

Dzongsar
Jamyang
Khyentse
Rinpoche



Những lời dạy
về pháp tu Ngondro
dòng Longchen Nyingthig

/Advices on Longchen Nyingthig Ngondro/

Hà Nội, 2016

Dzongsar Jamyang Khyentse

Rinpoche (sinh năm 1961), còn có tên **Khyentse Norbu**, là Lạt ma người Butanis, cũng là nhà sản xuất phim và nhà văn. Các phim chính của ngài: *The Cup* (1999), *Travellers and*



Magicians (2003) và *Vara: A Blessing* (2013). Ngài là tác giả cuốn *What Makes You Not a Buddhist* (Shambhala, 2007) [Điều gì ngăn bạn trở thành Phật tử] và *Not for Happiness: A Guide to the So-Called Preliminary Practices* (Shambhala, 2012) [Hướng dẫn thực hành pháp được gọi là Sơ khởi]. Ngài là con trai của Thinley Norbu, là cháu của Dudjom Rinpoche và là học trò thân cận của Dilgo Khyentse. Ngài là người bảo tồn chính các giáo lý của Jamyang Khyentse Wangpo.



Dzongsar Khyentse
Chokyi Lodro

Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche sinh ở Bhutan năm 1961. Khi lên 7 tuổi, ngài được Đức Sakya Trizin công nhận là hóa thân đời thứ ba của dòng Khyentse (nổi tiếng là không bộ phái) trong Phật giáo Tây Tạng. Đời thứ nhất là Jamyang Khyentse Wangpo (1820–1892), lập nên tu viện Dzongsar ở Tứ Xuyên (Sichuan). Đời thứ hai là Dzongsar Khyentse Chokyi

Lodro (1893–1959), nổi tiếng trong việc truyền bá Mật tông Tây Tạng sang phương Tây.

Ngay từ khi còn trẻ, ngài đã hoạt động tích cực trong việc bảo tồn giáo lý Phật Đà, sáng lập nhiều trung tâm học tập, trong đó có các trung tâm ở Úc, Bắc Mỹ, Cận Đông,... trợ giúp thực hành, xuất bản sách, đi giảng khắp nơi trên thế giới và thành lập các quỹ hỗ trợ phát triển Phật giáo.

Nội dung

GIỚI THIỆU	4
Cấu trúc của Ngondro	5
Lý thuyết và những hướng dẫn cơ bản.....	6
Ba hướng dẫn cơ bản	8
Lý thuyết quán tưởng	11
Ba nguyên tắc thiêng liêng	12
NGONDRO [PHÁP TU TIỀN KHỞI] ĐỘC ĐÁO	14
1. Quy y	14
Lễ lạy	21
Nguồn cảm hứng	25
Cái thấy, thiên định và phương tiện thiện xảo	26
2. Bỏ đề tâm.....	29
Bồ tát	36
Phát bỏ đề tâm.....	38
Quán tưởng	42
3. Kim cương Tát Đỏa.....	44
Làm sạch bình chứa.....	48
Guru Vajrasattva [Đạo sư Kim cương Tát đỏa]	50
4. Cúng dường Mandala.....	57
Cúng dường mandala trong thất.....	60
Cúng dường mandala như thế nào.....	62
5. Pháp cúng dường của khát sỹ	66
Bốn loại ma [Mara]	67
Bữa tiệc	68
6. Pháp guru yoga.....	71
Nguyên lý Đạo sư [The Guru Principle].....	77
Quán tưởng Guru Yoga.....	86
Bốn quán đỉnh.....	97
THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY	104
Pháp không phải là Thuốc chữa trị	109

GIỚI THIỆU

Trong Kim cương thừa ta cố gắng để hiểu được rằng, vạn pháp có vẻ như bất tịnh này về thực chất vốn là thanh tịnh từ vô thủy.

Mục đích của Giáo lý Phật Đà là giúp chúng ta giải thoát khỏi mọi ảo tưởng. Điều đó được gọi là Giác ngộ. Giải thoát nghĩa là không chỉ trừ bỏ các dạng ảo tưởng nhất thời, mà còn trừ bỏ tận gốc rễ của mọi ảo tưởng, tận cả những ảo tưởng vi tế nhất. Ngay cả một số điều mà ta coi là thông thái hay trong sáng thì cuối cùng vẫn cần được tịnh hóa.

Đức Phật chỉ dạy vô số phương pháp cho ta áp dụng nhằm loại bỏ ảo tưởng của mình. Theo truyền thống, được coi là có hơn tám vạn bốn ngàn pháp môn. Mỗi pháp trong đó phù hợp với nhu cầu của từng loại chúng sinh, cũng như sự khác biệt về động cơ và quyết tâm của họ. Ví dụ, một số chúng sinh quyết tâm từ bỏ hẳn luân hồi. Đó là mục tiêu chính của họ. Với họ, Đức Phật dạy pháp Tiểu thừa. Một số khác không những quyết tâm từ bỏ luân hồi, mà còn chối bỏ cả việc trụ lại trong niết bàn. Nói cách khác, mục đích của họ là thoát khỏi mọi thái cực, không những cho riêng mình mà còn vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Với họ, Đức Phật dạy pháp Đại thừa. Trong cả hai trường hợp, Phật pháp đều nhằm để giải thoát chúng ta khỏi ảo tưởng.

Thoát khỏi ảo tưởng là điều khó, vì những thói quen của chúng ta đã cắm rễ rất sâu do các hoạt động của chúng ta trong vô số kiếp sống. Có thể nói rằng Phật pháp là hệ thống các phương pháp ta có thể sử dụng để bóc vỏ các khuôn mẫu thói quen này, tựa như bóc các lớp vỏ hành vậ. Thông qua học hỏi và thực hành, ta bắt đầu loại bỏ lớp vỏ này. Mỗi khi bóc được một lớp vỏ, ta phát hiện lớp mới bên trong và nghĩ rằng ta đã đến được lõi. Tuy nhiên, ta sẽ mau chóng nhận thức được rằng đó chỉ là một lớp vỏ mới, rồi ta lại bóc nó đi. Điều nan giải ở đây là ta thường có xu thế bị kẹt lại khi đạt tới các lớp phía trong. Ta không nhận ra ngay rằng đó chỉ là một lớp vỏ cứng đầu và là dạng ảo tưởng vi tế. Đó là lý do vì sao ta cần phải luyện tâm.

Cả Tiểu thừa và Đại thừa đều có hệ thống hoàn thiện trong việc luyện tâm. Trong Tiểu thừa, luyện tâm dựa vào các giới luật về

thân, khẩu và ý. Giới luật được dạy kỹ nhờ cấu trúc của tu viện (nhà chùa), khởi đầu bằng xuống tóc, mang y, và cơ bản thoát khỏi cuộc sống thế tục theo đúng nghĩa đen.

Trong hệ thống Đại thừa lại có hai cách tiếp cận, một là tu theo nhân, hai là tu theo quả. Cách thứ hai này được biết tới như Kim Cương thừa. Theo cách tu này, chúng ta luyện tâm không chỉ thông qua sự xả bỏ và bỏ đề tâm, mà còn nhờ vào sự chuyển hóa các trải nghiệm tiêu cực thành tri giác thanh tịnh. Đó chính là sự thù thắng của Kim Cương thừa; nó là độc đáo chính nhờ thái độ khác biệt này.

Cái cách tiếp cận của Kim cương thừa với thế gian là hoàn toàn khác biệt. Tiểu thừa thấy thế giới luân hồi này là bất tịnh; họ gọi nó là “Khổ Đê”. Từ đó sẽ đi tới một kết luận logic là cần phải xa lánh và thoát khỏi thế giới này. Đó là thái độ của Tiểu thừa. Trong Đại thừa, luân hồi vẫn được coi là không hoàn thiện, nhưng thay vì cố thoát khỏi nó, mục tiêu lại là thực hành tâm từ bi và bỏ đề tâm. Trong Kim cương thừa ta cố gắng để hiểu được rằng, vạn pháp có vẻ như bất tịnh này về thực chất vốn là thanh tịnh từ vô thủy.

Pháp thực hành Ngondro bắt nguồn từ quan điểm của Kim cương thừa. Tiếc thay, khái niệm Ngondro làm cho nhiều người bị nhầm lẫn. Dịch nguyên văn thì nó có nghĩa giống như “pháp tu dự bị”. Từ đó, ta phát sinh ý tưởng rằng nó “không thật quan trọng” hay “không phải là pháp tu chính”. Ta nghĩ rằng nó như cái gì đó cần được làm trước khi ta đi vào “pháp tu thực sự” hay “pháp tu chính”. Điều này thật đáng buồn, vì khi xâm nhập sâu vào pháp ta mới thấy rằng không gì đặc trưng cho Kim cương thừa hơn là pháp hành Ngondro.

Trong phần giảng dưới đây, tôi sẽ tập trung vào những điểm thiết yếu hơn là vào các kỹ thuật thực hành. Sự quán tưởng và những chi tiết đại loại như vậy được trình bày tỷ mỉ trong các tác phẩm như Lời vàng của thầy tôi hay trong bản văn của Jigme Lingpa. Các bạn cũng có thể tham khảo các học viên đang thực hành pháp tu này về cách lễ lạy hay những điều tương tự.

Cấu trúc của Ngondro

Pháp tu sơ khởi (hay dự bị) được bắt đầu bằng Quy y và phát Bồ đề tâm, và tiếp theo là ba nội dung đặc trưng của Kim cương

thừa. Quy y là bước sơ khởi đầu tiên vì nó làm ta ta trệch khỏi con đường sai lầm sang con đường đúng đắn. Trên con đường đúng này, ta có hai lựa chọn: Đại thừa và Tiểu thừa. Để khuyến khích đi theo con đường thứ nhất ta phải có bồ đề tâm – một nội dung bao trùm toàn bộ con đường Đại thừa.

Khi ta áp dụng các phương pháp quán tưởng, vật phẩm và thần chú - những điều không có trong các truyền thống Tiểu thừa và Đại thừa, thì đó là thực hành Kim cương thừa. Nó bao gồm thực hành trì tụng thần chú Kim cương Tát đỏa và Cúng dường Mandala với các vật phẩm như sự hỗ trợ đặc lực. Cuối cùng, để tháo dỡ vỏ kén các ảo tưởng bao bọc quanh ta, ta sử dụng một pháp rất siêu việt là guru yoga. Đó là ba pháp căn bản của Kim cương thừa: Kim cương tát đỏa, cúng dường Mandala và Guru yoga. Như vậy, cả ba thừa đều được bao gồm trong Ngondro: quy y là thực hành Tiểu thừa, phát bồ đề tâm là thực hành Đại thừa, và phần còn lại là thực hành Kim cương thừa.

Ngondro không phải là bài tập ‘mẫu giáo’, nó thực sự là pháp hành chính. Như Patrul Rinpoche đã từng nói, “Theo nhiều nghĩa, ngondro còn quan trọng hơn thực hành chính vì nó xếp đặt nền tảng”. Được sống cạnh các vị thầy vĩ đại như Đức Dilgo Khyentse Rinpoche và Đức Dudjom Rinpoche, tôi đã thấm thía điều này bằng chính kinh nghiệm của bản thân mình. Nếu như Ngondro chỉ là những thực hành sơ khởi hay dự bị thì ta có thể nghĩ rằng, đương nhiên các vị thầy vĩ đại không cần thực hành chúng. Ví dụ, chắc chắn vị thầy vĩ đại như Dilgo Khyentse Rinpoche không cần phải thực hành ngondro Nyingthig. Nhưng tôi đã tận mắt nhìn thấy điều này; cho đến những ngày cuối cuộc đời mình, các ngài vẫn thực hành ngondro. Chỉ riêng điều đó đã chỉ ra rằng vì sao thực hành ngondro lại cần thiết đến vậy.

Lý thuyết và những hướng dẫn cơ bản

Sự phân biệt giữa lý thuyết với những hướng dẫn cơ bản là khá đơn giản. Hãy sử dụng phép so sánh thế này, khi học lái xe ta có cầm nang sử dụng đi kèm theo xe. Cầm nang sử dụng này cũng tương tự như các bản văn mật tông và đó là cái ta gọi là lý thuyết. Những bản văn này rất đơn giản, logic và hợp lý. Những hướng dẫn cơ bản, mặt khác, thì lại rất linh hoạt, nhiều khi đầy kịch tính và khắc nghiệt.

Giả sử có năm mươi người muốn học lái xe, mỗi người có đặc điểm riêng về tâm thần và năng lực thể chất. Có thể một số người không có khả năng sử dụng chân phải hoàn hảo, hoặc mắc phải vài dạng bất thường nào đó. Mỗi người có đặc điểm riêng và có sự khác biệt về tinh thần và thể chất. Khi dạy lái xe cho ai đó, thì cẩm nang sử dụng là duy nhất và là tiêu chuẩn. Đối với chiếc xe để học lái thì cũng vậy, tức là mỗi người đều sử dụng cùng một loại vật chất (chiếc xe) như nhau. Một số hướng dẫn cũng là tiêu chuẩn. Ví dụ, ai cũng cần phải biết rằng, chiếc xe sẽ rẽ phải nếu vô lăng được xoay sang phải. Còn những hướng dẫn không tiêu chuẩn thì phụ thuộc vào từng người, ví dụ như thời gian cần phải học. Một số người không quan tâm phải học bao lâu, số khác thì lại cần học cấp tốc.

Đôi khi có người được dạy những điều hoàn toàn không có trong bản văn. Người thầy có thể nói, 'Hãy uống ly cà phê trước khi lái xe'. Tinh thể có thể chỉ đơn giản là bạn chưa tỉnh ngủ. Trong cẩm nang thì không bao giờ ghi "Bạn phải uống ly cà phê trước khi lái xe". Điều này hoàn toàn phụ thuộc vào sự cân nhắc của vị thầy. Đó chính là điều mà ta gọi là những hướng dẫn cơ bản. Những hướng dẫn như vậy rất đa dạng, nhiều sắc màu, không chính thống và đôi khi không logic. Vị thầy thiên, ví dụ, có thể nói "Âm thanh từ tiếng vĩ của một bàn tay là gì?". Thoáng nhìn thì câu hỏi này thật nực cười, nhưng tùy vào thời điểm, vị trí, và với ai mà phương pháp này được sử dụng, nó có thể có tác dụng rất riêng biệt.

Trong hai loại này (lý thuyết và hướng dẫn - ND), pháp hành Ngondro thuộc về hướng dẫn cơ bản. Điều này có thể làm cho vài người ngạc nhiên; nó không thuộc về lý thuyết. Ví dụ, thực hành lễ lạy và cúng dường mandala là các hướng dẫn cơ bản. Nếu bạn muốn hiểu lý thuyết nền tảng của chúng, bạn phải nghiên cứu *Guhyagarbha Tantra* hoặc các bản văn tương tự như vậy.

Điều còn quan trọng hơn nữa, là ta phải học cách hiểu lý thuyết cho đúng. Trở lại ví dụ về học lái xe, trong cẩm nang hẳn có ghi về những điều cần chú ý khi lái xe. Chẳng hạn, ở trang đầu: "Chú ý. Không được uống rượu bia khi lái xe, và hãy luôn tỉnh táo". Lý thuyết thì đại loại như vậy; nó không nói ra hết nhẽ được.

Đơn giản là bạn cần phải tỉnh táo khi lái xe. Đó là những gì lý thuyết có thể nói. “Hãy tỉnh táo” là một ý chỉ mở cho rất nhiều cách hiểu khác nhau. Những người khác nhau thì cần tỉnh táo theo những cách khác nhau.

Với cách hiểu này, bạn có thể thấy vì sao một trăm ngàn lỗi lạng là đủ có hiệu quả với một số người, nhưng với một số khác thì không. Ví dụ, với Milarepa lỗi lạng là không cần thiết, vì ngài đã phải xây dựng một ngôi nhà chín tầng. Vị thầy có thể nói với một vài học trò, “Không cần phải lỗi lạng”, vì có thể anh ta đang phải làm việc gì đó khác, như đặt vé máy bay cho thầy chẳng hạn. Nếu không hiểu rõ điều này thì có nguy cơ chấp chặt vào một số thứ như những bắt buộc giáo điều, chẳng hạn như, đã là người theo Mật tông thì phải lỗi lạng như người Tây Tạng.

Nói cách khác, bạn có thể phát triển cách nghĩ sai lầm rằng, bất cứ ai lái xe cũng phải uống ly cà phê trước khi lái. Cho nên việc rất quan trọng là phải học cách hiểu đúng ngay từ trang đầu của cảm nang. Khi ở đó nói hãy tỉnh táo khi lái xe thì với ai đó có nghĩa là, ‘uống ly cà phê’. Có thể với ai đó khác thì uống ly cà phê lại làm cho bị kích động hoặc căng thẳng, một ly cốc tai thì phù hợp hơn... Vậy là xảy ra điều ngược lại hoàn toàn!

Cần nhấn mạnh rằng hướng dẫn cơ bản cũng có nhiều tầng lớp khác nhau. Một số hướng dẫn cơ bản là chung, có tính khái quát như ‘thực hành một trăm ngàn lỗi lạng’, và lại có những hướng dẫn chuyên biệt cho riêng những người khác nhau. Trong những giải thích tiếp theo đây, tôi sẽ đề cập đến cả lý thuyết và một số hướng dẫn cơ bản. Đối với lý thuyết, các giải thích sẽ trung thành với bản văn ngondro gốc và với hệ thống Kim cương thừa nói chung. Còn về các hướng dẫn cơ bản, hầu hết tôi sẽ lặp lại những gì tôi nghe được từ các vị thầy của tôi.

Ba hướng dẫn cơ bản

Mỗi khi chúng ta bắt đầu thực hành, không nên lao vào thực hành ngay. Thay vào đó, hãy giành chút thời gian để làm ngưng chuỗi ý nghĩ thường nhật của ta. Điều này đặc biệt xác đáng khi bạn là người rất bận và chỉ giành ra năm phút cho thực hành hàng ngày. Ngay cả bình thường thì ta vẫn có dòng ý nghĩ này thường trực. Giả dụ ngay trước khi thực hành, bạn có cuộc cãi vã với vị hôn phu. Đó có lẽ sẽ là nút bấm cho một chuỗi các ý

nghĩ mà bạn muốn nói với đối tác của mình. Nếu bạn bắt đầu thực hành ở giữa chuỗi này, sẽ không đi đến đâu cả. Đó là lý do vì sao cần phải dừng lại chuỗi suy nghĩ này trong chốc lát.

Tôi đã được thấy điều này rất rất có ích. Thực ra có vô số phương cách để làm dừng chuỗi ý nghĩ, nhưng với tôi, trước khi thực hành tôi ngồi yên một chút. Mỗi khi có ý nghĩ đến, tôi cố gắng làm ngưng nó bằng cách nuôi dưỡng cảm giác xả bỏ, và tôi lặp lại điều đó thường xuyên. Tôi nghĩ về điều nay tôi đã bốn mươi tuổi ra sao, và giả như tôi có tuổi thọ tám mươi thì tôi chỉ còn có nửa cuộc đời. Tôi nghĩ rằng trong bốn mươi năm ấy tôi sẽ dành cho ngủ tương đương hai mươi năm. Vậy là chỉ có mười hai giờ trong ngày là sống thực sự. Rồi nếu ta định xem một phim mỗi ngày, ăn uống, chuyện gẫu, chắc ta chỉ còn độ năm tiếng mỗi ngày. Trong bốn mươi năm vậy là chỉ còn lại tám năm, và hầu hết thời gian đó ta chìm trong chứng hoang tưởng, bực dọc, và các thứ đại loại như vậy,... Thực sự là có rất ít thời gian để thực hành!

Điều này sẽ cho bạn ý tưởng về cách làm dừng chuỗi suy nghĩ. Dừng thả mình ngay vào thực hành; thay vào đó, hãy quan sát bản thân, quan sát cuộc sống của bạn, và quan sát xem bạn đang làm gì. Nếu bạn thực hành mỗi ngày mười phút thì bạn nên giành ra hai hoặc ba phút để làm dừng các suy nghĩ. Chúng ta làm vậy để chuyển hóa tâm bằng cách khơi dậy cảm giác xả bỏ. Khi ta nghĩ, “Tôi đang chết đây”, “Tôi đang đi dần đến cái chết”, và những ý nghĩ đại loại như vậy, thì điều đó thực sự có hiệu quả.

Một trong số các phương pháp truyền thống được sử dụng để chuyển hóa nhận thức thông thường của ta rất có hiệu quả có tên là ‘hơi thở thải độc’. Sau khi giành vài phút để dừng chuỗi suy nghĩ, hãy ngồi ngay ngắn và hít vào thật mạnh. Sau đó chặn lỗ mũi phải của bạn và thở ra bằng lỗ mũi trái. Khi thở ra, quán tưởng rằng mọi sự bám chấp và đam mê của bạn được đẩy ra ngoài với dạng màu đỏ sậm. Sau đó hít vào qua chính lỗ mũi này, quán tưởng trí tuệ và từ bi của chư Phật, Bồ tát tràn vào cơ thể trong dạng ánh sáng. Sau đó hãy chặn lỗ mũi trái. Khi thở ra quán tưởng mọi sân hận được tống khứ như làn sương sấm, rồi

lại hít vào như trên. Cuối cùng, hít vào và thở ra bằng cả hai lỗ mũi, nghĩ rằng toàn bộ si mê được tổng khứ ở dạng khói đen.

Hãy chớ nấn ná quá lâu trong các chi tiết của quán tưởng. Chỉ cần nghĩ rằng bất cứ điều gì bạn đang quán tưởng thì nó cũng đang thực sự xảy ra. Ở điểm này, một hướng dẫn cơ bản tiếp theo nói rằng bạn không nên lan man ở một hình tướng nào đó với các câu nghi vấn về chi tiết của nó. Bạn không nên đặt câu hỏi “Đây là ánh sáng trắng dạng gì?” hay “Đường kính tia sáng là bao?” Toàn bộ mục đích của quán tưởng trong Kim cương thừa là lấp đầy tâm trí thông thường bằng các ý nghĩ phi thường; đó chính là khía cạnh quan trọng đang đề cập ở đây. Nếu bạn tập trung quá kỹ vào một chi tiết là bạn đang mời gọi thêm những rắc rối. Ngay khi bạn thấy tạm hài lòng thì không cần nấn ná gì thêm ở đó nữa, hãy nhanh chóng chuyển sang bước tiếp theo của quán tưởng. Đây là một hướng dẫn cơ bản rất phổ biến.

Bước tiếp theo là cực kỳ quan trọng. Giả sử bạn đang thực hành ở nhà mình, bạn cần triệt để thuyết phục bản thân mình rằng đây không phải là môi trường sinh hoạt bình thường; mà là cõi tịnh. Điều này đặc biệt quan trọng vì Kim cương thừa là con đường chuyển hóa từ cái nhìn bất tịnh sang thanh tịnh.

Khi ta nói ‘cái nhìn bất tịnh’ thì không có nghĩa là có gì đó bản thủ ở đây. Không có gì như vậy cả. Cái nhìn của ta bất tịnh là theo nghĩa chúng ta bị mắc kẹt vào mọi kiểu ý niệm. Ví dụ, ta có thể nghĩ “Một nghìn người thì chắc là không thể chứa hết trong phòng ngủ của mình”, hay “*Cái này* thì không nên dùng làm phòng ngủ!”. Chúng ta chấp chứa mọi loại phân biệt nhị nguyên như vậy. Chúng ta tưởng tượng rằng cái này cái kia chỉ được dùng với mục đích này hay nọ, hay cái này quá trắng, quá đen, quá nóng, quá lạnh, .v.v...

Tương tự, khi ta nói ‘cõi Phật’, chúng ta không ám chỉ về cái gì đó ta thấy trong một vài phim viễn tưởng, cũng không phải nói về cảnh trời cực lạc thực tế nào đó. Chúng ta nói về cõi bất nhị. Điều này tự nó là khá khó hiểu lúc này.

Cõi bất nhị này xuất hiện như thế nào? Đối với những người mới bắt đầu, vì điều này liên quan tới Ngondro của Longchen Nyingthig, với Đức Liên Hoa Sinh là chủ thể, ta có thể quán bản thân ở trong cõi Núi Màu Đờng. Tất nhiên, không phải là trần và

tường nhà được làm bằng đồng. Về cơ bản, những gì chúng ta đang thực hiện ở đây chính là nhằm thoát khỏi cái tri kiến thông thường. Chỉ đơn giản nghĩ ‘Đây không phải là những gì ta thường nghĩ’ là đủ để làm chuyển biến cái tri kiến thông thường. Và đây chính là hướng dẫn cơ bản thứ ba chúng ta sử dụng để bắt đầu thực hành Ngondro.

Lý thuyết quán tưởng

Mọi điều bạn nhìn thấy đều chỉ là tri kiến của bản thân bạn,... không phải là cái thực sự tồn tại.

Ý nghĩ, “Điều này không thực sự tồn tại theo cách mà ta nghĩ về nó...” có vẻ như là điều điên rồ nếu theo quan điểm thông thường; nó dường như là phi lý. Thế nhưng, theo cái nhìn từ lý thuyết của Kim cương thừa, nó là đúng vì mọi điều bạn nhìn thấy đều chỉ là sự nhận thức (tri kiến) của bản thân bạn. Nếu có nhiều người cùng nhìn vào một cô gái thì, người này có thể cho rằng “Cô gái này đẹp”, trong khi người khác thì thấy cô gái ấy quá xấu. Những gì họ nhìn thấy thì không phải là cái mà cô ấy là.

Những gì *ta thấy* thì không phải là cái *thực sự tồn tại*. Nó chỉ là cái tri kiến của ta. Lý thuyết ở đây là như vậy. Bây giờ, cách duy nhất để thực hành điều này là thông qua sự chuyển biến tri kiến thông thường của ta. Vậy như bạn thấy, lý thuyết và các hướng dẫn luôn luôn khế hợp với nhau và bổ sung cho nhau.

Khi đến đoạn quán tưởng thì dường như có nhiều người gặp phải khó khăn. Một khi bạn bắt đầu hiểu lý thuyết sâu hơn một chút, bạn sẽ trở nên thoải mái với nó. Mục đích chính của quán tưởng là làm tịnh hóa cái nhìn bất tịnh, tri kiến thông tục của ta. Nếu vậy, cái gì là tri kiến thanh tịnh? Nguyên lý tri kiến thanh tịnh không dạy ta cách nhìn mọi sự phải giống như được vẽ trên các thangka Tây Tạng. Đó lại là cách mà nhiều người hiểu về tri kiến thanh tịnh. Điều đó không đúng và cũng không là trọng tâm. Thực tế, nếu bạn cố gắng chuyển biến mọi sự sao cho nó trở thành bản sao của các thangka thì vấn đề sẽ trở nên tồi tệ hơn vì trong tranh họ không nháy mắt hay quay lưng; họ là hình phẳng, đông cứng, còn mây thì không bay! Dù sao, với cá nhân tôi thì các tranh vẽ Tây Tạng không có sự rung động thực tế nào.

Toàn bộ vấn đề ở đây là nhằm phá hủy cái tri kiến bất tịnh. Vậy ta hiểu tri kiến bất tịnh là gì? Tri kiến bất tịnh đơn giản là mọi sự mà ta nhìn thấy, nhận thức và dán nhãn trong mọi thời điểm. Không phải là có điều gì đó sai ở đây và do đó mọi sự là bất tịnh. Trái lại, đó bởi vì là tại mỗi thời điểm, mỗi khi ta nhận thức điều gì thì nó luôn bị lọc qua các cảm xúc của ta, sự tham luyến, đố kỵ, kiêu mạn, si mê và sân hận của ta. Khi chúng ta gặp ai đó, ta có thể nhìn anh ta hay chị ta thông qua bộ lọc bằng cảm xúc đam mê của ta, và do đó ta thấy anh ta hay chị ta là rất hấp dẫn. Khi ta gặp người khác, ta có thể nhìn anh ta hay chị ta qua lăng kính của sự giận giữ, nó sẽ làm cho ta thấy anh ta hay chị ta là xấu xí và đáng ghét. Khi nhận biết người khác qua sự thiếu tự tin của bản thân mình, chúng ta thường phán xét, quy chiếu, so sánh và kết thúc bằng sự cương lại hay kiêu hãnh, tất cả đều xuất phát từ sự vô minh. Sự việc cứ thế tiếp diễn dài dài.

Mọi tri kiến khác nhau mà ta có đều xuất phát từ chính trong tâm ta và đi xuyên qua các cảm xúc như vậy. Điều đó lý giải vì sao mọi điều ta trải qua đều kết thúc bằng sự thất vọng. Dù cho các cảm xúc là mạnh hay yếu, vấn đề là luôn luôn có một chút thất vọng. Đó là lý do vì sao ta cố gắng tịnh hóa.

Toàn bộ điều này dẫn đến việc luyện tâm. Theo truyền thống Tiểu thừa, ta luyện tâm thông qua giới luật về thân và khẩu; bằng cách cạo đầu, khát thực, khoác y, và từ bỏ các hoạt động thể tục, như cưới vợ hay chồng. Trong Đại thừa, ngoài những điều trên, ta còn thêm thiền định về tâm từ bi, bồ đề tâm,... để luyện tâm. Trong Kim cương thừa, ngoài tất cả những điều trên ta còn cố gắng chuyển biến cái nhìn bất tịnh của ta thành cái gì đó thanh tịnh.

Chúng ta thực hành điều này bằng cách đi từng bước nhờ pháp tu Ngondro. Bước đầu tiên là làm ngưng chuỗi ý nghĩ. Sau đó là các hơi thở làm sạch cùng với một phần quán tưởng. Cuối cùng ta nuôi dưỡng nhận thức rằng nơi thực hành không còn là nơi tầm thường nữa. Với các bước này, chúng ta bắt đầu làm chuyển biến cái nhìn bất tịnh.

Ba nguyên tắc thiêng liêng

Ba điểm tiếp theo được Patrul Rinpoche dạy là ba nguyên tắc thiêng liêng. Khi bạn làm bất cứ điều gì, hay thực hành bất cứ

pháp nào, luôn luôn phải khởi đầu bằng động cơ làm lợi ích cho chúng sinh. Khi ta nói đến lợi ích thì không có nghĩa là sự giúp đỡ thông thường, như cho thực phẩm hay các sự hỗ trợ thông thường, mà còn phải có tâm nguyện làm giác ngộ hết thầy chúng sinh. Nguyên tắc đầu tiên này cực kỳ quan trọng vì thiếu nó các hoạt động của ta sẽ trở thành vị kỷ; nó sẽ chỉ là một dạng khác của hoạt động ích kỷ của ta. Vì lý do đó, chúng ta cần phải luôn suy nghĩ, “Tôi sẽ thực hành vì lợi ích của mọi chúng sinh”.

Ngay cả việc đơn giản như thắp một ngọn đèn, hãy luôn bắt đầu bằng Bồ đề tâm. Sự chiếu sáng của ngọn đèn đơn giản là sẽ làm căn phòng trở thành đẹp đẽ, đó là ý nghĩ thông thường. Theo cách của Tiểu thừa thì làm điều đó để tích lũy công đức và nghĩ rằng như vậy sẽ xóa bỏ được luân hồi. Còn theo cách của Đại thừa thì khi thắp ngọn lửa, ta nghĩ “Nhờ công đức này nguyện cho tất cả chúng sinh đạt được giác ngộ”. Theo cách của Mật tông, ngoài những điểm trên cần nghĩ rằng, “Đây không phải là ngọn đèn thông thường. Đây là ngọn đèn trí tuệ, soi sáng cho tất cả chúng sinh. Khi ánh sáng chiếu rọi, nguyện vạn vật sẽ trở thành các bồn tôn và mandala!”.

Trong khi thực hành bất kỳ thiện hạnh nào, hoặc khi thực hành các pháp sơ khởi, bạn cũng phải nhớ rằng, bất kỳ điều gì bạn làm thì đều là sự phô diễn của tâm. Đây là nguyên tắc thiêng liêng thứ hai, mà ta gọi là thực hành tính bất nhị. Bạn cần thường xuyên khẳng định lại với mình điều này bằng ý nghĩ “Tâm tôi đang làm điều này. Đơn giản là tôi đang tô vẽ ra nó. Không có gì ở đây là thực sự tồn tại cả.”

Giả dụ như bạn đang lễ lạy. Trong đúng lúc đang lễ lạy, bạn có thể nghĩ: “Có vẻ như ‘Tôi’ đây đang lễ lạy. ‘Tôi’ có cảm giác rằng ‘Tôi’ đang cảm nhận chút đau đớn, nhưng thực ra toàn bộ điều này chỉ là trong tâm trí tôi!”. Vì điều này sẽ làm giảm thiểu các bám chấp có thể có vào việc thực hành pháp, cho nên lợi ích của những suy tư như vậy là rất lớn. Điều đó cũng sẽ trực tiếp đối trị với tính kiêu mạn và bản ngã. Pháp được sử dụng để đối trị với bản ngã của chúng ta, nhưng nó cũng có thể làm gia tăng bản ngã nếu ta nghĩ rằng, mình là ‘một hành giả cừ khôi’. Do đó, mỗi khi thực hành bạn phải luôn cố gắng nhận diện được rằng, mọi sự xảy ra đều là từ trong tâm trí mình. Khi đó bạn có thể nghi

hoặc, “Nếu đây đều chỉ là do tâm tôi, vậy có nghĩa là chẳng có chút công đức nào?” Thậm chí ngay cả nhận xét ‘Đó là công đức’ và ‘Đó *chẳng* là công đức’ cũng là sự diễn giải của tâm trí.

