Đưa vào Mật tông

LAMA THUBTEN YESHE

ĐƯA VÀO MẬT TÔNG

THÍCH NỮ TRÍ HẢI
chuyển ngữ

Nguyên tác: Introduction to Tantra

Tác giả: Lama Thubten Yeshe

Biên tập: Jonathan Landaw

Chuyển ngữ: Thích nữ Trí hải

Copyright 1996 by Tuệ Uyển - Thích nữ Trí Hải

All rights reserved

Printed in ViệtNam

Mục lục

	Lời nói đầu	5
1.	Sự trong sáng nguyên ủy	14
2.	Ham muốn và hạnh phúc	21
3.	Lạc thú, thất vọng và thỏa mãn	35
4.	Lật đổ khống chế của ngoại cảnh	51
5.	Ngoi lên từ nỗi bất mãn	66
6.	Mở rộng cõi lòng	75
7.	Hòa tan những giới hạn tự tạo	90
8.	Tính trong sáng của tâm	105
9.	Bậc thầy và nguồn cảm hứng	124
10.	Dẫn nhập Tối thượng Du già	147
11.	Hành xử như phật	173
	Thành tựu	191
	Lời bạt	209

Lời nói đầu

Tài liệu làm nên tập sách nhỏ này để giới thiệu Phật giáo mật tông - một đề tài thường bị ngộ nhận - được biên tập từ những bài giảng trong khoảng thời gian 1975-1983 của Thubten Yeshe, vị sư Tây tạng đã quá cố, người được môn đệ khắp thế giới trìu mến gọi là Lama Yeshe (Thầy).

Tiểu sử ngài đã được nói trong cuốn Dẫn nhập vào Năng lực Trí tuệ, một loạt bài chọn lọc từ những buổi giảng nhân dịp ngài viếng thăm Bắc Mỹ cùng với Lama Thubten Zopa Rinpoche. Ở đây chỉ xin nhắc lại vài điểm vắn tắt. Lama Yeshe ra đời ở Tolung gần Lhasa vào năm 1935, sáu tuổi đã vào tu viện Sera, ở đấy ngài được hấp thụ một nền giáo dục rộng rãi về thế học và phật học. Sau khi Tây tạng bị chiếm năm 1959, ngài hoàn tất việc học ở trại tị nạn Buxaduar đông nam Ấn, và đi định cư gần tháp Boudhanath, ngoại biên Kathmandu, Nepal. Ở đây ngài khởi sự tiếp xúc nhiều

người tây phương. Năm 1971 ngài cùng Lama Zopa sáng lập trung tâm Tu viện Ấại thừa trên đỉnh đồi Kopan, tổ chức những khóa giảng hàng năm lôi cuốn học viên ngày càng đông. Những học viên này về sau đã mở thêm hơn ba mươi trung tâm tu học. Trong mười năm cuối đời, Lama Yeshe thường lui tới những trung tâm này để diễn giảng, tổ chức các khóa huấn luyện lãnh đạo, và quan trọng hơn cả, gây cảm hứng cho mọi người, làm tấm gương thân giáo về hạnh lợi tha không mỏi mệt. Cuối cùng, vào ngày 3 tháng 3 năm 1984, tại bệnh viện Cedars-Sinai ở Los-Angeles, vào sáng sớm đầu năm âm lịch, ngài viên tịch vì chứng suy tim trầm trọng đã trên 12 năm đe dọa mạng sống ngài.

Ý nghĩ viết sách này đã manh nha từ 1981, khi Lama Yeshe thấy cần có một tác phẩm giới thiệu mật tông Phật giáo một cách dễ hiểu, không quá nặng thuật ngữ chuyên môn. Mặc dù các truyền thống Phật giáo Tây tạng đều xem mật điển là giáo lý sâu sắc và cao siêu nhất của Phật, Lama Yeshe vẫn cho rằng thông điệp cốt tủy của mật tông vốn vô cùng giản dị trong sáng, và hết sức phù hợp với đời sống hiện nay. Như ngài đã nhiều lần nói, người ta tìm cách khai thác bao nhiêu nguồn năng lượng hữu hiệu trong thiên nhiên, nhưng vẫn chưa hề biết đến cái năng lượng còn ghê gớm hơn tất cả, mãnh liệt hơn cả nguyên tử năng ẩn tàng trong mỗi

người. Bao lâu năng lượng này chưa được khám phá, thì đời ta vẫn còn bị phân hóa vô mục đích, và ta vẫn làm nạn nhân cho những thế lực tinh thần cảm xúc đã tạo nên bi kịch thời đại. Thực hành mật tông cốt là để động đến tài nguyên nội tâm đang tàng ẩn ấy, và sử dụng nó tối đa. Sự thực hành ấy đem lại cho ta cơ hội tốt nhất để thoát khỏi những áp lực nói trên, và chuyển hóa đời mình thành một cái gì toàn vẹn, có ý nghĩa, điều mà ai cũng khát khao đạt đến.

Theo Lama Yeshe, mật tông rất phù hợp với thế giới hiện nay vì nó đầy tính "khoa học." Nói cách khác, đây không phải là một hệ thống giáo điều phải được chấp nhận bằng đức tin, được xem là thẩm quyền tối thượng. Kỳ thực đây là một cuộc thăm dò từng bước thực tiễn thân phận con người, để tự khám phá thực chất của mình. Những kết quả của sự thám hiểm ấy có thể kiểm chứng được bằng quan sát và thực nghiệm. Nhờ nhấn mạnh kinh nghiệm trực tiếp mà mật tông hấp dẫn được đa số người tây phương lâu nay bị vỡ mộng vì theo những tôn giáo đòi hỏi đức tin mù quáng. Hơn nữa, như những chương sau sẽ chứng minh, mật tông là một đường lối tu tập đầy tính hỉ lạc và xác quyết - những đức tính hoàn toàn vắng bóng trong nhiều hình thức tín ngưỡng hiện nay, vốn là những biến tướng của các truyền thống tôn giáo đã có một thời oanh liệt.

Vào mùa đông 1982-83, một cuộc nhập thất tập thể được tổ chức gần Cecina ở Ý, mục đích là duyệt lại những bài ghi các buổi giảng mật tông của Lama Yeshe để xuất bản. Những thành viên tham dự nhập thất được cung cấp hàng trăm bài giảng mật tông mà Lama Yeshe đã giảng bằng Anh ngữ trong thập niên trước đấy. Mỗi thành viên tập trung vào một số đề tài liên hệ đến một pháp tu mật tông. Kết quả công trình của họ cũng như của những người biên tập về sau, là một số bài ghi đã được xuất bản dưới hình thức và ngôn ngữ không khác mấy với ngôn ngữ mà chính Lama Yeshe đã sử dụng lúc đầu.

Song song với việc tập trung vào một loạt bài giảng đặc biệt, những người biên tập còn xem kỹ mỗi bài ghi để tìm những thể tài chính yếu mà Lama Yeshe thường đề cập bằng nhiều cách, mỗi khi giảng. Bằng cách ấy một số lớn tư liệu đã được chọn lọc từ nhiều nguồn, và xếp đặt lại theo chủ đề. Ở đây những biên tập viên tập trung chú ý vào các tư liệu đề cập đến chủ đề "Mật tông" nói chung, mà để qua một bên những giải thích chi tiết về những pháp tu đặc biệt. Những chi tiết này sẽ được biên tập và xuất bản riêng.

Sau đó, người biên tập tác phẩm này đã xếp đặt lại các tư liệu đã được chọn lọc, ngõ hầu trình bày một tác phẩm có tính cách liên kết, nhất thống. Khi hoàn tất,

bản sơ thảo đã được đọc lại cho Lama Yeshe nghe tại Dharamsala, Ấn độ, vào tháng tư năm 1983. Ngài đã cho nhiều hiệu đính, giải thích và gợi ý để cải thiện về nội dung cũng như hình thức, cách trình bày vấn đề. Trong năm đó ngài cũng tiếp tục vòng quanh thế giới để diễn giảng, và những bài tuyển chọn từ các buổi giảng này - nhất là những buổi giảng tại Pomaia, Ũ và Boulder Creek, California- đã được in vào bản thảo.

Tôi những hi vọng toàn bộ bản thảo này sẽ được Lama Yeshe duyệt lại một lần nữa, song sự thực đã không được như thế. Nhiều tháng sau khi ngài viên tịch, công việc tôi trên bản thảo hầu như hoàn toàn ngưng trệ, vì với tôi thực vô cùng cam go để biên tập trong khi phải chấp nhận sự kiện đau buồn là kể từ đây không bao giờ còn được nghe lại giọng nói tiếng cười ngọt ngào khi ngài thốt lên những lời dạy ấy. Tuy nhiên, nhờ sự hỗ trợ tử tế và kiên trì của nhiều bạn hữu, cuối cùng bản thảo cũng đã hoàn tất để cống hiến bạn đọc như tình trạng của nó hiện nay.

Nhưng tôi không thể làm sự cống hiến này mà không kèm theo vài lời xin lỗi hay ít nhất, giải thích. Ai đã từng nghe Lama Yeshe giảng cũng đều đồng ý không thể nào ghi lên máy in cái hiệu lực phi thường của ngài đối với thính giả. Như nhiều bậc thầy vĩ đại, chính sự hiện diện của ngài đã khai thị rất nhiều, đã là tia lửa

đem lại vô biên năng lực và hiệu quả cho những gì ngài dạy, hơn là thứ ngôn ngữ hoàn toàn không chính thống và thường sai văn phạm, mà ngài sử dụng. Tuyển tập những lời dạy truyền khẩu của ngài mà bạn đang xem - đã được trau chuốt lại thành một thứ Anh ngữ khá chuẩn- vì thế đối với những người đã từng nghe Lama Yeshe nói, sẽ có vẻ không giống gì mấy với nguyên văn. Lại nữa, không thể nào nói rằng một tác phẩm như thế này có thể tự hào đại diện được cho quan điểm của Lama Yeshe về mật điển. Cũng như ngày xưa, bao nhiêu người nghe Phật là bấy nhiêu trình độ tiếp nhận, những lời dạy của Lama Yeshe cũng vậy. Bởi thế nếu ai nghĩ giáo lý ấy chỉ có một lối giải thích khả dĩ chấp nhận, thì thực là hợm hĩnh. Tất cả những gì mà một biên tập viên như tôi có thể làm là, lắng nghe buổi giảng hoặc băng giảng, cẩn thận đọc các bài ghi, rồi cố trình bày rõ những gì mình nghe được bằng tâm khảm trong khi làm quen với giáo lý. Do thế, nếu có người cùng đọc một bài ghi hoặc cùng nghe một băng giảng rồi viết lại, thì họ có thể cho ra một tác phẩm với nội dung và lời lẽ khác hẳn sách này.

Về tính đa diện của lời dạy Lama Yeshe, Lama Zopa Rinpoche cũng nói: "Phần đông giảng sư chỉ giảng những gì mình biết, có khi không hợp với nhu cầu thính giả. Nhưng với Thầy tôi, mỗi khi ngài giảng, không có gì

cố định. Ngài không chỉ giảng một đề tài duy nhất. Thính chúng mỗi người kẹt một cách khác - vấn đề tâm linh, vấn đề cá nhân, vấn đề gia đình - nhưng cùng lúc Thầy có thể nói với tất cả. Và sau khi nghe Thầy, mỗi người đều tìm được giải đáp cho vấn đề riêng tư. Có người đến nghe vì muốn tìm thanh thản tâm hồn, nhưng cũng có người chỉ để xem một ông tu sĩ Tây tạng trông ra làm sao. Nhưng sau khi nghe ngài nói, tất cả đều ra về với một tâm trạng vui vẻ, cảm thấy đã tìm được một giải đáp nào đó cho những vấn đề của mình.

Nói theo ngôn ngữ mật tông - đề tài sách này - thì Lama Yeshe có cái năng lực kỳ diệu là đánh động được trọng tâm của sự bình an, trí tuệ và phúc lạc nơi những người ngài tiếp xúc. Có lẽ lời dạy sâu sắc nhất của ngài là, mỗi người có sẵn trong tâm không những giải đáp cho vấn đề mình, mà còn tiềm năng sống một cuộc đời cao cả hơn mình tưởng. Bằng tấm gương xả kỷ, bất chấp bệnh tim trầm trọng, Lama Yeshe chứng tỏ bản thân ngài đã đạt đến tiềm năng ấy. Ngài đã làm một nguồn cảm hứng cho tất cả những người quen biết, đem lại cho họ niềm tin vững chắc chính mình cũng có cái tiềm năng vô giới hạn đang sẵn sàng được khơi mở.

Từ đầu chí cuối tác phẩm này, một dẫn nhập vào đề tài mật tông sâu rộng, thể theo ước muốn của Lama Yeshe,

chúng tôi đã cố tránh dùng những thuật ngữ chuyên môn và những chi tiết liên hệ đến lịch sử: Lama Yeshe muốn trao truyền hương vị của giáo lý mật tông một cách càng giản dị càng hay. Nhưng mỗi khi thuật ngữ mật tông được xử dụng, dù bằng Anh ngữ, Phạn ngữ hay Tạng ngữ, thì những từ ngữ này sẽ được giải thích ở cuối sách. Với những ai muốn khám phá thêm về những đề tài nêu trong sách, có một bảng liệt kê những sách nên đọc, cùng với ghi chú vắn tắt, cũng ở cuối sách.

Tác phẩm này không thể xuất hiện nếu không nhờ sự cọng tác của rất nhiều người, ở đây chỉ có thể ghi nhận một số ít trong đó. Lời cảm ơn sâu xa nhất của tôi xin gửi đến trước tiên là những thành viên trong ban nhập thất để biên tập, tài liệu của họ đã được tuyển chọn đầu tiên để viết sách này: Hermes Brandt, Lee Bray, Robyn Brentano, Stehen Carlier, Sharon Gross và Nick Ribush. Ở giai đoạn biên tập tài liệu về sau, gia đình Aryatara ở Jaegendorf và Munich đã dành cho tôi nhiều thì giờ và ưu ái của họ, như gia đình Philipsen ở Dronten, Hà lan, Geoff Jukes ở Luân đôn. Đối với sự nâng đỡ tử tế của họ, tôi thật khó lòng diễn tả cho hết niềm tri ân. Tôi còn phải đặc biệt tri ân Yeshe Khandro về sự khích lệ và giúp đỡ vô giá. Và cuối cùng, xin cảm ơn tất cả những vị liên hệ nhà XB Wisdom về sự kiên trì sâu xa của họ qua nhiều tháng trời để hoàn tất sách này từ dạng bản thảo

cho đến hình thức cuốn sách hiện tại; nhất là Robina Coutrin, người đã đóng góp công sức cho tác phẩm này trong mọi giai đoạn phát triển của nó.

1 Sự trong sáng nguyên ủy

NGƯỜI KHAI SÁNG ĐẠO PHẬT

Giáo lý và thực hành mà người ta gọi là Mật điển Phật giáo có thể nói đã bắt nguồn từ 2500 năm trước, vào thời đức Phật Thích ca Mâu Ni. Đức Phật lịch sử- để phân biệt với những đấng giác ngộ khác xuất hiện trước hay sau ngài- ra đời làm một thái tử xứ Ấn tên Siddhartha vào thế kỷ thứ sáu trước Tây lịch. Theo thuyền thuyết, trong 29 năm đầu đời ngài hầu như bị giam hãm trong những lâu đài hoan lạc do phụ vương Suddhodana xây cho con trai. Cuối cùng, khi tiếp xúc cảnh già, bệnh, chết, ngài đã thoát ly cung vua và lên đường tìm phương chấm dứt mọi khổ đau bất mãn.

Trong sáu năm ngài tu tập khổ hạnh gắt gao, cố đạt đến sự làm chủ thân tâm, chỉ để thấy rằng cực đoan ép xác này cũng sai lầm như đời sống đam mê khoái lạc của ngài trước đấy. Cuối cùng, nhờ theo trung đạo không đam mê dục lạc cũng không ép xác khổ hạnh, và

tránh tất cả những cực đoan khác nữa, ngài đã có thể nhổ gốc rễ mọi khổ đau và vô minh vi tế nhất ra khỏi tâm trí, trở thành một con người hoàn toàn tỉnh thức, sáng suốt: một vị Phật. Trong 45 năm còn lại của đời ngài, ngài đã giảng dạy Trung đạo trong lối sống và trong sự tu tập bằng nhiều đường lối khác nhau, cốt sao phù hợp với tính tình, khả năng từng hạng người.

Giáo lý của Phật, mà Phạn ngữ gọi là Dharma hay Pháp, là cái giữ gìn chúng ta khỏi đau khổ và nguyên nhân của đau khổ. Pháp ấy chứa đựng hàng ngàn phương cách khác nhau để vượt qua những chướng ngại về tâm và thân đã làm cho chúng ta không được an vui hạnh phúc. Tất cả phương pháp ấy bao gồm trong hai loại là kinh điển và mật điển, còn gọi là hai thừa, cỗ xe. Hai thừa này có nhiều điểm bất đồng, song nền tảng chung của kinh thừa và mật thừa là, bản chất của tâm ta tự căn để, vốn trong sáng.

TÍNH TRONG SÁNG CĂN ĐỂ CỦA TỰ TÂM

Theo giáo lý Phật, dù trong hiện tại ta có thể mê lầm rối ren đến mức nào đi nữa, bản chất căn để, tinh túy của con người chúng ta vẫn trong sạch thuần tịnh. Cũng như mây có thể tạm che khuất mặt trời song không

thể phá hủy cái khả năng chiếu sáng của mặt trời, tương tự như thế, những nỗi đau buồn của thân tâm trong giai đoạn - như tâm trạng lo âu bối rối và nỗi khổ mà nó gây ra - chỉ có thể tạm che mờ chứ không thể phá hủy hay ngay cả động đến bản chất thanh tịnh căn để của tâm ta. Tự thẳm sâu tâm ta cũng như tất cả hữu tình, đều đang an trú suối nguồn bất tận của tình yêu và trí tuệ. Mục đích cuối cùng của mọi pháp tu dù thuộc Phật giáo hay không, đều cốt làm hiển lộ cái bản chất ấy, tiếp xúc với cái bản lai thanh tịnh ấy.

Khi đã phát triển tính trong sáng nơi chính mình, đức bi mẫn và tình yêu bên trong mình, ta có thể thấy sự trong sáng ấy, đức từ bi ấy phản chiếu nơi người. Nhưng khi chưa tiếp xúc được với những đức tính ấy nơi mình, ta sẽ thấy mọi người đều xấu xa, hạn cuộc. Vì bất cứ gì ta thấy bên ngoài chỉ là cái bóng của thực tại trong tâm ta chiếu ra.

Sự có mặt của bản tâm thuần tịnh không phải là vấn đề nhắm mắt tin theo hay chấp nhận một giáo điều, mà là một dữ kiện có thể thực nghiệm. Vô số người trong quá khứ đã khám phá kho tàng lớn lao ấy nơi tự tâm, kho tàng của bình an, tình yêu và tuệ giác. Bao nhiêu bậc thầy vĩ đại đã cho biết ta có thể khám phá bản chất sâu xa của chính mình để được niềm phúc lạc vô song mà sự khám phá ấy đương nhiên mang lại. Đức Phật

Thích Ca Mâu Ni là bậc đạo sư đầy từ mẫn như thế, và tất cả giáo lý cùng phương pháp của ngài dạy, là cốt giúp ta đạt đến cái tiềm năng tối cao ấy của con người.

Theo thuật ngữ Phật giáo, mục đích tối hậu của tiến hóa nhân loại là giác ngộ, thành Phật. Điều này thể hiện khi tất cả mê muội tham sân si và những gì che mờ tâm thức được tận trừ, và khi tất cả thiện tính trong ta hoàn toàn được khai triển. Sự thành tựu viên mãn ấy, sự tỉnh thức trọn vẹn ấy mang đặc tính là tuệ giác vô biên, lòng bi mẫn vô hạn và năng lực hay phương tiện vô cùng.

PHƯƠNG PHÁP MẬT TÔNG

Theo Kinh thừa, con đường thành tựu tuệ giác là một tiến trình tuần tự thanh lọc tâm thức khỏi những lỗi lầm và giới hạn, để thay vào đấy, phát huy những đức tính như trí tuệ, từ bi. Con đường này bao gồm việc tạo những nhân tố đặc biệt như giữ giới, phát triển khả năng tập trung và đào luyện thiền minh sát, vân vân, để tương lai sẽ đạt được sự tỉnh thức toàn vẹn. Chính vì nhấn mạnh đến việc tạo nhân tố cho một kết quả tương lai, mà phương pháp kinh thừa hay tiệm giáo đôi khi còn gọi là "nhân thừa" (nhân với nghĩa nguyên nhân) để đưa đến giác ngộ.

So với phương pháp tiệm giáo của kinh thừa, thì mật thừa là con đường tiến đến giác ngộ nhanh hơn rất nhiều. Mặc dù hành giả mật thừa cũng không xao lãng việc gieo nhân như hành giả Kinh thừa, song họ lấy hậu quả tương lai của sự tu hành làm khởi điểm tu tập. Nói cách khác, hành giả mật thừa tập nghĩ, nói và làm ngay trong hiện tại như thể họ đã là một đức phật. Vì phương pháp mãnh liệt này - đưa hậu quả toàn giác vào giây phút hiện tại, khi đang tu - mà mật tông còn được gọi là "quả thừa" đưa đến giác ngộ.

Theo mật tông, sự toàn vẹn không phải đang chờ đợi chúng ta ở một thời điểm nào trong tương lai, theo kiểu suy tư "Nếu bây giờ tôi tu hành nghiêm túc, tương lai tôi sẽ thành Phật" hay "Nếu đời này tôi có đạo đức, đời sau tôi sẽ được lên thiên đàng." Theo mật tông, thiên đàng là ngay bây giờ: chúng ta đáng lý là những vị trời ngay trong hiện tại; song chúng ta lại bị vướng bận những khái niệm hạn cuộc như đàn ông là thế này, phụ nữ là thế kia, tôi sinh ra đã là thế ấy không thể khác, vân vân. Đấy là lý do ta có những xung đột nội tâm và xung đột với người khác. Mọi xung đột này sẽ tan biến nếu ta luyện tập theo quan điểm mật tông, nghĩa là nhận chân rằng mỗi một người nam hay nữ bản chất đều tự đầy đủ, toàn vẹn. Hơn thế nữa, mỗi người nam nữ đều chứa cả hai năng lực âm dương. Thực tế là mỗi người trong

chúng ta đều là một hợp thể của tất cả năng lực vũ trụ. Tất cả những gì ta cần để được toàn vẹn đều đã sẵn trong ta ngay giờ phút này, chỉ có điều là ta có khả năng nhận thức điều ấy hay không. Đấy là cái nhìn theo mật giáo.

NGUYÊN LÝ CHUYỂN HÓA

Có thể nói tất cả pháp tu mật tông đều bao hàm nguyên lý chuyển hóa. Như khoa học tân thời chứng minh, vũ trụ vật chất với muôn vàn sắc thái, từ phân tử nhỏ nhất đến tinh vân lớn nhất, chỉ là một trạng thái không ngừng chuyển hóa và tiến hóa từ một dạng năng lượng này đến dạng năng lượng khác. Chính thân thể và tâm trí chúng ta cũng là năng lượng: ta mạnh khỏe hay đau ốm, tâm trí quân bình hay mất quân bình, đều tùy thuộc sự kiện các năng lượng tâm vật lý trong ta có hòa điệu hay không. Nhờ thực hành mật tông đúng pháp, tất cả năng lượng trong ta, kể cả những năng lượng vi tế song rất mãnh liệt mà thường ta không ý thức đến, đều được xử dụng để tựu thành sự chuyển hóa quan trọng nhất trong mọi cuộc chuyển hóa, đó là từ một con người phàm tình mê muội hạn cuộc trong vỏ sò bản ngã trở thành một con người hoàn toàn tỉnh giác có lòng bi mẫn và tri kiến bao la.

Làm sao ta làm được một cuộc chuyển hóa phi thường như vậy? Tìm đâu ra những nguyên liệu cần thiết để đem lại một sự thay đổi sâu xa đến thế? Ta không cần phải kiếm đâu cho xa. Không cần phải rút năng lượng ấy từ hạt nhân nguyên tử, cũng không phải dùng phi thuyền phóng vào không gian để tìm năng lượng ấy nơi hành tinh xa xôi nào. Kỳ thực, cái năng lượng cốt cán để làm cuộc chuyển hóa sâu xa ấy là năng lượng của chính những dục vọng trong ta.

2 Ham muốn và Hạnh Phúc

DỤC VỌNG, BẤT MÃN VÀ TỰ CHẾ

Chúng ta sống trong cõi dục nghĩa là thế giới của những ham muốn. Từ khi thức dậy cho đến lúc đi ngủ, và cả trong những giấc mơ, chúng ta đều bị dục vọng lôi kéo. Mỗi giác quan ta khao khát món ăn riêng của nó: Mắt ta ham nhìn những dáng màu hấp dẫn, tai ta ham nghe những âm thanh dễ chịu; mũi ta hăng hái đánh hơi những mùi thơm và vội vàng quay đi trước những mùi khó chịu; lưỡi ta tìm kiếm những vị ngon mới lạ, và xúc giác ta thì luôn luôn khát khao gặp gỡ những loại xúc khác nhau. Lòng ham muốn đối với sự kích thích giác quan ấy đã ăn sâu gốc rễ trong ta đến nỗi nếu bị cô lập khỏi sắc thanh hương vị xúc trong một thời gian dài, ta sẽ khởi sự có những ảo giác về chúng.

Nhưng ham muốn không chỉ cuộc vào những gì ta có thể thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ. Tâm ta cũng theo đuổi tư tưởng một cách hăm hở không kém lưỡi chạy theo vị

ngon. Những thứ trừu tượng như tri thức, danh tiếng, sự an ninh bảo đảm, sự hài lòng...cũng được theo đuổi một cách nồng nhiệt như thể đấy là những vật có thể cầm nắm trong tay hay thấy được bằng con mắt. Quả thế, dục vọng lan tràn khắp nơi, đến nỗi ta không chắc có một thứ gì ta làm mà lại không bị điều động bởi dục vọng. Bất kể ta hoạt động trong lãnh vực nào- thương mại, thể thao hay tâm linh- chính lòng ham muốn dưới một hình thức này hay khác, đã thúc đẩy ta thành công trong lãnh vực ấy. Lòng ham muốn là một phần bất khả phân trong đời sống, đến nỗi người ta coi cuộc đời mà không có ham muốn thì chẳng khác gì một cái chết đang sống.

Đằng sau tất cả ham muốn của chúng ta là sự mong mỏi được hạnh phúc. Về phương diện này, quả thực mọi người đều bình đẳng, vì tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc, mặc dù có thể mỗi người định nghĩa hạnh phúc một cách. Không ai trong chúng ta lại mong muốn dù một chút xíu khổ đau hay thất vọng. Nếu xét kỹ, ta có thể thấy rằng mọi hành vi của ta đều được khởi động bởi lòng ham muốn có được kinh nghiệm dễ chịu, hoặc muốn tránh những sự khó chịu.

Nhưng mặc dù ta chỉ mong muốn thuần hạnh phúc, cuộc đời ta lại dẫy đầy khổ đau bất mãn. Những sở hữu ta yêu quý và làm lụng nhọc nhằn để có được, bỗng tan vỡ, mất mát hoặc bị trộm mang đi. Hoặc nếu có còn, thì

nó cũng hết đem lại cho ta niềm lạc thú. Người chồng hay vợ yêu quý chẳng bao lâu lại hóa thành kẻ thù số một của ta, hoặc bỗng lăn ra chết giữa lúc hương lửa đang nồng, để ta ở lại bơ vơ trơ trọi. Chúng ta khao khát có được một việc làm, nhưng khi tìm được việc thì nó trở thành một gánh nặng đốt cháy hết thì giờ và năng lực của ta. Danh tiếng ta bị bôi nhọ, làn da óng ả của ta bắt đầu có nếp nhăn, trí thông minh của ta bắt đầu tàn lụn. Bằng những kiểu cách như thế, cái hạnh phúc mà ta khao khát vuột khỏi tầm tay ta. Đôi khi dường như thể rằng, càng cố được hạnh phúc bao nhiêu, ta lại càng đâm ra khổ sở bấy nhiêu. Về phương diện này, cuộc đời dường như là một cuộc chạy đua vô nghĩa; những nỗ lực của ta để tìm hạnh phúc chỉ có đưa chúng ta đi lòng vòng cho đến cuối cùng ta phải kiệt sức, tuyệt vọng.

Nhiều triết gia và đạo sư đã mô tả cái vòng lẩn quẩn của sự bất mãn triền miên ấy, và đưa ra những khuyến cáo làm cách nào để thoát ly khỏi nó, hay ít nhất làm cách nào để chịu đựng nổi nó. Đức Thích Ca Mâu Ni chẳng hạn, gọi tình trạng bất mãn triền miên này là samsara, một từ Phạn ngữ có nghĩa là quay vòng tròn, và đưa ra nhiều phương pháp thoát ly. Trong giáo lý nổi tiếng nhất của ngài, ngài dạy nguồn gốc mọi rắc rối và tuyệt vọng chính là ham muốn do ngu si thúc đẩy. Giải

thoát hay niết bàn được thành đạt nhờ nhổ tận gốc rễ tất cả những ham muốn như vậy từ trong tâm ta.

Vì mắt tai mũi lưỡi chúng ta chính là những cửa ngõ của ham muốn, nên những ai mong giải thoát khỏi vòng đau khổ, cần nhất đừng tin cậy vào năm giác quan. Chúng phải được xem là đang kềm chế tâm thức ta một cách thiếu lành mạnh, và ta phải đối xử với chúng hết sức thận trọng. Bởi thế, người nào theo đường lối tu tập này để tự giải thoát, thì đặc biệt chế ngự năm giác quan. Hành giả canh chừng cẩn mật cửa ngõ năm giác quan, và triệt để hoài nghi bất cứ gì muốn xâm nhập chúng. Chẳng hạn, khi một nhan sắc khả ái xuất hiện - như hình dáng một người nam hay nữ - thì hành giả phải bén nhạy xem chừng mối nguy hiểm có thể xảy ra là bị nó hớp hồn. Trong khi tu theo lối này, chúng ta phải phấn đấu với cái khuynh hướng mù quáng đâm đầu theo những đối tượng hấp dẫn, để từ đó trở thành nạn nhân của khổ đau tuyệt vọng - phấn đấu bằng cách luyện mình tập trung vào những khía cạnh xấu nơi đối tượng, để giảm bớt lòng ham muốn của ta đối với nó. Ví dụ, ta có thể hóa giải lòng đam mê đối với một người đẹp bằng cách tập trung vào những bộ phận dơ uế nơi người ấy. Mục đích của cách tu tập này là để làm cho dục vọng khỏi quấy động tâm ta, kết quả nhắm đến là đạt được sự

thanh bình an tĩnh không bị giao động trước những thăng trầm của cuộc sống.

Lối tu thận trọng này được xem là thua xa con đường mật tông, một pháp tu sử dụng chính năng lượng của dục vọng. Nhưng nói thế không có nghĩa rằng pháp tu nói trên không có giá trị gì. Ngược lại, điều thiết cốt là phải biết thời điểm thích nghi để rút sự chú ý ra khỏi những đối tượng quấy nhiễu tâm mình. Nhưng nếu chúng ta chỉ có biết một cách đối phó duy nhất là tránh né những đối tượng gợi ham muốn, thì ta sẽ bị giới hạn gắt gao, không tiến xa mấy trên đường tu tâm luyện tính.

Phương pháp mật tông khác hẳn. Thay vì xem lạc thú và ham muốn như thể là chuyện mà ta cần né tránh bằng mọi giá, mật tông nhận chân rằng cái năng lượng hùng mãnh trong ta, được dục vọng đánh thức, chính là một nguồn năng lượng thiết yếu trên đường tu tập. Chính vì mục đích duy nhất là thực chứng tiềm năng cao nhất nơi con người chúng ta, mà mật tông tìm cách chuyển hóa tất cả mọi kinh nghiệm - kể cả kinh nghiệm không có vẻ gì là tôn giáo - biến nó thành con đường thành tựu đạo quả. Chính vì cuộc đời hiện tại của chúng ta gắn liền một cách mật thiết với dục vọng, mà ta cần phải xử dụng năng lượng hùng mãnh của ham muốn,

nếu ta mong chuyển hóa đời mình thành một cái gì siêu việt.

Như vậy cái lý của mật tông kỳ thực rất đơn giản: kinh nghiệm lạc thú thông thường của ta có thể được xử dụng làm tài nguyên để đạt đến cái kinh nghiệm hỉ lạc tuyệt đối về tính toàn vẹn, hay giác ngộ. Điều tự nhiên là : những tính chất của tâm thức khi được đào luyện, sẽ sản sinh ra một cái gì tương tự, chứ không chống trái với nó. Điều này đúng cho những tâm trạng tốt cũng như xấu. Như bất mãn không bao giờ có thể trở thành thỏa mãn, khổ đau cũng vậy, không thể tự nhiên mà chuyển thành an vui hạnh phúc. Theo mật tông, ta không hi vọng đạt đến mục tiêu là hạnh phúc viên mãn phổ quát trong khi tự làm cho mình càng ngày càng khổ sở một cách có bài bản, hệ thống. Điều này trái với lối vận hành tự nhiên của mọi sự trong thực tế. Chỉ nhờ trong hiện tại, ta đào luyện những kinh nghiệm nhỏ về an tịnh và toại ý, mà ta có thể thành tựu mục tiêu bình an thanh tịnh trong tương lai. Tương tự như thế, nhờ khéo sử dụng năng lượng của ham muốn và nhờ tích lũy thói quen thưởng thức cái mà ta có thể gọi là lạc thú chân thực, ta mới hi vọng đạt thành niềm phúc lạc vĩnh cửu của toàn giác.

TÔN GIÁO VÀ SỰ CHỐI BỎ LẠC THÚ

Thế nhưng dường như có một trái ngược lớn lao giữa sự thưởng thức khoái lạc và sự theo đuổi một đường lối tu hành. Quả thế, với nhiều người, tôn giáo chỉ có nghĩa là từ bỏ những tiết mục vui thú của cuộc đời. Tôn giáo được người ta xem như là lắc đầu trước dục vọng, từ chối tính tự nhiên, không được tự do phát biểu. Thảo nào mà tổ chức tôn giáo thường bị mang tiếng không tốt. Thay vì là một phương pháp giúp ta vượt qua những giới hạn của mình, tôn giáo lại được xem như hình thái đàn áp nặng nề nhất. Tôn giáo mà như thế thì chẳng khác gì một kiểu mê tín dị đoan cần được bác bỏ nếu ta thực sự muốn giải thoát, tự do. Một điều bất hạnh là, nhiều xã hội đã dùng tôn giáo làm phương tiện đàn áp và kiểm soát về mặt chính trị, nên lối phê phán khắt khe này thành ra có lý.

Không những các nhà chỉ trích tổ chức tôn giáo cho rằng tôn giáo đàn áp hay hạn chế bản chất căn để của con người, mà chính những người thực hành tôn giáo cũng có quan niệm như thế. Không thiếu gì người cho rằng cái cách thích đáng để tuân giữ giới luật là phải từ khước bản chất con người giản đơn của mình. Họ đâm ra hoài nghi về lạc thú đến nỗi nghĩ rằng đau khổ thực sự có giá trị: "Vì là người có tôn giáo, tôi không được phép

hưởng lạc thú." Mặc dù mục đích họ là đạt đến một hình thức an bình hạnh phúc vĩnh cửu nào đó, họ nhất quyết từ khước không cho phép mình thưởng thức những lạc thú trong cuộc sống hàng ngày. Họ xem lạc thú là chướng ngại cho sự tu hành, và nếu tình cờ cảm thấy chút thú vui, họ đâm ra vô cùng áy náy. Thậm chí họ không thể thưởng thức một thỏi sô cô la mà không nghĩ mình thực tội lỗi, tham ăn. Thay vì chấp nhận và thưởng thức cái gì đang xảy đến đúng như thực trạng, họ lại tự tạo ra gút mắc của mặc cảm phạm tội và tự thống trách: "Trong khi bao nhiêu người trên thế giới đang chết đói, khổ sở, sao ta dám buông thả mình!"

Tất cả những thái độ ấy thực hoàn toàn sai lạc. Không có lý do gì để cảm thấy phạm tội về khoái lạc; điều ấy cũng lầm không kém sự bám lấy những lạc thú thoáng qua và mong chúng đem lại thỏa mãn tuyệt đối. Kỳ thực đấy cũng là một dạng chấp thủ khác, một kiểu giam hãm mình vào quan điểm hạn cuộc về tự ngã, không biết đến tiềm năng vô hạn của mình. Mặc cảm phạm tội ấy chỉ là một quái thai của đời sống tâm linh, tuyệt đối không phải là thái độ tâm linh đích thực. Nếu ta thực sự hài lòng với hoàn cảnh - vẫn an nhiên tự tại cho dù gặp khổ hay vui - thì thực hành khổ hạnh có thể có lý phần nào. Khổ hạnh có thể lợi lạc khi ta sử dụng nó để thêm ý thức về giải thoát, hoặc để hiểu được cái

gì là thực sự quan trọng trong đời. Nhưng hiếm khi ta từ khước một điều gì vì những lý do chính đáng. Chúng ta ép mình vào một trạng huống đau khổ vì tưởng rằng khổ đau tự nó đã đáng đồng tiền bát gạo. Nhưng thực sự không phải thế. Nếu cứ ngụp lặn trong khổ đau thì hậu quả duy nhất là, chúng ta càng thêm đau khổ. Mặt khác, nếu biết cách nếm trải hạnh phúc mà không có bám víu và mặc cảm phạm tội, thì ta có thể đào luyện những mức độ kinh nghiệm ngày càng sâu xa, và cuối cùng đạt đến tiềm năng toàn vẹn của mình, nguồn hạnh phúc không thể tưởng.

Nếu phương pháp sợ hãi, ức chế mà tôi đã chỉ trích trên kia là sai lầm, thì cái gì mới là đường lối thiện xảo của một người quả tình mong thực chứng tiềm năng cao cả nhất? Nói đơn giản, đó là: giữ tâm liên tục trong trạng thái càng an vui hạnh phúc càng tốt. Thay vì sống bám víu, bất mãn, rối ren, khổ sở với mặc cảm phạm tội, ta nên cố cải tiến tâm mình bằng cách phát triển những mức độ hiểu biết ngày càng sâu xa, khéo kiểm soát những năng lượng tâm vật lý trong mình, để đạt đến một đời sống cao đẹp với những hình thái phúc lạc càng ngày càng cao. Một phương pháp như thế có ý nghĩa vô vàn hơn là cố tình từ khước những kinh nghiệm lạc thú hàng ngày. Đấy là cái lý của mật tông.

ĐỨC PHẬT VÀ CON ĐƯỜNG HƯỞNG LẠC

Trong cuộc đời đức phật Thích ca Mâu ni, có những giai đoạn chứng minh sự thù thắng của phương pháp sử dụng ham muốn, hơn là phương pháp ép xác, đè nén dục vọng. Lúc từ bỏ đời sống đam mê khoái lạc và khởi sự đi tìm phương pháp diệt khổ vào năm 29 tuổi, thái tử Tất đạt đa đã tu ép xác khổ hạnh gắt gao. Như nhiều người ở Ấn nay vẫn còn làm, thái tử đã tìm cách nhổ tận gốc rễ những nguyên nhân của khổ đau bất mãn bằng cách hành hạ các giác quan mình, nhiếp phục chúng. Ngài nhịn ăn, từ bỏ các tiện nghi đến nỗi cuối cùng thân thể ngài chỉ còn là một bộ xương. Sau sáu năm khổ hạnh, ngài thấy phương pháp ấy vô hiệu. Thay vì đưa ngài tiến gần mục tiêu giải thoát, nó chỉ làm ngài kiệt sức, không thể sáng suốt suy nghĩ và thiền định. Ngài quyết định từ bỏ phương pháp ấy và theo một phương pháp tu tâm thích hợp hơn. Theo truyền thuyết, ngài đã chấm dứt tuyệt thực và nhận một bát cháo do tín nữ Sujata dâng cúng. Thực phẩm này đã đem lại một hiệu quả thần tình cho cơ thể và tâm trí, khiến ngài ngập tràn dũng mãnh, sáng suốt và phúc lạc. Sự bừng dậy của năng lực tâm vật lý không những giúp ngài thêm cương quyết mà còn

gia tăng khả năng đạt đến toàn giác, mục tiêu chính yếu của ngài. Sự kiện ngài chỉ ngồi thiền có một đêm dưới cội Bồ đề rồi đạt toàn giác, chứng tỏ đã đúng lúc Ngài nên từ bỏ lối tu khổ hạnh. Theo lối nhìn của mật tông, những sự cố này cho thấy rằng biết xử dụng lạc thú là một phương pháp sâu xa và hiệu quả hơn ép xác khổ hạnh rất nhiều.

