

KIM CƯƠNG THỪA

Tenzin Palmo

Theo truyền thống Tiểu thừa Phật giáo, chúng ta bị dính vào cõi này với sinh, tử, tái sinh và chết đi vô tận bởi chúng ta tham lam mọi thứ và bám chấp vào chúng quá nhiều. Thậm chí mặc dù, bánh xe cuộc đời này mang đến rất nhiều khổ đau cho chúng ta, ta vẫn bám lấy nó. Truyền thống Tiểu thừa nhấn mạnh vào việc loại bỏ các nguồn gốc dù là tốt đẹp của tham luyến. Theo Đại thừa, bởi ngu dốt chúng ta bị kéo vào vòng luân hồi này. Chúng ta chấp nhận những thứ không thật là thật, và chúng ta nghĩ những thứ không thật đó là sự thực đúng đắn duy nhất. Mọi thứ chúng ta nghĩ phản ánh sự hiểu sai lầm về việc mọi thứ thực sự như thế nào. Vì thế, nhiệm vụ của chúng ta là phát triển cái được gọi là “trí tuệ siêu việt,” để tiêu trừ các nguồn gốc của ngu dốt này.

Theo Kim Cương thừa, chúng bị rơi vào cõi sinh tử bất tận này bởi những nhận thức bất tịnh. Chúng ta tin rằng cái chúng ta thấy là rắn chắc, thông thường và sai lầm. Chúng ta thấy bản thân là những chúng sinh bất tịnh. Phương pháp đối trị cho điều này là phát triển nhận thức thanh tịnh, hay tri kiến thanh tịnh. Nếu chúng ta hiểu điều này, toàn thể con đường Kim Cương thừa sẽ rất ý nghĩa. Cách thức để vượt khỏi luân hồi là nhận ra rằng nó vẫn luôn là niết bàn. Chính sự ngu dốt cơ bản của chúng ta khiến nhận thức bất tịnh hiển bày rằng mọi thứ xuất hiện là thông thường, khổ đau và sai lầm. Chúng ta cần “lau sạch thấu kính” để thấy cái có vẻ là thông thường thực sự là cõi giới thanh tịnh của sự siêu việt hoàn toàn. Đây là nền tảng cơ bản của tri kiến Kim Cương thừa, và chỉ có thể được hiểu bởi tâm tịnh giác. Một trong các Kinh điển Đại thừa kể rằng một lần khi ngài A Nan, thị giả của Đức Phật, hỏi ngài, “Bạch Thế Tôn, làm sao mà mọi vị Phật khác, như là Đức Vô Lượng Quang, Đức A Súc Bệ, Đức Bảo Sanh Phật có các cõi giới thanh tịnh

đẹp đẽ, với toàn các bậc chứng đắc, trong khi mạn-đà-la của ngài, cõi giới thanh tịnh của ngài lại toàn chúng sinh mê lầm và bốn đại điên? Làm sao có thể khi ngài là một vị Phật, trong khi cõi giới thanh tịnh của ngài lại bất tịnh đến vậy?” Đức Phật đáp rằng, “Chẳng có gì sai với cõi giới thanh tịnh của ta. Khi ta nhìn quanh, ta thấy nó hoàn toàn thanh tịnh. Vấn đề là nhận thức bất tịnh của con, thứ mà nhìn nhận mọi vật là mê lầm.”

Khi Đức Pháp vương Karmapa thứ mười sáu, lãnh đạo truyền thống Karma Kagyu bị ốm nặng ở Delhi. Lúc đó, tôi đến thăm ngài Pháp vương Sakya Trizin, người cũng đang ở đó. Pháp vương Sakya Trizin là lãnh đạo của truyền thống Sakya, một trong bốn trường phái của Phật giáo Tây Tạng. Tôi nói với ngài, “Thật tệ khi ngài Karmapa không khỏe!” Ngài đáp rằng, “Đức Karmapa không ốm. Đức Karmapa đã vượt khỏi sinh tử. Chính nhận thức bất tịnh của con thấy rằng ngài ốm.” “Ồ, vâng, nhưng Tai Situ Rinpoche, một Bồ Tát chứng ngộ cao, người được cho là có nhận thức thanh tịnh, lại rất lo lắng bởi vì ngài Karmapa đang ốm.” Đức Pháp vương trả lời rằng, “Situ Rinpoche không lo lắng hay bận tâm gì. Chính nhận thức bất tịnh của con thấy ngài đang lo lắng hay bận tâm.” Bạn cần phải hiểu! Chúng ta phải tịnh hóa nhận thức. Sau đó chúng ta sẽ thấy đây chính là niết bàn mọi lúc. Nó chỉ bởi vì tri kiến sai lầm mà xảy ra các vấn đề.

Kim Cương thừa chia sẻ hệ thống triết học với Đại thừa. Kim Cương thừa không phải là một thứ triết học. Nó là kỹ thuật thực hành và tri kiến. Nó lấy lập trường triết học của Đại thừa. Người Tây Tạng nói rằng nó lấy từ trường phái Trung Đạo Prasangika. Thực tế là, có vẻ nó là sự trộn lẫn của quan điểm Yogachara và Madhyamaka. Trong Đại thừa, con đường thực hành là như thế này: chúng ta ở đây, và chúng ta có tiềm năng sẵn có cho Phật quả, được gọi là Phật tánh, giống như hạt giống. Con đường là phương tiện như là tưới nước và vun bồi hạt giống đó đến khi nó phát triển và cuối cùng kết ra Phật quả.

Chúng ta, hữu tình chúng sinh thông thường và mê lầm đều có tiềm năng giác ngộ. Chúng ta đều có hạt giống Phật tánh và chúng ta vun bồi nó qua nhiều đại kiếp. Cần rất nhiều thời gian để trở thành Phật theo truyền thống Đại thừa. Chúng ta cần nuôi dưỡng

hạt giống này trong rất lâu cho đến khi nó lớn lên và ra lá và nhánh, cuối cùng tạo thành Cây Giác ngộ trưởng thành. Điều này có thể được coi là một quan điểm tuyệt vời, nhưng nó cũng có thể được xem là rất nản chí. Bạn có thể nghĩ rằng, “Ồ nếu mất nhiều thời gian như thế, mục đích là gì?” Để đối phó với vấn đề này, Kim Cương thừa bước một bước tiến lớn: nó chuyển hướng tất cả.