Nguyên tắc cuối cùng, khi kết thúc thực hành, chúng ta luôn phải hồi hướng công đức. Công đức mà ta tích tập được không giữ cho riêng ta. Thay vào đó, chúng ta hồi hướng nó cho tất cả chúng sinh. Điều quan trọng cần nhớ là bạn có thể hồi hướng công đức ngay khi bạn tích lũy được nó. Không cần phải đợi đến cuối buổi thực hành. Thậm chí bạn có thể hồi hướng công đức bạn tích lũy được mà đã quên không hồi hướng trong tất cả các kiếp sống trước đây của mình. Bạn có thể nói: “Con hồi hướng những công đức mà con đã tích lũy được, đã hiểu rõ, thấy rõ. Con cũng hồi hướng tất cả những công đức trong quá khứ mà con không nhận thức rõ, không nhìn thấy, và tất cả những công đức mà con sẽ tạo ra trong tương lai.” Tất cả các công đức này đều có thể được hồi hướng. Đó là ba điều mà chúng ta gọi là “ba nguyên tắc thiêng liêng”.

NGONDRO [PHÁP TU TIỀN KHỞI] ĐỘC ĐÁO

1. Quy y

Tiếp theo là giải thích về Quy Y. Bản Ngondro dài của dòng Longchen Nyingthig được Jamyang Khyentse Wangpo biên soạn dựa theo các bản văn của Jigme Lingpa vĩ đại. Trong bản này, sau lời khẩn cầu ‘*Hồi đức bốn sư từ tôn, xin hằng nhớ nghĩ đến con!*’ ta tụng bài ca rất hay, là *gọi thầy từ chốn xa*. Với bài nguyện này, chúng ta không chỉ khẩn cầu đến đạo sư, mà còn tụng những dòng bệch bạch các khiếm khuyết của mình, những điều mà người đệ tử như chúng ta còn mắc khi thực hành pháp. Đây là những điều rất giá trị cần đọc và hiểu được.

Có thể bạn nghĩ rằng, quan điểm cực đoan này phản ánh sự khác biệt về văn hóa, nhưng không phải vậy. Đương nhiên, ở phương Tây người ta thường khuyến khích những điều như: ‘Bạn thật tuyệt. Hãy tiếp tục!’ Còn trong văn hóa châu Á, cái nhìn khắt khe hơn. Với sự xuất hiện của Phật giáo ở Ấn Độ, có thể bạn nghĩ rằng sự phản chiếu khắt khe này là do ảnh hưởng từ cội gốc văn hóa châu Á, nhưng điều này không đúng. Toàn bộ chủ đích của Pháp là bóc vỏ các tầng lớp che chắn cho bản ngã.

Chính vì lý do này, mỗi từ, mỗi phương pháp của Pháp đều phải chống lại bản ngã. Trì tụng và suy ngẫm nghi thức của Jigme Lingpa “Gọi Thầy từ Chốn xa” sẽ đâm chọc những cái lỗ vào bản ngã của ta. Đó là điều mà chúng ta gọi là ‘buổi bình minh của hành giả’.

Hầu hết chúng ta, trong đó có tôi, không thực sự là các hành giả; chúng ta chỉ là những người học pháp. Có thể chúng ta quan tâm và được khích lệ bởi Pháp, và thỉnh thoảng Pháp làm ta hào hứng, nhưng để là một hành giả thì phải khác hoàn toàn. Hành giả là người đã thấy được sự vô nghĩa của tám mối quan tâm thế tục, hay ít nhất thì cũng cố gắng từ bỏ chúng. Điều đó thực sự là rất rất khó khăn. Nói vậy nhưng không phải đây là điều không thể làm được. Tôi đã từng thấy có người phương Tây đạt được điều này. Mới chỉ có lịch sử ba bốn chục năm, Pháp ở phương Tây còn là non trẻ, cho nên điều đó đối với tôi là thực sự đáng kinh ngạc. Ngay như đối với đa số chúng ta, Pháp mới chỉ chọc được vài lỗ thủng vào thành trì tám mối quan tâm thế tục này.

Có một động cơ trực tiếp khích lệ chúng ta nhận Quy Y. Theo quan điểm thần học thông thường của việc quy y, trong nhiều trường hợp, cú thúc chính là sự sợ hãi, nỗi sợ được mất trong cuộc sống bình phàm. Thái độ của Tiểu thừa đối với thực hành Pháp được thúc đẩy bởi nỗi sợ luân hồi. Chúng ta sợ phải xuống địa ngục, cho nên chúng ta quy y với Trời, hay thậm chí với Phật để thoát khỏi cõi trời, hoặc gì đó có bản chất đại loại như vậy. Đáng ngạc nhiên là, nhiều người trong chúng ta nghĩ rằng mình đi theo Kim cương thừa, nhưng thực ra chúng ta lại có khuynh hướng của Tiểu thừa. Rất ít trong số chúng ta thực sự thực hành Kim cương thừa.

Lại nữa, nếu chúng ta có thái độ của Tiểu thừa thì phải tự thấy rằng, chúng ta thực sự là may mắn. Các hành giả tiểu thừa có kỷ luật rất cao. Hành xử của họ rất tinh tế vì ít nhất là họ chán ghét luân hồi. Tôi không nghĩ là chúng ta có thể nói điều tương tự. Trái lại, chúng ta có xu hướng thích thú với luân hồi.

Theo nghĩa đó, các hành giả tiểu thừa là cực kỳ đáng quý. Nỗi sợ hàng đầu của họ là sợ ở trong luân hồi. Người nông dân sợ mưa không đủ và không đúng thời nên vì nỗi sợ này mà đi đến

chùa cầu nguyện kêu cứu Đức Phật ban cho mưa. Trong truyền thống tiểu thừa, dù cho mưa có nhiều hay ít đều không thành vấn đề. Luân hồi là xấu, và họ sợ luân hồi.

Đối với các bồ tát, còn có nỗi sợ cao hơn: sợ niết bàn. Trong Kim cương thừa, điều này còn trở nên phức tạp hơn. Không chỉ có nỗi sợ luân hồi và nỗi sợ niết bàn, mà còn nỗi sợ tri kiến bất tịnh. Hành giả Kim cương thừa biết rằng, một khi còn tri kiến không thanh tịnh thì gốc rễ của nhị nguyên sẽ vẫn chưa được phá bỏ. Đó là các lý do để ta quy y Phật, Pháp và Tăng già.

Tùy thuộc vào mức độ của sợ hãi, có các cách quy y khác nhau. Đối với người nông dân, Phật là đấng tạo ra mưa, hoặc bạn có thể nói, là đấng ngăn cản mưa đá. Đó là điều mà họ cầu nguyện tới. Đó là cách quy y của người nông dân, và nó là dạng quy y rất không rõ ràng. Đối với hành giả Tiểu thừa, Phật là thầy dạy, là huấn luyện viên, chỉ bảo cho họ cách để từ bỏ luân hồi. Điều này tốt hơn nhiều so với quan kiến hữu thần.

Trong Đại thừa và Kim cương thừa, cách quy y cũng khác nhau. Tất nhiên, những lời tụng quy y theo nghi thức là tương tự nhau: “Con quy y Phật, Pháp và Tăng già”. Trong khi đó theo Longchen Nyingthig, ta nói “Con quy y mạch, khí, tinh. Con quy y guru, bản tôn, đakini [chư Tam căn thiện thế]. Con quy y pháp thân, báo thân và hóa thân Phật”. Cái cách bạn quy y là không quan trọng. Điều cốt lõi thuộc về lý thuyết quy y, nó nằm trong Đại thừa, và đặc biệt là trong Kim cương thừa. Khi ta nói “Con quy y Phật”, thì điều triết để nhất ta đang diễn tả là “Con chấp nhận rằng con sẽ giác ngộ, rằng con có Phật tính”.

Hiểu được điều này là rất quan trọng. Khi không hiểu được cơ sở lý thuyết, nếu bạn có làm theo các hướng dẫn cơ bản thì rất có nguy cơ giống như một trong số các học trò Kim cương thừa, cho rằng Phật đang ngự ‘ở đâu đó’, và cầu nguyện với trạng thái tâm như vậy. Cách tiếp cận như vậy mang tính hữu thần. Khi quy y như vậy, thì không có khác biệt gì lớn giữa Công giáo với Phật giáo. Nói cho cùng, ngoài những cái tên ‘Phật’ và ‘Thiên Chúa’ thì có còn khác biệt gì nữa? Điều này giống như coi Phật là Chúa vậy thôi. Đó là lý do vì sao bạn cần phải biết lý thuyết quy y. Khi chúng ta nói ‘Con quy y Phật’, thì ý chúng ta là “Con chấp nhận rằng, con có thể thành Phật”; rằng, thực sự “Con là Phật”. Ở đây ta có thể thấy

mức độ khác biệt. “Con có thể thành phật” là quan kiến Đại thừa. “Con là phật” là quan kiến của Kim cương thừa.

Khi chúng ta rửa cái cốc, dù rằng ta nói ta đang rửa cốc, cái mà thực sự được rửa đi chính là bụi bẩn. Hướng dẫn cơ bản mà mẹ bạn nói ra là, “Hãy đi rửa cốc”. Mẹ hay cha bạn sẽ chẳng phải rắc rối mà nói với bạn rằng, cái bẩn và cốc là khác nhau và thực sự là bạn phải đi rửa cái bẩn trên cốc. Họ sẽ chẳng bao giờ nói điều ấy. Nếu không thì sẽ quá nhiều từ ngữ, và mọi sự trở nên dễ bị nhầm lẫn, cho nên hướng dẫn cơ bản phải đơn giản. Từ lý thuyết bạn phải hiểu rằng, không phải rửa cốc, mà thực sự phải là rửa cái bẩn. Nếu bạn thực sự cố gắng rửa cái cốc thì cái cốc phải biến mất. Điều này cho ta biết rằng cái cốc và bẩn là hai đối tượng khác biệt. Và nó cũng cho ta biết rằng cái bẩn sẽ biến mất; rằng cái bẩn không phải là cái cốc.

Ví dụ này cho ta biết được cái tinh túy của quy y. Nếu bạn chưa làm sáng tỏ được cái tinh túy của quy y thì bạn sẽ không đủ tự tin khi bạn quy y Phật. Ví dụ, khi người mẹ với đủ kinh nghiệm dọn dẹp nhà cửa nói cho con trai hay con gái bà đi rửa cốc, thì bà rất tự tin. Bà biết rằng cái cốc và cái bẩn là hai đối tượng khác biệt nhau. Vì vậy mà mẹ hay cha bạn rất tự tin khi nói “Hãy đi rửa cái cốc”. Tương tự như vậy, trong Kim cương thừa và Đại thừa lý thuyết cho ta biết rằng ta là phật, và phật tính có ở trong ta. Cái bẩn mà ta có chỉ là tạm thời. Tinh túy của quy y là chấp nhận và hiểu được điều đó. Đó là lý thuyết về quy y.

Vậy những gì là hướng dẫn cơ bản. Những hướng dẫn cơ bản thì giống như cái máy rửa bát đĩa. Chúng rất đa dạng. Với tiểu thừa, hướng dẫn cơ bản là hãy quy y Phật như người thầy. Đại thừa thì cũng tương tự, nhưng ta phải thêm vào đó ý tưởng rằng ta cũng có thể trở thành phật. Cái sợ ở đây cũng khác. Không chỉ sợ luân hồi, mà còn sợ cả niết bàn.

Trong Kim cương thừa, hướng dẫn cơ bản là quán đạo sư. Hầu hết các hướng dẫn cơ bản dạy ta quán đạo sư trong hình tướng Phật, hoặc Đức Liên Hoa Sinh. Nói chung là ta nên quán đạo sư trong hình tướng siêu việt, chứ không phải trong hình tướng thông thường của ngài. Tất nhiên, ta còn quán đoàn tùy tùng của đạo sư bao gồm các daka, dakini, phật, bồ tát, và các đối

tượng khác thuộc cây quy y. Đó là những gì bạn phải quán ở phía trước mặt.

Tôi sẽ giải thích kỹ hơn một chút về sự khác biệt giữa lý thuyết và các hướng dẫn cơ bản để ta dễ phân biệt hai thứ này. Hãy trở lại với lý thuyết. Có thể bạn băn khoăn vì sao ta phải quán đạo sư ở hình tướng Phật hoặc trong dạng nào đó khác và vì sao cần phải quán tưởng đạo sư nói chung. Tại sao ta không quán Phật Thích Ca Mâu Ni? Lý do là chúng ta đang ở vào thời đại mà khái niệm phật tính khó được gán cho chúng sinh bình phàm. Thêm nữa, coi đạo sư như phật là điều rất khó khăn. Đạo sư ngáp và làm những việc như người thường; đôi khi đạo sư của ta dường như dốt nát, say xỉn hay có thể làm những việc rất vô lý. Nhưng lúc khác, ta thấy đạo sư rất tuyệt vời. Đạo sư có vẻ như thuộc dạng cảm tính trực quan hay đại loại như vậy.

Khi giảng về guru yoga, Jamyang Khyentse Chokyi Lodro giải thích rằng trong Đại thừa và Kim cương thừa chúng ta tin rằng phật tính phổ biến liên tục. Tuy nhiên, khi chưa đủ công đức để tịnh hóa thì sự phổ biến này thường biểu lộ ở dạng kiêu mạn, đố kỵ, sân giận, gây hấn hoặc đam mê. Trái lại, khi đã thấm đẫm công đức, nó sẽ biểu lộ ở dạng sùng mộ, từ bi, yêu thương, thấu hiểu và độ lượng. Lòng sùng mộ này - chính là tri kiến của bản thân ta, thực chất giống như sự phản chiếu. Lòng sùng mộ giống như cái cửa, qua đó ta có thể nhìn thấy được ai đó đáng để đi theo. Ta gọi người đó là 'đạo sư'. Đó hoàn toàn là sản phẩm của công đức đồng hành với phật tính của bạn.

Mặc dù đã có vô số phật và bồ tát đã từng đến và đi, hầu hết chúng ta không có đủ công đức để diện kiến các ngài. Ngay cả nếu bạn đã gặp họ, bạn đã không đủ công đức để nhận biết họ là phật, bồ tát. Lấy ví dụ như Đệ bà Đạt đa, người anh em họ của Phật. Ông sống cả đời cùng với Phật Thích ca Mâu ni, nhưng vì ông liên tục đố kỵ với Phật, nên đã không gạt hái được điều tốt lành gì từ mối quan hệ này. Điều bạn không được quên là, đạo sư chính là sự biểu lộ của lòng sùng mộ và công đức của bản thân bạn. Như một sự phản chiếu của công đức và lòng sùng mộ này, bạn thấy thầy mình là một người đáng kính và trong sáng.

Tuy vậy, đồng thời đạo sư cũng là người chọc những lỗ thủng vào tính kiêu căng và bản ngã của bạn. Nói cho cùng, đó chính là mục tiêu của chúng ta? Ít nhất, như một hành giả chắc là bạn muốn điều đó xảy ra. Trong khi tiến lên phía trước và cầu xin đạo sư tiêu diệt bản ngã mà lại muốn bản ngã của mình không bị sút mẻ, thì không những sẽ vô cùng đau đớn mà còn là vô đạo. Vì vậy, điều này là vô ích. Cho nên, khi quy y chúng ta nói “Từ nay cho đến khi đạt giác ngộ, con sẽ tiêu diệt không những các ảo tưởng thô, mà sẽ đi đến cùng để hoàn toàn loại bỏ mọi gốc rễ của ảo tưởng.” Và cái gì là gốc rễ của ảo tưởng? Đó là bản ngã.

Người mà bạn cầu xin phá bỏ bản ngã cho bạn chính là đạo sư. Đó là lý do vì sao trong ngondro nói:

Về phẩm tính, đạo sư là ngang bằng với Phật, nhưng lòng tử tế của đạo sư thì nhiều hơn là của tất cả chư Phật trong ba đời.

Đã có biết bao vị Phật đến và đi, thế mà bạn không gặp được họ, và họ cũng không nói gì cho bạn, nhưng đạo sư của bạn – vị Phật của bạn – đã nói với bạn, làm bạn buồn rầu, thất vọng, làm tổn thương niềm kiêu hãnh của bạn, v.v... Vì đây là điều bạn cần, nên bạn có nó. Về lý thuyết, đó là lý do vị đạo sư là vô cùng quan trọng.

Còn một điểm nữa cần nói thêm ở đây. Chúng ta có thể còn băn khoăn vì sao phải quán tưởng đạo sư như Đức Liên Hoa Sinh. Ta có thể nghĩ, “Con có thể quán ngài như bình thường? Nhìn ngắm và đi bộ cùng với ngài có phải dễ hơn không, bởi vì con thấy ngài bằng chính mắt mình. Còn trong cả đời mình có bao giờ con trông thấy Đức Liên Hoa Sinh đâu. Con chỉ thấy ngài trên các bức tranh và tượng Tây Tạng. Sao phải làm phức tạp thêm vấn đề?”

Có phần lý thuyết rất quan trọng cho điều này. Trước tiên, mục đích tổng thể của Kim cương thừa là chuyển biến cái nhìn bất tịnh thành tri giác thanh tịnh. Hiện thời cái cách bạn nhìn và cảm nhận đạo sư chính là tri giác bất tịnh của bản thân bạn. Đó là một trong những tri giác bất tịnh mà bạn cần phải loại bỏ. Nếu bạn chưa thể diệt trừ ngay nhận thức bất tịnh dạng ‘trần nhà chỉ là trần nhà’, ‘tường là tường’ và ‘sàn nhà là sàn nhà’ thì vẫn chưa sao. Điều quan trọng hơn là phải loại trừ cái tri giác bất

tịnh về đạo sư. Đây là điều đầu tiên và quan trọng nhất. Việc ngài ngáp, ngủ, có các ý nghĩ bình thường, hoặc hành động kỳ quặc, toàn bộ đều là sự diễn giải của bản thân bạn. Chính cái tri kiến đó cần được chuyển hóa.

Jamyang Khyentse Chokyi Lodro đã từng nói, “Nếu bạn coi đạo sư như người thường, và cầu nguyện đến ngài theo cách đó, thì bạn sẽ nhận được kết quả tương ứng.” Vậy nếu bạn coi đạo sư như một người tốt, từ bi thì bạn sẽ nhận được sự gia trì nhiều tương ứng. Nếu bạn xem đạo sư như vị A-la-hán thì bạn sẽ nhận được sự gia trì của a-la-hán, và nếu bạn nhìn nhận đạo sư như vị đại bồ tát địa thứ nhất hay địa thứ mười thì bạn sẽ nhận được sự gia trì của cấp bậc đó. Tương tự thế, nhờ quán đạo sư như phật, bạn sẽ nhận được sự gia trì vô cùng to lớn, tương ứng với thái độ đó.

Có rất nhiều sự hiểu nhầm xảy ra xung quanh việc sùng mộ và quan hệ đệ tử - đạo sư, vì vậy việc hiểu rõ khía cạnh sùng mộ này là rất quan trọng. Ngày nay nhiều người phương Tây bắt đầu nghĩ rằng hệ thống đạo sư giống như chế độ độc tài. Ở phương Đông, ta có thể tìm thấy những xã hội với tư duy theo Khổng giáo (nho giáo), cho rằng người thủ lĩnh luôn luôn đúng. Ngay cả khi bức tường là trắng, nhưng nếu thủ lĩnh nói ‘bức tường này đen’ thì mọi người, các tổ chức xã hội sẽ đồng ý rằng nó là đen. Nếu nhìn vào Trung Quốc, bạn sẽ thấy cách nhìn như vậy vẫn tồn tại. Cái gì lãnh đạo nói cũng là đúng. Ít nhất ở phương Tây chúng ta có thể cười vào mặt lãnh đạo, nhưng ở Trung Quốc, cái gì sếp nói cũng đúng và là quyết định cuối cùng.

Khái niệm đạo sư vượt ngoài ý niệm độc tài. Nó vượt khỏi khuôn phép ‘những gì thủ lĩnh nói thì đều đúng’. Nguyên lý đạo sư hoàn toàn khác biệt với ý niệm độc tài, và nhờ hiểu nền tảng lý thuyết, mọi nghi ngờ phải thực sự biến mất. Có một điểm quan trọng sẽ làm sáng tỏ điều này. Hãy ghi nhớ điều này, đánh dấu và giữ luôn trong đầu bạn: *Không bao giờ trong Kim cương thừa có thể tìm thấy thực hành guru yoga nào mà đạo sư lại không tan hòa vào bạn.* Nếu bạn tìm thấy một thực hành nào như vậy, thì đó chắc chắn là sai. Tôi có thể khẳng định rằng, đó hoặc là có sự sai, nhầm lẫn trong bản văn, hoặc là điều được dạy bởi vị thầy

giả. Trong hệ thống Kim cương thừa, không thể có thực hành nào mà lại không đòi hỏi sự hòa trộn bản thân mình với đạo sư. Điều này chỉ cho ta thấy nguyên lý đạo sư là nằm ngoài khái niệm độc tài và ý tưởng Khổng giáo trong việc sùng bái thủ lĩnh. Khi bạn sùng bái thủ lĩnh, thủ lĩnh luôn luôn là thủ lĩnh. Họ cao cấp hơn, còn bạn chỉ là thứ yếu. Trong Kim cương thừa, toàn bộ mục đích của guru yoga và lòng sùng mộ đạo sư là nhằm để nhận ra rằng tâm bạn chính là Phật. Tâm bạn chính là đạo sư tối thượng. Để đạt được cái hiểu này, chúng ta cần có đạo sư bên ngoài, rồi sự hòa tan, và cuối cùng là sự trộn lẫn tâm bạn với tâm đạo sư.

Không có vị độc tài tối cao nào ‘ngự tới’ để điều hành cuộc sống hàng ngày của bạn. Cách hiểu nguyên lý này như vậy là hoàn toàn sai lầm. Điểm căn bản bạn cần nhận thức rõ là tâm bạn chính là Phật. Lý thuyết ở đây là như vậy. Nói rằng, đạo sư biểu lộ như sự phản chiếu của chính lòng sùng mộ của ta, là điểm quan trọng không còn gì phải nghi ngờ. Như vậy, kính ngưỡng vị thầy đủ phẩm tính và tán thán những lời dạy của ngài cũng là quan trọng. Dù vậy, quan trọng là phải giữ vững lý thuyết trong tâm.

Lễ lạy

Khi bạn lễ lạy, hãy quán tưởng đối tượng quy y ngay phía trước mặt. Nếu không thể quán chi tiết thì đơn giản là quán đạo sư của bạn trong hình tượng Đức Liên Hoa Sinh hay Kim cương Trì theo cách tốt nhất có thể. Thực sự không cần nấn ná quá nhiều trong các chi tiết quán tưởng. Chỉ cần có niềm tự tin rằng ngài đang ở đó cùng chư phật, chư bồ tát, rằng bạn thực sự đang lễ lạy trước các ngài.

Lễ lạy là phương pháp quy y trực tiếp và cũng là cách để diệt trừ ngã mạn. Như dấu hiệu của sự đầu hàng, và cũng như sự biểu lộ của ý định hoàn toàn từ bỏ và phôi bày niềm kiêu hãnh của ta, chúng ta vứt bỏ bản thân mình dưới chân đạo sư. Để biểu tượng hóa điều này, chúng ta lễ lạy, với năm điểm của thân ta – trán, hai tay, hai đầu gối – chạm sàn. Đó là lý thuyết.

Trở lại với hướng dẫn cơ bản, cách tiếp cận truyền thống là thực hành một trăm ngàn lần lễ lạy. Đạt đích này thực sự là quan trọng, song có một số người cho rằng bám theo túc số là không

cần thiết. Tâm trí chúng ta thật kỳ lạ. Mỗi khi hợp ý ta, ta viện dẫn ý tưởng từ lý thuyết về bất nhị (tính không - ND), rằng 'đếm tíc số là không cần thiết', nhưng điều đó chỉ thể hiện rằng chúng ta ngại thực hành. Tíc số là cần thiết. Với chúng ta, những chúng sinh bình phàm, tíc số là cách để khích lệ và rèn kỷ luật cho bản thân. Kỷ luật này là cần thiết.

Nếu bạn đủ khỏe mạnh và có thời gian, bạn cần thực hành lễ lạy. Nhịp độ để bạn hoàn thành một trăm ngàn lễ lạy thì không quá quan trọng. Hoàn thành tíc số nhanh hơn ai đó không có nghĩa là bạn sẽ đạt chứng ngộ nhanh hơn. Điều quan trọng hơn chính là thái độ và động cơ của bạn. Với nhịp độ bình thường, nếu bạn lễ lạy 150 lần một ngày, thường chiếm khoảng không quá nửa giờ, thì trong ba năm bạn sẽ hoàn thành thoải mái 100.000 lễ lạy.

Nhiều người trong chúng ta, những chúng sinh bình thường, không có ngay được động cơ lễ lạy. Chúng ta có thể động viên bản thân bằng cách nghĩ rằng, 'tốt thôi, tôi cần lễ lạy vì nó có lợi cho sức khỏe'. Chắc chắn tôi không ngăn cản cách suy nghĩ này. Thực ra, trong thời đại này, mọi lý do để dẫn bạn đến thực hành Pháp đều là tốt. Lễ lạy sẽ tiết kiệm cho bạn một khoản tiền đi tập gym (thể dục). Nó tích lũy công đức và cơ bắp. Vậy ít nhất hãy có động cơ như vậy.

Trong khi lễ lạy, sau mỗi hai mươi năm lần, hoặc sau mười lần, bạn cần tái khởi động động cơ lễ lạy và nghĩ "Tôi muốn thực hành điều này vì lợi ích của chúng sinh". Bằng cách lặp lại bỏ đề tâm thường xuyên trong tâm là bạn cũng đã liên quan đến khía cạnh công đức của việc này.

Khi bạn quy y, hãy tưởng tượng đạo sư phía trước mặt, và quán những người bạn, người thân, và vô số chúng sinh ở xung quanh mình. Đặc biệt, bạn phải tưởng tượng những người chuyên gây phiền toái cho mình đang ở phía trước. Tất cả đều cùng với bạn lễ lạy. Đây là quan kiến của Đại thừa. Không chỉ riêng bạn, mà tất cả chúng sinh cùng quy y với bạn.

Cuối cùng, nếu bạn đang tích lũy tíc số lễ lạy và muốn kết thúc thời khóa thì hãy hòa tan các đối tượng quy y vào bản thân mình. Nếu không, giả sử bạn đang thực hành ngondro hàng ngày thì bước tiếp theo sẽ là phát bỏ đề tâm. Khi đó bạn không cần phải

hòa tan các đối tượng quy y. Bạn hãy để họ nguyên như vậy, vì bạn còn cần chứng nhân cho hành động phát bồ đề tâm. Khi kết thúc thời khóa, hãy tưởng tượng rằng tất cả đối tượng quy y tan hòa thành ánh sáng và rồi hòa tan vào bạn. Hoặc có thể thậm chí không cần tan hòa các đối tượng quy y thành ánh sáng. Bạn có thể tưởng tượng rằng họ từ từ tiến đến và hòa nhập vào bạn. Nhiều người có ý tưởng rằng khi các đối tượng quy y hòa nhập vào họ, thì họ giống như chiếc túi lớn, và các đối tượng quy y thì như những quả táo được trút vào đó. Đây là quan niệm sai. Nếu bạn giống như cái túi, và các đối tượng quy y giống như những quả táo, thì đó không đích thực là sự hòa tan. Lý do là quả táo và cái túi còn bị nhìn nhận là những vật thể riêng biệt. Nhiều người thực hành sự tan hòa theo cách đó. Họ nghĩ bụng, “mình là người phạm tục, tầm thường, vô dụng, xấu xí và ngốc nghếch, và giờ thì đạo sư và chư phật vào ngự ở đâu đó trong cái mở hồn độn này”. Không phải như vậy.

Để hiểu rõ hơn khái niệm hòa tan, hãy xét ví dụ chiếc bình vỡ. Giả như ta có cái bình. Trong cái bình là không gian, và ngoài cái bình cũng là không gian. Nếu bạn làm vỡ cái bình, không gian bên trong và không gian bên ngoài cái bình trở nên không thể phân biệt. Thực sự bạn không thể nói cái nào là cái nào. Bạn không thể nói ‘cái này’ hay ‘cái kia’ tạo nên không gian của cái bình. Không thể phân biệt được giữa hai cái này. Cũng vậy, trong quá trình tan hòa thì bạn và đối tượng quy y trở nên không khác biệt. Hiểu rõ điều này thực sự là vô cùng quan trọng.

Một khi bạn hoàn thành việc tan hòa, hãy lưu lại trong trạng thái đó càng lâu càng tốt. Trong Kim cương thừa, điều này được coi là thực hành cốt tủy. Vì vậy, nếu có thời gian thì bạn nên quán tưởng lại và rồi tan hòa lại, quan sát sự tan hòa nhiều lần. Hãy đơn giản quán sát trạng thái đồng nhất giữa bạn với các đối tượng quy y thêm nhiều lần.

Cái đó có hiệu quả gì? Điều đó hơi giống với việc thả mồi bắt cá để câu móc trí huệ. Ban đầu bạn nghĩ mình là một chúng sinh vô minh đáng thương, rồi bỗng nhiên đối tượng quy y hiện hữu ở đây, đức phật trong sáng, vĩ đại và tốt đẹp. Bạn và đối tượng quy y trộn lẫn không phân biệt; rồi bạn đơn giản quan sát trạng thái đó. Điều này chắc chắn sẽ kích hoạt trí huệ nội tâm của bạn.

Trong giai đoạn thực hành này, việc đầu tiên vào buổi sáng là ngồi thẳng và làm ngưng chuỗi suy nghĩ. Một khi đã làm được, bạn có thể tiếp tục ngồi bao lâu tùy thích. Tiếp theo, gọi lên tâm từ bỏ bằng cách quán chiếu về vô thường, đời người quý báu, tính phù phiếm của cuộc sống này, và sự vô nghĩa của tám mối quan tâm thế tục. Khi đã sẵn sàng, hãy thực hành chín hơi thở tỳ tịnh. Sau đó, chuyển hóa môi trường bình thường quanh bạn thành tịnh thổ. Để hỗ trợ điều này, bạn có thể khẩn cầu Đức Liên Hoa Sinh và tụng bài Nguyện Bấy Dòng ba lần. Sau đó ngồi thẳng ngay ngắn và nghỉ ngơi chốc lát.

Tiếp theo, tụng nghi thức cho tới lời nguyện quy y, đọc 3 lần. Lời nguyện quy y cần được thuộc lòng, vì khi lễ lạy cần đồng thời đọc tụng các lời nguyện này. Có nhiều cách thực hành. Bạn có thể đọc to hoặc đọc thầm. Nếu muốn, thay vì đọc tụng các lời nguyện, bạn có thể suy ngẫm hay thiền định về ý nghĩa của chúng.

Quán tưởng phía trước mặt là các đối tượng quy y, đạo sư của bạn trong hình tướng đức Liên Hoa Sinh, bao quanh bởi đoàn tùy tùng. Đó là chư phật, chư bồ tát, chư thanh văn, các bản tôn như Chakrasamvara, Vajrakumara, cũng như các dakini (Không hành nữ) và các hộ pháp. Hãy nghĩ rằng bạn cùng tất cả chúng sinh hiện diện trước chư vị là đối tượng quy y như vậy.

Khi quy y, hãy tụng các bài kệ trong ngondro và nhớ tưởng trong tâm lý thuyết về quy y, hiểu rằng đạo sư và các đối tượng quy y là sự biểu lộ phật tính của chính tâm bạn. Trong sự chứng kiến của các đối tượng quy y, hãy nghĩ rằng bạn đang hứa sẽ đưa tất cả chúng sinh đến giác ngộ. Với tâm trạng như vậy, hãy tụng bài nguyện quy y và phát bồ đề tâm.

Nếu thực hành hàng ngày của bạn là ngondro, thì bạn cần tập trung vào từng phần một. Bạn đang tích lũy túc số cho phần nào thì bạn hãy giành nhiều thời gian nhất cho phần đó. Ví dụ, nếu bạn đã hoàn thành một trăm ngàn lễ lạy và đang tập trung vào Kim cang Tát đỏa thì bạn nên tụng quy y và bồ đề tâm ba lần, rồi chuyển sang Kim cang Tát đỏa và tập trung vào đó nhiều hơn. Khi đã hoàn thành phần Kim cang Tát đỏa thì bạn chỉ cần tụng chú trăm âm bảy lần, rồi chuyển qua và tập trung cho phần Mandala. Cách thực hành là như vậy.

Trong nghi thức ngondro Longchen Nyingthig dài, bạn lễ lạy không chỉ khi quy y, mà còn trong phần guru yoga. Sau phần quy y, phát bồ đề tâm, Kim cang Tát đỏa, và cúng dường mandala, là tới phần guru yoga. Trong guru yoga, ngoài bài Nguyện Bảy Dòng còn có thêm Bảy nhánh Nguyện cầu. Theo truyền thống, trong khi tụng Bảy nhánh Nguyện cầu thì phải thực hiện một trăm ngàn lễ lạy nữa. Hãy nhớ là, nghe qua thì thấy một trăm ngàn lễ lạy là nhiều nhưng hầu hết chúng ta đều thấy điều đó không phải là quá khó.