Về sau, khi Phật đã nổi tiếng là một bậc đạo sư có thể hướng dẫn nhiều hạng người đạt đến giác ngộ, có lần một ông vua đã xin ngài chỉ dạy một phương pháp tu hành thích hợp cho một người bận nhiều phận sự đa đoan. Vua nói: "Con có phận sự chăm lo cho thần dân, con thực không nên bỏ bê quần chúng. Con không thể làm như ngài, từ bỏ mọi sự để vào rừng tu khổ hạnh. Con cần biết cách làm sao có thể dùng ngay sinh hoạt của một vương gia làm đường lối tu hành. Bởi thế, xin đức Thế tôn dạy cho con cách chuyển hóa những hành vi thường nhật của một vị vua thành pháp tu." Đức Phật trả lời quả thực ngài có một phương pháp như vậy, đó là pháp thực hành mật tông. "Với phương pháp này nhà vua có thể tiếp tục thi hành phận sự của mình, mà lại không cần phải từ bỏ một thứ lạc thú vương giả nào hết trọi." Phật còn nói với vua rằng quả thế, vua có thể vui thú hết ga mà đồng thời vẫn tiến dần đến giác ngộ.

Giáo lý mà Phật dạy cho ông vua ấy chính là Mật điển Bánh xe Thời gian (Kalachakra, Thời luân), và hệ truyền thừa của phái này cùng tất cả giáo lý mật tông khác cho đến ngày nay vẫn tồn tại đầy năng lực, chưa bao giờ gián đoạn. Vô số người Ấn và Tây tạng đã đạt ngộ nhờ theo những phương pháp này, bởi thế không lý do gì người ngày nay lại không được lợi lạc nhờ áp dụng pháp tu ấy.

SỰ TU TẬP MẬT TÔNG NGÀY NAY

Mật tông đặc biệt thích hợp với tinh thần thời nay, vì đấy là con đường nhanh nhất, dễ lôi cuốn những người vốn khoái có hiệu lực tức thì. Hơn nữa, cốt tủy đường lối mật tông là phương pháp chuyển hóa, mà nguyên lý chuyển hóa năng lượng- ít nhất trên bình diện vật chất- ngày nay đã khá quen thuộc. Cuối cùng, trong khi sự bùng nổ lớn của sức mạnh ham muốn trong thế kỷ này được xem như một chướng ngại trầm trọng cho phần lớn các tôn giáo, thì nó lại rất tốt cho sự thực hành mật tông, vì tông này xem ham muốn là chất liệu thúc đẩy ta tiến đến mục đích cao nhất. Chỉ có một con đường duy nhất là mật tông- một phương pháp chú trọng kinh nghiệm trực tiếp hơn lòng tin mù quáng- mới có thể đánh thức chúng ta tỉnh dậy từ những kiểu sống tự hủy diệt, và

đem lại cho ta cơ hội thành tựu bản thân một cách viên mãn.

Tuy nhiên, muốn được lợi lạc thực thụ trong lối tu hành này, chúng ta cần ý thức rõ vài điểm quan trọng. Trước hết là động lực thúc đẩy ta tu mật tông phải thực trong sáng. Điều này sẽ nói rõ hơn ở chương 6, ở đây chỉ cần nói rằng, chúng ta không thể nào gặt hái lợi lạc vô biên từ pháp tu này nếu động lực tu hành của ta chỉ tập trung vào an lạc cho tự ngã. Hạng người duy nhất tu mật tông có hiệu quả là người quan tâm trước hết đến lợi ích cho người khác, và thấy con đường mật tông là lối tu nhanh nhất, hữu hiệu nhất để thành đạt mục tiêu vị tha ấy.

Thứ đến, ta phải có đủ kiên trì và kỷ luật tự giác để khởi sự tu hành có thứ lớp. Nhiều người nghĩ: "Mật tông là lối tu cao nhất, nên tôi không cần quan tâm đến những tập luyện dẫn nhập" rồi họ nhảy bổ vào những giáo lý cao cấp; việc ấy vừa điên rồ vừa ngạo mạn, và lại khá nguy hiểm. Kẻ nào có thái độ nóng nảy thiếu thực tế như vậy thì hoàn toàn không đủ tư cách thụ giáo mật tông.

Cuối cùng, thực vô cùng quan trọng để phân biệt tinh yếu của mật tông với những sắc thái văn hóa của mật tông hiện thời. Điều tôi muốn nói là, không ích gì

cho một người xứ khác phải giống người Tây tạng, hay bất cứ người đông phương nào. Ví dụ, tập tụng kinh bằng một ngôn ngữ không phải tiếng mẹ đẻ, thì không phải là cách để ta đạt đến tiềm năng cao nhất của mình. Không có gì siêu việt khi thay thế những quy ước của một nền văn hóa này với một nền văn hóa khác. Những người tu kiểu hời hợt này cuối cùng chỉ rước lấy hoang mang lẫn lộn không biết mình là ai, hay mình phải làm gì. Dĩ nhiên trong giai đoạn chuyển tiếp của mật giáo từ đông sang tây, sẽ rất lợi ích nếu người ta học được Tạng ngữ vân vân. Nhưng ta nên nhớ mật tông là cái gì còn sâu xa hơn vô vàn. Cái điều mà mật tông dạy cho ta là một phương pháp để thoát ly tất cả những giới hạn ràng buộc tri kiến của ta về ta là ai, ta có thể trở thành gì. Nếu đến với mật tông bằng một tâm trí minh mẫn và quyết tâm rút được tinh hoa của giáo lý, thì chắc chắn ta có thể mang lại cho đời mình sự toàn vẹn và hạnh phúc tâm linh mà tất cả chúng ta đang tìm kiếm.

3 Lạc thú, Thất vọng và Thỏa mãn

MẬT TÔNG VÀ SỰ HƯỞNG LẠC

Vai trò của mật tông là chuyển hóa tất cả lạc thú thành kinh nghiệm siêu việt có tỉnh giác bén nhạy sâu xa. Thay vì khuyên ta tránh xa lạc thú thế tục như nhiều truyền thống tôn giáo khác, mật tông nhấn mạnh rằng tốt hơn con người ta nên cứ hưởng lạc tự nhiên, nhưng chuyển cái năng lượng của lạc thú thành con đường nhanh chóng hiệu nghiệm đưa đến sự toại ý và giác ngộ hoàn toàn. Đây là cách thiện xảo nhất để xử dụng tiềm năng con người quý báu của chúng ta.

Qua phương pháp chuyển hóa sâu xa, mật tông chứng minh rằng con người vốn có khả năng thưởng thức hạnh phúc vô hạn mà đồng thời thoát khỏi những mê vọng vốn thường nhiễm độc lạc thú. Trái với những gì một số người có thể tưởng, vui thú khoái lạc chẳng có gì là sai quấy. Điều sai quấy là cái cách ngu si ta bám víu lạc thú, biến nó từ một nguồn vui trở thành nguyên nhân

của khổ đau bất hạnh. Khoái lạc tự chúng không là vấn đề, mà vấn đề chính là sự bám víu chấp thủ vào khoái lạc. Bởi thế, nếu có thể thoát ly thói quen bám víu, thì ta có thể tha hồ vui thú mà không bị những rắc rối vẫn thường kèm theo sự tìm kiếm khoái lạc.

Nếu hiểu đúng nghĩa sự chuyển hóa, thì bất cứ gì ta làm trong một ngày 24 giờ, đều có thể mang ta tiến gần hơn đến mục tiêu giác ngộ. Tất cả mọi hành động của ta- đi bộ, ăn uống, và ngay cả tiểu tiện- đều có thể đưa vào con đường tu tập. Ngay cả giấc ngủ ta, mà thông thường chỉ là bóng đen của vô thức hay sự hỗn mang của mộng mị, cũng có thể được chuyển thành kinh nghiệm quang sắc của trí giác vi tế sâu xa.

Có lẽ những điều trên đây nghe thực vô lý. Cố nhiên những phương pháp tiệm tu, kể cả lối tu theo kinh điển trong đạo Phật, đều nhấn mạnh rằng những vọng tưởng như ham muốn, ganh tị...trong đời sống hàng ngày của ta luôn luôn là xấu, cần xem như chất độc. Chúng ta luôn được nhắc nhở về những hậu quả nguy hiểm của chúng, và được chỉ dẫn phải tránh ảnh hưởng chúng càng xa càng tốt. Nhưng như trên đã nói, mật tông lại theo đường lối khác. Mặc dù cũng nhấn mạnh tham ái chấp thủ là nguồn gốc khổ đau bất mãn, và do thế cần được khắc phục, mật tông lại dạy một phương pháp thiện xảo là sử dụng năng lượng của chính những vọng tưởng ấy

để đào sâu sự tỉnh thức trong ta, thúc nhanh tiến trình tu tập. Như lương y có thể lấy cây độc để chế thuốc, cũng vậy hành giả mật tông thiện xảo có thể xử dụng năng lượng của tham sân một cách có lợi. Chắc chắn điều này có thể làm được lắm.

NHỮNG HÌNH ẢNH CỦA SỰ TOÀN VẸN

Mật tông không những dạy ta tận dụng những kinh nghiệm khoái lạc thường nhật, mà còn chỉ cho ta làm thế nào để khởi động một kinh nghiệm lạc thú sâu xa nồng nàn hơn, đem lại thỏa mãn nhiều hơn là những khoái lạc mà giác quan thông thường có thể đem lại.

Hiện tại mỗi khi tìm khoái lạc, chúng ta thường chỉ hướng đến những đối tượng bên ngoài mà ta ham muốn. Khi không thể tìm được hay không nắm giữ được đối tượng, thì ta đâm ra bất mãn sầu khổ. Ví dụ nhiều người đang đi tìm người yêu trong mộng tưởng của mình - một kẻ nào có thể làm suối nguồn hạnh phúc bất tận - nhưng dù có sưu tập nhiều bồ bịch đến đâu, họ cũng không bao giờ thực hiện được giấc mộng về người yêu lý tưởng.

Cái điều ta không nhận ra là, trong mỗi con người chúng ta đều sẵn có một suối nguồn vô biên đầy đủ năng lượng thuộc nam tính và nữ tính. Bao nhiêu vấn đề rắc rối xảy đến cho chúng ta chỉ vì hoặc chúng ta không biết đến, hoặc chúng ta đè nén những gì ta sẵn có trong

mình. Đàn ông cố che giấu khía cạnh nữ tính nơi mình, còn phụ nữ thì lại sợ bộc lộ năng lượng nam tính trong họ. Kết quả là ta luôn luôn cảm thấy mình bị tách rời khỏi một cái gì mình rất cần đến. Ta thấy mình không còn nguyên vẹn, và do đó ta quay sang người khác, mong tìm những đức tính mà ta không có, để có được cảm giác toàn vẹn. Do vậy nhiều lối hành xử của ta bị nhiễm tính bất an, chiếm hữu. Quả thế, tất cả vấn đề trên thế giới, từ nỗi lo sợ của một cá nhân cho đến chiến tranh giữa các quốc gia, đều có thể nói đã bắt nguồn từ cảm giác thiếu thốn này.

Khi cần, những thiền gia vĩ đại có thể sống biệt lập hàng nhiều năm mà không cảm thấy cô đơn. Vậy mà chúng ta có thể vô cùng khó chịu nếu phải xa người bạn gái hay bạn trai của mình dù chỉ một ngày! Tại sao có sự khác biệt lớn lao ấy giữa chúng ta và thiền giả? Điều này có quan hệ đến những năng lượng nam tính và nữ tính trong ta. Khi những năng lượng này còn mất quân bình, bị phân chia manh mún, thì chúng ta vẫn còn mãi khát khao tụ hội với người khác, và không bao giờ được thỏa mãn. Nhưng nếu năng lượng âm dương bên trong ta được đầy đủ, thì không bao giờ ta cảm thấy cô đơn.

Mật tông cung ứng nhiều phương pháp thần diệu để tiếp xúc với tính toàn vẹn nguyên ủy trong ta. Nghệ thuật mật tông có đầy những biểu tượng hợp nhất và

toàn vẹn, diễn tả tiềm năng của ta để đạt đến viên mãn. Những hình ảnh chư thần giao hợp -mà một số người nghiên cứu Phật giáo Tây tạng cho là dấu hiệu suy đồi - kỳ thực là một biểu tượng của sự hợp nhất những năng lượng âm dương trong mỗi con người. Ở bình diện sâu xa hơn, sự giao hợp của họ còn biểu trưng mục đích của pháp hành trì cao nhất trong mật tông, là phát sinh đại lạc vi tế nhất, một tâm trạng vô cùng thích hợp để thâm nhập thực tại tuyệt đối giải thoát ta vĩnh viễn khỏi đau khổ mê mờ. Ở bình diện này, nam thần tượng trưng cho đại lạc và nữ thần là trí bất nhị. Vậy sự giao hợp của họ hoàn toàn không dính đến chuyện thỏa mãn giác quan, mà ám chỉ trạng thái trí tuệ đầy hỉ lạc toàn vẹn, vượt ngoài ham muốn giác quan thường tình.

Với những người đã thuần thục, chỉ cần chiêm ngưỡng hình tượng ấy cũng đủ giúp họ phục hồi sự liên lạc hai năng lượng âm dương trong bản thể. Nhưng muốn tái lập mối liên lạc ấy, điều tối cần là phải đoạn tuyệt ảnh hưởng của cái tâm phân biệt nhị nguyên, vì chính tâm phân biệt này đã khiến ta trở thành xa lạ với thực thể sâu xa trong mình. Chính vì vậy mà những biểu tượng và hình ảnh xử dụng trong mật tông có thể hữu hiệu hơn danh từ suông, để đưa ta đi vào bản chất nguyên ủy.

BỐN LOẠI MẬT ĐIỂN

Có bốn loại hay trình độ mật điển Phật giáo : mật điển thiên về hành động, mật điển thiên về tư duy, mật điển du già và tối thượng du già. Mỗi hạng dành cho một loại hành giả đặc biệt; và điều khác biệt giữa hạng này hạng kia là mức độ năng lượng ham muốn mà hành giả có đủ thiện xảo để hướng nó vào con đường tu tập. Theo truyền thống, những trình độ khác nhau về năng lượng lạc được ví dụ với mức thân mật tính dục trong quan hệ nam nữ. Hành giả mật tông bực hạ có thể xử dụng để chuyển hóa năng lượng lạc khởi lên nơi một người lúc nhìn người yêu. Ở mức độ hai, năng lượng trao nhau nụ cười có thể được chuyển hóa. Ở mức độ ba, năng lượng cầm tay nhau được xử dụng để chuyển hóa, trong khi hành giả thuộc mật điển tối thượng du già thì có được cái thiện xảo để hướng ngay cả năng lượng của sự giao hợp tính dục vào con đường tu tập. Hình ảnh vô cùng mãnh liệt này cho ta một khái niệm về tầm mức càng lúc càng tăng của cái năng lượng có thể được chuyển hóa nhờ thực hành mật tông.

Một câu hỏi thực tế là, làm thế nào kỹ thuật chuyển hóa mật tông được vận hành có hiệu lực cho mỗi người. Nói rằng "mật tông xem ham muốn là con đường đến giác ngộ" chẳng có ý nghĩa gì lắm. Điều quan trọng là,

sau khi quan sát kỹ những khả năng và kinh nghiệm của chính mình, phải tìm cách xác định trong hiện tại, ta xử lý cái năng lượng ham muốn của mình như thế nào. Ta phải tự hỏi mình có thể "quản lý" bao nhiêu lạc thú giác quan mà không trở thành điên dại. Hành trì mật tông cuối cùng có thể đánh thức trạng thái tâm sâu xa vi tế, nguồn phúc lạc kỳ diệu, song điều ấy không có nghĩa hiện tại ta nên lăn xả vào các ham muốn không cần phân biệt, chỉ vì chúng cũng có thể đưa đến một thứ lạc thú nào đó. Ta phải thành thực nhận ra những giới hạn của mình, và phải thực tế tự xét khả năng nếu muốn tu mật tông có chút nào kết quả.

Một trong những chướng ngại lớn nhất cho việc tu hành là sự kiêu căng hợm hĩnh. Mối nguy này lại đặc biệt lớn lao trong sự thực hành mật tông. Khi nghe nói mật tông xử dụng ngay dục vọng để tu, ta có thể tưởng mình chỉ việc tự nhiên lăn xả vào những thèm khát bất trị, hoặc gia tăng số lượng ham muốn có sẵn, thế là ta đã thành một hành giả chân chính. Một số người quả có thái độ như vậy, thực hoàn toàn sai lạc. Ta không bao giờ nên quên rằng, nếu ngụp lặn trong dục vọng mà đồng nghĩa với hành trì mật tông, thì tất cả chúng ta đã thành những hành giả mật tông thượng thặng từ khuya! Mặc dù đời chúng ta đầy dẫy những ham muốn đủ thứ

không bao giờ được thỏa mãn, điều duy nhất ta có được là sự bất mãn càng ngày càng tăng.

Tại sao ra cơ sự ấy? Tại sao những ham muốn của ta luôn dẫn đến bất mãn và tuyệt vọng? Nếu không hiểu được điều này, thì tất cả cuộc nói chuyện về xử dụng ham muốn làm con đường giác ngộ, chỉ là chuyện đùa.

DỤC VỌNG VÀ SỰ MÉO MÓ

Khi ham muốn một đối tượng, nhận thức của ta về đối tượng ấy thường bị méo mó vì đam mê. Ví dụ rõ nhất là ham muốn thuộc tính dục. Thử xét trường hợp một người đàn ông đang say đắm một phụ nữ. Dù phụ nữ ấy được cho là dễ coi, cũng không đến nỗi chim sa cá lặn như anh kia vì dục vọng đã phóng đại sắc đẹp của nàng một cách lố bịch. Càng bị ám bởi lòng ham muốn, thì trí tưởng tượng của anh ta về cô nàng càng xa thực tế, "trông gà hóa cuốc." Cuối cùng, hình ảnh ấy đi đến chỗ không còn ăn nhập gì đến sự thực. Khi ấy, thay vì bị lôi cuốn bởi bản thân người phụ nữ, anh ta lại mê say cái hình bóng của nàng do chính anh tạo nên.

Khuynh hướng phóng chiếu và khuếch đại này không hạn cuộc vào một nền văn hóa nào, đấy là một hiện tượng phổ quát trong vũ trụ. Khi hai người nhìn

nhau bằng con mắt của ham muốn quá trớn, thì người này vẽ ra một câu chuyện thần kỳ về người kia. "Ôi đẹp khôn tả! Từ trong ra ngoài không chỗ nào chê được!" Họ thuần dựng lên một huyền thoại về đối tượng mình tôn thờ. Do si mê và dục vọng, người này trở nên mù quáng trước những điểm xấu của người kia, còn những điểm tốt thì lại thổi phồng quá cỡ thợ mộc. Sự quá đáng này chính là kiểu giải thích mê tín dị đoan, sự phóng chiếu của một cái tâm bị mờ ám vì dục vọng.

Có thể nói trong mọi ham muốn thông thường của chúng ta đều có ít nhiều khuynh hướng thổi phồng này. Chúng ta nói quá đáng về giá trị của bất cứ thứ gì mình thích, và hoàn toàn không thấy được bản chất thực của nó. Chẳng hạn, ta quên khuấy đi rằng cái đối tượng ham mê của ta- dù đấy là người hay vật- đang thay đổi không ngừng, cũng như chính ta đang thay đổi. Ta làm như thể đối tượng ấy sẽ mãi mãi đẹp đẽ đáng ưa, sẽ đem lại cho ta niềm vui vĩnh cửu, thỏa mãn lâu dài. Một quan niệm về trường tồn như thế dĩ nhiên hoàn toàn mất liên lạc với hiện thực, và khi bám víu vào nó là ta chỉ có nước sẵn sàng rước lấy thất vọng ê chề.

Tuy nhiên, cho là trường cửu những gì mình ưa thích không phải là điều ta nghĩ bằng ý thức. Nếu ai hỏi "Bạn có nghĩ người bạn trai -hay bạn gái, hay chiếc xe mới, hay bất cứ gì- của bạn sẽ trường tồn và mãi mãi đẹp như

thế không?" ngay lập tức ta sẽ trả lời "dĩ nhiên không!" Chúng ta đã quá quen thuộc với sự đổi thay, tàn tạ, già chết nên khó mà trả lời cách khác. Nhưng với phần đông, cái biết này chỉ là tri thức suông. Đó là một ý tưởng ta biết bằng óc não nhưng tim ta chưa thực chứng. Nếu kiểm soát lại thái độ sâu xa tự tâm khảm đối với những gì mình ưa thích, ta sẽ khám phá rằng sự bám víu vào trường tồn vẫn còn ở lì trong đó không mảy may thay đổi, mặc dù trên bình diện tri thức, ta có thể hiểu biết rất nhiều về tiến trình đổi thay. Hãy nhìn cách ta hồi hộp ra sao mỗi khi vướng vào ham muốn mãnh liệt đối với người nào hay vật gì. Ta có bị giao động nhiều đến thế không, nếu ta không có những mong mỏi thiếu thực tế?

Đừng hiểu sai chỗ này. Tôi không cố khắt khe bảo rằng mọi ý tưởng của ta đều nông cạn, hay mọi phản ứng cảm xúc của ta đều méo mó. Tôi chỉ cố khám phá một tình trạng mà mọi người khắp nơi đều đã thân chứng: đó là, mặc dù những ham muốn của ta cốt yếu là để đem lại cho ta hạnh phúc, song chúng ta vẫn mãi hoài bất mãn vì những ước mơ không toại. Nếu ta không hiểu lý do điều này, thì bao nhiêu hi vọng sử dụng ham muốn để đạt đến phúc lạc viên mãn của giác ngộ, sẽ phải tiêu dêu.

NGUỒN GỐC CỦA BẤT MÃN

Vậy lỗi tại chỗ nào? Ai hay cái gì phải chịu trách nhiệm về nỗi thất bại triền miên của ta trong việc cảm thụ hạnh phúc an bình mà ta hằng tìm kiếm một cách vô vọng? Để trả lời câu hỏi này, ta hãy nhìn kỹ lại một lần nữa cái kiểu vận hành của ham muốn thông thường trong ta. Vì cảm thấy mình chưa toàn vẹn, bất an và không thỏa, ta tìm kiếm bên ngoài để có được một người nào hay một vật gì có thể khiến ta cảm thấy toàn vẹn, đầy đủ. Ta thường suy nghĩ một cách hữu thức hoặc vô thức như sau: "Nếu tôi có được điều này điều kia, thì tôi sẽ sung sướng." Được thúc đẩy bởi tư tưởng ấy, chúng ta cố chiếm hữu bất cứ đối tượng nào có triển vọng thỏa mãn ham muốn ta nhất. Trong quá trình ấy ta biến đối tượng thành một thần tượng, đánh giá quá mức những khía cạnh tốt của nó đến nỗi nó không còn giống gì với bản chất thực sự của nó nữa.

Trong nỗ lực để đạt được đối tượng ham muốn mà ta đánh giá quá mức ấy, ta có thể thành công hoặc không. Nếu sau bao nhiêu cố gắng mà ta không thành công, đối tượng ham muốn vẫn ở ngoài tầm tay ta, thì dĩ nhiên ta bị thất vọng; càng ham muốn đối tượng bao nhiêu ta càng sầu khổ bấy nhiêu vì không chiếm hữu được nó.

Nhưng nếu ta thành công, có được điều ta mong mỏi, thì sao? Điều ta gặp được và điều ta mong mỏi gặp được hóa ra là hai chuyện khác xa nhau. Vì những gì ta có được không phải là hình ảnh từ lâu ta mơ ước - giải pháp toàn vẹn vĩnh cửu cho những vấn đề của ta - mà chỉ là một cái gì cũng bất toàn, vô thường như chính ta. Người hay vật mà ta có được ấy quả có đem lại cho ta một lạc thú nhất thời, nhưng không bao giờ đáp ứng đúng những kỳ vọng ta đã đặt vào nó. Bởi thế sớm muộn gì ta cũng cảm thấy mình bị đánh lừa, và đâm ra não nề tuyệt vọng.

Bây giờ, hãy trở lại câu hỏi trên kia: ta phải trách cứ ai về nỗi bất hạnh của mình? Thông thường một cách phi lý, ta đổ thừa cho đối tượng ham muốn: "Nếu nàng dễ coi hơn một chút..." "Nếu anh ấy đối xử với tôi tốt hơn..." "Nếu chiếc xe ấy chạy nhanh hơn, mới hơn..." Nếu được như thế nọ thế kia. Ta luôn suy luận nước đôi như vậy mỗi khi thất vọng với cái ta có trong hiện tại, và tự hỏi có cách nào thay thế nó bằng một thứ gì sẽ bảo đảm đem lại cho ta cái hạnh phúc mà ta ước mơ. Điều kế tiếp ta biết được là, ta lại đang đi tìm một người vợ mới, hay chồng mới, hay xe mới, đặt hết hi vọng vào đối tượng mới này, nhưng rồi cũng chỉ là không tưởng như niềm hi vọng ta đã từng đặt nơi cái đối tượng ta mới vừa gạt ra. Với kiểu ấy ta cứ tiếp tục quay vòng tròn, đổi thứ

này lấy thứ khác mà không bao giờ tiến gần hơn chút nào đến cái hạnh phúc ta mong mỏi.

LỐI GIẢI QUYẾT THEO MẬT TÔNG

Mật tông giải quyết vấn đề này một cách triệt để, đấy là hoàn toàn chuyển lối nhìn thông thường của ta. Đây là điểm then chốt trong phương pháp mật tông. Cái năng lượng ham muốn đã đẩy chúng ta từ bất mãn này đến bất mãn khác, sẽ được chuyển thành tuệ giác và phúc lạc, nhờ phương pháp "luyện vàng" của mật tông. Hành giả tập trung tia laser của tuệ lạc này để đâm ngay vào trái tim thực tại, cắt đứt những cái bóng sai lạc về sự vật.

Những tầng lớp mê mờ ngăn ta cảm nghiệm tính toàn vẹn của tiềm năng con người, bị nhổ tận gốc bởi tính giác đầy hoan lạc ấy. Như vậy năng lượng dục vọng thay vì làm tăng nỗi bất mãn nơi ta, bây giờ được dùng để phá hủy chính nguyên nhân của bất mãn, là sự ngu si cố hữu của ta về bản chất thực tại.

Theo truyền thống mật tông Tây tạng, sự chuyển hóa năng lượng ham muốn được ví dụ như sau. Có vài loại côn trùng từ bọng cây sinh ra, chu kỳ sống của nó khởi sự từ lúc nó ấp trứng trong ruột thân cây. Khi lớn

lên, chúng lấy thân cây làm thực phẩm, ăn thứ gỗ từ đấy nó đã sinh ra. Phép chuyển hóa của mật tông cũng vậy: dục vọng bất mãn làm phát sinh tuệ giác sâu xa, rồi tuệ giác này lại đốt cháy tất cả những phiền não che mờ tâm thức, kể cả những dục vọng đã làm phát sinh ra tuệ giác.

Vậy ta có thể thấy rằng dục vọng có hai nhiệm vụ trái ngược hẳn nhau, một mê mờ một giác ngộ. Trong mật tông, kinh nghiệm hoan lạc do dục vọng phát sinh mở rộng tâm ta đến độ nó giúp ta vượt qua mọi giới hạn của mình; trong khi thông thường lạc thú phát sinh do sự tiếp xúc của giác quan với đối tượng ham muốn thì lại thu hẹp tầm chú ý của ta, và dẫn đến tâm hạn cuộc vì bị ám ảnh bởi ý muốn có thêm lạc thú. Bị mê mẩn trong những cảm giác hoan lạc, ta thường mất ý thức về toàn thể, và rơi vào trạng thái u mê ám chướng. Tâm trí ta thu hẹp lại quanh đối tượng, và càng bám víu đối tượng để được thêm thỏa mãn, ta càng xa rời thực tại. Có thể bảo rằng, khi đã ở dưới bùa lực của ham muốn mãnh liệt, thì ta gần như bị hôn mê bất tỉnh. Khi bừng tỉnh, ta mới thấy rằng lạc thú mà ta dù có nếm được cũng đã biến mất, chỉ còn lại một nỗi chán chường bất mãn nguyên xi như lúc ban đầu.

Nói cách khác, thông thường khoái lạc của chúng ta bị đen tối vì vô minh vây phủ. Mặc dù có vài hứng khởi

thoáng qua, cũng không có ý thức minh mẫn, không có ánh sáng. Thực hành mật tông là cốt để hợp nhất kinh nghiệm lạc thú với ánh sáng. Sự hợp nhất này như đã nói, được biểu trưng bằng hình ảnh nam nữ thần giao hợp, ám chỉ sự hợp nhất giữa năng lượng dương tính là phúc lạc và âm tính là trí tuệ bất nhị sâu xa. Hai thứ này cuối cùng phải hợp nhất thì ta mới đạt đến tự tính chân thực sâu xa nhất của mình. Nhưng hiện tại ta không có được sự hợp nhất giữa hoan lạc và trí tuệ như thế, nên ta phải nỗ lực khá nhiều để đào luyện cái kinh nghiệm toàn vẹn ấy.

MỘT CHÚT DÈ DẶT

Chính vì thói quen thâm căn cố đế của chúng ta là, mỗi khi bám víu một lạc thú nào, ta lại rơi ngay vào trạng thái u mê đần độn, cho nên thực phi lý nếu nghĩ rằng ta có thể chuyển hóa ngay tức khắc năng lượng ham muốn nồng nhiệt của mình thành tâm sáng suốt thanh tịnh và khoáng đạt. Mặc dù mật tông là con đường nhanh nhất để thành tựu kinh nghiệm giác ngộ, ta vẫn phải tiến tuần tự qua các giai đoạn tùy khả năng mình, nếu không ta sẽ vướng vào một gánh nặng mà ta không đủ sức mang. Ta sẽ bị nguy khốn như tình trạng những nước nghèo vì nôn nóng canh tân đã vội vã rước vào

mình quá nhiều, nên hậu quả bất hạnh là đời sống giản dị tương đối quân bình của họ bị xáo trộn. Như thế, mặc dù kỹ nghệ hóa là cốt đem lại phúc lợi, hậu quả thực sự lại là xáo trộn bất mãn còn nhiều hơn trước. Cũng vậy, nếu cứ tưởng mình chuyển hóa được những năng lượng lạc thú, rồi thực hành mật tông khi chưa đủ khả năng chuyển hóa, thì chỉ tổ đưa đến tình trạng rối ren hơn.

4 Lật đổ khống chế của ngoại cảnh

VƯỢT NGOÀI GIỚI HẠN: QUÁN MÌNH NHƯ CHƯ THIÊN

Ta có thể thấy năng lượng ham muốn trong ta có thể tác động theo hai cách hoàn toàn trái ngược. Nhờ phương pháp chuyển hóa của mật tông, năng lượng này có thể biến thành ánh sáng trí tuệ đầy phúc lạc, một sức mạnh trên đường phát triển tâm linh. Nhưng thông thường, năng lượng ham muốn này bị tiêu hao vào những mẫu mực chấp thủ và bám víu, chỉ có làm giảm ý thức sáng suốt và tăng cường vô minh bất mãn trong ta. Một trong những việc chính của hành giả là nhận thức rõ những yếu tố nào đã khiến ta rơi vào vòng bất mãn triền miên, rồi áp dụng phương pháp chữa trị sự tác hại của chúng một cách hữu hiệu nhất. Chỉ khi ấy ta mới thực sử dụng tốt năng lực chuyển hóa của mật tông.

Theo mật tông, thì sở dĩ chúng ta bị tóm bẫy trong vòng bất mãn là vì lối nhìn hẹp hòi ngộp thở của chúng ta về thực tại. Chúng ta bám lấy một quan niệm rất giới

hạn về ta là ai, và ta có thể trở thành cái gì. Hậu quả là hình ảnh của ta về chính mình thực thấp thỏi và tiêu cực, khiến chúng ta cảm thấy hoàn toàn bất xứng và vô vọng. Bao lâu mà quan niệm của ta về chính mình còn thảm hại như thế, thì cuộc đời ta vẫn còn vô nghĩa. Nhiều người nghĩ rằng người ta không hơn gì giống khỉ, và tâm con người chỉ là một loạt những phản xạ hóa học và xung động điện não. Một quan niệm như thế thu gọn con người thành một đống vật chất, và chối bỏ mọi chiều hướng cao siêu của hiện hữu loài người. Với những người thực sự tin vào một quan điểm hẹp hòi như thế về ý nghĩa con người, thì mục đích sống là để làm gì? Có lẽ chỉ để hưởng thụ càng nhiều khoái lạc càng hay, trước khi tàn tạ trở về bản chất nguyên ủy là cát bụi. Một lối nhìn bi thảm như thế có lẽ đã là nguyên nhân cho sự tha hóa của con người trong xã hội hiện nay.

Mật tông phản đối cách nhìn thấp kém phi lý ấy đối với tiềm năng con người, bằng cách chỉ cho ta làm thế nào để tự xem mình và người khác là đẹp một cách siêu việt- quả thế, không khác gì những nam thần nữ thần hết trọi. Một trong những lối hành trì thiết yếu ở mọi cấp bực mật tông, là đánh tan những khái niệm phàm tình của ta về chính ta, rồi từ không gian trống rỗng trong đó những khái niệm phàm tình đã biến mất, nổi lên thân

thể tràn ngập ánh sáng của một vị trời, biểu hiện tính trong sáng nguyên ủy, bản thể sâu xa nhất trong ta. Càng luyện tập để tự thấy mình thành những vị trời thiền như vậy, ta càng ít thấy mình bị trói buộc bởi những thất vọng ngang trái trong đời. Pháp quán này đem lại cho ta năng lực kiểm soát cuộc đời ta, tự tạo cho mình một hoàn cảnh thuần tịnh trong đó bản chất trong sáng nhất của ta có thể hiển lộ.

Ta không nên lẫn lộn những vị trời thiền trong mật tông với những nam thần nữ thần đề cập trong các thần thoại tôn giáo khác. Ở đây, vị thần (hay chư thiên) mà ta chọn làm hình ảnh mình, chỉ là biểu tượng của những đức tính cốt yếu của Con người Toàn giác đang tiềm ẩn trong ta. Theo thuật ngữ tâm lý học, vị thần trong mật tông là một mẫu người lý tưởng trong ta, tầng tâm thức vi tế nhất của ta. Trong pháp tu mật tông, ta tập trung chú ý vào một hình ảnh như vậy, đồng hóa mình với nó, để đánh thức những khía cạnh sâu xa nhất của bản thể mình và biến chúng thành hiện thực. Một sự thực đơn giản là, nếu ta tự xem mình bản chất vốn trong sạch, mạnh mẽ, có khả năng, thì ta sẽ thực thụ phát triển được những đức tính ấy. Nhưng nếu ta cứ tiếp tục nghĩ mình là u mê, rồ dại, thì cuối cùng ta sẽ trở thành như thế thực.

Để lấy một ví dụ về sự chuyển hóa của mật tông, ta có thể quán mình là đức Văn thù, một vị thần màu vàng hơi đỏ, tay phải cầm gươm bén của phân biệt trí, tay trái cầm quyển kinh Bát nhã. Dù nam hay nữ đều có thể quán hình ảnh này, vì pháp quán mật tông hoàn toàn siêu việt nhận thức thông thường về nam nữ. Nhưng một hình ảnh được quán tưởng như vậy thì kỳ thực không phải là Văn thù. Chính cái trí tuệ trong một tâm thức không bị che mờ, đã triển khai toàn vẹn tiềm năng của nó, mới đích thực là Văn thù. Và mục đích sự quán mình thành vị thần ấy là để mau chóng phát triển được cái tuệ giác sẵn có trong ta. Cái gươm hai lưỡi của đức Văn thù chẳng hạn, tượng trưng khả năng của trí giác có thể phân biệt chính tà bằng cách cắt đứt mọi ngộ nhận và dị đoan mê tín. Càng đồng hóa mình với vị thần ấy và quen thuộc với những đức tính mà ngài tiêu biểu, thì ta càng kích động tâm ta một cách sâu xa để tăng trưởng những đức tính như ngài.

Lúc đầu, sự quán tưởng mình thành một vị thần chỉ có tính chất giả tạo. Nhưng càng kiên trì trong pháp quán tưởng chư thần, ta có thể thấy được vị thần một cách rõ rệt khác xa hình ảnh ta tạo tác. Tâm ta sẽ thực sự trở thành tâm của vị thần, và những kinh nghiệm giác quan thông thường của ta - thấy nghe ngửi nếm vân vân- sẽ được chuyển hóa thành những phúc lạc của chư thiên.

Đây không phải là huyền thoại, mà những chuyển hóa như vậy đã là kinh nghiệm thân chứng của vô số thiền giả mật tông trong quá khứ. Và không lý do gì ta lại không có được những kết quả siêu việt như thế, nếu ta nỗ lực đúng mức.

NHỮNG THẮC MẮC

Bạn có thể đặt câu hỏi: "Nhưng tại sao tôi phải quán mình là Văn thù hay bất cứ vị thần nào khác? Quán mình thành một người nam hay nữ nào, đối với tôi cũng đã đủ khó. Vậy tại sao tôi phải thay hình đổi dạng mà khoác vào một cái lốt khác, lốt của Văn thù?"

Điều cần nhớ là, quán Văn thù không phải để có ra một tướng nào khác với ta hiện tại. Ngay giờ phút này, chúng ta đã sẵn có trong mình những đức tính sâu xa của một hiện thân thánh thiện như thế. Quán mình là thiên thần cốt để nhận chân và đào luyện những đức tính đến chỗ viên mãn, thay vì tự giam hãm mình một cách khốn khổ trong mặc cảm tự ti: "Tôi thực xấu xí, ngu đần, yếu hèn, vô giá trị."

Có thể bạn vẫn tự hỏi: "Nhưng tại sao Văn thù hay bất cứ vị thần nào của mật tông, lại có thể là tinh hoa của bản thể tôi chứ? Tôi trông không giống gì với bất cứ

vị thần nào trong đó cả. Tôi không phải màu cam, màu xanh hay màu lục; tôi cũng không có nhiều mặt và quá nhiều tay như những vị thần ấy." Dĩ nhiên sẽ có những phản đối như vậy khởi lên, nhưng để an tâm, trước hết ta hãy xét kỹ xem thực sự ta nghĩ mình là ai.

Trước hết cái mặt hiện tại của bạn không phải là bạn, xương thịt không phải là bạn. Máu huyết, bắp thịt hay bất cứ phần tử nào trong cơ thể bạn cũng đều không phải là phần cốt yếu để cho biết bạn là ai. Có thể nói thân thể bạn giống như một con người máy vì tự nó, nó không có khả năng vận hành, mà phải được điều động bởi một cái gì khác. Hệt như chương trình máy vi tính điều khiển người máy, làm cho nó hoạt động, cũng vậy chính cái tâm bạn- hay ý, hay linh hồn, v.v.- đã đem lại đời sống cho thân xác. Bởi thế, muốn tìm thực chất mình là cái gì, muốn biết cái gì chịu trách nhiệm về lối sống của mình, thì bạn phải nhìn vào tâm của bạn.

Điều kế tiếp cần nhận thức là, từ sơ sinh cho đến bây giờ, bạn đã hiện thân nhiều cách khác nhau. Không có ai trong chúng ta là cố định không thay đổi. Ví dụ khi nổi giận thì bạn trông như một ác quỷ, trong khi vào những lúc khác, khi tâm tràn ngập yêu thương, bạn không khác gì một thiên thần. Những hiện tướng này - lúc giận lúc vui, lúc ganh ghét, lúc tử tế, khi xót thương, lúc ngu đần, khi khôn khéo- không có tướng nào sinh

khởi chính yếu từ cái thân vật lý của bạn cả; chúng đều sinh khởi từ năng lực tâm lý. Tâm có khả năng sản sinh ra hàng ngàn cảm xúc và thái độ khác nhau, còn thân thể thì chỉ có đi theo sự dẫn đạo của tâm, không có sự chọn lựa nào. Mặc dù vậy, chúng ta vẫn thường tự cho mình là thân hơn là tâm. Chúng ta cứ nghĩ chủ tể là thân chứ không phải tâm, và hầu như trở thành những tên nô lệ cho thân xác mình. Hãy bật truyền hình lên xem, để thấy rõ nền văn hóa hiện đại dành biết bao nhiêu năng lượng để phục vụ thân xác, mà quá ít năng lượng để đào luyện tâm linh. Thảo nào thế giới không hỗn loạn.