Phần Kinh thừa của truyền thống Đại thừa liên quan đến “con đường nguyên nhân.” Điều này là bởi vì chúng ta bắt đầu với nguyên nhân, tức là hạt giống Phật tánh, và nuôi dưỡng nó đến khi chúng ta thu được trái. Kim Cương thừa được gọi là con đường kết quả. Điều này là bởi từ vô thủy, chúng ta đều đã là các vị Phật. Vấn đề là chúng ta không nhận ra điều này. Vì thế, tại sao không sử dụng Phật tánh vốn có làm con đường? Bởi vậy chúng ta bắt đầu từ kết quả, và sử dụng điều đó làm con đường. Nói cách khác, chúng ta bắt đầu từ hướng ngược lại. Như thế, Kim Cương thừa nhấn mạnh vào việc quán tưởng bản thân là một vị Phật hay bốn tôn Mật thừa, biểu tượng cho vài khía cạnh của Phật tánh hoàn hảo.

Phần lớn thiên định Phật giáo tập trung vào hơi thở, vào tâm hay một số thì vào các khối hình đơn giản. Thiên định Kim Cương thừa phụ thuộc vào năng lực gọi là “tướng tượng sáng tạo,” hay quán tưởng. Điều này chính là điểm khác biệt với các thực hành Phật giáo khác. Mặc dù không ai biết Kim Cương thừa bước vào dòng chảy Phật giáo đầu tiên khi nào, nó chắc chắn tồn tại từ những thế kỷ đầu tiên của thời đại này. Nó có thể đã ở đó ngay từ đầu. Người Tây Tạng tin rằng nó luôn ở đó và được giảng dạy bởi chính Đức Phật. Dù bất cứ điều gì xảy ra, trước thế kỷ thứ tư hay năm, nó đã rất phát triển, mặc dù vẫn là một kiểu thực hành bí mật.

Vào lúc đó, có rất nhiều tu viện lớn ở Ấn Độ, mà cũng là các Đại học, bao gồm Nalanda, Vikramashila và Takshila. Ở đó có hàng nghìn học giả tu sĩ, những người đang nghiên cứu tất cả các truyền thống của triết học Phật giáo. Trong tổ hợp đó, có rất nhiều các vị Đạo sư, những người thực hành giáo lý Kim Cương thừa. Nhưng các ngài làm vậy một cách âm thầm. Người ta nói rằng mặc dù bên ngoài các vị đạo sư này trông giống

chư tăng, bên trong các ngài là chư yogi. Các ngài không nói về điều đó, và điều đó không trở nên phổ biến, với sự kết nạp cộng đồng và tương tự, cho đến khi nó trở thành quốc giáo của Tây Tạng. Tôi không nghĩ rằng, Kim Cương thừa từng được mưu toan để trở thành quốc giáo. Nó luôn âm thầm và bí mật, chỉ giữa đạo sư và một số đệ tử. Trước khi thực hành Kim Cương thừa, bạn cần thọ nhận quán đảnh. Nếu bạn tìm ở các tài liệu cổ ở Ấn Độ, chúng sẽ chỉ ra rằng một đệ tử thường được quán đảnh sau rất nhiều năm thử thách bởi vị thầy, và như thế nó là sự trao truyền dần dần, tâm truyền tâm. Ngày nay, Đức Đại Lai Lạt Ma ban quán đảnh Kalachakra cho hàng trăm nghìn người một lúc.

Như tôi từng đề cập, thực hành Kim Cương thừa chủ yếu dựa vào việc sử dụng tưởng tượng sáng tạo. Tôi sẽ lấy một ví dụ cho những người trước kia chưa từng làm như vậy. Giả dụ chúng ta lấy ngài Guru Padmasambhava [Đạo sư Liên Hoa Sinh] làm ví dụ, người mà ở Tây Tạng gọi là Guru Rinpoche. Guru Padmasambhava rất thích hợp cho chủ đề này, bởi vì ngài là đạo sư đến từ Ấn Độ và thiết lập Phật giáo Mật thừa ở Tây Tạng vào thế kỷ tám. Ngài cũng trở thành tâm điểm của lòng sùng mộ. Giả thiết rằng chúng ta sắp thực hành thiền định về Padmasambhava. Bất cứ điều gì chúng ta làm, cũng cực kỳ quan trọng là tiến hành với động cơ chân chính, mong ước đạt đến chân lý không điều kiện, và khi đã đạt đến trí tuệ và từ bi nội tại, thì làm lợi lạc người khác. Bất cứ động cơ khác đều không giá trị. Đầu tiên, chúng ta sẽ quy y Phật, giáo lý của ngài [Pháp] và cộng đồng các hành giả chúng ngộ [Tăng]. Sau đó, chúng ta khởi lên mong muốn giác ngộ vì lợi lạc của người khác. Lúc này, chúng ta bắt đầu thiền định.

Nếu chúng ta đang thiền định về Đạo sư Padmasambhava, chúng ta sẽ quán tưởng bản thân đang ngồi. Sau đó thân tan biến vào hư không. Trong hư không, ở trung tâm trái tim, một chủng tự xuất hiện. Trong trường hợp này, sẽ là chủng tự PAM, đại diện cho Padma. Nó được gọi chủng tử gốc. PAM sau đó chiếu ra vô số ánh sáng vào mọi hướng, tịnh hóa toàn thể vũ trụ. Như thế toàn thể vũ trụ và mọi thứ trong đó sẽ trở thành cõi giới hoàn toàn thanh tịnh, và mọi chúng sinh ở đó sẽ được tịnh hóa mọi lỗi lầm và trở thành

các vị trời. Kế đó, ánh sáng quay trở về PAM, và ngay lập tức xuất hiện Đức Padmasambhava. Sau đó bạn cần thấy bản thân là Đức Liên Hoa Sinh, người đại diện cho trí tuệ và từ bi của tất cả chư Phật.