Trong thực hành ngondro, bạn gặp phải rất nhiều ngôn từ quan trọng. Ví dụ, có nhiều tên gọi để mô tả phật tính. Mỗi tên gọi được dùng theo cách khác nhau, và điều đó là cần thiết. “Hoạt nhiên đại ngộ” (self-occurring awareness) là tên gọi ta dùng khi đạo sư đánh thức bản tính của tâm, trong khi đó “phật tính” được dùng khi ta củng cố cái thấy. Nói cách khác, “phật tính” là tên gọi mang tính lý thuyết nhiều hơn. Khi bàn về quả, chúng ta có xu thế dùng tên gọi “pháp thân”, và khi đưa ra các hướng dẫn cơ bản thì ta dùng tên gọi như ‘rigpa’, ‘trí huệ bản nhiên’, v.v... Với những trường hợp khác nhau thì có các tên gọi khác nhau.

Nguồn cảm hứng

Đôi khi chúng ta không có cảm hứng với thực hành. Điều này có thể hiểu được. Ngay như bản thân tôi, dù là có điều kiện tiếp xúc với Pháp liên tục, vẫn còn quên thực hành; tôi vẫn quên rằng tôi đang từ từ tiến gần đến cái chết. Những người chăm sóc trẻ nhỏ hay bị bận bởi các công việc khác thì còn khó khăn hơn. Khi chúng ta có thời gian để thực hành, ta lại không có hứng, mà cũng không cố gắng để có nó. Ta cũng không cho nó tầm quan trọng bằng trận đấu bóng đá.

Nhiều người nói với tôi: “Con thật lười biếng! Rinpoche, con phải làm gì?” Đối trị với điều này là hãy đọc kinh sách và nghe kể về cuộc đời các đạo sư trong quá khứ. Điều đó chắc sẽ làm bạn hứng khởi. Đọc các sách như “Các bài ca của Milarepa” thực sự khơi gợi nguồn cảm hứng nào đó. Tuy nhiên, cuối cùng thì trí thông minh của bạn cũng sẽ biết cách để thoát khỏi tình trạng này. Tôi đã từng đọc các bài ca của Milarepa nhiều lần, và trong nhiều lần nó đã có tác dụng, do đó bạn nên đọc “Các bài ca của

Milarepa”, *Lời vàng của thầy tôi*, và những sách khác đại loại như vậy. Có nhiều sách rất hay và tạo hứng khởi.

Tôi muốn nói rằng, bạn không nên chỉ dựa vào điều này. Nếu bạn chỉ dựa vào những phương pháp này, sau một thời gian bạn sẽ chán ứ. Điều đó giải thích vì sao chúng ta thường trở nên chai lỳ. Nếu như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni tự quyết định ở lại với bạn một tháng, thì tuần đầu tiên bạn sẽ vô cùng phấn khích. Nhưng có lẽ sau một tuần, ngài chắc sẽ bắt đầu làm bạn căng thẳng. Có thể cuối cùng bạn sẽ nghĩ, “Ngài thật quá hoàn thiện!” hoặc “Ngài không mắc bất kỳ lỗi lầm nào!” Chỉ riêng điều đó cũng sẽ làm bạn bị phiền hà. Mỗi khi bạn nhìn ngài, bạn lại thấy sự hoàn hảo. Rồi, với cái góc ghéch của kẻ bình phàm, chắc bạn bắt đầu so sánh: “Ngài thật siêu việt. Làm sao mình có thể giống ngài?”

Đối với loại vấn đề như thế này, lười biếng và mất hứng, chúng ta phải quy y lại vào Phật, Pháp, Tăng. Ta nói, “Xin hãy bảo vệ con khỏi mối đe dọa của lười biếng và chán nản!” Rồi, nếu có tác dụng thì bạn cũng có thể thấp hương và đốt nến. Khơi gợi niềm cảm hứng là cần thiết. Đó là hướng dẫn chính mấu chốt về việc bạn thực hành quy y như thế nào.

Cái thấy, thiên định và phương tiện thiện xảo

*Hành vi của bạn không được
lấn lướt cái thấy và ngược lại.*

Chúng ta cần rất nghiêm khắc với các hành động của mình, nhưng đồng thời phải tuân theo cái thấy (tri kiến) giống như Kim cương thừa. Phương thức cổ điển để tuân thủ điều này là, ta phải có hình dáng bên ngoài [uy nghi] của Thanh văn, thái độ nội tâm của Đại thừa, và thực hành mật hạnh của Kim cương thừa. Làm cách nào mà ta có thể theo đuổi được tất cả các điều này đồng thời? Bạn phải luôn có cái thấy cao nhất và áp dụng nó cho các hành vi nhỏ nhất. Nhỏ (vi tế) nhất ở đây là hành vi của Thanh văn. Ví dụ, tiểu thừa nhấn mạnh đến hành vi không gây hại cho chúng sinh tới mức như không ăn thịt hoặc không uống đồ có cồn. Tuy nhiên, cùng với cách hành xử như vậy, bạn

phải luôn duy trì cái thấy của Kim cương thừa. Hành vi của bạn không được lấn lướt (vượt quá) cái thấy và ngược lại¹.

Ngoại trừ ba hành vi bất thiện của tâm, mọi hành động đều được phép và khuyến khích nếu chúng mang lại lợi ích cho chúng sinh. Ngoài việc không gây hại, hơn nữa phải giúp đỡ chúng sinh, hành giả Kim cương thừa còn phải chân thật. Đôi khi ta cố gắng hành động và cư xử tử tế, nhưng chính hành động khích lệ mọi người cuối cùng lại trở nên ngọt ngào. Bằng mọi cố gắng khích lệ, cuối cùng ta tạo ra những hành động đầy tính toán, và có thể bị hoen ố bởi tám mối quan tâm thế tục, như muốn được ca ngợi, hay tránh bị chỉ trích. Đó là lý do vì sao hành giả Đại thừa, nói riêng là Kim cương thừa cần cố gắng trở nên tử tế và hồn nhiên tối đa.

Cái thấy cao tột cần phải luôn đi đôi với mọi loại hành vi, kể cả các hành vi bị coi là thấp kém nhất. Nếu bạn chỉ áp dụng cái thấy cao nhất và các phương pháp cao nhất, thì bạn không thể tiếp cận được với mọi người. Như một bồ tát, bạn cần có khả năng nối kết với con người, giống như Đức Phật vào thời của ngài. Ngày nay, nhiều người phương Tây cho rằng Đức Phật đã không công bằng với phụ nữ vì trong giáo lý Tiểu thừa ngài đã

¹ Để hiểu rõ điều này có thể tham khảo thêm lời giảng của *Tulku Urgyen Rinpoche*: “Đạo sư Liên Hoa Sinh nói: ‘Mặc dù cái thấy cần bao la như bầu trời, hãy gìn giữ cách hành xử của con tinh tế như bột mì.’ Hãy đừng nhầm lẫn giữa hai cái này. Khi luyện về tri kiến, bạn phải công bằng, vô tư, phóng khoáng, bao la và vô hạn như bầu trời. Hành vi của bạn, thì trái lại, cần phải cẩn trọng, tỉ mỉ trong việc phân biệt cái gì có ích, cái gì gây hại, là xấu hay tốt. Phải kết hợp tri kiến (cái thấy) và hành vi, nhưng không được trộn lẫn chúng hay để cái này chìm ngấm trong cái kia. Điều đó là rất quan trọng.

‘Cái thấy giống như bầu trời’ có nghĩa là không có cái gì được bám giữ bởi bất kỳ cái gì theo bất kỳ cách thức nào. Bạn hoàn toàn không được kẹt vào đâu cả. Nói cách khác, ở đó không có sự phân biệt như chấp nhận cái này, từ chối cái kia; không có ranh giới phân biệt cái này với cái kia. ‘Hành xử phải tinh tế như bột mì’ có nghĩa là ở đó có tốt có xấu, và ta cần phải phân biệt chúng, không nhầm lẫn. Từ bỏ các hành động xấu; và thực hành Pháp. Trong hành vi, ứng xử của bạn, cần có chấp nhận và từ bỏ.”

<https://theconsciousprocess.wordpress.com/2014/05/06/view-and-conduct/>

coi thường họ. Thực tế, Phật đã cho ta một ví dụ tuyệt hảo về sự áp dụng tri kiến cao tột với hành xử tinh tế. Điều bạn cần hiểu là Đức Phật sống ở Ấn Độ vào thời kỳ 2.500 năm trước. Ấn Độ có nền văn hóa bà la môn lâu đời; Hindu giáo đã tồn tại trước đó năm ngàn năm. Hệ thống phân biệt đẳng cấp rất mạnh, với giai cấp thượng lưu, giai cấp hạ đẳng và giai cấp tiện dân.

Trong thời đại của Phật, sự phân biệt tôn ti trật tự theo nam nữ rất khắc nghiệt. Bằng chứng cho thấy, Đức Phật khi đó đã là nhà cải cách vĩ đại. Ngài là nhà cách mạng. Ngài đã phá vỡ tri kiến về sự tồn tại của đấng sáng tạo toàn năng và vĩnh hằng, bác bỏ ý niệm về hệ thống phân biệt đẳng cấp. Để công chúng có thể chấp nhận cuộc cải cách của ngài, những nội dung trên còn quan trọng hơn nhiều là vấn đề giới tính. Nếu như ngài tiến hành tất cả các nội dung cải cách cùng một lúc thì chắc đã chẳng có ai theo ngài.

Còn một điểm liên quan nữa ở đây mà nhiều người phương Tây có vẻ không hiểu được. Trong Kim cương thừa, Đức Phật còn vượt quá cả vấn đề bình đẳng nam nữ. Trong một số mật điển, ngài thậm chí đã chỉ ra rằng phụ nữ còn quan trọng hơn. Điều này thường hoàn toàn bị lãng quên hay bị bỏ qua. Một trong những điều tối quan trọng của Kim cương thừa là giới nguyện. Có mười bốn giới nguyện chính. Mười bốn giới nguyện này là điều cốt yếu đối với hành giả Kim cương thừa. Giới nguyện cuối cùng trong số đó nói rằng phụ nữ là bản chất của trí tuệ, và nếu bạn coi thường điều này thì bạn làm sứt mẻ giới nguyện Kim cương thừa, cũng giống như bị thoái thất bồ đề tâm và coi thân thể là tầm thường thì cũng là vi phạm các nguyên lý của Kim cương thừa.

Điều này chỉ rõ Đức Phật đã thiện xảo như thế nào. Hãy suy tư về điều đó. Nếu bạn là nhà tâm lý học thì bạn sẽ nói thế nào với bệnh nhân của mình? Giả dụ bệnh nhân của bạn bị nghiện cà phê. Liệu bạn với sự lão luyện và lòng trắc ẩn của mình, có đến và nói, “Không, đừng uống cà phê”. Bạn nói vậy không? Chắc là bạn sẽ nói, “Có lẽ anh nên thử... được không?” Bạn phải tiến hành chậm chạp từng bước với cái tâm trí mơ màng của họ. Chỉ đến cuối cùng bạn mới có thể nói, “Cà phê là rất xấu cho anh.” Đó chính là điều Đức Phật đã làm, dù vậy nhiều Phật tử phương Tây dường như đã bỏ qua điểm này.

Được giáo dục bởi nền văn hóa riêng, người phương Tây dễ dàng nghĩ rằng Đức Phật đã không công bằng, nhưng hãy nhớ là chúng ta đang nói về một xã hội từ 2.500 năm trước. Thực tế, ở xã hội Ấn Độ lúc đó có những người bị liệt vào giai cấp tiện dân, ở một số địa điểm họ thậm chí còn không được phép đứng lên. Người ta cho rằng, nếu họ làm vậy thì cái bóng của họ sẽ làm ô uế cả vùng đất ấy.

Thậm chí ngày nay, đàn ông điều hành xã hội vẫn nhiều hơn đàn bà. Vậy là rất không công bằng. Thật đáng tiếc, nhưng tâm trí con người là vậy. Các xã hội đều luôn hạ thấp phụ nữ. Ở Mỹ, chúng ta thấy có những tổ chức lớn đấu tranh để giải phóng và đòi quyền lợi cho phụ nữ,... Châu Á được cho là coi thường và thậm chí còn có bạo hành phụ nữ, nhưng đã có phụ nữ ở địa vị cao, ví dụ như thủ tướng Sri Lanka là phụ nữ.

2. Bồ đề tâm

Trong bản ngắn Longchen Nyingthig ngondro, quy y và phát bồ đề tâm được gói gọn trong một mục. Tuy nhiên, hãy hiểu rằng bồ đề tâm thực sự là một nội dung nền tảng trong thực hành. Thông thường, khi ta nói 'bốn nền tảng' thì đó là quy y, phát bồ đề tâm, rồi đến Kim cương Tát đỏa và cuối cùng là cúng dường mandala. Khi ta nói 'năm nền tảng' thì là thêm guru yoga.

Suy ngẫm về tâm bồ đề là tuyệt đối quan trọng. Những Phật tử lâu năm có thể cho rằng họ ít có nguy cơ bị mắc phải tà kiến hay sa vào con đường sai lầm. Rất nhiều người trong chúng ta có thái độ như vậy, và chúng ta phải thận trọng. Mặc dù chúng ta không chống lại Phật hoặc Pháp theo cách dễ nhận ra, nhưng trở thành con mồi cho tri kiến sai lầm và bị lôi cuốn bởi con đường sai lầm là rất dễ. Trước hết, đa số trong chúng ta có quan kiến đa thần, vì đó là thói quen từ nhiều đời trước. Kết cục sẽ dẫn đến quan kiến thường hằng, đó là lý do ta thấy có những Phật tử thực chất là theo quan điểm thường hằng. Rồi lại có tồn tại quan kiến hư vô, phủ nhận toàn bộ, mà đặc biệt ta có thể thấy trong số những người tin rằng họ đã hiểu một chút về tính không. Vấn đề là, cùng với tà kiến như vậy những người này tỏ ra là Phật tử nhưng thực chất họ gần hơn với những kẻ vô thần theo học thuyết hư vô. Có thể họ nghĩ họ là Phật tử và không cố ý chống lại Phật và Pháp, nhưng đó vẫn là con đường sai lầm.

Một vấn đề khác nữa ta cần phải cảnh giác, đặc biệt là trong Kim cương thừa và trong Phật giáo Tây Tạng nói chung, là sự cần thiết của cái thấy. Đây là thời mạt pháp và có rất nhiều vị thầy giả mạo. Dù cho họ có thể sử dụng nhiều phương pháp hoành tráng, những giáo lý lại bỏ qua việc dạy nền tảng của tri kiến (cái thấy). Tôi đã thấy nhiều người trong chúng ta bị hấp dẫn bởi các phương pháp hoành tráng đó. Khi không có nền tảng của tri kiến, chúng ta tin rằng các phương pháp đó là đúng đắn. Nếu bạn bị cuốn vào dòng đó, là bạn đã bị lạc đường. Bạn có thể nghĩ rằng, bạn là Phật tử dày dạn, tuy nhiên mối nguy hiểm là thường trực tại mỗi giây phút của mỗi ngày.

Cứ cho rằng chúng ta đã điều khiển được mình ra khỏi con đường sai lầm và đi theo chính đạo, ở đây sẽ có ba cách tiếp cận khác nhau cho ta. Để khẳng định rằng mình không những đi theo con đường đúng, mà còn là con đường siêu việt, chúng ta thực hành bồ đề tâm. Như vậy là ta đang nói về Đại thừa, con đường này không trú ngụ ở luân hồi cũng như ở niết bàn. Tinh túy của con đường Đại thừa là bồ đề tâm. Chính điều đó làm nó trở nên siêu việt.

Nhiều người trong chúng ta có ý tưởng mơ hồ về khái niệm bồ đề tâm của Đại thừa, là cái gì đó giống như là sự tử tế, khoan dung, và nhân đạo. Tuy cũng rất khá, nhưng hiểu như vậy là thực sự chưa đủ. Đó mới chỉ là một khía cạnh nhỏ của bồ đề tâm. Nếu cái hiểu về bồ đề tâm tuyệt đối của bạn chỉ hạn chế trong ý niệm tử tế, từ ái, khoan dung, hành động nhân đạo từ thiện, hoặc ngay cả hy sinh bản thân vì kẻ khác, thì bạn vẫn chưa có được bức tranh trọn vẹn về bồ đề tâm.

Để có được bức tranh hoàn thiện về bồ đề tâm, chúng ta phải nhớ rằng có bồ đề tâm tương đối và bồ đề tâm tuyệt đối. Trong hội nghị liên tôn giáo, chúng ta không có nhiều lựa chọn mà phải tuyên bố một cách ngoại giao rằng: “Công giáo nói về tình yêu và lòng từ bi, Do thái giáo nói về tình yêu và từ bi. Phật tử chúng ta cũng nói về tình yêu và lòng từ bi. Vậy là tất cả các tôn giáo đều nói về tình yêu và lòng từ bi. Chúng ta có cùng mục đích, chỉ con đường là khác nhau.” Hội nghị liên tôn giáo là dành cho việc đó; và tôi không cố gắng trở thành kẻ sô vanh. Điều tôi nói là, lòng từ bi của Phật tử, và khái niệm từ bi của Đại thừa nói

riêng, không dừng ở đó. Có gì đó sâu hơn trong cái từ bi này. Có thể chính cái tình yêu, lòng trắc ẩn và rộng lượng trong sự tương giao ấy của bạn cuối cùng lại tác động phản lại bạn. Cái khoan dung và lòng trắc ẩn mà không có bồ đề tâm cuối cùng sẽ làm bạn trở thành nạn nhân. Bạn cần có bức tranh đầy đủ về bồ đề tâm.

Khi chúng ta nói 'bức tranh đầy đủ về bồ đề tâm' là ta đang đề cập đến bồ đề tâm tuyệt đối. Bồ đề tâm tuyệt đối là gì? Đó là cái hiểu về tính không. Điều cực kỳ quan trọng là tính không cần được kết hợp với lòng từ bi. Thực ra, ở đây có gì đó đã được ta đề cập đến trong phần ba nguyên tắc thiêng liêng. Chúng ta đã bàn luận về sự cần thiết của việc khởi phát động cơ đúng đắn khi bắt đầu mỗi thực hành, là nguyện vọng giúp cho mọi chúng sinh được giác ngộ, và rồi đến việc quán tưởng mọi hành động đều là sự phô diễn của chính tâm mình.

Ở đây chúng ta đang đề cập đến tính không, theo khía cạnh bất nhị. Nếu ta đánh mất tính bất nhị, mọi hành động của ta sẽ dẫn đến thất vọng. Bạn có thể theo đuổi được bao lâu, nếu bạn là nhà trị liệu cố gắng giúp kẻ nghiện rượu hay ma túy? Nếu người này vì lý do nào đó quyết định sẽ trở thành tên nghiện trong năm ngàn kiếp tiếp theo, thì bạn với tư cách một bồ tát, sẽ phải quyết định tái sinh ở nơi mà người ấy tái sinh. Ví dụ, bạn phải mong muốn được tái sinh đúng thời điểm, đúng nơi chốn gần anh ta hay chị ta. Nói ví dụ, bạn là bồ tát và đã cố gắng giúp kẻ nghiện này được hơn hai ngàn kiếp. Bây giờ, ở một nơi tối tăm đâu đó, cuộc đời thứ 2.042 sắp xảy ra. Mặc dù bạn chỉ cần xuất hiện một nửa ngày, để làm điều đó bạn thực sự phải sinh ra ở nơi đó. Thật là lãng phí cho cả một đời, tái sinh ở đó để làm một việc chỉ tốn có nửa ngày hay nửa giờ, nhưng như một bồ tát bạn phải làm việc đó. Đó chính là điều mà ta gọi là sức mạnh và chất lượng của lòng từ bi tương đối.

Bây giờ chúng ta đi đến phần thực sự tinh túy của bồ đề tâm. Vì sao một bồ tát có được lòng từ bi tới mức đó? Tại sao họ không từ bỏ? Cái gì thực sự là cơ sở cho sự xác tín của họ? Vị bồ tát thấy được rằng các ý niệm 'nghiện', 'vấn đề', 'chữa trị' và 'được chữa lành', tất cả đều ở trong chính tâm của bản thân mình. Vị bồ tát hiểu rằng chẳng có cái gì trong số đó tồn tại 'bên ngoài' ở

đâu đó, khách quan và có thật. Dựa trên trí tuệ đó, bồ tát có thể phát triển bồ đề tâm.

Cái hiểu này thực sự là có ích. Kinh nghiệm của bản thân tôi cũng giống như con ruồi bay trước mặt trời. Dù vậy, khi tôi cố gắng giúp đỡ mọi người và công việc không trôi chảy theo kế hoạch, tôi tự hỏi, “Sao mình có thể thất vọng được?” Đầu tiên, dựa vào kinh nghiệm của bản thân, tôi đặt ra mục tiêu. Để giúp đỡ ai đó, tôi tưởng tượng rằng anh ta hay chị ta cần đạt được cái ngưỡng nào đó, nhưng đó hoàn toàn là ý của tôi. Sau khi bị ám ảnh với kỳ vọng thành công, khi người đó không ở đúng chỗ đó, tôi có thể mất hết hy vọng và sự tin tưởng vào người đó. Đôi khi chúng ta nhận thức được rằng đó hoàn toàn là sự phóng chiếu của bản thân ta, nhưng trong hầu hết các trường hợp, ta không nhận thức được. Thay vào đó, ta nghĩ: “Đó là điều cần phải thế. Đó thực sự là thành công!”. Chúng ta không nhận thức được rằng, tất cả chỉ là sự diễn giải của bản thân mình. Đó chính là nơi chúng ta đi như mù. Khi bạn đang giúp đỡ, nếu bạn hiểu rằng, cái gọi là ‘giúp đỡ’, ‘thành công’, ‘thất bại’ của bạn tất cả đều ở trong tâm bạn, thì bạn sẽ không thấy mệt mỏi. Vì bạn nhận thức được rằng tất cả chỉ là sự phô diễn của tâm bạn, bạn sẽ không bị mệt. Đây là một ví dụ rất khái quát và có vẻ thô thiển về bồ đề tâm tuyệt đối. Nếu bạn có được cái hiểu này, thì bạn có bức tranh đầy đủ về bồ đề tâm.

Nhắc lại, bồ đề tâm tuyệt đối chính là cái hiểu về tính không. Chỉ khi trong bồ đề tâm có hàm chứa tính không thì đó mới là bức tranh toàn vẹn của bồ đề tâm. Tuy nhiên, trong hầu hết các trường hợp, khía cạnh này bị thiếu hụt. Khi ta nói về bồ đề tâm thì thường hiểu là điều gì đó đơn giản như tâm nhân hậu, tử tế, nhưng như vậy là chưa đủ. Đó là điều mà nhiều người có. Điều đó cũng không nhất thiết làm cho bạn trở thành bồ tát. Tất nhiên, cũng không thể phủ nhận rằng, có những người rất tử tế và từ bi. Có những người thậm chí sẵn sàng hy sinh thân mình vì người khác, nhưng có thể họ vẫn không phải là bồ tát. Thực tế, họ có nguy cơ là nạn nhân của chính nỗi ám ảnh vì mục tiêu hành động của mình. Quá ám ảnh bởi mục tiêu có thể làm sản sinh nhiều tác động phụ, chẳng hạn như nghĩ “Đó là điều cần phải vậy!” Với cách tiếp cận này, một bồ tát có thể mất hết hy vọng và niềm tin khi tình huống xảy ra không theo ý muốn; họ

thậm chí có thể không còn là bồ tát nữa. Nói vậy không có nghĩa là một bồ tát cần làm những việc vô chủ đích.

Đối với một bồ tát, hiểu tính không không có nghĩa đơn giản là nghĩ, “Ồ, đó là tính không”, mỗi khi có điều gì đó vận hành không kết quả, rồi dừng tại đó. Như những bồ tát, chúng ta phải tiếp tục. Đặc biệt, nếu ta vừa mới bắt đầu như một bồ tát, ta cần tiếp tục bằng hết sức mình theo như hướng dẫn, giống như có nói trong *Nhập Bồ tát hạnh*. Có sự xác quyết như vậy là điều thiết yếu của bồ đề tâm tương đối. Bồ đề tâm tương đối và bồ đề tâm tuyệt đối luôn luôn phải song hành. Thực tế, chúng là hai mặt của cùng một vấn đề.

Bản thân bồ đề tâm tương đối lại có hai khía cạnh, một là bồ đề tâm nguyện và hai là bồ đề tâm hạnh. Bồ đề tâm hạnh có nghĩa là ‘tiến hành’ hay ‘hành động’, tức là đưa bồ đề tâm vào hành động cụ thể như bố thí, trì giới,... nói chung là sáu hạnh ba la mật. Bồ đề tâm nguyện là khởi phát hay trau dồi động cơ; đó là mong ước hay khát vọng.

Ta có thể nghĩ rằng, bồ đề tâm nguyện là thấp kém, trong khi bồ đề tâm hạnh là cao cấp, và bồ đề tâm tuyệt đối là siêu đẳng. Tuy nhiên, điều đó là không đúng; tất cả đều có cùng tầm quan trọng như nhau. Thực tế, các đạo sư đã từng nói rằng, với những người sơ cơ như chúng ta, rõ ràng là bồ đề tâm tuyệt đối chỉ có thể ở mức tâm trí. Trong hầu hết các trường hợp, khi ta nghĩ về tính không, thì đúng lúc đó ta đang tạo ra cái gì đó hoàn toàn đối nghịch với tính không thực sự. Thế nhưng ít nhất ta đã có được một sự hiểu biết tâm trí nào đó; và đó là một khởi đầu tốt đẹp. Đối với những người sơ cơ, thậm chí bồ đề tâm hạnh cũng đã là khó. Ví dụ, trong sáu ba la mật thì bố thí xem ra là dễ nhất, nhưng chúng ta có thể thực hành điều này được bao nhiêu? Chúng ta không được phú bẩm đủ sự giàu có cả về tinh thần lẫn phàm tình. Chúng ta không thể nuôi dưỡng hay dạy dỗ mọi người, cũng như không được trang bị đủ công cụ trong mọi hoàn cảnh. Có chăng là đôi khi ta có thể thả đồng xu cho người ăn xin nào đó. Để cam kết hoàn toàn vào bồ đề tâm hạnh là điều khó. Bạn có thể tưởng tượng được chăng việc cắt chân tay mình để nuôi con hổ đói, như các bồ tát vĩ đại trong quá khứ đã từng làm?

Đối với những kẻ sơ cơ như chúng ta, Jigme Lingpa đã nói rằng, đầu tiên cần học và trau dồi bồ đề tâm nguyện. Đó là điều khả thi nhất với chúng ta. Chúng ta có thể dễ dàng phát khởi nguyện, ví dụ, “Tôi nguyện trở thành ông vua”, và rồi tưởng tượng mình là ông vua đang ban phát mọi thứ cho những kẻ ăn xin. Đó là những loại tâm nguyện mà ta có thể thực hiện được, như “Nguyện cho tất cả chúng sinh có được đầy đủ mọi thứ họ cần!”

Khi đọc những điều này, bạn có thể khởi ra suy nghĩ: “Đó chỉ là nguyện ước. Điều mong ước là tốt đẹp, nhưng nó không thực sự *giải quyết* vấn đề gì cả.” Coi thường nguyện ước như vậy là không sáng suốt, vì chính nguyện ước hay mong muốn là cách rèn luyện rất quan trọng. Vì sao ta không thể thực hiện được bồ đề tâm hạnh tích cực và bồ đề tâm tuyệt đối? Đó là vì chúng ta thiếu quyết tâm, vì tâm nguyện của chúng ta yếu ớt. Có vẻ như là khi ta tụng các bài nguyện, thì đó chỉ là sự mong cầu đơn thuần. Dù vậy, mong ước giác ngộ cho tất cả chúng sinh và cầu cho mỗi chúng sinh được hạnh phúc chính là điều ta cần tập luyện. Cho nên khi thực hành bồ đề tâm thì ta nhấn mạnh nhiều nhất đến bồ đề tâm ‘nguyện’. Chúng ta nguyện để ta có được khả năng ‘thực hành’ bồ đề tâm và đạt bồ đề tâm ‘tuyệt đối’.

Trong khi trì tụng nghi thức về bồ đề tâm, bạn có thể thực hành cả ba khía cạnh bồ đề tâm trong tâm mình. Nghĩ rằng, “Nguyện cầu tất cả chúng sinh được hạnh phúc!” là bồ đề tâm nguyện. Rồi, thực sự lễ lạy vì tất cả chúng sinh, và bạn hy sinh thời giờ quý báu để tụng lời nguyện chính là thực hành bồ đề tâm hạnh. Tiêu tốn thời gian cũng là thực hành bố thí. Và bạn ngồi thẳng lưng. Dù bạn chỉ ngồi thẳng trong thoáng chốc, thì điều gì xảy ra? Ít nhất là bạn đã không làm hại ai cả. Hãy tưởng tượng cả thế giới, toàn nhân loại, mỗi ngày ngồi thẳng lưng dù chỉ năm phút, thì có lẽ 50% số vụ rắc rối đã không xảy ra. Vậy nên ngồi thẳng đã là thực hành giới luật, nó làm dừng chuỗi các ý nghĩ. Thế rồi, chuyển hóa môi trường xung quanh thành tịnh thổ chính là định. Vậy nên bạn có thể coi đó là bồ đề tâm hạnh. Cuối cùng, cuối khóa quy y và phát bồ đề tâm, bạn hòa tan chư vị [ruộng công đức] vào bản thân mình thành một thể thống nhất, bất phân. Dù điều này kéo dài bao lâu, chỉ vài khoảnh khắc hay vài phút, hàng giờ, bạn phải quán sát sự đồng nhất của tâm đạo sư với tâm mình. Đơn giản chỉ là quán sát. Quán sát và quán sát,

không có bất kỳ sự tạo tác nào, và đó là gì? Đó chính là một cách thiền định về Bồ đề tâm tuyệt đối. Như vậy là bạn thực hành kết hợp được cả ba loại tâm Bồ đề.

Với việc phát tâm Bồ đề, chúng ta thực sự đang rèn luyện tâm mình. Ở đây, Bồ đề tâm tương đối là quyết định. Bồ đề tâm là gì? Rõ ràng đó không phải là đơn thuần nghĩ, “Những người nghèo này cần được giúp đỡ.” So với tâm Bồ đề thì trạng thái nhân đạo như vậy thuộc về mức độ thấp hơn nhiều.

Bồ đề tâm là nguyện ước đưa tất cả chúng sinh đến giác ngộ. Giúp chúng sinh tháo dỡ những lớp vỏ ảo tưởng là món quà tốt nhất bạn có thể trao cho họ. Còn gì tốt hơn bạn có thể cho họ? Giúp chúng sinh nhận ra được bản tâm của họ. Giúp họ nhìn rõ mạng lưới ảo tưởng vô cùng tận. Còn gì tốt hơn là thấy chúng sinh thoát khỏi cái kén vô tận mà họ tự dệt lên để giam giữ bản thân mình. Như bạn thấy đấy, trạng thái tâm này không chỉ là cái mong muốn giúp ai đó tránh khỏi những rắc rối nhất thời nào đó.

Trong những hội chúng, người ta thường hỏi tôi, vì sao các Phật tử không tham gia thực hành các công hạnh như những người Công giáo thường làm. Tại sao không thấy có các bệnh viện Phật giáo, nhà tế bần Phật giáo? Khi trả lời trước công chúng, tôi sẽ nói: “Vì rằng các Phật tử lười nhác, và vì lười nhác và ích kỷ, họ chỉ nói về từ bi.” Thực tế, đó chỉ đúng phần nào. Ở những nhóm có chọn lọc hơn, chắc tôi sẽ nói: “Chúng ta cần thực sự hoan hỉ với những người Công giáo, Hồi giáo và Ấn giáo, nhưng chúng ta không làm vậy!” Như vậy, nếu nói trong nhóm nhỏ có chọn lọc hơn, thì câu trả lời phải là chi tiết hơn.

Giả sử rằng có một tổ chức tôn giáo xây dựng một nghìn nhà chăm sóc trẻ và nhà tế bần. Lại nữa, đây chỉ là sự khái quát, vì có lẽ trong số đó chắc là có những Bồ tát Công giáo, Hồi giáo hay Ấn giáo. Nhưng giả sử rằng, dù các nhà hoạt động tôn giáo đó hoàn thành rất nhiều công việc chăm sóc, ở đó không có nguyện ước dẫn chúng sinh đến giải thoát. Mục đích của họ là cung cấp thực phẩm và giáo dục. Đồng thời, hãy tưởng tượng rằng có một ẩn sĩ sống đâu đó trong rặng Hy mã Lạp sơn, không thực hiện tí gì những hành động như vậy. Thực tế, ở những dãy núi gần với ngài có nhiều trẻ nhỏ bị chết, nhìn bề ngoài thì ngài chẳng làm gì để giúp đỡ cả. Nhưng từ trong tâm, ngài thực sự

thiền định, “Nguyện mọi chúng sinh được giác ngộ!” và ngài thực hiện điều đó đều đặn hàng ngày. Xét về khía cạnh giác ngộ, người ẩn sĩ đáng kính trọng hơn là tổ chức tôn giáo kia. Vì sao? Bởi vì thực sự rất khó có được nguyện ước làm giác ngộ người khác một cách đích thực và chân thật. Cho người khác thực phẩm và giáo dục thì dễ hơn nhiều.