Chú trọng thân xác hơn tâm hồn không phải là sai lầm duy nhất của chúng ta. Ta lại còn không nhận thức được rằng cái thân vật lý thô phù này không phải là cái thân thể duy nhất mà ta sở hữu. Điều này sẽ đề cập nhiều hơn trong chương 10, ở đây chỉ cần nói vắn tắt. Trong hình dạng vật lý thường ngày của ta, còn có một thân vi tế hơn, gọi là thân tâm lý vì nó tương quan mật thiết với những tầng tâm thức sâu xa. Chính từ nơi những tầng tâm thức vi tế này, phát sinh cái năng lượng của trí tuệ đầy phúc lạc, một thứ năng lượng có khả năng chuyển hóa cuộc đời ta một cách triệt để. Chư thần mật tông biểu trưng cho sự phát triển toàn vẹn của năng lượng trí tuệ đầy phúc lạc ấy, và bởi thế ta có thể nói rằng, dù có bao nhiêu mặt và màu sắc gì đi nữa, một vị

thần như vậy đều tiêu biểu tinh túy và tiềm năng của ta. Bởi vậy, pháp thiền quán chư thiên không phải là việc tưởng tượng cái điều bất khả, mà là một phương pháp hết sức thực tiễn. Nó giúp ta sống đúng theo khả tính cao nhất của mình, nhờ tập luyện có phương pháp để chuyển hóa tâm thức một cách sâu xa.

Lúc đầu pháp thiền quán này có thể dường như xa lạ không thực tiễn, nhưng hiệu lực của những kỹ thuật tương tự đã chứng tỏ nó có giá trị như thế nào, ngay cả dưới mắt người đa nghi. Chẳng hạn, nhiều tài liệu cho biết có những người mắc bệnh ung thư và các chứng nan y, đã tự chữa lành chỉ nhờ quán tưởng. Thay vì bám lấy quan niệm "thân thể tôi bị ung thư, tôi đang chết" những người này quán mình hoàn toàn lành mạnh. Họ xua đuổi hình ảnh bệnh hoạn ra khỏi tâm trí, thay bằng hình ảnh tràn trề ánh sáng và sinh lực. Trong nhiều trường hợp, phương pháp này đã chứng tỏ có hiệu quả sau khi các y sĩ đã bó tay.

Sức khỏe thân tâm cốt yếu là một vấn đề của hình ảnh do ta tự tạo. Những người chuyên có ý nghĩ đen tối về bản thân, bất cứ vì lý do gì, sẽ ở mãi trong tình trạng khốn khổ, trong khi những người nhận chân được tài nguyên nội tâm phong phú của mình, có thể vượt qua những tình huống khó khăn nhất. Pháp thiền quán chư thiên là một trong những phương pháp hiệu nghiệm nhất

để nâng cao hình ảnh ta tự tạo về chính mình. Bởi thế mật tông mới là một phương pháp thần tốc để đạt đến sự thể hiện tiềm năng hùng mãnh nhất trong ta.

Chấp tướng là chướng ngại lớn nhất khiến ta không thể chuyển hóa mình thành một vị trời. Bao lâu ta còn duy trì cái thấy thông thường về bản thân, thì không còn chỗ nào cho việc nhìn mình dưới hình ảnh một thực thể giác ngộ. Chúng ta không thể nào thực sự thấy mình có một thân thể bằng ánh sáng thuần tịnh như chư thiên, nếu ta cứ tiếp tục tự đồng hóa với cái hình tướng vật lý thô kệch. Và ta cũng sẽ không bao giờ tiếp xúc được với bản thể thanh tịnh của mình, nếu cứ tưởng bản tính mình chỉ là những vọng tưởng và khái niệm thô thiển đi qua tâm thức.

Bởi thế, muốn đạt đến niềm phúc lạc của sự thành tựu bản thân, ta phải tìm cách giải thoát khỏi sự khống chế của tướng và quan niệm thông thường. Chúng ta phải cảm thấy tự tâm khảm rằng, thực vô cùng tai hại cho ta nếu cứ tiếp tục có lối nhìn thô thiển hạn cuộc như hiện tại đối với thân tâm mình và hình ảnh của chính mình. Sự chấp tướng ngây ngô như vậy chỉ làm cho ta càng ngày càng mờ mịt, bất an, bất mãn.

Bất cứ khuynh hướng bất định, lo sợ nào mà ta có, đều là triệu chứng của tâm lý nhị nguyên, cái tâm luôn

luôn phân vân với trăm tư tưởng trái ngược như: "Tôi hi vọng tôi trông bảnh bao, nhưng tôi e sợ rằng tôi trông thật tồi." Điều này cũng chứng tỏ thông thường chúng ta làm những phán đoán thực nông cạn như thế nào về bản thân mình. Chung quy, tướng ngoài không thực là thước đo giá trị con người nam hay nữ. Vậy mà những khuyết điểm nhỏ nhặt nhất về thân, có thực hay tưởng tượng, cũng đủ làm cho ta vô cùng lo lắng. Có nhiều người tự thấy mình xấu xí, vô giá trị, tự khinh ghét mình đến nỗi nhịn ăn mà chết. Đây là một điển hình cực đoan, song tôi nghĩ hầu hết chúng ta, vì một lý do này hay khác, đều tự hạ giá và tự làm cho mình khốn khổ.

TÂM HƯỚNG NGOẠI

Đôi khi dường như rằng tâm ta cùng lúc chạy khắp mọi hướng, nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác trong một cuộc tìm kiếm vô vọng, mà không biết tìm cái gì. Chúng ta đang tìm một cái không tên, một cái gì sẽ làm thỏa mãn niềm khát khao được ổn định, an ninh bảo đảm. Ta đi từ đối tượng này sang đối tượng khác với hi vọng cái kinh nghiệm kế tiếp sẽ chứa đựng điều ta đang mong mỏi. Kết quả là tâm thức ta luôn luôn bị phân tán. Thực khó mà tập trung tất cả chú ý vào công việc đang làm, vì một phần tâm ta đã bất mãn và bắt đầu đi tìm

một cái gì khác. Ngay cả khi đang làm một việc mình thích, ta cũng dễ dàng đánh mất sự tập trung. Do vậy, không những ta không thể khám phá được ý nghĩa và mục đích nào cao cả hơn cho cuộc đời mình, mà ta còn không thành công cả trong những việc vặt hiện tại.

Hậu quả tất yếu của cái thấy hẹp hòi do chấp tướng ấy là khuynh hướng đi tìm giải đáp ở ngoài tâm (hướng ngoại tìm cầu). Vì đã quen tự xem mình là bất toàn, thiếu thốn một cái gì thực cần thiết, nên ta không bao giờ nghĩ đến chuyện hướng vào tài nguyên và năng lực nội tâm để tìm giải đáp cho những rắc rối của mình. Ngược lại, ta nghĩ rằng nếu ta làm cách nào có được một cái gì đó ở bên ngoài, thì ta sẽ thỏa mãn ước mơ. Nhưng cách suy nghĩ như vậy thực rõ ràng là vô lối. Có con người nào hay vật gì ta mơ ước mà ta có thể chiếm hữu hoàn toàn làm của mình, để tâm hồn ta thực sự được nghỉ ngơi trên đường kiếm tìm an ổn hay không? Dù là người đàn ông hay đàn bà đẹp nhất thế giới, hay bộ y phục thời trang nhất, viên ngọc quý nhất, hay tư tưởng hay ho mới lạ nhất ... cũng đều không có khả năng dập tắt những khát khao của ta, bao lâu nội tâm ta vẫn còn thiếu thốn bất toàn. Bao lâu ta còn nghĩ rằng ta có thể nhờ cái gì bên ngoài để lẩn trốn những rắc rối cuộc đời, thì ta vẫn còn vô phương đạt đến niềm an lạc nội tâm chân thực. Sự sở hữu tài sản hay quyền lực chắc chắn

không phải là giải pháp. Hãy nhìn tỉ lệ cao về nghiện ngập, li dị và tự sát ở những quốc gia giàu có trên thế giới, để thấy rằng sở hữu vật chất mà thôi không đủ làm cho con người hết bất an được.

Cho dù ta tìm giải đáp bằng cách quay lưng với vật chất để hướng đến một thực tại tâm linh cao cả, thì quan niệm hẹp hòi về bản ngã của ta cũng làm cho những lợi ích mà ta có thể đạt đến, đều trở nên hạn cuộc một cách trầm trọng. Điều khá thông thường đối với những hành giả tâm linh, là thấy có một hố ngăn không thể nào lấp được giữa chính mình đang ngụp lặn trong sình lầy, với một thực thể cao siêu nào đó ở trên trời. Càng nghĩ mình kém cỏi, vô năng bao nhiêu, ta càng có những lời cầu xin thảm não bấy nhiêu. Chẳng hạn ta kêu réo: "Lạy Chúa cứu con! Xin Phật giúp con!" Nhưng bao lâu ta còn tự giam hãm mình trong sự thương thân trách phận, thì e rằng ta sẽ không có được lợi lạc bao nhiêu.

THỬ THÁCH CỦA CUỘC THÁM HIỂM NỘI TÂM

Phương pháp mật tông quán mình là một vị trời, thì trái ngược hẳn với thái độ tự thương hại như trên. Càng có khả năng quán mình là một thân tâm bằng ánh sáng thuần tịnh, ta càng tự mở lòng ra để đón nhận những năng lực tốt lành hiện hữu bên trong và bên ngoài ta. Chúng ta đã đề cập sự kiện nhờ phép quán tưởng có tính sáng tạo, mà ta có thể đánh thức những năng lực bẩm sinh để tự chữa lành ngay cả những chứng bệnh ghê gớm nhất. Ví dụ này chứng tỏ thân và tâm có tương quan mật thiết, và trong hai cái đó thì tâm mới là yếu tố chủ chốt hình thành cuộc đời ta. Nếu ta có hình ảnh tốt lành về chính mình, thì tự nhiên hành vi của ta đầy tự tin, và sẽ gây cho người khác những ấn tượng về năng lực và sinh động. Ngược lại, nếu ta có ý tưởng thấp kém về bản thân, thì ta trông có vẻ yếu đuối vô năng, sẽ rước lấy nhiều rắc rối và dễ dàng gặp nạn tai tật bệnh.

Đã nhiều lần kinh nghiệm cho chúng ta thấy rằng, đời ta thành công hay thất bại, khỏe mạnh hay đau yếu, đẹp hay xấu, vui hay buồn, cốt yếu là do thái độ tinh thần của ta. Thế mà mỗi khi gặp rắc rối trong đời, ta lại có thói quen tìm giải pháp ở bên ngoài. Thay vì nhìn thẳng vào nội tâm để phát triển một thái độ khả dĩ chuyển hóa đời mình theo chiều hướng tốt, thì chúng ta lại theo một phương sách nông cạn, là cố sửa đổi những hoàn cảnh bên ngoài để giải quyết những vấn đề bên

trong. Nhưng điều này không bao giờ đem lại cho ta thỏa mãn lâu bền. Dù có thay đổi lối sống bên ngoài đủ cách, mà không kèm theo một chuyển hóa sâu xa ở nội tâm, thì cũng chỉ thành công một giai đoạn. Sớm muộn gì những rắc rối cũng sẽ trở lại, và ta sẽ vẫn khó chịu bất mãn như trước.

Mặc dù tất cả chúng ta đều có bản tính trong sáng nguyên ủy, song ta không dễ gì bắt liên lạc được với nó. Bởi vì cái cách vận hành thô tháo của tâm ta thường làm chìm nghỉm sự rung động vi tế của bản tính ấy, đến nỗi ta không còn ý thức gì đến hiện hữu của nó. Nếu thực sự muốn liên lạc với bản chất sâu xa của mình, ta phải chấm dứt mọi xao lãng tâm trí và nới lỏng kềm tỏa của những danh tướng vẫn trói buộc ta. Nói cách khác, ta cần tạo ra một không gian trong đó bản chất thuần tịnh nguyên ủy của ta có thể vận hành không gián đoạn. Khi ấy thì không phải ta hợm hĩnh gì khi dùng phương pháp mật tông để quán mình thành một vị trời; mà đúng hơn, ta đang làm hiển lộ những đức tính thánh thiện vốn luôn luôn hiện hữu trong thẳm sâu bản thể.

Những cách chuẩn bị khác nhau trước khi thực hành mật tông chính là những phương pháp để tạo ra không gian cần thiết ấy. Nếu ta cố xử dụng những năng lực chuyển hóa cực kỳ mãnh liệt của mật tông, mà không luyện tập theo những chuẩn bị tiên quyết này, thì sự tu

luyện không thể nào thành công được. Một chiếc phi cơ phản lực có thể là cách nhanh nhất để di chuyển, nhưng nếu đưa một người chưa được huấn luyện ngồi vào ghế phi công thì chỉ có rước lấy hậu quả khốc hại. Cũng thế, mặc dù mật tông là cỗ xe nhanh nhất để đạt toàn giác, song nếu áp dụng những phương pháp mật tông trong khi thân tâm chưa được chuẩn bị thì thật là liều lĩnh, và hoàn toàn không hiểu gì về mục đích của mật tông.

5 Ngoi lên từ nỗi bất mãn

Những điều kiện tiên quyết để thực hành mật tông là từ bỏ, bồ đề tâm và chính kiến về tính không. Kinh thừa gọi đấy là ba khía cạnh chính để đạt giác ngộ. Ở đây, ta sẽ thảo luận ba khía cạnh ấy dưới những chương mang tựa đề Ngoi lên, Mở ra và Tan vào, cốt nhấn mạnh việc tu tập ba tâm thái ấy là điều kiện cho sự chuyển hóa của mật tông,

Trước hết, từ bỏ chính là để cho tâm thức ngoi lên khỏi những mối lo hạn cuộc thường tình, mà chú trọng đến việc nhận ra tiềm năng vô hạn của nó.

TỪ BỎ LÀ GÌ

Chúng ta đã nói đến vài phương pháp chuẩn bị để tạo không gian trong tâm ta. Ví dụ, ta chỉ có thể thực hành mật tông hữu hiệu khi đã chấm dứt ảo tưởng đối với các dục vọng. Ta phải nhận thức sâu xa từ đáy lòng rằng, sự bám víu không bao giờ đưa đến thỏa mãn, mà chỉ đem lại khổ đau thất vọng. Nếu không thấy được rằng sự bám víu khoái lạc giác quan buộc chặt chúng ta vào bánh xe sinh tử, thì khi tu mật tông ta sẽ lặp lại lỗi lầm ta đã phạm khi theo đuổi khoái lạc: Mỗi khi được một cảm giác phúc lạc, ta sẽ bám lấy nó như một cái gì thực hữu nội tại, có thể đem lại cho ta niềm vui bất tận. Như một con nhện chờ ruồi, ta sẽ tham lam chộp lấy bất kỳ kinh nghiệm hấp dẫn nào xảy đến. Cố mà vắt ép cho ra khoái lạc từ mọi sự như thế quả là hoàn toàn mê muội. Nếu còn thái độ thiếu thực tiễn ấy, ta sẽ không bao giờ biết đến hạnh phúc chân thực là gì. Nếu không buông bỏ thái độ bám víu, vô tình ta đã biến việc tu mật tông của mình thành ra một hành trình lòng vòng vô nghĩa.

Vậy trước hết ta cần phải phát triển một mức độ từ bỏ nào đó. Vì người ta thường lầm lẫn sự từ bỏ với tâm trạng sợ hãi khước từ mà tôi đã chỉ trích trước đây, nên có lẽ tôi nên khởi sự bằng cách mô tả cái gì không phải là từ bỏ.

Khi gặp một điều rắc rối, ta có thể từ chối nó bằng cách gạt bỏ hoặc tránh né. Đây có thể gọi là từ bỏ, song không phải là từ bỏ vòng lẩn quẩn. Hoặc khi tim ta tan nát vì gây gổ với bạn, ta bèn dời đi thành phố khác để tránh đau khổ thêm. Đây cũng không phải là từ bỏ. Hoặc vì chịu hết nổi đời sống tụ hội, ta trốn vào rừng rồi tuyên bố "tôi ngao ngán chốn bụi hồng!" Khi sống như một con thú rừng, không một tiện nghi nào của nền văn minh, đương nhiên ta cũng từ bỏ một cái gì, song đấy vẫn chưa phải là sự từ bỏ chân thực.

Ta có thể tưởng rằng từ bỏ có liên quan đến sự tuân thủ giới luật, rằng khi học pháp và thực hành thiền quán là ta trở thành một người từ bỏ chính hiệu. Nhưng chưa hẳn thế, bởi vì khi bị ai chế nhạo, bị cho là quái gở lập dị, mà tâm ta còn giao động thì điều ấy chứng tỏ ta chưa từ bỏ gì hết. Nó chứng tỏ ta còn bám víu tập quán thế tục như bám víu một đối tượng giác quan thông thường. Nói cách khác, do thái độ chấp thủ, ta đã biến sự tu tập thành một thứ bám víu dưới hình thức khác.

Từ bỏ chân chính có nghĩa là ta không còn nương vào khoái lạc giác quan để được hạnh phúc, vì thấy rõ không mong gì có được thỏa mãn sâu xa từ nơi những hiện tượng phù du hạn cuộc. Điều quan trọng là cần hiểu rõ điểm này. Từ bỏ không phải đồng nghĩa với khước từ lạc thú hay chối bỏ hạnh phúc, mà có nghĩa

"không còn mong đợi gì nơi những lạc thú thông thường." Chính những mong đợi ấy đã biến lạc thú thành đau khổ. Cần nhắc lại, lạc thú không có gì sai quấy, mà chính thái độ bám víu, thổi phồng, bóp méo và ô nhiễm của ta đối với lạc thú mới là cái cần từ bỏ.

TU TẬP GIẢI THOÁT

Danh từ "từ bỏ" theo Tạng ngữ có nghĩa đen là sự "quyết định ngoi lên." Nó ám chỉ một quyết tâm sâu xa nhất định ngoi lên khỏi những bất mãn thất vọng triền miên của đời sống tầm thường. Nói đơn giản, từ bỏ là cái cảm giác hoàn toàn ngấy chán trước những vấn đề không ngừng tái diễn, đến nỗi cuối cùng ta hết khát khao ham muốn thứ này thứ nọ, và khởi sự tìm cách làm cho đời ta có ý nghĩa, thỏa lòng. Vậy đào luyện sự từ bỏ, hay quyết định ngoi lên, cũng chính là tự giải thoát khỏi những thói dính mắc đã làm trì trệ chúng ta, khiến ta không thực nghiệm được tiềm năng con người viên mãn nhất trong mình.

Trong đời có những lúc các giác quan ta tự động rút lui khỏi những đối tượng, khiến ta cảm nghiệm được một cái gì có thể gọi là giải thoát tự nhiên, một sự từ bỏ không cần cố gắng. Vào những lúc như vậy, không có gì để cho ta bám víu chấp thủ, và ngay cả đối tượng giác quan hấp dẫn nhất cũng vô hiệu, không thể lôi cuốn hay

làm xao lãng tâm ta. Nhưng thường thì chúng ta không thể nào tự tại giải thoát mỗi khi gặp những đối tượng thuộc kinh nghiệm giác quan. Ta luôn luôn bị dính mắc, bị thôi miên bởi một dòng thác bất tận những ấn tượng giác quan, và mãi mãi đi tìm cái gì khác hơn, mới lạ hơn, khả dĩ kích động tâm ta, làm ta lưu ý. Có một chiếc xe hơi chưa đủ, ta cần hai chiếc. Khi đã có hai chiếc xe, ta cũng chưa vừa lòng: ta cần thêm một chiếc thuyền. Rồi có chiếc thuyền này chưa đủ, ta muốn một chiếc lớn hơn. Cứ thế tiếp tục cho đến vô tận. Đấy là sự bất mãn không bao giờ chán đủ, cái hoàn toàn ngược với tâm từ bỏ hay thực sự ngoi lên.

Có lẽ chúng ta cần tập sống đơn giản tự nhiên hơn, giải thoát hơn đối với những tiện nghi vật chất, giải thoát sự bám víu hết cái này tới cái khác. Không phải tôi nói vậy vì ganh tị với những người khá giả. Tôi cũng không nói các bạn thật không tốt vì quá giàu trong khi người khác quá nghèo. Tôi chỉ muốn tìm ra giải đáp cho câu hỏi: "Tại sao chúng ta bất mãn?"

Chúng ta luôn luôn có thể tìm một lý do nào đó bên ngoài để đổ thừa nó đã gây nên bất mãn cho ta. "Vì thiếu cái này, cái nọ" nhưng đấy không bao giờ là lý do thực thụ của nỗi bất an, thất vọng trong ta. Cái thực sự thiếu thốn nằm ngay trong tâm ta, và tất cả chúng ta cần phải nhận ra điều ấy.

Sự toại ý hài lòng không tùy thuộc vào đối tượng vật chất, mà do tính giản đơn bình dị trong tâm.

Giải thoát có nghĩa là sống giản dị hơn, thoải mái hơn. Nó không có nghĩa hoàn toàn khước từ mọi sự; mà chỉ có nghĩa là buông lơi sự bám chặt của ta, thư dãn hơn một chút. Có rất nhiều niềm vui trên đời, nhưng nếu tâm đầy lo âu chấp thủ, bám lấy của cải bạc tiền, thì tài sản chỉ có làm cho ta càng ngày càng bất hạnh. Nếu bạn không biết buông thư và hài lòng với những gì mình có, không biết thưởng thức vẻ đẹp tự nhiên của vạn vật, không biết sống giản dị, thì dù sở hữu tất cả tiền của trên thế giới bạn vẫn khốn khổ như thường.

Vậy, từ bỏ không có nghĩa là bỏ những lạc thú. Hoàn toàn không phải thế! Toàn bộ triết lý Phật nói chung và mật tông nói riêng là, vì con người có tiềm năng hầu như vô hạn, nên phải làm sao đạt đến lạc thú tột đỉnh mà ta có thể đạt. Sự từ bỏ chân thực căn cứ trên nhận thức rằng, những lạc thú thông thường của chúng ta thực không đáng, chỉ thuộc hạng nhì. Chúng trở thành vô nghĩa khi sánh với hỉ lạc phi thường mà ta có được sau khi đánh thức những năng lượng tiềm ẩn trong ta, để hoàn thành tiềm năng cao cả nhất.

Lạc thú giác quan chẳng những chỉ thuộc hạng nhì, mà nếu bám lấy chúng, ta lại còn không thể nào cảm

thụ hạnh phúc thù thắng của Giác ngộ. Thái độ giữ chặt, vắt ép cho có được lạc thú, là một độc tố làm cùn nhụt tính trong sáng nguyên ủy của ta, làm ta ngày càng sa lầy trong thế giới giác quan, và càng cách xa bản lai diện mục. Phát triển sự từ bỏ có nghĩa là nhận chân được rằng, chính sự đam mê lạc thú giác quan đã ngăn cản ta thưởng thức hạnh phúc thù thắng viên mãn.

Nhờ phát triển sự từ bỏ đúng cách, ta sẽ nghỉ ngơi, không còn cố theo đuổi những khoái lạc giác quan như thường lệ. Càng hiểu rõ chúng không thể đem cho ta hạnh phúc bền lâu như ta mong mỏi, ta càng buông thư không chờ đợi gì, và trở nên thực tiễn. Thay vì có thái độ quá khích như theo đuổi hoặc chạy trốn dục lạc vì mặc cảm phạm tội, ta sẽ có cảm giác thoải mái hơn. Những tình huống khó chịu không còn phiền nhiễu ta lắm. Nếu cảm thụ một điều dễ chịu, ta đón nhận nó một cách tự nhiên, thưởng thức niềm vui nó mang lại mà không đòi hỏi chờ đợi gì thêm từ nơi nó. Ta có thể buông thư kiểu ấy không phải chỉ vì ta hiểu được rằng những lạc thú ấy thực phù du, mà hơn nữa, vì ta còn bận để mắt đến một hình thái cao hơn về hạnh phúc, đó là sự đạt đến bản tính nguyên ủy của mình. Khi có một mục đích siêu việt như thế trong tâm, ta sẽ không còn háo hức với những lạc thú thoáng qua, cũng không quá buồn khổ khi mọi sự đang tuột giốc. Nói cách khác, thay

vì quay về nương tựa các đối tượng giác quan để giải quyết nỗi bất hạnh của mình, ta sẽ đặt hết niềm tin tưởng vào tiềm năng nội tâm ta.

TỪ BỎ QUY Y SAI LẠC

Thuật ngữ Phật giáo dùng tiếng "quy y" để chỉ sự công bố niềm tin đối với bậc đạo sư, với Pháp và Tăng: "Con quay về nương tựa Phật, Pháp, Tăng". Ở đây tôi mượn từ ngữ này để nêu lên một điều rằng, sự "quy y" những lạc thú tạm bợ, nhất thời, chính là việc mà tất cả chúng ta đang làm vào mọi lúc, với một niềm sùng tín không khác gì tín ngưỡng tôn giáo. Ví dụ, ta có ý nghĩ "Ôi buồn quá, có lẽ tôi nên đi tắm biển." Thế là ta lái xe ra biển, nhào xuống nước bơi lội như một con cá rồi nằm phơi nắng trên bãi cát. Khi đã chán, ta nghĩ: "Bây giờ đói quá, không biết quày giải khát ở đâu?" Ta độn càng nhiều thực phẩm càng hay, ngốn ngấu những cốc cô ca, kem lạnh, sô cô la... với hi vọng tìm thỏa mãn. Ta "quy y" những thứ ấy xem như một lối thoát ra khỏi tình trạng chán chường buồn bã của mình, chỉ để cuối cùng trở thành mập phì và cháy da vì nắng.

Khi nói đến quy y, đạo Phật nhấn mạnh tầm quan trọng của sự đoạn tuyệt với cái lối đi tìm thỏa mãn một

cách vô vọng ấy. Quy y chân thật là một sự thay đổi thái độ, do thấy những chuyện phù phiếm ta thường bám víu, rốt cuộc chẳng có chút giá trị nào. Khi thấy rõ bản chất "không khả ý" nơi những sự vật ta hằng theo đuổi, thì nỗi hăm hở của ta để có được chúng sẽ tự động giảm bớt, sự chấp thủ của ta cũng rút dần. Ta hết bị tung qua ném lại bởi những cơ hội chuyển biến trên đời. Ta có được khoảng trống để khởi sự động tới cái tiềm năng trong ta.

6 Mở rộng cõi lòng

VÌ MÌNH HAY VÌ NGƯỜI

Từ trước đến nay chúng ta chỉ bàn đến con đường tu tập để tự độ, đạt đến hạnh phúc viên mãn cho chính mình. Khi đã nhận ra rằng thói quen chạy theo những đối tượng ham muốn chỉ tổ làm ta vướng vào vòng bất mãn triền miên, ta càng ngày càng muốn tác động đến một tầng sâu hơn của bản ngã. Ta muốn cảm thụ một loại hạnh phúc vững bền, không bị hoàn cảnh hay thời gian làm biến chất. Nhưng sự khát khao thoát vòng lẩn quẩn "ham muốn- bất mãn" ấy chưa đủ, vì như thế là ta chỉ quan tâm đến hạnh phúc riêng mình. Có lẽ trước đây dục vọng của ta hạn cuộc vào đối tượng giác quan, bây giờ tu tập từ bỏ, thì dục vọng ấy lại hướng về mục tiêu thực chứng tiềm năng sâu xa nhất của bản ngã. Nhưng trọng tâm vẫn là cái tôi: "tôi muốn thế này, không muốn thế kia."

Thái độ hẹp hòi ấy- chỉ bận tâm đến hạnh phúc và giải thoát riêng mình- làm cho ta không thể nào trực nhận được tiềm năng bao la của tâm thức. Lối suy tư vị kỷ như thế chỉ chú trọng sự an lạc của một cái tôi duy nhất, không thiết gì đến hạnh phúc của vô số người như ta, cùng gặp những rắc rối tương tự. Quan niệm hẹp hòi cực đoan ấy đương nhiên làm cho lòng ta khép lại. Dù không thực tình nói ra, điều ấy không khác gì nghĩ "Tôi là con người quan trọng nhất thế giới. Ai chết mặc ai, không dính gì đến tôi. Chỉ có hạnh phúc mình là đáng kể."

Bao lâu còn tập trung toàn lực vào hạnh phúc riêng mình, dù là hạnh phúc thế tục hay siêu thế, thì ta không thể kinh nghiệm cái bao la của một tâm hồn rộng mở. Cách duy nhất để đạt cái thấy toàn diện của giác ngộ là giải thoát mình ra khỏi sự hạn cuộc của ngã chấp ngã ái này. Các bậc thánh hiền đều nói thói ích kỷ hẹp hòi chỉ làm cho tâm hồn ngột ngạt. Nếu muốn đạt đến tiềm năng cao nhất của mình- hay được vài thỏa mãn thường nhật cũng thế- ta phải khắc phục thói vị kỷ và nghĩ đến hạnh phúc người khác càng nhiều càng hay. Đây là cách duy nhất để đạt đến một tâm hồn khoáng đạt, để có được hạnh phúc lâu bền.

Sự hồi hướng chỉ có nghĩa rằng, khi đã tạo được những năng lực tốt lành trong tâm, bạn quyết định san

sẻ hạnh phúc ấy với càng nhiều người càng tốt. Theo Phật giáo, nếu không hồi hướng (nghĩ đến mọi người) thì không bao giờ ta được thỏa mãn hoàn toàn, mà vẫn cảm thấy chán chường, cô độc. Panchen Lama nói trong tác phẩm Cúng dường đạo sư: "Ích kỷ là nhân của mọi khổ đau bất mãn, nhưng thương tất cả hữu tình hơn tự thương thân và coi họ như mẹ ruột, là nền tảng cho mọi thực chứng và tri kiến. Bởi thế, xin bậc thầy gia trì cho con cái năng lực chuyển hóa thói ích kỷ trong con thành sự quan tâm đến mọi người." Đây không phải triết lý rắc rối gì, mà rất đơn giản. Muốn biết thói ích kỷ, tự thương thân là nguyên nhân của mọi rối ren bất mãn, ta chỉ cần nhìn vào những kinh nghiệm trong đời cũng đủ thấy.

Đức Panchen lama còn khuyên ta hãy nhìn đức Phật Thích ca đã làm gì với cuộc đời ngài. Ngài đã từ bỏ mọi bám víu vào tự ngã, hoàn toàn hiến mình cho hạnh phúc của chúng sinh, và hậu quả là ngài đã đạt đến hạnh phúc tột đỉnh của sự toàn giác. Rồi hãy nhìn chúng ta: chúng ta luôn bị ám ảnh bởi cái tôi, tôi, tôi- thế nhưng điều duy nhất ta có được chỉ là khổ đau và bất mãn không dứt. Đây là một sự thực đơn giản, không do thẩm quyền của đức Panchen Lama hay bất cứ ai, ta mới thấy được sự thực ấy. Bằng chứng là cuộc đời của chính ta và của tất cả mọi người. Xét kỹ ta sẽ thấy rõ là ích kỷ hẹp

hòi luôn luôn dẫn đến thất vọng, còn tính vị tha mở rộng lòng với mọi người sẽ đem lại an lạc hạnh phúc.

ĐỘNG LỰC TÂM BỒ ĐỀ

Chúng ta đã thấy thói bám víu những đối tượng giác quan đã ngăn cản ta không cảm nghiệm được niềm hạnh phúc thỏa mãn mà tất cả chúng ta đều mong mỏi. Bởi thế, nếu thành thực muốn đạt đến cái vui thù thắng nhất của con người, thì ta cần tạo một không gian trong tâm thức bằng cách phát triển một thái độ từ bỏ. Nghĩa là, ta cần phải bỏ thói chạy theo khoái lạc mới có thể cảm nghiệm niềm vui chân thực. Cũng tương tự như thế, bao lâu còn bị ám ảnh bởi hạnh phúc riêng mình, thì ta sẽ không bao giờ nếm được hạnh phúc tối thượng của một tâm toàn giác. Nói khác đi, nếu ta mong đạt đến cứu cánh cao nhất thì ta phải đào luyện cái động lực cao nhất cho con đường tu luyện tâm. Thuật ngữ Phật giáo gọi sự khởi động lực cao nhất này là phát tâm bồ đề. Đấy là động lực thúc đẩy ta đạt đến toàn giác (bồ đề hay Phật quả) để có thể làm lợi lạc tối đa cho những người khác. Chỉ nhờ quên mình để làm việc cho hạnh phúc của tất cả hữu tình- nghĩa là đào luyện tâm bồ đề rộng mở- thì chính chúng ta mới có thể cảm thụ được hạnh phúc tối thượng.

Thái độ vị tha của tâm bồ đề là năng lực mạnh mẽ để chuyển hóa tâm ta một cách toàn triệt. Ta có thể biết sự thực của điều này qua kinh nghiệm bản thân, đấy không phải là một điều gì ta phải tin theo một cách mù quáng. Khi bạn đã phát triển tâm bồ đề thì tất cả mọi điều tốt lành trên đời tự nhiên được cuốn hút tới nơi bạn, tuôn xuống trên bạn như mưa rào. Hiện tại, bởi vì tâm ta đầy những ý tưởng vị kỷ, nên hầu như những gì kéo đến nơi ta chỉ có thuần là bất hạnh. Nhưng khi có tâm bồ đề, thì tự nhiên chúng ta lôi cuốn đến mình những bạn tốt, thực phẩm tốt và đủ mọi thứ tốt đẹp khác.

Như đức Dalai Lama đã từng nói, nếu bạn muốn ích kỷ, thì ít nhất cũng hãy ích kỷ một cách khôn ngoan. Điều ngài muốn nói là, nhìn theo một cách nào đó thì bồ đề tâm giống như một sự ích kỷ to lớn: khi bằng tâm từ mẫn, bạn hiến mình cho tất cả mọi người, thì bạn được trở lại nhiều hạnh phúc vô vàn lần hơn nếu bạn làm cách gì khác. Thông thường ta được quá ít niềm vui, mà nó lại dễ bị mất. Bởi thế nếu muốn được hạnh phúc thực nhiều, thì điều duy nhất cần làm là hoàn toàn hiến mình để mưu cầu an lạc cho tất cả.

THOÁT KHỎI NGÃ ÁI

Ta không nên nghĩ rằng bồ đề tâm là một thái độ tôn giáo, một điều gì ta phải tin tưởng và chấp nhận bằng đức tin. Nhãn quan đầy thương xót cao thượng này là hậu quả trực tiếp của tuệ giác trong sáng nhìn thấu suốt thực chất cốt tủy của chính ta và của tất cả mọi người. Khi ta cứ khăng khăng chỉ quan tâm đến mình, thì những rắc rối dường như không thể nào vượt nổi. Bận tâm đến những ý nghĩ về cái tôi, tâm ta đầy những lo âu xao xuyến như "Có lẽ tôi trông không bảnh bao lắm," "Chắc người ta sẽ không ưa tôi," "Không biết tôi có thành công không," vân vân. Mọi sự liên hệ đến cái tôi đều trở thành một vấn đề, một nỗi lo ngại, một đe dọa cho hạnh phúc an lạc của ta.

Cách duy nhất để bứt ra khỏi sự ám ảnh điên đầu ấy về chính mình, là mở lòng ra với những người khác. Khi thực tình quan tâm đến hạnh phúc của một người nào, tự nhiên ta không còn nghĩ đến bản thân, ít nhất trong một giai đoạn. Khi sự thương xót người khác thay chỗ cho tự thương thân, thì ta sẽ khám phá được những kho tàng năng lực và trí tuệ ẩn nấp trong ta. Có thể bảo rằng chỉ cần có được tâm xót thương ấy cũng đã là một thứ kinh nghiệm về giác ngộ. Khi đã tạo được cái không gian mở rộng ấy trong tâm thức, ta trở nên rộng rãi bao la hơn nhiều. Thay vì giam hãm trong thực tại nhỏ bé của bản ngã, ta di chuyển vào một phạm vi lớn rộng hơn, quan

tâm đến tất cả mọi người. Điều này tự nhiên sẽ giải thoát ta ra khỏi phần lớn những vấn đề của bản ngã.

Trong đời, quá nhiều lúc chúng ta gây náo động về những chuyện nhỏ nhặt không đáng gì, đến nỗi làm cho "cái sảy nảy cái ung", những trục trặc nhỏ biến thành những vấn đề trọng đại. Nhưng khi ta đã phát tâm bồ đề quảng đại, thì những chuyện vặt trở thành không quan trọng, không còn quấy rầy ta được. Khi gánh nặng ngã chấp đã rơi khỏi đôi vai, ta sẽ nếm được một hương vị nhỏ của tự do giải thoát vốn thường đi kèm với giác ngộ. Những kinh nghiệm như thế thực khích lệ, cho ta thấy một cách hùng hồn giá trị thực tiễn của việc chuyển hóa tự tâm.

NHỮNG HIỂU SAI VỀ TÂM BỒ ĐỀ

Khi mới nghe qua về bồ đề tâm, nhiều người lầm lẫn nó với một tâm trạng ướt át cảm xúc, kiểu như "Ôi tôi mong mỏi xiết bao cho mọi người được sung sướng! Nghĩ đến sự đau khổ của họ tôi không chịu nổi." Họ cảm thấy quá thương tâm trước sự thiếu thốn cùng khổ của người khác đến nỗi họ đâm ra buồn nản. Bồ đề tâm hoàn toàn không phải thế, nó không dính dấp gì đến thái độ cuống cuồng tê liệt của tâm hồn. Trái lại, bồ đề tâm

thì trong sáng thoải mái, vừa có một trí tuệ bình thản mà vừa có tâm thương xót sâu xa. Đấy là thái độ mở rộng lòng, trải tâm quảng đại ra càng nhiều càng tốt.

Lại còn một ý tưởng sai lầm khác người ta thường có khi mới nghe giáo lý về tâm bồ đề. Khi nghe nói cần phát triển toàn vẹn tiềm năng nội tâm thì việc lợi tha mới hoàn hảo, ta tưởng hiện tại mình không thể làm gì được để giúp ích, mà phải chờ đến khi thành phật. "Trước hết tôi phải rán học nhiều năm, rồi khởi sự tu tập. Sau một thời gian tôi sẽ phát tâm từ bỏ và tâm bồ đề, rồi sau một thời gian dài khi đạt giác ngộ, tôi sẽ khởi sự giúp đỡ người khác." Thái độ suy nghĩ ấy hoàn toàn sai lạc, như thế là ta chỉ có rước lấy gánh nặng của một quan niệm chặt cứng về đường lối tu tập. Đó cũng là một cái tròng khác, một ảo tưởng khác. Nếu ta cương quyết tin vào một chương trình cố định như thế cho cuộc đời mình, thì có thể rằng chưa gì cái chết đã tới, trong khi ta chưa cất được bước nào!

Sự thực là, trong khi luyện tâm từ, tâm bi, trí tuệ và những tri kiến khác đưa đến giác ngộ, là ta đang liên tục giúp đỡ người khác. Trước hết, chỉ cần sống một đời giản dị, tâm nguyện luôn khắc phục thói ngã ái, là chúng ta đã làm lợi lạc người khác một cách tự nhiên. Thứ nữa, mỗi giai đoạn trong quá trình tu tập từ đầu chí cuối đều có năng lực và hiệu lực riêng, tu ngang chặng

nào ta đều có thể giúp đỡ người khác theo chặng ấy. Một cách thực tiễn là ta nên giúp đỡ người khác theo giới hạn hiện tại của khả năng mình. Cái ý nghĩ rằng ta không làm được gì nếu chưa giác ngộ, kỳ thực chỉ là một ý tưởng ích kỷ, vô minh, chứng tỏ hoàn toàn không hiểu tu nghĩa là gì.

Sự hiểu lầm này có liên quan đến một thái độ ta vẫn có suốt đời. Chẳng hạn khi còn đi học, ta nghĩ; "Tôi phải học những môn đáng chán này để thi đậu, lãnh bằng cấp, kiếm được việc làm tốt, được nhiều tiền, rồi tôi sẽ sung sướng." Những sự nhấn mạnh về tương lai kiểu như "Khi nào tôi có nhiều tiền" "khi nào tôi có nhà riêng" "Khi nào tôi về hưu"...dễ dàng chuyển qua lĩnh vực tu hành: "Chờ khi nào tôi tu xong" "Chờ khi nào tôi giác ngộ"... Nhưng suy nghĩ kiểu ấy thực hoàn toàn là vọng tưởng. Giấc mơ thiếu thực tế về một tương lai không tưởng ấy làm cho những hành vi hiện tại của ta cũng không thực tế chút nào.