Khi tiến hành các thiền định này, điều quan trọng là chúng ta cần tin tưởng chúng. Không gì là giả tạo – mọi thứ là chính xác hoàn toàn. Một vấn đề mà người phương Tây gặp phải là chúng ta không quen với sự tưởng tượng chi tiết như vậy. Rất nhiều người thấy nó rất khó, ít nhất lúc đầu, mặc dù mọi người, những người có thiên hướng thị giác có vẻ thấy dễ dàng hơn. Nhưng điều quan trọng hơn việc quán tưởng chi tiết là niềm tin rằng đó là thật. Nó sẽ không hiệu quả nếu bạn không tin tưởng. Thông thường, khi người ta thiền định như vậy, họ thực sự nghĩ rằng, “Tôi ở đây, Pat, giả vờ là Đức Liên Hoa Sinh. Sự thật là tôi là Pat.” Nhưng chân lý là chúng ta là Đức Liên Hoa Sinh, người đại diện cho trí tuệ nguyên thủy và tâm từ bi của chúng ta. Chúng là ngài Padmasambhava đang giả vờ là Pat. Bạn nhận thấy những hình tướng này, thứ có thể khá lạ với bạn, thực sự là hóa thân của tâm trí tuệ. Chúng là hóa thân của Phật tánh bản sinh, như là chúng đã xuất hiện với các vị đạo sư chứng ngộ trong nhiều thế kỷ qua. Chúng khởi lên trong tâm, thứ có thể tiếp cận với bản tánh trí tuệ. Vì thế, chúng là vật dẫn truyền cực kỳ thiện xảo trở về với cõi giới thâm sâu của tâm linh, thứ mà chúng ta không thể tiếp cận bằng suy nghĩ logic tiếp nối.

Có các cấp độ rất tinh tế của cấu tạo tâm lý của chúng ta, những thứ chúng ta có thể tiếp cận thông qua trí tưởng tượng giác ngộ. Những thiền định này, nếu chúng ta thực sự hòa nhập với chúng, sẽ nhanh chóng mở ra các cấp độ rộng lớn của tâm. Chúng có ảnh hưởng rất phi thường. Những nỗ lực mà chúng ta bỏ ra là quá nhỏ bé sơ với lợi lạc lớn lao có thể đạt được. Mọi người thường ngạc nhiên bởi vì có một phần trong chúng ta không thực sự tin tưởng nó, nghĩ rằng chúng ta chỉ đang chơi đùa. Để đạt được lợi lạc, chúng ta cần thích thú thực hành và ngừng bám chấp vào cái tôi khi thực hành. Chỉ như vậy mới là thực hành. Ngay khi chúng ta thoát khỏi sự phân biệt chủ thể-đối tượng và đạt đến thiền định, kết quả mới nhanh chóng phô bày. Đó là lý do tại sao Phật giáo Tây Tạng có thể phổ biến đến vậy, mặc dù nó ban đầu có vẻ lạ lẫm với nhiều người Tây phương.

Bây giờ, chúng ta thấy bản thân là Đức Liên Hoa Sinh, và chúng ta cần tin tưởng chắc chắn điều đó. Lúc này, nếu bản tánh trí tuệ nguyên sơ hiển bày, nó sẽ có hình dạng là Đức Liên Hoa Sinh. Đây là ánh sáng rực rỡ của Phật tánh của chúng ta. Nó giống như cầu vồng. Sự quán tưởng này không phải rắn chắc; Đức Liên Hoa Sinh không sở hữu gan, hệ thống tiêu hóa và trái tim. Ngài tạo thành từ ánh sáng cầu vồng. Mọi đặc điểm đều có ý nghĩa. Hai tay là trí tuệ và từ bi. Ngài là khối các yếu tố của con đường Phật Đạo được cô đọng thành một hình tướng đơn độc. Đó là người mà chúng ta thực sự là. Đây là điều rất quan trọng cần phải biết. Đây là cái tôi thực sự là, không phải thân thể chóng tàn tôi thường nghĩ là “tôi.” Sau đó chúng ta ngồi xuống và thấy bản thân là Guru Rinpoche, cố gắng quán tưởng càng rõ càng tốt mọi chi tiết, thực hiện quán tưởng từng phần, rồi quán tưởng tất cả. Đức Liên Hoa Sinh đang ngồi ở đó, chiếu tỏa hào quang. Ở giữa trái tim là bông sen, trên đó là đĩa mặt trăng. Trên đĩa mặt trăng là chủng tự PAM, và quanh đó, các chủng tự thần chú, đứng thẳng. Ánh sáng chiếu ra từ thần chú của ngài. Những ánh sáng này thoát ra và tịnh hóa toàn thể vũ trụ. Mọi chúng sinh trong đó sẽ tự nhiên được tịnh hóa bởi vì giờ đây chúng ta là Phật.

Đây là cái tôi đang miêu tả trước kia là “lấy kết quả làm con đường.” Bây giờ chúng ta là Phật, và Phật thì có thể tịnh hóa chúng sinh. Trong tâm chúng ta, chúng ta đang làm điều mà một vị Phật làm, đó là, chiếu tỏa ánh sáng hào quang đến muôn phương, tịnh hóa mọi thứ và mọi người khắp nơi trong đó. “Chúng sinh” ở đây không chỉ liên quan đến con người. “Chúng sinh” bao gồm động vật, côn trùng, cá, tinh linh, những kẻ trên thiên đường và địa ngục, ở khắp nơi. Mọi chúng sinh trong vũ trụ rộng lớn được giải thoát. Họ biết được bản tánh trí tuệ và từ bi của mình, và biến thành Đức Liên Hoa Sinh. Toàn thể vũ trụ trở thành cõi Tịnh thổ. Sau đó ánh sáng quay trở về và lại tỏa ra và cúng dường lên chư Phật và Bồ Tát trong vũ trụ cùng như mọi hữu tình chúng sinh, những người hiện giờ chính là chư Phật. Toàn thể vũ trụ bây giờ là cõi thanh tịnh với sự hiện hữu của chư Phật. Khi quán tưởng như vậy, chúng ta trì tụng thần chú. Sau đó, lúc cuối, vũ trụ rộng lớn này, giờ đây đang tràn ngập chư Phật và Bồ Tát tan thành ánh sáng. Ánh sáng đó tan vào chúng ta. Chúng ta tan biến vào trung tâm. Hoa sen và mặt trăng tan

vào thần chú. Thần chú tan vào chủng tự PAM. Chủng tự PAM tan lên trên vào vòng nhỏ nhất được gọi là nada, thứ sau đó cũng tan biến. Chúng ta nhìn điều này một cách tỉ mỉ khi chúng tan biến, từng giai đoạn, cho đến khi không còn gì. Sau đó tâm duy trì trong trạng thái tự nhiên, thanh tịnh. Nó an trú trong trạng thái vượt khỏi ý nghĩ và quan niệm càng lâu càng tốt. Khi các ý nghĩ khởi lên, chúng ta lại xuất hiện là Đức Liên Hoa Sinh và hồi hướng các công đức có được nhờ thực hành này.

