện để loại bỏ sự mê lầm, nhầm lẫn của bạn.

Mới đây tôi có nghe rằng một số nhà khoa học coi bộ óc tương tự như một máy chụp hình. Dĩ nhiên đối với họ, “bộ óc” là những gì mà chúng ta gọi là tâm thức. Nhưng họ đưa tới những kết luận như chúng ta. Họ nói bộ óc chụp hình một rung động nhất định, nhưng thực tại của thực thể hiện hữu đó là một cái gì khác hẳn. Tôi thấy điều đó rất lý thú. Sự mô tả của các nhà khoa học cũng y như của đức Phật : sự hiện hữu quy ước chẳng gì khác hơn là sự tập hợp các năng lực duyên sanh (phụ thuộc tương quan). Không có một cái gì hiện hữu cụ thể thường hằng ở đó, chờ đợi chúng ta. Chúng ta, và đặc biệt là các người Tây phương, luôn cảm thấy rằng một người bạn đường ở ngoài kia tuyệt vời nào đó đang chờ đợi chúng ta. Có lẽ đó là lý do tại sao chúng ta rất khó thấy được thực tại.

Một ví dụ ưa thích khác của tôi là máy gia tốc tuyến tính. Họ chụp hàng triệu bức hình của một hạt thể đang tăng tốc qua cùng một khoảng cách trong những điều kiện được kiểm soát hoàn toàn, họ cố có được những bức hình giống nhau, nhưng mỗi tấm hình hóa ra lại khác với nhau. Tại sao ? Bởi vì họ đã quay phim một hiện

tượng tương đối, không thường hằng, phụ thuộc vào các điều kiện. Họ nghĩ rằng họ bị mất dấu vết cho dù họ có chụp được bao nhiêu bức hình đi nữa. Chúng ta quá thô sơ đến nỗi ngay cả một chuyển động quy ước của một quá trình thay đổi mà chúng ta cũng không thể thấy được. Ví dụ này chỉ cho thấy các ý niệm và các nhận thức bằng giác quan của chúng ta thực sự bị lừa dối biết bao.

Theo quan điểm của tôi, sự suy nghĩ về cách thức mà thân thể bạn hiện hữu, cách thức người bạn của bạn hiện hữu, đích thị là một trong những kiểu thiền định tốt nhất. Nó làm cho bạn phát sợ : thay vì gắn bó với người bạn của bạn thì bạn hóa ra sợ ông ta. Thậm chí bạn có thể thấy ông ta dưới hình thức một bộ xương. Đó là cách tốt nhất để loại bỏ sự lo lắng, sự gắn bó ôm giữ và sự tập trung vào cái tôi của bạn.

Đa số người ta hiểu sai nghĩa của sự thiền định. Họ nghĩ rằng thiền định là việc chỉ làm cho bạn tê cứng. Thiền định giúp bạn vượt qua được những sự phân tán của cái tâm bị ô nhiễm, gây ra ảo giác, và nó mang tâm đến gần hơn với thực tại. Tôi cho rằng thiền định phải nên như vậy. Lama Je Tsong Khapa đã nói, có hai cách thiền định : phân tích và tập trung vào một điểm. Có thể ngay bây giờ đây chúng ta đang thiền định. Chúng ta đang vận dụng tri thức, nhưng dù như vậy, thì tâm chúng ta đã vào được một loại vùng tâm linh nào đó.

Giờ đây tốt hơn tôi nên quay trở lại bài kinh. Tất cả những lời cầu nguyện này đều lưu ý đến sự nhị nguyên : phân biệt việc này, phân biệt việc khác. Tâm chúng ta không ngừng đối xử với các hiện tượng quy ước nên chúng ta luôn ở trong mâu thuẫn. Đừng nghĩ rằng khi nói “mâu thuẫn” là tôi ám chỉ đến sự xáo động ghé góm. Có những mức độ mâu thuẫn, mức mâu thuẫn này lớn hơn mâu thuẫn kia. Khi tâm chúng ta khởi động trên cơ sở các hiện tượng quy ước, thuộc ý thức hay tiềm thức, lúc nào cũng có ít nhất hai sự việc đối nghịch nhau. Tâm ta luôn so sánh sự việc này với sự việc kia. Và như vậy toàn bộ trình tự này là hành vi nhị nguyên. Đối với chúng ta, không có sự vật nào có thể hiện hữu ngoài việc chúng ta đang so sánh hai sự việc với nhau. Bạn sẽ không có được cái gì, những sự vật gì như vậy vì mọi thứ đều nhị nguyên. Nhưng đừng nghĩ rằng chỉ có cái lưỡng cực tốt-xấu là nhị nguyên. Bản thân cái tốt có thể là nhị nguyên : cái mà bạn cho là tốt thường đích thị là một sự tương tượng. Tất cả các hiện tượng mà bạn cho là tốt và xấu đều mạnh động theo tính nhị nguyên bởi vì tất cả chúng nó đều có tính tương đối, và ngay cả những lúc bạn đang kinh nghiệm được lạc thú thì niềm vui đó cũng nhị nguyên bởi vì nó bị hạn chế. Lạc thú của bạn bị hạn chế bởi vì bạn nói năng, cử động, làm lụng trong cái khung, cái khuôn khổ nhị nguyên. Nếu bạn phá tan tành được cái khung nhị nguyên này bạn mới kinh qua được niềm vui vô hạn.

Đoạn sáu

Chủ đề của đoạn này là Kim Cương thừa. Tôi sẽ giả định rằng từ những nghiên cứu trước đây về Kim Cương thừa, bạn đã hiểu được tâm thô đại, tâm vi tế của bạn là gì, và tâm là gì.

Một trong những vấn đề lớn nhất của con người là : chúng ta có một quan niệm hạn hẹp về mình. Nói cách khác chúng ta tự hạ thấp mình. Chúng ta có một quan niệm thấp về chính mình và một quan niệm thấp về những người khác. “Ông ta đã làm điều này do vậy ông ta là xấu.” “Tôi đã làm điều này do đó tôi xấu.” Đại loại như vậy. Chúng ta thường trực nhìn thấy mình trong một cái nhìn rất tệ hại. Chúng ta phóng chiếu mình theo kiểu tầm thường. Đây là những vấn đề mà Kim Cương thừa có thể giải quyết.

Ta-maṣṭi nang-zhan có nghĩa là cái thường ngày, cái phóng chiếu tầm thường, sự phát sanh các quan niệm tầm thường. Cái cách mà chúng ta khởi ra tâm tầm thường này và những quan niệm rất tầm thường của chúng ta là rất nguy hiểm. Chúng nó làm nổi lên một hình ảnh tự thương tự xót và rất hạn chế. Toàn bộ hình ảnh này sẽ ngăn không cho chúng ta phát triển được tiềm năng của con người, phát sanh được đại bi và đại trí huệ, trưởng dưỡng được toàn thể trí huệ và từ bi. Nếu bạn tự phóng chiếu mình như là một thực thể giới hạn, tự thương xót chính mình thôi, thì bạn trở thành người như vậy bởi vì bạn tin : “Tôi là người này.” Bạn sẽ biểu lộ như thế đấy. Và Kim Cương thừa là thuốc giải độc cho các ý niệm về cái tôi, chỉ thương xót mình, và tầm thường như vậy.

Để xóa sạch toàn bộ sự việc vô minh này, ngay hiện giờ bạn biểu lộ hình thể nguyên mẫu của vị thánh hóa thân, điều này sẽ cho bạn một hình ảnh chính mình với các phẩm tính thiêng liêng và một bản tánh trong sạch. Sự việc này phản ảnh cách thức hiện hữu chân thật của bạn. Như vậy, bạn sẽ đánh gục toàn bộ hình ảnh mê lầm, vô minh, chỉ thương xót mình mà cái tôi của bạn phóng chiếu ra.

Để thực hiện điều này một cách đúng, thích hợp, bạn cần một nội quán thấu suốt mạnh mẽ và sự tỉnh giác cao độ để tự tin rằng bạn có những phẩm tính toàn thiện của một vị Phật hay một hóa thân. Bạn phải tự nhận biết mình theo cách này. Việc thực hành theo Kim Cương thừa căn cứ trên việc quán tưởng chính mình là một hóa thân và tập trung tâm trên việc quán tưởng đó với sự kiêu hãnh, tự phụ thiêng liêng.

Phương tiện Kim Cương thừa đối với việc loại bỏ tâm thô đại là làm cho hiển lộ ra sự vận hành của tâm vi tế, tiềm thức bằng cách sử dụng các kỹ thuật thiền định như “tum-mo” hay “thiền định cái bình”. Các kỹ thuật này đã được thiết kế để kích

thích hoạt động tâm thức nền tảng hiện trú ngụ ở tận sâu trong tiềm thức ; khiến cho nó vận hành ở giai tầng ý thức. Tâm thô đại phải bị loại bỏ bởi vì nó bị lừa dối đến nỗi nó là một chướng ngại chính ngăn không cho bạn chạm tới được thực tại. Đó là lý do tại sao bạn phải thiền định.

Nyi-dzin hung-shurk drak-poši. Tâm thô đại giống như cơn gió lốc vì nó làm loạn động cuộc sống của bạn. Tâm nhị nguyên làm lung lay và quấy rối cuộc đời bạn. Cuộc sống chúng ta bị cướp mất bởi tâm mê tín, nhị nguyên. Cho nên tâm mê tín, nhị nguyên của tôi mang tôi đến California, rồi đẩy tôi đến Châu Âu, tới Châu Á, và vân vân. Nó luôn lôi tôi đi đến nơi này nơi khác, nó lôi kéo tôi giống như một cơn gió lốc. Có lẽ tôi đang nói phóng đại, bạn hãy rà soát lại chính mình xem ! Tâm mê tín rất mãnh liệt : nó làm ra mọi quyết định cho cuộc sống bạn.

Có lẽ tôi có thể đặt việc này theo lối khác. Tôi có thể nói rằng tâm nguyên sơ của bạn ngủ say, tâm nền tảng của bạn đang ngủ, như thể nó đang đóng cửa tiệm, không hoạt động, không đảm đương trách nhiệm cho cuộc sống của bạn. Ai đang nhận trách nhiệm đó ? Chính là tâm “bề mặt” của bạn. Cái thàng hệ thiếu nghiêm túc đó, cái tâm “phiếm diện”, “ngoài mặt” của bạn đã xâm chiếm bạn và đang tạo ra mọi quyết định cho cuộc sống bạn. Như vậy là hỏng bét. Nhưng nếu bạn có thể làm cho mình thanh tĩnh và an bình, tịch lặng và trong sáng, thông qua việc tu hành Kim Cương thừa, thì bạn có thể làm cho tâm nguyên sơ vận hành. Khi nó đi vào kinh mạch trung ương của bạn thì bạn tự động tiếp xúc được với thực tại vũ trụ của bạn. Chúng tôi gọi đó là kinh nghiệm ánh sáng trong treo, tịnh quang, hay cái thấy được toàn thể.

Tại sao chúng ta cầu xin để có được bốn lễ quán đảnh thực sự ? Việc thọ lễ quán đảnh tác động tới mức độ phát triển riêng của bạn hơn là với một cái gì đó đặc biệt của vị Thầy (guru). Bạn không nên nhận lễ quán đảnh chỉ vì vị Thầy rất đặc biệt – thật ra đó chỉ là một cách lòng vòng khác ; nó phải vì những phẩm tính riêng của bạn. Bởi vì tâm của bạn có khả năng đạt được những trạng thái cao hơn cho nên trong một chừng mực nào đó, trong suốt lễ quán đảnh tâm của bạn có thể bắt gặp hay hội nhập với tâm của vị Thầy và như vậy bạn sẽ kinh nghiệm được hai tâm đó là một. Loại kinh nghiệm này thực ra có thể gọi là việc thọ nhận quán đảnh.

Nếu bạn tình cờ có mặt ở một nơi đang tổ chức buổi lễ quán đảnh, dĩ nhiên bạn nhận được một cái gì đó, nhưng ắt hẳn không phải là điều có thật. Nge-došn có nghĩa “sự việc có thể thực sự được xác định là một quán đảnh.” Đó có phải là cái mà bạn đã thọ nhận ? Bạn đã kinh qua được bản chất chân thật của sự quán đảnh tương đối hay không ? Toàn bộ vấn đề tùy thuộc vào đến mức độ của tâm thức bạn.