Sự tu hành chân chính là việc mà ta luôn làm ngày này qua ngày khác. Hãy làm bất cứ gì có thể, với mức độ tri thức hiện tại, và cống hiến tất cả cho mọi người. Ta chỉ cần sống đời mình một cách giản dị, làm hết khả năng. Điều này sẽ vô cùng lợi lạc cho người khác; ta không cần phải đợi đến khi thành Phật mới có thể khởi sự hành động.

TU TẬP TÂM XẢ: NỀN TẢNG CỦA LÒNG THƯƠNG XÓT BAO LA

Nếu bạn có được một cái thấy trong sáng giản dị về bồ đề tâm, và cố thực hành theo đó trong cuộc sống hàng ngày, thực nghiệm bồ đề tâm bằng cách mở lòng ra với người khác trong tất cả mọi hành vi, thì cũng đã là tu tâm luyện tính. Dĩ nhiên sự phát tâm bồ đề đích thực- xem người khác hơn chính bản thân- là một thực chứng sâu xa còn lâu ta mới đạt được. Phát tâm bồ đề quảng đại không phải chỉ cần mong muốn là được, mà còn phải theo một tiến trình tu hành tuần tự.

Theo tôi, đạo Phật hay ở chỗ đưa ra một đường lối tu tâm thực tiễn. Giáo lý không nói "Bồ đề tâm thực tuyệt vì Phật đã dạy thế." Trái lại, giáo lý cho ta những phương pháp phát triển tâm bồ đề, rồi ta sẽ tự mình thấy được nó có hiệu nghiệm không, có kỳ diệu hay không.

Theo phương pháp ấy, trước tiên ta cần một cái tâm quân bình. Cũng như đất bằng là nền tảng để xây nhà, tâm xả - thái độ xem mọi người bình đẳng - là nền tảng để đào luyện bồ đề tâm. Những hành giả quá khứ đã kinh nghiệm rằng, khi có được tâm bình đẳng ấy, ta có thể phát triển tâm bồ đề một cách dễ dàng. Nhưng vì đã

quen phân biệt quá rạch ròi giữa bạn, thù và dửng dưng, ta không dễ gì đạt đến tâm bình đẳng. Do thói ham muốn chấp thủ mãnh liệt, ta ràng buộc với người thân, tẩy chay kẻ thù, còn với vô số người mà ta cho là vô thưởng vô phạt, thì ta tảng lờ coi như không có. Khi còn bị thói thương ghét ấy chi phối, ta sẽ không bao giờ đào luyện được tâm bồ đề tôn quý trong tim ta.

Tâm xả không phải là một khái niệm tri thức, một ý tưởng để nghiền ngẫm, mà là một tâm thái đặc biệt ta đạt được nhờ thường xuyên làm quen với nó. Muốn được tâm xả, cần phải nỗ lực lớn lao. Nói cách khác, phải luyện tâm, chuyển hóa thái độ cố hữu ta thường có đối với người khác. Ví dụ, khi gặp một nhóm người mới tại khóa thiền, tôi coi người nào cũng như người nào không phân biệt. Trước đây tôi chưa từng gặp họ - họ như những tai nấm mới mọc lên - nên cũng chưa có thì giờ để sinh sự thương ai ghét ai, tôi coi tất cả như nhau. Nếu đem tâm bình đẳng này đối xử với thân hữu, kẻ thù và những phê bình gia tôi không ưa, thì tôi có thể phát triển tâm xả đối với tất cả mọi người.

Có một kỷ thuật thiền rất chi tiết để đào luyện một tâm quân bình như vậy. Vắn tắt, hãy tưởng tượng ba người : bạn thân nhất, kẻ thù ta ghét nhất, và người lạ. Có thể tưởng tượng bạn sau lưng, kẻ thù và người lạ trước mặt, xung quanh là tất cả hữu tình mang thân

người. Khi đã vây quanh mình bằng những hình ảnh ấy, ta cẩn thận xem xét những cảm tưởng của mình đối với mỗi hạng người nói trên, và phân tích tại sao ta phân loại theo kiểu ấy.

Khi tự hỏi tại sao trong số ấy, mình chỉ cảm thấy gần gũi một người, còn những người khác thì không, ta sẽ khám phá lý do thật nông nổi, chỉ căn cứ một vài sự tình cờ. Chẳng hạn ta gọi người đầu là "bạn" vì mỗi khi nghĩ đến họ, ta nhớ lại sự tử tế của họ đối với mình. Người thứ hai có vẻ là "thù" vì ta nhớ lại vài việc khả ố y đã làm hay đã nói với ta. Còn người thứ ba sở dĩ ta cho "xa lạ" chỉ vì ta không nhớ y đã từng giúp hay hại gì mình.

Những lý do để có ba phản ứng khác nhau ấy thực ra rất vô lối. Nếu thành thực moi tìm trong trí nhớ, chắc chắn ta sẽ lôi ra được nhiều sự vụ khiến cho sự phân loại thành ba hạng của ta không ăn khớp cho lắm. Ta rất có thể nhớ lại kẻ thù ta chúa ghét đã từng xử tốt với ta, người ta thương yêu rất mực đã từng làm ta tức giận, còn người ta xem dửng dưng cũng đã từng là người rất thân thiết. Nghĩ kỹ, ta không thể nào tiếp tục lối nhìn thiên vị hiện tại. Và khi nghĩ mỗi hữu tình từ những đời quá khứ xa xưa đều đã có lúc tốt lúc xấu với ta hệt như những thân hữu và kẻ thù trong đời này, thì ta sẽ thấy tất cả

đều giống nhau, ai cũng từng là bạn là kẻ thù và xa lạ, nhiều lần tái diễn.

Khi luyện tâm theo cách ấy, những cảm giác thương bạn, ghét thù và dửng dưng với người lạ bắt đầu lắng dịu. Đây là dấu hiệu ta có được một mức độ xả nào đó. Hãy bám sát cảm giác ấy, nhờ thực tập, cuối cùng nó sẽ nhập tâm.

Quán tâm xả là cách tốt nhất để phát sinh sức khỏe tâm thần. Thay vì trả một trăm Mỹ kim mỗi giờ cho y sĩ tâm bệnh, bạn hãy quán tâm xả! Nhắm mắt lại, gạt ra ngoài mọi cảm giác vật lý. Từ bỏ năm nhận thức giác quan, để tâm chìm sâu vào ý thức nồng nàn về kinh nghiệm xả. Bạn chắc chắn sẽ trở nên quân bình hơn, cởi mở và thanh thản hơn. Dù chỉ thiền quán như thế mười phút, khi xuất thiền bạn cũng gặp một thế giới khác hẳn.

Người ta thường hiểu lầm về sự tu xả. Nhiều người tưởng nó có nghĩa là trở nên dửng dưng với tất cả mọi người. Họ sợ rằng nếu bớt ràng buộc với thân quyến bạn bè, thì tình yêu mến của họ sẽ biến mất. Nhưng khỏi cần lo điều ấy. Khi có tâm xả chân thực, thì không thể nào ta đóng cửa lòng mình lại với bất cứ một ai.

Càng tập xem mọi người bình đẳng, không phân loại bạn, thù và dửng dưng, thì tim ta càng mở rộng, khả năng yêu thương của ta càng tăng. Nhờ thoát khỏi những

thành kiến, ta có thể thấy mọi người đều mong được hạnh phúc, đều tối kị khổ đau. Từ căn bản bình đẳng này, ta có thể đào luyện từ (sự tử tế) và bi (xót thương) bao quát, để cuối cùng thực chứng trọn vẹn tâm bồ đề, cái tâm rộng mở hoàn toàn phụng hiến cho lợi lạc chúng sinh.

TU MẬT TÔNG CẦN TÂM BỒ ĐỀ

Phát tâm bồ đề là điều kiện tiên quyết để tu mật tông có kết quả. Theo các bậc thầy, muốn đủ tư cách tu mật tông, ta phải có động lực bồ đề tâm rất mạnh. Những hành giả mật tông chân chính mong mỏi đi con đường nhanh nhất đến giác ngộ không phải vì mong mau giải thoát, mà vì mang nặng tâm thương xót chúng sinh. Họ thấy mình càng lâu giác ngộ thì chúng sinh càng phải đợi chờ. Cỗ xe mật thừa chớp nhoáng như vậy cốt dành cho những người hết lòng muốn giúp đỡ người khác càng nhiều càng tốt, càng nhanh chóng càng hay.

Mặc dù bồ đề tâm là điều kiện tiên quyết để thực hành mật tông, song ngược lại, tu mật tông cũng là để tăng cường tâm bồ đề.

Có rất nhiều thần mật tông, như Quán tự tại, Văn thù, Tara... ta được làm phép để tu quán. Nhưng mục

tiêu sự tu tập ấy không gì khác hơn là để phát triển, nới rộng tâm nguyện bồ đề. Chư thần mật tông không có lý do tồn tại nào khác. Tất cả pháp quán mật tông đều vì mục tiêu duy nhất là phát triển tâm bồ đề cực mạnh.

Lấy ví dụ quán đức Quán tự tại với ngàn cánh tay. Tất cả lý do ta muốn thành một thực thể ánh sáng ngàn tay, cốt là để cứu giúp cả ngàn chúng sinh đau khổ. Chứ còn lý do nào khác để mong có nhiều tay đến thế? Nhưng nếu không thấy thoải mái khi quán mình ra như vậy, bạn có thể quán tưởng theo nền văn hóa của mình, thể hiện bản chất nội tại của mình dưới dạng Jesus, thánh Francis, Quan âm hay bất cứ vị thánh nào khác. Quan âm hay Jesus không khác gì nhau, bản chất tinh túy của các ngài là sự quên mình để phụng sự chúng sinh. Bởi vậy khi ta cố được như các ngài, nhờ thực hành mật tông, cầu nguyện hay bất cứ phương pháp nào khác, là để có thể phụng sự người khác một cách vô ngã. Sự quên mình vì người là ý nghĩa đích thực của tâm bồ đề, đấy là lý do bồ đề tâm không chỉ là điều kiện tiên quyết, mà còn là kết quả quan trọng nhất của mật tông.

7 Hòa tan những giới hạn tự tạo

GÁNH NẶNG CỦA KIẾN CHẤP SAI LẦM

Chúng ta đã thấy từ bỏ và tâm bồ đề, hai điều kiện tiên quyết để tu mật tông, giúp ta khám phá bản chất tinh yếu của mình như thế nào. Từ bỏ thì nới lỏng thói chấp thủ khoái lạc và thói nương tựa tướng ngoài để được thỏa mãn; bồ đề tâm thì ngược lại với ngã ái chỉ biết mong an lạc cho mình. Bây giờ ta sẽ xét điều kiện căn bản thứ ba, "thấy đúng".

Ở đây thấy đúng ám chỉ trí tuệ nhận thức rõ cách thế hiện hữu của chính ta và những hiện tượng khác. Trí tuệ này là liều thuốc chữa những quan niệm sai lầm của ta về bản thân và thế giới. Bao lâu còn nặng những sai lầm này thì ta vẫn còn vướng vào thế giới do tâm ta phóng chiếu, và lang thang mãi trong vòng bất mãn do ta tự tạo. Nhưng nếu có thể nhổ tận gốc những quan niệm sai lầm ấy, thì ta sẽ cảm nghiệm được hạnh phúc, sự tự do khoáng đạt mà hiện tại ta đã đánh mất.

Thấy đúng sự thực không phải là điều gì huyền bí. Không phải cứ trừng mắt nhìn vào không gian để cầu được một tia sáng về chân lý. Không phải cái thấy sai lầm là ở đây trên mặt đất, còn chính kiến là ở đâu đó trên trời xanh. Ta cũng chớ nên nghĩ tà kiến cư ngụ trong đô thị ô nhiễm còn chính kiến phải tìm giữa không khí trong lành trên núi tuyết. Hoàn toàn không phải vậy. Cái thấy đúng có thể có ở bất cứ nơi nào, vào mọi lúc. Gương mặt đẹp của thực tại vốn ở trong mọi hiện tượng, ngay đây và bây giờ. Chỉ cần ta trút bỏ những lớp tưởng tượng che mờ tri kiến thuần tịnh về thực tại. Lỗi là tại ta, và giải pháp cũng ở ngay nơi ta.

Khi ta có ý nghĩ cố định rằng mình hiện hữu một cách đặc biệt nào đó, thì chính là ta đang có ảo tưởng. Mỗi khi soi gương, ta thường có ý tưởng cố định : "Hôm nay tôi trông thế nào? Tôi không muốn người khác thấy tôi như vậy!" Mặc dù thực tế là ta thay đổi từng sát na, ta vẫn tưởng mình có một thứ bản chất trường cửu bất biến nào đó.

Cái nhìn của ta đối với thế giới bên ngoài cũng mê muội không kém. Các giác quan ta đã quen nhận thức ngoại vật theo kiểu nhị nguyên, nghĩa là mỗi đối tượng dường như hiện hữu biệt lập nội tại. Ta tưởng những vật ấy nhất định có thực, chỉ vì mình có thể thấy nghe ngửi

nếm sờ. Nhưng đấy là ảo tưởng không dính dấp gì đến sự thực.

Chúng ta cần thời gian luyện tập và tra tầm sáng suốt mới đoạn trừ được cái thấy sai lầm thâm căn cố đế và khám phá cách hiện hữu thực thụ của sự vật. Nhưng để khởi sự, ta chỉ cần một chút hoài nghi những gì xuất hiện trong tâm. Ví dụ vừa khi nhận ra mình đang nghĩ "tôi là thế này" "tôi phải là thế nọ"- thì ta nên nhớ lại đấy chỉ là ảo tưởng, bịa đặt nhất thời của tâm ta. Ta cũng không nên thụ động chấp nhận ngoại giới là hiện hữu độc lập, như chúng có vẻ. Tốt hơn ta nên hoài nghi những gì giác quan và khái niệm thông thường nói với ta, cũng như người đi mua hàng khôn ngoan khi mua một chiếc xe cũ thì không dễ gì tin ngay mọi sự mà người bán hàng quảng cáo về chiếc xe ấy.

MỘNG VÀ SỰ TRỐNG RỖNG

Muốn rõ tưởng tượng thường đánh lạc hướng ta như thế nào, và làm sao để thoát khỏi ảnh hưởng chúng, ta nên nghĩ đến những kinh nghiệm trong mộng. Khi thức giấc, còn đâu những người ta thấy trong chiêm bao? Họ từ đâu đến? Họ đã đi đâu? Họ có thực hay không? Dĩ nhiên là không. Tất cả những người và kinh nghiệm

trong mộng đều là những tướng hiện ra trong tâm mê ngủ. Chúng chỉ có thực trong lúc ta còn mộng, nhưng khi tỉnh dậy, chúng chỉ là một hồi ức phi thực. Khi ta đang ngủ, dường như chúng có thực, một hiện hữu cụ thể biệt lập. Nhưng khi tỉnh dậy ta mới thấy đó chỉ là những phóng chiếu từ cái tâm mộng mị của mình. Mặc dù những người trong giấc mộng có vẻ rất thực, song kỳ thực họ hoàn toàn trống rỗng, không một hiện hữu khách quan.

Cũng thế, mọi kinh nghiệm của ta lúc tỉnh táo, kể cả ý thức mạnh mẽ về cái tôi, là hoàn toàn phi thực. Mặc dù các hiện tượng rõ ràng có đấy, kỳ thực chúng không có thực tính nội tại. Chỉ khi tâm phàm tình của ta được bật lên, vận hành, thì những hiện tượng tương đối ấy mới hiện hữu với ta. Nếu tâm phàm tình ấy được tắt đi, thì những hiện tượng ấy không còn hiện trong tâm ta nữa.

Điều muốn nói là, những người và vật làm nên thế giới giác quan ta cảm nhận, kỳ thực không hiện hữu một cách cố định, khách quan như ta thấy. Những tướng trạng ấy chỉ là biểu hiện của tâm phàm tình, do tâm mê tín thấy rồi đặt tên. Tuy nhiên, cũng không hề gì nếu mọi sự có vẻ như thực, mà tai hại là ở chỗ ta chấp nhận các tướng xem như thực.

Thói quen tin tưởng và chấp nhận thực có các pháp, là một thói quen ta đeo đẳng từ vô thủy, không phải một quan điểm triết học ta mới học, nên không dễ gì từ bỏ. Nhưng ta có thể khởi sự nhổ gốc rễ tập quán lầm lạc ấy nhờ nhận ra sự mê muội trong cách thông thường ta nhận thức thực tại. Bản năng tin thực có mọi sự, chỉ là một khái niệm vô giá trị không liên can gì đến sự tồn tại đích thực của chúng. Chỉ cần hiểu chừng ấy cũng đủ khởi sự giải thoát ta khỏi những thói quen mê tín. Khi ấy ta bắt đầu thức tỉnh.

NGÃ CHẤP VÀ BẤT AN

Không những mọi sự bên ngoài không có thực tính khách quan như ta tưởng, mà ngay cả ý thức về cái ngã bên trong cũng vậy. Theo bản năng, ta có cảm giác mình thực sự hiện hữu, rõ ràng có chất lượng lắm. Ta không hoài nghi gì về cái tôi sờ sờ này cả, và dường như thực phi lý nếu xem nó cũng chỉ là một ảo tưởng. Tuy nhiên nếu chịu khó tìm cho ra cái tôi thực thụ, ta sẽ thấy không thể nói nó ở đâu. Đầu, tay, chân hay bất cứ thân phần nào khác của ta đều không thực là ta. Về tâm ta cũng thế: không một ý tưởng hay cảm xúc nào trong vô số ý tưởng cảm xúc liên tục khởi lên và biến mất trong ta, thực sự là cái ta. Và dĩ nhiên không thể tìm cái ý thức

chắc chắn về bản ngã này ở đâu khác ngoài cái hợp thể thân tâm này. Mặc dù không thể tìm đâu ở trong hay ngoài thân tâm này, một cái ngã độc lập tự hữu, thế mà ta vẫn bám lấy cái ngã một cách chặt chẽ thâm căn cố đế, như thể nó là một cái gì rất thực. Niềm tin bẩm sinh này vào một cái không có thực, nguồn gốc căn để của mọi rắc rối, có thể gọi là sự "chấp thủ bản ngã". Cái tín ngưỡng sai lầm này không do ai dạy, nó đã sinh ra cùng với ta từ thuở ta mới lọt lòng. Quả thế, đầu tiên cũng chính sự chấp thủ bản ngã này đã thúc đẩy ta tái sinh.

Ngã chấp bám lấy quan niệm sai lầm của nó như thế nào? Ta có thể có một khái niệm về điều này khi nhìn vào những ý tưởng mình một lúc: "Tâm tôi đang giải thích thực tại như thế nào ? Nó nghĩ tôi là ai?" Nếu tra tầm sắc bén, ta sẽ khám phá ta mang theo mình một thứ quan niệm có sẵn, cụ thể về chính mình, "Đây đích thực là tôi" và quan niệm ấy không liên can gì đến thực tại.

Vì quan niệm có cái tôi, ta nghĩ "Chắc chắn tôi phải hiện hữu ở đâu đó, tôi có thực." Không bao giờ ta chịu xét cái mà ta cho thực là cái tôi, chỉ là hậu quả của sự đặt tên, gán nhãn hiệu cho một nhóm thành phần tâm vật lý luôn luôn thay đổi. Ngã chấp nơi ta nhất định không công nhận cái tôi chỉ là một giả danh, một tên gọi, vì nó cố thiết lập và duy trì ý thức cố định bảo đảm về một tự ngã đồng nhất. Nó cả quyết "tôi thực hữu một

cách độc lập nội tại. Tôi không phải là một cái gì do mê tín hô triệu lên." Nhưng sự xác quyết này hoàn toàn sai. Đấy gọi là tà kiến, căn để mọi rắc rối của chúng ta.

Chúng ta quá quen thuộc với những tướng cụ thể bề ngoài, đến nỗi thực không dễ gì bỗng chốc chuyển thành một lối nhìn buông lỏng hơn, thoải mái hơn. Bản ngã ta- đúng ra, sự chấp ngã nơi ta - vô cùng mãnh liệt, nó chống lại bất cứ quan điểm nào đe dọa sự an ninh của nó. Nó bị giao động sâu xa khi nghe nói cái tôi cũng như bất cứ gì khác, chỉ là do tâm phân biệt khéo vẽ vời. Bởi vậy ta phải chờ đợi gặp nhiều kháng cự khi thiền quán về tính phi thực của cái ngã. Đây là chuyện tự nhiên; chính ngã chấp thâm căn cố đế trong ta đang chống lại sự hủy diệt.

NHẬN RA KẺ THÙ BÊN TRONG

Khi ngã chấp còn tiếp tục lối nhìn thô thiển hạn cuộc của nó, thì ta không thể nào có được kinh nghiệm khoáng đạt về cái toàn thể mà tự thâm tâm, ai cũng khát khao. Bởi thế, muốn ra khỏi những khái niệm và tưởng tượng sai lầm, trước hết ta phải loại trừ ý nghĩ sai lạc về chính mình. Ta cần biết rõ cách suy nghĩ hiện tại của ta về chính mình, cách ta bám lấy ý thức sai lầm về tự ngã.

Vì không thể nào có được cái thấy đúng nếu ta chưa hiểu rõ cái thấy sai thông thường của ta ra sao.

Những bậc thầy đã nhấn mạnh cần phải nhận ra một cách chính xác sự vô nghĩa của tâm phân biệt trong ta. Nếu chỉ biết tà kiến về ngã một cách mơ hồ, lý thuyết, thì dù có áp dụng thiền quán mãnh liệt cũng không ăn thua gì, không trừ diệt nó được. Ta phải nhận diện căn nguyên vấn đề mình bằng cách quán tâm để tìm những ngộ nhận đặc biệt của nó. Chỉ khi ấy ta mới có thể tấn công vấn đề từ căn để; nếu không thì giống như kẻ thù đang tiến tới từ bên đông mà ta lại huơ kiếm ở bên tây.

Điểm này đáng nhấn mạnh: một trong những lý do ta phải chịu đủ khổ đau trong vòng sinh tử, hết cảnh bất toại ý này đến cảnh bất toại ý khác, chính vì ta không nhận ra được vấn đề đến từ phía nào. Ngay cả khi không còn lầm tưởng rắc rối là do ngoại cảnh, ta vẫn không nhận diện chính xác được kẻ thù bên trong. Chẳng hạn ta có thể cho nguồn gốc nỗi bất mãn éo le là do ta đã giữ một quan điểm tri thức nào đó, bây giờ ta chỉ việc điều chỉnh tình huống bằng cách theo một lập trường triết lý cao siêu khả kính hơn. Nhưng một phương pháp nông cạn như thế không bao giờ đánh trúng gốc rễ vấn đề.

Vấn đề căn bản của chúng ta không thuộc tri thức. Có thể lúc đầu ta theo một lối phân tích đặc biệt nào đó về ta là ai, là gì, rồi sau ta đổi ý, theo một quan điểm hoàn toàn ngược lại. Sự đổi thay ấy có thể làm tri thức ta thỏa mãn, nhưng không giải quyết được vấn đề căn bản của ta về ngã. Quả thế, ta có thể kiêu hãnh về trình độ tri thức mới mẻ của mình, nhưng ta chỉ có làm mỗi một chuyện là thay loại mê tín này bằng loại mê tín khác. Thay vì làm suy yếu ngã chấp, ta chỉ có thay hình đổi dạng kiểu bám víu.

NỚI LỎNG KỀM TỎA CỦA TÀ KIẾN

Điều nên nhớ là ngã chấp của ta không dễ gì loại trừ ngay được. Ta cần nhiều thời gian để khắc phục hoàn toàn sự chấp tướng. Nhưng hiện tại ta có thể đả phá những tầng thô của tà kiến bằng cách nới lỏng sự chấp thủ những gì ta cho là thực. Khi ấy dù tướng ngoài của sự vật vẫn còn đó, ta không dễ bị chúng dụ dẫn cho lạc đường.

Kinh điển thường lấy ví dụ nhà ảo thuật và khán giả. Nhờ đọc thần chú trên những mảnh đá hay gỗ, một nhà ảo thuật thiện xảo có thể khiến khán giả trông thành những con ngựa chẳng hạn. Những người bị mãnh lực bùa chú xem những con vật ấy là có thực. Nhà ảo thuật cũng thấy ngựa, nhưng dĩ nhiên không cho là thực,

vì chính ông đã biến hóa ra chúng. Trong khi khán giả có thể chóa mắt vì bùa phép, nhà ảo thuật vẫn bất động, không bị ảnh hưởng gì.

Thông thường, chúng ta giống như khán giả. Ta tin vào mọi sự vật do khái niệm nhị nguyên của ta đặt ra. Thấy cái gì có vẻ hấp dẫn, ta chạy theo vì bị tướng ngoài của nó thu hút. Nếu nó hóa ra là một cái gì không còn hấp dẫn lắm, ta liền muốn chạy cho xa, không buồn dừng lại để thấy những đổi thay ấy chỉ là cái bóng của tâm mình, không dính gì đến sự vật. Kết quả là ta cứ bị dẫn từ bất mãn này đến bất mãn khác, tìm kiếm trong vô vọng một điểm tựa cho cái ngã hão huyền bằng cách theo đuổi hay trốn chạy những đối tượng huyễn hóa. Cứ thế đời ta trở thành một tấn tuồng vô nghĩa đầy những xung đột, éo le và thất vọng.

Nhưng ta có thể buông hết những niềm tin mê muội ấy. Như nhà ảo thuật, dù những huyễn tướng hiện ra đủ kiểu, ta không cần phải bị chúng lung lạc. Cuối cùng, khi tâm ta sạch hết cái thấy cong quẹo, thì những tướng đối đãi cũng chấm dứt. Nhưng không đợi đến khi ấy ta mới giải thoát những cảm xúc mâu thuẫn. Lúc nào ta khởi sự nới lỏng cố chấp, là ngay lúc đó ta nếm được mùi vị giải thoát tự do.

ĐÀO LUYỆN TRUNG ĐẠO

Khi nghe nói cái "tôi" không thực và mọi hiện tượng đều huyễn hóa, ta có thể vội kết luận rằng bản thân ta, mọi người, thế giới và sự giác ngộ ... toàn là không thực. Một kết luận như vậy gọi là chấp không, quá cực đoan. Các hiện tượng có hiện hữu, nhưng cái cách ta xem chúng độc lập tự tồn, mới là lầm lạc, đáng từ bỏ.

Lấy ví dụ ráng cầu vồng. Dĩ nhiên nó hiện hữu, nhưng chỉ do tác dụng hỗ tương giữa những giọt nước trong bầu trời, ánh mặt trời và vị trí quan sát của ta. Vậy, ráng cầu vồng là một hiện tượng duyên sinh, và nếu tra tầm kỹ ta có thể khám phá ra yếu tố chính (nhân) và yếu tố phụ (duyên) của nó. Nhưng khi ngắm ráng cầu vồng, ta có thể vì quá xúc động trước vẻ đẹp của nó mà cố đưa tay ra sờ. Nhưng ta càng tiến tới thì ráng cầu vồng như càng lùi xa. Dù chạy nhanh và xa bao nhiêu, ta cũng không bao giờ đuổi kịp nó. Một ráng cầu vồng tự bản chất đã không thể sờ chạm, nên ta phải nhận thức rằng hiện tượng đẹp đẽ kia chỉ là một bóng hình ta không thể cầm nắm trong tay hay chiếm làm sở hữu.

Cũng thế, mọi hiện hữu chỉ là những tướng có ra do tác động của nhiều nhân và duyên. Chúng sinh khởi, tồn tại rồi biến mất, và suốt thời gian ấy lại thay đổi không ngừng. Ngay bản thân chúng ta cũng vậy. Dù bản năng chấp ngã của ta tin là có, ta vẫn không tìm thấy một cái

"tôi" cố định nào ở trong hay ngoài những hợp thể tâm-vật lý luôn biến đổi này "của ta." Chúng ta và mọi hiện tượng khác đều trống rỗng, không một mảy may tính thực hữu, tự tồn. Và chính cái "chân không" này mới là bản chất tối hậu của mọi hiện hữu.

Bản kinh trong đó đức phật Thích Ca giảng giáo lý sâu xa nhất của ngài về Chân không là kinh Bát nhã ba la mật (bản kinh được cầm tượng trưng trong tay trái đức Văn Thù, hiện thân của trí đại giác.) Và vị luận sư Ấn độ đã giảng giải và truyền bá giáo lý này là Long Thụ (Nagarjuna), ngài vừa là một luận sư sâu sắc và hành giả mật tông vĩ đại.

Hệ thống phân tích triết học của Long Thụ có tên là Trung đạo, vì nó tránh hai cực đoan như hữu và phi hữu, thường và đoạn, tôn sùng và phỉ báng. Theo Long thụ, tất cả quan niệm thông thường của chúng ta về điều này điều nọ đều sai lầm, vì chúng ta quen gán lên đối tượng giác quan những tính chất cụ thể, biệt lập và tự hữu, mà kỳ thực chúng không có. Nói cách khác, quan niệm ngu mê phàm tình của chúng ta về thực tại - cái tôi và các pháp - đều là mê tín, vì có đối đãi nhị nguyên.

Như đã nói, ta luôn phóng chiếu một hình ảnh sai lạc lên đối tượng, rồi tin tưởng rằng hình ảnh ấy thực là đối tượng. Khi đã có vài khái niệm về thói thấy sai của

mình, ta có thể có phản ứng quá trớn là phủ nhận hiện hữu của tất cả mọi sự. Đấy là cực đoan chấp không, không những sai lạc mà còn rất nguy hiểm. Điều cần hiểu là, sự vật quả có hiện hữu, nhưng không hiện hữu theo cách ta tưởng. Cái khó trong việc đào luyện chính kiến về trung đạo là không chấp nhận tính thực hữu độc lập của các pháp, nhưng cũng không phủ nhận sự hiện hữu duyên sinh của chúng.

Khi ta cố áp dụng luận lý để chứng minh một pháp nào đó là trống rỗng, không thực hữu nội tại, thì lắm lúc có vẻ hơi căng. "Cái này trống rỗng vì lý do này...hay lý do kia, lý do nọ." Đôi khi việc ấy dường như khó chịu. Điều này chắc chắn xảy đến; quá nhiều lý luận thường có hại cho tuệ giác hơn là có ích. Những lúc như vậy, ta nên nới lỏng sức ép của lý luận, chỉ quan sát cách vận hành của cái vật ta đang tìm kiếm, nó từ đâu đến, hoạt động như thế nào, vân vân. Ví dụ khi khảo sát một vật để khám phá nó có tự tính hay không, ta có thể nhớ lại : "Món này được thợ lắp ráp trong xưởng, chuyên chở bằng tàu đến chợ bán; rồi tôi mua về dùng." Khi được nhìn cách ấy, bản chất phi tự hữu của vật ấy trở nên sáng sủa hơn. Ta thấy nó do duyên sinh, lệ thuộc nhiều điều kiện mới tồn tại được, vận hành như vậy như kia. Cách thấy ấy giảm bớt cảm giác ta có về các pháp là hiện hữu biệt lập, tự tồn, chắc thực. Đấy là một cách

hiểu trực tiếp tiện lợi về duyên sinh, phi tự tính hay tính không. Khi đã quen lối nhìn ấy, ta dễ dàng thấy tại sao các bậc thầy quá khứ công bố duyên sinh là vua của luận lý, là cách tốt nhất để hiểu thực trạng của mọi sự vật.

Theo quan điểm Long Thụ, tất cả pháp đều không thực tính độc lập, kể cả Tâm và Phật. Ta không thể nói một vật vô giá trị như thùng rác là trống rỗng không thực tính, còn một đối tượng vô cùng tôn quý như đức Thích ca mâu ni là thực có tự tính. Không phải vậy. Trên phương diện Tính không hay bất nhị, thì thực tại tối hậu của Phật và thực tại tối hậu của thùng rác đều giống nhau.

Kết luận thực tiễn về tất cả điều này là, tránh chấp nhận mọi hiện tướng nhị nguyên - tự tha, tốt xấu...- xem như tuyệt đối có thực, nhưng cũng không hoàn toàn chối bỏ chúng. Thay vì thế, ta nên giữ thái độ hơi buông lỏng, hơi hoài nghi. Ta nên ý thức chính vì sự vật đối với ta có vẻ rõ ràng là thế này thế nọ, nên mới có năng lực dẫn ta đến mâu thuẫn rối ren. Khi ý thức rõ điều này, ta sẽ không tự cho phép mình rơi vào bùa lực chúng một cách dễ dàng như trước. Và nếu ta tập luyện để quán tính trong sáng nguyên ủy của tâm trong đó các tướng này sinh khởi, thì ta có thể đi vào cái kinh nghiệm về

bất nhị trong đó mọi xung đột rối ren cuối cùng đều lắng xuống.

8 Tính trong sáng của tâm

CHUẨN BỊ KHOẢNG TRỐNG NHỜ "KHÔNG THẤY"

Như ta đã nói, ba điều kiện tiên quyết của sự thực hành mật tông là từ bỏ, bồ đề tâm và chính kiến về Tính không. Tuy nhiên điều này không có nghĩa cần phải thực chứng ba điều ấy một cách viên mãn ta mới có thể khởi sự tu mật tông. Một hiểu biết chính xác cũng đã đủ để khởi hành.

Ví dụ thực chứng Tính không -bản chất tối hậu của các pháp- là một thành tựu sâu xa. Nếu phải đợi đến khi ấy mới có thể tu mật tông, thì bao giờ ta mới tu được? Có lẽ không bao giờ. Nhưng may thay không phải vậy. Muốn tu tập các loại chuyển hóa của mật tông, ta chỉ cần có khả năng nới lỏng phần nào ngã chấp là đủ. Ta không cần phải thực chứng toàn vẹn tính phi thực của cái tôi, song quả thực ta cần có khả năng dành một ít khoảng trống trong cái tâm phàm tình của ta.

Những lạt ma Tây tạng thường nói: "Không thấy là cái thấy toàn vẹn." Có lẽ đây là một lời nói lạ lùng, nhưng có một ý nghĩa thâm thúy. Nó diễn đạt kinh nghiệm của thiền giả cao thâm về thực tại khoáng đạt, phổ quát, kinh nghiệm vượt ngoài nhị nguyên.

Trong kinh nghiệm phàm tình, chúng ta thường bị tràn ngập bởi vô số nhận thức và quan niệm đối đãi. Hàng ngày ta bị lôi cuốn bởi những đối tượng ta khoái và chán ghét những đối tượng làm ta khó chịu. Mang nặng một ý thức hẹp hòi về bản ngã, ta để hết thì giờ chạy theo cái này, tránh xa cái khác. Như đã nói, ta có thói quen thâm căn cố đế là nhìn sự vật theo kiểu nhị nguyên đối đãi hoặc xấu hoặc tốt, và tin vào sự phân biệt so đo của mình. Thói ấy chỉ tổ đưa ta đến rối ren bất mãn không ngừng tái diễn. Nhưng ta có thể đào luyện một lối nhìn khác hẳn. Khi đã chán chường cuộc chạy lòng vòng hụt hơi trong sinh tử bất tận, ta có thể luyện tập một sự tỉnh giác sắc bén để nhìn thẳng vào cái cách hiện hữu thực thụ của mọi sự vật.

Sự luyện tập này tiến hành qua nhiều giai đoạn, có giai đoạn cần nhiều phân tích và khái niệm, có giai đoạn phải kinh nghiệm trực tiếp. Cuối cùng, khi ta đã an trú kinh nghiệm về tính khoáng đạt, thì những tướng trước kia có vẻ chắc thực bắt đầu tan biến. Như những đám mây tan biến trong bầu trời mùa hạ, những cái thấy

nhị nguyên của ta chấm dứt, chỉ còn lại không gian trong sáng của bất nhị. Trong khoảng không ấy không có những phân biệt rõ rệt đây và kia, tâm ta cảm thấy an tịnh, vô biên, thoát ngoài mọi giới hạn. Không còn bận tâm tới sự "thấy" chấp tướng thường ngày, chúng ta thâm nhập vào cái thấy toàn vẹn của kinh nghiệm bất nhị.

Đừng tưởng tâm ta khi ấy rơi vào một trạng thái trống rỗng như giấc ngủ, trái lại nó hoàn toàn tỉnh thức và bén nhạy- không chối bỏ gì hay xác quyết gì, mà chấp nhận mọi sự. Thay vì cảm thấy bị vướng bẫy, bị hạn cuộc, bị bắt buộc tái diễn mãi những tấn tuồng vô vị của bản ngã, chúng ta khởi sự nếm vị giải thoát chân thực của tâm thức không còn vướng mắc. Sự giải thoát này có thể đạt được, chính vì cái tâm nông cạn, ước lệ, bốc đồng, nhị nguyên không phải là bản chất thực thụ của ta. Bản chất căn để của ta vốn sáng sạch như pha lê, không có chỗ cho ý tưởng tự thương thân trách phận; ý tưởng này tự động tan biến, và cùng với nó, tất cả những giới hạn giam giữ ta cũng tan mất.

Khi an trú trong trạng thái tâm trong sáng tự nhiên, ta sẽ có thì giờ và khoảng trống để nhìn sự vật không mê lầm. Ta lại còn có thể làm công việc hàng ngày của ta một cách tốt đẹp hơn. Nhiều người ngạc nhiên về điều này, họ bảo: "Nếu tôi để cho tâm mình trở về trạng

thái tự nhiên đơn thuần của nó, làm sao tôi có thể sống trong cuộc đời phức tạp này? Làm sao tôi có thể đi chỗ này chỗ kia? Làm sao tôi có thể duy trì công việc? Làm sao tôi có thể nấu một bữa ăn? Làm sao tôi có thể làm bất cứ gì?" Nhưng lo sợ như thế là vô lối. Vì sự thực là, tâm trạng có sáng suốt trong lặng, ta mới có thể đặt hết chú ý vào công việc, và làm việc một cách tốt đẹp. Rắc rối phát sinh là khi ta không sống trong trạng thái tâm tự nhiên. Khi ấy bất cứ đang làm gì, tâm bạn cũng hướng về một cái gì khác. Đáng lẽ để ý vào công việc trong khi lau nhà, tâm bạn lại nghĩ đến chuyện đi biển và ăn kem. Chính lúc ấy bạn mới gặp rắc rối.

TÍNH TRONG SÁNG KHÔNG HAI

Khi quán sát dòng tâm thức trong thiền định, ta có thể có được kinh nghiệm khoáng đạt về tính bất nhị. Theo dõi những ý tưởng, ta sẽ thấy chúng tự động sinh khởi, ở lại rồi biến mất. Ta không cần cưỡng bức xua đuổi ý nghĩ ra khỏi tâm. Mỗi ý nghĩ tự nhiên sinh khởi từ bản chất trong sáng của tâm, rồi cũng tự nhiên tan vào đấy. Khi những ý tưởng cuối cùng tan biến, hãy tập trung không xao lãng vào bản chất trong sáng còn lại của tâm, càng lâu càng tốt.

Ta nên tập đừng quá chú ý vào bất cứ một ý tưởng nào liên tục khởi lên trong tâm ta. Tâm ta như một đại dương rộng lớn có đầy đủ không gian cho đủ loại tư tưởng và cảm xúc bơi lội. Đừng xao lãng sự chú ý của ta vào bất cứ một tư tưởng hay cảm xúc nào. Không hề gì nếu một "con cá" đặc biệt nào trong đó trông đẹp đẽ hay gớm ghiếc. Ta phải luôn tập trung vào sự trong sáng nguyên ủy của tâm. Cho dù một cảnh tượng tráng lệ hiện ra - cảnh mà bao lâu nay ta mong được thấy - cũng đừng chú ý. Nhưng dĩ nhiên ta phải biết những gì đang xảy ra. Vấn đề là đừng trở nên quá cùn nhụt tâm trí đến độ không để ý gì nữa. Hãy theo dõi sự sinh khởi các ý tưởng, mà không vướng vào một ý nào. Thay vì thế, ta nên để ý đến sự trong sáng nguyên ủy, nền tảng từ đấy những ý tưởng khởi sinh.