Hầu hết chúng ta không đánh giá đúng điều này. Trước đây chúng ta chưa bao giờ thành thật nguyện ước cho ai đó đạt giác ngộ. Tương tự, nếu ai đó đến đưa cho ta chiếc vé và nói: “Này đây, bạn có chiếc vé đến giác ngộ. Chỉ còn đúng một chiếc.” Tôi cho rằng, chúng ta thậm chí sẽ không nghĩ đến việc đưa chiếc vé này cho ai đó khác. Chúng ta sẽ giữ khư khư và đi đến giác ngộ. Bởi giác ngộ là điều quý giá biết nhường nào.

Thực ra giác ngộ là đối tượng quá to lớn, vậy thôi sẽ không lấy đó làm ví dụ nữa. Thay vào đó hãy cho rằng ai đó đến gặp bạn với liều thuốc ma thuật hứa hẹn đưa bạn đến sự minh triết hay toàn tri. Chắc là ta sẽ tự uống nó, mà thậm chí không chia lấy một nửa cho người khác! Hãy nghĩ xem ta thường thấy ganh tị thế nào khi có ai đó tu tập tiến bộ hơn. Ta thường thấy ganh tị thế nào khi có ai đó nhận được giáo lý hay pháp tu tốt hơn, cao hơn của ta? Nếu bạn có tâm bồ đề chân thực thì khi đó bạn phải thấy hạnh phúc, đúng không? Nói cho cùng, có phải đó chính là điều nguyện ước của bạn? Họ đang có được giác ngộ nghĩa là lời nguyện của bạn cuối cùng đang thành hiện thực. Họ nhận giáo lý cao hơn, hay trở thành hành giả tiến bộ hơn, nghĩa là lời nguyện của bạn cuối cùng được thực hiện! Thế nhưng chúng ta không cảm nhận như vậy, thay vào đó chúng ta cảm thấy ganh tị hoặc thèm muốn. Có thể vài người trong chúng ta chỉ là những người thực hành Pháp một cách lảng nhàng, cho nên thực sự không thấy ganh tị hay thèm muốn, nhưng ta vẫn có cảm giác bị bỏ lại phía sau. Ai cần lo lắng? Nếu bạn là bồ tát thực sự thì bạn không cần phải quan tâm những vấn đề như thế.

Bồ tát

Có ba loại bồ tát: bồ tát ‘giống như vua’, ‘giống như người lái đò’ và ‘giống như người chăn cừu’. Trong số đó, bồ tát giống như người chăn cừu là trường hợp phổ biến nhất. Bồ tát giống như vua là người mong ước bản thân được giác ngộ trước, rồi sau đó mới

giúp người khác đạt giác ngộ. Bồ tát giống người lái đò có mong muốn bản thân và chúng sinh cùng đạt giác ngộ. Bồ tát giống người chần chừ thì có ý muốn giúp chúng sinh đạt giác ngộ trước, sau đó mới đến bản thân mình, nếu cần. Chúng ta cần có khao khát hướng về hạng bồ tát thứ ba này.

Nguyện ước cho đi trí huệ giác ngộ là một pháp cúng dường phi thường. Trong *Nhập Bồ tát hạnh* của ngài Tịch Thiên [Shantideva] có bàn luận nhiều về điều này. Trong mười chương ở đó, ít nhất bạn nên đọc tám chương đầu. Nếu không có thời gian thì chí ít bạn cần đọc ba chương đầu. Bản văn giải thích rõ vì sao bồ đề tâm là cần thiết. Bồ đề tâm không đơn giản chỉ là lòng tốt, tâm từ bi và nhân hậu. Nó lớn hơn thế nhiều. Bạn có thể nhân từ, yêu thương và rộng lượng nhưng bản ngã vẫn còn đó. Bồ đề tâm thì khác, nó là thuốc giải độc hoàn toàn cho bản ngã. Cho nên nó là rất khác biệt.

Nếu người hoạt động xã hội có quan điểm diệt trừ bản ngã như vậy thì anh ta hay chị ta chính là đang làm công tác xã hội với bồ đề tâm. Hãy bàn về người hoạt động xã hội rất tích cực hàn gắn nhất thời các vết thương, nhưng không có bồ đề tâm, trong lúc đó vị ẩn tu ở hang động thì không làm gì cả, hoặc ít nhất là không giúp đỡ ai về vật chất cả. Toàn bộ công việc của vị đó là trưởng dưỡng bồ đề tâm nguyện. Như đã đề cập ở trên, vị ẩn cư xứng đáng được kính trọng hơn. Dù vậy, do không đánh giá cao giá trị của giác ngộ, nên ý tưởng đó không được công chúng dễ dàng chấp nhận. Ngài Tịch Thiên nói về điểm này ngay ở chương đầu trong *Nhập Bồ tát hạnh*:

*Có ai, cha, mẹ, chư thiên,
Phạm thiên cõi dục ai nguyện phát tâm
Lớn lao quảng đại nào bằng
Bồ đề tâm nguyện của hàng sơ cơ?*¹

Ai trên thế gian này dẫn bạn đến được giác ngộ? Không phải cha bạn, mẹ bạn, thậm chí cũng không phải Phạm Thiên, Đê Thích. Ngay cả họ, so với một bồ tát, cũng không tử tế hơn. Nếu ai đó nhất thời chữa trị cho bạn đau khổ, còn người khác không

¹ Khổ thơ 23 chương 1 *Nhập Bồ tát hạnh* do ni sư Thích Nữ Trí Hải dịch

tác động gì nhiều để chữa lành nhất thời cho bạn mà lên kế hoạch giúp bạn triệt tận gốc đau khổ, thì người thứ hai này đáng được đánh giá cao hơn.

Bạn có thể nghĩ rằng những hoạt động nhân đạo sẽ xóa bỏ bản ngã một cách tự nhiên, nhưng không nhất thiết như vậy. Nó có thể còn tạo ra bản ngã lớn hơn. Thực tế, nhiều nhà hoạt động xã hội không những không diệt trừ được bản ngã của họ, một số người còn lạm dụng công quỹ mà họ thu được để làm từ thiện!

Câu hỏi là, “Cái nào có giá trị lớn hơn, cái thấy [tri kiến] hay hành động?” Chính cái thấy cần được đánh giá cao hơn. Động cơ thường cũng được khởi sự từ cái thấy. Tùy thuộc vào việc bạn có được cái thấy thế nào, bạn sẽ có động cơ tương ứng.

Phát bỏ đề tâm

Bồ đề tâm là tinh túy của Pháp.

Có hai phương pháp thông dụng để phát bỏ đề tâm là *tonglen* – pháp cho và nhận, và pháp mà ta gọi là ‘tứ vô lượng tâm’. Trong nghi thức ngắn của Longchen Nyingshi, bồ đề tâm rất ngắn gọn và cô đọng; ở đó không nhắc đến các thực hành này. Trong khi, đó không phải là bạn bị thiếu hụt gì đó hay mắc sai lầm bởi không thực hành chúng, thì nếu bạn có thời gian, hãy kết hợp cả hai.

Pháp *tonglen* rất nổi tiếng và được thực hành rộng rãi. Đó là pháp mạnh mẽ để phát bồ đề tâm nguyện. Giống như các phép thiền khác, *tonglen* có thể được kết hợp cùng với bài tập thở. Khi thở ra, hãy vô tư bố thí tất cả niềm hạnh phúc, công đức, các thứ quý giá của mình cho mọi chúng sinh. Khi hít vào, hãy nhận lấy những đau khổ, buồn phiền, chướng ngại, ác nghiệp của mọi chúng sinh, mà không phải chỉ là của một vài chúng sinh nào đó. Đây là bồ đề tâm nguyện.

Như một bồ tát mới phát tâm, đây là tất cả những gì ta có thể làm được. Dù vậy cũng không thể nói bồ đề tâm nguyện là cái gì đó dễ dàng. Nếu bạn muốn trở nên dũng cảm tới mức cắt cả chân tay mình để bố thí cho hổ đói, thì bạn phải khởi đầu bằng sự phát tâm cao thượng, và thiền *tonglen* chính là phương pháp rất hữu hiệu để làm việc đó.

Bốn vô lượng tâm là phương pháp phổ biến khác. Chúng có thể được kết hợp cùng với tonglen. Với vô lượng tâm đầu tiên, hãy nghĩ, “Cầu cho [nguyện] tất cả chúng sinh được hạnh phúc ngay lúc này!” Chẳng hạn, ở đâu đó vào chính lúc này, có ai đó đang mắc phải rắc rối hoặc bị phiền muộn. Bởi vì vô lượng tâm đầu tiên là Từ, ta có thể nghĩ, “Nguyện mọi chúng sinh đều được hạnh phúc!” Với ý nghĩ đó, chúng ta tưởng tượng rằng ở đâu đó, ai đó đang nhận được điều mong ước, thỏa mãn mọi nhu cầu, và thoát khỏi mọi sợ hãi. Chúng ta cũng nghĩ, “Nguyện họ có được nhân của hạnh phúc”. Như vậy, vô lượng tâm đầu tiên là, “Nguyện mọi chúng sinh có được hạnh phúc và nhân của hạnh phúc.” Đây là điều khác biệt so với hoạt động nhân đạo bình thường, vì chúng ta đang bố thí hạnh phúc và cả nhân của hạnh phúc.

Vô lượng tâm thứ hai là, “Nguyện mọi chúng sinh thoát khỏi khổ”. Giả dụ có một số người đang bị buồn khổ. Khi đó chúng ta nghĩ: “Nguyện họ thoát khỏi nỗi khổ này. Nguyện họ cũng thoát khỏi các nhân của khổ: cảm xúc và mọi loại ý nghĩ cũng như hành động bất thiện. Cầu cho họ thoát khỏi khổ ngay lúc này!” Thêm nữa, ta nghĩ, “Nguyện chúng sinh từ bỏ sự sát hại, trộm cướp, lừa dối, và thoát khỏi mọi cảm xúc tiêu cực,” bởi vì chính chúng là nguyên nhân của đau khổ. Vậy là, bạn bố thí hạnh phúc và nhân của hạnh phúc, bạn còn cố gắng cứu họ khỏi sự bất hạnh: khổ não và nhân của khổ não.

Như kết quả của việc này, họ cảm nhận sự vui sướng. Khi đó bạn thiền định về vô lượng tâm thứ ba, là “Nguyện họ giữ được niềm vui này mãi mãi.”

Vô lượng tâm thứ tư là sự bình đẳng. Với điều này, bạn tự nghĩ, “Nguyện tất cả chúng sinh được tự do khỏi sợ hãi và hy vọng. Nguyện mọi chúng sinh thoát khỏi đam mê và giận dữ. Thoát khỏi ý niệm nhị nguyên về người thân hay kẻ thù, nguyện tất cả đều bình đẳng. Không giận dữ với kẻ thù, không bám luyến với người thân, nguyện tất cả họ đều bình đẳng.” Rồi bạn duy trì trạng thái đó.

Hiểu được lợi ích và mục đích của từ bi và bồ đề tâm là cực kỳ quan trọng. Vì thế, hãy đọc *Lời vàng của Thầy tôi*, đặc biệt mục bài ca của Patrul Rinpoche về lòng từ bi và bồ đề tâm. Trong

quyển này, Patrul Rinpoche giới thiệu những hướng dẫn cơ bản về cách làm thế nào để phát bồ đề tâm.

Bồ đề tâm là tinh túy của Pháp. Thật đáng xấu hổ cho chúng ta, mặc dù là Phật tử nói nhiều về sự vĩ đại của bồ đề tâm và lòng từ bi, mà không luôn luôn cố gắng đưa chúng vào thực hành. Trong mỗi tình huống, chúng ta cần cố gắng phát triển một cái tâm tốt lành. Cuối cùng, cái tâm tốt lành chính là chìa khóa đưa ta đến tình yêu thương, từ bi và bồ đề tâm. Thiếu bồ đề tâm, mỗi thực hành của chúng ta sẽ củng cố thêm bản ngã.

Hiện tại, ý nghĩ về kích hoạt tính không dường như quá phức tạp đối với ta. Phương pháp tốt nhất để đối trị bản ngã của chúng ta hiện nay chính là bồ đề tâm, mong muốn đưa mọi chúng sinh đến giác ngộ. Nếu bạn thực sự phát triển ý niệm muốn đưa chúng sinh đến giác ngộ, thì việc muốn ai đó rơi vào bất hạnh là không thể. Hơn nữa, mặc dù mục đích của bạn là hạnh phúc vĩnh cửu, bạn sẽ vẫn hài lòng khi thấy chúng sinh chỉ nhận được những hạnh phúc nhất thời nhỏ bé. Bạn có thể nhận thấy vì sao điều này lại phá tan nền móng của bản ngã.

Như các vị thầy Kadampa đã nhắc đi nhắc lại chúng ta rằng, thực hành bồ đề tâm bao gồm việc nuôi dưỡng thái độ nhường phần hơn cho người khác và nhận phần thiệt về mình. Một số người có thể cho rằng, điều đó sẽ làm cho ta mất tính tự tin, còn thái độ của bồ tát về việc cho đi lợi lạc, hạnh phúc và không bận tâm đến thiệt hại hay bất hạnh xảy đến với mình thì, xin lỗi, chỉ là thái độ của kẻ thiếu lòng tự trọng. Thực ra, hoàn toàn ngược lại. Với thái độ trên, tính tự tin càng phát triển vững hơn.

Thiếu lòng tự trọng là gì? Đó là có bản ngã rất rất lớn; đó là lý do vì sao thiếu lòng tự trọng lại xếp ở vị trí đầu tiên. Ở đó có bản ngã rất lớn, và chính cái bản ngã ấy luôn luôn muốn được tốt hơn, được coi trọng hơn. Có cảm giác rằng bản ngã của bạn là không tốt chính là cái mà ta gọi là thiếu lòng tự trọng. Tuy nhiên, với thái độ của bồ tát thì bạn cho người khác mọi điều tốt đẹp và không quan tâm đến những gì tồi tệ xảy ra cho mình. Với tâm thái như vậy thì không có điểm quy chiếu, cho nên niềm tự tin sẽ tăng trưởng, đồng thời thiếu lòng tự trọng không bao giờ có cơ hội nổi lên. Như vậy, không cần phải lo sợ khi chuyên chú vào tâm bồ đề hết lần này đến lần khác!

Mấu chốt là trước tiên hãy hòa tan đạo sư vào bản thân bạn và rồi theo dõi xem điều gì xảy ra.

Trong khi thực hành, khi bạn sắp kết thúc thời khóa, hãy hòa trộn bản thân với đạo sư. Rồi, đơn giản hãy quán sát xem điều gì xảy ra lúc đó. Nếu các ý nghĩ xuất hiện, hãy quán sát các ý nghĩ. Là người mới thực hành, bạn có thể bị sao nhãng. Nếu vậy, ngay lập tức hãy quán sát lại hình ảnh đạo sư và hòa trộn lại. Bạn có thể quán sát sự trộn lẫn này tiếp tục và tiếp tục. Khi tôi nói quán sát, tôi không có ý bảo bạn nhớ lại những gì đã xảy ra trong tâm bạn, cũng không lập kế hoạch cho tương lai. Tôi nói về sự quán sát tâm trong chính thời điểm hiện tại. Để làm được điều này, mấu chốt là trước tiên hãy hòa tan đạo sư vào bản thân bạn và rồi theo dõi xem điều gì xảy ra.

Nhiều người thấy thất vọng và tự hỏi không biết họ thực hành có ‘đúng’ hay không. Lời khuyên ở đây là: hãy thực hành. Hãy lao vào; rồi sau thời gian nào đó bạn sẽ nắm được điều cơ bản. Ví dụ, khi bạn học lái xe, bạn có thể nói mãi về phanh, bánh răng, tay lái, và bộ ly hợp; nhưng rồi cách nào đó, lúc nào đó bạn phải thực sự lái, đúng không? Bạn phải mở khóa, đạp chân ga, rồi lái. Bạn phải làm như vậy. Đó chính là hướng dẫn cơ bản. Có thể sẽ thấy, mọi việc như không được tốt đẹp cho lắm. Trong vòng một vài năm, có thể bạn trải qua giai đoạn hòa tan đạo sư giống như là bỏ táo vào túi. Nhưng đó là cách duy nhất. Sau thời gian nào đó, nó sẽ giống như là đổ cốc nước vào túi. Cái túi có thể đã được ướt một chút, và bạn cũng chỉ mới bắt đầu hiểu được cái túi; bạn còn chưa nắm được cái cốt lõi. Sau thời gian nữa, bạn sẽ tiến tới cái nhận biết rằng hòa tan với đạo sư giống như đập vỡ chiếc bình sứ và cố gắng tìm hiểu hai không gian trống rỗng riêng biệt.

Còn bây giờ, đó là lời khuyên thực hành duy nhất có tác dụng. Thực tế là chúng ta không thể thoát khỏi ý nghĩ rằng đạo sư, hay Phật là thực thể độc lập, tách biệt với bản thân ta. Nhận rõ điều này thực ra đã là một tiến bộ. Hãy nhớ rằng, thực hành Pháp giống như bóc từng lớp vỏ. Với sự nhận thức như trên, lớp vỏ là thuyết hữu thần đã được bóc. Đầu tiên, bạn không có cách nào khác là thực hành theo cách hữu thần, thế rồi thái độ vô

thần sẽ dần dần được cuốn vào. Khi đó lớp vỏ tiếp theo sẽ được bóc đi.

Dạng rối loạn này là tốt. Trong số nhiều mối nghi ngờ xuất hiện, không phải tất cả đều là xấu. Một vài mối nghi ngờ là cái mà chúng ta thường chào đón, giả dụ như tâm phân biệt, vậy nên sự phản biện có thể rất có ích, đặc biệt khi chúng ta tìm thấy lỗi lầm trong sự giải thích cái bản ngã của ta. Đó là dấu hiệu cho biết Pháp đang xâm nhập vào tâm bạn. Chúng ta thường không chấp nhận thái độ phản biện đối với sự giải thích bản ngã của mình. Thay vào đó, chúng ta hoàn toàn tham dự vào nó. Khi Pháp bắt đầu thấm vào đầu óc ta, chúng ta khởi lên cảm giác phê phán những gì ta nghĩ; đó là dấu hiệu tốt. Như đã nói, chúng ta không nên nấn ná ở đó. Chúng ta cần tiến lên phía trước, đi tiếp.

Quán tưởng

Vạn pháp đều chỉ là sự phô diễn.

Vạn pháp đều chỉ là sự phô diễn. Điều này không chỉ là nền tảng của triết học Phật giáo; đó còn là lý do vì sao pháp quán tưởng có hiệu lực. Khi bạn nói về tên của mình như ‘Luiza’, mặc dù bạn không gọi đó là quán tưởng, thì thực tế điều đó vẫn cứ xảy ra. Tương tự, ví dụ nhìn vào tên bạn mình, ‘Luxia’ thì đó cũng là quán tưởng. Những điều bạn thấy đều tràn ngập những quán tưởng của bản thân bạn. Luxia của bạn và Luxia của tôi có thể hoàn toàn là khác biệt. Chính trên cái nền tảng đó mà quán tưởng hoạt động. Đây là một pháp kỳ diệu.

Nhiều người nghĩ rằng quán tưởng là sản phẩm của Tây Tạng. Lý do cho điều này là vì có rất ít các vị thầy giảng về lý thuyết. Dù cho ta có thể nghĩ rằng quán tưởng là văn hóa hay hữu thần, nó thực sự không phải vậy. Phương tiện dường như được nhấn mạnh quá nhiều tới mức làm tổn hại cho lý thuyết. Chúng ta được dạy quán tưởng điều này, quán tưởng điều kia, nhưng không được dạy vì sao quán tưởng lại có tác dụng, hoặc vì sao ta phải làm theo cách thức cụ thể nào đó. Điều này không bao giờ được dạy, đó là lý do vì sao chúng ta gặp khó khăn như vậy.

Cũng là trên cơ sở đó, như tôi đã nói trước đây, việc quán tưởng Đạo sư Liên Hoa Sinh như được vẽ trên các bức thangka Tây

Tặng là hơi phí thời gian. Ngay như tất cả mọi người đều dùng một bức thangka duy nhất, thì sau khi ngắm nhìn, họ sẽ có những nhận thức riêng. Cái nhận thức của bạn chỉ là nhận thức của bạn mà thôi. Hơn nữa, nhận thức của bạn có lẽ thậm chí không giống như cái mà người họa sỹ có khi vẽ bức tranh đó. Vì lý do này, khi bạn quán Đạo sư Liên Hoa Sinh hay vị bồ tôn nào đó khác, bạn hẳn đã bị trơ lý chút đỉnh trong quán tưởng của bạn.

Đạo sư Liên Hoa Sinh là đáng siêu phàm, tối thượng. Trong tâm trí bình phàm, chúng ta nghĩ đáng siêu phàm trông phải rất lộng lẫy, nhưng cụ thể thì ‘trông lộng lẫy’ là thế nào? Ở đây, bạn lại có cái diễn giải ‘lộng lẫy’ của riêng mình, còn tôi có cái diễn giải của tôi. Cho nên tốt nhất là bạn hãy sử dụng cái diễn giải của bản thân mình cho có hiệu quả, mà không cần phải tham khảo cái của tôi! Ngay cả nếu bạn có hỏi, “Thưa Rinpoche, ý tưởng trông lộng lẫy là gì?” thì đó sẽ là bạn và tâm trí của bạn sẽ nghe câu trả lời của tôi. Bạn có thể nghĩ rằng, bạn đã hiểu cái phương án ‘trông lộng lẫy’ của tôi, nhưng thực ra thì không. Chắc chắn cuối cùng bạn sẽ dùng cái diễn giải của bản thân bạn.

Quán tưởng thực sự dựa trên sự diễn giải cá nhân. Dựa vào yếu tố này, câu hỏi tiếp theo của bạn chắc sẽ là, “Khi quán tưởng Đức Liên Hoa Sinh, vì tôi thích máy cát-xét, máy ảnh số, máy quay video, vậy tôi quán tưởng đạo sư của tôi cầm máy ảnh số thay vì chày kim cương, và laptop thay vì cốc sọ?” Ở đây chúng ta có chút tranh luận. Chúng ta không được khuyến khích tự sáng tạo kiểu như vậy. Chỉ có các bậc đạo sư đủ phẩm tính – những vị terton hoặc những vị khám phá mật tạng – khai phá ra giáo lý với Đức Liên Hoa Sinh cầm máy ảnh số bên tay phải và laptop bên tay trái, và chúng ta được nhận quán đỉnh đó, thì chúng ta mới được quán tưởng theo cách đó.

Không phải vì thuận tiện hay dễ cho đẹp mà ta đặt chày kim cương lên tay ngài. Thực tế, có rất nhiều biểu tượng trong đó. Vì sao ngài có một mặt? Sao không phải là hai? Vì sao ngài cầm chày kim cương trong tay? Sao không phải là cốc sọ? Mỗi khía cạnh đều có giá trị riêng, mà ta phải luôn giữ nguyên vẹn; tất cả các thuộc tính chuẩn mực đều có mặt ở đó. Tuy nhiên, nếu bạn tìm hiểu về toàn bộ luật lệ của Phật giáo Tây Tạng, bạn sẽ không

bao giờ tìm thấy điều gì đó nói rằng, “Chính xác là Đức Liên Hoa Sinh trông như thế.” Cũng rất thú vị là, có bức tượng của Liên Hoa Sinh gọi là *Trống Giống Tôi*, nhưng cũng có rất nhiều bức khác được nói là gần giống với Ngài, và tất cả thì trông lại rất khác nhau.

*Quán tưởng phải sinh động, hứng thú, rõ ràng,
và luôn phải đi kèm với ý tưởng bất nhị.*

Đây là nguyên tắc tiếp theo của quán tưởng. Không những quán tưởng phải sinh động, hứng thú và rõ ràng, nó cũng luôn phải đi kèm với ý tưởng bất nhị. Trong giáo lý ngondro điều này thường không được nhấn mạnh, mặc dù nó thường có mặt ở phần giảng giải nghi quỹ thực hành. Dù vậy, để bạn có vài ý niệm về việc xâm nhập vào cái bất nhị thế nào, thì đây là các quán tưởng về Đức Liên Hoa Sinh ngồi trong lâu đài của ngài. Tuy nhiên, lâu đài được nói to lớn như núi Tu Di, hoặc lớn như toàn vũ trụ, còn Đức Liên Hoa Sinh thì nhỏ như hạt mè. Ngay cả như vậy, thì bạn cũng không được thấy nó là bất tiện, hay nó phi thẩm mỹ. Vật chứa thì không quá to, mà nội dung trong đó thì cũng không quá nhỏ, và ở đó cũng không có khe hở rộng lớn giữa Ngài và lâu đài của ngài. Ở đây không có những vấn đề như vậy. Ngược lại, để quán tưởng điều này, và ở trong chính trạng thái thiền định đó, bạn có thể quán lâu đài nhỏ như hạt mè và Ngài thì lớn như toàn vũ trụ. Mà Đức Liên Hoa Sinh thì thực sự ở trong tòa lâu đài nhỏ bằng hạt mè đó. Tất cả những điều này nhằm thực tập cái bất nhị. Quán tưởng cần đạt được các phẩm tính đó.

3. *Kim cương Tát Đỏa*

Trước khi bắt đầu phần giải thích thực hành Kim cương Tát đỏa, chúng ta cần nhớ lại rằng cốt lõi của thực hành ngondro, không chỉ của Longchen Nyingthig, mà bất kỳ ngondro nào, chính là luyện tâm. Nói chung, ‘luyện tâm’ ám chỉ việc làm cho cái tâm cứng rắn của mình trở nên mềm dẻo hơn. Vì sao cái tâm nó cứng rắn? Cái tâm nó cứng rắn vì chúng ta trở thành con mồi cho các cảm xúc, và không chỉ các cảm xúc, mà còn các đối tượng của cảm xúc: hy vọng và sợ hãi. Hầu như tất cả những suy nghĩ và cảm nhận của chúng ta, mọi điều mà tâm ta diễn giải đều dựa trên hy vọng và sợ hãi. Vì lý do đó, tâm chúng ta

luôn luôn bị giới hạn bởi ganh tỵ, kiêu mạn, tham luyến, sân hận, u mê hay các cảm xúc khác. Chúng ta hành động theo cách này một cách cố hữu và trong thời gian rất lâu dài. Đó là lý do vì sao chúng ta không thể kiểm soát tâm mình, vì sao thay vào đó các xúc cảm và đối tượng của chúng lại kiểm soát tâm chúng ta. Đó là điều chúng ta ngụ ý ‘tâm cứng rắn’.

Chính cái tâm cứng rắn đó là đối tượng chúng ta muốn luyện, muốn thuần hóa. Có rất nhiều từ tương tự để biểu thị, ‘luyện’, ‘thuần hóa’, ‘nhận biết’,... được dùng trong các giai đoạn khác nhau, cũng như dùng riêng trong các thừa khác nhau. Ví dụ, các phương pháp Tiểu thừa có xu thế dùng từ ‘thuần hóa’. Theo cách tiếp cận đó, cái tâm hoang dã, cứng rắn này được nhìn nhận như cái gì đó cần phải được thuần hóa. Trái lại, Đại thừa ưa dùng từ ‘luyện’. Hơn là chỉ đơn giản thuần hóa cái tâm hoang dã, cứng rắn này, theo Đại thừa, nó cần được chuyển thành cái gì đó có ích nhờ luyện tập đúng cách. Trong Kim cương thừa, nhờ cái thấy và sự xác quyết, chúng ta đi xa hơn là ‘thuần hóa’ và ‘luyện’, chúng ta nói về ‘sự nhận biết’ tâm. Vậy như bạn thấy, mỗi thừa có một cách tiếp cận hơi khác nhau một chút. Và những khác biệt nhỏ nhỏ trong cách tiếp cận thực tế sẽ dẫn tới những khác biệt đáng kể.

Hiện tại, hãy nói về tất cả những gì ta đang thực hiện ở đây như sự ‘luyện’ tâm. Bước đầu tiên và là quan trọng nhất của quá trình này là nhận ra tính phù phiếm của luân hồi, thấy rõ sự vô nghĩa của cuộc sống phàm tục và quán chiếu điều này lặp đi lặp lại. Khi mà bạn còn cho cuộc sống phàm tục này có chút giá trị nào đó thì sẽ vẫn luôn còn lỗ thủng trong thực hành Pháp của bạn. Vì lý do đó, chúng ta phải nhận thức được rằng cuộc sống luân hồi là vô ích. Chúng ta phải thực sự mong cầu có được trạng thái tâm thức đó. Phương pháp thực hành truyền thống là nghe đi nghe lại các niệm chuyển tâm [thuộc pháp tiền ngondro - ND]. Pháp thật là rộng lớn, và nghe đi nghe lại những lời này còn tạo nên công đức vì nó sẽ cho tâm ta hiểu cái vô nghĩa của luân hồi.

Khi nghiên cứu Phật giáo, chúng ta nói về ba loại trí tuệ: trí tuệ đến từ sự nghe giảng, trí tuệ từ sự suy ngẫm, và trí tuệ xuất phát từ thiền định. Ở Tây Tạng, ba loại này được gọi là ‘to sam gom sum’. Từ đầu tiên ‘to’ nghĩa là nghe và nghe thấy, nó cũng có

nghĩa là học hỏi. Tôi nhận thấy rằng, nhiều người có vẻ như bỏ qua yếu tố đầu tiên này ở mức độ nào đó; hoặc là họ không đọc nhiều về Pháp, hoặc họ không nghe nhiều giáo lý. Từ một số câu hỏi nêu ra, rõ ràng là những người đó thường đón nhận vấn đề một cách máy móc¹.

Khả năng hiểu được Pháp và các ngôn từ của nó theo mọi góc cạnh là điều rất quan trọng. Thậm chí khi đề cập đến tầm quan trọng của việc hiểu sự vô nghĩa của luân hồi, có vài người ngay lập tức nghĩ rằng, 'Oh, tôi biết rồi. Đó là đúng. Cuộc sống gia đình của tôi là vô dụng và công việc của tôi thật vô nghĩa. Tôi muốn thoát khỏi điều này!' Một số người thực sự cố gắng từ bỏ hoàn cảnh đó. Cái không được hiểu rõ là, đó có thể chính là những ý nghĩ của luân hồi. Không phải luôn luôn như vậy, nhưng điều đó là có thể. Có thể là bạn chỉ muốn có một kỳ nghỉ dài ngày. Bạn bị mệt mỏi với hoàn cảnh gia đình hiện tại, mệt mỏi với nhịp điệu cuộc sống này, và Pháp xuất hiện như một cái cớ. Sự từ bỏ xảy đến như cái cớ để tạo dựng phong cách khác của cuộc sống. Nếu bạn đã hiểu sự từ bỏ như vậy, thì bạn cũng đã hiểu sai luôn các giáo lý hoặc đã hiểu chúng không thấu đáo.

Giống như vậy. Giả sử rằng bạn đang ngủ, và hãy tưởng tượng rằng giấc mơ của bạn là ác mộng. Bạn chắc là sẽ muốn giấc mộng này kết thúc, nhưng bản thân điều đó không phải là tâm từ bỏ. Ở đây, chẳng qua là bạn không muốn ác mộng, bạn muốn giấc mơ đẹp. Tâm từ bỏ, trái lại, là biết rằng đó là giấc mơ. Và đó là nhất thời, hết. Chúng ta không cần phải nói về việc cái gì là tốt hay xấu. Nếu cái này xấu, nó chỉ là giấc mơ; nếu cái kia tốt, nó cũng chỉ là giấc mơ. Hiểu được *như vậy* thì đó là tâm từ bỏ. Đôi khi cuộc sống quá gian khổ, vô nghĩa và gian khổ. Lúc khác, thì lại tuyệt vời, vô nghĩa và tuyệt vời. Dù trường hợp nào xảy ra, chúng ta cũng cần hiểu rằng cuộc sống phàm tục là vô nghĩa. Đó là cái mà ta gọi là tâm từ bỏ.

Mỗi khi ta có một chút đau đớn, thật là dễ dàng mà nói rằng: "Oh, luân hồi, thật kinh khủng!" nhưng chúng ta không nói như vậy lúc ta sung sướng. Khi bạn nhận thức được rằng tất cả

¹ Nguyên văn: literally, tức là tiếp nhận vấn đề theo đúng nghĩa đen – ND.

những điều này là không thực chất, luôn biến đổi, và vô thường, bất kể những điều xảy ra trong đời bạn là tốt hay xấu, thì khi đó bạn bắt đầu trở thành người thực hành Pháp, con người tâm linh. Bất chấp điều gì đó là tốt hay xấu, một khi bạn đã thấy đó là giấc mộng thì bạn sẽ không sợ hãi tỉnh dậy. Quan trọng hơn, khi biết đó là giấc mộng, bạn sẽ sẵn sàng từ bỏ cả xấu và tốt một cách bình đẳng. Trong một bản kinh Đức Phật nói:

Nếu một cô gái mơ thấy có chàng trai đến với cô ta, cô ta sẽ hạnh phúc. Nhưng trong chính giấc mơ ấy, nếu chàng trai gặp tai nạn và chết, ngay lập tức cô gái sẽ thấy bất hạnh. Khi tỉnh dậy, cô gái sẽ nhận ra rằng cái hạnh phúc khi cô gặp chàng trai trong mộng, và cái bất hạnh vì cái chết của chàng, cả hai không là gì khác ngoài giấc mơ.