Vào thời xa xưa khi những vị Thầy (guru) có đạo hạnh cao ban lễ quán đánh thì một vài người trong số đệ tử tức thời có được một số chứng ngộ ! Những điều đó nghe giống như những chứng ngộ của người Tây phương – giống như cà phê dùng liền. Nhưng, thật vậy, từ lịch sử chúng tôi biết rằng ngay giây phút mà các vị Thầy đạo hạnh cao ban lễ quán đánh thì người đệ tử chín muồi sẵn sẽ được khai mở tự nhiên như sức hút nam châm, họ như thể bị kích hoạt bởi một hỏa tiễn nguyên tử. Sự quán đánh sẽ đi thẳng vào lòng của đệ tử và ông ta sẽ được biến đổi hoàn toàn. Việc nhận biết những điều này rất có ích. Thông thường, hãy nói về những gì chúng ta đang làm ở đây. Tôi ngồi ở đây, nói chuyện tâm phào ; các bạn không chạm vào được thực tại trong khi tôi nói chuyện ; và dĩ nhiên ngay khi tôi ra đi, bạn lại quên hết những gì tôi nói. Nếu so sánh với người xưa chúng ta là những người thực hành có phẩm chất rất nghèo nàn. Lẽ ra tôi không nói như vậy về các bạn nhưng chắc chắn với tôi, quả thật như vậy.

Người ta thường hiểu và giải thích một cách không đúng sự thật về các kinh nghiệm của những người khác. Tôi xin đưa ra một ví dụ. Chẳng hạn, tôi đã giảng giải một cách thực hành, và rồi lát sau một người học đạo đến gặp tôi, tường thuật rằng ông ta đã có được một kinh nghiệm đặc biệt. Tôi trả lời với ông ta : “Tôi không tin điều ông nói. Ông chỉ là một người học đạo mới gia nhập, ông chưa có được thời gian lâu là hai mươi năm nghiên cứu giáo lý Phật giáo. Làm sao ông có thể tuyên bố là đã có được kinh nghiệm như vậy ?” Dĩ nhiên, tôi có quyền tin rằng kinh nghiệm của ông ta không căn cứ trên thực tại, cũng như tin rằng nếu không có sự nghiên cứu kinh điển thì người ta không thể chạm đến được thực tại, nhưng tôi rất có thể bị nhầm lẫn. Làm sao tôi có thể xác quyết được mức độ tâm thức của một ai đó được ? Chúng ta không bao giờ biết.

Lý do trước hết là : Chúng ta không chỉ có một kiếp sống. Chúng ta mang theo kinh nghiệm của vô số kiếp trước, vào trong kiếp hiện tại này. Do đó làm sao tôi có thể đưa ra một xác quyết về một ai đó như thế này : “Anh đã không học giáo lý trong nhiều năm ; anh không phải một Phật tử, sinh sống trong một đất nước không có tín ngưỡng, anh không thể nào có được kinh nghiệm như vậy.” Tôi không thể biết những gì đang diễn ra trong tâm của người đó. Làm sao tôi phủ nhận kinh nghiệm của ông ta ? Tuy thế, chúng ta luôn luôn cứ phủ nhận kinh nghiệm của người khác, thực tại của những người khác. Như vậy, không đúng ; xin hãy thận trọng. Bạn có thể đánh giá thấp về họ.

Thực ra, tất cả các kinh nghiệm của con người đều tạm bợ, nhất thời, vô thường, không tự hiện hữu. Do đó, những gì bạn nhận được trong lễ quán đánh tùy thuộc hoàn toàn vào mức độ phát triển của riêng bạn. Tuy nhiên đừng nghĩ rằng : “Ô ! Tôi đã tham dự một trăm lễ quán đánh – nhưng có lẽ tôi chẳng nhận được gì. Tất

cả việc đó đều là lãng phí thời gian.” Điều suy nghĩ đó không đúng. Đương nhiên bạn đã có một số kinh nghiệm nào đấy – nhiều hay ít hoàn toàn tùy thuộc vào mức độ tâm linh của riêng bạn. Bốn lễ quán đảnh quan trọng có những giai đoạn khác nhau ; có những mức độ sẵn sàng chuẩn bị cho một sự quán đảnh. Không có vấn đề là những điều tốt phải xảy ra, nhưng vấn đề thực chất là : bạn đã nhận được sự quán đảnh thật sự hay chưa ?

Phải nên hợp lý ; hãy chấp nhận những phẩm chất tâm linh và thể xác riêng của bạn : “Tôi lắng lòng chính mình. Gương mặt tôi không ghé tởm đến nỗi tôi không thể chường mặt ra ở siêu thị gần nhà. Tôi chẳng có gì than phiền cả.” Ngay khi bạn chấp nhận chính mình như bạn đang là như vậy, thì bạn bắt đầu có chuyển biến. Bản thân sự việc cảm thấy tốt về chính mình cũng đã là một sự chuyển biến. Trong một cách thức hợp lý, hãy mang những phẩm chất tốt của bạn đến cho tâm và hãy cố gắng phát triển một thái độ tích cực đối với đời sống. Hãy lấy điều đó làm cơ sở cho mình, và bạn sẽ trở nên thành công hơn, tích cực hơn, và thực tế hơn. Điều này sẽ dẫn tới sự tăng trưởng tâm linh. Phương cách này rất hiệu dụng. Nếu bạn có một quan điểm không tốt đối với chính mình, thì đó không phải là một hình ảnh trung thực, và bạn chỉ làm khó khăn cuộc sống của chính mình mà thôi.

Đoạn bảy

Chúng ta có rất nhiều dấu vết bất thiện trên tâm thức của chúng ta. Chúng ta tạo ra các dấu vết đó từ ngày này qua ngày khác, từ tuần, từ tháng. Tại sao ? Bởi vì tâm ta không được kiểm soát. Tâm ta, các thói quen của chúng ta càng không được kiểm chế thì chúng ta càng ảo tưởng hơn và càng trở nên bị lừa dối hơn nữa. Chúng ta càng ảo tưởng thì bóng đen của vô minh trong tâm ta càng lớn lên. Bóng tối vô minh càng lớn thì trí huệ càng kém đi. Rồi thì nỗi sợ hãi và sự căng thẳng có xu hướng nổi lên vì mọi thứ đều không thấy rõ. Chúng ta ở trong bóng tối : xung quanh đều đen tối, u ám. Về phương diện tinh thần, chúng ta phóng chiếu tất cả những nghi ngờ, lo lắng, sợ hãi, khó chịu của chúng ta vào trong bóng tối : “Việc này có thể xảy ra ; việc kia có thể xảy ra.” Chúng ta sống trong thế giới tưởng tượng ở đó chỉ có các phản ứng ảo tưởng là thực tại, và đây là cách thức chúng ta đi đến địa ngục Kim cương – một ngục tù đen tối của vọng tưởng tự tạo. Thực vậy, đó là tại sao những địa ngục và các cõi giới bất hạnh khác có ra. Không có một nơi nào đau khổ đang chờ đợi bạn, đang ở đó chờ bạn như vùng Alaska – chờ để biến bạn thành kem đá. Nhưng cho dù bạn gọi nó bằng cái gì đi nữa – địa ngục hay các cõi giới đau khổ – thì nó cũng là một cảnh giới mà bạn vào đó bằng cách tạo ra một thế giới điên loạn thần kinh, rồi lại tin là nó có thật. Điều này xem chừng đơn giản nhưng đích xác đó là điều đã xảy ra.

Cho nên khi bạn tới chỗ bóng tối thực sự sâu, rất sâu, hoang tưởng, bị lừa dối, bị loạn thần, thì như vậy bạn sẽ rất khó giữ tâm tĩnh lặng, rất khó rời được, hay vượt khỏi được nơi đó. Bạn có thể phân tích điều này và tự mình thấy đúng như vậy. Chẳng hạn, trên tivi Mỹ có thể thấy được nhiều người chán nản, thất vọng, có thể giải thích được làm sao họ bị thất vọng trong nhiều năm như vậy. Bạn thấy đấy, tôi không cần đi đến phòng thí nghiệm để nghiên cứu ; cái tivi của tôi nói cho tôi biết chính xác cái gì đang diễn ra trong tâm bạn. Địa ngục, hay bạn gọi nó bằng tên gì đi nữa, nhất định có tác động lên tâm bạn, lên cái cách mà bạn hiểu và giải thích về thực tại. Bất cứ cái gì mà bạn diễn dịch cho là thực tại, sẽ hiển lộ trước bạn như là thực tại.

Do đó trong đoạn này, chúng ta khấn cầu cõi tịnh độ vô biên xuất hiện : Dak-pa rap-jam ba- zhik char-war shok ! Về phương diện tâm lý việc này diễn ra như thế nào ? Nếu bạn có được một thái độ hoàn toàn tích cực (thiện) về chính mình và bạn chạm đến được bản tánh thanh tịnh của thực tại nền tảng của bạn, thì cái phóng chiếu tiêu cực (bất thiện) của bạn sẽ biến mất và thế giới được cải thiện. Những gì xung quanh – môi trường của bạn – trở nên tích cực (thiện), đẹp hơn, hấp dẫn hơn. Cho nên, thay vì phóng chiếu ra một thế giới đầy nguy hiểm xung quanh đầy rẫy những nguồn nguyên liệu độc hại, tia bức xạ, bầu không khí ô nhiễm, bạn phóng chiếu một phong cảnh đẹp không thể ngờ được với cây cỏ, non nước và loài người dịu hiền giúp đỡ tương thân tương ái, điều này sẽ mang lại thú vị đại đến cho bạn. Nếu bạn diễn giải thế giới theo kiểu này, nó thực sự trở nên một cõi tịnh độ cho bạn.

Cho nên tịnh độ hiện thực tùy thuộc rất nhiều vào tâm thức riêng của bạn. Nếu tâm bạn vui sướng, trong sạch – rõ ràng, và tiếp cận được với thực tại căn bản thì bản tánh chân thật của quốc độ thanh tịnh đó xuất hiện xung quanh bạn. Khi bạn có được cái thấy thanh tịnh trong cuộc sống này, bạn chắc chắn sẽ có được nó như thế trong kiếp kế tiếp. Đó là phương cách mà nghiệp báo tác động. Dĩ nhiên, sự đối ngược lại cũng đúng. Nếu bạn có tâm đau khổ, nghĩ tẻ về chính mình và về những người khác, và luôn tỏa ra những rung động tiêu cực bất thiện, thì tác động nghiệp báo của kinh nghiệm này đưa bạn tái sanh vào nơi đau khổ. Kết quả của việc tái sanh không gì khác hơn là tác động nghiệp của kinh nghiệm của riêng bạn.

Dâng lễ cúng dường cho vị sư Kim Cương

Trong đoạn kế tiếp, lễ Tsok được cúng dường cho vị Thầy kim cương. Đồng thời cầu khấn Ngài lắng nghe và hoan hỷ thưởng thức cam lồ phúc lạc hoàn toàn không nhiễm ô bởi sự mê lầm của các ý niệm nhị nguyên – cam lồ này được các anh hùng nam và nữ, các daka và dakini dâng cúng.

Kim Cương thừa khẳng định rằng ở tận cốt lõi của hiện hữu con người có sự hiện diện năng lực nam và nữ hợp nhất, không thể tách rời. Khi thực hành Đạo pháp, chúng ta nhận ra sự hiện hữu đồng thời của những năng lực này. Khi chúng ta trở nên giác ngộ, chúng ta hiện lộ như ngài Vajrasattva tức là sự hợp nhất toàn diện của phái nam và phái nữ. Việc hiểu biết này rất quan trọng.

Trong chúng hội Kim Cương thừa toàn hảo, cả đàn ông và đàn bà đến để cùng dâng lễ cúng dường với nhau. Tsok-kyi Khor-lo có nghĩa là vòng tròn của những lễ cúng dường và những lễ vật. Người ta gọi nó là vòng tròn chính bởi vì ý nghĩa sự hợp nhất hay sự tròn vẹn của các năng lực khi đàn ông và đàn bà cùng dâng lễ cúng dường. Cái tổng thể của kinh nghiệm này rất có lợi lạc cho tâm linh của mỗi người.