Tại sao cần phải quán tính trong sáng của tâm? Vì nguồn gốc mọi vui khổ của ta, cội rễ nỗi đau sinh tử cũng như phúc lạc niết bàn, đều do tâm. Và trong tâm, chính thói quen thấy biết sai lầm của ta - ngã chấp ngu si bất ổn - đã bám lấy ảo tưởng về một cái tôi xem như thực có. Cách đánh tan bùa lực của ảo tưởng này là phải thấy được bản chất huyễn ảo của các pháp, và nhận ra mọi hiện tượng chỉ là những tướng phù du chợt hiện lên trong khoảng không gian trong sáng của tâm thức. Như

thế, càng quán tưởng tính trong sáng ấy bao nhiêu ta càng ít bám víu và ít đau khổ bấy nhiêu.

Nhờ ngắm những ý tưởng ta đến rồi đi như thế mà ta càng lúc càng tiếp cận với cái nhìn đúng (chính kiến) về Tính không. Những tướng có vẻ như thật sẽ sinh khởi, ở lại một lúc rồi tan biến vào trong bản chất trong sáng của tâm ta. Khi mỗi ý tưởng biến mất theo cách ấy, ta nên tập luyện để thấy rằng sự tan biến này còn thực hơn cả cái tướng cụ thể xuất hiện trong tâm thức. Càng luyện tập để "không thấy", thì ta càng quen thuộc với không gian khoáng đạt trong sáng của tâm ta. Khi ấy, cho dù những ý tưởng và cảm xúc hết sức "phá đám" như giận dữ, ganh tị khởi lên, ta vẫn tiếp xúc được với tính trong sáng căn để của tâm thức. Sự thanh tịnh ấy luôn luôn ở với ta, cho dù ta có kinh quá những mê vọng nào đi nữa, thì những kinh nghiệm ấy cũng chỉ là những chướng ngại bên ngoài cuối cùng sẽ qua đi, để lại chúng ta với bản tính thanh tịnh sơ nguyên của tâm thức.

Khi bạn ngắm nhìn tâm mình với sự tỉnh giác cao độ, gạt ngoài mọi ý tưởng thiện ác, tự nhiên bạn được đưa đến kinh nghiệm về tính không hai (bất nhị). Như thế nào? Hãy nghĩ về điều này như sau: bầu trời trong xanh ví như tâm thức, còn khói và những ô nhiễm phà vào đó là tất cả những khái niệm thiếu tự nhiên, giả tạo mà vô minh ngã chấp đã chế biến ra. Dù hiện tại chúng

ta bảo những chất ô nhiễm đang nhiễm độc bầu khí, song chính bầu trời không bao giờ thực sự bị ô nhiễm bởi những thứ làm ô nhiễm. Bầu trời và ô nhiễm, mỗi cái giữ bản chất của riêng nó. Nói cách khác, từ căn để, bầu trời vẫn không bị ảnh hưởng dù có bao nhiêu năng lượng độc tố đi vào trong nó. Bằng chứng là khi điều kiện thay đổi, bầu trời lại trở thành trong sáng như trước. Cũng vậy, cho dù những ý tưởng do ngã chấp có gây rắc rối đến đâu, chúng cũng không bao giờ ảnh hưởng đến bản chất sáng sạch của tâm ta. Trên phương diện tương đối, tâm ta vẫn thanh tịnh vì tính trong sáng của nó không bao giờ lẫn lộn với tính rối ren mờ mịt.

Cả trên phương diện tuyệt đối, tâm ta cũng luôn luôn trong sáng thuần tịnh. Tính bất nhị của tâm thức không bao giờ bị tổn hại vì những khái niệm đối đãi nhị nguyên khởi lên trong tâm. Về phương diện này, tâm hiện tại thanh tịnh, tâm quá khứ đã thanh tịnh, và tâm tương lai vẫn còn thanh tịnh.

Bạn có thể hỏi, thế thì bản chất của những tâm mê muội như ganh tị, giận dữ cũng trong sáng luôn sao? Phải, tất cả tâm đều có cái bản chất trong sáng phi thực như thế. Dù là tâm xấu hay tốt, không lỗi hay mê lầm, tất cả tâm đều phản chiếu rõ rệt đối tượng riêng. Cũng như một tấm gương phải sáng không được mờ, mới phản chiếu được hình ảnh của cái mặt, dù cái mặt ấy xấu hay

đẹp. Cũng vậy, tâm phải trong sáng (mới có những ý tưởng thiện ác khởi lên - DG). Nếu một tâm không trong sáng, thì nó sẽ không phản chiếu được bất cứ gì, dù xấu hay tốt.

Ta có thể ví những trạng thái tâm tích cực như nước trong lặng đứng yên, còn những trạng thái tâm mê muội như nước sôi hay nước đục. Nếu quan sát bản chất nước sôi ta sẽ thấy mặc dù bị quấy động, mỗi giọt nước vẫn trong sáng. Tâm ta cũng vậy: dù nó yên tịnh hay sôi sục do những cái thấy đối đãi rắc rối, thì bản chất căn để của nó vẫn trong sáng, và có ý thức. Kết luận là, tất cả chúng ta đều có khả năng di chuyển từ trạng thái tâm mê muội ô nhiễm của ngã chấp đến trạng thái trong sáng của tâm thanh tịnh.

Ta không bao giờ nên nghĩ tâm mình đã quá ô nhiễm không cách gì cứu chữa. Chuyện này vô lý. Nếu luyện tập để nhận diện và đi vào trạng thái tự nhiên của tâm, cuối cùng ta sẽ kinh nghiệm được sự giải thoát của tuệ giác bất nhị.

NHỮNG BIỂU HIỆN CỦA TÂM THỨC

Theo quan điểm Phật giáo, tất cả những hoàn cảnh ta gặp trong đời đều là những biểu hiện của tâm ta. Đây

là tri kiến cốt tủy của đạo Phật. Cảnh ngộ khổ đau rắc rối xuất phát từ một tâm rắc rối khổ đau, và bất cứ hạnh phúc nào ta nếm trải- từ lạc thú tầm thường cho đến tịnh lạc của giác ngộ- đều có gốc rễ nơi tâm.

Khi nhìn lại đời mình, ta có thể dễ dàng thấy nó toàn do tâm ta điều khiển, nhất là cái tâm bám víu. Chúng ta không ngừng nghĩ đến chuyện đi đây đi đó, có được cái này cái khác, rồi hành động theo những ước muốn này để theo đuổi sự thỏa mãn.

Không những cái tâm lăng xăng của ta luôn nảy sinh những ý tưởng mới, mà ta còn có khuynh hướng đi theo sự dẫn đạo của chúng, bất kỳ chúng đưa ta đến đâu. Hậu quả là ta cứ bị cám dỗ chuyển từ cảnh ngộ này đến cảnh ngộ khác với hi vọng được hạnh phúc, thế nhưng cuối cùng ta chỉ có rước lấy mệt mỏi thất vọng. Giải pháp không phải là ức chế những ý tưởng và ham muốn của mình, vì điều này không thể, chẳng khác nào đè nén cái nắp nồi nước sôi sục để ngăn nó đừng sôi. Phương pháp có lý duy nhất là tập quan sát những ý nghĩ của ta, nhưng không làm theo chúng. Điều này làm cho chúng hết năng lực cưỡng bức ta, cũng như đem nồi nước sôi ra khỏi lò lửa. Cuối cùng sự yên tĩnh trong sáng sẽ trở lại.

Con người chúng ta thường rất hãnh diện về khả năng suy tư của mình, thế nhưng có lắm sự suy nghĩ của

ta đã làm cho sự thể trở nên rắc rối một cách không thể tưởng tượng. Thử nhìn chỉ một mảnh giấy gói sô cô la cũng đầy ắp thông tin và quảng cáo. Ta cứ nghĩ là cái khả năng đẻ ra thật nhiều tư tưởng từ một vật đơn giản duy nhất đó là một dấu hiệu của trí thông minh, song phần lớn những gì ta làm với trí thông minh ấy quả thực thiếu tự nhiên, và hoàn toàn không cần thiết.

Dĩ nhiên óc duy lý của chúng ta- cái tâm thô động vướng mắc vào những giá trị xã hội- luôn tin tưởng mọi việc ta làm đều quan trọng. Nhưng ta không nên khờ dại tin đấy là chân lý. Có thể ta phải chấp nhận nhiều điều để sống hàng ngày, nhưng không cần phải tin tưởng vào chúng. Và khi tâm đang rối ren, ta cũng không nên tin chính mình.

Điều ấy có nghĩa mọi sự ta làm và nghĩ đều sai chăng? Không, vẫn có một vài sự thực nơi những gì đang xảy đến. Ví dụ, dù bầu trời bản chất vốn sạch sẽ trong suốt, song bầu khí ô nhiễm phảng phất trong đó cũng có thực. Điều tôi muốn nói là ta không nên tin những ý nghĩ của mình tuyệt đối đúng. Sự ô nhiễm không khí có thể có, song nó không phải thực hữu biệt lập. Tương tự, những ý nghĩ của ta có thể đúng phần nào, nhưng nếu ta tin chúng tuyệt đối đúng, thì sai.

Vậy ta nên tập duy trì ý thức sáng suốt đồng thời cắt đứt thói quen chấp nhận hoặc bác bỏ. Thông thường, ta ưa có phản ứng nhị nguyên. Chẳng hạn khi thấy ai cho bạn ta một thỏi sô cô la, ta tự hỏi: "Tại sao cô ấy không cho tôi? Bạn tôi thực may mắn, tôi không may." Tâm ta không ngừng nghiền ngẫm đủ thứ tư tưởng nhị nguyên bá láp như thế, và cuộc đời ta cũng phản ảnh sự rắc rối này. Một hậu quả là những tương giao của ta với mọi người và vật đều mong manh bất ổn. Mới đầu hôm ta khoái người bạn mới, mà ngay hôm sau ta đã cho bạn ra rìa. Hôm nay ta thích một món đồ, hôm sau ta đã chán không muốn nhìn đến nó. Sự thay đổi không ngừng những ưa và chán ấy nơi ta cũng là một dấu hiệu chứng tỏ thông thường cái gì ta nghĩ là tuyệt đối hay, đúng, thực ra đều lầm, chỉ là những phóng chiếu từ một tâm thức mê tín rối ren.

Thế nhưng, cũng có lúc tính rắc rối nhị nguyên này lắng xuống, khi ấy ta cảm được tính trong sáng tĩnh lặng của tâm. Sự an bình nội tâm mà ta cảm được vào những lúc ấy thực khôn tả, vượt xa những loại lạc phù du mà giác quan ta theo đuổi. Nhưng có được hỉ lạc nội tâm này một hai lần chưa đủ, nó không đưa đến thực chứng bền bỉ nào. Trái lại, ta phải luyện tập liên tục để có thể cắt đứt những khái niệm nhị nguyên mê muội và an trú không xao lãng trong nền tảng trong sáng của tâm. Nếu

ta theo một phương pháp đã được thực nghiệm như phương pháp mật tông, thì tính giác về bản tâm trong sáng của ta sẽ trở nên bất khả hoại, và ta sẽ không còn bị những mê tín nhị nguyên khống chế.

TÍNH TRONG SÁNG,TÌNH YÊU VÀ AN LẠC

Tính trong sáng an bình sâu xa của bản tâm ta vốn có bản chất yêu thương; trong bầu không khí an tịnh ấy, thù ghét và tức giận không còn chỗ đứng. Khi an trú trong trạng thái tỉnh giác sâu xa này, thì ác ý không có cơ hội giao động tâm ta. Bấy giờ ta không cần lập nguyện sống trong sạch hay thề không giận dữ, vì từ thẳm sâu bản thể, tình yêu và thiện tính khởi lên một cách tự nhiên không cần nỗ lực.

Khi cảm thức khoáng đạt này tăng dần, khi ta đã thấy đúng tính phi thực, vô tự tính của vạn pháp, thì cảm giác "ta và vạn vật nhất thể" sẽ khởi lên trong tâm. Thay vì cảm thấy ngột ngạt, bị áp bức bởi hoàn cảnh xung quanh, do thấy cái ta đối lập với chúng nó, ta cảm

thấy dường như có đủ chỗ cho mọi sự trên đời. Có khoảng trống dành cho tất cả. Trong không gian trong suốt của bất nhị, mọi sự tuôn chảy thoải mái trong một tiến trình đến và đi, tăng trưởng và chết, sinh và diệt. Trong cái không gian lớn rộng của thực tại vô tự tính, vạn pháp vận hành tự do thoải mái không chướng ngại gì nhau. Không có mâu thuẫn, không có rối ren, tách biệt. Thay vì cảm thấy xa lạ với hoàn cảnh xung quanh, với người khác, với cả chính mình, ta lại có kinh nghiệm đại đồng, hòa điệu.

Khi trực nhận bản tính con người chúng ta vốn trong sáng thuần tịnh, ta có thể cắt đứt mọi khái niệm cục bộ, hạn cuộc, tự giam hãm mình. Trong không gian trong sáng của tâm thức hoàn toàn buông thư, không có phân biệt giữa tự và tha. Cái này không tốt hơn cũng không xấu hơn cái khác. Cuối cùng, không có tốt và xấu, tịnh và bất tịnh. Toàn bộ mục đích tu thiền hay cầu nguyện hay bất cứ pháp môn nào, chính là để đi sâu vào bản chất con người, chạm đến cốt lõi là nguyên lý toàn diện, bất nhị. Ấạt đến kinh nghiệm ấy thì không có chỗ cho khái niệm, cảm xúc, tình cảm nặng nề. Chỉ là như vậy, sự an bình lớn lao, thỏa mãn lớn lao.

SỰ TRONG SÁNG, MÀU SẮC VÀ HỈ LẠC

Mật tông đưa ra nhiều phương pháp để đánh động cái tầng tâm thức rất vi tế ấy, và để hướng tâm thức đầy phúc lạc này đến tri kiến sâu xa khoáng đạt về bất nhị. Nhưng dù chưa phải hành giả thượng thừa, ta cũng có thể tiếp xúc với trạng thái tâm trong sáng và nếm được vị giải thoát của kinh nghiệm bất nhị. Một kỷ thuật dễ xài trong những lúc rối ren là nhìn trời xanh. Đừng tập trung vào một vật gì, chỉ nhìn vào khoảng không trung với sự tỉnh giác cao độ, buông xả mọi ý nghĩ về bản thân. Bạn đang ở đấy, khoảng không bao la đang ở đấy, không có gì khác xuất hiện. Khi tâm ta tràn ngập tính trong sáng của không gian, tự nhiên ta sẽ khởi sự ngắm nhìn sự trong sáng của tâm ta.

Khi quán tưởng ánh sáng xanh bao la ấy, tư tưởng khái niệm khởi sự tan rã. Đấy là lý do trong nghệ thuật mật tông, màu xanh tiêu biểu tính bất nhị, trạng thái không còn những khái niệm đối đãi phàm tình, hoặc ta không còn bám víu chúng xem như thực hữu. Nhiều người giải thoát được tư tưởng phân biệt mỗi khi nhìn khoảng không bao la của trời xanh hay biển cả. Xin bạn đừng cho là tôi đang nói về một khái niệm triết học phức tạp nào, hay về một cái gì bạn phải chấp nhận

bằng đức tin. Tôi chỉ nói đến một kinh nghiệm thực mà nhiều người đã có, và bạn cũng có thể gặp.

Trên phương diện mật tông, mỗi khi tâm ta và các giác quan ta mở ra trước ngoại giới, thì nhận thức của ta luôn luôn liên hệ đến một màu sắc đặc biệt, và mỗi màu sắc ta thấy được, - chẳng hạn xanh, đỏ, hay lục - có liên quan trực tiếp đến những gì xảy ra trong thế giới nội tâm ta. Đấy là lý do trong mật tông, với các phép quán chư thần, màu sắc và ánh sáng chiếm vai trò quan trọng.

Để bạn có một ý niệm về điều tôi muốn nói, ta hãy xét màu xanh. Như tôi đã nói, tính đặc biệt nội tại của ánh sáng xanh là thoát khỏi những phóng chiếu tưởng tượng. Nếu những phóng chiếu ấy rất mãnh liệt- chẳng hạn khi ngã chấp quá nặng đến nỗi suy sụp tinh thần- thì ngay cả lúc đẹp trời ta cũng không thấy được màu xanh của bầu trời. Ta chỉ có thấy thuần một màu xám. Điều này dĩ nhiên có xảy ra, cũng như cái kinh nghiệm thấy màu đỏ lúc tức giận và màu lục lúc ghen tuông, chứng tỏ mối quan hệ mật thiết giữa màu sắc và trạng thái nội tâm.

Trở lại vấn đề, ta có thể tạm giải thoát khỏi tư duy phân biệt khi nhìn tia nắng sớm hay nhìn mặt hồ lặng. Ta chỉ việc ngắm nhìn đừng phân biệt gì cả thì vào một lúc, tâm ta chỉ còn một kinh nghiệm duy nhất là tính

trong sáng của chính nó. Nếu ta lợi dụng những dịp thực nghiệm tính trong sáng bên ngoài rồi hòa nhập nó vào tâm thức, thì đấy là một cách trực tiếp và hữu hiệu để cắt đứt tâm trạng rối ren và có được niềm an tĩnh.

Khi ngắm sự trong sáng của tâm thức, ngoài cảm giác bình an, ta còn thấy hỉ lạc. Thông thường, tâm nhị nguyên của ta với những lải nhải rối ren không ngừng phê phán của nó làm cho ta chán mệt. Bởi vậy ta thực nhẹ nhõm khi những tư tưởng cảm xúc chống nhau khởi sự dịu bớt và cuối cùng biến mất. Ta cảm được sự trong sáng an bình hỉ lạc và vô cùng sảng khoái. Nhưng khác với những khoái lạc giác quan thông thường, hỉ lạc này đem lại thỏa mãn thực thụ. Trong khi khoái lạc giác quan làm ta động tâm, niềm hỉ lạc này lại làm định lực ta thêm mãnh liệt.

LẠC TR" TRONG CHÂN CẢNH

Ai đã nỗ lực thiền định đều biết một trong những chướng ngại lớn nhất cho sự tập trung là tư tưởng tán loạn, chuyển hướng sự chú ý của ta. Ta cố tập trung vào đối tượng quán, nhưng chẳng bao lâu đã thấy tâm phiêu lưu một chỗ nào khác. Mức tập trung của tâm ta như đứa trẻ khó mà đi sâu vào vấn đề gì. Kết quả ta thấy mình

không thể nào đạt ngộ. Do đâu có sự lang thang này của tâm thức? Đó là vì tâm ta luôn ngập tràn một cảm giác chưa thỏa lòng. Chúng ta mãi tìm kiếm một cái gì để thỏa mãn nỗi niềm khát khao không tên tuổi, nhưng sự tìm kiếm ấy không bao giờ thành công. Ngay cả khi ta tìm được một điều gì khả lạc, thì niềm thỏa mãn nó đem lại cũng rất chóng tàn, chẳng mấy chốc ta đã mong ngóng một cái gì khác. Tính lăng xăng không ngừng ấy là một đặc điểm của cái tâm nhị nguyên, nó càng rõ rệt khi ta cố ngồi xuống để tập trung thiền định.

Niềm hỉ lạc khởi lên khi ta ngắm nhìn sự trong sáng của tâm thức là một liều thuốc công hiệu để chữa trị nỗi bất an giao động ấy. Nó có khả năng đem lại một niềm thỏa mãn sâu xa tĩnh lặng mà những lạc thú phàm tình không sánh nổi. Khi cảm nghiệm hỉ lạc này, bạn cảm thấy thỏa mãn đến độ tâm không còn muốn lang thang chỗ nào khác nữa, và năng lực tập trung tăng trưởng không cần nỗ lực.

Ai trong chúng ta cũng đều có kinh nghiệm về trạng thái tâm quá đăm chiêu vào một điều gì đến độ quên bẵng những việc mà thường ngày có thể quấy rầy ta, làm ta giao động. Tương tự, nếu ngắm nhìn liên tục sự trong sáng vô hình dạng của tâm, ta sẽ không thấy nữa những đối tượng sắc, thanh, ... đi vào qua cửa ngõ giác quan. Khi những kinh nghiệm giác quan và ý tưởng phân

biệt thô thiển trong ta đã lắng xuống, thì cửa ngõ dẫn đến mê tín phải đóng lại. Ta bỗng thấy từ bên trong bừng dậy một nguồn năng lượng đầy hạnh phúc xuất thần. Nguồn phúc lạc ấy xảy đến một cách tự nhiên, ta không phải chế biến nó bằng bất cứ cách nào cả. Càng kinh nghiệm trạng thái hỉ lạc nội tâm ấy chừng nào, ta càng chìm sâu vào trong đó chừng ấy. Điều này mở lối cho ta cảm nghiệm những tâm trạng tự do khoáng đạt bao trùm tất cả, mà hiện tại ta không biết đến.

LÀM CHÍN MỌI KHẢ NĂNG GIÁC NGỘ

Cái tâm trạng trong sáng thuần tịnh mà chúng ta đã mô tả, vốn có mặt trong tất cả chúng ta ngay bây giờ. Tuy nhiên sự kiện ấy không có nghĩa rằng chúng ta đã giác ngộ. Khi chưa từ bỏ tham lam giận dữ ganh tị và những triệu chứng khác của ngã chấp sai lầm che phủ tâm ta, thì dĩ nhiên chúng ta vẫn chưa giác ngộ. Không có chuyện một vị phật còn mê. Nhưng bên dưới những tầng lớp thô phù ở đấy những mê vọng đang vận hành, vẫn còn có một bản chất căn để vi tế hơn. Và chính khía cạnh cốt tủy này của tâm thức con người mới có tiềm năng trở thành tỉnh thức trọn vẹn và phúc lạc vĩnh cửu.

Như thế, vấn đề là: Làm sao ta có thể liên lạc với tiềm năng giác ngộ sẵn có trong bản chất mình, để thực hiện viên mãn tiềm năng ấy? Những lối hành trì của mật tông đặc biệt cốt để tựu thành sự chuyển hóa kỳ diệu này càng nhanh càng tốt. Nhưng, như đã nói, chúng ta không thể nhảy bổ vào những pháp tu tập này mà không chuẩn bị. Nói cách khác, ta cần làm cho mình thuần thục nhờ những phương pháp chuẩn bị. Ba khía cạnh chính của đạo lộ mà chúng ta đã bàn- từ bỏ, bồ đề tâm và chính kiến về Tính không- là những chuẩn bị thông thường cho mật tông. Ngoài ra, cần phải tu những pháp môn chuẩn bị như thọ pháp nhập môn thích hợp, giữ những lời nguyện trong pháp ấy, tịnh hóa các chướng ngại, tích lũy công đức và thọ pháp đạo sư du già để có được nguồn cảm hứng vi diệu, như sẽ đề cập trong chương kế tiếp.

9 Bậc thầy và nguồn cảm hứng

NGUỒN CẢM HỨNG THIẾT YẾU ĐỂ TU TẬP

Trước khi bước lên kim cương thừa, cỗ xe tối thượng, nên biết vì sao ta phải từ bỏ lối nhìn hạn hẹp phàm tình của ta về chính mình, và làm phát sinh tự tính giác ngộ của một con người đã hoàn toàn tiến hóa. Ta phải thấy chính vì nghĩ mình thấp thỏi mà ta tiếp tục bị giam giữ trong vòng bất mãn triền miên. Chu kỳ đau khổ bất toại ấy là do ta không biết đến bản chất thuần tịnh cốt yếu của mình. Khi đã có ba yếu tố tiên quyết - từ bỏ, bồ đề tâm, thấy đúng - và an trú tâm trong sáng nguyên ủy, là ta tạo được khoảng trống cho sự chuyển hóa tự thân.

Tuy nhiên hiểu biết như thế chưa đủ, ta phải phát sinh sức mạnh và niềm tin để đi theo pháp môn mãnh liệt đưa đến toàn giác. Nói cách khác ta cần một nguồn cảm hứng. Giác ngộ không chỉ là một khả tính trên lý thuyết, mà là một điều có thể chứng đạt và đã được

chứng bởi những con người như chúng ta. Trong truyền thống mật tông, nguồn cảm hứng này là bậc thầy, hướng đạo tâm linh của ta. Trọng tâm của mật tông là hợp nhất mình với nguồn cảm hứng ấy nhờ pháp đạo sư du già.

Hiện tại chúng ta không thể nào giải quyết những vấn đề mà tâm chấp ngã của ta đã gây ra. Ấức Phật Thích ca mâu ni đã dạy những phương pháp để giúp ta thoát khỏi ngục tù bản ngã và tự đồng hóa với những thực thể giác ngộ của quá khứ, hiện tại và tương lai. Những thực thể giác ngộ ấy đã kiện toàn một trạng thái trong đó không có sự tách rời, phân biệt giữa cao và thấp; chỉ có sự bình đẳng hoàn toàn của kinh nghiệm giác ngộ. Pháp hành trì đạo sư du già chuẩn bị cho ta đi vào kinh nghiệm hợp nhất với sự thành tựu viên mãn. Nhờ xem mình với thầy là một, ta trừ được tâm tự bỉ như "Chư phật quá cao xa, tôi không sao sánh được." Thay vì thế, ta tập đồng nhất bản tâm mình với tâm bậc thầy, được xem như một vị phật toàn giác.

Nhờ hành trì pháp đạo sư du già mà trí tuệ hạn cuộc của ta đi đến viên mãn. Năng lượng đại từ bi đại trí tuệ và đại phương tiện của bậc thầy gieo hạt giống trong tâm ta để ta cũng thể hiện được những đức tính tốt lành vô hạn ấy. Chính chúng ta trở thành bậc thầy, và như vậy ta cũng có thể đem lại sự giúp đỡ vô lượng và bất tận cho tất cả chúng sinh. Nếu ta không phát sinh những

đức tính của một bậc thầy chân chính trong ta, thì làm sao ta có thể đem lại lợi ích rốt ráo cho bất cứ người nào ? Ta lại còn không thể tự giúp mình cho thích đáng nữa.

BẬC THẦY NỘI TÂM VÀ BẬC THẦY BÊN NGOÀI

Những kinh điển mật tông thường nói rằng tất cả thực chứng đều phát sinh từ bậc thầy. Điều này đúng, nhưng ta phải hiểu rằng "thầy" có hai mức độ ý nghĩa khác nhau. Bậc thầy khách quan tương đối là người chỉ cho ta bằng nhiều cách, làm thế nào để khám phá sự toàn vẹn của chính mình. Nhưng trên phương diện sâu xa hơn, bậc thầy chính là trí tuệ, tính trong sáng căn để của tâm ta.

Cùng một lời dạy, cùng một bậc thầy, mà phản ứng người nghe không ai giống ai. Có người không hiểu giáo lý ngay cả trên bình diện tri thức; có người hiểu được nhưng không thể đi sâu vào ý nghĩa. Nhưng cũng có người vượt ngoài danh từ khái niệm, hoàn toàn hòa nhập với bi và trí của bậc thầy. Những phản ứng ấy đều do mỗi người đạt một trình độ khác nhau về tiến hóa tri

thức và tâm linh. Càng giao cảm với bậc thầy nội tâm, người học càng thâm hiểu giáo lý sâu sắc.

Trên thực tế, vị thầy tương đối bên ngoài dù nỗ lực bao nhiêu cũng không bảo đảm cho ta đạt thực chứng. Nhưng bậc thầy bên trong, trí tuệ sáng suốt của chính ta, thì có thể hoàn thành tất cả mọi sự. Bởi thế, pháp hành trì đạo sư du già cốt yếu là một phương pháp để học cách lắng nghe tiếng nói của bậc thầy nội tâm ấy.

Thông thường, mặc dù ta có tiếng nói nội tâm của trí tuệ, nhưng ta không lắng nghe nó nói. Ta lại còn không biết đến tiếng nói ấy, vì ta luôn luôn bận nghe tiếng lải nhải của những tâm lý nhị nguyên thô trọng trong ta. Ta đã quá quen thuộc với tiếng nói này tới nỗi khi trí tuệ trực giác phát sinh, ta thường chối bỏ nó. Nhờ thực hành đạo sư du già, ta có thể đoạn tuyệt quan hệ thô thiển với thế gian để tiếp xúc với trí tuệ bẩm sinh. Khi ấy, ta còn có thể tương quan mật thiết sâu xa với bậc thầy bên ngoài. Nhưng khi mất liên lạc với bậc thầy nội tâm, thì dù giáo lý bậc thầy bên ngoài có sâu sắc đến đâu, ta cũng không bao giờ hội nhập được.

Nhưng nói thế không có nghĩa là vị thầy bên ngoài không quan trọng. Trái lại, vị ấy hết sức cần thiết. Mặc dù sự thực là giáo lý mật tông của đức Thích ca mâu ni đã hiện hữu trên 2500 năm, song đối với ta giáo lý ấy kể

như không nếu ta không gặp được một bậc thầy mật tông đủ tư cách. Khi ấy thì giáo lý mật tông có thực đối với ta hay không? Dù chư tổ Naropa, Marpa và Tsongkapa có những lối giải thích phong phú đến đâu, ta có thể biến mật tông thành chân lý dành cho ta không, nếu ta chưa được bậc thầy nào khai thị? Dĩ nhiên là không. Về kinh giáo cũng vậy, sự kiện đức Phật giảng giáo lý Tứ đế rất lâu xa về trước cũng không làm cho giáo lý ấy là thực hữu đối với ta. Giáo lý ấy chỉ trở thành hiện thực đối với ta khi ta đã thực chứng giáo lý, nhờ gặp được một vị thầy có thể khai thị một cách sáng sủa cho ta hiểu. Nếu không có tấm gương sống động và cảm hứng từ bậc thầy bên ngoài, thì trí tuệ nội tâm ta vẫn yếu ớt, không phát triển được.

BẬC ĐẠO SƯ VÀ GƯƠNG MẪU

Giáo lý giác ngộ đến với chúng ta, gây được ấn tượng trên tâm thức ta, là nhờ một hệ truyền thừa không gián đoạn giữa thầy và đệ tử tiếp nối. Bậc thầy, một thành phần của hệ truyền thừa ấy, làm cho giáo lý Tứ diệu đế trở thành sinh động đối với ta nhờ nguồn cảm hứng hay sự gia trì của ngài. Nhờ biết rõ tính tình, khả năng ta, nên bậc thầy có thể làm cho chân lý trở nên

sáng sủa đối với ta, làm tâm ta trở thành con đường của thực chứng. Ũ nghĩa của cảm hứng hay sự gia trì chỉ có thế. Và pháp hành trì đạo sư du già hay thờ kính thầy, chỉ là để cho chúng ta mở lòng ra mà đón nhận nguồn cảm hứng này.

Hơn nữa, ta cần một người dẫn đạo có kinh nghiệm để chỉ cho ta cách áp dụng những giáo lý vào thực hành. Ta sẽ không đi tới đâu nếu chỉ học từ trong sách, tự mò mẫm mà hi vọng tìm ra mọi sự. Có thể những thông tin vẫn đầy đủ trong sách, nhưng hầu hết các mật điển đều có tính mơ hồ, chỉ rõ ý nghĩa khi được giải thích. Chỉ một điều trang bị thông tin ấy như thế nào, cũng không dễ gì biết được. Ta cần một người chỉ dạy, cho ta một chứng minh thực tiễn. Người ấy là bậc thầy.

Trong mật tông, một bậc thầy có kinh nghiệm rất cần thiết, vì pháp tu này nặng về kỹ thuật nội tâm. Chúng ta cần được chỉ dẫn mọi sự ăn khớp với nhau như thế nào trước khi ta thực sự thân chứng điều ấy. Nếu không có sự hướng dẫn thích đáng thì ta sẽ rối ren không khác gì một người thay vì được một chiếc xe hơi lại chỉ nhận được một đống bộ phận rời rạc và một quyển sách dẫn. Nếu không phải là một thợ máy chuyên môn, thì người ấy sẽ hoàn toàn mù tịt.

Lý do ngày nay tôn giáo đã suy đồi tận gốc ở phương đông cũng như phương tây chính là vì hiếm có được những tấm gương sáng về tâm linh. Nếu chưa bao giờ gặp được những bậc thầy chứng ngộ thì người ta không cách nào biết đến những khả năng vô hạn của tâm thức mình. Ấọc sách nói về hành vi và sự nghiệp những bậc thầy quá khứ chưa đủ gợi nguồn cảm hứng cho ta. Kỳ thực, lắm lúc những tiểu sử ấy càng làm ta cảm thấy mình cách xa trời vực. Ta nghĩ "Phật và Chúa đã sống mấy ngàn năm trước, sự trong sáng của các ngài thuộc về một thời đại khác. Một người như tôi sống vào thế kỷ 20 suy đồi này thực vô phương đạt đến bất cứ mức độ thanh tịnh nào giống như thế." Hoặc ta có thể hoàn toàn phủ nhận những chuyện kể về các bậc thầy quá khứ, xem như chuyện thần tiên chỉ thích hợp với trẻ nhỏ dễ tin. Cách duy nhất ta có thể dập tắt những cảm giác hoài nghi, vô năng và châm biếm ấy là, phải tiếp xúc với một người đã khơi dậy được tiềm năng cao thượng nhất nơi chính họ. Chỉ khi đó ta mới có được một tấm gương về sự thanh tịnh và tiến hóa tâm linh mà chúng ta có thể trông thấy tận mắt, để nghĩ lại chính mình.

Bởi thế bậc thầy bên ngoài thật vô cùng quan trọng. Ta cần một điển hình về một người cũng là con người như chúng ta, nhưng đã phát triển vượt ngoài giới hạn

những gì ta xem là có thể. Khi ta thấy một người đã vượt ngoài ngã chấp, một người không còn những bận tâm nhỏ nhen về cuộc đời này mặc dù vẫn sống trên đời, một người nói và làm bằng trí trực giác và thực sự hiến mình cho sự an lạc của tất cả, thì khi ấy ta có thể tin chắc rằng ta cũng có thể đạt đến những thực chứng ấy. Nếu không, khi ta chỉ toàn thấy những điển hình của tham lam thù hận, thì tầm nhìn của ta về ta là gì và có thể trở thành gì, sẽ bị hạn cuộc một cách thê thảm.

Một tấm gương sáng là điều quan trọng, không riêng chỉ đối với người đang theo một con đường tu tập. Nhu yếu khẩn thiết nhất trong thế giới ngày nay là hòa bình và hòa điệu, tất cả chúng ta đều cảm thấy nhu cầu này, dù có tôn giáo hay không. Nhưng hòa bình không thể được mang lại chỉ nhờ danh từ, và đương nhiên không thể nhờ sức mạnh mà có hòa bình được. Ngược lại ta cần tấm gương của những người mà trọng tâm của đời sống họ là hòa bình, hòa hợp. Chỉ có tấm gương của những người sống một cuộc đời vừa hùng lực vừa trong sáng như vậy, mới có thể thuyết phục được cái thế gian đang vỡ mộng, và chứng minh cho họ thấy rằng hòa bình nội tâm và ngoại giới là điều có thể thực hiện ngay bây giờ và tại đây.

TRUYỀN ẤẠT BẰNG SỰ GIA TRÌ

Muốn tiến trên con đường mật tông để đạt đến sự viên mãn cho tự thân, cần có sự gặp gỡ giữa bậc thầy bên trong và bậc thầy bên ngoài. Khả năng giác ngộ của chúng ta phải được thêm sức, phải được cảm hứng nhờ tiếp xúc với một người nào đã phát triển tiềm năng ấy đến chỗ viên mãn. Mỗi pháp tu Mật tông tập trung vào một vị trời thiền biểu trưng cho một khía cạnh đặc biệt của cái tâm toàn giác. Và cũng như cái tâm chấp ngã phàm tình đã tạo ra hoàn cảnh giới hạn của riêng nó, tâm hoàn toàn giác ngộ của một vị thần sẽ tạo ra hoàn cảnh đã được chuyển hóa trong đó tâm ấy vận hành để lợi lạc cho người khác. Sự phối hợp giữa vị thần và hoàn cảnh đã được chuyển hóa ấy, gọi là một Mandala, và nếu muốn thể hiện một vị thần nào đó trong tâm mình, trước hết ta phải được giới thiệu vào Mandala của vị ấy nhờ một bậc thầy mật tông đủ tư cách. Chỉ khi ấy những tu tập về chuyển hóa bản thân mới có thể thành đạt.

Mỗi vị thần mật tông có một hệ truyền thừa không gián đoạn gồm những hành giả thuộc hệ phái ấy. Một hệ phái chân thực đáng tin cậy thì phải bắt nguồn từ kinh nghiệm giác ngộ của vị thầy chân chính. Hơn nữa kinh nghiệm này cần phải được truyền thừa đến chúng ta qua một chuỗi không gián đoạn gồm những hành giả

uyên thâm, mỗi người đều đã thực chứng nhờ viên mãn những pháp hành trì về vị thần liên hệ. Sức mạnh của mật tông - tantra có nghĩa đen là sự tương tục - nằm trong sự duy trì và truyền đạt kinh nghiệm giác ngộ qua một hệ phái hành giả liên tục không gián đoạn. Bởi thế điều cần thiết là phải thiết lập được liên lạc với hệ truyền thừa sinh động ấy nếu muốn tự chuyển hóa mình. Cách thức để làm cuộc tiếp xúc ấy là qua một lễ nhập môn (hay quán đảnh, hay gia trì.)

Thụ pháp quán đảnh hay gia trì là cốt để đánh thức một loại năng lượng đặc biệt trong tâm ta. Nhờ thiết lập một tương quan mật thiết với bậc thầy, sự tiếp xúc ấy đánh động cái tiềm năng trong tâm ta để đi con đường mật tông đến chỗ viên mãn. Nhập môn là một hành vi thiền định mà thầy trò cùng san sẻ; chứ không phải chuyện một ông thầy cổ quái nào từ Tây tạng sang làm pháp thuật để ban cho bạn những quyền năng ghê gớm như hàng phục rắn và bò cạp ! Đừng nên hiểu nghĩa gia trì theo kiểu ấy. Chúng ta cũng không bận tâm đến những khía cạnh hình thức của cuộc lễ như cầu nguyện đọc tụng, rung chuông v.v...Điều cần hiểu là sự gia trì có thâm ý lớn lao.

Câu chuyện kỳ diệu về hành giả tu chứng rất cao ở Ấn vào thế kỷ thứ 10 tên Tilopa và môn đệ Naropa của ông chứng minh được bản chất cốt yếu của sự gia trì

trong mật tông. Ấã nhiều năm, Naropa mong muốn thọ pháp gia trì từ bậc thầy Tilopa, và thường lặp lại lời thỉnh cầu. Vốn là một bậc thầy hành tung quái dị khó dò, Tilopa không bao giờ đáp ứng lời cầu xin ấy. Lúc thì ông giả vờ không nghe, lúc lại đánh trống lấp bằng cách nói những câu hoàn toàn vô nghĩa. Nhưng Naropa vẫn kiên trì.

Một ngày kia sau 12 năm chung sống- trong thời gian đó Tilopa đã đặt môn đệ vào vô số tình huống thử thách đầy hiểm nguy- khi hai thầy trò đang đi bộ qua một sa mạc nóng cháy, Tilopa đột ngột tuyên bố: "Bây giờ đúng là lúc nên làm lễ nhập môn. Hãy đem cho ta một mandala!" Trong câu này thì Mandala có nghĩa là một phẩm vật hiến dâng tượng trưng cho toàn thể vũ trụ, và theo truyền thống, khi đệ tử dâng thầy một mandala để xin được nhập môn, mandala ấy phải gồm những vật quý giá và bày biện đẹp đẽ. Nhưng giữa sa mạc mênh mông chẳng có thứ gì ngoài đất cát, Naropa bèn tiểu tiện xuống đấy để có thể nắn một hình mandala thô sơ. Tilopa nhận món lễ vật quái dị ấy và ban phép "gia trì" bằng cách ném nó vào đầu đệ tử cho vỡ nát! Tâm của Naropa lúc ấy bị cuốn hút bởi lối gia trì bất thường kia một cách sâu xa đến độ ông ta nhập ngay vào một định chứng đầy phúc lạc. Rất lâu, khi cuối cùng ông xuất khỏi định chứng sâu xa ấy, thầy ông đã biến mất. Nhưng

Naropa đã nhận được cái mà ông đã bao năm chờ đợi, đó là sự trao truyền tuệ giác thực thụ.

Câu chuyện này kể ra cốt để nhấn mạnh rằng một phép gia trì không phải đơn giản chỉ là nghi lễ. Hoàn toàn không phải thế. Đấy là một loại truyền thông đặt biệt giữa thầy và môn đệ; và bởi thế nó tùy thuộc rất nhiều vào sự mở lòng ra của môn đệ và trình độ tu tập của ông ta cũng như vào sự thực chứng của bậc thầy. Mối truyền thông mật thiết ấy khởi động bản chất sâu xa của chúng ta đến độ ta được thêm năng lực để thực hành không gián đoạn và viên mãn tất cả những thực chứng trên đường tu tập.