Kết quả là, khi chúng ta thực hiện kinh doanh trong cả ngày, chúng ta thấy bản thân là Đức Liên Hoa Sinh. Chúng ta thấy mọi chúng sinh ta gặp là hóa thân của Đức Liên Hoa Sinh. Ngay khi gặp ai đó, chúng ta nhận ra Phật tánh bẩm sinh của họ. Mọi âm thanh ta nghe thấy đều là thần chú. Âm thanh dễ chịu, khó chịu, tất cả đều là thần chú. Mọi ý nghĩ, tốt, xấu, thông minh hay ngu dốt – đều là sự hiển bày của tâm trí tuệ của Guru Padmasambhava. Chúng ta cố gắng duy trì sự tỉnh thức này trong cả ngày, rằng mọi chúng sinh đều giả vờ là phạm tục, nhưng thực sự là Guru Rinpoche cải trang. Mọi âm thanh ta nghe thấy đều là sự vang vọng tuyệt vời của OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM (thần chú của Đức Liên Hoa Sinh). Mọi ý nghĩ chúng ta có đều là bản tánh tinh túy của sự hiển bày trống rỗng của trí tuệ. Không có gì để lo lắng. Nếu chúng ta có thể duy trì điều này trong suốt cả ngày, chúng ta sẽ biết phát triển nhận thức thanh tịnh là gì.

Đây là cách thức của Kim Cương thừa. Tôi đã chỉ ra một minh họa đơn giản, nhưng về cơ bản đó là con đường của Kim Cương thừa. Đôi khi, khi người ta biết đến Kim Cương thừa, họ thường bị dọa nạt bởi sự phức tạp dường như vô tận của nó. Có rất nhiều bồn tôn, rất nhiều cấp độ, rất nhiều thực hành khác nhau và nhiều cách tiếp cận, vậy người ta phải bắt đầu từ đâu? Tâm có thể trở nên ngập ngừng. Nhưng sự tập trung cốt yếu của thực hành thực tế khá đơn giản. Vấn đề là, với các phần thực hành khác, chúng ta phải thực hành. Sẽ không đủ khi chỉ thực hành mười phút mỗi ngày. Chúng ta cần hòa thực hành vào đời sống hàng ngày. Chúng ta cần chuyển hóa tâm. Nó không phải là chơi đùa với các ý tưởng đẹp đẽ. Nó là vấn đề chuyển hóa tâm của chúng sinh. Nó sẽ không hiệu quả nếu chúng ta không thực sự thực hành và thấm nhuần nó, tiêu hóa nó và sử dụng

nó để nuôi dưỡng chúng ta, không chỉ là găm lấy nó từ lúc này sang lúc khác. Một vài người thực hành chút xíu mỗi ngày, và sau đó họ quên chúng. Kế đó họ tự hỏi tại sao chẳng có gì xảy ra. Nhưng các bản văn thì rất rõ ràng rằng đây không chỉ là điều gì đó bạn làm khi bạn ngồi trên tấm nệm. Bạn cần phải quán tưởng hàng ngày. Đây là điều các bậc đạo sư trong quá khứ đã nói. Các ngài chuyển hóa quan kiến thành nhận thức thanh tịnh bởi vì các ngài sử dụng nó mọi lúc, trong mọi hoàn cảnh.

Có một khía cạnh khác mà Kim Cương thừa dựa vào. Nó liên quan đến việc sử dụng năng lượng bên trong. Điều này được thực hiện khi quán tưởng của chúng ta đã ổn định và chúng ta đã thực hành trì tụng đủ túc số cơ bản. Thần chú được xem là tinh túy của bản tánh Bản tôn. Mỗi vị Phật và Bồ Tát đều có thần chú riêng, chính là cách thức kết nối và trải nghiệm vị Bản tôn đó. Khi chúng ta trì tụng thần chú với thiền định và quán tưởng hoàn hảo, chúng ta hiện thực hóa các phẩm tánh mà vị Bản tôn đại diện: Chúng bị khóa bên trong thần chú, và thần chú giống như mật mã. Chúng ta giải mã nó và tiếp cận với năng lượng đó thông qua thiền định và quán tưởng và bằng cách tụng đọc thần chú. Nếu chúng ta trì tụng với thiền định hoàn hảo, thực sự tập trung vào việc quán tưởng và trở nên hợp nhất trong thực hành, kết quả sẽ xảy ra nhanh chóng. Nếu chúng ta nuôi dưỡng các hoài nghi trong tâm, sẽ không có điều gì xảy ra thậm chí sau khi thực hành hàng đại kiếp. Các bản văn chỉ ra điều này rất rõ.

Có rất nhiều điều người ta có thể nói, nhưng tôi thấy do dự khi nói quá nhiều, bởi vì rất nhiều trong số các bạn chưa từng nhận quán đảnh Kim Cương thừa. Tuy nhiên, tôi sẽ đề cập đến điều mà thường làm người ta thấy rắc rối. Những người không thực hành Kim Cương thừa thường thấy khó hiểu khi bước vào một ngôi chùa Mật thừa và thấy họ bị vây quanh bởi mọi đại diện của những chúng sinh trên các bức tường. Họ thường hỏi, “Điều này là để làm gì với Phật giáo?” Rất nhiều các bức hình là trần trụi. Rất nhiều trong số đó thì phần nộ và trông giống ma quỷ. Một vài thì có phối ngẫu. Nhưng các hình tượng này không lạ lẫm hay phức tạp như khi đầu tiên xuất hiện. Các bức hình chư Bản tôn đại diện cho một trong ba kiểu cấp độ tâm trạng. Kiểu đầu tiên là an bình, đại diện bởi các hình tượng như Avalokiteshvara, Bồ Tát Từ Bi; Manjushri, Bồ Tát Văn Thù; và Tara,

Đấng Giải thoát. Các ngài rất an bình với nụ cười từ ái. Mọi người thường không có vấn đề gì với các ngài, mặc dù đôi khi họ thấy có vấn đề với việc Tara là màu xanh lá hay xanh dương. Nhưng về cơ bản là không vấn đề, bởi vì các ngài trông rất đẹp và thân thiện, như thể luôn ở bên chúng ta.