Chúng ta thường hay thương thức mọi thứ với một tâm phân biệt, nhưng nhờ Kim Cương thừa, chúng ta có khả năng thương thức các đối tượng của các giác quan mà không mang tính chất nhị nguyên.

Trong đoạn kế tiếp, vị Thầy trả lời, nói một điều gì đó giống như là : “Ồ ! Đại Trí Huệ phúc lạc, sự tập hợp vĩ đại của năng lực hơi nóng “tum-mo.” Kinh nghiệm vượt lên lời chữ hay ý niệm. Hãy thọ hưởng đại lạc đó mãi mãi.” Tôi không cần nói gì thêm về điều này.

Những lễ vật cúng dường và sự tán thán Ngài Vajrasattva ; sự tán thán có tám chặng, bài hát về Vị Nữ hoàng mùa xuân

Tôi không cần nói gì về những đoạn này nữa. Tôi đã không viết về những đoạn đó. Những phần đó đến từ những cách thực hành khác. Tôi chắc chắn các bạn có thể thấy được những luận đề về chúng ở các chỗ khác.

Dâng cúng lễ Tsok còn lại

Trước đây, chúng ta cúng dường cho các chúng sanh cõi cao hơn. Bây giờ chúng ta cúng dường cho các chúng sanh ở cõi thấp hơn. Trong việc tu hành Đạo Phật, chúng ta cúng dường cho tất cả chúng sanh hữu tình khắp pháp giới. Đây là con đường tu hành tâm thức. Các đối tượng của việc bố thí cúng dường của bạn phải nên không chỉ là các chúng hữu tình ở cõi cao hơn. Bạn phải nên chia sẻ một cái gì đó cho tất cả mọi chúng hữu tình : cho chư Phật và chư Bồ tát, cho các súc sanh và các chúng hữu tình tâm thường khác. Tất cả đều là đối tượng cho sự cúng dường.

Hơn nữa, cho dù chúng ta có thiện ý nhưng các quan niệm của chúng ta thường rất hạn hẹp đến nỗi chẳng mấy khi chúng ta biết được đích xác sự cúng dường bố thí chân thật là gì. Sự cúng dường bố thí chân thật là cho đi mà không có “cái tôi”, là

chân thật tới tận bản tánh cội nguồn của bạn. Hãy nhớ rằng, chúng ta là những phản chiếu của nhau.

Cho nên chúng ta dâng lễ Tsok còn dư lại trong một cái tách sọ người như là hình tướng huyền của đại lạc và tánh Không hợp nhất, nhận ra năng lực đó là năm trí huệ thiêng liêng. Chúng ta dâng Tsok còn lại đó cho các chúng sanh trần thế thiện hạnh, những người đã giúp cho sự triển khai tâm linh của chúng ta trong bốn cách thức : hòa bình, hung nộ, phát triển, kiềm chế.

Lời kinh cầu nguyện sau cùng cho thiện sự

Những đoạn này cũng từ những bài luận thuyết khác. Tôi không cần luận bàn gì về những đoạn này.

Kết luận

Giờ đây, các bạn có thể thấy được Kim Cương thừa chú trọng, quan tâm rất nhiều đến sự hợp nhất của năng lực nam và năng lực nữ của riêng bạn đang triển khai bên trong bạn. Các kỹ thuật thiền định trong Kim Cương thừa xác quyết được rằng hai năng lực này nảy nở bên trong hệ thần kinh của bạn và kích hoạt cho tâm thức của bạn.

Theo quan điểm của Phật giáo Tây Tạng, thì Kim Cương thừa là thừa sau cùng. Đức Phật đã giảng giải nhiều giáo lý khác nhau trên nhiều khía cạnh khác nhau của phương tiện và trí huệ nhưng cái cao nhất là Kim Cương thừa. Thừa này chỉ ra rằng đàn ông và đàn bà là bình đẳng ngang nhau khi đạt đến cái tổng thể ; họ có thể hội nhập những chứng ngộ y hệt nhau ở cùng một thời điểm trong cùng một nơi chốn ; họ có thể thọ lãnh ngang nhau sự thỏa mãn bất tận. Đó là những điều mà Phật giáo Kim Cương thừa giảng giải.

Chúng ta phải nhận ra được rằng cả hai – người đàn ông và đàn bà – phản chiếu ảnh mình trong người khác, lẫn nhau. Chúng ta có cùng chung trách nhiệm để nhằm đạt được cùng những chứng ngộ, đến cùng một mục đích, khai triển cùng sự tỉnh giác cao độ. Chúng ta có cùng khả năng như nhau để dẫn dắt lẫn nhau : những người đàn bà có khả năng dẫn dắt đàn ông đến mục đích tối thượng ; và những người đàn ông có khả năng dẫn dắt đàn bà đến cùng nơi đó. Đặc biệt là, lý thuyết của Kim Cương thừa chỉ rõ ra rằng nếu không có sự giúp đỡ của đàn bà thì người đàn ông không đạt tới được giác ngộ. Tất cả kinh điển đều nói như vậy.

Mọi người đều biết truyền thống của Geluk là rất nghiêm chỉnh. Truyền thống Geluk xuất phát từ Lama Je Tsong Khapa, Ngài là một vị Tăng. Có một lần Ngài nói rằng trong một kỳ nhập thất thiền định, trước tiên như là có nhiều người đàn bà

tâm thường đi vào trong hang động của Ngài, nhưng một lát sau, khi Ngài liên tục thiền định thì những hóa thân thật sự của Vajrayogini đi vào. Điều này ám chỉ rằng bởi vì Ngài đã ban lễ quán đảnh cho những đệ tử chưa được chín muồi, sẵn sàng nên Ngài kinh nghiệm cái quả bất thiện là thấy những người đàn bà tâm thường thay vì các dakini nhưng sau đó trong khi Ngài thiền định một thời gian Ngài đã tịnh hóa được cái thấy đó.

Tất cả những gì mà câu chuyện này chỉ ra là mặc dầu truyền thống của Lama Tsong Khapa hết sức nghiêm ngặt – nhưng khi chúng ta đạt tới một mức độ nhất định nào đó, khi chúng ta buông bỏ, để mặc nó, thì mọi thứ đến với chúng ta đích thị tự nhiên. Tôi cho rằng đó là điều mà Lama Tsong Khapa nói tới. Khi Ngài đã hoàn toàn tịnh hóa được chính mình khỏi những dấu vết bất thiện tiêu cực thì người nữ trí huệ thiêng liêng luôn luôn ở sẵn đó.

Ngài Milarepa và nhiều vị Thánh thiền giả vĩ đại khác cũng có mối liên kết với các người nữ. Chẳng hạn, Ngài Long Thọ đã có mối quan hệ chặt chẽ với Tara (hóa thân đức Quán Thế Âm) như các vị khác cũng vậy. Các sắc thân nữ đó đã dẫn dắt các Ngài tới nhiều chứng ngộ. Tương tự như vậy, tất cả chúng ta cần sự giúp đỡ của các nữ hành giả hoặc trực tiếp hoặc gián tiếp, ở bên trong và bên ngoài. Cho nên chỉ vì những quan niệm sai lầm thô thiển mà nam phái hay nữ phái đánh giá thấp lẫn nhau.

Khi chúng ta đề cập tới tổng thể thì chúng ta không nói tới điều gì có tính nông cạn, bề ngoài như là : đàn bà có thể làm gì, không thể làm cái gì. Chúng ta đang đề cập tới tiềm năng đối với sự phát triển toàn bộ. Và trong tiềm năng này có sự ngang bằng nhau toàn diện giữa đàn ông và đàn bà. Và các daka và dakini của Kim Cương thừa cũng được nhận thức là ngang nhau, các ngài đã đạt tới mức độ tâm thức y như nhau và có được những chứng ngộ y như nhau nhằm để giúp đỡ lẫn nhau.

Kim Cương thừa không chỉ giảng dạy rất chi tiết về những phẩm tính tâm thức bên trong cần phải được chứng ngộ, nhưng cũng giải thích một số đặc tính thể xác thuộc nữ rất quan trọng trong việc tu tập Kim Cương thừa và bằng cách nào mà các cơ quan thuộc nữ này được kích hoạt. Bạn có thể nghiên cứu toàn bộ vấn đề này sau ; nếu tôi đi vào chi tiết chỉ làm cho các bạn nhầm chán.

Điều quan trọng bạn phải hiểu rõ là khi đàn ông đàn bà tụ họp với nhau cho lễ Tsok, thì sự thể này cao hơn tính cách thể xác. Chúng ta tụ họp để cho tiến bộ vô tận của tâm thức con người cuối cùng đưa tới sự thỏa mãn toàn diện. Động cơ thúc đẩy đó phải nên được ghi nhớ trong cuộc sống hàng ngày và nếu chúng ta luôn nhớ như vậy thì đàn ông, đàn bà sẽ không ngừng học hỏi và giúp đỡ lẫn nhau.

Nhiều các đại Thánh trong số các “guru” dòng truyền thừa Tây Tạng là đàn bà, và chúng ta quy y với các Ngài. Lần đầu tiên, khi tôi đến Châu Âu nơi có nhiều nhà thờ, tôi đã nhìn xem người ta đang làm gì. Tôi để ý thấy được một sự liên kết mạnh mẽ mà người Tây phương dường như đã có với trinh nữ Mary. Ở các nhà thờ Châu Âu sự sùng bái của họ với Đức Mẹ đồng trinh mạnh mẽ đến nỗi họ dường như cúng dường đèn cây cho Đức Mẹ nhiều hơn cho chúa Jesus. Tôi đoán rằng khi họ cầu nguyện Đức Mẹ đồng trinh, họ cảm thấy được sự giao tiếp hữu cơ, tâm truyền tâm với Đức Mẹ nhờ vào hình tượng của Bà. Điều này đơn giản là một kinh nghiệm của con người.

Sự sùng bái của Phật tử Tây Tạng đối với Tara (hiện thân đức Quán Thế Âm) xuất phát từ một sự thu hút tương tự như vậy. Không chỉ có những hành giả nghiêm túc mà ngay cả những thương gia cũng cảm thấy điều đó. Họ cúng dường lễ lữa Puja cho Tara là để cầu sự thành công trong kinh doanh. Chắc chắn có một điều gì đặc biệt về Tara.

Sự thành công của việc truyền bá đạo Phật vào Tây Tạng đã tùy thuộc phần lớn vào đàn bà. Vua Pháp đầu tiên của Tây Tạng Songtsen Gampo đã chuyển qua đạo Phật nhờ bà vợ người Trung Hoa và bà vợ người Nepal của Ngài, đó là những người mà chúng ta coi như là các hóa thân của Tara. Nhà Vua đã cho rằng nếu không có các bà thì Phật pháp đã không thể thiết lập một cách hoàn chỉnh được ở Tây Tạng.

Sự việc này không chỉ áp dụng ở Tây Tạng. Bất cứ nơi nào trên thế giới và ngay cả trong giới chính trị, đàn ông không thể thành công nếu không có sự yểm trợ của đàn bà. Có rất nhiều bằng chứng hiển nhiên cho thấy như vậy – bạn có thể tự mình thấy được. Đàn ông và đàn bà có thể sống hòa hợp và giúp đỡ lẫn nhau, không chỉ trong ý nghĩa tạm bợ, thế tục, nhưng cũng trong sự đạt tới mãn nguyện tuyệt đối, trọn vẹn. Bạn phải biết điều này.

Điều cốt yếu là những điều bất tịnh của bạn là sự phóng chiếu riêng của bạn, các triệu chứng riêng của bạn. Chính bạn là người sáng tạo ra hình ảnh bản thân của bạn như là “Tôi là một người xấu.” Do vậy bạn có đủ khả năng khắc phục phóng chiếu này bằng cách thực hành sự tịnh hóa.

Bây giờ là buổi nói chuyện cuối cùng của tôi ở tại đây, và tôi có thể nói gì đây ?²² Chắc chắn tôi rất thích cảm ơn các bạn vì đã chia sẻ niềm vui với tôi ; tôi rất thích những ngày đã ở đây. Như các bạn thấy đấy, tôi rất khỏe mạnh, nên các bạn đừng lo. Tôi hạnh phúc và ham thích cuộc sống. Tôi rất muốn cảm ơn những người đã bỏ ra rất nhiều năng lực công sức để phát triển các cơ sở ở đây nơi Vajrapani này vì lợi lạc cho tôi và những người khác, nhất là những ai đã tận tụy hết lòng chăm

sóc tôi như chăm sóc một đứa bé. Tận đáy lòng, tôi cảm ơn các bạn rất nhiều. Tôi nghĩ đó là tất cả những gì tôi có thể nói.