Nhiều người phương đông cũng như phương tây có những ý tưởng nhầm lẫn về lễ nhập môn hay gia trì của mật tông. Họ tưởng chỉ có việc tham gia cuộc lễ, bậc thầy sẽ làm tất cả mọi sự. "Ngài sẽ cho một điều gì đặc biệt, và tôi sẽ nhận được, miễn tôi có mặt." Nhưng thế là quá thụ động. Sự gia trì đích thực chỉ xảy đến khi có sự tham dự tích cực của cả thầy lẫn đệ tử. Đấy là khi hai tâm hồn cùng san sẻ một kinh nghiệm. Chỉ khi điều này xảy đến ta mới có thể nói pháp gia trì đã thực sự diễn ra.

THỌ PHÁP GIA TRÌ

Thọ pháp cần nhiều điều hơn là chỉ có tham dự bằng thân xác, như đi đến một nơi nào đó vào một lúc nào đó để nhận một cái gì đó mà một người nào đó sẽ trao vào tay bạn. Thọ pháp gia trì còn là sự tham gia trực tiếp bằng cả tâm hồn. Chúng ta cần có khả năng buông xả để cho kinh nghiệm tự xảy đến, hơn là có thái độ căng thẳng, bị ám ảnh. Bởi vì sự quán đảnh - bao gồm tất cả những pháp thiền quán trong đó - là một phương pháp để dẫn ta đi vào một kinh nghiệm về sự toàn vẹn, và sự toàn vẹn này là một liều thuốc chữa trị cái tâm nhị nguyên của chúng ta đầy thói cục bộ bất mãn và cuồng tín. Qua kinh nghiệm nội tâm về pháp gia trì chân chính, mọi chướng ngại cho việc thực chứng cái Toàn vẹn đều bị loại trừ, không phải nhờ ta nghe được hay học thêm được điều gì, mà nhờ thực chứng bằng bản thân.

Thế thì tại sao chúng ta gọi đây là một phép nhập môn hay quán đảnh? Bởi vì đấy là khởi đầu của kinh nghiệm thiền, khởi sự tác động lên việc tập trung thiền quán của ta, và thâm nhập vào thực tại của mọi sự. Qua năng lực của một pháp gia trì như thế, ta xử dụng được trí tuệ, phương tiện và từ bi mà ta đã có. Đây là sự bừng dậy của những gì có sẵn.

Điều quan trọng là nhận ra mình có sẵn những đức tính trí tuệ, phương tiện thiện xảo và từ bi. Thực sai lầm khi nghĩ có người nào thiếu những đức tính ấy, nghĩ nhờ pháp gia trì họ mới nhận được những đức tính họ không sẵn có trong tận cùng bản thể. Giáo lý Phật nói chung và Mật tông nói riêng, thường nhấn mạnh rằng có một tài nguyên vô hạn về tuệ giác sâu xa và từ bi rộng lớn đã nằm sẵn trong mỗi người chúng ta. Điều cần thiết là bây giờ chúng ta phải động đến tài nguyên ấy, "cho chạy" cái năng lượng giác ngộ tiềm tàng ấy.

Để sự gia trì có kết quả, cả thầy lẫn trò đều phải tham dự trong việc tạo nên không khí thích hợp. Vị thầy có bổn phận hướng dẫn lễ gia trì sao cho nó thực thụ đánh động tâm đệ tử, và phải đủ thiện xảo và mềm dẻo để uốn nắn sự gia trì cho hợp khả năng đệ tử. Những đệ tử thì phải biết làm phát sinh một thái độ khoáng đạt, và để tâm mình trong trạng thái sẵn sàng đón nhận. Nếu quá bám vào sự vật giác quan, hoặc vướng sâu ngã ái, hoặc chấp chặt tướng ngoài của sự vật, xem chúng là thực hữu, thì sẽ không có chỗ cho thực chứng len vào tâm thức. Nhưng khi đã luyện tập đầy đủ Bồ đề tâm và chính kiến về tính không, thì đệ tử sẽ dễ dàng cởi bỏ những thành kiến để mở lòng đón nhận sự trao truyền tuệ giác.

Khi cả thầy lẫn trò đều đủ tư cách thích hợp, thì sự gia trì thấm nhuần tuệ lạc lớn lao. Thay vì tạo điều kiện để đi vào mật tông, sự gia trì trong trường hợp ấy đã giúp đệ tử ngộ đạo, thực chứng kinh nghiệm hỉ lạc siêu việt. Quả thế trong quá khứ, đã có nhiều môn đệ đạt giác ngộ ngay trong lúc thọ phép nhập môn.

Và điều quan trọng cần nhớ là, một hành giả nghiêm túc không chỉ thọ quán đảnh một lần duy nhất. Người ta có thông lệ thọ pháp quán đảnh để đi vào một pháp hành trì mật tông đặc biệt, mỗi lần như thế họ lại có thể nhận được những mức độ kinh nghiệm thực chứng càng ngày càng sâu. Bởi thế ta không nên thất vọng nếu lúc đầu thiền quán của ta chỉ dừng lại ở mức độ tưởng tượng thay vì kinh nghiệm thực thụ. Điều này cũng đã khá tốt, đừng tưởng nó không ăn thua gì. Chỉ tưởng tượng mà thôi cũng gieo được những hạt giống vào trong ruộng thức bao la của ta, và cuối cùng những hạt giống ấy sẽ phát triển thành kinh nghiệm thực thụ. Đây là một tiến trình rất tự nhiên. Bởi thế bạn phải luôn luôn cởi mở buông thư, và hài lòng với bất cứ gì xảy đến.

PHÁP HÀNH ĐẠO SƯ DU GIÀ

Khi đã thọ pháp nhập môn để hành trì một pháp quán đặc biệt về vị thần nào đó, ta có thể khởi tu quán hàng ngày về "sadhana" của vị thần ấy. Một trong những pháp thiền đầu tiên của "sadhana" (những chỉ dẫn từng bước để thực hành pháp thiền quán liên hệ đến một vị thần mật tông) là Đạo sư Du già, vắn tắt như sau. Quán tưởng trước mặt hoặc trên đỉnh đầu mình, vị thần thiền chính yếu của mật điển mà ta đang thực hành, hình ảnh vị ấy được vây quanh bởi những bậc thầy trong hệ phái. Những bậc thầy hệ phái này là những người đã truyền thừa giáo lý và thực chứng pháp quán ta hành trì, gồm từ sơ tổ cho đến vị thầy hiện tại, vị thầy mà ta đã thọ pháp nhập môn.

Sau đó ta khẩn cầu những thành phần trong hội chúng ấy ban cho ta niềm cảm hứng và ân phước. Ấáp ứng lời thỉnh cầu này, những vị ấy tan hòa thành ánh sáng nhập vào trong ta xuyên qua đỉnh đầu đi xuống huyệt đạo trung ương (xem chương 10) và tan vào trong tim ta. Khi điều này xảy đến thì mọi danh tướng nhị nguyên phàm tình đều tan vào khoảng không trong sáng của tính không. Khi ấy ta thiền quán cái cảm giác rằng bậc thầy, vị thần, và bản tâm ta, cả ba đã trở thành một thực thể bất khả phân.

Tinh túy bậc thầy là trí tuệ, trạng thái tâm hoàn toàn trong sáng trong đó lạc và tuệ -sự thực chứng Tính

Không- chỉ là một. Bởi thế khi quán tưởng vị thầy tan vào trong tim mình, ta phải có cảm giác một dấu ấn bất khả hoại của trí tuệ ấy đang ấn sâu vào đáy tim ta. Từ giây phút ấy về sau, ta phải thường xuyên nhớ lại kinh nghiệm nội tâm này về đại lạc và trí bất nhị, dù có gặp hoàn cảnh nào đi nữa. Nếu chính niệm về kinh nghiệm nội tâm này suy giảm, ta sẽ dễ dàng rơi vào ảnh hưởng của kinh nghiệm giác quan thô động, và hỉ lạc nội tâm về trí bất nhị cuối cùng sẽ hoàn toàn tan biến.

Khi quán tưởng bậc thầy mình như vị thần thiền, ta nên đặc biệt nghĩ đến lòng tử tế và sự quan tâm của thầy đối với ta. Nói đơn giản, mặc dù vị thầy như trời thần ấy không phải là cha, mẹ, hay người thân của tôi, vị ấy đã lo cho tôi không khác gì những người thân ấy. Dường như thầy chỉ hiện hữu vì tôi, cho tôi có thể phát triển một thân tâm lành mạnh thù thắng. Đấy là cách ta nên nghĩ về vị thầy như trời thần khi thiền quán.

Nhờ quán tưởng theo cách trên, nghĩ đến sự tử tế của thầy đối với ta, mà một giây liên hệ mãnh liệt được thiết lập. Thay vì quán một hình ảnh mơ hồ không có tính người, ta quán bản chất vị thần không khác gì bậc thầy từ bi vô lượng của ta. Bằng cách ấy một cảm giác thân thiết vô cùng sẽ phát sinh. Do cảm giác mật thiết này, và cũng vì vị thần được quán thành một thực thể ánh sáng tuyệt đẹp, mà cảm hứng có thể đến với bạn rất

nhanh. Sự quán tưởng của bạn như nam châm cuốn hút cảm hứng và phúc lạc, nhờ vậy bạn có thể khai triển những thực chứng. Chung quy đây là toàn thể mục đích của pháp hành trì đạo sư du già. Mục đích của sự nhìn thấy bậc thầy dưới hình dạng cao siêu thù thắng hoàn toàn không cốt để làm lợi cho bậc thầy- một bậc thầy chân chính không cần gì đến sự tôn vinh ấy- mà chỉ cốt để thúc nhanh sự tiến bộ tâm linh của ta.

LIÊN TỤC NHẬN RA TÍNH NHỤT THỂ

Thấy bậc thầy, vị thần và bản tâm ta là một thực thể duy nhất, không phải là điều chỉ cần làm trong thời thiền quán. Ta phải thực hành đạo sư du già- tự đồng hóa với Phật tính cốt tủy của bậc thầy- trong mọi lúc của đời ta. Thay vì nghĩ đến cái tâm bất mãn khốn khổ của mình, ta nên nhận chân Nhất thể giữa bản tâm ta với bậc thầy bên trong. Khi tâm chấp ngã khởi lên, thì thay vì thêm nhiên liệu cho nó bằng cách lao mình vào tâm trạng mê muội, ta nên cố nhận ra tâm ấy có bản chất Thầy-Phật, đó là pháp thân (xem chương 10). Khi ấy năng lượng của tâm mê được xử dụng để chuyển thành trí tuệ. Đây là giáo lý nổi bật của mật tông.

Nhưng muốn thành tựu sự chuyển hóa sâu xa này, ta phải liên tục thực hành đạo sư du già. Phải thân thiết với lối nhìn bậc thầy, vị thần và bản tâm mình cốt lõi chỉ là một. Tác phẩm Cúng dường đạo sư nói: "Ngài là bậc thầy, là thần nam, thần nữ, thần hộ pháp." Để giải thích điều này ta có thể mượn hình ảnh Kitô giáo, một truyền thống tâm linh dựa trên hiện hữu của một thượng đế duy nhất, một thực tại tuyệt đối. Mặc dù thượng đế thể hiện dưới ba phương diện Cha, con và thánh thần, tinh túy thượng đế chỉ là một, đó là nguyên lý Toàn thể. Tương tự, mật điển nói đến nhiều vị thần khác nhau, nam thần, nữ thần, thần hộ pháp..., nhưng có lúc tất cả những thực thể này phải được xem như một tổng thể duy nhất. Khi đã thực chứng toàn thể tiềm năng nội tâm, thì chính bạn trở thành một vị Phật. Đấy là mục đích tối hậu của đạo sư du già.

ĐỘNG ĐẾN TIM NHỜ CẢM HỨNG

Vấn đề của chúng ta là thông thường, sự hiểu biết tôn giáo chỉ nằm trong đầu óc, không phải trong tim ta. Chúng ta hãnh diện đã nghiên cứu, nắm vững triết lý và thực hành của nhiều tôn giáo hoàn cầu, nhưng thâm tâm ta vẫn mê muội, không được điều phục. Những người Tây tạng thường nói: "Bơ là để thuộc da, nhưng cái bình

da đựng bơ vẫn cứng trơ không nao núng." Tri kiến tâm linh là cốt để giảm bớt thành kiến hạn cuộc, khắc phục mê muội. Thế nhưng người ta có thể hiểu biết nhiều về tôn giáo mà vẫn không thay đổi chút nào nhờ hiểu biết ấy. Nghiên cứu vấn đề tâm linh bằng tri thức thì trái tim ta vẫn bất động, không ảnh hưởng gì.

Chúng ta thiếu một nguồn cảm hứng hay sự gia trì cho tâm ta. Ta cần được thuyết phục bằng kinh nghiệm sống động về một thực tại tâm linh mãnh liệt cùng hiệu lực của nó, trong ta và ngoài ta. Nếu không, con mắt tuệ của ta vẫn khép lại, không thể thấy được thực tại sâu xa dù có nghiên cứu bao nhiêu sách vở.

Như chúng ta đã nói, chính bậc thầy là người cung cấp nguồn cảm hứng cần thiết ấy, cung cấp mối liên lạc giữa tâm ta và kinh nghiệm tâm linh thực thụ. Trong lối hành xử của bậc thầy, ta có thể trông thấy tận mắt những hiệu quả tốt lành của sự luyện tâm theo từ bi và trí tuệ. Nhờ nghĩ đến cuộc đời tận tụy của thầy ta đối với mọi người, không chút ngã ái, cũng như nghĩ đến nhiều đức tính khác nơi thầy, rồi nhờ tan hòa hệ phái của thầy vào tim ta, mà ta có thể thấm nhuần những đức tính giác ngộ. Nhiều thế hệ bậc thầy đã kinh nghiệm rằng thực hành những pháp quán ấy, đồng thời buông bỏ ngã chấp, sẽ có hiệu quả sâu xa, chuyển hóa được tri thức khô khan thành tuệ giác.

Khi thực hành đạo sư du già, cần phải kiên nhẫn tiến hành tuần tự, không nên miễn cưỡng làm cho xong việc. Nhất là việc xem thầy như vị thần trong thiền quán. Trong thực tế ta không thể đồng nhất như vậy, nếu chưa phát triển được phần nào những đức tính của vị thần trong chính tâm ta. Bởi thế không nên gắng gượng. Nếu sự tu tập những kỷ thuật mật tông sâu xa này mà phải thoái hóa thành một lễ tục bắt buộc, thì thật là điều quá tệ, không khác nào chỉ đi nhà thờ vì tục lệ xã hội bắt buộc. Để tránh điều này, ta phải làm cho việc tu tập phát triển từ từ. Cuối cùng khi đã quen thuộc với bản chất của tâm, với những đức tính của bậc thầy, với hiệu nghiệm của việc quán tưởng vị thần bằng ánh sáng, ta sẽ bắt đầu cảm thụ được sự thâm thúy của Đạo sư du già.

BỎ THÓI QUEN CHẤP TƯỚNG

Những pháp hành mật tông chẳng những giúp ta hết lệ thuộc khoái lạc giác quan, mà còn khỏi thói chấp tướng và các khái niệm phàm tình. Từ vô thủy đến nay, ta đã bị "tẩy não" để tin cái thế giới thuộc cảm quan là tuyệt đối có thực. Bây giờ tu mật tông là ta cố phá hủy thói quen thâm căn cố đế này. Việc ấy không phải dễ; trí chân không còn ấu trĩ nơi ta rất dễ dàng bị sự áp đảo

của cái biết thô thiển thuộc giác quan. Cũng như nhà khoa học đã biết cái bàn chỉ là một tập hợp tạm thời của những năng lượng không ngừng chuyển động, nhưng trên thực tế ông lại thấy nó là vật thể tĩnh và đặc. Bởi thế ta cần thường xuyên thực hành quán chiếu để đánh tan quan niệm sai lầm về tính thực hữu của các pháp, tăng cường chính kiến về bất nhị.

Một khó khăn lớn là ta dễ chấp nhận thực tại thuộc kinh nghiệm giác quan hơn là thực tại do quán tưởng. Ta thường nghĩ: "Tôi có thể quán thân mình thành ánh sáng, song đây chỉ là một trò chơi của tâm tôi. Nó không có thực, trong khi thân vật lý của tôi thì có thực; tôi có thể sờ chạm nó, thấy nó trong gương."

Ta cần tập coi những kinh nghiệm do tưởng tượng không khác gì những kinh nghiệm giác quan. Cả hai chỉ hiện hữu với cái tâm đang kinh nghiệm chúng, không có thực tại tối hậu, tự tồn. Nhưng chỗ khác nhau là : kinh nghiệm giác quan phàm tình tiếp tục trói buộc ta vào chu kỳ khổ đau bất mãn, còn kinh nghiệm do thiền quán đưa chúng ta đi sâu vào tầng vi tế của bản thể. Với tâm rất vi tế bằng ánh sáng trong suốt này, ta có thể phá vỡ ngục tù khái niệm phàm tình, và kinh nghiệm được hạnh phúc bất tận của toàn giác.

Nếu chưa từng nếm vị phúc lạc của bản tâm và chưa từng thấy tận mắt làm thế nào để đạt đến trạng thái tỉnh giác và khoáng đạt sâu xa vượt ngoài cảm nghĩ, thì dĩ nhiên bạn rất hoài nghi. Có lẽ bạn nghĩ rằng niềm vui bạn có khi được ăn kem chẳng hạn là có thực, còn bất cứ hỷ lạc nào bạn có thể cảm nghiệm trong thiền định chỉ là ảo tưởng. Cách duy nhất để vượt qua hoài nghi này là tập quen thuộc với thực tại nội tâm của mình cho đến khi nó thành một thực tại không thể chối cãi. Và nhờ thực hành đạo sư du già và những phương pháp chuyển hóa kế tiếp, ta có thể quen thuộc với tính phúc lạc sâu xa của tâm ta.

10 Dẫn nhập Tối thượng du già

THÂN KIM CƯƠNG VÀ TÂM THƯỜNG TRỰC

Theo pháp du già cao nhất của mật tông, thì thân tâm chúng ta không chỉ hiện hữu trên bình diện thô như ta thường quen thuộc, mà còn trên những tầng mức vi tế mà phần đông chúng ta hoàn toàn không biết đến. Cái thân vật lý thông thường của chúng ta, làm bằng những yếu tố vật chất, thì phải chịu những đau khổ không thể tránh về bệnh, già và chết: nội một chuyện có cái thân này đã trói buộc ta vào những nỗi khổ không ngừng tái diễn của kiếp tồn sinh. Nhưng ở trong biên giới hay bầu khí của cái thân này, có một thân khác vô cùng vi tế hơn, gọi là thân kim cương, "kim cương" bao hàm ý nghĩa bất khả hoại. Cũng như hệ thần kinh lan khắp cái thân vật lý thô sơ khả hoại, thân kim cương vi tế cũng đầy những kinh mạch hay huyệt đạo (nadi) qua đó những luồng khí lực (prana) và giọt tinh chất (bindu)

tuôn chảy. Đây là suối nguồn phúc lạc vô cùng quan trọng trong pháp hành trì cao cấp của mật tông.

Cũng như chân tâm thanh tịnh và đầy phúc lạc, thân tâm lý vi tế bây giờ cũng đang hiện diện trong ta, và công việc của hành giả mật tông là khám phá để xử dụng nó. Một khi nhờ thiền quán ta bắt liên lạc được với cái thân tâm lý bằng ánh sáng này, thì thân vật lý thô trọng của ta không còn là một vấn đề đối với ta nữa, vì ta đã siêu việt nó. Những giới hạn vật lý chỉ là một triệu chứng khác của sự chấp thủ bản ngã. Khi đã hòa nhập với bản tính thanh tịnh của mình, thì mọi sự hạn chế ấy sẽ được vượt qua. Đến lúc ấy, sự chứng đắc cái thân sáng chói của vị thần không còn là một mục tiêu phải được quán tưởng, mà trở thành một thực tại.

Ở đây không phải chỗ để bàn về kim cương thân với những huyệt đạo, tinh chất và khí của nó, song ít nhất nên nói qua về huyệt đạo trung ương vì nó quan trọng đặc biệt. Luồng huyệt đạo này chạy một đường thẳng tắp từ đỉnh đầu xuống đến một vùng ở trước đáy cột sống của ta, dọc theo đó có bảy huyệt gọi là luân xa hay bánh xe năng lượng. Mỗi luân xa có một nhiệm vụ khác nhau trong pháp hành trì mật tông. Tùy loại mật điển ta đang tu, tùy giai đoạn tu tập, hoặc tùy đối tượng quán, mà ta xoay sự tập trung chú ý vào một luân xa đặc biệt. Vấn đề không phải là đoán mò nên chọn luân xa nào,

những điều này được nói chi tiết trong các bản kinh luận mật tông, sẽ được vị thầy giải thích cho hành giả nào đủ tiêu chuẩn xứng đáng.

Nhưng luân xa quan trọng nhất là luân xa nằm ở tim, vì đấy là chỗ trú của cái tâm rất vi tế của ta, kho tàng vô giá đối với tất cả hành giả mật tông. Từ khi nhập thai ta đã mang theo cái tâm rất vi tế này, nói đúng ra, từ vô thủy đời kiếp, dòng tương tục tâm cùng với luồng khí lực nâng đỡ nó vẫn theo ta không rời. Vì căn bản thức ở trung ương trái tim ta suốt đời này, nên cái tâm rất vi tế ấy đôi khi còn được gọi là tâm thường trú. Mặc dù tâm này đã tuôn chảy liên tục từ đời này sang đời khác, song nó hiếm khi có cơ hội để vận hành. Sở dĩ nó không khởi động được, không thi hành nhiệm vụ quý báu nhất của nó được- nghĩa là thâm nhập bản chất phổ quát (hay tính bất nhị- DG) của thực tại- là vì quá nhiều tâm trạng thô động của ta không ngừng sinh khởi. Những tâm thô này giống như những khách du lịch, những kẻ tham quan liên tục đến và đi, hoàn toàn tràn ngập, khỏa lấp cái tâm thường trú tĩnh lặng.

Hoạt động của tất cả loại tâm thô cũng như tế, tùy thuộc vào những luồng khí lực nâng đỡ chúng, và tùy thuộc những luồng khí này đang du hành ở đâu. Khi chúng chảy qua bất cứ kinh mạch nào trong hàng ngàn kinh mạch, ngoại trừ huyệt đạo trung ương, thì những

luồng khí ấy khởi động những tâm thô như du khách, luôn luôn làm phát sinh mê tín và rối ren, những kinh nghiệm trong đời sống phàm tình. Nhưng khi những khí lực này đi vào, an trú và tan vào trong huyệt đạo trung ương - như điều xảy ra vào lúc chết chẳng hạn - thì những tâm thô động kia lắng xuống, và cái tâm rất vi tế của ánh sáng thuần tịnh sẽ khởi lên.

Khi những khí lực tan vào huyệt đạo trung ương, thì cái bối cảnh trong đó những tâm thô của ta thường vận hành tự động biến mất, sở du lịch đóng cửa và những ý tưởng mê tín của ta không còn có thể tiếp tục qua lại. Trong cái yên tĩnh theo sau đó, bản tâm nguyên ủy của ta - tâm thường trú - bừng dậy.

Toàn thể tiến trình này tự động xảy ra trong lúc chết, nhưng rất ít người được huấn luyện để tận dụng cái tâm vi tế rất trong sáng này khởi lên vào thời điểm khẩn trương ấy. Sự thực là, ngay cả chuyện nhận ra được nó cũng khó có người. Nhưng những nam nữ hành giả mật tông thì tu luyện không những để nhận ra được tâm thức vi tế đầy phúc lạc này vào lúc chết, mà còn dùng thiền quán để có thể đánh thức cái tâm trong sáng ấy ngay trong khi sống, và nhờ vậy hoàn toàn làm chủ được nó. Nhờ đào luyện một định lực sâu xa, tập trung vào thân kim cương nói chung và huyệt đạo trung ương nói riêng, họ có thể cắt đứt những tầng lớp thô của sự vận hành

tâm thức và tiếp xúc thẳng với bản tâm thanh tịnh. Họ có thể xử dụng cái tâm tập trung mãnh liệt này để thiền quán về tính không (hay vô tự tính) của mọi sự, thâm nhập bản chất tối hậu của thực tại và nhờ thế tự giải thoát mình ra khỏi mọi mê lầm vọng tưởng. Ngay lúc hoàn toàn thể nhập vào khoảng không trong sáng của bất nhị, họ cảm nghiệm được một sự bùng vỡ của năng lượng phúc lạc tràn trề khôn tả. Sự hợp nhất giữa kinh nghiệm đại lạc và chân không (mật tông gọi là mahamudra, đại ấn, hay biểu tượng vĩ đại) là con đường nhanh nhất đưa đến toàn giác.

CHUYỂN LỐI NHÌN CỦA CHÚNG TA VỀ CÁI CHẾT

Sự tan hòa luồng khí lực của kim cương thân vào huyệt đạo trung ương là việc thiết cốt đối với hành giả mật tông thượng thừa. Vì quá trình tan hòa này xảy ra một cách tự nhiên vào lúc chết, nên ta cần phải làm quen càng nhiều càng tốt với tiến trình chết ngay bây giờ.

Thế mà phần đông chúng ta lại vô cùng miễn cưỡng khi quán xét cái chết, ta lại còn không muốn nghĩ đến nó. Ta kinh hoảng, và cho là toàn thể đề tài ấy thực khó ưa kinh khủng. Nhưng điều cốt tủy đối với ta là phải biết tâm mình vận hành thế nào không những trong ngày mà cả trong lúc ta ngủ và vào lúc chết. Muốn thế ta cần phải tự giáo dục mình về những vấn đề mà bấy nay ta vẫn thường né tránh. Nếu xét kỹ những vấn đề này, ta sẽ thấy cái chết không phải là một hố sâu đen ngòm kinh khủng đang chờ để cuốn hút chúng ta vào trong đó mà ngốn ngấu. Trái lại đấy là một nguồn an ủi tiềm tàng, và ngay cả hỉ lạc lớn lao.

Ta thường nghĩ chết là tiêu cực, nhưng đấy chỉ là tưởng tượng. Kỳ thực chết có thể vô vàn tốt hơn những kinh nghiệm ta thường cho là lạc thú, vì những kinh nghiệm thường tình này không thể đem lại cho ta phúc lạc bình an tuyệt đối. Chẳng hạn một đóa hoa đẹp có thể cho ta một cái gì thực đấy, nhưng không phải là niềm bình an phúc lạc kỳ diệu mà sự chết có thể đem lại. Một người bạn trai hay bạn gái có thể đem lại cho ta một ít lạc thú, nhưng không thể giải quyết giùm ta bất cứ một vấn đề căn bản nào, bất quá họ chỉ tạm thời giải quyết được một vài vấn đề nông cạn thuộc cảm xúc của ta. Nhưng vào lúc chết, tất cả những vấn đề cảm xúc và tất cả lo âu của ta đều chấm dứt. Và tất cả những khái

niệm đối nghịch đây kia tự động tan biến vào hư không, mở đường cho ta kinh nghiệm được tuệ giác sâu xa kỳ diệu. Bởi thế, điều ta cần nhận chân là, cái chết không phải một sự hủy diệt đột ngột kinh hoàng, mà là một tiến trình tuần tự trong đó tâm ta càng lúc càng trở nên vi tế nhỏ nhiệm. Nếu muốn thực hành mật tông thượng thừa, hay ít nhất, muốn chuẩn bị cho điều mà tất cả chúng ta cuối cùng đều phải chạm mặt, thì ngay bây giờ ta nên làm quen càng nhiều càng tốt với tiến trình tuần tự ấy. Nếu chờ tới lúc chết mới làm quen thì sẽ quá muộn.

CHẾT, TRUNG ẤM VÀ TÁI SINH

Giáo lý trong kinh điển và mật điển chẩn đoán những vấn đề của vòng sinh tử luân hồi theo nhiều cách, và cũng đưa ra những lối giải quyết khác nhau. Theo kinh điển, gốc rễ của khổ luân hồi là sự chấp thủ bản ngã, cái tà kiến bám giữ niềm tin có một "cái tôi" tự hữu biệt lập còn gọi là ngã kiến. Liều thuốc chữa trị quan niệm ngu si này là đào luyện một cái nhìn hoàn toàn ngược lại. Thay vì dại dột biểu đồng tình với niềm tin bản năng của ta vào sự tự tồn của bản ngã, kinh giáo dạy ta nên phát sinh một tri kiến về chân không, sự phủ nhận hoàn toàn tất cả những quan niệm về thực hữu độc

lập của các pháp. Như vậy kinh giáo nhấn mạnh nhiều đến việc tẩy trừ tà kiến (thấy sai) và thay vào đó bằng chính kiến (thấy đúng).

Con đường chớp nhoáng của mật tông không phủ nhận những gì kinh nói, nhưng lại đưa ra một phương pháp quyết liệt hơn để giải quyết những vấn đề của cuộc đời. Theo giáo lý cao cấp này, mọi khó khăn đều do không kiểm soát được những kinh nghiệm trong lúc chết và những gì xảy ra sau khi chết. Vì không kiểm soát được tiến trình chết, ta bắt buộc phải đi vào một trạng thái trung gian (bardo hay trung ấm thân) cũng không được kiểm soát, và từ đấy ta lại kinh quá một sự tái sinh không được kiểm soát, để lại đưa đến một sự sống chết không được kiểm soát khác nữa. Cứ thế bánh xe tiếp tục lăn, lôi chúng ta từ một hiện hữu bất toại ý này đến một hiện hữu bất toại ý khác.

Cần nhấn mạnh lần nữa rằng cái chết tuyệt nhiên không phải là một vấn đề, mà là một cơ hội quý báu. Đối với người đã chuẩn bị tốt, thì tiến trình chết đem lại cơ hội ngàn năm một thuở để kinh nghiệm cái điều từ lâu họ luôn tìm kiếm, đó là tâm trong sáng đầy phúc lạc. Mặc dù tâm ấy tự động khởi lên khi chết, phần đông chúng ta không thể lợi dụng nó được chút nào. Cái chết của chúng ta, cũng như sự sống của chúng ta, trôi qua không được sự kiểm soát của cái tâm sáng suốt có ý

thức, cho nên cái đáng lẽ là cửa ngõ giải thoát thì lại trở thành lối vào một đời sống mê muội khác.

Cách chữa trị vô minh tái diễn ngoài tầm kiểm soát như thế là một loại thiền quán trong đó ta chuyển hóa những kinh nghiệm thông thường về chết, trung ấm và tái sinh thành ra kinh nghiệm giác ngộ của một vị Phật. Phương pháp của Mật tông bởi thế không tương phản với vấn đề - như trí tuệ Tính không tương phản với vô minh chấp ngã - mà tương tự với vấn đề. Vì thuốc giống bệnh, nên những năng lực thường đưa đến rối ren đau khổ có thể được xử dụng để đem lại ánh sáng và thành tựu bản thân. Đây là một trong những lý do khiến mật tông là một pháp tu thần tốc, nhưng nếu hành sai thì lại là một con đường nguy hiểm.

BA KHÍA CẠNH CỦA PHẬT QUẢ

Để hiểu cách mật tông xử lý các vấn đề chết, trung ấm và tái sinh như thế nào, ta cần biết qua ý nghĩa ba thân Phật. Khi tất cả những tấm màn vô minh che lấp tâm ta đã được cởi bỏ, khi tất cả tiềm năng tốt đẹp trong ta đã được phát triển đến cùng, thì có sự thành tựu đồng thời ba thân Phật là pháp thân, báo thân và ứng hóa thân. Pháp thân là tâm vô hạn, vô chướng ngại của một

đấng giác ngộ, còn hai thân kia là hai tầng mức biểu hiện của pháp thân ấy để lợi lạc cho người khác. Pháp thân được xem là thân tự thọ dụng, biểu trưng sự thành đạt cho mình nhờ chứng đắc các thần thông, còn báo ứng thân là thân tha thọ dụng - biểu trưng sự thành đạt cho người, do hóa thân của một vị Phật để đem lại lợi ích cho chúng sinh chưa giác ngộ.

Sự chứng đắc ba thân là kinh nghiệm của toàn giác. Vì chưa giác ngộ chúng ta chưa có được kinh nghiệm này, nhưng ta có thể có cái gì tương tự với nó. Không những ta có thể có ba thân, mà theo con đường quả thừa của mật tông, ta nên có ngay ba thân ấy! Một thái độ tham lam như thế rất hợp thời trang; người ngày nay muốn "được cái tốt nhất, và được liền tức thì !" Chỉ khác là thường ta theo đuổi vật chất, còn khi hành mật tông, ta cố đem kinh nghiệm hỉ lạc của ý thức thắp sáng mọi khía cạnh đời sống, để đưa vào thực chứng.

TẬN DỤNG THÂN NGƯỜI

Chuyển kinh nghiệm chết, trung ấm và tái sinh thành con đường giác ngộ không phải là chuyện huyền hoặc. Nhờ cái thân hiện tại mà ta có thể hoàn thành được mục đích lớn lao này. Theo Kinh giáo, thân xác vật

lý của ta là một chướng ngại. Nó đang tàn tạ từng sát na, dễ đau ốm và lôi cuốn khổ như nam châm hút sắt. Quả vậy, diệu đế đầu tiên được định nghĩa ngắn gọn như sau: Khổ chính là thân này. Nhưng theo cái nhìn mật giáo thì ngược lại. Hoàn toàn không phải chướng ngại, thân người được xem như báu vật quý nhất vì nó chứa đựng tất cả sự trang bị cần thiết cho việc đạt giác ngộ ngay trong một đời người. Thân này làm bằng bốn đại đất nước lửa gió và những năng lượng (khí, prana) liên hệ. Và vì nó sinh từ bào thai, nên có chứa những tinh chất đỏ và trắng hấp thụ của cha mẹ; đây là yếu tố cần thiết để khơi dậy năng lượng phúc lạc của kinh nghiệm kundalini.

Chúng ta thật may phước có được loại thân này, bởi thế không nên phí phạm cơ hội quý báu nó đem lại để thực hiện tiềm năng toàn vẹn của ta. Đừng như những người không biết xử dụng tài nguyên thiên nhiên của mình cho đúng cách. Chẳng hạn tôi nghe nói những trại chủ ở Nepal chặt hết những cây xoài để làm củi. Một cây xoài cần biết bao nhiêu năm để lớn và sinh quả ngon ngọt, thế mà người Nepal dường như không biết thưởng thức. Thay vì tận dụng những gì mình có, họ lại chặt phá hết những cây quý nên đất bị xoáy mòn, rốt cuộc không còn gì cả. Nếu không xử dụng năng lượng quý báu của thân mình để đạt giác ngộ, mà lãng phí nó

vào những theo đuổi vô nghĩa của đời này, thì ta lại còn ngu ngốc hơn các trại chủ kia. Ta nên làm như những khoa học gia biết rút năng lượng từ mọi thứ - ánh sáng mặt trời, thủy triều, gió v.v..- và lại còn biết cách xử dụng năng lượng này cho những mục tiêu xây dựng. Nói cách khác, ta phải thiện xảo, và sự thiện xảo cao nhất là chuyển cái thân hiện tại của ta, vốn là gốc khổ, thành một con đường hỉ lạc đưa đến hạnh phúc vô biên cho mình và người. Đây là mục đích tối hậu của mọi phương pháp mật tông.

TIẾN TRÌNH CHẾT

Khi đạt toàn giác, ba thân phật (Pháp thân, báo thân, ứng thân) đồng thời thành tựu. Nhưng theo pháp hành mật tông, ba thân ấy tuần tự hình thành theo một tiến trình mô phỏng tiến trình tự nhiên diễn ra lúc chết, lúc ở trạng thái trung ấm và lúc tái sinh. Bởi vậy như đã nói, trước hết ta cần biết tiến trình ấy thường xẩy ra như thế nào, rồi mới có thể hiểu cách chuyển ba giai đoạn ấy thành ba thân giác ngộ.

Chết là tâm tách lìa khỏi xác. Quá trình tách lìa có thể xảy ra nhiều giờ, nhiều ngày, như cái chết tự nhiên do già bệnh; hoặc xảy đến đột ngột như do tử nạn. Nhưng ở cả hai trường hợp, cái chết đều có những bước tiến nhất định. Thân xác không phải đột ngột mất ngay khả năng duy trì tâm thức, mà nó mất từ từ, mỗi đại trong 4 đại (địa, thủy, hỏa, phong) tuần tự mất khả năng nâng đỡ thân xác.

Kinh điển mật tông mô tả 4 giai đoạn đầu của sự chết bằng những từ ngữ sống động. Trước hết địa đại chìm hay tan vào thủy đại, rồi thủy đại tan vào hỏa đại, hỏa đại tan vào phong đại, phong đại tan vào thức đại. Một sự mô tả như thế giúp ích cho thiền quán, nhưng ta không nên hiểu theo danh từ. Ví dụ nói địa đại "chìm" vào thủy đại có nghĩa là những phần rắn chắc của cơ thể dần dần mất khả năng vận hành của chúng, không còn liên lạc mật thiết với tâm thức người chết như trước; trong khi ấy thủy đại (hay chất lỏng) có vẻ thắng thế và rõ rệt hơn.

Khi những yếu tố vật lý nói trên tuần tự thắng lướt nhau như vậy, thì người sắp chết cảm nghiệm một vài dấu hiệu hay triệu chứng bên ngoài (trên cơ thể) và bên trong (tâm lý) liên hệ đến từng giai đoạn của tiến trình tan rã. Những triệu chứng này được nói rõ trong nhiều

sách, nên ở đây miễn bàn. Tuy nhiên cũng sẽ ích lợi để nêu vài hình ảnh điển hình thường xảy đến.

Khi chết, thường người ta mất hết sự tự chủ. Vì đã không tu tập khi còn sống, họ bị cái chết tràn ngập, họ choáng váng khi các "đại" hay yếu tố của thân xác bị mất quân bình, không còn hoạt động điều hòa nữa. Họ cảm như đang bị nạn động đất dữ dội, không thể giữ bình tĩnh trước những gì xảy đến. Cái chết diễn ra với họ như một loạt ảo tượng kinh hoàng, một cơn ác mộng tàn phá. Nhưng với một người đã chuẩn bị, thì chính những cảnh gợi khủng khiếp ấy có thể đem lại niềm bình an kỳ diệu. Và với những hành giả thượng thừa, những người đã luyện tâm thuần thục, thì mỗi giai đoạn của tiến trình tan rã đem lại cho họ một sự sáng suốt và tuệ giác càng lúc càng tăng.

Theo tâm lý học Phật giáo, một đối tượng có đem lại sự thỏa ý hay không, tùy thuộc vào quyết định mà tâm ta đã có từ trước. Trước khi trông thấy một điều gì hay một vật gì, tâm bạn đã quyết định : "Điều này sẽ làm cho tôi sung sướng." Rồi khi thực sự tiếp xúc với vật ấy bằng mắt, bạn mới nghĩ : "Ồ, thật tuyệt !" Đối với một phản ứng xấu cũng vậy. Nếu tâm bạn đã có thành kiến hay quyết định bạn không thích người nào, thì khi thực sự gặp người ấy bạn chỉ thấy họ khó ưa. Nói cách khác, tất cả mọi sự có vẻ tốt, làm ta ưa, và có vẻ xấu

làm ta ghét, kỳ thực chỉ là những tạo tác của chính tâm ta.

Tất cả điều này dính dấp gì đến kinh nghiệm chết chóc của chúng ta ? Đạo Phật dạy rằng cái cách để trải qua một đời sống hạnh phúc và một cái chết hạnh phúc, là hãy nhận chân sự việc xảy ra một cách như thật, không bị đánh lạc hướng, làm cho tâm rối bời vì những tướng bên ngoài. Trong đời chúng ta gặp hết nỗi bất mãn này đến bất mãn khác, chỉ vì ta lầm tin rằng cái gì ta thấy tốt là thực sự tốt, cái gì ta cho xấu là thực sự xấu; do vậy ta dành trọn cuộc đời và năng lực của mình để chạy theo cái này, tránh xa cái nọ. Vì suốt đời ta đã tích lũy một thói quen mạnh mẽ nhìn mọi sự việc bằng thái độ hoặc tham đắm hoặc sợ hãi như thế, nên vào lúc chết, khi mọi sự dường như tan tành theo mây khói, đương nhiên tâm ta sẽ rơi vào một trạng thái hỗn loạn tơi bời.