Tiếp theo, bạn đến cấp độ thứ hai, được gọi là shi ma tro trong tiếng Tạng. Từ này nghĩa là “không an bình cũng không tức giận.” Đây là các bản tôn anh hùng, được gọi là heruka và dakini. Các ngài đại diện cho việc đẩy năng lượng về giác ngộ. Phẩm tánh đặc biệt của các ngài là niềm say mê. Bây giờ, trong các hình thức cổ của Phật giáo, tham muốn được coi là chướng ngại chính yếu của giải thoát. Nhưng trong Đại thừa, và đặc biệt là Kim Cương thừa, người ta hiểu rằng các cảm xúc như là say mê hay sân hận, khi truy về nguồn ngọn, gồm vô số năng lượng rộng lớn. Ở một vài giai đoạn năng lượng này trở thành thể lực xấu. Tuy nhiên, năng lượng này về cơ bản rất rõ ràng và khôn ngoan. Nói cách khác, mặt kia của cái với chúng ta là năng lượng tiêu cực là trí tuệ bẩm sinh. Đây là sự chuyển biến lớn lao trong thái độ với các cảm xúc phiền não. Thay vì nhờ tận gốc các cảm xúc như sân hận, kiêu mạn, ích kỷ, và say mê, chúng ta có thể sử dụng nó như nhiên liệu cho giác ngộ. Những cảm xúc này không còn là kẻ thù phải tiêu diệt. Chúng trở thành kẻ trợ giúp chính trên con đường. Đây là đề tài cơ bản xuyên suốt Kim Cương thừa. Khi chúng ta hiểu điều này, chúng ta sẽ hiểu các hình tượng của Kim Cương thừa.

Các bản văn tiếng Tạng nói với chúng ta rằng các cảm xúc phiền não càng lớn, trí tuệ càng vĩ đại. Do đó, không có các cảm xúc phiền não, sẽ không có trí tuệ. Điều này có phải nghĩa là chúng ta được khuyến khích tự do hoành hành, khởi lên tham lam, say mê, hận thù nhân danh thực hành tâm linh? Một vài người nghĩ vậy, nhưng đây là hiểu lầm. Những phẩm tánh tiêu cực này, nếu bị bỏ lại trong trạng thái không kiểm soát và vô cùng ghê gớm, thực sự là nguồn gốc của luân hồi. Nhưng nếu chúng ta kiểm soát và chuyển hóa chúng, chúng ta có thể sử dụng chúng là nhiên liệu để đẩy chúng ta vượt khỏi luân hồi. Ví dụ luôn đến trong tâm tôi là về tên lửa. Bạn cần nhiều nhiên liệu để đẩy tên lửa ra khỏi lực hút trái đất, nhưng khi nó đã ở trong không gian vũ trụ, bạn không cần nhiều sức

manh nữa. Lực hút trái đất của bản tánh bình thường của chúng ta, của tâm ngu dốt, bám chấp vô cùng mạnh mẽ. Sẽ vô cùng khó để đẩy vào trạng thái không điều kiện, bởi vì tâm có điều kiện rất mạnh mẽ. Thậm chí nếu chúng ta thực hành thiền định tĩnh lặng và tuệ giác thông thường, cũng rất khó để làm như vậy. Chúng ta cần mọi thứ chúng ta có thể tập hợp cho cú đẩy đầu tiên.

Kim Cương thừa lấy mọi thứ chúng ta có, thậm chí là rác, và sử dụng tất cả như là nhiên liệu tạo sức mạnh cho tiến bộ đến trạng thái không điều kiện của tâm. Đó là lý do tại sao nó có vẻ rất đe dọa và tại sao nó có thể nguy hiểm và tại sao chúng ta cần sự chỉ dẫn của một vị thầy. Sự cần thiết một vị thầy hoàn hảo liên tục được nhấn mạnh trong các bản văn của Kim Cương thừa. Nếu không thì, nó sẽ là con đường rất nguy hiểm. Người ta nói rằng chúng ta sẽ không gặp nhiều rắc rối khi lái chiếc xe bò trên đường, nhưng khi chúng ta lái chiếc xe ô tô thể thao, chúng ta cần phải rất cẩn thận. Bạn cần một vị thầy tốt trước khi bạn lăn bánh. Điều này là bởi Kim Cương thừa sử dụng năng lượng, đặc biệt là năng lượng tình dục, thứ mà trong Phật giáo cổ được tịnh hóa hay chuyển hóa theo các cách nhã nhặn hơn. Trong Kim Cương thừa, năng lượng đó biến thành phương tiện mở ra trung tâm trí tuệ bên trong.

Sẽ là nhầm lẫn nếu tưởng tượng rằng Kim Cương thừa cung cấp cho bạn giấy phép để quan hệ tình dục không giới hạn, tức giận như bạn muốn, say rượu, hay lạm dụng các giác quan theo bất kỳ cách nào. Trái lại, nó là thực hành kỷ luật và kiểm soát nhất. Có rất nhiều giới nguyện Kim Cương thừa liên quan đến tâm. Nó không phải con đường của sự cho phép. Mà nó là con đường, sử dụng mọi thứ chúng ta có. Nó đòi hỏi nỗ lực lớn lao và sự chỉ dẫn rõ ràng.

Cấp độ bốn tôn thứ ba, theo sau kiểu anh hùng, là tro wa, nghĩa là phần nộ. Bạn có thể thấy điểm khác biệt giữa kiểu anh hùng và phần nộ bằng cách nhìn vào ngọn lửa xung quanh. Các hình tướng anh hùng có hào quang xung quanh. Trong hình tướng anh hùng, các ngài có một cấu trúc đơn giản của các ngọn lửa. Trong hình tướng phần nộ, các ngài được vây quanh bởi ngọn lửa hung dữ. Các vị bốn tôn anh hùng dựa trên sự thèm muốn.