Có lẽ tôi có thể trả lời một số câu hỏi. Các bạn có những khó khăn nào không ? Đôi khi tôi làm phát sanh lầm lẫn hơn là sự minh bạch, vậy xin các bạn hãy hỏi.

Câu hỏi : Đôi khi đạo Phật nói rằng thiện và ác đều như nhau, và đôi khi lại nói thiện là tốt hơn là ác. Thế là thế nào ?

Trả lời : Đây là một câu hỏi hay. Theo quan điểm tuyệt đối, hay tối thượng, thì thiện và ác đều như nhau, tuyệt đối y như nhau : Khi bạn kinh nghiệm được thể thống nhất – cái tổng thể – thì chẳng có cái thiện cũng chẳng có cái ác trong tâm thức bạn. Nhưng tương đối mà nói thì bởi cái tâm quy ước của bạn giải nghĩa việc này là thiện việc kia là ác, cho nên thiện và ác hiện hữu. Tùy vào tầng mức tâm linh nào mà lời nói của bạn xuất phát. Nhưng tôi muốn có một lưu ý khác ở đây. Nếu bạn có những ý niệm chấp thực cụ thể về thiện và ác thì bạn bị phiền muộn, bị rắc rối. Đức Thế Tôn dạy rằng không có đối tượng xấu ác cụ thể, không có đối tượng thiện lành cụ thể ; cả hai đều bất nhị, cả hai đều không phải tự hiện hữu, không hiện hữu độc lập. Cả hai được biến thành thực chỉ vì thông qua tiến trình hoạt động của các ý niệm nhị nguyên.

Theo quan điểm về thực hành, việc thấu hiểu điều này có thể giúp bạn giải quyết các tình huống xảy ra hàng ngày. Khi điều tốt xảy đến cho bạn thì không nhất thiết thấy nó tuyệt vời một cách lạ thường. Khi điều tệ hại xảy ra thì nó cũng không phải là một thảm họa lớn lao. Cho nên bạn có thể thấy được cách thức mà tính lưỡng phân tốt xấu phô bày thực trạng của tâm bề ngoài của chúng ta. Thiện ác, tốt xấu đều giống như một giấc mộng, không có gì phải quá xúc động về nó. Không biết các bạn có nhận ra được không ? Về phương diện thực hành, sự nhận biết này rất quan trọng. Sau này nếu bạn cảm thấy : “Cái này rất tuyệt vời, rất xác thực, rất lạ lùng” khi tâm bạn phóng chiếu rất nhiều phẩm chất tốt bậc, cực điểm trên một đối tượng, một người nào đấy, thì bạn hãy kiểm lại, hãy rà xét lại đối tượng đó kỹ lưỡng hơn. Hãy cố nhận ra được rằng sự đáp ứng quá đáng đối với một đối tượng đẹp tốt xuất phát từ cái thấy loạn thần về thực tại. Một cái thấy không phóng đại giúp bạn ổn định về mặt tâm lý và giữ cho con người của bạn ổn định. Nếu bạn phóng đại những phẩm chất tốt đẹp của một sự vật thì tâm bạn luôn chao đảo, lúc thì bay vút lên lúc thì tuột xuống lẹ, gây cho bạn rất nhiều thất vọng. Hãy thực tế, hãy áp dụng con đường trung đạo : đừng mong chờ quá đáng đừng bài bác quá đáng. Hãy thụ hưởng những mối tương quan của bạn trong một cách thức hợp lý.

Câu hỏi : Người ta nói rằng Kim Cương thừa là con đường nhanh nhất đưa tới giác ngộ, nhưng tôi cũng được nghe nói rằng con đường đó rất nguy hiểm, nguy hiểm nhất. Thầy thấy như thế nào khi thầy sẵn sàng liều lĩnh cử hành lễ quán đảnh ?

Trả lời : Bạn và tôi, tất cả chúng ta luôn có những xét đoán thiếu cơ sở hiểu biết, thiếu bằng chứng như là : “Nếu tôi làm việc này có thể có điều tốt đẹp xảy ra ; nếu tôi làm điều kia có thể có điều xấu xảy ra.” Dĩ nhiên sự thật là chúng ta không bao giờ biết được cái gì sắp xảy ra ; chúng ta không biết cái gì xảy ra ngày mai. Không có một bảo đảm nào cả. Nhưng vì là con người, chúng ta luôn lạc quan, tự xét đoán rằng một điều tốt nào đó đích thực ngay ở góc đường phía trước.

Hãy lấy ví dụ là chúng ta lập kế hoạch đi bơi ở bờ biển. Chúng ta mong đợi điều vui sướng : mặt trời, bãi cát, biển khơi – một ngày bình yên ngoài trời. Nhưng chúng ta cũng biết rằng có thể có điều nguy hiểm – chẳng hạn, cơn bão biển. Đó cũng là sự xét đoán thiếu cơ sở. Tuy nhiên, chúng ta vẫn đi đến bờ biển và mong chờ điều tốt nhất.

Một quá trình tư tưởng tương tự như vậy xảy ra từ đầu tới cuối cho chúng ta khi chúng ta dự tính tham dự một lễ quán đảnh. Về mặt tiêu cực, chúng ta biết là có sự mạo hiểm lớn nếu chúng ta không khả năng giữ được giới mà chúng ta đã thệ nguyện. Nhưng chúng ta cũng biết rằng những lợi lạc thì vô tận và chúng ta sẽ nhận được năng lực có sức mạnh lớn lao. Tôi nhớ lại Đức Tôn Quý Song Rinpoche có một lần nói rằng bởi vì cách nào thì bạn cũng đang đi đến địa ngục, nên tốt hơn bạn hãy nhận lễ quán đảnh. Ngài luôn rất thẳng thừng, nói toạc ra ! Việc tu tập Kim Cương thừa rất ư quan trọng cho nên ngay cả khi bạn sắp phải phá giới thì có thọ nhận lễ quán đảnh cũng còn tốt hơn là không. Ngay cả nếu bạn tái sanh vào một nơi bất hạnh nào đó, nhưng vì các dấu ấn Kim Cương thừa có trong tâm thức của bạn nên cuối cùng bạn sẽ tái sanh lại ở nơi bạn có thể tu tập nó (Kim Cương thừa) một lần nữa. Các vị Lama khác đã nói điều tương tự như vậy.

Hơn nữa, đối với sự phá giới, tôi coi nó – phần rủi ro đó – không phải là một kinh nghiệm đau đớn, nhưng là một kiểu chứng ngộ. Thông thường, chúng ta không bao giờ thử thách mình, chúng ta không bao giờ tự đặt mình vào trong tình huống thử thách. Chúng ta chỉ trôi nổi quanh quần trong điều kiện rất tiện nghi. Do đó, chúng ta phải tuân theo những luật lệ ràng buộc, những hướng dẫn chỉ dạy cho đến khi nào chúng ta thực sự không bị ràng buộc về phương diện tâm lý mới thôi. Nhưng một khi mà bạn đạt được sự giải thoát thì bạn hết bị ràng buộc, bạn lúc đó không cần những luật lệ hướng dẫn nào nữa. Khi bạn đã vượt qua biên giới phân cách giữa hành vi phá hoại với hành vi xây dựng thì bạn sẽ rõ được những đường rầy giới hạn bằng tâm lý bạn có. Nếu bạn tới điểm khó khăn, bạn có thể tự hỏi mình là

tại sao ? Có phải tại vì lỗ mũi của bạn, bàn tay hay tại vì thân thể bạn ? Hay đó là tại vì tâm bạn ? Bằng cách này bạn có thể thấy được rằng chính tâm bạn đã ép buộc bạn trượt ra khỏi đường rầy (giới hạn).

Khi bạn có những đường biên giới đó, chúng nó sẽ giúp bạn ước tính được khối lượng năng lực bất thiện đã ép buộc bạn phá giới. Điều này rất có lợi bởi vì nó cho phép bạn suy tính cần phát sanh bao nhiêu năng lực thiện hạnh, tích cực để trung hòa khả năng bất thiện đó. Kim Cương thừa dạy rằng bạn có khả năng tịnh hóa bất kỳ nghiệp bất thiện lớn cỡ nào cũng được. Nếu bạn trì chú Vajrasattva hai mươi một biến trong một ngày và trong suốt đời thì tâm bạn sẽ trong sạch sáng suốt tới mức tối đa. Không có bất thiện nghiệp nào mà mật chú Vajrasattva không thể tịnh hóa được. Kỹ thuật – tính khoa học – của sự việc này rất đơn giản. Khi bạn phá giới, bạn phát sanh một số năng lực bất thiện ; và để đổi trả nó bạn cần phải phát sanh một số năng lực thiện hạnh tương đương trong tâm bạn.

Cho nên, khi bạn phá giới nguyện bạn hãy tự khích lệ mình rằng “Tôi phải có trách nhiệm về việc đó. Tôi cũng có thể tịnh hoá điều bất thiện đó được.” Đây là cách để giải thoát cho mình. Việc khắc phục những khó khăn riêng của bạn bằng thiện xảo riêng của bạn sẽ làm cho bạn được tự do, được cõi trời. Điều chính yếu là cần nhớ các bất thiện nghiệp là những hiện tượng có tính phụ thuộc tương tác (không độc lập – duyên sanh), quy ước và tạm bợ. Đừng nghĩ ngợi theo kiểu không thực tế như “Lỗi tất cả do tôi. Tôi tiêu cực bất thiện hoàn toàn, tôi không bao giờ được cõi trời, tự do”, mà bạn có thể nghĩ rằng “Tôi có khả năng tạo ra bất thiện nghiệp thì tôi phải có khả năng tịnh hóa nó.”

Câu hỏi : Khi Thầy nói về sự cúng dường ở bên trong, Thầy đã nói rằng việc ăn uống bừa bãi sẽ gây sốc cho hệ thần kinh của chúng ta. Xin Thầy giảng thêm về điều này ?

Trả lời : Sự đau khổ mà cơ thể chịu phải, như ung thư, là kết quả do chúng ta quản lý tồi – đó là sự thiếu ý thức về những gì cơ thể cần và về những gì chúng ta nạp vào cơ thể. Chúng ta không thực tế. Chúng ta không thấu hiểu hệ thống thần kinh hữu cơ của riêng chúng ta : chúng ta đánh giá thấp về nó, cư xử nó rất ngược đãi và lại mong đợi từ nó những điều không hợp lý. Chúng ta ăn đủ loại, nhiều thức ăn không thể tiêu hóa một cách thỏa đáng. Tôi tin rằng toàn bộ sự thiệt hại này đối với hệ thần kinh chúng ta sẽ gây nên ung thư.

Chúng ta phải phát triển sự hiểu biết hợp lý về bản chất hữu cơ của con người vật chất của chúng ta và chúng ta hãy cư xử bản thân mình với sự kính trọng. Chúng ta nên biết cái gì thích hợp cho nó tùy theo thời gian và nơi chốn và chúng ta phải thực hiện con đường trung đạo : không đưa quá tải thức ăn vào cơ thể nhỏ nhoi của

chúng ta nhưng cũng không sống theo lối khổ hạnh. Nói một cách đơn giản : những rối loạn vật chất xuất phát từ một tâm thức rối loạn. Chúng ta không cho phép cơ thể chúng ta có được thời gian và không gian để nó thực hiện chức năng của nó được thỏa đáng tức là tiêu hóa và hấp thụ chất dinh dưỡng theo cách có lợi cho sức khỏe. Và chúng ta cũng không hô hấp thỏa đáng nữa. Khi chúng ta buồn bực đau khổ chúng ta nín thở quá lâu. Chúng ta không thở ra hết mức và cơ thể buộc giữ lại không khí dư do đó hệ thần kinh không thể hoạt động và tâm thức của chúng ta loạn động một cách không kiểm soát được. Toàn bộ các vấn đề này đưa tới việc cơ thể không khỏe mạnh. Hãy nhớ lại bốn cơ sở của sự quan tâm (bốn niệm xứ) mà đức Phật đã dạy. Một trong số đó là sự quan tâm đến cơ thể. Chúng ta không để ý đến cơ thể nên chúng ta bị đau ốm.