Giải pháp là, cần phải tập nhìn mọi sự chỉ là do tâm ta biến hiện, không có một chút xíu nào hiện hữu biệt lập. Ta cần hiểu, vì do tâm biến ra nên mọi sự chỉ như huyễn ảo. Tri kiến ấy cũng phải được áp dụng khi ta thấy những cảnh tượng lũ lượt hiện ra vào lúc tâm ta trải qua tiến trình chết. Ta nên làm quen với những gì ta sẽ gặp vào lúc chết, để có thể đối phó với những ảo cảnh này thay vì bị chúng tràn ngập và làm cho tâm ta hoảng

hốt rối ren. Then chốt của vấn đề, lúc sống cũng như lúc chết, chính là nhận rõ ảo tưởng là ảo tưởng, tưởng tượng là tưởng tượng, huyễn hóa là huyễn hóa. Với cách ấy ta sẽ được giải thoát.

CHẾT VÀ PHÁP THÂN

Trước hết ta hãy xét những gì xảy đến nếu ta phải chết trong một tâm trạng lo lắng kinh hoàng tột độ, lúc ta không chuẩn bị, và cũng chưa từng tu tập. Khi bám víu vào cái "tôi" mà ta tưởng là vững chắc, để được an ninh bảo đảm, thì ta sẽ kinh hoàng khi thân xác nền tảng của cái "tôi" ấy, khởi sự phân tán. Khi địa đại suy thoái, thủy đại thắng lướt, tâm ta đầy những ảo tượng lung linh màu xanh bạc. Ta cảm như bị vướng bẫy, bị ngột ngạt, thân xác bị chôn dưới đất hay bị vùi lấp dưới cơn đá lở. Rồi khi thủy đại tan vào hỏa đại, ảo tượng khói xuất hiện. Khi điều này xảy đến, ta thấy như bị chết đuối, bị nước lũ cuốn trôi. Kế tiếp, hỏa đại tan rã, thân xác ta dần giá lạnh; ta thấy ảo tượng là một đống lửa giữa trời đêm với những tia lửa nhảy múa. Trong lúc tiến trình này xảy đến, nhiều người sắp chết gào lên vì tưởng thân mình đang bị những ngọn lửa thiêu rụi. Cuối cùng khi phong đại phân tán, hơi thở hào hển, ta cảm thấy mình bị thổi tung như lá vàng trước cơn gió lốc. Đồng thời,

tâm ta "thấy" một ngọn lửa loé sáng lên rồi tắt như ở trong một phòng tối mịt; cũng như khi ngọn nến sắp tắt, bỗng sáng rực lên đột ngột như thể bùng vỡ đợt năng lượng cuối cùng. Hơi thở ta đang dồn dập hào hển, bỗng ngừng hẳn lại. Đối với mọi người, lúc ấy dường như ta đã chết (và đây là triệu chứng làm cho những người thân tụ họp xung quanh khởi sự khóc òa).

Nhưng ta chưa chết hẳn. Bốn đại thô phù và những tâm phân biệt tương ưng với chúng đã ngưng hoạt động, nhưng tầng tâm thức vi tế vẫn còn vận hành bên trong. Điều này xảy đến khi giọt vi tế trắng hấp thụ của cha vào lúc nhập thai và trụ ở đỉnh đầu ta lúc sống, cùng giọt đỏ nhận của mẹ nằm ở rốn, tiến về gặp nhau ở tim. Khi giọt trắng đi xuống, hình ảnh trong tâm ta là không gian trống rỗng trắng xóa; khi giọt đỏ đi lên, ta thấy khống gian màu đỏ. Khi cuối cùng 2 giọt gặp nhau làm nên một hình cầu bao bọc căn bản thức vô cùng vi tế cùng với luồng khí tương ứng ở tim; thì ta kinh quá màu đen của một căn phòng tối mịt. Màu đen này càng lúc càng đậm đặc cho đến khi cuối cùng ta rơi vào trạng thái hoàn toàn bất tỉnh.

Nhưng ta cũng vẫn chưa chết. Trong hình cầu giữa trái tim, an trú cái bản tâm rất vi tế của ta và khí lực vi tế tương ứng. Sau một thời gian - có thể 3 ngày hay hơn, với người không tu luyện - trái cầu này mở ra, và tâm

thức ta được soi sáng. Cái bản tâm rất vi tế bừng tỉnh dậy và nó chỉ thấy một không gian trống rỗng, trong suốt và sáng ngời. Tâm trong sáng này là tâm cuối cùng và vi tế nhất trong những loại tâm mà ta kinh nghiệm trong suốt cuộc đời này.

Đối với một người phàm, tất cả những kinh nghiệm này - từ khi ảo tưởng hiện ra cho đến khi xuất hiện ánh sáng trong suốt - đều không được kiểm soát, chúng lần lượt xảy đến song chúng ta hoàn toàn không biết, vì tâm ta quá tán loạn rối ren. Nhưng những người đã khéo tu luyện từ trước thì giữ được ý thức sáng suốt về mọi sự xảy đến trong suốt tiến trình này. Họ biết ảo ảnh nào sắp diễn ra kế tiếp, và hiểu rằng mọi cảnh tượng chỉ là tướng trạng diễn ra trước cái tâm đang chết của mình, chúng hoàn toàn không có thực tính khách quan ngoài tâm. Vì hiểu như vậy, họ không bị kinh hãi bởi những điều trông thấy. Thay vì thế, khi tâm họ càng trở nên vi tế thì họ càng ý thức về tính phi thực một cách sâu xa. Cuối cùng, khi ánh sáng trong suốt khởi lên, thì cái tâm vô cùng vi tế hòa nhập với Tính không trong một kinh nghiệm phúc lạc tràn trề khôn tả. Đối với một người như vậy, cái chết đã trở thành cơ hội quý báu để kiện toàn trí bất nhị. Nhờ trí giác trong suốt vô chướng ngại này mà một hành giả khéo tu luyện chuyển hóa được tiến

trình chết thông thường thành ra kinh nghiệm của pháp thân giác ngộ.

Kinh nghiệm pháp thân về tính bất nhị này vượt ngoài ngôn từ khái niệm mô tả. Bởi thế, khi người nào nói về kinh nghiệm này, họ luôn dễ bị hiểu lầm. Vậy bạn không nên tin lời tôi nói, đấy chỉ là những vọng ngôn do sự mê tín của tôi thôi. Dù nói khéo đến đâu, ngôn từ cũng chỉ phát xuất từ cái tâm phân biệt có giới hạn, và cũng chỉ được thấu hiểu bằng cái tâm hạn cuộc. Điều cần thiết là phải tiếp xúc được với chính kinh nghiệm, vượt ngoài danh ngôn dùng để diễn đạt kinh nghiệm ấy. Đó là lý do khiến mật tông đặt nặng hành động hơn lý thuyết.

Mặc dù cũng nên nghiên cứu kinh luận và phân tích phê phán, song có những lúc phương pháp phân tích chỉ có hại. Một bậc thầy về thiền quán có lần bảo tôi :"Vào một lúc nào đó, ông cần phải từ bỏ lối hiểu mọi sự theo kiểu triết lý. Ông phải vượt ngoài tranh biện, luận lý." Điều ấy làm tôi kinh ngạc. Hồi đó tôi còn là một sinh viên trẻ, hăng hái, thích phân tích phê phán mọi sự mà tôi nghe được. Nhưng cuối cùng tôi hiểu ngài muốn nói gì : nếu cứ vướng vào thành kiến tri thức, ta không thể đi vào những kinh nghiệm thiền quán sâu xa. Vậy thực quan trọng để biết lúc nào nên buông xả, thư dãn để cho tâm an trú trong trạng thái trong sáng tự nhiên của nó.

Những bậc chân sư thuộc mọi truyền thống luôn nhấn mạnh rằng có những lúc bạn không nên làm một hoạt động tri thức phân tích nào cả. Ví dụ, sẽ là một lỗi lầm lớn nếu vướng vào ý tưởng phân tích trong khi bước vào giai đoạn tu tập cao cấp của giai đoạn "Thành tựu", là giai đoạn tối thượng du già (sẽ bàn sau). Tại vì khi xử dụng tri thức thì tự nhiên đủ mọi thứ quan niệm mê tín sẽ khởi lên. Tâm bạn trở nên quá bận bịu và rung động theo năng lượng cục bộ của những khái niệm ấy. Rồi vì mỗi trạng thái tâm đều tương ưng với khí lực của nó, nên hệ thần kinh vi tế của bạn cũng rung động vì những luồng khí lực chống nhau. Điều này không chỉ ảnh hưởng đến công việc của bạn - kiểm soát hệ thần kinh trong pháp hành ở giai đoạn Thành tựu - mà còn có thể dẫn đến một tình trạng đau đớn mà người Tây tạng gọi là "lung" nghĩa là năng lượng bị ứ nghẽn ở tim. Như với mọi giai đoạn của con đường tu tập, có lúc ta phải xử dụng tri thức, mà cũng có một lúc phải gạt tri thức qua một bên.

TRẠNG THÁI BARDO VÀ BÁO THÂN

Với người phàm tục, khi ánh sáng trong suốt chấm dứt, tâm họ kinh quá những ảo cảnh của kinh nghiệm pháp thân vừa mô tả, nhưng theo trật tự ngược lại, từ

bóng tối vô thức đến diễn biến của ảo tượng. Khi tiến trình lộn ngược này bắt đầu, tâm ta lìa khỏi xác và cái chết mới thực sự xảy ra. Liền sau đó chúng ta đi vào trạng thái trung gian gọi là bardo, thân trung ấm, và ở đây cũng thế, tâm ta hoàn toàn ở ngoài tầm kiểm soát. Với tốc độ đi nhanh của tâm ý, ta bị đẩy từ cảnh này sang cảnh khác, như trong một giấc mộng. Nhưng mộng này thường là ác mộng. Khi thì do dấu ấn của ác nghiệp và vọng tưởng của ta trong quá khứ, những cảnh tượng kinh hoàng hiện ra làm cho ta cuống cuồng trốn chạy. Khi thì những hình ảnh quyến rũ khởi lên làm cho ta khát khao nồng nhiệt chỉ để thất vọng ê chề. Chung quy đấy là những gì đã từng xảy đến lúc ta còn sống và sở hữu một thân xác vật lý phàm tình: cuộc đời ta luôn luôn đi tìm an ổn, chạy trốn cái này, chạy theo cái khác. Nhưng bây giờ ta lâm vào trạng huống càng kinh khủng hơn. Vì cái thân trung ấm vô hình của ta chỉ làm bằng luồng khí lực vi tế nên nó có thể xuyên qua vật chất không bị chướng ngại, do vậy ta nhanh chóng nhập vào bất cứ trạng huống nào mà cái tâm sợ hãi tham đắm ném ta đến.

Đấy là kinh nghiệm thân trung ấm thông thường, nhưng ở đây cũng vậy, với hành giả có tu luyện, họ có thể chuyển kinh nghiệm ấy thành con đường đưa đến giác ngộ. Vì đã thuần thục trong pháp quán "thân huyễn

như ráng cầu vồng", nên khi ánh sáng trong suốt của sự chết vừa tắt, hành giả liền mang một thân trong suốt bằng quang sắc (ánh sáng do tâm tạo) thay vì cái thân trung ấm mê muội. Với cách ấy, họ chuyển hóa kinh nghiệm trung ấm phàm tình thành kinh nghiệm báo thân giác ngộ, hay thân phúc lạc.

TÁI SINH VÀ THÂN ỨNG HÓA

Hệt như tiến trình chết và trạng thái trung ấm đều bị thúc bách bởi năng lực vô minh chấp thủ, sự tái sinh của ta cũng vậy, ta không chủ động được. Cuối cùng ta bị những ngọn gió nghiệp thổi giạt đến nơi mà cha mẹ tương lai của mình đang giao hợp. Vừa ham muốn lại vừa ghê tởm, ta ngất xỉu và liền nhập vào thai mẹ. Từ khởi điểm bất tịnh ấy, một đời sống ô nhiễm đau khổ tiếp theo. Cái thân phối hợp từ tinh cha huyết mẹ phải chịu khổ sinh già bệnh chết, trong khi tâm ta tiếp tục dòng thức tâm đời trước, do tham sân si thúc đẩy, cứ tiếp tục tạo thêm nhân tố khổ đau và bất mãn.

Một hành giả tu cao có thể chuyển hóa kinh nghiệm tái sinh này, như đã chuyển hóa cái chết và trạng thái trung ấm. Thay vì bị hôn mê, bị chuyển từ trung ấm đến tái sinh do nỗi bám víu sợ hãi thúc bách, hành giả mật

tông thiện xảo có thể chọn tái sinh một cách đầy ý thức. Nhờ đã tu luyện để vượt qua các tướng phàm tình, họ có thể xem cha mẹ tương lai như thần nam thần nữ, và chính mình cũng là một vị thần con. Tùy theo mức độ làm chủ và loại pháp mà họ tu luyện, họ còn có thể tái sinh vào một tịnh cảnh, cảnh giới trong đó mọi sự đều giúp cho việc chứng đắc giác ngộ. Ngay dù sinh vào địa cầu này, họ cũng có thể chọn hoàn cảnh thích hợp để tiếp tục tu hành cho đến khi đạt toàn giác. Với tâm hoàn toàn tỉnh giác, được kiểm soát, thì tái sinh thông thường có thể được chuyển hóa thành kinh nghiệm giác ngộ của thân ứng hóa, 1 trong 3 thân Phật.

Trên đây chỉ là mô tả ngắn gọn cách những hành giả mật tông chuyển hóa cái chết, trạng thái trung ấm và tái sinh thành ra ba thân của giác ngộ, nhưng cũng đủ cho ta một ý niệm rõ ràng về những gì nằm trong tầm của pháp hành trì mật tông tối thượng. Từ trước đến nay chúng ta đã bị tràn ngập bởi những năng lực vô minh, nghiệp và vọng tưởng mà hậu quả là ta phải luân chuyển mãi hoài trong vòng sinh, chết rồi tái sinh không được chọn lựa, không được kiểm soát. Khi ta chưa thay thế vô minh bằng trí tuệ để chuyển hóa ba sự cố tái diễn không ngừng này thành kinh nghiệm giác ngộ của một vị phật, thì ta vẫn phải tiếp tục xoay vần trong vòng lẩn quẩn ấy

mãi mãi, đi tìm hạnh phúc mà chỉ có rước lấy tuyệt vọng khổ đau.

CẮT ĐỨT TÁI SINH

Không khó gì để hiểu rằng sự chết, trạng thái trung ấm và tái sinh là những kinh nghiệm đau đớn, căn nguyên mọi rắc rối của chúng ta. Vì sống, chết rồi tái sinh bằng một thân tâm không được kiểm soát, nên ta phải trải qua nhiều nỗi khổ vật lý và tâm lý trong đời sống thường ngày. Nói đơn giản, nếu trước hết ta đừng sinh ra đời, thì đâu có những rắc rối ấy ! Nhờ thực hành pháp mật tông thượng thừa, chúng ta có thể hoàn toàn tránh được sự sinh ra kiểu đó, cùng với tất cả mọi vấn đề do nó gây nên.

Nhiều người đâm ra thắc mắc khi nghe nói tu mật tông có thể cắt đứt tái sinh. Họ nghĩ : "Điều ấy có nghĩa lý gì ? Tại sao tôi phải từ bỏ cơ hội trở lại trần gian này? Có phải con đường tu tập ấy đưa tới chỗ hoàn toàn hủy diệt? Nếu thế thì tôi chả cần."

Để khỏi thắc mắc, ta nên nhận chân rằng "cắt đứt luân hồi" có một ý nghĩa đặc biệt là giải thoát khỏi sự tái sinh không được kiểm soát. Ta có thể tu mật tông một cách thành công, mà vẫn trở lại cuộc đời này. Quả

thật, với bồ đề tâm đầy bi mẫn, ta không thể nghĩ đến chuyện bỏ mặc mọi người. Bồ đề tâm giục ta phải trở lại để làm lợi ích cho họ. Chính đức Thích Ca Mâu Ni đã làm thế, cho nên sự sinh ra của ngài tuyệt nhiên không là vấn đề, mà lại là một nguồn lợi lạc vô biên. Trong khi đó, sự tái sinh của chúng ta lại xảy ra ngoài kiểm soát của mình, và chỉ có làm cho chu kỳ khổ đau tiếp tục mãi mãi. Chính chu kỳ đau khổ này mới cần cắt đứt. Về sự chết và thân trung ấm cũng vậy; chính cái kinh nghiệm không được kiểm soát về những tiến trình này mới cần trừ khử, cần chuyển hóa.

Cuộc đời không tự chủ của ta, bị tham sân si làm chủ, đương nhiên đưa đến cái chết không được kiểm soát. Trong tiến trình mê muội này, cũng những vọng tưởng tham sân ấy làm phát sinh những hỗn mang rắc rối lớn hơn. Tâm ta bị tràn ngập bởi những ảo cảnh liên hệ đến sự tan rã của từng yếu tố thân xác, và ta đi vào trạng thái trung ấm với nỗi hãi hùng, khát khao kinh khủng. Tại đấy, vì ta có một "thân do ý sinh" chứ không phải thân vật lý, nên những mê tín của ta càng có một ảnh hưởng lớn đối với ta hơn nữa. Cứ mỗi vọng tưởng nổi lên trong tâm là ta liền bị ném ngay vào hoàn cảnh mê vọng tương ứng. Điều này thật kinh hoàng, và khi cuối cùng ta thấy hình ảnh cha mẹ tương lai, thì khát vọng được an ổn thúc đẩy ta nhập thai để tái sinh, và thế

là chu kỳ đau khổ bắt đầu trở lại. Ta không tìm được ở đâu một chốn an nghỉ thanh bình. Niềm an lạc hạnh phúc mà ta ao ước luôn luôn tuột khỏi tầm tay. Đây là triệu chứng của cuộc tồn sinh trong cõi luân hồi sinh tử .

Mục đích hành trì mật tông là giải thoát ta khỏi những rắc rối không ngừng tái diễn ấy bằng cách giúp ta rứt ra khỏi vòng lẩn quẩn. Nhờ luyện tâm vượt qua sự khống chế của các giả tướng mê muội thông thường, và nhờ chuẩn bị trước những gì mà cuối cùng ta sẽ phải gặp khi đời sống này kết thúc đời khác bắt đầu, ta có thể kinh nghiệm ba thân tỉnh giác thay vào ba trạng thái mê muội thường tình về chết, trung ấm và tái sinh.

11 Hành xử như Phật

CHUYỂN THÂN HÈN MỌN RA THÂN ỨNG HÓA

Điều quan trọng nhất trong mật tông là phải có được một tiền vị, một kinh nghiệm thực thụ về những gì có ý nghĩa đối với ta. Dù chỉ có một thỏi sô cô la nhỏ bé, nhưng được nếm nó là ta thấy khoái rồi. Bởi thế những người nào nắm được một cái gì thật minh bạch trong tâm trí rồi ngay khi hiểu được, liền đưa nó vào tim, thì đấy là những người thực sự hành trì mật tông. Đấy là những người có được thỏi sô cô la. Tâm nhị nguyên thông thường của ta, cái mà người ta thường gọi là tâm thực tiễn, luôn luôn diễn dịch rằng có một cái gì đó chưa được toàn hảo lắm nơi tôi và nơi hoàn cảnh xung quanh. Đó là một tâm lý luôn luôn chỉ trích, tìm lỗi. Đó là triệu chứng của tâm nhị nguyên: luôn luôn có một cái gì không ổn. Tâm nhị nguyên của chúng ta hoặc thổi phồng quá trớn, hoặc đánh giá quá thấp những gì hiện

hữu. Một cái tâm bất mãn, bất thường như thế không bao giờ theo trung đạo. Dù cố ý hay vô tình, tâm lý ấy luôn luôn nghĩ: "Bản chất tôi xấu xa. Tôi sinh ra đã xấu, hiện tại cũng xấu, tôi sẽ chết mang theo những tội lỗi, và cuối cùng xuống địa ngục." Dù có tôn giáo hay vô thần, khi mất liên lạc với bản tâm là ta vẫn còn bị ảnh hưởng của những quan niệm chủ bại sai lầm như thế. Nếu muốn giải thoát mọi bệnh tật về thân tâm, thì điều cực kỳ quan trọng là phải đánh tan mọi khái niệm sai lầm tự bỉ ấy.

Vấn đề của chúng ta ở đâu ? Chính là ở chỗ ta cảm thấy "Tôi là người tệ nhất trên đời, xấu xa, tham sân si đầy dẫy, ôi tôi thật là tệ." Cái kiểu suy tư như vậy thật hoàn toàn tiêu cực. Chính đây là điều ta cần thanh lọc.

Mật tông dạy rằng con người có một đức tính thần tiên. Trọng tâm của mỗi người, bản chất tinh túy của họ, là một cái gì thuần tịnh, thiêng liêng. Muốn nhận ra nó, và hội nhập sự thực chứng ấy vào đời sống của ta chứ không chỉ là hiểu biết bằng tri thức, thì điều cần thiết là ta phải hóa thân làm một thiên thần.

Biến mình thành một thiên thần không phải là chuyện liên can đến văn hóa hay tín ngưỡng nào đặc biệt. Bạn đã tự biến mình thành cái gì rồi. Khi bạn biến ra hình ảnh thảm hại về chính mình, thì bạn không cho

đấy là do một nền văn hóa đặc biệt nào cả, bạn chỉ có tự biến ra. Bởi vậy hãy tốp thói quen ngu si ấy; mà đào luyện một niềm tự hào mãnh liệt về tính thần tiên và tự biến mình thành một thiên thần. Hãy khởi sự sống đúng theo tiềm năng mãnh liệt của bạn.

Phương pháp tốt nhất để tập luyện điều này là thiền quán về ba thân Phật. Những bậc thầy mật tông vĩ đại trong quá khứ như Tsongkhapa thường nhấn mạnh rằng, không có pháp tu nào thiết yếu hơn thế.

HÒA TAN

Trong mật điển, pháp thiền quán ba thân - thuộc pháp quán các vị phật thiền - có nhiều chi tiết, nhưng ở đây ta có thể làm cách vắn tắt như sau cũng đủ. Khởi đầu là nhớ lại ba pháp quy y, phát tâm bồ đề mong giác ngộ để lợi lạc hữu tình. Rồi làm phép Đạo Sư Du Già, căn bản của mật tông. Quán bậc thầy mật tông ở trước mặt, xem ngài như hiện thân của mọi đức tính giác ngộ mà ta mong thực chứng trong tâm ta. Tưởng tượng bậc thầy ngồi trên đỉnh đầu tan thành luồng ánh sáng đi xuống tim ta. Khi bậc thầy đi xuống như thế, ta quán tưởng mình đang trải qua những ảo tưởng của sự chết đưa đến sinh khởi Ánh Sáng Thuần Tịnh của bản tâm.

Bằng cách ấy chúng ta quán sự hợp nhất giữa tuệ lạc của bậc thầy với tâm thức vi tế nhất của ta. Khi cố nhớ lại những pháp gia trì thầy đã ban, trí tuệ và từ bi của thầy đối với ta, ta nên tưởng tượng sự hợp nhất ấy là vô cùng phúc lạc. Ta càng có khả năng thể nghiệm lạc thọ bao nhiêu, tiến trình chuyển hóa càng dễ bấy nhiêu.

Kinh nghiệm phúc lạc vi tế của sự hợp nhất này vượt ngoài mọi khái niệm đối đãi thường tình. Khi tất cả mọi tướng phàm tình đã tan vào bầu hư không trống rỗng của trí bất nhị và đại lạc đồng khởi, chúng ta tập trung vào sự tan hòa ấy một cách nhất tâm không tán loạn. Hãy nghĩ "đây là pháp thân giác ngộ, và đây mới thực là tôi." Nhờ tự đồng hóa hoàn toàn với pháp thân, ta chuyển hóa được kinh nghiệm chết thông thường thành con đường đưa đến giác ngộ.

Khi thiền quán về pháp thân cách ấy, những khái niệm về tự ngã mà ta đã có bấy lâu sẽ từ từ rơi rụng; đây cũng đủ để được xem như một kinh nghiệm về chân không. Không nên nản chí nghĩ "tôi không có thực chứng nào về chân không. Ngay cả danh từ này tôi cũng không hiểu, thì làm sao để quán." Suy nghĩ vậy là một chướng ngại. Chung quy, ta đã có phần nào kinh nghiệm về ánh sáng trong suốt. Chúng ta đã chết nhiều lần trong quá khứ, và theo mật tông thì tiến trình chết tự động đưa đến sự khám phá Ánh sáng trong suốt, tính Toàn vẹn

không hai. Không những khi chết, mà khi ngủ và lúc say sưa, ta cũng có được một mùi vị của ánh sáng trong suốt thể hiện cái Toàn vẹn này. Những kinh nghiệm như thế đánh đổ phần nào tự ti mặc cảm của ta. Bởi thế không nên lo lắng bạn chưa hiểu được Tính không một cách sâu xa; hiện tại chỉ cần bạn không vướng bận những khái niệm đối đãi. Hãy buông xả, để cho mọi chấp thủ của bạn tan vào hư không trong suốt.

Hãy duy trì sự tỉnh giác và xem tâm thức bén nhạy ấy là trí tuệ ôm trọn bầu vũ trụ trong sáng thuần tịnh. Trong không gian khoáng đạt ấy, ta không còn thấy đâu cái "tôi" tự than thân trách phận; nó hoàn toàn không hiện hữu. Hãy để cho tâm an trú trong sự khoáng đạt ấy, thoát mọi rắc rối và vận hành sai lạc, nhận thức nó là kinh nghiệm về pháp thân thực thụ. Đấy là một trạng thái tự nhiên, trong sáng không một mảy tơ tưởng nào, hoàn toàn trống rỗng mọi mâu thuẫn rối ren thuộc bản ngã. Chỉ cần bạn để cho tâm mình an trú vào đó một cách sống động.

Có lẽ bạn hơi khó chịu khi tôi giải thích về kinh nghiệm Ánh sáng trong suốt này. Có lẽ trong tâm bạn đang cãi phê thầy Yeshe, nếu ông bảo Không chỉ là hư không, thì ông lầm rồi. Thầy đã đơn giản hóa một vấn đề hết sức phức tạp. Đấy không phải là quan điểm của Long Thụ, đấy không phải là triết học Trung Quán.

Chân không không phải là chỉ có việc giả vờ tan thành hư không." Bạn cứ cãi như vậy đi, có thể lôi hết sách triết ra mà cãi và chứng minh rằng tan thành hư không không phải là ý nghĩa mà Chân không muốn diễn đạt. Nhưng đó chỉ là chuyện mất thì giờ.

Quả thật, trong khi nghiên cứu, chúng ta cần phải có được một cái nhìn đúng về tính không trên phương diện triết lý, để có thể hiểu được chính xác như Long Thụ, cùng tất cả các bậc đại hiền trí và hành giả khác. Nhưng bây giờ trong lúc thiền quán chúng ta không nói đến lý thuyết hay phân tích, mà cốt thực hành. Và để thực hiện kinh nghiệm ánh sáng pháp thân, mọi bậc thầy Ấn Tạng đều bảo hư không là điển hình tốt nhất cho ta hiểu được chân không hay bất nhị.

Muốn đạt đến kinh nghiệm thực thụ về chân không, ta phải bắt đầu từ một khởi điểm nào đó. Phải có một kinh nghiệm, một ý vị về nó như thế nào, để vượt qua những mâu thuẫn đối đãi do ngã chấp phát sinh. Đây là điểm chính. Chúng ta phải buông xả phần nào mọi khái niệm thô phù, cụ thể và hạn cuộc đã giam giữ chúng ta trong tri kiến bất toàn về chính mình và về mọi sự.

Từ quan điểm triết học, người ta nói rằng trong chân không, không có sắc thanh mùi vị .v.v. Một cái nhìn như thế có thể diễn thành kinh nghiệm thực thụ khi ta để cho

mọi sự tan vào không gian bằng cách thể nhập tiến trình chết. Trong lúc hòa tan ấy, tâm ta không có cách nào tiếp xúc với thế giới giác quan quen thuộc. Trong không gian trong suốt của chân không, không có màu mùi cảm giác..., mọi rắc rối nhị nguyên đều tan biến, và kết quả là trạng thái tự nhiên của tâm ta có thể tỏa chiếu, bao trùm toàn thể thế giới thực tại. Hãy ở lại càng lâu càng tốt trong trạng thái khoáng đạt ấy, và hãy cảm thấy bạn đã đạt đến pháp thân thực thụ, trí tuệ vô ngại của toàn giác.

TÁI XUẤT GIANG HỒ

Bây giờ, làm sao để di chuyển sang kinh nghiệm báo thân. Trong khi lơ lửng trong không gian của pháp thân, ta buông xả tất cả cho đến khi không còn gì quấy rối tâm ta. Không một vật gì. Sau một lúc, những trò rối của nhị nguyên lại sẽ khởi sự xuất đầu lộ diện, lôi kéo sự chú ý của ta. Đây là lúc nên chuyển từ kinh nghiệm pháp thân đến kinh nghiệm báo thân. Chỉ hành giả biết được lúc nào nên tái xuất, không ai khác có thể nói được cái gì xảy ra trong tâm họ.

Khi sự rung động của đối đãi khởi lên trong tâm, hãy nhớ lại nguyện đại bi làm lợi ích hữu tình, và hãy

làm quyết định mạnh mẽ sẽ xuất hiện dưới một hình dạng có thể tương giao với kẻ khác. Khi ấy trong bầu không gian bất nhị, trong ánh sáng trong suốt của chân không, một cái gì khởi sự hiện lên. Nó giống như một gợn mây nhỏ chợt hiện giữa bầu trời bao la trong suốt. Hình dạng và màu sắc của nó tùy thuộc loại thiền quán bạn đang tu tập. Trong mật tông, đó là chủng tự biểu trưng vị thần chính yếu. Nó có thể là một hạt giống, hay một hình dạng nào khác. Nhưng dù là cái gì, cũng nên hiểu đó là biểu hiện vi tế của chính tâm ta. Nó không phải là cái gì ta ngắm nhìn từ bên ngoài, mà ta phải hoàn toàn hợp nhất với nó. Nó chính là hình dạng tâm ta mới khởi lên.

Cũng như ta đã đồng nhất ánh sáng trong suốt trong không gian bao la với kinh nghiệm pháp thân, bây giờ ta hãy xem hình dạng vi tế này như báo thân thực thụ. Nó tương tự cái thân vô sắc ta có trong trung ấm phàm tình giữa chết và tái sinh. Ta cũng phải cảm nghiệm nó là hợp nhất bất khả phân giữa đại lạc và trí bất nhị, bây giờ được đồng nhất với báo thân của một vị Phật. Hãy nghĩ "đây thực sự là báo thân tôi." Hãy duy trì hình ảnh rõ rệt của chủng tự ấy và niềm tự hào thần tiên của báo thân trong một lúc, để chuyển hóa kinh nghiệm trung ấm phàm tình thành con đường đạt báo thân giác ngộ.

Khi đã sẵn sàng, hãy nhớ lại tâm nguyện bồ đề lợi tha, rồi mạnh mẽ quyết định sẽ xuất hiện dưới một hình dạng có thể liên lạc với nhiều hữu tình hơn nữa. Với động lực đại bi này, chủng tự thình lình hóa thành thân thể như ráng cầu vồng của chính vị thiên thần ta quán tưởng. Hãy hiểu đây là ứng thân thực thụ của toàn giác, thay vì cái thân vật lý thô phù của tái sinh phàm tình. Ứng thân ấy cũng có bản chất của lạc tuệ đồng thời sinh khởi. Một lần nữa, hãy tự đồng hóa với hình dạng ấy bằng cách khởi lên ý nghĩ: "Đây thực sự là ứng thân tôi." Bằng cách ấy, sự tái sinh phàm tục sẽ được đưa vào đường tu, như ứng hóa thân của một vị Phật.

Khi tu quán chư thần, ta phải thực sự cảm thấy mình là hóa thân của vị thần ấy. Đừng nghĩ mình giả vờ, mà phải tin chắc. Cũng như diễn viên vẫn còn "nhập vai" khi màn kịch đã chấm dứt, bạn sẽ ngạc nhiên thấy mình thực sự biến thành vị thần. Niềm tự hào thiên thần này là điều thiết yếu; phải ý thức mạnh mẽ mình thực sự là vị thần. Với phương pháp này, sự chuyển hóa mật tông sẽ xảy đến một cách tự nhiên và hết sức mãnh liệt. Những người tưởng pháp quán mật tông chỉ là thần tiên vờ vĩnh, thực hoàn toàn sai lạc.

BUÔNG XẢ

Trong lúc thiền quán, bạn thường cố duy trì trạng thái bất nhị khoáng đạt và tỉnh thức. Tuy thế bạn vẫn rất dễ bị tán loạn vì những vọng tưởng sinh khởi. Khi điều này xảy đến, đừng chống lại vọng tưởng, mà tốt nhất hãy khởi tưởng mạnh mẽ mình là vị thần bảo hộ (ví dụ Quan Âm) và phát tâm từ bi quảng đại. Hãy ở trong bầu không gian của ý thức sâu xa ấy, và cứ để mình là Quan Âm.

Nếu vẫn bị tán loạn - chẳng hạn, bạn nghĩ đến chuyện ăn bánh bao - thì hãy đừng quá phí sức chống cự vọng tưởng ấy. Chẳng hạn, đừng có dây dưa vào một cuộc độc thoại nội tâm, kiểu như "Ồ tôi thèm ăn bánh bao quá. Ai xui khiến tôi phải đến ngồi thiền thế này, trong khi giờ này tôi có thế thong dong bát phố?" Thay vì lải nhải như vậy, hãy khởi sự đọc thần chú của Quan Âm "Om tara, tuttare, ture svaha" cho đến khi tâm trở lại an tĩnh. Như thế còn tốt hơn là để cho tâm bạn bị lôi kéo bởi câu chú phàm tục "bánh bao, bánh bao, bánh bao."

Một chướng ngại lớn nữa của thiền định là chờ đợi quá nhiều, hy vọng quá nhiều. Thái độ mê tín này không làm ta thỏa mãn với những kinh nghiệm tốt của mình; nó luôn bắt ta so sánh kinh nghiệm ấy với một lý tưởng nào đó chỉ có trong tưởng tượng. Chúng ta lấy làm bất an với ý nghĩ : "Theo giáo lý, đáng lẽ đến giai đoạn

này tôi phải có kinh nghiệm đại lạc, thế mà tôi có cảm thấy gì đâu. Chắc chắn tôi đã thất bại." Vì mong mỏi có được kinh nghiệm, nên kinh nghiệm mà ta mong đợi không bao giờ đến. Điều này dễ hiểu: làm sao lạc có thể phát sinh trong một tâm thức quá căng thẳng lo âu ?

Giải pháp duy nhất là hãy buông xả. Hãy nhận ra hy vọng là chướng ngại, và buông xả khi nó vừa phát sinh. Nói cách khác, ta nên tu hành một cách thong dong thư thái. Đôi khi ta để quá nhiều năng lực vào việc tu tập, tự kỷ luật mình quá khắc khe, tưởng thế là sẽ mau chứng. Nhưng nỗ lực quá căng thường đưa đến hiệu quả ngược lại, đã không giúp ích mà còn cản trở bước tiến của ta.

Như những người mới tập lái xe chưa biết thư dãn khi ngồi sau bánh lái. Vì quá chăm chú bận rộn điều chỉnh tốc độ, tay lái v.v., họ làm cho chiếc xe nhảy chồm lên, khiến người ngồi xe không được thoải mái. Lái xe trở thành một việc vất vả khó nhọc chứ không còn là một thú vui. Ngược lại, những người lái xe lão luyện thì rất thong dong tự tại. Mặc dù vẫn ý thức mọi sự xung quanh, họ biết buông xả, để cho chiếc xe tự lái. Kết quả là xe chạy rất êm, khiến ta có cảm giác như nó đang sung sướng bay giữa hư không thay vì nện binh binh trên mặt đường. Tương tự, muốn kinh nghiệm thiền lạc, ta phải buông xả những mong đợi, và giảm bớt những nổ lực hữu thức quá căng.

NIỀM TỰ HÀO THẦN TIÊN VÀ SỰ XUẤT HIỆN TRONG SÁNG

Giai đoạn "sinh khởi" trong việc tu tập niềm tự hào thần tiên là điều hết sức quan trọng. Khuynh hướng thông thường của ta là ưa bất mãn và chỉ trích ba nghiệp thân lời ý của mình. "Thân thể tôi thật xấu xí; giọng nói tôi không êm tai chút nào, tâm tôi thường rối ren." Chúng ta bị vướng vào thói quen bệnh hoạn ấy -ưa chỉ trích chính mình một cách vô lối- đến nỗi chúng ta chê bai những người khác nữa. Trên quan điểm mật tông, thói này cực kỳ tai hại.

Phương pháp chữa trị là hãy đào luyện một niềm tự hào thần tiên, cái cảm giác mãnh liệt chẳng hạn như khi thể nhập kinh nghiệm ứng thân, rằng bạn thực sự là hóa thân của một vị Phật toàn giác, rằng tâm bạn hoàn toàn thoát khỏi mọi mê tín, mọi giới hạn. Nếu bạn tiếp tục nghĩ mình là một kẻ sân si, thì bạn sẽ hóa thành người sân si thực, chắc chắn không thể thành một thần tiên đầy phúc lạc. Bạn có thể chấm dứt lối suy nghĩ tai hại về chính mình như thế, để tránh những hậu quả tiêu cực, chủ bại - bằng cách đồng nhất "căn bản thức" của mình với những đức tính từ bi trí tuệ của vị thần mà bạn quán tưởng. Bằng cách ấy, bạn mở lòng ra đón nhận những nguồn cảm hứng bao la có thể chuyển hóa toàn thể cuộc đời mình. Càng tập trung mãnh liệt vào niềm tự hào

thần tiên, bạn càng kinh nghiệm một cách sâu xa sự giải thoát mọi hạn cuộc và bất mãn.

Sự thực hành mật tông Tối thượng du già có 3 hương vị đặc biệt. Một là thấy mình cùng mọi người đều có vẻ thần tiên cốt cách. Hai là tâm của hành giả không bao giờ rời trí bất nhị. Ba là mọi kinh nghiệm đều đem lại hỉ lạc lớn lao.

Như đã nói, đừng có "giả vờ" làm thần tiên, chẳng hạn Quan Âm. Bạn phải cảm thấy tận tâm khảm sâu xa rằng mình là Quan âm, cả hai là một thực thể bất khả phân. Càng đào luyện tính nhất thể này, bạn càng có kinh nghiệm về chuyển hóa một cách mãnh liệt. Điều này hoàn toàn tự nhiên.

Bạn cũng cần luyện tập để thấy mọi tướng đều huyễn hóa, không phải là một cái gì tách rời với tự tâm. Nói cách khác, phải nhận thức mọi tướng đều khởi từ chân không, đều có bản chất của chân không, bất nhị. Cuối cùng, cảm nghiệm của bạn về tướng chân không, huyễn hóa ấy phải là một kinh nghiệm vô cùng lạc thú. Điều này được đạt đến trong giai đoạn thành tựu của pháp du già tối thượng, bằng cách đưa chú ý vào nội tâm sao cho bạn cảm giác một cách mãnh liệt năng lượng kundalini đầy phúc lạc lan tỏa khắp thần kinh hệ của

mình. Điều này giúp bạn hòa tan mọi kinh nghiệm vào năng lượng đại lạc.

Để giúp tiến trình chuyển hóa, một vài tập luyện cơ thể như hatha-yogas, đóng một vai trò hết sức quan trọng trong khi tu tập giai đoạn "thành tựu". Nhưng đấy không chỉ là những luyện tập để cải thiện thế ngồi hay sức khỏe của bạn. Mục đích tối hậu của chúng là làm tăng năng lượng kundalini đại lạc. Năng lượng này thấm khắp hệ thần kinh vi tế của ta, nhưng phiền một nỗi là ta không nhận ra nó. Nhờ tập luyện hatha - yogas, ta có thể liên lạc với năng lượng ấy, tăng cường lạc, và biết cách thông thương với nó để dẫn nó đi bất cứ đâu theo ý muốn. Đây không phải vì mục đích đạt được lạc phàm tình, mà cốt để kiểm soát những tầng lớp vi tế nhất của thân tâm ta.