Mấu chốt ở đây là: nghe và học hỏi giáo lý lập lại nhiều lần giúp cho ta nhìn thấy Pháp không chỉ từ một phía, mà từ nhiều góc cạnh. Nếu không, cái hiểu của ta sẽ luôn là thiên vị; nó sẽ dựa trên cơ sở là ta thích nhìn thấy mọi sự như thế nào.

... Khi giấc mơ chưa kết thúc thì bạn phải tiếp tục mơ.

Không sao, nếu bạn không có ý định kết thúc một trăm ngàn lễ lạy. Không kết thúc Kim cương Tát đỏa đúng hạn cũng vậy. Điểm mấu chốt là phải hiểu rằng, mọi thứ bạn có và nhắm tới đều là phù phiếm và hãy cố gắng cho quen với điều này trong phong cách hàng ngày, nhưng đồng thời vẫn tiến về phía trước bằng các thực hành chăm chỉ. Khi giấc mơ chưa kết thúc thì bạn phải tiếp tục mơ. Ngay lúc này bạn đơn giản chưa có đủ sức mạnh để tỉnh dậy, vậy cho đến khi giấc mơ chưa kết thúc thì bạn phải tiếp tục ở trong đó. Một khi bạn biết rằng đó là giấc mơ, nó sẽ không làm phiền bạn, còn khi bạn không biết rằng đó là giấc mơ thì nó sẽ làm phiền bạn, cám dỗ bạn, giam giữ và trói buộc bạn.

Điều gì biểu lộ rằng lúc này ta chỉ là kẻ sơ cơ? Dù chúng ta có thể biết một cách lý trí rằng đó chỉ là giấc mơ, chúng ta vẫn không biết làm thế nào để thức dậy khỏi giấc mơ. Và những người dân thường đang đi dạo ở Pari hay Munich lúc này còn không có ngay cả những hiểu biết lý trí này. Như thường lệ, họ thực sự tin rằng tất cả là thực và cực kỳ quan trọng. Trái lại, chúng ta có may mắn hơn

một chút, bởi vì chúng ta bằng lý trí đã hiểu, hoặc ít nhất đã được nghe, rằng đó chỉ là giấc mơ.

Vậy, theo nghĩa nào chúng ta là những hành giả? Điều này hơi giống như ở chiến trường bạn bị bao vây bởi kẻ thù nhưng cả tay và chân bạn đều đã bị chặt hết. Bạn không thể đánh lại kẻ thù, cũng không thể bỏ chạy. Ngay cả lưỡi bạn cũng bị cắt, nên bạn không thể ngay cả lên án kẻ thù! Bạn chẳng làm được gì cả ngoài việc quan sát. Tuy nhiên, như thế vẫn còn hơn những gì mà những người đang dạy bộ ở Pari và Munich cảm nhận. Bị bao vây bởi kẻ thù, họ vẫn ngoại tình, lập mưu kế, và liên tục phê phán nhau, mà thậm chí họ còn không biết điều gì đang xảy ra. Họ làm theo bất kỳ điều gì kẻ thù sai bảo, và kết quả là liên tục bị thất bại. Kẻ thù hành hạ họ một cách tàn nhẫn, còn với chúng ta ít ra kẻ thù còn có chút sợ hãi. Dù chúng ta không có khả năng làm gì nhiều với hoàn cảnh này, nhưng kẻ thù biết rằng chúng ta *biết* chúng ta là kẻ thù. Vậy nên, điều rất quan trọng là chúng ta phải nuôi dưỡng ý niệm về bản chất huyền ảo của luân hồi. Như Patrul Rinpoche từng nói, làm như vậy thì bình minh của người thực hành Pháp sẽ ló rạng.

Làm sạch bình chửa

Khi tịnh hóa các ô nhiễm, là ta đang đề cập đến sự bóc trần phật tính của ta.

Thực hành Kim cương Tát đỏa là một pháp tịnh hóa [làm sạch, tẩy trừ]. Với Quy Y, chúng ta lái sự quan tâm của chúng ta từ con đường sai lầm về con đường đúng đắn. Bằng phát bồ đề tâm, chúng ta lái sự quan tâm của chúng ta từ con đường của thanh văn về con đường của bồ tát. Trên cơ sở hai pháp nền tảng đó, bước tiếp theo là chúng ta làm sạch bình chửa, ngụ ý là thân, khẩu và ý của ta. Trong Đại thừa và Tiểu thừa, cơ thể không được coi như bình chửa, mà chỉ như người hầu. Tuy nhiên, trong Kim cương thừa, nó được coi như cái bình để ta rót Pháp cam lồ vào đó. Phác thảo lối tiếp cận của tiểu thừa, trong *Nhập Bồ tát hạnh* nói:

Những nô lệ không đủ sức làm việc

Thì không được hưởng thức ăn, đồ mặc.

Cơ thể này, dù bạn có nuông chiều đến mấy, vẫn sẽ từ bỏ bạn-

*Vậy tại sao phải nhọc công như vậy?
Hãy chăm sóc cơ thể cho thỏa đáng
Nhưng phải để nó phục vụ bạn
Chớ có phung phí bất kỳ thứ gì
Mà không mang lại lợi ích thiết thực.*

Ở đây ta được khuyên rằng hãy đối xử với cơ thể ta như với kẻ hầu, cho hẳn lương bổng nhưng không quá nhiều. Chúng ta được khuyên cách đối xử như của ông chủ tồi đối với nô lệ. Nếu đối xử tốt quá, sẽ chỉ làm cho tên nô lệ có thêm quyền lực; tương tự, chúng ta chỉ nên cho cơ thể vừa đủ thực phẩm và quần áo.

Tuy nhiên, trong Kim cương thừa cơ thể không được coi như kẻ nô lệ, mà như cái bình. Điều này khác với Tiểu thừa và Đại thừa, nơi chỉ coi tâm là bình chứa. Ở đó, chỉ tâm mới cần thuần hóa và luyện tập, nhưng trong Kim cương thừa thì ngay cả thân cũng là cái bình. Cả nó cũng cần được tịnh hóa.

Chính nó mang chúng ta đến các đối tượng của nghiệp xấu và mê lầm, nhiễm ô, những cái cần được tịnh hóa. Thời điểm ta nghe thấy từ 'Kim cương Tát đỏa', tiếng chuông nhỏ vang lên trong đầu ta, và ta nghĩ đến tịnh hóa và làm sạch. Dùng những từ như 'làm sạch' không có nghĩa là ở đó có gì đó giống như lấm hay bẩn. Trong giao tiếp thầy trò, không có cách nào khác chuyển tải vấn đề tốt hơn; nên chúng ta phải lựa chọn các từ như 'làm sạch', 'tịnh hóa', 'bẩn', 'ô nhiễm', v.v... Vấn đề là, khi chúng ta thực hành Kim cương Tát đỏa hoặc nói về tẩy trừ các ô nhiễm, nó dường như sẽ khơi mào cho rất nhiều sự hoang tưởng. Điều này nghe giống như ta đang mở ra chiếc hộp đựng sâu rồi để mặc đó. Chúng ta không muốn nói về những điều xấu hay ô nhiễm của mình, hay thậm chí là chỉ nhắc đến chúng. Chúng ta có cảm giác như tất cả nên được im đi. Thực tế, thay vào đó chúng ta muốn nói về các điều tốt lành hơn.

Thái độ này bắt nguồn từ một sự hiểu lầm, có cả ở phương Đông lẫn phương Tây. Có lẽ là do tôn giáo hay văn hóa. Bất luận thế nào, quan điểm đúng cần phải là: Khi tịnh hóa các ô nhiễm, là ta đang đề cập đến sự bóc trần phật tính của ta. Nếu như không có phật tính, sẽ vô nghĩa cái việc tịnh hóa những gì đang che phủ. Điều này là quan trọng. Khi chúng ta tịnh hóa các ô nhiễm, ta thường bị cuốn vào các ý nghĩ rằng, chúng ta là tồi tệ, khủng khiếp

và xấu xa; rằng ta đang chất chứa đầy sân hận, đố kỵ và các xúc tình khác mà cần phải được gột rửa. Thay vì nhấn mạnh vào các ý nghĩ như vậy, chúng ta cần dồn năng lực vào ý tưởng rằng ta đang bóc trần cái gì đó. Chúng ta cần nghĩ về thực hành này như một biện pháp để khai mở phật tính của ta. Rất thường xuyên, mọi người quên mất khía cạnh bóc trần, đó là lý do vì sao có sự miễn cưỡng trong việc thậm chí chỉ chớm động đến điều xấu.

Quá trình này có thể giống như việc rửa cốc. Khi chúng ta rửa cái cốc bẩn, thì ngụ ý là muốn thấy cái cốc sạch. Đó là động cơ của chúng ta. Khi ta nhúng cái cốc vào chậu nước xà phòng và làm sạch bẩn bởi cái giẻ, thì có sự hài lòng nhất định, đặc biệt khi ta nhìn thấy nó trở nên dần dần sạch hơn. Nếu như cái cốc vẫn cứ còn bẩn mãi, nếu điều gì đó có lộ ra cũng chỉ là vô nghĩa, thì quá trình này chắc chắn sẽ là đau khổ. Ở đây công việc bóc vỏ này là mục đích thực sự. Trong trường hợp này, Phật giáo, đặc biệt là Kim cương thừa không chống đối gì với các cảm xúc. Cái mà chúng ta muốn nhận ra chính là phương diện nội tâm. Đó là lý do căn bản ẩn sau quá trình bóc trần này.

Guru Vajrasattva [Đạo sư Kim cương Tát đỏa]

Trong thực hành Kim cương Tát đỏa, bạn ở dạng bình thường và quán đạo sư trên đầu mình ở dạng Kim cương Tát đỏa. Đạo sư là sự phản chiếu lòng sùng mộ và công đức của bạn, còn lòng sùng mộ tự nó là biểu lộ của phật tính và công đức. Thiếu công đức thì bạn không thể nhận ra đạo sư, như trong trường hợp Đệ bà Đạt đa. Đệ bà Đạt đa là em họ của Phật, dù họ ở cùng nhau khá lâu, Đệ bà Đạt đa vẫn không nhận ra thậm chí chỉ một phẩm tính tốt của Phật. Kết quả là ông không nhận được bất kỳ lợi ích nào từ mối quan hệ này. Đối với ông ta Phật chỉ là người bình thường, và ông ta luôn cạnh tranh với Ngài. Cho nên, công đức đóng vai trò quan trọng.

Khi Quy y, điểm nhấn là sự che chở. Chúng ta tìm kiếm sự che chở khỏi luân hồi, niết bàn, tri kiến bất tịnh, thiếu lòng sùng mộ, thiếu cảm hứng, và thậm chí khỏi mưa đá, bão tố, ốm đau, v.v... Tiếp theo, với tâm trí nhị nguyên chúng ta có xu hướng nghĩ rằng Đức Liên Hoa Sinh là đáng bảo hộ vĩ đại, chúng ta quán tưởng đạo sư của ta trong hình tướng Đức Liên Hoa Sinh để che chở ta khỏi các tất cả những vấn đề đó.

Trong thực hành Kim cương Tát đỏa, đạo sư có mục đích khác. Tất nhiên, sức mạnh che chở vẫn có đó, nhưng Kim cương Tát đỏa gắn liền chủ yếu với sự tịnh hóa. Điều này có gì đó hơi giống với các vai trò của mẹ bạn trong cuộc sống. Mẹ bạn là con gái của bà bạn và là vợ của chồng bà. Đồng thời, bà có thể có vai trò gì đó hoàn toàn khác trong công sở. Những người khác nhau tiếp nhận bà theo cách khác nhau. Tương tự, tất cả phật và bồ tát là một về bản chất, nhưng trong tâm trí nhị nguyên của chúng ta thì sự khác biệt về tên gọi, màu sắc và hình thức xuất hiện làm ta tiếp nhận theo cách khác nhau. Nói đúng ra, bạn có thể quán tưởng Đức Liên Hoa Sinh và tụng chú Kim cương Tát đỏa hay chú Guru Rinpoche thì đó vẫn sẽ là tịnh hóa.

Tuy nhiên, trong các pháp kỳ diệu của Kim cương thừa, Kim cương Tát đỏa được coi là thực hành thủ thắng trong việc tịnh hóa. Sức mạnh tịnh hóa có liên kết lịch sử với Đức Phật Kim cương Tát đỏa. Khi còn là bồ tát, Đức Kim cương Tát đỏa đã phát nguyện rằng khi ngài thành Phật thì chỉ cần nhắc đến tên ngài là những ô nhiễm dù nặng nề nhất cũng sẽ được tịnh hóa. Đối tượng của lời nguyện là rất quan trọng. Các vị phật có những lời nguyện khác nhau. Ví dụ, Đức Thích ca Mâu ni phát nguyện tái sinh vào cõi người khi tuổi thọ loài người hoặc là rất ngắn hoặc là rất dài. Thêm nữa, sự kiện chỉ có bốn trong số một nghìn vị phật trong hiện kiếp này giảng về Kim cương thừa cũng là do nguyện lực.

Khi thực hành, bạn quán sát Đạo sư Kim cương Tát đỏa phía trên đầu mình. Màu trắng và được trang hoàng như báo thân phật, ngài ôm phôi ngẫu và cầm chày kim cương ngang với trái tim. Tay trái ngài cầm chuông đặt trên đùi trái. Ở giữa tim ngài, hãy quán tưởng có một đĩa mặt trăng nhỏ với chủng tự HUM ở giữa. Hãy nghĩ rằng cả chủng tự HUM và Kim cương Tát đỏa là hiện thân của tất cả chư phật, đặc biệt là phật tính. Rồi khấn cầu Kim cương Tát đỏa bằng những dòng như sau trích từ nghi thức ngondro dài:

Xin hãy cho con nương tựa và tịnh hóa ô nhiễm của con.

Con xin sám hối mọi lỗi lầm con đã tạo ra từ vô thủy!

Từ nay, dù có phải hy sinh tính mạng, con quyết không mắc lại!

Tiếp theo, tụng chú trăm âm. Khi tụng chú, khởi đầu bạn tưởng tượng rất nhiều tia sáng chiếu ra từ chữ HUM trong tâm Đức Kim cương Tát đỏa. Từ ánh sáng đó xuất hiện mọi loại vật phẩm cúng dường: hoa, hương, nhà tắm, biệt thự, vườn hoa, con công, voi và bất cứ thứ gì bạn có thể tưởng tượng. Những phẩm vật cúng dường này chiếu đến chư phật mười phương. Rồi ánh sáng quay trở lại, mang theo sự ban phước của tất cả phật và bồ tát. Tất cả sự gia trì này hòa tan vào chữ HUM.

Tiếp theo, cam lồ, trong dạng ánh sáng, bắt đầu tuôn ra từ chữ HUM. Hoặc bạn có thể quán cam lồ ở dạng chất lỏng, thủy ngân hay sữa. Liên tục tụng chú trong suốt quá trình quán tưởng đó. Cam lồ tràn đầy cơ thể Đức Kim cương Tát đỏa, chảy qua chỗ bí mật và nhập vào cơ thể phối ngẫu, và cũng làm tràn đầy cơ thể ngài. Cam lồ này chảy ra liên tục từ chữ HUM, cho đến khi nó bắt đầu tràn ra ngoài theo các lỗ chân lông trên cả hai thân của Kim cương Tát đỏa và phối ngẫu. Khi đó nó tuôn ra như thác đổ, đặc biệt là từ chỗ kín, và hòa tan vào bạn từ đỉnh đầu.

Khi cam lồ từ từ tràn ngập trán bạn, nó đẩy hết mọi bệnh tật, chướng ngại, ô nhiễm và các năng lượng xấu xuống tới chỗ hậu môn, chỗ kín và ngón chân; và tống ra ngoài. Các ô nhiễm này chủ yếu liên quan đến các hành động xấu về cơ thể, như giết người trong kiếp trước, hay trộm cắp và tà dâm. Nó cũng bao gồm đau đầu, đau bụng hay các bệnh tật vật lý khác. Tất cả những cái này ta gọi là 'ô nhiễm của *nadis*,' *nadis* là các luân xa và kinh mạch [khí] bên trong cơ thể bạn.

Các chướng ngại của *nadis* có nguyên nhân là những hành động bất thường như giết người, hay thậm chí ăn phải thực phẩm lạ, kết giao với những đối tượng ám muội, hay ở trong những nơi ám muội. Những sự việc kiểu như vậy sẽ làm tắc nghẽn kinh mạch và các luân xa của bạn và kết cục là chúng bị thoái hóa. Là hành giả Kim cương thừa, bạn phải tập trung nhiều hơn trong việc làm sạch các luân xa và kinh mạch. Những giảng giải này thường không được nhắc tới trong giáo lý ngondro.

Trong khi quán tưởng dòng cam lồ tuôn chảy từ chữ HUM, hãy giữ tâm trong trạng thái linh động và mềm dẻo. Tôi thì tưởng tượng rằng thậm chí cơ thể bắt đầu thay đổi; khi cam lồ đến trán, cơ thể tôi trở nên trắng từ đỉnh đầu đến trán, các phần còn lại

thì vẫn hơi đen. Nếu có tác dụng thì bạn cũng có thể làm như vậy. Điều đó sẽ thúc đẩy sức mạnh của quán tưởng.

Đối với tất cả các chi tiết của quán tưởng, không cần làm toàn bộ trong một khóa thực hành, nhưng nếu bạn có khả năng thì cứ làm. Dần dần, bạn hãy cố gắng làm trọn vẹn quán tưởng trong một khóa, hoặc thậm chí trong một chuỗi lần hạt. Giả dụ bạn đang nhập thất Kim cương Tát đỏa hoặc trong thời kỳ tích lũy một trăm ngàn lần trì Kim cương Tát đỏa. Bạn có thể thay đổi cách quán tưởng. Ví dụ, một hôm bạn tụng chú và đơn giản chú tâm vào hình tướng ngài phía trên đầu mình. Chỉ riêng như vậy đã là rất tốt. Ngày hôm sau bạn tập trung kỹ hơn vào chữ HUM trong tâm ngài, các nội dung khác thì mặc cho mờ nhạt hơn. Rồi ngày tiếp theo bạn có thể tập trung vào dòng cam lồ tuôn chảy. Đến ngày thứ tư thì bạn có thể thực hiện tất cả ba nội dung trên.

Nếu có nhiều thời gian thì bạn có thể tiếp tục quán dòng cam lồ chảy. Ví dụ, bạn có thể quán dòng cam lồ tràn ngập đến trán trong vòng một tháng. Trong tháng thứ hai bạn quán dòng cam lồ tràn ngập đến cổ họng. Hoặc là bạn quán nửa tiếng cam lồ đến trán và nửa tiếng nữa cam lồ đến cổ họng, hoặc bạn có thể thử thay đổi trong mười năm phút, hoặc năm phút, hoặc hai phút. Điều này hoàn toàn tùy vào bạn, vậy nên, hãy linh động.

Thực ra không cần phải đưa ra những câu hỏi kiểu này. Tất cả những chi tiết vụn vặt thì không bao giờ hết: 'Cam lồ cần phải chảy qua người như thế nào? Nó đi qua những kinh mạch nào? Nó chảy qua kinh mạch bên trái hay bên phải?' Đôi khi tôi muốn trả lời, 'OK, có thể nó cần đi bằng tàu hỏa!'

Lại nữa, dù quán đỉnh là phần thuộc về thực hành guru yoga, thì bạn vẫn có thể kết thúc bằng việc nghĩ rằng bạn đang nhận quán đỉnh cái bình, vì rằng ở đây chúng ta đang tịnh hóa các ô nhiễm ở thể vật lý và các che chướng của nadis (kinh mạch và luân xa). Tương tự, khi cam lồ xuống đến cổ họng, hãy tưởng tượng rằng bạn nhận quán đỉnh bí mật, và khi cam lồ đến tim thì bạn đang nhận quán đỉnh thứ ba và thứ tư, quán đỉnh trí tuệ và biểu tượng.

Cam lồ chảy xuống tới họng tẩy trừ mọi ô nhiễm, nhưng chủ yếu là các ô nhiễm về khẩu, bao gồm nói dối, lừa gạt, ác khẩu, chuyện phiếm và những lỗi thiếu hay thừa từ khi tụng chú hoặc

phát âm không chuẩn. Nó còn tịnh hóa các năng lượng xấu và các rối loạn của ngữ, như dù bạn có nói sao thì mọi người cứ có xu thế hiểu nhầm. Ví dụ, nếu bạn nói 'phải' thì mọi người nghĩ là bạn đã nói 'trái'. Hoặc có thể là điều gì bạn nói cũng làm người khác bực mình, ngay cả khi bạn nói với thiện chí. Có thể lời hay mệnh lệnh của bạn không đủ sức mạnh, không đủ lời cuốn, hoặc có thể quá cảm dỗ, tới mức gây khó chịu.

Với người học Kim cương thừa, điều đặc biệt quan trọng là phải làm sạch các rắc rối thuộc về *prana*. Khi chúng ta nói 'prana', là ta đang nói về khí; đó là khí tù đọng, hoặc gió độc, mà ta cần làm sạch. Có rất nhiều chướng ngại gây hư hại cho prana của ta. Có thể ta đã thu lượm các chướng ngại này khi thờ không khí bản, hút thuốc lá, xì gà, uống rượu, hay nói xấu các vị thầy Kim cương thừa, nói điều bất tịnh về sự thanh tịnh, hặc thậm chí chỉ người mùi hương không tốt. Hàng ngày chúng ta tiếp nhận biết bao điều chướng ngại! Tất cả những cái đó cần được tịnh hóa.

Tiếp theo, để làm mạnh quán tưởng bạn có thể tưởng tượng những thứ này chảy xuống và thoát ra ngoài qua hậu môn, chỗ kín hoặc đầu ngón chân ở dạng chất lỏng màu đen. Bạn có thể quán tưởng bệnh tật ở dạng máu mủ, năng lượng xấu ở dạng mọi loại sinh vật. Ví dụ, bạn có thể quán tưởng rằng năng lượng xấu của prana và nadi ở dạng con bươm, bọ cạp, và các loại côn trùng, động vật khác. Thậm chí bạn có thể quán tưởng những con vật đó nửa giống bạn nửa giống vật; bạn có thể quán tưởng con chó với đôi tay đôi chân của bạn, và con bọ chét hay con ếch có đôi môi của bạn, v.v... Dù gì đi nữa, đó là các năng lượng xấu thoát ra, cho nên chúng trông gớm ghiếc hay bẩn thỉu, cho dù bạn chọn cách biểu tả nào cũng vậy.

Tóm lại, có nhiều cách linh hoạt khi quán tưởng. Có thể đi từng bước một từ luân xa đỉnh đầu, đến trán, đến cổ họng,...; đó là một cách. Rồi nữa, nếu bạn muốn, bạn có thể thực hiện tất cả trong một bước, tùy bạn chọn. Lại cách nữa là, một ngày quán tưởng cam lồ Kim cương Tát đỏa tuôn trào, hòa tan vào bạn, và rửa sạch mọi bẩn thỉu, máu mủ, và như vậy bạn nhận chỉ một quán đỉnh cái bình. Như vậy tịnh hóa mọi ô nhiễm và chướng ngại vật lý của nadi. Rồi sang ngày khác bạn tịnh hóa prana. Tùy

bạn. Thế rồi, điều này không quan trọng, nhưng nếu bạn quan tâm hay băn khoăn những chất bẩn này đi đâu, thì bạn có thể tưởng tượng chúng hòa tan vào đất. Hoặc, thậm chí bạn có thể nghĩ rằng tất cả biến mất vào tính không.

Trong khi tiếp tục tụng chú Kim cương Tát đỏa, cam lồ chảy xuống đến tim bạn, làm sạch mọi ô nhiễm liên quan đến tâm. Nó bao gồm đố kỵ, ganh tỵ, sân hận, ích kỷ, kiêu mạn, tham lam và những dạng nghiệp xấu khác thuộc về tâm. Rồi những điều như muốn gây hại cho kẻ khác và có tri kiến bất tịnh hay cực đoan, như tin rằng nhờ giết người mà có thể được sinh thiên.

Giai đoạn này trong thực hành cũng liên quan đến các loại bệnh tinh thần, bao gồm trầm cảm, phiền muộn, căng thẳng thần kinh và tự ti; bị quá kích động, quá vui nhộn hay ủ rũ, quá lo lắng hay quá vô tư,... Nó thậm chí còn có thể liên quan đến sự thiếu sùng mộ, thiếu hứng thú, và nỗi buồn bất tận vô cớ mà đôi khi ta nếm trải, và cả chứng cuồng ăn – một dạng bệnh tinh thần, rồi bệnh mong muốn điên cuồng trở thành người số một, muốn đạt giác ngộ trước tất cả mọi người. Thật nhiều biết bao những ô nhiễm mà ta có!

Như hành giả Kim cương thừa, ở mức độ thứ ba¹ này chúng ta đang cố gắng tẩy trừ những ô nhiễm thuộc về *bindu*. Ta coi bindu như một giọt, bồ đề tâm. Hiện tại, thật khó mà giải thích thêm về khái niệm bindu, và có lẽ cũng chưa đúng lúc. Tôi chỉ có thể mô tả vài khía cạnh bên ngoài của nó. Bindu thuộc về lĩnh vực tâm thức và cũng là điểm mấu chốt nhất của nó. Trong tiếng Tây Tạng, nó được gọi là *thigle*. Để giữ cho nó được đơn giản và nguyên gốc tới mức tối đa, trong thực hành mật tông năng lượng của lạc phát sinh giữa nữ và nam trở nên rất mạnh mẽ và rộng lớn, nhưng loài người đã làm phức tạp hóa nó một cách ghê gớm và có xu thế chế biến nó ngày một nhiều. Tôi lấy một ví dụ khá phù hợp thế này. Trong thời đại này, một vấn đề mà con người đối mặt là nhu cầu được kích động. Sự kỳ dị của nhu cầu kích thích, ví dụ thông qua trói chặt và quất roi, dường như là vấn đề của bindu. Hầu hết các bản văn cổ được viết trước khi

¹ Ta đang nói về giai đoạn cam lồ xuống đến phần tim, tức sau các giai đoạn đến trán và cổ họng – ND.

có vấn đề trời, đánh, nên thật khó mà khẳng định điều này. Trong tình cảnh này, bindu bị thoái biến đến mức cần phải đánh thức kinh nghiệm nào đó, và bạn phải làm mọi loại hành động kỳ quặc. Đó là đặc điểm của thời đại... ai mà biết được? Phải chăng sau hai mươi năm nữa gì đó chúng ta phải cần đến cái cưa máy để kích động!

Hiện tại, tất cả những gì tôi có thể làm là giới thiệu một vài nét tổng quát nhất về bindu theo cách ẩn dụ, mà không đi vào chi tiết. Nếu bạn muốn hiểu sâu hơn, hãy thực hành ngondro một vài năm và sau đó thỉnh cầu bài giảng về các văn bản dạng như *Lamrin Yeshe Nyingpo* soạn bởi Jamyang Khyentse Wangpo và Chokgyur Lingpa, hay *Tantra of the Secret Essence* và *Vajrakumara*. Có nhiều cách để tiếp cận phương pháp này, nhưng một khi bạn đã đi theo thì sẽ không có đường lùi. Bạn sẽ giống như con rắn chui trong ống. Bạn sẽ chỉ có thể đi lên hoặc xuống.

Đến cuối thời khóa thực hành, bạn hòa tan đạo sư Kim cương Tát đồa vào bản thân bạn. Thực ra bạn có thể làm đi làm lại điều này. Đây là điều rất đặc biệt của Phật giáo. Bạn không để bản tôn 'lơ lửng phía trên' như vật gì đó rất tinh khiết, còn mình thì vẫn là cái gì đó bất tịnh. Thay vào đó, bạn luôn hòa tan với bản tôn ở cuối thời khóa, để hiểu rằng chính bạn cũng là phật, và để hiểu rằng bạn từ đầu đã là phật. Để nhận thức được sự bất phân chia này, bạn đều làm phép hòa tan nhiều lần trong mỗi thời khóa. Thậm chí bạn có thể hòa tan Kim cương Tát đồa vào mình mỗi khi bạn thích, ví dụ sau mỗi chuỗi tụng. Rồi khi tiếp tục, bạn lại tái quán tưởng Kim cương Tát đồa trở lại. Đó là cách tiếp cận rất tốt. Cuối cùng, trước khi kết thúc Kim cương Tát đồa tan biến vào bạn.

Để tổng kết, ngay trước khi bạn hoàn thành thời khóa, hãy tụng lời nguyện tới Kim cương Tát đồa như sau:

*Hỡi đáng bảo hộ, dưới sự ngự trị của si mê và ngu ám
Con đã vi phạm nhiều giới nguyện và để chúng bị sút mẻ.
Oh, hỡi đạo sư, đáng bảo hộ, xin hãy che chở con!
Pháp vương của chư mandala, ngài là kim cương như lai,
Hiện thân của Đại Từ Bi, Chúa tể của tất cả chúng sinh,
Con xin quy y Ngài !*

Trong khi trì tụng những lời này, Kim cương Tát đỏa tan hòa vào bạn, và kết quả là bạn trở thành Kim cương Tát đỏa. Trong trạng thái này, hãy quan sát đi quan sát lại sự bất khả phân giữa bạn với Ngài. Rồi khi đó tụng OM VAJRASATTVA HUM, nhưng ở đây chính bạn là Kim cương Tát đỏa.

Tóm lại, thực hành Kim cương Tát đỏa gồm năm phần: thứ nhất, ta quán tưởng Ngài trong khi trì tụng nghi thức. Thứ hai, ta tụng chú trăm âm với bốn điểm đã nêu ở trên. Thứ ba, ta cầu nguyện tới Ngài. Thứ tư, Kim cương Tát đỏa hòa tan vào bạn. Thứ năm, ta là Kim cương Tát đỏa khi tụng chú gồm sáu âm như đã nêu.

4. Cúng dường Mandala

Thực hành nền tảng thứ tư là cúng dường mandala. Để lái sự quan tâm của ta khỏi tri kiến sai lầm, chúng ta Quy Y. Để tránh bị lôi cuốn vào quan kiến tiểu thừa, ta thực hành bồ tát đạo. Để tẩy rửa thực thể nội tại của ta, như cái bình chứa, chúng ta thực hành Kim cương Tát đỏa. Trong nhiều cách tịnh hóa, Kim cương Tát đỏa đứng hàng đầu vì khi sử dụng pháp quán tưởng, tụng chú, v.v... chúng ta xâm nhập trực tiếp Phật tính của mình. Bước tiếp theo là cần được trang bị tốt; chúng ta tự trang bị cho mình thiết bị, dụng cụ hữu hiệu. Đó là cái mà chúng ta gọi là 'công đức'.

'Công đức' còn có nghĩa là năng lực. Patrul Rinpoche đã đưa ra một ví dụ rất hay để minh họa. Có thể bạn còn nhớ câu chuyện về bà già với chiếc răng chó. Trong câu chuyện này, xá lợi xuất hiện bởi bà già có năng lực để nghĩ rằng chiếc răng chó như là xá lợi Phật. Công đức là điều kỳ diệu. Tôi không có nhiều kinh nghiệm, nhưng chút ít mà tôi có được cũng đã dạy tôi rất nhiều. Ví dụ, cố gắng đọc *Lời Vàng của Thầy tôi* và rồi thực hành một trăm ngàn cúng dường mandala, không phải với động cơ nhỏ hẹp, mà cố gắng cách tốt nhất có thể được. Nếu sau đó bạn quay lại đọc *Lời Vàng của Thầy tôi* lần nữa, khả năng hiểu và diễn giải mỗi từ của bạn đã hoàn toàn khác! Cách khác để thử nghiệm điều này là hãy thiền định (shamatha) và quan sát xem bạn đã định tâm được đến mức nào, và tâm bạn lang thang đến mức nào. Sau khi thực hành các pháp cúng dường mandala, hãy thiền định lại. Bạn sẽ thấy sự khác biệt to lớn về khả năng tập trung của mình.

Công đức là khả năng. Ví dụ, hãy xét từ ‘vô thường’. Hiện tại, bạn chỉ có khả năng diễn giải từ này theo nghĩa cái chết, hoặc ở mức thô, giống như sự thay đổi của các mùa trong năm. Nhưng sau khi tích lũy chút công đức, bạn sẽ có khả năng diễn giải ý nghĩa của vô thường ở mức độ vi tế hơn nhiều. Giả sử lúc này bạn đang cảm thấy hạnh phúc. Khi hạnh phúc khởi lên, cái hiểu của bạn về vô thường cũng có đó luôn; bạn sẽ có khả năng theo dõi các biến đổi cảm xúc của mình.

Các vị thầy nói rằng Pháp là vô cùng quý giá, rằng như kim cương nó có thể phá tan mọi loại mạng lưới, tảng đá hay hàng rào nhị nguyên. Ngược lại, chúng ta thì giống như những kẻ ăn mày cơ cực, hoàn toàn không có chút dũng khí nào. Đột nhiên, thỏi kim cương này rơi vào tay ta, và chúng ta không biết làm gì với nó cả. Với sự vô minh, chúng ta thậm chí có thể trao đổi nó với cái xúc xích hay để mặc cho kẻ trộm lấy mất.