Tôi có thể nói không quá đáng rằng thức ăn càng được sản xuất tinh xảo (không tự nhiên) bởi các phương tiện của xã hội hiện đại, thì chúng ta càng bị ốm đau nhiều hơn. Dĩ nhiên có ung thư ở Ấn Độ, Nepal nhưng tôi cho rằng có nhiều ung thư ở Tây phương hơn. Có một lần tôi thấy một chuyên viên sức khỏe, một bác sĩ – tường thuật rằng có nhiều bệnh thấy có ở các xứ kỹ nghệ Tây phương nhưng các bệnh đó ít thấy ở Thế giới thứ ba, nơi mà cuộc sống con người đơn giản hơn, tự nhiên hơn. Cho nên rõ ràng chúng ta đang quá mong đợi, quá ép buộc hệ thống thần kinh nhạy cảm của chúng ta khi bảo với nó rằng : “Tôi muốn ăn món ăn này, ông (hệ thần kinh) hãy nhận nó, tiêu hóa nó, không có sự chọn lựa nào nữa đâu.” Chúng ta không thể sống còn theo kiểu như vậy. Cơ thể chúng ta là hiện tượng hữu cơ, tự nhiên – nên việc phát triển các thói quen ăn uống tốt sẽ rất quan trọng. Thực phẩm là thuốc, nó tốt hơn nhiều cho sức khỏe chúng ta so với các viên thuốc hóa học mà chúng ta thường cho là thuốc.

---o0o---

PHẦN PHỤ LỤC

PHỤ LỤC 1 - PHƯƠNG PHÁP YOGA

VỀ HERUKA VAJRASATTVA VINH QUANG TỐI THƯỢNG²³

Quy y

(Đọc tụng ba lần :)

Vĩnh viễn, con quy y vào Phật, Pháp, Tăng và vào Tăng đoàn của ba thừa, những daka và dakini của yoga mật chú, những anh hùng nam và nữ, chư thiên nam nữ, chư bồ tát và đặc biệt vào guru của con.

Phát Bồ đề tâm

(Đọc tụng ba lần :)

Tôi phải trở thành Heruka để dẫn dắt tất cả chúng sanh đến trạng thái Heruka-tánh cao cả.

(Thiền định cái bình : Tập thở chín vòng)

Quán tưởng Heruka Vajrasattva

Từ cái không, khoảng một tác rưỡi trên đỉnh đầu tôi, xuất hiện chủng tự PAM, nó chuyển hóa thành một hoa sen ngàn cánh. Trên đỉnh hoa sen xuất hiện chủng tự AH, nó chuyển hóa thành một đĩa mặt trăng. Trong trung tâm đĩa mặt trăng có chủng tự HUM. Đột nhiên, chữ HUM chuyển hóa thành một chày kim cương năm chia với một chữ HUM ở trung tâm. Những ánh sáng rực rỡ phóng ra từ chữ HUM và chày kim cương, đến khắp mười phương và hoàn thành hai mục đích. Toàn vũ trụ tan thành ánh sáng. Rồi ánh sáng này trở lại và thu vào trong chữ HUM trong chày kim cương. Chữ HUM và chày kim cương cũng tan vào ánh sáng và chuyển hóa thành Heruka Vajrasattva.

Vajrasattva màu trắng. Ngài có một mặt và hai cánh tay. Ngài cầm một chày kim cương trong tay phải và một cái chuông trong tay trái. Ngài ngồi trong tư thế hoa sen toàn phần với hai tay trong ấn ôm choàng. Phối ngẫu của ngài, Dorje Nyem-ma, ôm ngài, hai chân bà bao vòng thân ngài. Bà màu trắng, có một mặt và hai cánh tay. Bà cầm một con dao cong trong tay phải và một chén sọ người trong tay trái.

Cả hai vị mặc áo lụa của trời và trang sức với châu báu. (Cả hai có những chủng tự) OM ở luân xa đỉnh đầu, AH ở luân xa cổ họng và HUM ở trái tim. Ánh sáng chói rực từ chữ HUM ở tim phóng ra, cầu thỉnh năng lực trí huệ thiêng liêng tối thượng của tất cả Như Lai.

Dâng cúng Heruka Vajrasattva

OM KHANDA ROHI HUM HUM PHAT (Rửa sạch đồ cúng)

OM SVABHAVA SHUDDAH SARVA DHARMA SVABHAVA SHUDDHO HAM (Tịnh hóa chúng)

Tất cả trống không. Một chủng tự AH xuất hiện từ cái không. Nó biến thành một kapala lớn màu trắng chứa năm thứ thịt và năm cam lồ. Chúng tan thành một đại dương năng lực cam lồ của trí huệ thiêng liêng siêu việt.

(Chú nguyện những đồ cúng bằng cách đọc ba lần :)

OM AH HUM HA HO HRI

(Dâng cúng chúng với :)

OM VAJRASATTVA ARGHAM PRATICCHA HUM SVAHA

(OM Vajrasattva, xin hãy nhận nước chúc mừng HUM SVAHA)

và tương tự với PADYAM (nước rửa chân), PUSHPE (hoa), DHUPE (hương, nhang), ALOKE (ánh sáng), GANDHE (hương) NAIVEDYA (thức ăn), và SHABDA (âm thanh, nhạc) thay vào chỗ ARGHAM.

JAH HUM BAM HOH

Trở thành bất nhị.

Quán đánh bởi chư Phật của năm bộ

Lần nữa ánh sáng rực rỡ phóng từ chữ HUM ở trái tim thiêng liêng, cầu thỉnh tất cả hóa thân quán đánh của năm bộ.

(Làm những dâng cúng cho các ngài với :)

OM PANCHA KULA SAPARIVARA ARGHAM... SHABDA PRATICCHA HUM SVAHA

“Tất cả chư Như Lai, xin ban quán đánh (Heruka Vajra-sattva) cho con.” Theo lời thỉnh cầu này. Tất cả chư Như Lai cầm lên bình quán đánh của các ngài, đầy ắp năng lực cam lồ của trí huệ thiêng liêng siêu việt, và cam lồ bắt đầu chảy xuống. Khi thần chú OM SARVA TATHAGATA ABHISHEKATA SAMAYA SHRIYE HUM được đọc, sự quán đánh được ban cho.

Thân thể thiêng liêng của trí huệ hoàn thiện tuyệt đối, Heruka Vajrasattva, hoàn toàn đầy ắp năng lực cam lồ của trí huệ đại lạc siêu việt. Một số cam lồ tràn ra và biến thành Akshobhya, vị này trang hoàng cho đỉnh đầu ngài.

Chủng tự HUM ở trung tâm đĩa mặt trăng ở trái tim thiêng liêng, bao vòng quanh bởi thân chú một trăm âm (ngược chiều kim đồng hồ quanh viền đĩa mặt trăng).

Những dâng cúng cho Heruka Vajrasattva

OM VAJRASATTVA ARGHAM... SHABDA PRATICCHA HUM SVAHA

OM VAJRASATTVA OM AH HUM

Tán than

Con đánh lễ trí huệ thiêng liêng bất nhị, đồ trang sức châu báu rực rỡ bên trong của tất cả chúng sanh là mẹ ; đại lạc tối thượng, bất biến, vĩnh cửu ; tâm trí huệ bất hoại lộng lẫy giải thoát cho tất cả chúng sanh khỏi tất cả bất thiện của thân, ngữ và tâm, đặc biệt là những thệ nguyện cam kết bị hư hỏng.

Cúng dường mạn đà la

(Tùy ý lựa chọn : mạn đà la dài)

OM VAJRA-BHUMI AH HUM ! Đất vàng quyền uy / OM VAJRA-REKHE AH HUM ! Bên ngoài, tường vách chu vi bao vòng, ở trung tâm là núi Tu Di, vua của các núi / châu phía Đông, Videha / châu phía Nam, Jambudvipa / châu phía Tây, Godaniya / châu phía Bắc, Kuru / (những lục địa phụ) Deha và Videha / (phía nam) Camara và Aparacamara / (phía tây) Shatha và Uttaramantrin / (và phía bắc) Kuru và Kauvara / (Trong bốn châu :) núi quý báu / cây ban cho điều muốn / con bò đáp ứng nguyện vọng / mùa màng không phải canh tác / (trên tầng thứ nhất của Núi Tu Di :) Bánh xe quý báu / Ngọc quý báu / Hoàng Hậu quý báu / Tể Tướng quý báu / Voi quý báu / Ngựa quý báu / Tướng quý báu / Cái Bình của Kho Tàng vĩ đại / (trên tầng thứ hai : tám thiên nữ,) Nữ Thần của sự Duyên dáng / Nữ Thần Tràng Hoa / Nữ Thần Bài Ca / Nữ Thần Khiêu Vũ / Nữ Thần Hoa / Nữ Thần Hương / Nữ Thần Đèn / Nữ Thần Hương Thơm / (trên tầng thứ ba :) mặt trời / mặt trăng / lọng báu / cờ phướn chiến thắng ở mọi góc / Ở trung tâm, những giàu có hoàn hảo nhất của chư thiên và loài người, không thiếu sót thứ gì, thanh tịnh và hân hoan / Con dâng cúng tất cả những thứ ấy như là một cõi Phật đến bốn sư và các guru truyền dòng rất đổi từ ái, vinh quang và linh thánh / và đặc biệt đến Guru Vajrasattva bốn tôn // Xin hãy chấp nhận chúng với lòng bi mẫn vì chúng sanh luân lạc. Đã nhận chúng rồi, xin ban sự cảm ứng của các ngài cho con và tất cả chúng sanh luân lạc là mẹ khắp cả không gian từ lòng đại bi của các ngài.

(Tùy ý lựa chọn : mạn đà la ngắn)

Đất này tẩm ướp hương thơm, rải rắc bằng hoa,

Trang hoàng với núi Tu Di, bốn châu, mặt trời và mặt trăng,

Con dâng cúng trong quán tưởng như cõi chư Phật.

Nguyện tất cả chúng sanh thọ hưởng tịnh độ này như vậy.

Mạn đà la bí mật

Chánh kiến về tánh Không là một với trí huệ của đại lạc. Trí huệ này chuyển hóa thành núi Tu Di, mặt trời, mặt trăng, và mọi hiện tượng khác trong vũ trụ. Con dâng cúng tất cả những thứ trang lệ cho ngài, đại dương của đại từ, bậc giải thoát và giải thoát cho muôn loài.

Mạn đà la bên trong

Xin ban phước cho con và tất cả chúng sanh để được giải thoát tức thời khỏi ba độc, để con dâng cúng không mấy may ngần ngại hay bám luyến tất cả những đối

tượng của tham, sân, si của con ; bạn bè, kẻ thù, và người xa lạ ; và thân thể con và tất cả tài sản của con. Xin chấp nhận tất cả những thứ này.

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

Tịnh hóa

“Thế Tôn Vajrasattva, xin tịnh hóa mọi bất thiện và những thệ nguyện bị hư hoại của chính con và tất cả chúng sanh.”

Vì lời thỉnh cầu này, ánh sáng rực rỡ phóng ra từ chuỗi thần chú và chữ HUM ở trái tim thiêng liêng. Nó tịnh hóa mọi bất thiện và che chướng của tất cả chúng sanh và trở thành một đờ dâng cúng cho tất cả chư Phật chư Bồ tát. Tinh túy của những phẩm tính toàn thiện của thân, ngữ, tâm linh thánh của các ngài trở lại thành ánh sáng, ánh sáng này tan vào chữ HUM và chuỗi thần chú.

(Từ chữ HUM và chuỗi thần chú) một dòng năng lực cam lồ lạc phúc màu trắng bắt đầu chảy xuống qua những luân xa của cặp đôi thiêng liêng. Nó chảy qua luân xa của sự kết hợp và đi vào luân xa đỉnh đầu của tôi. Dòng cam lồ của trí huệ siêu việt này tràn đầy toàn thân tôi, phá hủy mọi bất thiện và che chướng của thân, ngữ, tâm của tôi. Những cái ấy hoàn toàn được tịnh hóa.