Tuy nhiên khi làm những tập luyện ấy, điều cốt yếu là duy trì chính niệm về mình như một thần tiên. Phải gạt qua mọi ý tưởng hạn cuộc tự thương thân trách phận, thì những tập luyện này mới thực sự công hiệu. Nhờ tập luyện đúng cách sẽ đến một giai đoạn dù bất cứ làm gì ta cũng cảm thấy một nguồn hỉ lạc lớn lao. Khi thân khởi sự cảm thấy mềm mại nhẹ nhàng, thì những năng lượng vật lý trước đây vốn là gốc khổ, khởi sự phát sinh những cảm giác đại lạc. Sự chuyển hóa mật tông như

vậy không chỉ là vấn đề tưởng tượng, mà cả thể chất ta cũng biến đổi lạ lùng.

NHÂN CÁCH TRONG MẬT TÔNG

Nhiều người nói điều quan trọng không phải là thân thể, mà là thiền quán ở nội tâm. Nhưng nói thế là sai. Theo mật tông, ta không thể nói tâm quan trọng hơn hay thân quan trọng hơn. Cả hai đều quan trọng ngang nhau. Trong pháp hành mật tông, thân thể được xem như một mảnh đất có nhiều mỏ quý. Mặc dù đau khổ, cái thân này của chúng ta vẫn chứa tài nguyên vô giá, đó là vàng kundalini, dầu hỏa kundalini.

Tất cả chúng ta ai cũng đã từng có lần cảm thọ thân lạc lớn lao. Một đôi khi, đang ngồi thư dãn ta bỗng có một cảm giác phúc lạc nồng nàn lan khắp người. Kinh nghiệm này rất thường, không phải là một thực chứng cao siêu gì lắm. Nhưng nó cũng cho ta dấu hiệu về kho tàng lớn lao của năng lượng phúc lạc chứa trong thân ta ngay trong giờ phút hiện tại. Mục đích của mọi pháp du già, mọi luyện tập và thiền quán của tối thượng du già, chỉ là để khơi dậy, kiểm soát và xử dụng tài nguyên năng lượng đại lạc ấy để đạt đến toàn giác. Bởi vì, miễn sao đầu óc bạn vẫn tỉnh táo và có thể duy trì chính

niệm, thì bạn có thưởng thức bao nhiêu lạc thú cũng không sao. Bạn có thể gọi lạc ấy là lạc sinh tử, lạc thế gian, hay gì gì cũng được, nó vẫn có thể đưa đến giải thoát.

Tinh túy của mật tông là xử lý lạc thú một cách thiện xảo. Người có đủ tư cách để thực hành mật tông là một người "chịu chơi", với người ấy việc xử lý lạc thú trở thành một phương tiện giúp họ giải thoát. Đây là nhân cách mật tông. Nếu một người chỉ biết cách chịu đựng đau khổ, thì mật tông chẳng giúp ích gì cho họ được. Cũng giống như một lò nguyên tử không có nhiên liệu, một con người như thế sẽ không có tài nguyên để xử dụng cho những chuyển hóa cần thiết.

Tuy vậy, tài nguyên lạc thú đã sẵn có trong thân thể con người chúng ta. Đây là lý do chính yếu tại sao ta xem thân người là vô cùng quý báu. Điều ta cần có, là một phương pháp thiện xảo để khơi dậy và xử dụng tài nguyên ấy, ngõ hầu đem lại hạnh phúc toàn vẹn không những cho chính ta, mà cho tất cả mọi người. Muốn thế, ta phải đoạn trừ thói quen nhìn những kinh nghiệm trong đời mình bằng một cái tâm khổ sở, với những dự phóng đau buồn. Ta phải công nhận rằng chính ta đã tạo ra mọi rắc rối. Không nên đổ thừa cho xã hội, cho cha mẹ hay bạn bè; không nên trách cứ bất kỳ ai. Những rắc rối của ta do chính tâm ta tự tạo. Nhưng cũng như ta đã sáng tạo

tất cả rắc rối cho chính mình, ta cũng là kẻ sáng tạo ra giải thoát cho chính mình, và mọi thứ cần thiết để đạt đến giải thoát lạc này vốn đã được chứa đựng trong thân tâm ta hiện tại.

HÒA NHẬP TUỆ VÀ LẠC

Mục đích của sự hóa sinh thành một vị thần tiên nhờ pháp thiền quán ba thân Phật, cốt là để đánh tan ngã chấp ngột ngạt của ta. Chính quan niệm hẹp hòi này đã cản trở ta không kinh nghiệm được sự bùng vỡ của năng lượng phúc lạc tiềm tàng trong hệ thần kinh mình để nhờ đấy thực chứng tiềm năng giác ngộ.

Trí tuệ về chân không là đầy hỉ lạc. Điều vô cùng quan trọng là hai yếu tố này -tuệ giác đi sâu vào thực chất mọi sự, và cảm giác đại lạc- phải được hợp nhất trong một kinh nghiệm. Ta có thể thấy nhiều người trẻ rất thông minh, nhưng họ vẫn cảm thọ được rất ít niềm vui trong cuộc sống, hoặc không có niềm vui nào cả. Trí thông minh chẳng những không làm họ sung sướng mà nhiều người trong số ấy lại hoàn toàn bị rối loạn. Họ có thể sáng chế đủ loại công trình như những trò chơi điện tử phức tạp, nhưng vì thiếu phương pháp để hòa nhập tri

thức và cảm xúc của mình, nên họ vẫn là những người trí thức khô cằn, đầy bất mãn.

Ngược lại có nhiều người có khả năng thực tiễn để được hạnh phúc, nhưng họ lại không có trí thông minh, không có sự tỉnh giác sắc bén để đi sâu vào một cái gì. Mặc dù hài lòng với cuộc sống, tâm thức họ vẫn cùn nhụt.

Mật tông cố đào luyện trí tuệ lớn lao, đưa trí thông minh vào kinh nghiệm thực tiễn bằng cách đồng nhất nó với sự tỉnh táo đầy phúc lạc. Bằng cách đó ta có thể làm cho đời mình sung mãn, kiện toàn tiềm năng hạnh phúc mà vẫn tẩy trừ được mọi vấn đề rắc rối thường đi đôi với sự theo đuổi khoái lạc. Vì trên thế giới này, lạc thú thường đẻ ra vấn đề. Nhiều người cho rằng những nỗi khổ vật lý như đói và bệnh không thực sự là vấn đề trầm trọng lắm. Nhưng làm sao để hưởng khoái lạc mà không trở thành điên loạn hay đồi trụy, đấy mới là một vấn đề lớn chưa có giải pháp. Kinh nghiệm hòa nhập của mật tông cống hiến giải pháp ấy.

Ta đã nhiều lần nói rằng theo mật tông, vấn đề căn bản của con người là khi có lạc thú, nội tâm ta thường đâm ra ngu độn, tối tăm. Điều này không có nghĩa rằng ta không nên hưởng lạc. Ta nên hưởng lạc, nhưng cần phải đề phòng đi quá trớn trong khi hưởng lạc. Ta phải

giữ cho khỏi bị ảnh hưởng của vọng tưởng ngu si. Bởi thế lúc này ta đang học làm cách nào để có kinh nghiệm đại lạc, mà vẫn duy trì trạng thái sáng suốt, có kiểm soát. Ta đang học cách làm thế nào kinh nghiệm đại lạc có thể dẫn khởi tuệ giác sâu xa trong sáng.

Thông thường chúng ta có thói muốn vơ về cho mình. Ngay cả khi thiền quán được thành công, cảm thọ được năng lượng kundalini đầy hỉ lạc đang lên, ta liền có một khuynh hướng mãnh liệt muốn vồ chụp lấy nó, nghĩ : "Đây là kinh nghiệm của tôi, tôi đã chứng." Đây là thói quen ta cần từ bỏ. Ta nên tập để cho những kinh nghiệm lạc nó xảy đến mà đừng bám víu xem là của tôi. Ta có thể làm được điều này bằng cách đồng nhất tâm với chân không, bất nhị. Khi ấy mỗi lúc lạc khởi lên, thì như thể là nó được kinh nghiệm ở đâu đó ngoài hư không. Thực khó mà diễn đạt điều này, nên tôi hy vọng quý vị sẽ hiểu những gì tôi muốn nói. Ta phải vượt ngoài thói quen chiếm hữu thông thường của mình, thói liên kết mọi sự vào ý thức hạn hẹp về bản ngã.

Có lẽ tôi có thể giải thích điều này một cách sáng suốt hơn chút đỉnh. Hãy tưởng tượng trước mặt bạn là một người mà bạn cho là vô cùng hấp dẫn. Chỉ nhìn người ấy thôi cũng đủ khơi dậy một năng lượng lạc lớn nơi bạn. Bạn có thể muốn đưa tay ra mà ôm lấy người ấy. Bây giờ, hãy tưởng tượng người ấy thình lình tan

thành ánh sáng cầu vồng, rạng rỡ và trong suốt. Tự nhiên tất cả cảm giác trĩu nặng của bạn về dục vọng chiếm hữu cũng tiêu tan. Thay vào đó, một cái gì nhẹ nhàng hơn, bồng bềnh hơn, sinh khởi. Bạn vẫn còn một vài tương quan với đối tượng đẹp đẽ ấy, nhưng tương quan ấy đã đổi thay. Bạn đã buông xả thái độ bám víu, và bây giờ kinh nghiệm một cái gì khoáng đạt hơn, bao la hơn. Đó là một kinh nghiệm hết sức nhẹ nhàng, phúc lạc mà vẫn hoàn toàn tỉnh thức, cái kinh nghiệm mà tôi muốn nói. Đó là những gì chúng ta cố đào luyện.

12 Thành tựu

GIAI ĐOẠN THÀNH TỰU : KIỂM SOÁT NĂNG LƯỢNG VÀ NỘI HỎA

Pháp tập luyện giai đoạn Sinh khởi ba thân kỳ thực chỉ để chuẩn bị cho việc tu tập nâng cấp gọi là giai đoạn Thành tựu, để thực sự biến cải thân tâm phàm tình của chúng ta thành thân tâm của một thực thể toàn giác. Nhưng sự chuẩn bị của giai đoạn sinh khởi là điều tối cần : chính nhờ nới lỏng những khái niệm cụ thể mà ta có về bản thân mình, bằng cách phát sinh hình ảnh vị thần từ chân không, và đào luyện niềm tự hào thiên thần rằng chính mình là vị thần ấy, chính nhờ làm vậy mà ta tạo được không gian thuần khiết cho sự chuyển hóa phát sinh.

Khi đã đủ thiện xảo để tu tập giai đoạn thành tựu như làm phát sinh Nội hỏa (Tạng ngữ là Tum mo) tại luân xa ở rốn, ta có thể đưa tất cả luồng khí lực đi vào huyệt đạo trung ương, khiến chúng hoàn toàn tan vào

đấy như khi ta chết. Kết quả là ánh sáng tuệ của bản tâm sẽ ló dạng, và cuối cùng ta có thể biểu hiện thân huyễn như cầu vồng. Thân huyễn này có thể tự do giã từ thân xác rồi trở lại. Điều này thực sự xảy đến chứ không chỉ là quán tưởng như khi còn trong giai đoạn sinh khởi trước kia. Năng lượng kundalini ngủ yên trong ta bây giờ được đánh thức, ta đạt đến trí tuệ và đại lạc đồng thời; và vượt qua được mọi giới hạn của thân vật lý.

Khi đã đạt đến sự làm chủ luồng nội khí để có thể đưa nó vào bất cứ huyệt đạo nào ta muốn, thì ta còn có thể kiểm soát năng lực ngoại giới. Có nhiều chuyện kể về ảnh hưởng lớn lao mà những thiền giả mật tông đã chứng đắc có thể tác động trên vũ trụ bên ngoài. Ví dụ trong một buổi lễ lớn mà đức Tsongkhapa tổ chức tại thủ đô Tây Tạng ngày xưa, người ta thắp hàng ngàn ngọn đèn bơ để cúng dường tượng Phật Thích Ca. Bỗng một ngọn lửa bừng lên làm mọi người kinh hãi đến báo cho Tsongkhapa biết những đèn cúng dường sắp đốt cháy chùa. Khi ấy Tsongkhapa ngồi xuống nhập định, và tất cả đèn vụt tắt. Người ta có thể xem đây là một phép lạ, song kỳ thực không có gì huyền bí khó giải thích về điều ấy. Bởi vì người nào có thể làm chủ được nội khí như Tsongkhapa cũng chắc chắn có thể điều khiển được khí bên ngoài.

Tôi nghĩ thiền định về nội hỏa rất phù hợp với tâm thức người ngày nay, vì họ mê say nguyên liệu vật chất. Người ta thích làm việc với vật chất, chơi với vật chất, điều khiển và chuyển hóa vật chất. Và do điều khiển vật chất, họ còn muốn điều khiển cả tâm con người. Thiền quán Nội hỏa cố làm được điều ấy: do điều động năng lượng bên trong cơ thể vật lý, ta có thể nới rộng phạm vi tâm thức và kinh nghiệm những mức độ cao hơn về lạc tuệ.

Tôi cũng nghĩ rằng nhiều người ngày nay hết sức nóng nảy; họ muốn những hiệu quả tức thì. Họ mua cà phê tức thì, mì ăn liền, điểm tâm có liền, liền liền đủ thứ. Và khi đi vào lĩnh vực tu hành họ cũng muốn được thỏa mãn liền, có kinh nghiệm chứng ngộ liền. Với pháp tu nội hỏa, đây là điều ta có thể thực hiện. Dựa theo một số phương pháp thực tiễn được đặt ra một cách khoa học và khúc chiết minh bạch, ta sẽ có được kết quả là một tâm thức hoàn toàn biến đổi. Ta không cần phải chấp nhận một tín ngưỡng bất thường nào, chỉ cần tuân theo chỉ dẫn, thì những kinh nghiệm tự động xảy đến. Nhờ tập trung vào các nguồn năng lượng có sẵn trong thân tâm ta, mà cái thực tại ta kinh nghiệm có một biến chuyển sâu xa. Điều ấy thực đơn giản và trực chỉ.

Thế kỷ 20 này có tốc độ kinh khủng, đầy năng lượng. Cùng với sự bùng nổ năng lượng ghê gớm này,

nhiều chuyện tốt lành đang xảy ra, và cũng nhiều tai họa khủng khiếp nữa. Sự thể là như thế. Bởi vậy nếu muốn làm một điều gì tích cực với cuộc đời mình, ta cần một phương pháp ít nhất cũng mãnh liệt bằng những năng lượng vật chất rối ren trong đó ta đang mắc vướng. Những lý thuyết triết học dù vĩ đại đến đâu cũng không đủ giúp ta ra khỏi những khủng hoảng hiện thời. Tư tưởng triết học tự chúng chỉ như những đám mây không thực chất; mới đầu có vẻ đẹp đẽ nhưng sau đó mau chóng tan đi, để lại mình ta với tình trạng vô vọng như trước. Chúng ta cần một cái gì năng động, mãnh liệt, trực tiếp. Ta cần một cái gì mình có thể làm ngay, đạt hiệu quả ngay. CÁI GÌ ấy chính là mật tông, nhất là giai đoạn "thành tựu" của du già nội hỏa.

Câu chuyện về hiệu quả tức thì và sự phát sinh đại lạc như thế nghe ra thật hấp dẫn, nhưng đừng quên hai điểm hết sức quan trọng. Trước hết mặc dù pháp hành nội hỏa đương nhiên dẫn khởi kinh nghiệm đại lạc, song mục đích chính của nó là giúp ta đi vào trạng thái tuệ với ánh sáng trong suốt. Chính tuệ này, một cái thấy trực tiếp chiếu vào thực chất mọi sự, sẽ giải thoát ta khỏi dây trói của vọng tưởng vô minh. Hỷ lạc tự nó không làm được việc này. Bởi vậy, bằng pháp thiền quán nội hỏa, ta cần phải phát triển một sự liễu tri mạnh mẽ về chân không, bất nhị, phi tự tính, của chính kinh

nghiệm hỷ lạc ấy. Nếu ta cứ theo thói cũ mà xem cảm giác hỷ lạc là thực hữu tự tồn, thì sự phát sinh năng lượng ham muốn mạnh mẽ do thiền quán nội hỏa chỉ đưa đến những hậu quả khốc hại.

Hơn nữa, không bao giờ nên bị lôi cuốn bởi kinh nghiệm hỉ lạc đến nỗi quên mất động lực chính của mật tông. Mục đích cuối cùng của Phật giáo, theo kinh thừa cũng như mật thừa, là để đem lại tối đa lợi ích cho người khác. Nếu ta quá chú trọng nỗ lực được hỉ lạc mà quên sự lợi tha, thì tuyệt đối không cách gì ta có thể thành công trên đường tu tập. Chúng ta chỉ có tạo thêm nhân tố cho bất hạnh và đau khổ.

SỰ TỈNH THỨC ĐẦY HỶ LẠC

Khi dần dần quen thuộc với kinh nghiệm ánh sáng đầy hỉ lạc ở huyệt đạo trung ương, ta sẽ phát triển một phương pháp hiệu lực để vượt qua những kinh nghiệm phàm tình, hạn cuộc về thế giới giác quan này. Ta có thể, trong đời sống hàng ngày, hội nhập bất cứ gì xảy đến với kinh nghiệm nội tâm về sự tỉnh thức đầy hỉ lạc ấy. Khi ấy không còn lo gì những lạc thú thường tình mà

ta hưởng thụ có thể khuấy động sự an tịnh của tâm ta. Ngược lại, bất cứ khoái lạc giác quan nào ta có do tiếp xúc những đối tượng khả ý cũng sẽ tan hòa vào tuệ giác hỷ lạc một cách dễ dàng, và nhờ thế tăng thêm sự an tĩnh nội tâm ta.

Mỗi khi một giác quan tiếp xúc với một đối tượng gây lạc thú, thì thay vì sa vào thói vồ vập, bám víu để đưa đến chán chường và thất vọng như thường tình, ta có thể đưa cái năng lượng mà đối tượng ấy gợi lên, cho nó đi vào huyệt đạo trung ương để lan khắp toàn thể hệ thần kinh trong ta. Và đồng thời ta có thể để cho ý thức hỷ lạc này thể nhập vào không gian trong sáng của bất nhị. Thế là tất cả những vấn đề liên hệ đến dục vọng đã được giải quyết: thay vì đưa đến bất mãn, năng lượng dục vọng bây giờ được làm nhiên liệu cho sự chứng nghiệm cái TOÀN VẸN.

Nhờ phát triển nguồn hỷ lạc nội tâm, ta đâm ra ít đòi hỏi gì ở hoàn cảnh. Sự sáng suốt nội tâm ta dần dần giải thoát ta khỏi lệ thuộc vào hoàn cảnh bên ngoài. Khi mọi sự trong sinh hoạt hàng ngày không được trôi chảy, ta không còn xem đó là một vấn đề. Ta cũng không còn lo lắng về tương lai. Lo gì ngày mai ta sẽ mất đi một lạc thú phù vân nào đó, trong khi hiện tại ta có đầy đủ hỷ lạc nội tâm ? Và cũng đừng tưởng rằng cảm nghiệm hỷ

lạc nội tâm này có hơi ích kỷ. Ta càng hài lòng trong nội tâm thì càng dễ đem niềm vui đến cho người khác.

Dĩ nhiên, việc tu tâm để đạt được trình độ ấy cần rất nhiều thực tập. Hiện tại ta không dễ gì duy trì cảm giác nội lạc và quân bình ấy. Nhưng nếu nhớ lại ta cũng đã có đôi lần cảm nghiệm được điều ấy phần nào, thì ta có thể tin tưởng mình có khả năng cảm thọ sự bình an nội tâm trở lại như thế. Nhất là khi ta đã được giới thiệu những kỷ thuật mật tông để làm phát sinh đại lạc và tâm sáng suốt, thì ta có lý do để cảm thấy hứng khởi. Càng tập luyện những kỷ thuật này, ta càng nhận thức được chắc chắn mình có thể làm cho đời mình thực sự xứng đáng, lợi ích cho bản thân và cho mọi người.

NAM THẦN VÀ NỮ THẦN

Khi ta đã làm chủ được những pháp hành mật tông ở giai đoạn thành tựu, đã kềm chế được những luồng khí lực vi tế.v.v. sẽ đến một lúc xuất hiện những nam thần nữ thần. Những nam nữ thần ấy là gì? Nói đơn giản, ấy là những người nam người nữ có được kinh nghiệm chuyển hóa của mật tông, và bởi thế có khả năng làm tăng trưởng lạc tuệ nơi một hành giả cao cấp. Ở giai đoạn "thành tựu" sẽ có một thời điểm mà sự ôm một con

người như vậy là cần thiết để đưa tất cả luồng khí lực vào huyệt đạo trung ương, một điều kiện để triển khai toàn vẹn luân xa tim, ngõ hầu đạt đến tầng sâu nhất của Ánh sáng trong suốt.

Nhiều người vì thấy những tượng tranh Tây tạng trình bày những vị thần ôm nhau, đã có quan niệm lầm lẫn rằng Phật giáo Tây Tạng toàn chú trọng đến quan hệ nam nữ. Như đã nói, nghệ thuật này chỉ muốn trình bày kinh nghiệm về cái Toàn thể bất khả phân : phương pháp và trí tuệ, hỷ lạc và chân không -những đặc tính của toàn giác. Bây giờ nói đến pháp hành trong giai đoạn "thành tựu", người ta lại có thêm cơ hội để hiểu lầm hơn nữa. Bởi thế, cần nhấn mạnh rằng, khi chưa đạt đến sự làm chủ những luồng khí vi tế trong thân, chưa "ôm trọn" năng lượng kundalini đầy phúc lạc trong mình, thì ta chưa đủ tư cách để ôm một người nào bên ngoài hết trọi.

Sự ôm trong mật tông và cái ôm sinh lý thông thường khác nhau trời vực. Điều này sẽ rõ khi ta nhớ rằng, trong giai đoạn "thành tựu", hành giả đã hòa tan tất cả các luồng khí lực vào huyệt đạo trung ương, kinh nghiệm cái trạng thái thân và tâm xảy ra lúc chết. Khi chưa đi vào được kinh nghiệm này với tất cả tỉnh giác và chủ động, thì nói đến việc ôm trong mật tông chỉ là chuyện đùa. Hơn nữa, trong cái ôm chân thực của mật

tông, thì chính năng lượng nữ đi vào nam, chứ không phải ngược lại như cái ôm thông thường.

KẾT QUẢ CỦA PHÁP HÀNH MẬT TÔNG

Có nhiều mức độ thành công khi tu các pháp mật tông về chuyển hóa. Sự thành tựu cao nhất dĩ nhiên là đạt đến ba thân Phật, nghĩa là đạt toàn giác ngay trong đời này, trước khi chết. Điều này quyết định có thể xảy ra, nhiều hành giả thành công đã đạt toàn giác theo cách đó. Tuy nhiên nếu không thể khám phá ngay tính toàn vẹn của bản thể, ta vẫn có thể khám phá được nó vào lúc chết, hoặc lúc ở trong trạng thái trung ấm. Cho dù việc tu tập không đưa ta đến giác ngộ, nó cũng có thể giải thoát ta khỏi nỗi sợ chết, và giúp ta phần nào trong việc kiểm soát tái sinh. Chính điều này cũng là một thành tựu lớn lao, vì nó giúp ta tiếp tục tu hành trong tương lai không gián đoạn.

Khi tu một pháp quán mật tông, dù lúc đầu có vẻ khó đến đâu, bạn cũng nên bạo dạn nghĩ "dù có đạt thành chính quả hay không, ít ra ta cũng sẽ cố gắng có được vài kinh nghiệm." Đừng nghĩ: "Tôi làm sao mà thiền quán được? Điều này hoàn toàn mới lạ đối với tôi. Hơn nữa, đời tôi đã tạo quá nhiều nghiệp ác, tôi là kẻ

đầy tội lỗi. Làm sao một người như tôi có thể hy vọng thực chứng được cái gì?" Lối suy nghĩ ấy hoàn toàn sai lạc. Trước hết, bạn không bao giờ tự biết được trình độ của mình, khi chưa tu tập. Nếu nỗ lực, bạn sẽ ngạc nhiên về tiềm năng của chính mình. Thứ nữa, thật điên rồ khi nghĩ mình quá tội lỗi, khó thành công trong thiền quán. Hãy nhìn cuộc đời Milarepa. Ngài đã tạo bao nhiêu nghiệp ác, giết bao nhiêu người, thế nhưng Ngài vẫn có được năng lực thực chứng sự từ bỏ, tâm bồ đề và chân không, và cuối cùng giác ngộ nhờ thực hành mật tông. Chính Ngài đã công nhận rằng trước kia Ngài đã từng là một tội nhân đại hình, nhưng nhờ sự hướng dẫn của bậc thầy Marpa và chí cương quyết của mình, Ngài đã chuyển hướng năng lượng trong mình để thành một thiền giả vĩ đại. Nếu Milarepa có thể thắng lướt dĩ vãng đầy tội lỗi của mình, thì tại sao bạn lại nghĩ bạn không làm được, trong khi bạn còn hiền hơn Ngài nhiều?

Tôi cũng chú ý rằng những người đã từng gây nhiều ác nghiệp trong đời, khi quay lại tu tập thường dễ thành công hơn người khác. Trong khi đó, những người đặt ít năng lượng vào sinh tử thì cũng thường có rất ít năng lượng cho việc thực chứng niết bàn. Những người ấy quá trơ lì không được một việc gì cả, dù thiện hay ác.

Điều tôi muốn nói ở đây là, đã làm được con người, thì ta không bao giờ nên đặt giới hạn mình có thể thành

tựu được bao nhiêu, dù hiện tại đời ta có ra sao đi nữa. Có thể bao nhiêu lần nỗ lực thiền quán bạn vẫn bị tán tâm, nhưng bỗng chốc có một tiềm năng nào đó trở nên thuần thục, đem lại cho bạn khả năng lạ lùng để tập trung không gián đoạn trong những thời gian dài. Những điều này thực sự đã xảy đến, bởi vậy bạn hãy can đảm lên, và tiếp tục cố gắng. Ít nhất bạn nên quyết định mạnh mẽ như sau: "Tôi sẽ đạt được sự làm chủ tâm mình để nếu có tai họa xảy đến, hoặc lúc chết, tôi sẽ đủ định lực và sự sáng suốt bình tĩnh nhận ra cái gì sắp xảy ra." Bạn chỉ cần giữ một loại động lực tu hành như thế cũng đủ. Nó sẽ làm cho bạn có khả năng thể hiện viên mãn tiềm năng nội tâm của mình còn nhiều hơn bạn tưởng.

NHỮNG ĐỨC TÍNH ĐƯA ĐẾN THÀNH CÔNG

Nhưng muốn đạt đến bất cứ trình độ thực chứng nào nhờ tu mật tông, ta cần phải có 4 đức tính. Trước hết là niềm tin bất hoại. Điều này có nghĩa phải thấy rõ con đường ta đang theo, từ lúc quy y cho đến giai đoạn cuối của sự tu tập, là một con đường bảo đảm đáng tin cậy. Khi đã thấy được bằng kinh nghiệm bản thân, rằng con đường này có thể đưa ta về hướng ta muốn đến, thì lòng tin của ta không ai lay chuyển nổi.

Nói cách khác ta cần có sự tự tín. Điều này khá dễ khi ta có những bạn đạo hay ở gần bậc thầy. Trong một môi trường được che chở như vậy, sự tu hành giống như cùng san sẻ một nền văn hóa, ta không cảm thấy lạc lỏng. Nhưng khi từ giã tình huống được cách ly một cách giả tạo này để trở về đời sống thường nhật, ta có thể mất đi niềm tự tín đối với việc tu hành. Ta bị áp lực của những mong đợi và sự đánh giá của mọi người, kiểu như "Thiền quán để làm gì? tại sao phải ngồi ngắm lỗ rốn của bạn, trong khi có bao nhiêu điều hấp dẫn khác để làm với cuộc đời của bạn?" Thế là ta dễ dàng sa vào ảnh hưởng của họ. Thế là một lần nữa, ta lại chìm vào trong đống rác của đời sống thường ngày, không phương cách nào chuyển nó thành một cái gì đáng kể. Nhưng nếu ta được lòng tin bất động, thì sự tu tập của ta không ai lay chuyển nổi. Chẳng những không bị ngoại cảnh cuốn phăng đi, mà ta còn có thể chuyển hóa nghịch cảnh thành đường lối tu hành.

Đức tính thứ hai là giải thoát khỏi hoài nghi, do tâm không sáng suốt. Khi ta đã có tuệ giác sáng suốt, hiểu rõ những yếu tố khác nhau của pháp tu, như trình tự, mục đích của chúng v.v. thì tất cả những hoài nghi chướng ngại cho tu tập tự nhiên sẽ tan biến.

Điều quan trọng đối với chúng ta là phải biết rõ cơ cấu liên kết các pháp tu. Có nhiều người đã đi nghe

giảng giáo lý khá nhiều năm, nhưng đôi khi tôi nghe họ phàn nàn: "Tôi hoàn toàn mù tịt không biết phải khởi sự từ đâu. Tôi đã thọ giáo với nhiều thầy, nên bây giờ tôi không biết ai là vị thầy chính của tôi. Tôi lại còn không biết phải tu pháp thiền quán nào trước hết." Nếu chúng ta đã học nhiều dề tài khác nhau, đã thọ nhiều pháp quán đảnh, đã được nhập môn nhiều pháp thiền quán, mà vẫn không biết làm sao để tu tập, thì điều ấy chứng tỏ chúng ta mất căn bản. Một điều đẹp đẽ trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng là nó có một cấu trúc hết sức rõ ràng từ đầu chí cuối. Có thể nói có một bản đồ rõ ràng về những trình tự tu chứng. Theo tôi điều này thật tuyệt. Bởi vậy nếu bạn cảm thấy hoang mang thì hãy theo một bậc thầy có kinh nghiệm, để tự mình kiểm chứng xem cấu trúc đó ra sao, rồi tu theo một cách tuần tự.

Điều thứ ba là cần phải phát triển sự tập trung toàn triệt, nhất tâm. Không thể nào đi sâu vào pháp tu và nếm được hương vị của nó nếu ta thiếu sự tập trung bền vững. Ví dụ, nếu muốn kiểm soát những luồng năng lượng khác nhau trong hệ thần kinh vi tế của ta, ta không thể có ý niệm mơ hồ về những luồng khí lực, chẳng hạn không biết chúng ở đâu, vận hành như thế nào. Ngược lại, ta phải có một hiểu biết thật chính xác, và điều này chỉ xảy đến nếu tâm ta hoàn toàn tập trung.

Về điểm này, tu mật tông không khác gì làm các công việc khác. Những người thành công trong việc làm của họ, dù đó là việc học, hay chơi thể thao, hay bất cứ việc gì - tất cả đều có chung một điều là, tập trung cao độ. Nếu không có nó, người ta không thể tiến xa.

Hãy xét trường hợp sau đây. Người ta thường nói nhờ tu mật tông, mọi hoạt động được thúc đẩy bởi lòng ham muốn - như muốn uống một cốc sô cô la - đều có thể chuyển thành kinh nghiệm lạc tuệ lớn lao. Nếu đã tu tập khá, năng lực tập trung đủ mạnh, ta có thể theo dõi một cách chính xác những gì xảy đến khi ta thưởng thức cốc sô cô la ấy. Ta có thể lèo lái tất cả năng lượng đã được đánh thức đi theo một hướng nhất định, để làm tăng luồng nội hỏa ở đan điền. Hơi nóng này đưa nhiều năng lượng lạc thọ vào hệ thần kinh, và toàn thể kinh nghiệm này trở nên đầy hương vị nhờ tuệ giác khoáng đạt về tính "không hai". Đối với con người rõ biết những gì mình đang làm, thì việc uống một cốc sô cô la đơn giản cũng trở thành một phương pháp đầy năng lực để động đến thực tại về lạc tuệ. Điều ấy không phải chỉ mong muốn hay giả vờ, mà thực sự xảy ra.

Nhưng thông thường, chúng ta mất liên lạc với thực tại nội tâm. Chẳng hạn khi uống một cái gì, ta không có sự rõ biết trực tiếp về những gì xảy ra ở lưỡi, bao tử, hệ thần kinh hay thân tâm ta nói chung. Khác với một hành

giả biết rõ điều gì đang xảy ra và có thể điều khiển năng lượng theo cách này cách khác khi cần, chúng ta không biết được. Thay vì kinh nghiệm lạc tuệ, có lẽ ta chỉ có kinh nghiệm đau bụng đi chảy.

Cuối cùng, muốn chứng đắc cao nhất, ta phải giữ bí mật sự tu tập của mình. Điều này nghe lạ lùng, song kỳ thực là một điểm rất quan trọng. Danh từ Mantra có nghĩa là che chở tâm, và chữ "mật" trong mật tông là để nhắc nhở cho ta nhớ rằng những phương pháp này cần được giữ riêng cho mình như một kho tàng quý báu. Ngày nay sự thực hành mật tông đã khá suy đồi; nhiều người tu mật tông lại đi khoe "tôi đang hành mật tông, hãy xem tôi có thể làm thế này, thế nọ." Một thái độ kiêu căng công khai như vậy là thiếu trí, nó chỉ làm chướng ngại cho việc tu tập. Chẳng thà giữ một bề ngoài khiêm cung trong khi bên trong là một hành giả cỡ lớn, còn hơn bên ngoài có vẻ lớn lối mà bên trong không có gì.

Những thiền giả vĩ đại trong quá khứ đã nói rằng nếu chúng ta đào luyện được bốn điểm trên đây - lòng tin bất hoại, chấm dứt hoài nghi, tập trung cao độ, và giữ bí mật - và thực hành một cách kiên trì và chính xác, thì những thực chứng chắc chắn ở trong tầm tay ta. Theo kinh nghiệm của nhiều hành giả, ta có thể đạt đến một điểm ở đó một sự bùng vỡ lớn về trí tuệ và thực chứng

xảy ra. Nó như là phút trước ta vẫn còn là một phàm phu ngu tối mà phút sau đã biến thành một hành giả thực chứng cao siêu. Đây không phải là điều bịa đặt, nó đã thực sự xảy ra. Con người thường tình chúng ta bị gói kín trong những tấm màn mê tín. Nếu có thể nới lỏng bớt những khái niệm ngột ngạt này, ta có thể đoạn tuyệt để xuyên thấu chiều sâu của thực tại. Trong khi ta không chờ đợi cái gì đặc biệt xảy đến, thì bỗng dưng bùng nổ một thực chứng lớn lao, không cần dụng công nỗ lực. Nhưng không ích gì chỉ đọc kinh nghiệm của người khác. Muốn được những lợi lạc của sự chuyển hóa trong mật tông, chính ta phải đào luyện những kinh nghiệm ấy.

Lời bạt

Mặc dù bệnh suy tim của Ngài đã đến tình trạng nguy hiểm, thầy Yeshe cho đến cuối đời, vẫn tỏ bày sự quan tâm đến mọi người hơn là đến chính mình. Trong thời gian phải được săn sóc đặc biệt tại bệnh viện, ngài vẫn còn hỏi thăm sức khỏe và sự an bình của những người khác, vẫn thường phá lên cười, và nói đùa với các cô y tá. Thầy Zopa kể lại: "Không lâu trước khi viên tịch, lúc người ta định làm phẫu thuật tim ngài, ngài đã bảo tôi: Dù phẫu thuật có thành công hay không, cũng không sao cả, vì tôi đã đem hết thân tâm phục vụ người khác. Tôi hoàn toàn thỏa mãn với những gì đã làm, nên cái chết không làm tôi dao động." Cuối cùng, vào đầu năm âm lịch, thầy Yeshe qua đời. Ngài trút hơi thở cuối cùng vào lúc bình minh, giờ mà nhiều hành giả vĩ đại đã viên tịch.

Những từ ngữ như "qua đời", "viên tịch", thường được xử dụng một cách văn vẻ để làm dịu bớt tính chất

tuyệt vọng đáng buồn của cái chết. Nhưng ở đây những từ ấy có một ý nghĩa đặc biệt, vì theo giáo lý mật tông, cái chết không phải là sự hủy diệt hoàn toàn như người ta thường lo sợ. Đấy là một giai đoạn trong tiến trình tuần tự thăng hoa của tâm thức vẫn tiếp diễn cho đến khi đạt đến tầng vi tế nhất, sau đó tâm mới lìa khỏi xác. Trong khi xác thân khởi sự tan rã, thì tâm thức vẫn tiếp tục để cuối cùng gặp đủ điều kiện thích hợp cho sự nhập xác mới, gọi là tái sinh.

Như thầy Yeshe đã giải thích, một người nếu chưa chuẩn bị đầy đủ, thì sự di chuyển từ đời này sang đời khác xảy ra ngoài tầm kiểm soát hoặc lựa chọn của họ. Họ chết và tái sinh mà vẫn giữ nguyên tình trạng sân si chấp thủ như trước. Nhưng đối với một bồ tát thì trái lại. Với một tâm sáng suốt, tỉnh giác, người có nguyện lợi tha như thế thường tận dụng sự tỉnh giác sáng suốt đầy hỷ lạc vào lúc chết, để chọn một tái sinh thích hợp giúp họ có thể tiếp tục phục vụ tha nhân.

Đây là trường hợp cái chết của thầy Yeshe. Không những ngài đã giữ được tư thái an bình vui vẻ trong cơn trọng bệnh, mà ngài còn có thể duy trì sự tỉnh giác và hoàn toàn kiểm soát được toàn thể tiến trình chết và sau đó nữa.

Khoảng một giờ trước khi chết vào ngày 3 tháng 3 năm 1984, thầy Yeshe đã yêu cầu thầy Zopa thị giả thường trực của Ngài, cùng Ngài thực hành pháp quán thần Heruka. Rồi trước lúc bình minh, tim Ngài ngưng đập, và Ngài được xem như đã chết trên phương diện lâm sàng. Nhưng tâm của ngài vẫn chưa rời thân xác, ngài vẫn tiếp tục thiền quán không tán loạn, trong lúc bác sĩ phụ trách nỗ lực suốt hai tiếng đồng hồ để phục hồi tim ngài.

Cuối cùng ngài được chuyển đến một phòng khác trong bệnh viện, ở đó ngài vẫn tiếp tục trạng thái thiền định vi tế nhất suốt ngày hôm đó, cùng với nhiều đệ tử hiện diện. Vào khoảng 5 giờ chiều, một người bỗng để ý cái đầu của ngài hơi di động, nhưng cứ tưởng mình bị ảo giác. Nhưng ngay khi đó, thầy Zopa quay lại bảo : "Bây giờ, ngài đã chấm dứt thời thiền quán." Lúc ấy tâm của thầy Yeshe cuối cùng đã lìa khỏi thân xác.

Vào ngày 12 tháng 2 năm 1985, một bé trai được sinh vào một gia đình người Tây Ban Nha. Lúc sinh tiền thầy Yeshe đã từng nói Ngài có nhiều nhân duyên với gia đình này; đôi vợ chồng trẻ sống và làm việc tại trung tâm nhập thất Osel Ling, do ngài thành lập ở Tây Ban Nha, gần Granada. Hài nhi ấy tên là Osel có nghĩa "Ánh Sáng Trong Suốt." Khi được 14 tháng tuổi, em bé đã được thầy Zopa đệ tử thầy Yeshe công nhận là tái sinh

của thầy mình, và sự công nhận ấy đã được đức Dalai lama xác chứng. Trong buổi lễ chính thức công nhận, đức Dalai lama tuyên bố khi bé Osel nói sõi, em sẽ cho biết chắc chắn mình là tái sinh của thầy Yeshe. Kể từ đấy, nhiều người từ khắp thế giới đã có dịp đến thăm hài nhi tu sĩ Osel. Mặc dù còn bé, em đã cho thấy những dấu hiệu lạ lùng, ngay cả đối với những người hết sức hoài nghi về tái sinh. Chẳng hạn chú bé có thể nhận ra những người và nơi chốn trong đời trước của mình. Thầy Osel được đăng vị tại Dharamsala, Ấn độ, vào ngày 17 tháng 3 năm 1987, có nhiều đại diện các đài truyền hình, truyền thanh tham dự.

Khi nhanh chóng trở lại đời này để đáp ứng yêu cầu tha thiết của các đệ tử, thầy Yeshe đã giữ trọn lời hứa tiếp tục hạnh lợi tha. Không những thế, cái cách ngài chết và tái sinh đã chứng minh một cách hùng hồn, giá trị và năng lực của những giáo lý được trình bày trong cuốn sách dẫn nhập này. Cầu mong cho những người hữu duyên sẽ tìm được lợi ích và niềm vui trong giáo lý về sự chuyển hóa của mật tông. Cầu mong thầy Osel sẽ có một đời sống phong phú trường thọ để có thể lợi lạc nhiều người, đem lại nguồn cảm hứng cho đa số. Cầu mong cho tất cả hữu tình được hạnh phúc.