Kiểu như vậy xảy ra thường xuyên. Ở đâu có Pháp quý giá, thì ở đó cũng có nhiều chướng ngại. Sự có mặt của chướng ngại thực sự là dấu hiệu tốt lành. Nó có nghĩa là bạn đang thực hành tốt. Các chướng ngại biết điều đó, nên chúng tới. Các chướng ngại có mặt bởi vì bạn xứng đáng bị chướng ngại. Nếu bạn thực hành không tốt, thì chính bạn tự là chướng ngại của mình. Tại sao điều gì đó phải quan tâm đến bạn? Thực tế là có nhiều chướng ngại rất khủng khiếp! Chúng có thể thực sự làm bạn rối loạn. Những khi đó, bạn cần có khả năng tấn công, khả năng tự bảo vệ, điều khiển chướng ngại, đánh lừa chúng, thuyết phục chúng, chuyển hóa chúng, hoặc là lừa chúng đi. Có nhiều cách đối xử với chúng, nhưng khả năng coi được chướng ngại là sự ban phước – là cao cấp nhất!

Để có được khả năng này bạn cần có công đức. Có nhiều cách để tích lũy công đức, tất cả đều rất kỳ diệu và thực sự khó tin. Nhưng với những người sơ cơ như chúng ta thì phương pháp phù hợp hơn cả là cúng dường mandala. Trong tiếng Tạng, mandala là *kyil khor*. *Kyil* nghĩa là kích thước, toàn bộ kích thước hay vòng tròn. Ở đây, điều này ám chỉ đến thân, khẩu và ý, và nói riêng là mạch, khí và tinh (nadi, prana và bindu/ tsa lung và thigle). Tất nhiên, khi dâng cúng, bạn muốn dâng cái gì đó tốt đẹp, cũng như khi bạn muốn tặng quà cho ai đó. Điều quý giá

nhất mà bạn có chính là mạch, khí, tinh của bạn. Mặc dù chúng ta chỉ có thể liên hệ tới những nguyên lý này ở mức độ lý trí, những gì mà chúng ta cố gắng thực hiện ở đây là hiển dâng thân, khẩu và ý; mạch, khí, và tinh hay phật tính của ta. Chúng ta thực hiện điều này bằng cách hình dung tất cả các cõi này, như Núi Tu Di và các hành tinh khác, có dạng như một mandala. Chúng ta không dâng chúng như cõi bình thường mà coi đó như cõi phật. Tất cả điều này chủ yếu liên quan đến việc làm chuyển hóa môi trường vào ngay lúc khởi đầu thực hành này.

Khi chúng ta cúng dường, ta tách ra khỏi thân, khẩu, ý của mình và dâng chúng trong hình thức những vật đẹp đẽ hơn. Những gì chúng ta thực sự dâng cúng không chỉ là thân khẩu ý của ta, mà còn là mạch, khí, tinh và phật tính của ta. Làm sao mà ta có thể dâng cúng phật tính? Hiện tại, phật tính của ta là không hình tướng, vậy nên để luyện tâm, ta gán hình tướng cho nó.

Nếu bạn muốn thực hành Đại Viên Mãn trong tương lai, hay bất kỳ pháp thực hành nào nhằm tích lũy công đức, thì cúng dường đèn là pháp thích hợp. Pháp cúng dường có liên quan mạnh mẽ đến cái thực tại đầy tương thuộc. Thực tế, khái niệm cúng dường dựa trên triết lý nhân duyên trong phật giáo. Ví dụ, cúng dường đèn tạo ra một kết nối nhân duyên cát tường bởi vì khi làm điều này ta hiểu rằng sự giác ngộ chân tâm sẽ được thúc đẩy. Tâm ta tự nó giống như ngọn đèn, nó biết mọi sự và biết bản thân nó; nó chiếu sáng tất cả và chiếu sáng bản thân nó. Vì vậy ở đây có mối liên kết đầy tiềm năng giữa tâm và ngọn đèn. Các vị thầy (lama) bảo rằng, cúng dường đèn là rất cát tường. Bất cứ thứ gì bạn có sẵn cũng đều tốt; bạn có thể cúng dường nhiều đèn bơ, nến, thậm chí đèn điện. Bất cứ lúc nào có thể, đây là pháp rất đáng để thực hành.

Khi nói đến cúng dường, cũng vậy bạn phải rất linh hoạt. Nếu như ý tưởng về Núi Tu Di, châu lục phía nam, châu lục phía đông, không hợp với bạn thì thay vào đó bạn có thể cúng dường một ngọn núi to lớn, hay cúng dường châu Á, Nam Mỹ, Bắc Mỹ, và châu Úc, được trang hoàng bởi các cảnh đẹp, tất cả các công viên quốc gia, các thác nước hùng vĩ. Thậm chí bạn có thể sử dụng cả sự thịnh vượng của con người như các nhà băng và sắt thép, sự thịnh vượng của cõi trời, như thăm bay và lọng báu, và

sự thịnh vượng của cõi rồng (nagas), như tù và gây chiến bằng ốc xà cừ và vỏ ốc thần có thể biến thành lâu đài. Bạn có thể dâng cúng bò và cây như ý, hoặc các tiên nữ. Tất cả điều này được nhắc tới trong lời giải thích về cúng dường mandala ba mươi bảy phẩm trong quyển *Lời vàng của Thầy tôi*. Bạn có thể chi tiết hóa nhiều tới đâu bạn muốn. Để thúc đẩy sự quán tưởng, bạn có thể sử dụng các vật phẩm khác nhau, như người Tây Tạng thường dùng là gạo. Ngoài gạo, bạn có thể sử dụng tiền xu, đồng, vàng và bạc.

Để thực hành cúng dường mandala, bạn cần có một cái đĩa mandala. Mặc dù một cái đĩa nhỏ cũng được, nhưng theo Deshung Rinpoche thì nó cần có kích thước đủ lớn. Nó có thể được làm từ đá, gỗ đàn hương, đồng, sắt, thép, hay thậm chí bằng vàng nếu bạn thích. Điều này tùy thuộc vào khả năng trang bị của bạn. Về các vật phẩm cúng dường, một số loại như bột đàn hương và hoa tươi hoặc khô có sẵn ở phương Tây, và còn sẵn hơn ở các nơi như Butan hay Nepal.

Tất cả những vật này đơn giản là để làm cho dễ thực hành. Chúng còn có vai trò như tâm điểm để phát triển khả năng tập trung. Thực tế, mỗi hạt gạo có thể được quán tưởng như bất cứ thứ gì đã nhắc tới: nhà băng, tòa lâu đài, nhà tắm, v.v... Về mặt cá nhân, dù đây là phong cách Ấn Độ, để có sự hòa đồng¹, tôi thường thích quán tưởng các nhà tắm với các thiếu nữ ca múa, hoặc các chàng trai nhảy múa.

Cúng dường mandala trong thất

Một phương án của thực hành này theo Longchen Nyingthig là nhập thất và thực hành một trăm ngàn cúng dường mandala. Giả dụ bạn tách khỏi công việc và có ý định hoàn thành pháp này trong một hoặc hai tháng. Điều đó là rất tốt vì đó chính là cách truyền thống. Nếu vậy, bạn cần có hai chiếc đĩa cho mandala của bạn. Một đĩa mandala được đặt trên ban thờ. Thay vì một tầng, mandala này phải có năm tầng tượng trưng năm gia đình phật. Mandala năm tầng này được đặt trên ban thờ, và đóng vai trò là nơi cư ngụ của các đối tượng cúng dường.

¹ Nguyên văn: to be politically correct.

Mặc dù trong ngữ cảnh quy y, phát bồ đề tâm và Kim cương Tát đỏa, bạn thờ không được nhắc tới, nhưng với thực hành này bạn bắt đầu việc tích lũy công đức. Vì lý do đó, bạn phải có các vật liệu cúng dường, bao gồm bảy bát cúng dường và các vật phẩm khác nữa. Tất nhiên, điều này còn tùy thuộc hoàn cảnh. Nếu bạn thực hành một trăm ngàn cúng dường mandala hàng ngày xen kẽ với công việc, hoặc bạn có sự đứt đoạn lâu dài rồi khởi sự lại, thì việc bố trí mandala trên bàn thờ chắc có khó khăn. Nhưng nếu bạn đang có kỳ nhập thất dài, thì những thứ này là cần thiết.

Một khi bạn bắt đầu lễ lạy hay cúng dường mandala, bạn cần tính túc số dù cho bạn thực hành ít hay nhiều. Ngay cả nếu bạn chỉ thực hành mười lần một ngày thì bạn vẫn phải ghi lại. Chừng nào bạn còn chưa thành phật thì bạn còn cần tính. Chúng ta, những chúng sinh bình phàm luôn được khích lệ bởi đích đến. Đó là lý do vì sao cần phải đếm. Bản thân tôi cũng đếm; tôi cố gắng hoàn thành ít nhất ba trăm ngàn lễ lạy trong đời tôi. Hoặc là vì quá bận bịu hay quá lười nhác, hay tôi không có nhiều thời gian để thực hiện chúng, vậy nên khi tôi lễ lạy tôi cam kết với bản thân, 'Nếu tôi thực hiện chỉ hai mươi năm thì không tính, nhưng nếu tôi lễ lạy hai mươi sáu lần hoặc hơn thì thôi sẽ ghi vào sổ!'

Có lần Patrul Rinpoche viết:

Khi thực hành Pháp, bạn nên theo gương con ngựa bị người cưỡi liên tục. Mỗi khi con ngựa thấy một hoặc hai lá cỏ, nó liền ăn.

Trong ví dụ này, con ngựa có rất ít thời gian vì nó bị cưỡi liên tục. Nó bị thúc chạy liên tục nên mỗi khi có cơ hội để ăn thì nó liền ăn. Không cần phải là giờ ăn trưa hay ăn tối. Đó cũng là cách ta phải thực hành. Mỗi khi ta thực hành, ta đều phải tích góp lại.

Cách ứng xử này tùy thuộc từng người. Nếu tính đếm không khích lệ bạn thì bạn đừng làm. Tuy vậy, tính túc số là sự hỗ trợ cho nhiều người trong chúng ta. Với tôi, nó khích lệ rất nhiều. Tất nhiên, cách tốt nhất là thực hành cho đến khi bạn cảm nhận được các dấu hiệu nào đó, thế nhưng xét đoán điều này rất nguy hiểm. Nói cho cùng, chúng ta hầu như diễn giải sai các dấu hiệu

xuất hiện. Một số người sau một ngày thực hành thì thấy qua kêu và nghĩ rằng, ‘Ah, đó là dấu hiệu,’ và coi như đã thực hành xong! Cho nên có cái gọi là chỉ dấu thời gian, giống như là: ‘Tôi sẽ thực hành cho đến khi chết.’ Điều này cũng tốt, song chỉ là tốt nhì, vì vẫn còn những kẻ hờ. Bạn có xu hướng nghĩ ngợi tý chút quá nhiều. Cách cuối cùng là đếm.

Nhiều người kết hợp cả cách thứ hai và thứ ba, tạo nên một kỷ luật. Nói cách khác, họ dựa cả vào chỉ dấu thời gian và đếm. Khi bạn tự nghĩ, ‘Minh phải hoàn thành một trăm ngàn,’ thì bạn có cái đích. Nếu không có cái đích ấy, bạn có thể buông xuôi, thực hành tùy ý thích. Mặt khác, với một số người cái đích là hoàn toàn không cần thiết, vì bất kể điều gì họ vẫn sẽ thực hành. Nếu bạn thuộc dạng đó thì không cần đếm làm gì.

Cúng dường mandala như thế nào

Nếu bạn nhập thất, thì bạn phải có hai cái đĩa mandala, một cái với năm tầng đặt trên ban thờ. Mandala trên ban thờ được đặt lâu dài, không cần thay hàng ngày. Vì vậy, bạn nên trộn hạt với bơ hay gì đó để gắn kết chúng. Lâu lâu bạn mới phải thay nó. Nếu nhập thất một năm thì bạn phải thay nó theo định kỳ.

Bạn cần có nước nhụy hoa nghệ tây hay nước hồng hoa để dâng và quán tưởng. Không cần phải tụng Kim cương Tát đỏa. Một vài truyền thống thì có tụng Kim cương Tát đỏa khi tẩy tịnh cho đĩa mandala. Dù sao, nếu bạn có tụng thì cũng không có hại gì cả.

Khi tẩy tịnh cho đĩa, bạn hãy sử dụng cổ tay không đập nước, và đồng thời quán tưởng. Nếu muốn chi tiết hơn, hãy hình dung rằng bạn đang tịnh hóa tất cả các vật phẩm cúng dường. Vật phẩm cúng dường thực sự là thân, khẩu, ý của bạn, cho nên đó chính là những thứ bạn phải tịnh hóa.

Hãy hình dung Guru Rinpoche và đoàn tùy tùng của ngài ở phía trước mặt bạn như những đối tượng cúng dường. Nếu muốn chi tiết hơn, bạn có thể quán tưởng toàn bộ cây Quy Y như mô tả trong bản ngondro dài của Longchen Nyingthig: Guru Rinpoche ở giữa. Phía trước ngài là chư Phật, phía bên phải ngài là chư bồ tát, phía sau là kho tàng kinh, v.v... Đối tượng cúng dường đều là một, nhưng ta sử dụng các tên khác nhau để gọi. Khi quy y ta gọi là ‘đối tượng quy y’, còn lúc phát bồ đề tâm ta gọi là

‘chứng nhân của tâm bồ đề’, và bây giờ trong lúc cúng dường mandala, ta gọi là ‘đối tượng cúng dường’.

Lúc này bạn có thể vẩy chút nước thơm lên đĩa mandala. Khi làm, bạn phải nghĩ về bồ đề tâm, nghĩa là bạn cúng dường mandala vì lợi ích của hết thầy chúng sinh, cầu cho họ đạt giác ngộ. Đó là bồ đề tâm. Thêm chút ‘độ ẩm của tâm bồ đề’ biểu thị cho sự uyên thâm của pháp Kim cương thừa này và giúp ta vượt qua ý nghĩ rằng ta chỉ đơn giản rải gạo lên đĩa. Về mặt thực tế, nó còn giúp cho gạo dính được vào đĩa.

Tiếp theo ta phải tích lũy bảy tụ. Đầu tiên, ta đặt tụ ở chính giữa. Có hai cách để đặt tụ tiếp theo. Một cách là đặt giữa bạn với tụ thứ nhất, cách khác là đặt phía trước tụ ở giữa. Bạn có thể làm theo cách nào thấy thuận lợi hơn. Nếu theo cách thứ nhất thì tụ thứ ba sẽ đặt ở bên trái. Tụ này có tên gọi là ‘Nam Thiệm Bộ châu (Jambudvipa)’, là hành tinh cư ngụ của chúng ta. Rồi tụ thứ sáu tiếp theo tụ thứ năm, nằm giữa tụ trung tâm và tụ bên trái. Nếu bạn làm theo cách thứ hai – tụ thứ hai nằm phía trước tụ giữa, thì Nam Thiệm Bộ châu ở vị trí 3 giờ của mặt đồng hồ và mặt trời (tụ thứ sáu) tiếp ngay sau đó (giữa tụ trung tâm và tụ bên phải). Mặt trời và mặt trăng tương ứng là tụ thứ sáu và thứ bảy.

Ngoại trừ mặt trời và mặt trăng, các tụ này tượng trưng cho các hành tinh, trong đó tụ thứ ba là trái đất. Ngoài bảy tụ này, tôi thường thêm vào tụ thứ tám biểu trưng cho sự thịnh vượng, bao gồm cả cõi trời. Một khi đã đặt xong các tụ, đơn giản là bạn hãy gạt chúng đi và bắt đầu lại.

Để hiểu được sự biểu trưng ở đây, bạn cần biết về vũ trụ quan Phật giáo, nhưng không nên quá ám ảnh vào chi tiết tỷ mỉ và kỹ thuật! Quán tưởng là yếu tố quan trọng nhất. Bản thân tôi cũng có vài lần cần với vũ trụ quan Phật giáo; không cần phải quá quan tâm đến vấn đề này. Cái mà bạn cần hiểu chỉ là, tất cả điều này là khái niệm về vũ trụ: Tụ ở giữa tượng trưng Núi Tu Di, được cho là cấu tạo từ bốn loại châu báu. Nền có hình vuông, và nó nằm giữa đại dương, một nửa phía trên mặt nước, và một nửa nằm dưới mặt nước. Trên đỉnh núi là lâu đài của Vua trời Đế Thích (Indra). Ở đâu đó phần giữa núi Tu Di là lâu đài của bán thiên (a-tu-la). Phía bên phải, phía đông của núi Tu Di là hành tinh ‘Purvavideha’ (Đông Thắng Thần châu). Được cho

rằng con người ở đó có các màu sắc, hình dạng và biểu lộ khác nhau. Phía nam của núi Tu Di là 'Jambudvipa' (Nam Thiệm Bộ châu), hành tinh của chúng ta. Tất nhiên, chúng ta đã quen với việc chúng ta trông như thế nào, vậy nên không cần mô tả tiếp. Còn những hành tinh khác, phía tây là 'Aparagodaniya' (Tây Ngưu Hóa châu), và phía bắc là 'Uttarakuru' (Bắc Cu Lô châu). Mỗi hành tinh này có kèm theo hai hành tinh nhỏ hơn, vậy nên tổng số phải nhiều hơn, nhưng điều này cốt chỉ cho bạn một vài ý tưởng về các tụ này là gì.

Nếu bạn thực hành ngondro Longchen Nyingthig dài và muốn thực hiện điều này theo đúng truyền thống, thì cách thức sẽ khác hơn một chút. Phương pháp truyền thống là, ban đầu đặt năm tụ, rồi ba tụ, và cuối cùng là một tụ. Trong bất kỳ trường hợp nào, thì đó là những gì bạn cúng dường. Mỗi khi bạn kết thúc, bạn gạt gạo khỏi đĩa; và đếm là một lần. Và bạn phải làm vậy một trăm ngàn lần. Chẳng khó khăn gì. Đối với tôi, Kim cương Tát đũa là khó khăn nhất. Khi tụng đúng và phát âm chuẩn, có cảm tưởng như bạn chẳng bao giờ kết thúc được. Lễ lạy và cúng dường mandala nghe như khó khăn lắm, nhưng thực tế chúng không hề khó.

Mỗi khi bạn kết thúc một trăm cúng dường mandala, hoặc có lẽ cứ mỗi hai mươi lăm lần, thì bạn nên cúng dường một mandala ba mươi bảy tụ. Tôi cúng dường ba mươi bảy tụ sau khi kết thúc một trăm mandala ngắn. Có biểu đồ mô tả vị trí ba mươi bảy tụ, nhưng vì không có thời gian để vẽ, hãy nhìn trực tiếp vào mandala. Tôi sẽ tụng nghi thức dài và đặt ba mươi bảy tụ cái nọ trên cái kia.

Những cái vòng dùng trong mandala là sáng tạo của người Tạng; bạn có thể sử dụng hoặc không. Tôi thì không dùng các vòng này. Mục đích của chúng chỉ là để trông cho đẹp, không có lý do khác. Nhưng nó cũng đẹp. Một số tục lệ Tây Tạng chỉ là văn hóa, không liên quan gì đến Pháp.

Một số người giống với Tây Tạng tử hơn là Phật tử, vậy nên bạn hãy cẩn thận. Ngoài Pháp ra, người Tây Tạng cũng nổi tiếng với các bài học vớ vẩn. Họ có thể dạy bạn làm sao để trở thành người Tạng và thậm chí cách để có cảm xúc Tạng!

Dù sao, khi bạn cúng dường ba mươi bảy tụ thì bạn luôn phải tuân thủ theo chiều kim đồng hồ. Cuối buổi, hòa tan đối tượng cúng dường vào trong bạn, rồi trụ trong trạng thái đó bao lâu tùy thích.

Thực chất, đó là tâm trí bạn tưởng tượng ra các châu lục, của cải, sự phồn thịnh, và các vật phẩm cúng dường khác. Với các chúng sinh bình phàm như chúng ta, nếu được đề xuất cúng dường tâm, thì chúng ta phải làm điều đó như thế nào? Để trợ giúp điều này, chúng ta gán vào đó những sắc tướng nhất định. Chúng ta quán tưởng các bông hoa và tất cả các đồ cúng dường khác. Thực sự không có gì mâu thuẫn ở đây cả, bởi vì mỗi khi bạn nghĩ về hoa, thì chính là tâm của bạn tạo ra bông hoa của bạn. Bạn thậm chí có thể cúng dường lòng từ của bạn. Mọi thứ chỉ là tâm: chiều cao, chiều dài và độ rộng của núi Tu Di, toàn bộ vũ trụ,.. mọi thứ; tất cả đều là tâm.

Chúng ta cần nói điều này cho nhà vật lý. Mandala là một sự nghiên cứu vật lý và lý thuyết big-bang rất tốt. Về cơ bản, chúng ta nói rằng ngay cả big-bang cũng chỉ là tâm của chính chúng ta mà thôi. Trong trường hợp này, đó là tâm của một vài nhà vật lý. Chẳng lẽ nào mà tâm có đó, đó chính là tâm tạo ra những sự khác biệt này: vũ trụ, khí quyển, trăng sao, các hành tinh và mọi thứ khác. Tuy vậy, nói chung, chúng ta chỉ hiểu điều này ở mức độ lý trí.

Như đã nhắc đến trước đây, có lý thuyết và các hướng dẫn cơ bản. Theo lý thuyết, một khi bạn hiểu được mọi sự đều là tâm – rằng chính tự tâm bạn là pháp thân, báo thân và hóa thân – bạn đã đến đích; bạn đã giác ngộ. Nhưng bởi vì điều này là khó khăn, nên cần có các hướng dẫn cơ bản nữa. Ví dụ, khi bạn học lái xe, người thầy có thể bảo bạn uống cốc trà, thứ chẳng liên quan gì đến lái xe, hoàn toàn không liên quan. Ở đây cũng đúng như vậy. Chúng ta có thể nói hạt gạo hay đồng xu chẳng liên quan gì đến giác ngộ cả, nhưng đồng thời ở đó lại có sự kết nối rất rõ ràng. Nói cho cùng, ai làm cho đồng xu có giá trị trước tiên? Đó tất cả đều là do tâm trí của chúng ta. Nhờ giáo dục và bằng thói quen, tâm trí ta đã được dạy để tin rằng tiền và vàng là những thứ quý giá.

Vì lý do đó, bạn có thể cúng dường mọi thứ - thân, khẩu, ý và thậm chí cả bả m chấ p. Xét cho cùng, khi bạn cúng dường tâm bạn, nó phải là trọn bộ. Hơn nữa, vì Kim cương thừa dạy rằng nền tảng cơ bản của bả m chấ p chính là diệu quan sát trí, và nền tảng cơ bản của sân giận chính là đại viên cảnh trí, chẳng có gì xấu cả. Đó thực sự là điều tốt.

Giống như mọi việc khác, thực hành này có thể được tiến hành với thái độ sai lầm. Như tôi đã nhắc tới ở trên, có ba động cơ khác nhau: Thứ nhất, ta có động cơ giống người nông dân; chúng ta thấy điều này ở Thái Lan, Bu-tan, và Ấn Độ, người ta cầu nguyện Phật và quy y để mong mưa thuận gió hòa. Thái độ đó là sai lầm. Ít ra thì điều này cũng là cái nhìn thiên cận. Nó có thể cho bạn chút kết quả tốt, song bạn nên nhắm tới động cơ cao hơn. Ít nhất thì bạn cần nhắm tới động cơ của tiểu thừa.

5. *Pháp cúng dường của khát sỹ*

Trong bản ngondro dài của Longchen Nyingthig, sau cúng dường mandala là pháp cúng dường của khát sỹ, hay pháp kusali. Đây là sự chuẩn bị cho pháp Guru Yoga, đồng thời cũng là pháp nội cúng dường mandala. Bản ngondro ngắn do Jamyang Khyentse Wangpo soạn thì rất cô đọng và không có thực hành này. Những ai thực hành bản ngondro dài thì không được bỏ qua pháp này, nhưng nếu bạn thực hành bản ngắn thì bổ sung phần này vào thực hành cũng rất tốt. Pháp kusali là phương pháp tích lũy công đức rất thù thắng, thực tế là một trong các pháp tốt nhất; nó tốt hơn hẳn ngoại cúng dường mandala. Pháp kusali chính là tsok, cúng dường lửa, và còn là cái mà ta gọi là 'trả nợ nghiệp', giống như sur (cúng dường khói hương).

Pháp kusali còn giúp tạo ra không gian thuận lợi để thực hành Guru yoga, trong đó bạn quán tưởng bản thân là Kim cương du già thánh nữ. Khi bắt đầu thực hành kusali bạn nói P'ET và hình dung sự tách rời hoàn toàn giữa thân thể và tâm trí. Ở đây bạn thực sự làm phép *phowa*: thần thức của bạn bật ra khỏi cơ thể - cái bị bỏ lại sau vãn ngồi đó trước mặt bạn trong trạng thái sụp đổ như một cái túi rỗng. Cơ thể nằm bất động; không chớp mắt, không cử động, không thở. Đó là cơ thể hoàn toàn thiếu sự

sống. Tại thời điểm đó, bạn phải ở trong trạng thái không bám chấp.

Bốn loại ma [Mara]

Trong Phật giáo, chúng ta nói đến bốn loại ma [mara], hay bốn con quỷ. Đó là thiên ma¹ ['son of god'], tử ma, phiền não ma – nghĩa là mọi cảm xúc ô nhiễm, và cuối cùng là ngũ ám ma. Vào thời điểm bạn hô P'et và thân xác đổ xuống, thần thức của bạn thăng lên, không có bất kỳ hình dạng nào nữa. Nhìn xuống cơ thể mình, bạn thấy một cái xác hoàn toàn xa lạ, mục nát và vô giá trị. Theo khía cạnh đó, bạn hiểu rằng thân thể này không phải là cái quan trọng nhất.

Thông thường niềm kiêu hãnh được phát triển dựa trên hai yếu tố: tâm trí và thân thể của ta. Vì ta có thân thể, ta có niềm kiêu hãnh. Do đó, phá hủy cơ thể dẫn đến phá hủy niềm kiêu hãnh. Đó là sự chiến thắng loại ma đầu tiên. Nói cách khác, không bám luyến thân xác chính là sự hủy diệt của thiên ma. Giai đoạn thực hành này phá bỏ thân xác, nhưng tâm trí thì vẫn tiếp tục; nó không giống như ngắt điện bóng đèn hay thổi tắt ngọn nến. Do đó, chính yếu tố tâm thức vẫn còn tồn tại là sự chiến thắng cái chết.

Chính sự chiến thắng cái chết này còn được ta gọi là Kim cương du già thánh nữ. Từ đây, bạn nhận hình dạng của Kim cương du già thánh nữ, hoặc theo như Longchen Nyingthig, Krodhikali. Krodhikali là người phụ nữ xinh đẹp màu đen, được trang hoàng bằng tất cả đồ trang điểm của heruka (bổn tôn phần nộ - ND). Các đồ trang hoàng bao gồm vương miện, vòng hoa bằng xương người và váy da hổ. Ngài khỏa thân và cầm lưỡi dao cong, tượng trưng dự diệt trừ loại ma thứ ba, phiền não ma. Kim cương du già thánh nữ thì màu đỏ. Ngoài ra không có gì khác biệt giữa hai vị này.

Cuối cùng, ngài còn phải tiêu diệt ngũ ám ma. Để thực hiện điều này, ngài bắt đầu mổ xẻ thân xác, làm giống như Hannibal

¹ Còn gọi là 'thiên ma ba tuần' thuộc về ngoại ma, khác với ba loại kia là nội ma. (theo <http://vnbet.vn/luoc-giai-nhung-phap-so-can-ban/bon-loai-ma-4814.html>). Bản chất của thiên ma, theo <https://vajratool.wordpress.com/2010/08/26/the-four-maras> thực ra vẫn là nội ma – nó biểu thị sự tham luyến, bám chấp vào lạc. - (ND)

Lecter: Ngài từ từ cắt sọ khỏi tử thi. Tất nhiên đó là sọ của bạn. Sau đó ngài nhắc chén sọ lên cùng với cả tóc vẫn còn trên đó. Nếu tóc màu đỏ thì hãy nhìn thấy nó là đỏ; nếu nó màu nâu đen thì hãy nhìn thấy nó nâu đen; nếu nó dài thì hãy thấy là nó dài; nếu nó được nhuộm thì hãy nhìn thấy nó được nhuộm; và nếu nó bù xù thì hãy nhìn thấy nó bù xù. Khi bạn nhắc nó lên, chén sọ trở lên to lớn kék xù, lớn như tam thiên đại thiên thế giới. Bằng cách làm như vậy bạn đang thực hành pháp bất nhị.

Đến đây, bạn còn phải quán tưởng cái kiềng làm bằng ba chiếc sọ người, tượng trưng cho tam thân – pháp thân, báo thân và hóa thân. Bạn đặt chén sọ lên cái kiềng ba sọ này, rồi sau đó quay lại cắt rời chân tay, cũng như từ từ lột da và tách phổi, gan và máu. Không được để rơi rớt dù một giọt, vì nó rất quý giá. Tách lọc từng bộ phận của cơ thể bằng lưỡi dao cong sắc bén, cho đến môi, răng, mũi và mắt. Rồi đặt tất cả lên chén sọ.

Bữa tiệc

Khi bạn đứng cạnh chén sọ trong hình thức dakini, hãy quán tưởng ngọn lửa trí huệ vĩ đại cháy rực dưới đáy lò ba sọ. Và trong khi tụng OM AH HUM, hãy quán tưởng thân thể, hoặc chính xác hơn là ‘hỗn hợp thân thể’ của bạn, đang tan chảy và sôi lên. Để hình ảnh được sống động, nếu bạn hầm thịt gà hoặc thịt bò thì hãy chú ý quan sát chúng sủi bọt trong nồi và trào ra. Tất nhiên, đó chỉ là giai đoạn đầu. Sau phút chốc, bạn phải quán tưởng từng giọt một như giọt cam lồ. Mỗi giọt chứa đựng tất cả các phẩm tính đầy vui thú mà bạn có thể tưởng tượng được, như hồ nước, vườn cây, thực phẩm và đồ uống. Vì đây là cam lồ như ý, nên nó sẽ trở thành bất cứ thứ gì mà người ta mong muốn. Cam lồ này là vật phẩm cúng dường đầu tiên được dâng lên chư Phật, chư bồ tát, và đặc biệt là Guru Rinpoche; họ là các khách VIP.

Nếu bạn muốn thực hành kỹ lưỡng hơn, bạn có thể nghĩ về việc cúng dường này như một bữa yến tiệc linh đình. Ngay khi bạn bắt đầu nấu nướng, bạn có thể gửi các thiệp mời, thường là ở dạng ánh sáng xuất phát từ tim bạn. Đầu tiên, tất nhiên là các thiệp mời khách VIP được gửi đến Núi Đồng Đỏ, cõi Phật Di Đà, và cõi Phật A Súc, cũng như tới tất cả các cõi tịnh khác. Tất cả khách khứa nhanh chóng đến bằng những chiếc xe hơi li-mu-

din sáng bóng sang trọng. Bạn có thể trải thảm đỏ và trang hoàng lễ phục khi họ đến, theo bất cứ kiểu nào bạn thích. Tiếp theo, hãy gửi thiệp mời đến sáu cõi. Một số khách thì đi xe đạp đến, số khác đến trên những cán chổi, còn số nữa đến bằng xe công cộng hay đi nhờ xe. Tất cả họ đều ngồi vào chỗ.

Một khi tất cả đã đông đủ, phần đầu tiên phải được dâng cho các khách VIP. Ở đây, khách VIP là những ai đã tiêu diệt được bản ngã, bao gồm từ a-la-hán cho đến Phật. Hồi đáp lại, bạn nhận được các thành tựu thông thường và tối thắng. Thành tựu thông thường bao gồm những thứ như tuổi thọ dài lâu và tránh khỏi các chướng ngại và bệnh tật. Đó là lý do vì sao thực hành này rất thích hợp khi bạn bị ốm. Thành tựu tối thắng bao gồm lòng từ, bi, tinh tấn, và sùng mộ, cũng như năng lực nhận biết bản chất của tâm.

Một khi các khách VIP đã được tiếp đãi, bạn có thể cúng dường cho chúng sinh trong sáu cõi. Mỗi khi các chúng sinh này uống, ăn, liếm, nhai, nuốt hoặc mút những đồ cúng dường này, hãy quán tưởng tất cả những đau khổ của họ được tiêu trừ. Không những thế, họ còn phát khởi tâm từ bi, bồ đề tâm và lòng sùng mộ, khiến cho họ có thể giúp đỡ những chúng sinh khác nữa.