Trì tụng thần chú

OM VAJRA HERUKA SAMAYAM ANUPALAYA. HERUKA
TENOPATISHTHA. DRIDHO ME BHAVA, SUTOSHYO ME BHAVA,
SUPOSHYO ME BHAVA, ANURAKTO ME BHAVA, SARVA SIDDHIM ME
PRAYACCHA, SARVA KARMA SUCHA ME CHITTAM SHREYAH KURU,
HUM ! HA HA HA HA HOH ! BHAGAVAN VAJRA HERUKA MA ME
MUNCHA, HERUKA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT !

Những dâng cúng và tán than

OM VAJRASATTVA ARGHAM... SHABDA PRATICCHA HUM SVAHA

OM VAJRASATTVA OM AH HUM

Trí huệ bất nhị thiêng liêng, châu báu trang sức lộng lẫy bên trong của tất cả chúng sanh hữu tình là mẹ ; đại lạc tối thượng bất biến thường tồn ; tâm trí huệ tráng lệ bất hoại giải thoát cho tất cả chúng sanh khỏi mọi bất thiện của thân, ngữ, tâm, đặc biệt cho những thệ nguyện và cam kết bị hư hoại : con xin đánh lễ ngài.

Quy y Heruka Vajrasattva

Bởi vô minh và mê lầm, con đã làm hư hoại những cam kết của con. Hỡi Guru thiêng liêng, bậc có thần lực để giải thoát cho con, bậc đạo sư bên trong của con,

bạc cầm giữ kim cương, bạc mà tinh túy là đại bi vô ngại, Đấng của tất cả chúng sanh luân lạc, con quy y ngài.

Hòa tan

Vajrasattva nói, “Thiện nam tử (hay thiện nữ nhân), những bất thiện và che chướng và những cam kết bị hư hoại của con đã được tẩy sạch và tịnh hóa.” Bây giờ ngài hòa tan vào trong tôi. Ba cửa (thân, ngữ, tâm) của tôi trở thành một, không tách lìa với thân, ngữ, tâm thiêng liêng của Vajrasattva.

Hồi hướng

Nhờ công đức này, nguyện tôi nhanh chóng trở thành Heruka Vajrasattva và dẫn dắt mỗi chúng sanh vào cảnh giới giác ngộ thiêng liêng.

Lời bạt

Vì sự thỉnh cầu khuyến khích từ nhiều người Tây phương thông tuệ cần đến một bản văn sadhana thực hành Vajrasattva để tẩy trừ những chướng ngại và làm lợi cho những giai đoạn của con đường và là một sơ khởi cho thiền định về hai giai đoạn (của tantra yoga tối thượng) một người được gọi là Muni Jnana (Thubten Yeshe) đã viết bản văn này như một đoạn trừ khấn cấp mê lầm, thế nên người ấy cầu xin tha thứ.

---o0o---

PHỤ LỤC 2 - DỊCH VÀ GIẢI THÍCH THẦN CHÚ MỘT TRĂM ÂM

OM VAJRA HERUKA SAMAYAM ANUPALAYA. HERUKA TENOPATISHTHA. DRIDHO ME BHAVA, SUTOSHYO ME BHAVA, SUPOSHYO ME BHAVA, ANURAKTO ME BHAVA, SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA, SARVA KARMA SUCHA ME CHITTAM SHREYAH KURU, HUM ! HA HA HA HA HOH ! BHAGAVAN VAJRA HERUKA MA ME MUNCHA, HERUKA BHAVA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHAT !

OM là chủng tự được tượng trưng cho thân kim cương thiêng liêng, đó là thân linh thánh của một bậc giác ngộ. Thân kim cương là sự kết hợp nhất thể với ngữ kim cương và tâm kim cương thiêng liêng. Hiện giờ thân, ngữ, tâm của bạn vận hành một cách riêng lẻ, nhưng khi bạn đạt đến trạng thái giác ngộ của Heruka Vajrasattva thì thân ngữ tâm thiêng liêng của bạn sẽ vận hành đồng thời, đồng bộ.

VAJRA HERUKA. Năng lực thanh tịnh, tinh khiết của trí huệ bất hoại thiêng liêng của tâm phúc lạc sâu thẳm nhất, vĩ đại nhất, nó bao trùm tất cả hiện tượng.

SAMAYAM. Trong một lễ quán đảnh nhập môn, bạn phát ra lời danh dự thiêng liêng nguyện giữ gìn những thệ nguyện và cam kết của bạn được thanh tịnh, thì

một năng lực vi tế được phát sanh trong tâm thức bạn và trong hệ thống thần kinh bên trong của bạn. Năng lực này tự động giải phóng bạn khỏi cái xấu xa tiêu cực. Đây là ý nghĩa của samaya. Nó chính là cái ngược lại với những lời hứa nửa vời người ta thường làm ; những lời hứa quá dễ dàng bị phá vỡ. Nơi nào có samaya của bạn, bạn chớ nên viện cớ biện minh, thậm chí với cái giá của cuộc đời bạn.

ANUPALAYA. Thần lực của lòng từ thiêng liêng, nó đưa bạn đến hạnh phúc vĩnh cửu.

HERUKA TENOPATISHTHA. Heruka tráng lệ, xin khắng khít trong lòng con.

DRIDHO. Bất hoại, vĩnh cửu, không bao giờ biến đổi.

ME BHAVA. Xin ban cho con trí huệ thiêng liêng bất hoại của sự chứng ngộ chân tánh tuyệt đối của chính con và tất cả hiện tượng vũ trụ.

SUTOSHYO ME BHAVA. Vajrasattva, qua sự khắng khít với con, xin hãy ban cho con trí huệ vĩ đại, hoan hỷ thiêng liêng, trí huệ ấy đem lại đại lạc.

SUPOSHYO ME BHAVA. Nguyên năng lực phúc lạc này khai triển hoàn toàn trong lòng con.

ANURAKTO ME BHAVA. Nguyên con được ảnh hưởng bởi sự dính kết thiêng liêng, phản chiếu của trí huệ bi mẫn, nó rất ráo vượt khỏi nhị nguyên.

SARVA SIDDHIM ME PRAYACCHA. Xin ban cho con trọn vẹn tất cả mọi chứng ngộ tráng lệ.

SARVA KARMA SUCHA ME. Xin ban cho con tất cả mọi hoạt động trí huệ thiêng liêng của Vajrasattva.

CHITTAM SHREYAH KURU. Mong rằng trí huệ thiêng liêng tráng lệ của ngài vận hành trong lòng con.

HUM. Chúng tử tự tượng trưng bản tánh của lòng kim cương thiêng liêng, trí huệ phúc lạc thiêng liêng vĩ đại nhất.

HA HA HA HA HOH. Năm âm này tượng trưng năm trí huệ của năm Thiền Phật (ngũ trí Như Lai).

BHAGAVAN. Bậc Thế Tôn, bậc Giác Ngộ.

VAJRA HERUKA. Trí huệ phúc lạc bất hoại vĩ đại tối thượng.

MA ME MUNCHA. Xin chớ bỏ con.

HERUKA BHAVA. Xin hãy an trụ bất hoại trong lòng con, do sự giữ gìn samaya bất hoại của con, như ngài cầm giữ kim cương bất hoại.

MAHA. Lớn nhất.

SAMAYA. Như trên.

SATTVA. Tư tưởng trí huệ thiêng liêng.

AH. Chúng tử tự tượng trưng ngũ kim cương thiêng liêng.

HUM. Như trên.

PHAT ! Hãy phá hủy mọi phóng dật tiêu cực !

PHỤ LỤC 3

THẦN CHÚ MỘT TRĂM ÂM

(ÂM TÂY TẠNG)

Với các hành giả chưa được nhận lễ quán đảnh Heruka Vajrasattva, khi thực hành Tịnh hóa, xin đọc bài Thần Chú Một Trăm Âm (âm Tây Tạng) sau :

OM BENZA SATOA, SAMAYA MANU PALAYA, BENZA SATOA, TENO
PATISTA, DRIDO ME PHAVA, SUTO KAYO ME PHAVA, SUPO KAYO ME
PHAVA, ANU RAKTO ME PHAVA, SARVA SIDI ME PRA YACHA, SARVA
KARMA SUCHA ME CHI TAN SRIYAN KU RU, HUNG HA HA HA HO,
PHAGAVAN SARVA TATHAGATA, BENZA MA ME MUNCHA, BENZI
PHAVA, MAHA SAMAYA SATOA A.

---o0o---

THUẬT NGŨ

Akshobhya (TT : My-kyoŝ-pa, “Bất Động”). Một trong năm vị Phật Thiền, năm vị đứng đầu của năm gia đình Phật. Ngài tượng trưng các uẩn đã được thanh tịnh hoàn toàn. Akshobhya màu xanh, tiêu biểu cho thức uẩn đã được thanh tịnh hoàn toàn, và là chúa tể của gia đình kim cương.

ấn (mudra). Nghĩa đen, dấu ấn, biểu tượng. Một cử chỉ tượng trưng của bàn tay, có thần lực không khác với một thần chú. Một phối ngẫu mật thừa.

Ba la mật thừa (Paramitayana). Thừa Hoàn Thiện, Thừa Ba la mật ; một trong hai phần của Đại thừa. Đây là con đường tiệm tiến đến giác ngộ trải qua thực hành sáu ba la mật, qua mười địa bồ tát, trong vô số kiếp tái sinh trong sanh tử luân hồi vì lợi lạc cho tất cả chúng sanh.

bodhicitta (bồ đề tâm). Quyết định vị tha đạt đến giác ngộ vì mục đích duy nhất là làm cho tất cả chúng sanh giác ngộ.

bốn loại tantra. Sự phân chia tantra thành kriya (hành động), carya (thực hiện), yoga và anuttara yoga (yoga tối thượng).

cái thấy nhị nguyên. Cái thấy vô minh đặc trưng của tâm thức không giác ngộ trong đó mọi sự được quan niệm một cách sai lầm là có sự tự hiện hữu cụ thể. Với một cái nhìn như vậy, hình tướng xuất hiện của một đối tượng bị trộn lẫn với hình ảnh sai lầm của sự hiện hữu độc lập hay tự hữu của nó, bởi thế dẫn đến những cái thấy nhị nguyên hơn nữa về chủ thể và đối tượng, ta và cái khác, đây và kia...

chakra (luân xa). Bánh xe năng lực. Một điểm tập trung năng lực trên kinh mạch trung ương (shushuma) mà sự tập trung của người ta hướng đến, đặc biệt trong giai đoạn thành tựu của tantra yoga vô thượng. Những luân xa chính yếu là đỉnh đầu, yết hầu, trái tim, rốn và bí mật.

chu-len. Nghĩa đen, “lấy tinh túy.” Những viên thuốc chu-len được làm bằng những chất liệu tinh túy ; chỉ dùng một ít viên mỗi ngày, những thiền giả thành tựu có thể duy trì nhập thất hàng tháng hay hàng năm mà không phải dựa vào thức ăn thường.

chủng tử tự. Trong những quán tưởng mật thừa, một chữ tiếng Sanskrit khởi lên từ tánh Không và từ chữ ấy hóa thân thiền định khởi lên tiếp theo. Một chữ đơn đại diện toàn bộ thân chú của một hóa thân.

con đường thứ bậc (TT : lam-rim). Một trình bày những giáo lý của Phật Thích Ca Mâu Ni theo một hình thức thích hợp tu hành từng bước một cho một người đệ tử. Lam-rim được lập thành trước tiên bởi đại đạo sư Ấn Độ Atisha (Dipankara Shrijnana 982-1055) khi ngài đến Tây Tạng vào năm 1042.

cúng dường bên trong (TT : nang-choś). Một lễ cúng dường mật thừa mà nền tảng để chuyển hóa của nó là năm uẩn của người ta được quán tưởng là năm món thịt và năm thứ cam lồ. Khi thân chú cúng dường bên trong tương ứng với một hóa thân riêng biệt được trì tụng (ví dụ trong những thực hành liên hệ với Heruka thì thân chú là OM KHANDA ROHI HUM HUM PHAT), nền tảng được tịnh hóa, chuyển hóa và làm trang nghiêm bằng thân chú, ấn và tập trung. Sự hỗ trợ bên ngoài của thiền định này thường là một viên thuốc cúng dường bên trong được ban phước (nang-choś ril-bu) hòa tan trong trà đen hay rượu.

daka (Skt : kha-dro). Nghĩa đen, một “người đi trên trời.” Một sinh thể nam giúp cho khởi sinh năng lực phúc lạc trong một hành giả mật thừa lão luyện.

dakini (Skt : kha-dro-ma). Nghĩa đen, một “người nữ đi trên trời.” Một sinh thể nữ giúp đỡ làm cho khởi sinh năng lực phúc lạc trong một hành giả mật thừa lão luyện.