Các vị bản tôn phần nộ dựa trên sự sân hận. Các ngài giải quyết mọi cảm xúc mà chúng ta có, từ chút xíu cái kinh đến vô cùng giận dữ. Mặc dù các ngài có vẻ rất tức giận, trong tâm ngài là tình yêu thương, trí tuệ và từ bi. Các ngài thực sự không tức giận. Các ngài chỉ hiển bày trong hình tướng đó. Đó là sự sân hận được chuyển hóa, thứ mà có năng lượng lớn lao. Tôi không biết vị Lama nào mà sân hận, nhưng rất nhiều các ngài hiển bày Bản tôn phần nộ trong thiền định. Các vị Bản tôn hợp nhất với phối ngẫu tượng trưng cho rất nhiều thứ. Chúng ta nằm trong những điều trái ngược, nhưng những điều trái ngược này luôn hợp nhất trong sự hợp nhất cao hơn. Chúng tượng trưng cho sự hợp nhất của trí tuệ và từ bi, hỷ lạc và tánh không và nhiều thứ khác. Nhưng ý tưởng luôn luôn là chúng ta có hai phẩm tánh của tâm, thứ hợp nhất thành một. Điều này được chỉ ra theo cách thức sinh động trong sự hợp nhất của nam và nữ. Điều này không có nghĩa các ngài có những cuộc truy hoan hoang dại trong các tu viện Mật giáo.

Phật giáo Tây Tạng nhấn mạnh vào Guru. Guru là chủ đề rất khó để giải quyết, bởi vì, như trước đây tôi đã nói, trong thời đại cổ của cả Ấn Độ và Tây Tạng, mối quan hệ giữa Guru và đệ tử là mối quan hệ cá nhân. Vị thầy có một vài đệ tử thân cận. Ngài biết họ rất rõ, và họ cũng biết ngài. Ở đó có sự tin tưởng lẫn nhau. Các thực hành thì rất cá nhân. Khi tôi ở cùng với vị thầy ở Ấn Độ, ngoại trừ tu viện của ngài và cư sĩ người Tạng, ngài chỉ có một vài đệ tử phương Tây. Thông thường khi người Âu châu đến gặp ngài, ngài sẽ gửi họ đến các vị Lama khác. Nhưng đôi khi ngài cũng chọn vài người ở lại. Và mặc dù chúng tôi đều bắt đầu cùng một thứ, trong thời gian ngắn, chúng tôi thực hành rất khác biệt. Tôi không bao giờ nhận giáo lý với bất kỳ ai khác. Cũng có một ni sư người Mỹ, một ni sư Hà Lan, và một ni sư Thụy Sĩ, họ đến vài năm sau khi tôi trở thành tỳ kheo ni. Chúng tôi là chị em Pháp. Đôi khi một người trong số chúng tôi thỉnh cầu quán đảnh, và vị Lama của tôi sẽ nói, “Hãy chờ đến khi ba hay bốn người các con cùng nhau, và ta sẽ ban nó cho tất cả.” Bởi vậy chúng tôi sẽ nhận quán đảnh và khẩu truyền cùng nhau, nhưng chúng tôi chưa nhận giáo lý cùng nhau bao giờ.

Ví dụ, Khamtrul Rinpoche sẽ bảo tôi thực hiện một thực hành đặc biệt, và tôi nghĩ rằng, “Thật tuyệt, đó là thực hành mà con muốn làm.” Và tôi sẽ nói với các chị em Pháp,

và họ nói, “Ồ, tôi hy vọng ngài không bảo chúng ta làm thế.” Và tôi nói, “Nếu đó là phản ứng của các bạn, ngài sẽ không làm vậy.” Và ngài đã không làm thế. Tôi biết rằng vị Lama [vị thầy] của tôi biết tôi hơn chính tôi biết bản thân mình. Ngài sẽ bảo tôi làm điều mà chưa từng nảy ra trong tôi, nhưng hoàn toàn đúng đắn. Kiểu tin tưởng này rất quan trọng, và bạn có nó khi bạn biết bạn có một vị thầy, người hoàn toàn hiểu bạn. Làm sao bạn có thể không có niềm tin vào một người như thế?

Một vấn đề xảy đến hiện tại bởi vì Kim Cương thừa trở nên nổi tiếng ở phương Tây và phương Đông, và rất nhiều vị Lama không ngừng đi khắp nơi trên thế giới. Nói rằng ngài sẽ ở đây. Ngài ở đây trong vài ngày, có thể ngài ban một quán đảnh và vài giáo lý, sau đó ngài lại đi. Có thể ngài không trở lại sau năm năm. Trước tiên, làm sao bạn có thể liên lạc với vị thầy đó, và thứ hai, nếu bạn có thể, làm sao bạn có thể gặp lại ngài? Và làm sao các ngài nhớ bạn là ai? Đó là vấn đề lớn. Các bản văn Mật thừa nói rằng bạn cần quán sát vị thầy, hay chính xác hơn là vị thầy tiềm năng của bạn, trong mười hai năm trước khi chấp nhận ngài.

Một vị Guru chân chính không chỉ cho riêng đời này. Ngài là cho tất cả các đời của chúng ta. Chúng ta cần tin tưởng rằng ngài có thể đưa chúng ta đến giác ngộ, bởi chính ngài đã chứng ngộ như vậy và nó thể trao nó cho chúng ta. Một vị Guru chân chính cũng là người chỉ ra cho bạn trí tuệ nguyên sơ cố hữu, giác tánh và sự thấu suốt của tâm. Đây là trạng thái không điều kiện, vượt khỏi ý nghĩ, quan niệm. Vị Guru, người chỉ ra cho bạn tâm này để bạn thấy nó trong chốc lát là một vị Guru thực sự. Thật khó để có kết nối như vậy, nhưng không phải là không thể. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta có thể cố gắng trong một thời gian dài mà không có mối quan hệ mạnh mẽ như vậy. Chúng ta có thể xoay sở bằng cách nhận các chỉ dẫn và giáo lý từ việc gặp các vị Lama, những bậc đầy đủ phẩm tánh và gây ra niềm tin tưởng. Các ngài không cần thiết phải là vị thầy trong đời này của chúng ta. Chúng ta có lòng sùng mộ với các ngài và điều đó là đủ trong lúc ấy. Điều cần thiết là có lòng sùng mộ với vị Lama bởi vì khi chúng ta thực hành Kim Cương thừa, luôn ở một vị Lama ở trung tâm. Chúng ta không thể giả vờ có lòng sùng mộ. Hoặc là chúng ta có lòng sùng mộ hoặc là không.