Còn có hai nhóm khách đặc biệt khác nữa. Một nhóm bao gồm tất cả những kẻ từng gây phiền toái cho bạn, hoặc những kẻ mà bạn coi như kẻ thù của bạn. Cúng dường cho họ làm họ cảm thấy tỷ số được cân bằng. Nhóm kia là tất cả những ai mà ta có nợ nghiệp; các khách này có số lượng lớn nhất. Chúng ta có nợ nghiệp với rất nhiều người. Ví dụ, khi chúng ta ngồi xuống học pháp và ngăn che tầm nhìn của ai đó, điều đó cũng tạo ra nợ nghiệp. Bản thân tôi chịu nợ nghiệp mỗi khi tôi bước vào phòng và mọi người đứng dậy. Nếu như tôi là một đấng giác ngộ, thì càng làm vậy càng tốt. Thực tế, tỏ lòng tôn kính đối với người khác là rất tốt, ngay cả đối với người chưa đạt giác ngộ, thế nhưng về phía tôi thì điều đó có nghĩa là tôi sẽ phải trả lại sự tôn kính trong khoảng năm trăm kiếp. Mỗi khi ai đó đứng dậy chào khi tôi bước vào phòng, thì bản thân tôi sẽ phải đứng dậy. Nếu tôi vào phòng và năm mươi người đứng dậy, thì năm trăm kiếp này sẽ phải nhân lên với năm mươi lần, vậy nên tôi sẽ phải đứng lên vì

những người này trong hai mươi năm nghìn kiếp. Tất cả chúng ta đều phải trả nợ nghiệp.

Khi bữa tiệc sắp kết thúc, lương thực và tặng phẩm được phân phối cho đến khi không còn lại tí gì. Điều đặc biệt về bữa tiệc này là thực khách không ra về. Thay vì thế, tất cả họ tan biến vào bạn. Như thường lệ, chư phật, chư bồ tát tan biến vào bạn, nhưng ở đây tất cả chúng sinh cũng tan biến vào bạn. Chủ nhà, khách khứa và bữa tiệc tất cả trở thành một, không tách biệt. Hiểu rằng tất cả điều này chỉ là sự sáng tạo của tâm bạn, đơn giản hãy an trụ trong trạng thái nghỉ ngơi một lúc.

Pháp kusali có trong bản ngondro dài của Longchen Nyingthig. Thực hành này mang lại rất nhiều sự ban phước. Mặc dù có nói rằng, bạn có thể dùng bụi đất để cúng dường mandala, pháp kusali khởi nguồn từ ý định dành cho những hành giả cực kỳ nghèo, không có đến cả cái đĩa mandala, cũng như những đồ cúng dường khác. Như Patrul Rinpoche đã nói trong *Lời vàng của Thầy tôi*, 'kusali' có nghĩa là 'kê hành khát', đó là lý do vì sao gọi là pháp của khát sỹ. Theo quan điểm thông tục, pháp này dành cho những người ít may mắn, nhưng theo quan điểm tâm linh, đây là pháp cao cấp. Có một điểm quan trọng cần hiểu: các thực hành có vẻ như thấp kém hoặc kỳ quặc và sử dụng ngôn ngữ cũng như cách thức gây tranh cãi đều được coi là giáo lý cao cấp trong Kim cương thừa.

Pháp kusali cho ta bước chuyển tiếp rất thuận lợi. Khi thực hành nó, bạn rời bỏ trạng thái thông thường và trở thành Kim cương du già thánh nữ. Rồi khi đó bạn lập mandala của Guru sẽ thuận lợi hơn, vì bạn đã được biến đổi sẵn sàng rồi. Vì lý do đó, bạn có thể lồng thực hành này vào bản ngondro ngắn của Longchen Nyingthig.

Có hai phần của thực hành, một bao gồm phần cắt xẻ và phần kia là cúng dường thực sự. Cái cần tích lũy là sáu trăm ngàn biển OM AH HUM, rất dễ thực hiện. Nếu bạn có thời gian thì có lẽ chỉ cần đến sáu ngày công, hoặc chậm thì mười hai ngày.

Như đã nhắc tới trước đây, ở đây hành giả được quán tưởng thành bản tôn. Trong bản văn ngắn thì điều này không được nói đến vì nó rất cô đọng và tất cả chi tiết được dấu đi. Tuy nhiên, nếu bạn thực sự muốn thực hành pháp guru yoga một cách

nghiêm túc, thì điều quan trọng là phải tự biến đổi bạn. Từ phần quy y, phát bồ đề tâm cho đến Kim cương tát đỏa và cúng dường mandala, bạn ở trong hình tướng bình thường. Tuy nhiên, với thực hành kusali bạn phải vượt trên bình thường vì được hình dung nhờ phép biến đổi thành Kim cương du già thánh nữ [Vajrayogini] hay Krodhikali. Là một trong các dakini đó, bạn hãy cố gắng hòa trộn tâm mình với tâm đạo sư.

Thực chất, cái mà bạn đang cố gắng hòa trộn thì **đã có sẵn ở dạng siêu phàm hơn**. Thực tế, mục đích duy nhất của pháp guru yoga là để nhận ra bản tâm mình. Ở giai đoạn này bạn đang cố gắng trở thành chiếc bình chứa sự gia trì của đạo sư. Bằng cách quán tưởng mình trong dạng siêu phàm hơn, mối kết nối tương hỗ thiện lành được thiết lập. Điều đó lại làm cho sự kêu gọi ban lực gia trì trở nên dễ hơn. Như thường lệ, cuối buổi thực hành bạn phải hòa tan sự quán tưởng. Hoặc bạn hòa tan vào đạo sư hoặc đạo sư hòa tan vào bạn.

Bạn có thể tự hỏi vì sao ta phải quán mình như một dakini nữ. Khi ta nói về sự biến đổi bản thân mình thành phụ nữ, thì chúng ta thực sự không bàn về giới tính; chúng ta đề cập đến các phẩm tính của tính không và tinh quang. Tính không bao giờ cũng được đặc trưng bằng nữ tính, còn tinh quang - cũng được mô tả như từ bi và phương tiện, thì được đặc trưng bởi nam tính. Tuy nhiên, rút cục thì chúng ta đang biến đổi thành cái gì đó vượt khỏi hình tướng, âm thanh, dáng vẻ và nhân dạng; vượt khỏi giới và quốc tịch.

6. Pháp guru yoga

Pháp thù thắng nhất là guru yoga. Trong thực hành ngondro có chứa ngoại guru yoga. Thực hành ngoại guru yoga là bước chuẩn bị cho các yoga nội và mật, để thực hành chúng bạn cần được nhận những quán đỉnh nhất định. Ngày nay, vì cả đạo sư và đệ tử dường như có ít thời gian để thực hành Pháp, chúng ta thấy nhiều pháp guru yoga được thực hiện trong thời gian ngắn ngủi. Tuy nhiên, điều đó là không nên, trừ phi bạn may mắn là người đệ tử với phẩm tính siêu việt hoặc có được vị thầy là thành tựu giả, nghĩa là người có khả năng chuyển hóa mọi thứ.

Tất nhiên, tất cả còn tùy thuộc. Đạo sư có thể không tới mức 'đủ phẩm tính' như thế, và đệ tử có thể không có 'phẩm tính siêu việt',

nhưng ít nhất có sự sùng mộ chân thực, thì dạng thực hành ngắn có thể có tác dụng. Mặt khác, nếu bạn không phải là người đệ tử có lòng sùng mộ mạnh mẽ và không có phẩm tính nào siêu việt cả, thì rất cuộc, cách thực hành từ từ sẽ ích lợi hơn. Đó là cách an toàn nhất và dễ chịu nhất.

Về căn bản, pháp guru yoga không phải là việc sùng mộ đạo sư (guru). Nó không phải là pháp thông thường, thế tục xem đạo sư như vị thầy hay người hướng dẫn, cũng không coi đạo sư như một dạng độc tài nào đó. Theo nghĩa xác đáng hơn, guru phải được coi như con đường (đạo lộ), chứ không chỉ như vị thầy. Ở Tây Tạng, điều này được chúng tôi gọi là '*Lama lam khyer*' – coi guru như con đường đạo. Đó là điều căn bản nhất. Từ 'guru' không chỉ hàm ý đến đạo sư bên ngoài, mà còn đến đạo sư bên trong và bí mật.

Cuộc sống thế tục tựa như một cái hộp được chế tạo cẩn thận, được người thợ mộc khéo léo dấu kín các vết nối. Bởi vì ta không nhìn thấy bất kỳ mối nối nào hay kẽ nứt, nên ta thậm chí không nghĩ rằng cái hộp này có thể mở được. Cuộc sống luân hồi của ta cũng được tạo ra cẩn thận như thế. Ngày lại ngày, năm qua năm, và từ kiếp nọ sang kiếp kia, cuộc sống của chúng ta được nặn ra theo khuôn mẫu bán ngã đầy kinh nghiệm của ta. Ta hoàn toàn không có các ý tưởng rằng cái hộp này có thể có những mối nối, và ý tưởng về việc ta thực sự có thể tháo dỡ nó. Chúng ta không dừng lại để khám phá cái hộp; ý nghĩ này chẳng bao giờ nhập vào đầu chúng ta.

Một khi bạn xác định được các mối nối của chiếc hộp và cố gắng dịch chuyển chúng chút ít, thì cả hệ thống bị phá vỡ. Tương tự, khi bạn phá vỡ cuộc sống phàm tục, bạn đã đi được nửa bước, thậm chí một bước đến gần hơn với giác ngộ. Dù chưa được mở ra hoàn toàn, cái hộp đã bắt đầu bị rạn nứt. Một khi điều đó bắt đầu xảy ra với cuộc sống luân hồi của bạn thì những điều đáng kinh ngạc có thể xuất hiện. Nếu bạn có công đức, lòng sùng mộ và tri kiến thanh tịnh, thì chúng có thể xuất hiện bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu. Chúng có thể được kích hoạt trong những hoàn cảnh kỳ dị nhất, dù vậy chúng thường đến bất ngờ nhờ một nhận xét, bình phẩm, động tác hay thậm chí một thông điệp từ đạo sư.

Một trải nghiệm như vậy được gọi là ‘(hoát nhiên) đại ngộ’ (great spontaneity). Thực ra, đó là từ ngữ của Đại viên mãn (Dzogchen), cho nên có lẽ hơi sớm để nói về nguyên lý này. Bản thân tôi có đọc các sách nói về Đại viên mãn và kinh nghiệm đại ngộ và nghe nhiều bài giảng về chủ đề này. Nhưng vấn đề là, đối với nhiều vị lama, đặc biệt là các vị trẻ hơn, tôi không có nhiều tri kiến thanh tịnh. Chỉ cần nhìn vào một số vị lama và các đệ tử ngây ngất với từ ngữ như ‘ngộ’ và ‘như nó là’ (unfabricated) mà thấy nực cười. Chúng ta thậm chí còn không biết ngộ nghĩa là gì! Đối với chúng ta điều đó chỉ có nghĩa là bớt nhọc công hơn...phải vậy chăng. Và, ngôn từ này chứa một nghĩa lớn. Khi mọi thứ ngừng lại, một khi không có điểm tựa nào cả, thì đó là ngộ. Ta không còn bị kẹt với ý tưởng nữa.

Tuy nhiên, lúc này chúng ta chỉ có thể phỏng đoán cái đó giống như cái gì. Điều này giống như ta đang cố đoán xem có gì ở phía bên kia của trái núi. Nhờ một kiểu tham khảo nào đó, ta *mường tượng* ra rằng ở đó phải có một số cây cối và làng mạc, thế nhưng đó không phải là điều khẳng định.

Câu chuyện về Nyoshul Lungtok, một trong số học trò chính của Patrul Rinpoche rất có ý nghĩa. Câu chuyện này xảy ra sau khi bản thân ngài đã trở thành vị thầy lớn. Nyoshul Lungtok có một đệ tử hoàn toàn chậm lụt. Cậu ta chưa từng đọc bất kỳ, dù chỉ một bản văn nào về Dzogchen. Cậu thậm chí còn không biết đọc. Điều duy nhất cậu ta thực sự biết, là cách tụng chú Đạo sư Liên Hoa Sinh: OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM. Tất nhiên, cậu ta còn rất sùng mộ đạo sư của mình. Cậu ta thực hành năm này qua năm khác mà chẳng có gì xảy ra cả, nhưng lòng sùng mộ thì không hề thuyên giảm. Khi đạo sư của cậu ta Nyoshul Lungtok qua đời, thực tế cậu ta còn không có được bất kỳ kinh nghiệm thiền định nào. Dù vậy, lòng sùng mộ của cậu không hề thay đổi.

Thế rồi vào một ngày cậu ta đang pha trà và cục than nóng bắt chọt chạm vào tay cậu. Cậu ta thấy đau nhói vì bị cháy sém thịt da và hét to, ‘A tsal!’ trong lúc văng mạnh cánh tay. Đúng lúc đó, như Nyoshul Lungtok đã trải nghiệm, mọi thứ dừng lại. Trước kia, ông già luôn cầu kỳ trong pha trà; ông cần đúng số lá trà, và nước phải sôi đúng mực. Nhưng từ khi đó, điều này không còn

làm ông bận tâm nữa. Ai đó có thể thả mẩu phân bò vào trà của ông, thì ông cũng sẽ chẳng bận tâm. Với ông, mọi sự đã dừng lại.

Câu nói 'mọi sự đã dừng lại' còn chỉ ra một khởi đầu mới. Nó cũng giống như, một khi thế giới bình thường dừng lại thì thế giới phi thường bắt đầu. Nhưng lúc này mà tạo ra một bức tranh chính xác về điều đó thì rất khó. Đây là thứ mà chúng ta chỉ có thể nói về nó và hình dung một cách phỏng chừng.

Phương pháp Kim cương thừa cao cấp này không có trong cả Tiểu thừa và Đại thừa. Bản thân Đức Phật đã nói, 'Vào những thời đại suy đồi, những giáo lý, đặc biệt là những loại cao cấp, sẽ có hiệu quả thậm chí lớn hơn'. Vậy nên trong khi chúng ta đang sống ở thời suy đồi, đây là thời mà một số phương pháp siêu việt như Đại viên mãn, Đại thủ ấn, và tính bất nhị giữa luân hồi và niết bàn lại phát huy hiệu quả hơn trước đây. Những xúc cảm tiêu cực của chúng ta đạt đỉnh điểm, và con người thì tích cực làm biết bao việc xấu xa. Và, đây là thời đại mà Phật giáo, đặc biệt các giáo lý Đại hoàn thiện đang cộng hưởng một cách mạnh mẽ. Chưa từng khi nào trước đây các phương pháp này lại có hiệu quả như vậy. Hiện nay *điều đó* rất gây phấn khích!

Những gì mà chúng ta muốn thực hiện ở đây là phá vỡ chiếc hộp chứa sự tồn tại trong luân hồi của chúng ta. Nếu chúng ta không thể phá vỡ được hoàn toàn, thì ít nhất ta cũng làm nó bị rệu rã, như vậy chúng ta có thể không còn bị khóa chặt trong đó. Đó là điều mà ta gọi là 'thấu hiểu được chân (bản) tâm'. Ngày nay ta có thường xuyên nghe thấy những từ 'hãy an trụ trong bản tâm'? Mặc dù nói thì rất dễ, nhưng điều đó thực sự là khó. Ban đầu nó có vẻ như đơn giản, xét cho cùng, khi ta nói 'hãy an trụ trong bản tâm' thì chỉ có tất cả sáu từ. Vậy mà thực tế, những từ đó không được hiểu đúng. Ví dụ, ta ngụ ý gì với 'hãy an trụ'? Thật dễ dàng khi ngược lên trời xanh và tuyên bố một cách vô hồn, 'hãy an trụ trong chân tâm'. Thế rồi ta ngồi đó, nói chung là phí phạm hai phút, hay thậm chí hai mươi phút của thân người quý giá của chúng ta. Đó là sự lãng phí thời gian to lớn nhất. An trụ nghĩa là gì? Nó giống như nằm thượt trên giường và duỗi thẳng chân tay? Và 'trong' có nghĩa là gì? Cũng vậy, chắc chúng ta chưa đánh giá hết từ 'chân' trong bất kỳ thực nghĩa nào và

chúng ta cũng chưa hiểu được chắc chắn tâm nghĩa là gì. Cho nên, cuối cùng câu ‘hãy an trụ trong chân tâm’ hầu như không có nghĩa gì cả.

Tuy vậy, chúng ta thấy mọi người đến các trung tâm thiền định và khi vị thầy nói ‘hãy an trụ trong chân tâm’, hầu hết các học trò bằng một kiểu phù phiếm nào đó cố gắng để thực hiện điều này. Tôi chỉ biết tự hỏi, họ đang làm gì vậy? Hầu như rất khó hiểu khi thấy những việc như vậy. Nhưng kết quả là niềm tin của tôi vào nghiệp đã được tăng lên. Điều này cũng hơi giống với hiện tượng, vì sao các lãnh tụ như Giang Trạch Dân, cựu lãnh tụ Trung Hoa, có thể phát biểu điều gì đó và hàng triệu người dân Trung Hoa tin vào bất kỳ những gì ông ta nói. Trong trường hợp của chúng ta, người thầy nói, ‘Hãy an trụ trong bản tâm’, và học trò bằng cách nào đó cũng ‘đạt’ được điều ấy. Tuy nhiên, thường thì cả học trò lẫn thầy đều không có ý niệm gì về điều họ đang đề cập đến.

Khi nói vậy, tôi cần phải bổ sung thêm là, đây chỉ là sự hoài nghi và tri kiến không thanh tịnh của bản thân tôi. Theo quan điểm lợi ích tổng thể, chỉ nguyên việc nghe thấy những từ ‘hãy an trụ trong bản tâm’ là đã rất đáng khích lệ. Ngay cả khi những từ này được phát ra giống như từ con vẹt, thì chỉ riêng việc chúng có mặt và tác động vào thế giới này cũng cho thấy chúng ta, những người thực hành Pháp và theo Kim cương thừa, có công đức rất lớn.

Đề cập đến công đức, tôi muốn chia sẻ một chuyện tương tự của Đức Dilgo Khuentse. Có lần ở Bồ đề đạo tràng (Bodhgaya) ngài nói gì đó lạ thường về công đức. ‘Giả sử có năm trăm a-la-hán từ tiểu thừa cần phải đi đâu đó. Dù là họ có chiếc xe ngựa, nhưng lại không có ngựa kéo. Hãy nhớ rằng những a-la-hán này đã giác ngộ, đã tiêu diệt được bản ngã, họ không còn phải trở lại luân hồi. Nếu như có vị Phật tình cờ đi qua, ngài có thể kéo chiếc xe này bằng ngón chân mình, thế nhưng năm trăm vị la hán không thể có đủ công đức để khiến Phật phải làm như vậy. Nhưng giả sử ở đó có một người *bình thường* nhưng đã nghe được từ ‘bồ đề tâm’. Nếu người này đột nhiên trèo lên xe thì công đức của anh (hay chị) ta đủ lớn để khiến Phật kéo chiếc xe đó bằng cổ của mình.

Ngày nay, trong thời đại suy thoái này, điều đáng ngạc nhiên là chúng ta còn nghe được những câu uyên thâm như 'hãy an trụ trong chân tâm'. Thậm chí chỉ đôi khi câu này còn được các vị thầy nhắc lại cũng đã là điều khó tin. Không kể nó có còn được lưu giữ trong tâm bạn chút nào không, chỉ riêng việc có được kinh nghiệm này đã là điều vô cùng may mắn.

Như đã nhắc tới trước đây, mục đích chính của toàn bộ giáo lý Phật Đà là luyện tâm. Tới đây, chúng ta cuối cùng đã đạt được mức độ là muốn cố gắng an trụ trong chân tâm; đây là dạng cao cấp nhất trong luyện tâm. Ở đây chúng ta muốn không chỉ nhận ra bản tâm, mà còn an trụ trong đó, và bằng sự an trụ trong đó, ta còn phô diễn trong đó. Đó là những gì ta cố gắng thực hiện. Sự nhận biết hoàn toàn bản tâm chính là cái ta gọi là Niết bàn.

Tất cả chư Phật, bồ tát, thành tựu giả, và các đạo sư trong quá khứ đã dạy rằng, chỉ có hai cách để nhận biết bản tâm: nhờ công đức và nhờ sự ban phước của đạo sư. Thiếu một trong hai cách này, thậm chí chúng ta thực hành suy ngẫm năm này qua năm khác, hay đơn thuần nghiên cứu kỹ lưỡng triết học Phật giáo, thì bản tâm vẫn chỉ là huyền thoại đối với chúng ta. Nghiên cứu hàn lâm thuần lý trí sẽ chỉ giúp ta có được ý tưởng phỏng chừng. Chúng không cho bạn bức tranh thực. Nó giống như bức tranh vẽ lại từ bức tranh, hay bản photo-copy thế hệ thứ một trăm. Bức tranh thực sẽ đến khi bạn thiền. Vì các lý do đó, việc tích lũy công đức và sự ban phước của đạo sư chính là hai phương pháp quan trọng nhất.

Vậy thì, chúng ta tích lũy công đức như thế nào? Trong Kim cương thừa, có hai cách vi diệu để làm điều này: bộc lộ tâm từ bi đến chúng sinh hoặc lòng sùng mộ đến đạo sư. Cách thứ hai, sùng mộ guru, là thực tế và khả thi hơn. Chúng ta có thể có tâm từ bi trong một hay hai ngày, một hay hai giờ, nhưng với những chúng sinh vô minh như chúng ta, thật khó mà liên tục có được tâm từ bi. Để có lòng sùng mộ đến guru, một cá nhân, hoặc hai hay ba người thì khả thi hơn nhiều.

Một số người nói rằng, hành giả chỉ nên có một guru. Tuy nhiên, đôi khi có điều ban đầu chỉ là một lời khuyên, bằng cách nào đó lại trở thành một truyền thống. Điều đó là không tốt. Trong hoàn cảnh nào đó vị thầy có thể nói, 'Tốt hơn là hãy chọn một con

đường và theo một vị thầy'. Lời khuyên này phải được đưa ra cho con người cụ thể. Ví dụ, có những người có xu hướng mua sắm nhiều hơn cần thiết, những người khác thì không có nhiều thời gian. Đối với họ, chắc sẽ tốt hơn nếu gắn với một vị thầy, thế nhưng một số người dùng lời khuyên này để tuyên truyền. Nó trở thành một chiến dịch, ở đó người ta nói với các thành viên trong nhóm, "Tốt nhất chúng ta chỉ theo thầy và dòng truyền của chúng ta thôi". Trong những tình huống như vậy, lời khuyên trở thành công cụ chính trị.

Tuy nhiên, với một sự tin chắc tôi khẳng định với bạn rằng, bạn có thể theo bao nhiêu đạo sư tùy thích. Jamyang Khyentse Wangpo đã có một trăm năm mươi vị thầy; Jamgon Kongtrul Lodro Thaye cũng có nhiều chùng ấy, và Chogyur Lingpa cũng vậy. Jamyang Khyentse Chokyi Lodro kiêu hãnh với trên bảy mươi vị đạo sư. Bản thân tôi, dù tôi không có sự chứng ngộ đặc biệt nào, đã theo học với hơn hai mươi vị thầy.

Mặt khác, nếu bạn muốn có chỉ một guru, thì cũng rất tốt. Đó là truyền thống ở Ấn Độ. Các vị thầy Ấn Độ thường có chỉ một guru và thực hành một bổn tôn, và họ vẫn cố gắng đạt được tới giác ngộ. Thực tế, A-Đề-Sa (Atis'a hay Nhiên Đăng Cát Tường Trí) đã phê phán người Tây Tạng ở điểm này. Ngài nói, 'ở Ấn Độ các hành giả có thể đắc hàng trăm và hàng ngàn pháp nhờ một bổn tôn, trong khi ở Tây Tạng, các hành giả bị đè bẹp bởi một trăm bổn tôn'. Đó là một chút về thói quen Tạng.

Nguyên lý Đạo sư [The Guru Principle]

Ngoại guru không là gì khác hơn ngoài chính tâm bạn, và cũng không là gì khác ngoài tính không của mọi hiện hữu.

Để tích lũy công đức, lòng sùng mộ tới vị thầy (đạo sư, guru) và giáo lý là quyết định. Chúng ta ngụ ý gì về lòng sùng mộ đạo sư? Lòng sùng mộ của chúng ta hướng về ai? Trước tiên, chúng ta cần hiểu rằng, nguyên lý đạo sư có ba mức độ: guru bên ngoài, bên trong và bí mật. Như đạo sư vĩ đại dòng Sakya, Konchog Lhundrup nói:

Đạo sư bên ngoài là hiện thân của tất cả chư Phật; đó là guru mà bạn nhìn thấy, có thể nói chuyện, giao tiếp và

cũng là người mà bạn nhận giáo lý cũng như các hướng dẫn. Đạo sư bên trong là bản tâm (chân tâm). Đạo sư bí mật là tính không của vạn pháp.

Trích dẫn khác từ Deshung Rinpoche, một trong những vị thầy Sakya của tôi. Ngài nói:

Trước tiên chúng ta cố gắng thiền định rằng, ngoại guru là phật. Thứ hai, chúng ta thấy guru như phật. Thứ ba, chúng ta thấy, hoặc nhận biết, tự tâm chúng ta trở thành phật.

Những guru ngoại, nội, mật này thực chất cùng là một. Đó chính là điểm đặc thù của giáo lý Kim cương thừa.

Nguyên lý của ngoại guru là rất rộng lớn. **Như những chúng sinh mê lầm, thậm chí mức độ này của guru cũng là điều gì đó vượt quá tầm hiểu biết của chúng ta, cũng như guru nội và mật.** Dù là chúng ta có thể hiểu một cách phỏng chừng bằng lý trí, để thực sự hiểu được, chúng ta cần có chiếc cầu nối giữa bản thân mình với các guru nội và mật. Chiếc cầu nối này chính là ngoại guru.

Ngoại guru là người có thực, nhìn thấy được, và ta có thể chia sẻ kinh nghiệm với ngài. Xét tổng thể, ngoại guru chính là sự biểu lộ toàn bộ của lòng sùng mộ. Nếu bạn tiếp cận guru bằng tri kiến bình thường, đương nhiên ngài sẽ biểu lộ chỉ như một con người bình thường. Có thể ngài thích bánh pizza với cá trổng hay cà phê đặc, ngáp lúc mệt mỏi, hoặc giận giữ khi bạn mắc lỗi, hoặc ít ra ngài có vẻ như giận giữ. Không cùng quê hương với bạn, ngài có thể còn giống như người lạ, càng lạ càng tốt. Nếu như ngài thậm chí lại có màu da khác biệt thì còn tốt hơn nữa. Chúng ta mong mỗi một người có những đặc tính như vậy. Điều này đặc biệt đúng nếu bạn lại là kẻ khờ dại hay thơ ngây về các đặc điểm như màu sắc, hình dáng, và chủng tộc, thuộc về Tây Tạng, châu Á, hay tương tự vậy.

Guru phải có gì đó đặc biệt hơn bạn. Ông hay bà ta phải hiểu giáo pháp, biết nhiều hơn, và có nhiều kinh nghiệm thiền định hơn. Ngài cần có linh cảm lớn hơn, một chút khả năng thấu thị, và có năng lực nhất định để giải quyết các vấn đề. Tuy nhiên, theo quan điểm của chính ngài, thì guru không nên là *quá* khác biệt. Giả sử bạn có vị guru và mời ngài đến nhà hàng. Sẽ ra sao

nếu ngài bay qua cửa? Hoặc sẽ thế nào nếu ngài có thể đặt món mà không cần nhìn vào bảng thực đơn,...? Nếu có điều đó, hẳn ta sẽ không thích tý nào. Khi guru là toàn tri, thông suốt và biểu lộ theo cách đã giác ngộ, thì chúng ta sẽ không thích điều đó. Chúng ta muốn đạo sư của ta bình dân một chút. Tất nhiên, chúng ta nghĩ đạo sư của ta phải đặc biệt hơn người thường, nhưng đồng thời, ta cũng mong rằng ngài đừng quá khác biệt. Nếu không, chúng ta sẽ thấy đó là điều phiền toái.

Khi chúng ta làm gì đó sau lưng guru, sẽ thật thoải mái mà cho rằng ngài không hề biết. Hãy tưởng tượng bạn có vị thầy biết hết mọi việc bạn làm! Sẽ ra sao nếu ngài biết hết mọi thứ: từ việc bạn thủ dâm bao nhiêu lần vào những ngày linh thiêng (ngày vía), cho đến cỡ quần lót mà bạn mặc, hay có bao nhiêu nốt ruồi trên dương vật của bạn? Điều đó sẽ là kinh khủng. Bạn không muốn ngài có những kiến thức kiểu như vậy. Sẽ thật phiền toái khi sống cùng với người như vậy.

Sẽ thật phiền toái khi sống với người toàn thiện. Điều này cũng hơi giống việc một kẻ trộm ở trong một nhà tù rộng lớn mà tất cả các gian tù đều bị bỏ trống, giống như nếu bạn là tên trộm duy nhất trên thế giới, và bạn bị bắt. Bạn cảm thấy thật tội tệ và tội lỗi, không phải vì bạn đã lấy trộm cái gì đó, mà chỉ vì bạn là kẻ duy nhất ở đó. Đột nhiên cửa nhà tù mở ra và một tên trộm khác bước vào, và bạn cảm thấy dễ chịu hơn. Bạn nghĩ, 'Ah, thế chứ, tôi không phải là người có tội duy nhất'. Tương tự, chúng ta thích đôi khi guru cũng mắc sai lầm gì đó. Đó là sự rắc rối của cuộc sống và tâm trí con người chúng ta.

Thật lý thú khi quan sát các vị thầy vĩ đại, như Dilgo Khyentsé Rinpoche. Thịnh thoảng ngài nói, 'Ồ, tôi đã không biết điều đó.' Thật ngạc nhiên là đôi khi ngài thực sự mắc bệnh cúm, hoặc thậm chí ngài ngái ngủ. Chúng ta đã biết là ngài hầu như không ngủ đêm; ngài duy trì tinh tâm liên tục ngày và đêm, nhưng lúc này lúc khác, trong các lễ cúng dường lửa ngài tỏ ra như buồn ngủ. Điều này thực sự rất hứng thú, bởi vì sự buồn ngủ của ngài là sự biểu lộ thiện xảo của lòng từ bi. Ngài sẽ không thực sự nằm xuống, hoặc duỗi thẳng chân tay và ngủ. Khi chúng ta đến gặp ngài lúc nửa đêm, chẳng hạn vào hai giờ sáng, ngài hoặc đang thiền định, hoặc đang viết gì đó. Điều này làm cho ta thấy

tôi tệ. ‘Âu, tôi không nên quay về ngũ nữa,’ - chắc là ta sẽ nghĩ vậy. Khi ngài tỏ ra gà gật trong ngày, điều đó làm cho ta yên tâm về việc buồn ngủ. Đó là cái kiểu tâm mà chúng ta có.

Trong ngữ cảnh cúng dường mandala, tôi đã trích dẫn lời của Jigmé Lingpa, ‘Thiền định thậm chí trong thời gian chỉ bằng uống cốc trà cũng sẽ thực sự thấm vào tâm bạn.’ Nhưng ngài lại nói, ‘Nhiều năm thiền định là tốt, nhưng điều đó vẫn không thể so được với việc cầu thỉnh tới ngoại guru dù chỉ trong chốc lát.’ Như bạn thấy, trong Kim cương thừa, guru thực sự là rất quan trọng. Về điều này, tôi sẽ nêu thêm ví dụ theo quan điểm dòng truyền thừa của guru. Chúng ta nghĩ về dòng truyền thừa của guru như cái gì đó giống với cầu thang. Thông thường, ở đỉnh dòng truyền thừa là Đức Phật nguyên thủy, hay Adi Buddha. Với dòng Nyingma, đó là Đức Phổ Hiền, còn đối với các dòng Kagyu, Geluk, và Sakya thì là Đức Kim cương trì. Ai là cái người màu xanh đó? Thực ra Đức Phật nguyên thủy chỉ là biểu tượng của chân tâm. Dòng truyền thừa của guru chính là cầu thang để dẫn bạn đến với chân tâm của chính bạn; đó là bước đầu tiên và quan trọng nhất. Bước đầu tiên này là ngoại guru.

Theo nghĩa đó, ngoại guru giống như cái thuyền, cái cầu hay bậc thang để dẫn bạn đến đích. Cuối cùng, khi đến đích bạn sẽ thấy rằng ngoại guru không là gì khác hơn ngoài chính tâm bạn, và cũng không là gì khác ngoài tính không của mọi hiện hữu. Tại đó, bạn sẽ không bị áp lực bởi ai đó đang theo dõi mình, hay ai đó đang thờ lên cổ bạn. Chẳng còn nữa sự quan tâm đến những lời chỉ trích, nắn sửa bạn, hay ra lệnh bạn phải làm gì trong cuộc sống. Khi đó bạn sẽ hiểu rằng tất cả điều này đều là chính tâm bạn. Đó là cái mà chúng ta cố gắng đạt tới. Còn bây giờ, trên đường đạo, ta gọi điều đó là sự hòa trộn tâm mình với tâm đạo sư.

Nếu ta không có được cái hiểu đúng đắn về nguyên lý đạo sư, nhiều khi chúng ta có thể nghĩ về đạo sư như người độc tài. Tuy nhiên, cuối cùng thì ta cần phải hiểu rằng ngoại guru không phải là một thực thể có thực tồn tại độc lập bên ngoài tâm trí của bản thân ta. Nghĩ về guru như một cá thể hoàn hảo, hoặc như ai đó mà bạn không bao giờ đạt tới, hoặc một nhân vật như mơ, là thái độ không nên có. Như thầy tôi Deshung Rinpoche từng nói,

mục đích của pháp guru yoga là để hiểu được bản tâm. Đây là điểm mạnh của Kim cương thừa.