Dorje Khadro (Skt : Vajradaka). Một hóa thân tác động để tịnh hóa những xấu xa tiêu cực qua lễ puja lửa đặc biệt của ngài.

Geluk. Dòng phái Đức Hạnh. Dòng phái của Phật giáo Tây Tạng do Lama Tsong Khapa và các đệ tử của ngài sáng lập vào đầu thế kỷ mười lăm.

giai đoạn phát sanh (TT : kye-rim). Giai đoạn đầu trong hai giai đoạn của tantra yoga tối thượng, trong đó người ta trau dồi hình tướng rõ ràng, trong sáng và kiêu hãnh thiêng liêng của hóa thân thiên định đã chọn của mình.

giai đoạn thành tựu hay giai đoạn hoàn tất (TT : dzok-rim). Giai đoạn thứ hai của hai giai đoạn thuộc tantra yoga tối thượng, trong đó đạt được sự kiểm soát trên thân kim cương qua những thực hành như lửa nội nhiệt.

giác ngộ (Skt : bodhi). Thức tỉnh hoàn toàn ; Phật tánh. Mục tiêu tối hậu của thực hành Phật giáo, đạt được khi tất cả mọi giới hạn ngăn che đã được gỡ bỏ khỏi tâm thức và tất cả mọi tiềm năng tích cực tốt đẹp đã được thực hiện. Nó là một trạng thái đặc trưng bởi lòng bi, thiện xảo và trí huệ đều vô giới hạn.

giọt, hạt. Một bộ phận cấu thành của thân kim cương được dùng trong sự phát sanh đại lạc. Trong hai loại, vào khi thụ thai, những giọt đỏ được nhận từ mẹ và những giọt trắng từ cha mình.

guru (TT : lama). Một vị thầy, một người hướng dẫn tâm linh. Người chỉ cho đệ tử con đường đến giải thoát và giác ngộ. Trong mật thừa, vị thầy được xem là không tách lìa với hóa thân thiên định và Tam Bảo.

guru yoga. Sự thực hành căn bản của Mật thừa, nhờ đó guru của người ta được thấy là đồng nhất với chư Phật, với hóa thân thiên định của cá nhân mình, và với bản tánh tinh túy của tâm thức mình.

Heruka Chakrasamvara (TT : Korlo Dem-chog). Hóa thân thiên định nam trong loại tantra “Mẹ” của tantra yoga tối thượng. Ngài là hóa thân chính yếu nối kết với sự thực hành Heruka Vajrasattva và là yi-dam (hóa thân thiên định bản tôn) của Lama Yeshe.

kapala (TT : toś-pa). Chén bằng sọ người, chẳng hạn cái chén bằng sọ Yum Dorje Nyem-ma cầm.

kiêu hãnh thiêng liêng. Sự tự tin mạnh mẽ rằng người ta đã hoàn thành trạng thái của một hóa thân thiên định đặc biệt.

kim cương (Skt : vajra ; TT : dorje). Vũ khí thần diệu của vị trời Indra (Đế Thích) làm bằng kim loại rất nhọn và cứng ; có tính như kim cương. Một sấm sét. Một dụng cụ mật thừa tượng trưng trung phương tiện (đại bi phúc lạc), cầm trong bàn tay

phải (phía thuộc về nam), thường phối hợp với một cái chuông, tượng trưng cho trí huệ và được cầm trong bàn tay trái (phía thuộc nữ).

Kim Cương thừa (Vajrayana). Thừa kim cương ; cái thứ hai của hai con đường Đại thừa. Cũng được gọi là Tantrayana (Mật thừa) hay Mantrayana (Mật chú thừa). Đây là thừa nhanh nhất của Phật giáo, vì nó cho phép những hành giả đạt đến giác ngộ trong một đời.

kinh mạch (Skt : nadi). Một bộ phận cấu thành của thân kim cương qua đó năng lực những khí và giọt tuôn chảy. Kinh mạch trung ương, phải, trái là ba kinh mạch chính. Tổng số có 72.000 kinh mạch tất cả.

kundalini. Năng lực phức tạp ngủ trong thân xác vật chất, khởi lên qua thực hành mật thừa và dùng để làm phát sinh sự quán chiếu thấu suốt vào bản tánh chân thật của thực tại.

lòng bi (Skt : karuna). Ước muốn cho tất cả chúng sanh xa lìa khỏi khổ đau tâm thức và vật chất của họ. Một tiền đề cho sự phát triển Bồ đề tâm. Lòng bi được tượng trưng bởi vị hóa thân để thiên định là Quán Thế Âm.

mahamudra (TT : chag-chen). Cái ấn vĩ đại, đại ấn. Một hệ thống sâu xa của thiên định về tâm thức và bản tánh tối hậu của thực tại.

mạn đà la (TT : khyil-khor). Một đồ hình tròn tượng trưng cho toàn bộ vũ trụ. Chỗ ở của một hóa thân thiên định.

niết bàn (nirvana ; TT : thar-pa). Trạng thái giải thoát hoàn toàn khỏi sanh tử, mục tiêu của một hành giả tìm kiếm sự tự do khỏi khổ đau. “Niết bàn thấp hơn” thường được dùng để ám chỉ trạng thái giải thoát này, trong khi “niết bàn cao hơn” ám chỉ sự đạt đến tối thượng của giác ngộ hoàn toàn hay Phật tánh.

ngoãn-dro. Những thực hành sơ bộ trong mọi trường phái Phật giáo Tây Tạng, thường được làm 100.000 lần mỗi thứ. Bốn cái chính yếu là tụng đọc quy y, cúng dường mạn đà la, lễ lạy và trì tụng thần chú Vajrasattva. Truyền thống Geluk thêm năm cái nữa : guru yoga, cúng chén nước, thiên định tịnh hóa Damtsig Dorje, làm ra những tsa-tsa (những hình tượng thiêng liêng liêng cỡ nhỏ, thường bằng đất sét), và lễ cúng Dorje Khadro bằng lửa (jin-sek).

nhập môn. Sự trao truyền nhận được từ một vị thầy mật thừa chấp nhận cho đệ tử đi vào những thực hành về một hóa thân thiên định riêng biệt. Nó cũng được ám chỉ như là một quán đánh truyền pháp.

nội hỏa (TT : tum-mo). Năng lực trú ngụ tại luân xa rốn, khởi lên trong giai đoạn thành tựu của tantra yoga tối thượng và được dùng để đem năng lực khí vào kinh mạch trung ương. Nó cũng được gọi là nội nhiệt hay nhiệt tâm linh.

Pháp thân. “Thân chân lý.” Tâm thức của một bậc giác ngộ, thoát khỏi tất cả che ám, thường trụ trong tri giác trực tiếp về tánh Không trong khi đồng thời hiểu biết tất cả hiện tượng. Một trong ba thân của một đức Phật (hai thân kia là Báo thân và Hóa thân).

puja. Nghĩa đen, “cúng dường.” Từ này thường được dùng thoáng rộng, như “chúng ta hãy làm một puja,” để ám chỉ sự cử hành một nghi lễ, như Guru Puja (Cúng dường cho một Đạo sư) hay tụng đọc một sadhana, như sadhana Heruka Vajrasattva trong cuốn sách này.

sadhana. Phương pháp để thành tựu ; những giáo huấn từng bước để thực hành những thiền định liên hệ với một hóa thân thiền định riêng biệt.

samaya (TT : dam-tsig). Lời danh dự thiêng liêng ; những cam kết và thệ nguyện của một đệ tử vào lễ nhập môn nguyện giữ gìn những thệ nguyện mật thừa trong đời sống hay nguyện thực hiện vài thực hành liên hệ với hóa thân bốn tôn, như là sự tụng đọc sadhana mỗi ngày hay cúng lễ Guru Puja vào ngày mười và hai mươi lăm mỗi tháng theo lịch Tây Tạng.

shi-dak. Vị chúa đất ; vị sở hữu một nơi chốn. Phật giáo dạy rằng mỗi nơi chốn nối kết với một chúng sanh xem như sở hữu nơi chốn đó. Những đồ cúng được dâng cúng cho vị ấy để thỉnh xin sự sử dụng tạm thời nơi chốn ấy để làm việc đạo, như nhập thất ẩn cư.

shushuma (hay avadhuti ; TT : tsa uma). Kinh mạch trung ương, hay nadi, nó chạy từ đỉnh đầu đến luân xa bí mật. Nó là kinh mạch năng lực chính yếu của thân kim cương, được quán tưởng như một ống rỗng bằng ánh sáng ở trước xương sống (xem chương 3).

tantra (TT : gyuśd). Nghĩa đen, tràng chuỗi hay sự tương tục. Những bản văn của những giáo lý mật chú của Phật giáo ; thường dùng để ám chỉ chính những giáo lý ấy.

tantra yoga tối thượng. Phần thứ tư và tối cao của thực hành Mật thừa, gồm hai giai đoạn phát sinh và giai đoạn thành tựu. Qua sự thực hành này, người ta có thể đạt đến giác ngộ viên mãn trong một đời.

tánh Không (sunyata). Sự vắng mặt của tất cả mọi ý niệm sai lầm về những sự vật hiện hữu ; đặc biệt, sự không có sự tự hiện hữu độc lập bên ngoài, tự hữu của những hiện tượng (vô tự tánh). Thường được dịch là tánh Không.

tập trung nhất niệm (samadhi). Một trạng thái nhập định sâu xa, tập trung nhất niệm vào bản tánh thật sự của những sự vật, thoát khỏi tư tưởng diễn dịch lan man và những ý niệm nhị nguyên.

thần chú (mantra). Nghĩa đen là sự bảo vệ cho tâm thức. Những thần chú là những chữ Sanskrit được trì tụng phối hợp với sự thực hành về một hóa thân thiên định riêng biệt. Những chữ, âm ây hiện thân những phẩm tính của vị hóa thân.

Thệ nguyện. Những điều luật được nhận trên nền tảng quy y trong mọi cấp bậc của thực hành Phật giáo. Những giới luật pratimoksha (những thệ nguyện để giải thoát cho cá nhân) là những thệ nguyện chính trong truyền thống Tiểu thừa và được nhận giữ bởi tăng, ni và cư sĩ ; chúng là nền tảng cho những thệ nguyện khác. Những giới luật Bồ tát và mật thừa là những thệ nguyện chính trong Đại thừa.

thiền định quán chiếu (Pali : vipassana). Thiền định chính yếu được dạy trong truyền thống Theravada và được đặt nền trên những giáo lý của Phật về bốn nền tảng của chánh niệm (tứ niệm xứ). Đôi khi nó được gọi là thiền định chánh niệm. Trong Đại thừa, vipasyana (Skt) có một ý nghĩa khác, là sự tham cứu về và làm quen với cách thức thật sự trong đó những sự vật hiện hữu và thường được dùng để khai triển trí huệ về tánh Không.

torma. Một loại bánh cúng được dùng trong những lễ mật thừa. Ở Tây Tạng, những torma thường được làm bằng tsampa, nhưng những thức ăn được khác như bánh nướng... cũng đủ.

tràng hạt thần chú. Một thần chú được quán tưởng thành một tràng hạt. Những chữ của thần chú đó tượng trưng cho những hạt ; thường là xoay vòng, như trong những chữ của thần chú một trăm âm được an vị vòng quanh viên đĩa mặt trăng.

Trung đạo (Skt : Madhyamika). Con đường giữa ; một hệ thống phân tích được sáng lập bởi Nagarjuna (Long Thọ) đặt nền trên những kinh Bát Nhã ba la mật của đức Phật Thích Ca, và được xem là sự trình bày tối cao về trí huệ tánh Không.

tsok. Nghĩa đen, nhóm họp – một nhóm họp những chất liệu để cúng và một nhóm họp những đệ tử để làm lễ cúng.

Vajradhara (TT : Dorje Chang). Vị hóa thân thiên định nam ; là hình thức qua đó Phật Thích Ca Mâu Ni phát lộ những giáo lý của mật chú thừa.