Cá nhân tôi không nghĩ Kim Cương thừa giành cho mọi người. Tôi cũng nghĩ rằng nếu bạn sắp bước trên con đường Kim Cương thừa, nếu bạn không chuẩn bị để từ bỏ mọi thứ và tiến hành các cuộc nhập thất mở rộng, thì điều quan trọng là giữ cho thực hành thật đơn giản. Rất nhiều vị Lama nhấn mạnh với tôi về mức độ khó của Kim Cương thừa. Là các bậc trì giữ truyền thừa, các ngài phải học rất nhiều thực hành khác nhau, nhưng các ngài không bao giờ thực sự có đủ thời gian để quán sát và tiêu hóa bất kỳ thực hành nào trọn vẹn. Các ngài đều đồng ý rằng cách thức để thành công là tập trung và tiếp tục thực hành đơn giản, điều rất ý nghĩa với bạn.

Một trong các lợi thế của Phật giáo Tây Tạng là nó giống như một siêu thị tâm linh lớn. Nếu chúng ta bước vào thiền Zen, chúng ta sẽ được bảo rằng, “Đây là cách thức chúng ta thiền định.” Nếu bạn không làm theo thế, bạn phải đến nơi khác. Nếu bạn đến một trung tâm vipashyana, bạn sẽ được bảo rằng, “Đây là cách chúng tôi thực hành thiền vipashyana.” Nếu bạn không thích nó, bạn quả không may mắn. Nhưng trong Kim Cương thừa, có rất nhiều thực hành. Có vipashyana, có thiền định Zen, có nghiên cứu, có bộ áo giáp toàn vẹn của các quán tưởng Kim Cương thừa với chư Phật và Bồ Tát trong từng sự trộn lẫn màu sắc có thể. Có vài thứ cho mọi người – an bình, tức giận, kiêu an bình và kiêu tức giận. Đạn ông, đàn bà, màu xanh, đỏ, xanh dương, trắng, rất nhiều tay và chân, hai tay và chân, một đầu, đứng thẳng, ngồi xuống, nằm; bất cứ kiểu gì bạn muốn. Có rất nhiều kiểu và mọi người có thể tìm cách thức để thực hành. Khi bạn tìm ra điều bạn muốn và thực sự đồng nhất với nó, bạn có thể ở cùng với điều đó.

Mỗi vị Lama xuống thị trấn sẽ nói với bạn rằng, thực hành đặc biệt của ngài là kho tàng đặc biệt nhất, bí mật nhất, tuyệt đối, cao cấp nhất, được phát lộ, mà người ta từng nghe nói đến. Và bạn sẽ nghĩ rằng, “Ồ, tôi phải nhận Pháp này.” Một tuần sau đó, người khác đến cùng với thực hành khác, và bạn sẽ hoàn toàn rối loạn, chán nản và tệ nhất là, hoàn toàn chưa chứng ngộ! Điều quan trọng là không quá tham vọng. Chúng ta cần quay trở về với nền tảng. Trước tiên, là động cơ. Lý do chúng ta làm điều này, mục đích của nó là gì? Hãy vun bồi một trái tim từ bi, bồ đề tâm, ước nguyện giác ngộ vì lợi ích của chúng sinh. Thực sự sống cuộc đời đức hạnh. Giải quyết với sự không gây hại, không nói dối, từ

bỏ tà dâm. Chúng ta cần phải thực tế. Nếu chúng ta nghiêm túc trên con đường tâm linh, chúng ta cần sống cuộc đời dựa trên nền tảng cơ bản. Chúng ta cần chịu trách nhiệm cho các hành động và hiểu điều gì là tốt và xấu.

Đầu tiên, chúng ta phải sống cuộc đời theo Pháp cơ bản. Sau đó, chúng ta nên thực hành, điều gì đơn giản, dễ tiếp cận và điều mà ta có thể hòa hợp vào đời sống hàng ngày. Như thế, nó sẽ hiệu quả và hoàn thành các nguyện ước. Dần dần chúng ta có thể thực sự cảm thấy mọi thứ đang chuyển hóa. Nhưng chúng ta cần tránh cạm bẫy tham vọng. Tôi biết nhiều người đi khắp nơi trên thế giới, thọ nhận nhiều quán đảnh cao cấp, sau đó kết thúc với mọi hứa nguyện này. Khi bạn thọ nhận các quán đảnh cao, bạn thường phải hứa nguyện. Điều này nghĩa là bạn cần phải thực hành pháp đó hàng ngày. Nó có thể tốn một hay hai giờ. Nếu bạn có rất nhiều các hứa nguyện thực hành như vậy, bạn sẽ mất ba hay bốn giờ cho chương trình thiền định. Thêm vào đó bạn còn công việc, gia đình, đời sống xã hội và nỗi sợ hãi là nếu bạn không thực hiện các hứa nguyện thực hành, bạn sẽ rơi xuống địa ngục. Thứ được dự định là sự chuyển hóa cuộc đời bạn thành ý nghĩa thực sự và niềm vui lại trở thành gánh nặng lớn. Tôi biết một vị Lama, người nói với tôi rằng ngài thực hành hứa nguyện ba giờ mỗi ngày. Nếu ngài thức dậy đủ sớm và làm nó vào buổi sáng, ngài cảm thấy khá nhẹ nhõm. Nếu không, thì phần còn lại trong ngài, ngài cảm thấy gánh nặng trên vai bởi ngài biết, ban đêm, khi ngài mệt mỏi, ngài phải giành ba giờ thực hành. Hiện tại điều đó không giúp ích nhiều, đặc biệt là với cư sĩ. Vị Lama của tôi thường nói, “Đừng nhận những hứa nguyện lớn. Hãy giữ thực hành của con nhỏ bé và đơn giản, và thực hành.” Đây là lời khuyên tốt. Tôi luôn rất rõ ràng với các vị Lama khi thọ nhận quán đảnh. Xin lỗi, con không nhận hứa nguyện này. Tôi nói thế trước khi nhận quán đảnh, và các ngài có thể quyết định xem tôi có thể nhận không. Thường thì các ngài chấp nhận.