Vajrasattva (TT : Dorje Sem-po). Hóa thân thiên định nam tượng trưng cho sự thanh tịnh bản nhiên của tất cả chư Phật. Một thực hành tịnh hóa chính yếu thuộc mật thừa để loại trừ những chướng ngại do nghiệp xấu và sự phá vỡ những thệ nguyện tạo ra.

Vajravarahi (TT : Dorje Phag-mo). Hóa thân thiên định nữ, phối ngẫu của Heruka.

Văn Thù (Skt : Manjushri). Vị hóa thân thiên định hiện thân cho trí huệ giác ngộ viên mãn.

Yamantaka (TT : Dorje Jig-je). Hóa thần thiền định nam trong loại tantra “Cha” của tantra yoga tối thượng.

Yi-dam. Nghĩa đen, “cái ràng buộc tâm thức.” Vị thần chủ yếu – hay như Lama Yeshe thường nói – được yêu chuộng nhất, của riêng mình để cho sự thực hành mật thừa. Vị hóa thần bạn có sự nối kết mạnh mẽ và chặt chẽ nhất.

NHỮNG KHAI THỊ TỪ ĐỨC LIÊN HOA SANH VỀ CON ĐƯỜNG ĐẠI TOÀN THIÊN – Padmasambhava

TRÍ HUỆ VÀ ĐẠI BI – Dalai Lama Thứ 14

MỘT TIA SẮM CHỚP SÁNG TRONG ĐÊM TỐI – Dalai Lama Thứ 14 1999

KHO TÀNG TÂM CỦA CÁC BẬC GIÁC NGỘ – Dilgo Khyentse

ĐẠI TOÀN THIÊN TỰ NHIÊN – Khenpo Nyoshul

CON ĐƯỜNG ĐẾN TỰ DO VÔ THƯỢNG – Dalai Lama Thứ 14

CON ĐƯỜNG KIM CƯƠNG THỪA VỀ SỰ TỊNH HÓA – Lama Yeshe

MẬT THỪA TÂY TẠNG – Tsong Khapa và Dalai Lama Thứ 14

CON ĐƯỜNG CĂN BẢN ĐẾN GIÁC NGỘ – Chogyam Trungpa

CUỘC ĐỜI SIÊU VIỆT CỦA 16 VỊ TỔ KARMAPA TÂY TẠNG – Karma Thinley

---o0o---

Hết

¹ Xem Giải thoát trong lòng Bàn Tay Bạn. (bốn năng lực chống lại) và (nghịệp).

² Xem Lạc của Lửa Bên Trong của Lama Yeshe, gồm những chỉ dạy của ngài về tum-mo từ Sáu yoga của Naropa.

³ Năm 1981-82 Lama Yeshe sửa soạn mẽ đầu tiên các viên thuốc chu-len theo những thể thức truyền thống, dùng những nguyên liệu tự nhiên cực kỳ giá trị có diễn tả chi tiết trong một cuốn sách nhỏ xuất bản bởi nhà xuất bản Wisdom vào lúc

đó. Những viên thuốc được ban phước gia bị bằng trì tụng một triệu thần chú Heruka Vajrasattva. Mùa hè 1982, năm mươi học trò Pháp từ khắp thế giới đã dùng những viên thuốc này dưới sự lãnh đạo của đại thiên giả quá cố Geshe Jampa Wangdu và làm những cuộc nhập thất thành công ở Trung Tâm Ấn Cư Tushita, Dharamsala, Ấn Độ, chứng minh sự thực hành này không chỉ dành riêng cho những người Tây Tạng nữa. Những cuộc nhập thất ngắn ngày này vẫn còn được hướng dẫn ở một số trung tâm FPMT, dùng những viên thuốc được làm ở Viện Y Học và Chiêm Tinh Học Tây Tạng ở Dharamsala

⁴ Xem Giới Thiệu vào Tantra.

⁵ Xem phụ lục 2, bản dịch và giải nghĩa thần chú này. Xin xem thêm phụ lục 3, về phương pháp sử dụng thần chú này.

⁶ Xem Phương Pháp Trực Tiếp và Không Sai Lầm của Lama Zopa về những giáo huấn đầy đủ về nhận lãnh những điều luật.

⁷ Một số người cũng đặt một torma thứ tư trong chén cúng tượng trưng sự dâng cúng thức ăn. Nếu không, chén này có thể chứa một số thức ăn khác hay nước. Dầu nó chứa gì cũng được dâng cúng mỗi ngày. Lama Zopa Rinpoche nhấn mạnh rằng những thức ăn khác có thể thay thế cho những bánh torma truyền thống, như Lama Yeshe đã nói. Có nhiều biến thái trong những phẩm vật nghi lễ này, và các bạn nên hỏi lama của bạn để biết cần làm gì.

⁸ Một cách gọn để ban phước, gia bị torma là như sau : Trước hết tụng HA HO HRI ba lần với hai bàn tay bắt đúng ấn, bàn tay trái trên tay phải, mở ra, đối diện nhau, ngón tay chỉ thẳng. Với sự trì tụng này, tất cả lỗi lầm về màu sắc, hương, vị và tiềm năng đều được tịnh hóa, và torma trở thành cam lồ phúc lạc. Rồi trì tụng OM AH HUM ba lần. Cam lồ tăng trưởng lớn rộng và được ban phước. Hãy quán tưởng nó trở thành vô tận. Sau đó, làm sự cúng dường bên ngoài : OM VAJRASATTVA ARGHAM... SHABTA PRATICCHA HUM SVAHA. Cuối cùng, tụng đọc tán thán Nyi-me-ye-she... từ bài sadhana, thay thế ...ch'ak-s'añl-toñ (tôn kính và tán thán) bằng ...la-ch'al-ts'añl trong dòng cuối. Với một nghi lễ ban phước dài hơn, bạn có thể thực hiện sự cúng dường bên trong, chẳng hạn từ sadhana Vajrayogini, hay sự ban phước của Heruka Vajrasattva tsok như đã giải thích trong phần 4 của cuốn sách này.

⁹ Geshe Tsulga, đại học Phật học viện Sera-je (và là thầy dạy thường trực ở trung tâm EPMT bờ biển phía đông Hoa Kỳ) giải thích rằng bạn có thể dâng cúng torma này mỗi ngày, quán tưởng rằng bạn dâng cúng một phần “tươi mới” của nó mỗi lần ; hay bạn có thể đặt một bánh bít-quy hay thực phẩm khác với torma và cúng như là torma chính yếu mỗi ngày. Thời gian tốt nhất để cúng torma là trong thời chót của mỗi ngày. Sau khi trì tụng thần chú, trước lúc dâng cúng và tán thán, hãy ban phước gia bị torma như trên ; rồi quán tưởng rằng những chữ HUM trên lưỡi của Heruka Vajrasattva và Yum Nyem-ma Kar-mo chuyển hóa thành những ống rỗng ánh sáng cầu vòng bề rộng bằng một hạt lúa mạch. Với sự trì tụng thần chú OM VAJRASATTVA SAPARIVARA IDAM BALINTA KAKA KAH KAH, những chữ ấy tỏa sáng đến torma và rút ra tinh túy của nó là đại lạc. Rồi trở lại với sadhana.

¹⁰ Hộ pháp đặc biệt là Mahakala Bốn Tay. Lý tưởng là bạn dâng cúng torma này ba lần : một lần vào lúc bắt đầu nhập thất, cái tiếp vào khoảng giữa, và cuối cùng, khi cuộc nhập thất của bạn đã kết thúc lễ kang-soṣ (thành tựu và phục hồi) Mahakala có thể được thực hiện khi bạn làm sự cúng dường này.

¹¹ Lama Zopa Rinpoche nói rằng sự dâng cúng torma thứ ba này có thể làm chỉ một lần, vào lúc bắt đầu nhập thất. Tuy nhiên, nó cũng có thể được làm mỗi ngày, hay ba lần trong kỳ nhập thất, cùng với kang-soṣ Mahakala, như ở trên.

¹² Xem Giải Thoát trong Lòng Bàn Tay Bạn về những lợi lạc của việc cúng nước.

¹³ Việc tương tự áp dụng cho lễ tsok puja Heruka Vajrasattva. Geshe Tsulga nói rằng trong nhập thất, tốt nếu làm lễ tsok Heruka Vajrasattva mỗi ngày, chừng nào nó không cản ngại bạn đạt đến mục tiêu là một trăm ngàn thần chú. Bạn cần nhất định làm lễ tsok đó vào ngày mười và hai mươi lăm mỗi tháng Tây Tạng, là những ngày lễ tsok thường lệ.

¹⁴ Geshe Tsulga giải thích rằng để có một tích tập hoàn hảo và để nhận những ban phước gia bị của Heruka Vajrasattva một cách nhanh chóng, mạnh mẽ và liên tục, bạn nên trì tụng ye-she paṣ-nga. Sau khi bạn đã trì tụng xong một trăm ngàn thần chú Vajrasattva, hãy trì tụng mười ngàn lần khác (nghĩa là một phần mười của tổng số), thay thế những chữ HA ANDZE SVAHA cho chữ PHAT ở cuối thần chú

thường lệ. Như thế, bây giờ nó chấm dứt là ...SAMAYA SATTVA AH HUM HA ANDZE SVAHA. Lễ puja Dorje Khadro bằng lửa có thể làm sau đó.

¹⁵ Geshe Tsulga nói rằng bạn cần đến một trăm ngàn biến thân chú và làm một puja lửa để đủ điều kiện cho một số hoạt động, như những hoạt động được đề cập đến trong một cảm nang do lama Ngul-chu Dharmabhadra kết tập. Tự quán đánh là một ví dụ của các hoạt động đó. Dĩ nhiên, bạn có thể làm một puja lửa với bất kỳ bao nhiêu biến thân chú, nhưng nếu nó ít hơn một trăm ngàn biến, bạn sẽ không đủ điều kiện để làm những hoạt động đặc biệt ấy. Mỗi hóa thân của những hoạt động riêng (laś-tsok) của vị ấy.

¹⁶ Tây Tạng : tsa-me-nga ; nghĩa đen “năm cái không có sự chọn lựa.” Nghĩa là bạn không có sự chọn lựa mà chỉ tái sinh vào địa ngục khi cuộc đời trong đó bạn đã tạo ra hành động ấy chấm dứt.

¹⁷ Xem trang 268 trong đó Lama giải thích tại sao ngài đôi khi không làm điều này.

¹⁸ Đối tượng chánh cho sự quy y cũng có thể là Vajradhara, như lama giải thích trong phần bình giảng chính.

¹⁹ Xem chú thích 16 ở trên. Trong khi theo những hạn định chung, năm tội ngũ nghịch là không thể sám hối, thì những phương pháp đầy năng lực của tantra cho phép bạn tịnh hóa được chúng.

²⁰ Xem thêm “Tọa cụ ngồi thiền,” trang 146 và trang 265 chỗ Lama giải thích làm cách nào để tạo ra một chỗ ngồi thiền có thể mang đi được.

²¹ Lama Yeshe đã tổ chức Kỷ Niệm Kinh Nghiệm Giác Ngộ (EEC) đầu tiên, một tụ hội quốc tế những đệ tử Tây phương của ngài ở Bodhgaya, Ấn Độ, vào năm 1982. Khóa sáu tháng gồm những giảng dạy, quán đánh và nhập thất này có hơn hai trăm người học, với gần một trăm tăng và ni. Từ khi Lama tịch, Lama Zopa Rinpoche đã tổ chức thêm hai khóa EEC, lần thứ tư vào năm 1995-96.

²² Buồn thay, đây quả thật là buổi nói chuyện cuối cùng của Lama ở Viện Vajrapani. Dù nói thế, vài tháng sau, ở Nepal, sức khỏe ngài xuống nhanh chóng, và ngài ra đi ở Los Angeles ngày 1 tháng 3 năm 1984. Vài ngày sau, Lama được làm lễ trà tỳ ở Vajrapani, nơi một cái tháp đẹp đẽ được dựng lên để tưởng nhớ ngài.

²³ Bản dịch sadhana ở đây phối hợp bản dịch nguyên thủy của Lama – nằm rải rác trong bài bình giảng – với bản dịch của Martin Willson trong Heruka Vajrasattva : Sadhana và Lễ Tiệc (NXB Wisdom, 1984), một bản dịch sát nghĩa bản văn Tây Tạng của Lama.