Thật dễ dàng để bị cuốn vào việc nhận toàn bộ hứa nguyện này. Nó là một kiểu tham lam về Pháp khác. Bạn không muốn bỏ lỡ thứ gì. Vấn đề là trong Kim Cương thừa điều quan trọng là phải biết thầy của bạn và con đường của bạn. Chúng ta cần giữ nó càng đơn giản càng tốt và thực hành như thế. Nó chỉ nên đủ thử thách với chúng ta, chứ

không quá nhiều để áp đảo chúng ta. Chúng ta nên có thể tiếp tục nó và hòa nhập nó nhiều hơn vào cuộc đời, các mối quan hệ và công việc cho đến khi không còn sự tách biệt giữa thời gian thực hành và đời sống thường nhật.

CÂU HỎI

Hỏi: *Không phải các thực hành và hứa nguyện đang đưa người ta vào một kiểu chuồng khác?*

Ni sư Tenzin Palmo: Ồ, dĩ nhiên, nhưng nếu người ta nghiêm túc với thực hành này, nó sẽ rất mạnh mẽ. Nó có thể có kết quả về tinh thần và tâm lý rất mạnh mẽ, và người ta nên cẩn thận. Không hề sai khi nhắc mọi người về điều này, nếu không họ có thể quá dễ dãi, với ấn tượng sai lầm rằng nó không vấn đề gì. Nhưng thực ra, nó được chỉ ra qua thời gian rằng rất vấn đề. Đó không phải là tự nhốt vào một cái chuồng, nó phải rất thực tế. Nếu bạn uống sai thuốc, hay lơ đãng khi uống no hay bất cứ kiểu gì khác, nó có thể hại bạn. Ở đây, người ta đối mặt với tâm, năng lượng bên trong và nhiều năng lượng của các trung tâm của thân. Chúng ta phải hứa nguyện. Chúng ta cần có một vị thầy, người thực sự hiểu. Bạn cần biết khả năng của mình, và bạn không nên nhận lãnh điều gì không thích hợp với hoàn cảnh của mình. Đây chỉ là những cảnh báo bởi đôi khi mọi người nhận thấy chúng một cách tình cờ. Họ có thể tự làm đảo lộn bản thân, và sau đó đổ lỗi cho thực hành, hay vị thầy hay chính bản thân.

Hỏi: *Làm sao chúng ta có thể quán tưởng ba chủng tự gốc này?*

Ni sư Tenzin Palmo: Đầu tiên, bạn cần có một không gian, nơi bạn sẽ đặt chủng tự gốc. Nhưng trước đó, bạn cần tan biến mọi thứ. Bạn và toàn thể môi trường trở thành hư

không vĩ đại. Trong hư không đó, bạn bắt đầu tạo ra sự thực thay thế này. Nhưng bạn cần dọn sạch mọi thứ. Điều này khá đơn giản. Bạn chỉ nghĩ rằng mọi thứ tan biến vào hư không và sau đó bắt đầu dựng lại nó.

Hỏi: *Điều này có giống thiền định tánh không, hay là khác?*

Ni sư Tenzin Palmo: Đây là một kiểu tánh không khác. Trong thiền định tánh không, khi chúng ta nói, “mọi Pháp đều trống rỗng,” nó không nghĩa là chúng biến mất. Nó chỉ nghĩa là chúng thiếu đi đặc điểmcổ hữu, rắn chắc. Nhưng trong thiền định Kim Cương thừa, khi chúng ta nói rằng mọi thứ trở thành bản tánh trống rỗng, nó được hiểu theo nghĩa đen, và nghĩa là mọi thứ tan vào tánh không như hư không.

Thông thường, chúng ta bám chấp vào mọi thứ là vững chắc. Đó là điều chúng ta nói về nhận thức bất tịnh, về việc nhìn nhận mọi thứ là thật. Nhưng thậm chí các nhà vật lý cũng nói vật chất được tạo thành phần lớn từ hư không. Sự vững chắc thực sự ở đây là chốc lát và có thể không thực sự vững chắc như vậy. Nhưng chúng ta nghĩ rằng cách chúng ta nhìn nhận mọi thứ là cách thức chúng là.

Có rất nhiều kiểu nhận thức. Từng người trong số chúng ta tin rằng cách thức nhận thức của mình là duy nhất. Nhưng sự thật không phải thế. Kim Cương thừa đối phó với sự chuyển hóa, tịnh hóa và mở ra các nhận thức. Ngài Dilgo Khyentse Rinpoche nói rằng ngài bắt đầu thiền định này khi lên tám tuổi. Ngài thấy các bức tường và đồ đạc bắt đầu rung động và trở nên trong suốt. Ngài là một Rinpoche. Nhưng sự thật là kiểu nhận thức đó, nhìn nhận mọi thứ như thể chúng là ánh sáng trí tuệ, thực sự giống với sự thực hơn là cách thức thông thường của chúng ta. Đó là lý do tại sao khi chúng ta thấy mọi thứ là trong suốt, ta có thể đi qua tường. Nó chỉ bởi vì chúng ta có nhận thức bất tịnh, thứ nói rằng, “Những điều này là như thế, và chúng không thể khác được,” mà chúng ta không thể làm những điều như thế. Đó là tâm ngu dốt của ta. Kim Cương thừa cố gắng hướng chúng ta về với cách thức mọi thứ thực sự là. Nó không sáng tạo ra thứ gì giả tạo. Nó cố

gắng hướng chúng ta về với chân lý sâu sắc hơn. Bạn hiểu chứ? Khi chúng ta tạo ra xung quanh ta cung điện linh thánh và cõi tịnh độ này, chúng ta thường nghĩ, “Hiện tại tôi sẽ giả vờ điều này là như thế này, như thế này, ... dĩ nhiên, tôi giả vờ.” Nhưng thực ra, sự quán tưởng gần gũi hơn nhiều với bản tánh tự nhiên của mọi thứ so với các nhận thức thông thường của chúng ta, đó là lý do tại sao chúng có thể ảnh hưởng chúng ta nhiều đến vậy. Điều này, bởi vì, ở cấp độ vô cùng thâm sâu, chúng ta nhận ra nó. Chúng ta biết nó là thật.

Trích: REFLECTIONS ON A MOUNTAIN LAKE – A Western nun talks on practical Buddhism.

Việt dịch: Tuệ Tạng.

Nguồn: thuvienhoasen.org