Trong đoạn trích nêu trên, điều đầu tiên Deshüng Rinpoche nói là, 'Đầu tiên ta cố gắng thiền định rằng ngoại guru chính là vị phật'. Điều này ám chỉ ta phải tạo dựng; nó có nghĩa là ta phải giả vờ, cố tin, hay tưởng tượng. Ở đó, con đường hơi mang tính trừu tượng; nó hơi giống với hư cấu và gượng ép. Dẫu vậy, đó là bước đi cần thiết.

Sự cố gắng để coi vị đạo sư như phật là một điều cực quan trọng. Câu hỏi là, "Chúng ta đang giả mạo điều này?" Câu trả lời là không, và có nhiều lý do ở đây. Trước tiên, chính bản chất của người thầy bên ngoài là phật, nhưng hiện tại để nhận ra điều này đòi hỏi ta phải có chút rèn luyện vì ta còn bị che chướng. Đòi hỏi một chút cố gắng để nghĩ rằng guru của ta có bốn tay chứ không phải hai, rằng guru có màu xanh và có nhiều mắt, hoặc guru là Guru Rinpoche, như trong dòng Longchen Nyingthig. Tất cả những điều này là cần thiết chừng nào ta còn đang trên đường tu tập, nhưng trong thực tế vị guru thực sự là phật; đó là bản chất của guru. Theo nghĩa đó chúng ta không dối gạt.

Lý do thứ hai áp dụng không chỉ cho guru, mà còn cho bất kỳ quá trình tri giác nào ta có. Khi bạn nhìn vào cái gì đó và thấy khiếm khuyết, cái khiếm khuyết đó không phải là ở 'bên ngoài'. Nó là sự sáng chế của tâm bạn. Dù cho bạn thấy ai đó là đẹp, xấu, khuyết tật, hay hoàn hảo, tất cả điều đó chỉ đơn giản là được tạo ra bởi tâm bạn. Theo quan điểm triết học, tất cả tri giác nhị nguyên này đều là sự tạo dựng. Điều này chắc hẳn cũng được áp dụng cho nguyên lý đạo sư. Nếu bạn thấy đạo sư như ai đó không hoàn hảo, như ai đó mắc nhiều sai lầm, có cái mũi quá to, hay quá lùn, quá cao, bạn chắc hiểu rằng tất cả điều đó chỉ là nhận thức của riêng bạn. Trong thực tế, guru được tô điểm bằng ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp. Ông ta hay bà ta chính là Phật. Đó là lý do vì sao ta suy ngẫm theo cách này lặp đi lặp lại và cố gắng quán tưởng và thiền định về guru của ta như vị phật.

Thực hành này tịnh hóa rất nhiều ô nhiễm. Khi ô nhiễm giảm đi, tri kiến của bạn, thành kiến của bạn về mọi sự, cũng sẽ thay đổi. Bạn sẽ dần dần thấy guru như vị phật. Khi đó bạn sẽ đạt giai

đoạn hai, nhưng bạn vẫn chưa thấy được bản thân mình bằng cách này. Vì sao? Vì cái nhận thức rằng có cái 'tôi' đang nhìn 'guru' như 'vị phật' sẽ vẫn còn. Nói cách khác, bạn vẫn còn nhìn guru như một thực thể riêng biệt.

Trong giai đoạn ba, thậm chí sự phân chia như vậy cũng biến mất. Khi đó, tất cả ô nhiễm sẽ được tịnh hóa. Kết quả là, bạn sẽ thấy mọi sự từ góc nhìn hoàn toàn khác, và sẽ không còn tồn tại vị guru độc lập 'ở ngoài kia'. Đó là lúc bạn thấy bản tâm chính là phật. Lại nữa, đây là điểm mạnh của Kim cương thừa.

Hãy nhớ kỹ rằng, hòa tan với guru quan trọng hơn là chỉ cảm nhận trong tim hay cảm giác kết nối. Kết quả của những điều đó là khác nhau. Bản thân khái niệm kết nối có nghĩa là vẫn còn những thứ khác nhau kết nối lại. Khi ta nói về kết nối và nghĩ theo cách đó, chúng ta vẫn bị ràng buộc bởi ý tưởng về các thực thể riêng biệt. Ngoài ra, cảm nhận thì rất thất thường. Chúng chỉ là lớp vỏ nữa mà cuối cùng ta sẽ phải bóc đi. Nhận thức sự bất khả phân giữa bản thân bạn với guru, ngược lại, là điều mà không bao giờ phải bóc đi cả. Đó là bạn đích thực; bạn đã thấy được guru nội và mật. Còn cảm xúc thì chỉ là nhất thời.

Trên **đường tu** (đạo lộ), dù đạo sư dường như được coi là thực thể tách biệt, nhưng đường tu bản thân nó cũng gợi ý ta rằng điều đó là không đúng. Đây là khía cạnh thiện xảo của cách tu này. Việc chúng ta có xu hướng coi vị đạo sư như thực thể tách biệt không phải là lỗi của cách tu. Cái nhị nguyên này do tâm trí tạo ra. Đó là thói quen. Nếu chúng ta hiểu đúng được sự bất nhị giữa guru với chính ta, thì pháp guru yoga đã không cần thiết.

Đạo sư giống như cái gương. Để thấy được vị phật bên trong – chân tâm – chúng ta phải nhờ đến đạo sư bên ngoài như một cái gương. Như một phần của quá trình này, ta sử dụng lòng sùng mộ để giữ cho cái gương được sáng trong. Lòng sùng mộ là gì? Có lần Saraha nói, "Lòng sùng mộ là niềm tin vào nhân, duyên và quả." Cách thức tin cậy vào nhân, duyên, quả sẽ xuất hiện một cách tự nhiên, ví dụ, khi bạn nấu trứng. Chỉ cần lượng nước nào đó, đun và chờ đủ thời gian; các yếu tố này kết hợp sẽ quyết định trứng được nấu chín hay chưa. Đó là lòng sùng mộ. Lòng sùng mộ không phải là dạng niềm tin giả tạo. Nó không giống như đặt quả trứng vào đĩa rồi để lên bàn, trong lúc đó giả

bộ là trứng sẽ được nấu mà không cần nước hoặc bếp đun. Cái đó chúng ta gọi là lòng sùng mộ gốc ghéch.

Lòng sùng mộ là niềm tin vào nhân, duyên và quả. Như có thể suy từ ví dụ nấu trứng, ở đâu có sự thấu hiểu vào nghiệp, nhận thức về lòng sùng mộ cũng sẽ tăng trưởng. Tuy nhiên, nếu bạn không hiểu kỹ về nghiệp, bạn có thể nghĩ một cách sai lầm rằng nguyên tắc về nghiệp và lòng sùng mộ có mâu thuẫn. Bạn có thể nói những điều như, 'Ồ, vấn đề là nghiệp của tôi. Lòng sùng mộ là vô nghĩa'. Nếu nhân và duyên hợp lý, thì trứng được nấu chín. Trong ví dụ này, bạn là quả trứng, không phải là cái vỏ hay những thứ dạng đó, mà là khía cạnh có thể nấu chín được hay không. Đơn giản hãy để nó đơn độc, chẳng cái gì được nấu chín cả, nhưng với những nhân và duyên hợp lý thì bạn có thể được nấu chín. Chúng ta cũng ám chỉ điều này như dạng quy y tối thượng. Có lẽ điều này mâu thuẫn với một số nguyên lý của Thiên chúa giáo. Ví dụ, nếu bạn tin vào tội tổ tông, những phật tử sẽ nói bạn là không thể nấu chín được. Điều quan trọng phải hiểu là, tất cả chúng ta đều có khả năng thay đổi.

Sự thực chúng ta đều có khả năng được nấu chín là rất có ý nghĩa. Nếu chúng ta không thể được nấu chín, thì lòng sùng mộ sẽ không có tác dụng. Nếu chúng ta không thể được nấu chín, thì chẳng có gì có tác dụng cả; chúng ta sẽ bị mắc kẹt. Nhưng trong thực tế, chúng ta không bị mắc kẹt. Nói cho cùng, lý do duy nhất mà trứng có thể được nấu chín là bởi vì nó là loại nấu chín được; đó là nhân. Duyên là nước và lửa, hay trong trường hợp của chúng ta, là sự từ bỏ. Lễ lạy, cúng dường mandala, từ bi và sùng mộ - tất cả những yếu tố này cũng đều là duyên. Kết quả là hành động bị nấu chín.

Thế nhưng trứng đến từ đâu? Dù cho trứng có được nấu hay không, trứng vẫn là trứng, đúng vậy không? Đức Phật nói, 'Dù cho chư phật quá khứ, hiện tại và vị lai có đến hay không, bản chất của hiện hữu vẫn sẽ tồn tại như sẵn có.' Đây là một trích dẫn vĩ đại. Đâu phải là mọi thứ trở nên có tính không sau khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đến thế giới này và ban giáo lý. Mọi thứ đã có tính không ngay từ ban đầu, bất kể Đức Phật có đến và nói, 'Mọi thứ đều có tính không' hay không.

Jigme Lingpa nói, ‘Điều vô cùng quan trọng là phải kiểm tra guru.’ Một khi vị kim cương đạo sư là đủ phẩm tính và nắm giữ ân sủng của dòng truyền thừa thì lòng sùng mộ guru sẽ có tác dụng. Vấn đề là từ ngữ ‘đủ phẩm tính’. Chúng ta ngụ ý gì về điều này? Ít nhất, vị đạo sư phải có lòng từ bi. Điều đó có nghĩa là guru phải hoạt động vì bạn, chứ không phải vì bản thân ông hay bà ta. Tuy nhiên, chỉ đến lúc bạn thực sự đạt được tiến bộ thì bạn mới hiểu rõ được guru là đủ phẩm tính. Vậy là, như bạn thấy, cách thức này rất dễ gây nhầm lẫn! Hơn nữa, vị đạo sư đủ phẩm tính là rất hiếm. Ngay cả Jigme Lingpa phải tự than vãn về sự hiếm hoi của các đạo sư đủ phẩm tính, và đó đã là vài trăm năm về trước.

Ngày nay, vào thời đại rất rất suy thoái này, dường như mỗi người đều có lịch trình kế hoạch của bản thân. Câu khẩu hiệu ‘có lịch trình’ là rất quan trọng khi nói đến việc kiểm tra guru. Vị guru phải quan tâm đến việc giác ngộ của bạn. Nếu bạn ngẫu nhiên gặp một người có thể dạy dỗ chút ít, có thể không nhiều, chỉ một chút, và người đó thực sự quan tâm đến việc làm bạn giác ngộ, khi đó bạn chắc chắn được an toàn. Trái lại, nếu bạn gặp vị guru rất thông thạo kinh điển, luận, và thần chú, nhưng không quan tâm lắm đến sự giác ngộ của bạn, thì đó sẽ là câu chuyện hoàn toàn khác. Nếu sự quan tâm của guru tới bạn chủ yếu là để mở rộng số lượng đệ tử, vì sức khỏe của bạn, vì đáng dấp, kỹ năng của bạn, hay vì khả năng của bạn trong công việc của một dự án nào đó, thì pháp guru sẽ không có tác dụng. Vị guru thậm chí có thể làm điều gì đó dẫn đến hệ quả là một đệ tử tiềm năng có thể bị đi chệch, đặc biệt khi vị guru không thiện xảo. Có câu chuyện thậm chí đáng buồn hơn khi học trò theo đuổi sự chăm sóc hay loại quan hệ cá nhân nào đó của vị thầy, cái thứ mà không đề cập gì tới giác ngộ thực sự, trong khi đó vị thầy chỉ quan tâm đến việc phô trương, danh tiếng, quyền lực và tiền. Nguyên lý guru có thể có tác dụng, nhưng điều đó thật đáng buồn. Nó có tác dụng bởi vì họ nuôi dưỡng bản ngã cho nhau.

Không nghi ngờ gì, sẽ đơn giản hơn nhiều nếu ta có thể nói, “Những điều này là phẩm tính của guru, và đây là những bước mà bạn phải đi theo.” Điều đòi hỏi thực sự là cần một quá trình suy ngẫm sâu sắc hơn nhiều; và ta đặc biệt cần phải dựa vào trí

tuệ đến từ việc nghe, suy ngẫm và thiền định (văn, tư, tu). Trong số ba điều này, trí tuệ phát sinh do nghe là đặc biệt quan trọng. Thật tuyệt vời khi ta nghe và nghiền ngẫm giáo lý hết lần này đến lần khác.

Trước rất lâu khi nền văn minh hiện đại có tự do ngôn luận, Đức Phật đã rất coi trọng sự lập luận và nhấn mạnh rằng cần phải kiểm chứng đường tu chứ không phải đi theo một cách mù quáng. Trong khi điều quan trọng là kiểm chứng đường tu và những cá nhân có thẩm quyền liên quan, chúng ta cũng cần cảnh giác với hành lý văn hóa đi kèm với nó. Thế giới đang trở lên nhỏ hơn nhiều, và nói riêng, dân chủ đang có xu thế làm cho sự việc sáng sủa hơn. Ở phương Tây, hành vi của các lama Tây Tạng thường bị phê phán. Nếu nhìn qua, điều này có thể gọi cho ta cảm giác phòng vệ, nhưng ở đây có một chút sự thực. Ví dụ, các lama Tây Tạng thường nói, 'Người phương Tây các bạn rất vật chất!' Những người phê phán đáp lại rằng, "Được, nhưng còn các ông thì sao? Các ông đến phương Tây, kiếm tiền, rồi quay về Nepal hay Ấn Độ và mua những chiếc ô-tô và đồng hồ kiểu cách nhất."

Đúng thực là những chuyện như vậy có xảy ra. Theo những nhà phê bình, hiện nay chủ nghĩa duy vật tâm linh đang đạt tới đỉnh cao; ngay cả Pháp cũng trở thành thứ hàng hóa thương mại. Từ viễn cảnh rất hạn hẹp, một người có thể nói rằng nếu vài vị lama cao cấp bán các giá đỡ vàng hay bạc của tách trà, thì chắc sẽ nuôi sống được năm trăm trẻ em Ê-ti-ô-pia trong vòng một tháng. **Tuy nhiên, ta cần cố gắng để không quên mặt sau của vấn đề này.** Cái tỏ ra là đơn giản và khiêm tốn thì có thể lại là dạng khác của thói đạo đức giả. Có một số người, không chỉ là lama mà còn là người phàm, bị tê liệt bởi ý tưởng rằng hình ảnh chất phác và khiêm tốn của mình bị mất đi, tới mức điều đó trở thành nguồn gốc chính của đau khổ. Theo quan điểm này, tôi thấy có những người đơn giản làm những điều họ muốn để được hâm mộ hơn, những người đơn giản dám đeo bốn chiếc đồng hồ Rolex, trên mỗi cổ tay và cổ chân. Nói cách khác, ta không nên đưa ra kết luận dựa vào bất kỳ hệ thống lý lẽ cổ điển nào.

Trong truyền thống mà tôi đã lớn lên, chúng tôi có những ví dụ vĩ đại như Đức Dilgo Khyentse Rinpoche, người thực sự là vị phật trong mắt tôi. Khi tôi suy ngẫm về ngài và các phẩm tính của ngài, thật kinh ngạc mà nghĩ rằng chân ngài thực sự chạm đất; và lúc này lúc khác ngài thực sự bước đi qua sân bay này sân bay nọ. Ví dụ, có lần trong khi chúng tôi đang đợi ở phòng chuyển chuyến bay tại sân bay ở Đức, viên phi công và tất cả nhân viên chuyển bay đến và hỏi chúng tôi, liệu họ có được phép chạm vào tay hay chân ngài hay không. Nhưng trái với sự vĩ đại của ngài, ngài không bao giờ đòi hỏi điều gì đặc biệt. Ngài luôn nói rằng, ngài chẳng có giá trị gì. Với tôi, đó là giáo lý cao cấp. Trong khi rõ ràng ngài là một vị phật sống, ngài luôn tránh mọi sự ca tụng và thừa nhận. Ngược lại, hầu hết chúng ta đều sốt sắng thể hiện bất cứ thứ phẩm tính tốt đẹp nào mà ta có thể có được.

Quán tưởng Guru Yoga

Nếu bạn đang chuyển tiếp từ pháp kusali, hãy đơn giản giữ nguyên niềm tin bạn đang là Kim cương du già thánh nữ. Tuy nhiên trong nghi quỹ ngắn, guru yoga tiếp sau cúng dường mandala, do đó tốt nhất là hãy ngồi nguyên và ngay sau chút nghỉ ngắn, quán tưởng bạn là Kim cương du già thánh nữ (Vajrayogini) hoặc Kim cương du già thánh nữ dạng phần nộ (Vajravarahi). Trong văn bản Longchen Nyingthig dài, có nhắc tới Vajrayogini màu đỏ, nhưng thực tế bạn có thể quán tưởng mình theo cách kia cũng được. Ngoài yếu tố màu đỏ trong guru yoga và màu đen trong pháp kusali, hai vị này là một và như nhau.

Khi bạn nhìn xung quanh, hãy tưởng tượng quanh bạn là Núi Màu Đồng đỏ; và chuyển biến mọi thứ thành cõi tịnh. Điều này giống như ta đã đề cập đến trước đây 'chuyển biến môi trường', nhưng ở đây ta thực hiện điều này kỹ lưỡng hơn. Tự hình dung bạn đang cầm chiếc dao cong bên tay phải và chén sọ (kapala) bên tay trái. Nửa phần nộ, xinh đẹp và mảnh mai, bạn có ba mắt và được trang điểm tinh tế, bao gồm cả váy da hổ và vòng hoa xương người. Bạn đang đứng giống như đang đi và đột ngột dừng lại, tựa như bạn đang chuẩn bị bước tiếp. Ba mắt chăm

chằm hướng lên không trung, bạn có thể nhìn thấy tòa sen trăm nghìn cánh, trên đó là đĩa mặt trời và đĩa mặt trăng.

Ngồi trên đĩa mặt trăng là guru gốc của bạn – chủ tể của Tăng đoàn, hiện thân của tất cả đối tượng quy y, bản chất của tất cả chư phật, và dẫn đầu tất cả chư bồ tát. Về bản chất, ngài là guru gốc của bạn, nhưng về hình tướng ngài là Liên Hoa Sinh (Padmakara). Da ngài trắng, má hơi hồng. Ngài không già lão, nhăn nheo và tầm thường. Trái lại, ngài trẻ trung, oai nghiêm, rực rỡ và mang trang phục hoàng gia. Ngài đang ngồi trong tư thế của bậc đế vương, tay phải cầm chày kim cương và tay trái nâng chén sọ. Nơi khuỷu tay trái là cây linh trượng ba chĩa, biểu trưng phối ngẫu Mandarava của ngài. Vì đây là ngondro nên Mandarava tạm thời ẩn trong hình tướng một phương tiện của ngài. Khi hoàn thành ngoại guru yoga, có thể bắt đầu guru yoga bí mật, khi đó hình tướng của Mandarava sẽ trở lên rõ ràng.

Quán tưởng Guru Rinpoche ngồi giữa hàng triệu quả cầu bằng ánh sáng cầu vồng. Guru Rinpoche ở trong quả cầu lớn nhất, và trong không gian xung quanh ngài là hai mươi lăm đệ tử, với vua Trisong Deutsen ở phía trước. Ở không gian phía trên ngài là tất cả các thành tựu giả của dòng Đại viên mãn (Dzogchen), bao gồm Vimalamitra, Jnanasutra, Shri Simha, và Prahevajra (Kim cương cực hỷ) hay Garab Dorje. Tất cả không gian còn lại tràn ngập các vị bổn tôn của các dòng truyền, cũng như các dakini (không hành nữ) và các hộ pháp. Tưởng tượng rằng xung quanh bạn, đặc biệt phía trước mặt, tràn ngập các đối tượng quy y, giống như đám mây dày đặc.

Khi bạn quan sát các đối tượng quy y, hãy để tri giác của bạn chìm đắm trong ý tưởng rằng, mặc dù hình ảnh của họ hoàn toàn rõ ràng và sống động, nhưng không một ai trong đó là thực sự tồn tại khách quan. Điều này giống như nhìn vào mặt hồ nước buổi trăng tròn, hình ảnh của mặt trăng là sáng tỏ, rõ ràng và sống động, song đó chỉ là sự phản chiếu. Tương tự, tất cả các đối tượng quy y trong guru yoga ngồi trước mặt bạn chỉ giống như sự phản chiếu của mặt trăng trong nước. Trong khi quán tưởng như vậy, hãy khơi dậy lòng sùng mộ mãnh liệt, chân thành và tụng bài nguyện bảy dòng. Sau đó một lúc thì bạn tụng chú OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM.

Có một truyền thống chỉ tụng bài nguyện bảy dòng một trăm ngàn lần (biến). Khi tới chú Kim cương Đạo sư, một trăm ngàn này nhân lên với một trăm lần thành mười triệu lần. Tuy nhiên, điều này khá dễ dàng. Nếu bạn có thời gian thì nó chỉ tương đương với công của hai tháng.

Khi bạn tụng chú Kim cương Đạo sư, hãy chú tâm vào mandala. Đơn giản là quan sát về mặt của Guru Rinpoche lúc ngài ngồi trong quả cầu ánh sáng. Khi bạn đã mệt với điều này, hãy chuyển xuống quan sát Vua Trisong Deutsen, người ngồi giống như Văn thù Sư lợi (Manjushri), nhưng ở trong hình dáng vị vua Tây Tạng. Khi bạn thấy mình bị sao nhãng, hãy để ý đến đức bà xinh đẹp Yeshe Tsogyal ngồi phía bên phải, và cứ như vậy tiếp tục.

Tuy nhiên, hãy luôn ghi nhớ rằng bạn không nên thấy những hình ảnh này như những vị thầy bình thường, có thể giao tiếp được. Ví dụ, nếu bạn muốn quán tưởng Đức Đạt lai Lạt ma, thay vì quán tưởng ngài trong dạng bình thường thì hãy tưởng tượng ngài trong dạng Quán Thế Âm phía trên Guru Rinpoche. Như vậy sẽ tốt hơn, vì dù cho ngài có là Đạt lai Lạt ma thì hình tướng bình thường của ngài vẫn còn có những mặt chưa thanh tịnh. Ví dụ, ngài đang già đi, và ngài không thành thạo tiếng Tây ban nha; ngài có những hạn chế đại loại như vậy. Hơn nữa, bạn cũng cần biết rằng ngay cả Đức Quán Thế Âm vĩ đại như vậy cũng chỉ là một giọt nước mắt của Đức A Di Đà.

Trong Kim cương thừa, để ta thoát khỏi cái chuỗi ảo giác này, mấu chốt là phải hiểu được bản chất của tâm. Muốn làm vậy thì có hai lựa chọn: chúng ta hoặc nhận sự ban phước của guru, hoặc tích lũy đủ công đức. Lại có hai cách để tích lũy công đức. Một là hãy có tâm bi mẫn không thiên vị hướng tới chúng sinh, và hai là có lòng sùng mộ thanh tịnh hướng tới guru. Tất cả điều đó chỉ cho ta thấy, pháp guru yoga là căn bản nhất trong mật tông.

Theo nghĩa bao quát nhất, có thể nói rằng guru yoga là pháp thực hành lòng sùng mộ, bởi vì trọng tâm của thực hành là hòa trộn tâm thức ta với tâm đạo sư. Thực hành sự hòa trộn này không chỉ ở mức độ tâm thức, mà còn tới toàn bộ sự tồn tại của bạn, từ nhân dạng và hình tướng của bạn cho đến cảm nhận và

sở thích của bạn. Bạn hòa trộn toàn bộ chiều kích của bản thân mình với chiều kích của guru.

Thực tế, từ 'hòa trộn' rất dễ gây nhầm lẫn. Nó đưa ra cảm nhận là có hai thứ trộn vào nhau. Tuy vậy, chúng ta không có cách nào khác khi sử dụng ngôn ngữ. Như có lần Bồ tát Phổ Hiền (Samantabhara) đã nói, “Để diễn tả một số chân lý tối cao, ngôn ngữ của loài người đơn giản là không thể.”

Bản chất của tâm là tính không; điều này thực ra cũng là bản chất của vạn pháp. Như vậy, khi chúng ta có thể nói như đây là hai thực thể riêng biệt, ngoại guru cũng không là gì khác ngoài sự phản chiếu chính lòng sùng mộ của bạn. Và như thế, sự hòa trộn trong pháp guru yoga là cái lớn hơn sự hòa trộn rất nhiều. Đó là sự thấu hiểu rằng, hai cái này chưa bao giờ bị phân cách. Các vị guru ngoại, nội và mật không là gì khác ngoài bản chất tự nhiên của chính tâm bạn.

Tuy nhiên, với những người sơ cơ như chúng ta, cách tu không thể nào khác ngoài việc phải có một ai đó trong vai trò làm mẫu. Chúng ta cần ai đó khơi nguồn hứng khởi, một đối tượng để quy y và cúng dường, và thậm chí đối tượng để chúng ta có thể giải bày cảm xúc. Kêu khóc, than phiền, khẩn cầu, van xin, và cầu nguyện – đó là những cách duy nhất chúng ta biết dùng để kết nối. Nhưng, sử dụng những cách này cũng là điều tốt.

Hãy luôn luôn nhớ rằng, trong Kim cương thừa, rối loạn được chấp nhận như đường tu (đạo lộ, cách tu), và đường tu là rối loạn. Do đó, cuối cùng thì bản thân đường tu cũng là cái gì đó ta cần phải loại bỏ. Tất nhiên, chúng ta cố gắng dâng hiến lòng sùng mộ, kính ngưỡng, và tri kiến thanh tịnh không thay đổi của ta tới vị guru bên ngoài cho đến khi, chậm chạp từng bước, chúng ta sẵn sàng hòa trộn sự hiện hữu của ta với vị guru bên trong và bí mật. Khi đó chúng ta sẽ nhận ra rằng các vị guru bên trong và bí mật chưa từng bao giờ rời xa ta; họ luôn luôn có mặt ở đó.

Khi thảo luận về cách quan hệ với ngoại guru, chúng ta có thể nói về hình tướng và phong thái, nhưng vị guru bên trong và bí mật thì phải được khám phá ra, dù tất nhiên là việc đọc và nhận giáo lý cũng có tác dụng nhất định.

Bạn cần phải hiểu rằng, những gì bạn nghe thấy, đọc được hay suy ngẫm ra sẽ giúp bạn có một cái hiểu nào đó trong tâm mình, nhưng cái hiểu đó là gì chẳng nữa thì nó thực sự chỉ là miếng đắp vá. Sớm hay muộn miếng đắp đó cũng phải bị bong ra. Xin nói thêm, ngay cả việc giữ chắc cái hiểu này cũng không thành vấn đề bởi vì sớm hay muộn chính nó rồi cũng phải bị rơi ra, thế nhưng bạn cần phải biết rằng, việc giữ vững nó sẽ kéo dài đáng kể đường tu của bạn. Giả như bạn chỉ có được hai mươi năm nữa để tu, và cái mà bạn đã hiểu được thực ra chỉ là miếng đắp, thì bạn có sẵn sàng dành ra thêm mười năm để tiếp tục tin rằng nó là thực? Bạn hẳn sẽ luôn sẵn sàng bóc bỏ cái lớp vỏ này đi. Khi bạn nhìn thấy lớp tiếp theo, bạn có thể nghĩ rằng bạn đã đạt đến kết quả thực, thế nhưng hãy luôn sẵn sàng để chấp nhận rằng đó cũng chỉ là lớp vỏ tiếp theo mà thôi. Điều này không chỉ áp dụng cho việc nghe, suy ngẫm, và đọc, nó thậm chí còn đáng lưu ý hơn trong trường hợp bạn thiền định. Đây chính là ý nghĩa thực của câu nói, “trải nghiệm thì giống như sương buổi sớm.”

Vì pháp guru yoga chứa đựng những sự ban phước lớn như vậy, nên nó cũng sẽ khuấy đảo tâm bạn. Nó có thể biến đổi tâm tính, thậm chí làm rối loạn cả cuộc sống của bạn. Bạn cần phải được chuẩn bị cho những sự kiện như vậy. Tuy vậy, quan trọng hơn cả là nó khẩn cầu được *nyam*, các trải nghiệm. “Các trải nghiệm” có thể không thực sự là ngôn từ phù hợp cho điều này, song nó sẽ có ý nghĩa.

Có ba loại trải nghiệm khác nhau. Đôi khi bạn có thể cảm thấy rất sung sướng (lạc), theo nghĩa là bạn có thể chấp nhận bất kỳ cái gì và mọi điều, bất kể điều gì xảy ra. Cũng giống như cái đĩa lót vừa với cái cốc, mọi thứ vừa đều là tốt, bạn thậm chí còn cảm thấy như có thể đặt cả cái bàn lên cái đĩa. Nói cách khác, mọi thứ đều được chấp nhận và tha thứ. Nếu bạn có nghe thấy tin tức dạng như, “Thế giới đang chuẩn bị đảo lộn đấy!”, phản ứng của bạn sẽ là, ‘Tốt, chứ sao không?’ Đó là sự chấp nhận hoàn toàn và, trên bình diện vật lý, là phúc lạc. Đó là một dạng của *nyam*. Hầu hết chúng ta không có trải nghiệm này, nhưng vẫn muốn có nó. Sự thật là, chúng ta ham muốn *nyam* là một điều đáng buồn và đáng thương.

Dạng khác của *nyam* là trải nghiệm phi khái niệm. Nó có thể kéo dài hàng phút, hàng giờ hay thậm chí hàng ngày. Với trải nghiệm này, bạn sẽ không có ý nghĩ, không gây hấn, không có đam mê rõ rệt, không có thái độ phê phán, không so sánh, và không bất an, và mọi thứ sẽ xuất hiện như màn trình diễn sống động. Tốt nhất không nên mô tả điều này quá kỹ lưỡng, nếu không bạn sẽ lý tưởng hóa trải nghiệm này. Bạn phải tự phát lộ trải nghiệm này.

Loại trải nghiệm thứ ba là sự sáng tỏ, trong đó mọi thứ phô diễn một cách trong sáng như pha lê. Có cảm giác bạn gần như có thể nói trên cây có bao nhiêu chiếc lá hay điều gì đang diễn ra trong đầu người khác.

Tất cả những trải nghiệm này ta gọi là *nyam*. Các vị thầy vĩ đại trong quá khứ đã nói với ta rằng *nyam* giống như sương mù; sớm muộn gì nó cũng sẽ tan đi. Nói cách khác, những trải nghiệm này không phải là đích đến của ta. Với nhiều người trong chúng ta, thậm chí có được giấc mơ tốt đã là điều ao ước, thế nhưng chúng ta thực sự cần được chuẩn bị để từ bỏ mọi thứ này.

Cái mà chúng ta cần khám phá trong sự tỉnh giác của bản thân mình chính là guru bí mật, nghĩa là tính không. Chúng ta phải cho phép sự vĩ đại của phật tính của ta phát triển; ta phải cho nó cơ hội. Ngay bây giờ, phật tính của ta thậm chí không có cả cơ hội lắc lư cái đuôi của nó, bởi vì chúng ta liên tục bận bịu với những việc khác. Tuy nhiên, dù cho ta liên tục bận bịu với việc này việc khác, phật tính của ta vẫn còn nguyên sức mạnh vĩ đại. Mọi thứ vẫn còn nguyên vẹn, kể cả ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp của phật quả.

Các vị đạo sư quá khứ đã nói rằng, chúng ta giống như những kẻ ăn mày sống trong khu nhà ổ chuột. Mặc dù chúng ta sống trong túp lều tồi tàn, ngủ trên chiếc giường cũ nát trong căn hộ nghèo suốt hai mươi năm, nhưng tất cả những điều ta phải làm chỉ là đào sâu dưới giường nằm của ta khoảng năm centimet là ta sẽ thấy kho báu kim cương. Thế nhưng ta luôn bận bịu với nhiệm vụ đi ăn xin, chúng ta hoàn toàn quên mất sự tồn tại của kho báu này. Đó chính là tình cảnh chúng ta hiện nay. Vậy nhưng chúng ta không cho phép phật tính của ta có cơ hội hoạt

động. Tuy nhiên, thông qua thực hành, chúng ta tạo ra một kẽ hở để nó biểu lộ.

Trong pháp hành guru yoga, có phần hòa trộn sự hiện hữu của bạn với guru hết lần này đến lần khác. Khi bạn quán tưởng Guru Rinpoche ngồi trước mặt và tụng OM AH HUM VAJRA GURU PADMA HUM, hãy để Guru Rinpoche hòa tan vào bạn mỗi mười, hai mươi, hay một trăm biến chú.. càng nhiều càng tốt. Đơn giản hãy để Ngài hòa tan hoàn toàn (không phân cách - inseparably) vào bạn và rồi chỉ đơn giản quan sát điều gì xảy ra. Thật không phải là ý tưởng tốt nếu nói chi tiết ra ở đây, nhưng có gì đó sẽ xảy ra khi bạn làm vậy. Cái chìa khóa này sẽ mở ra cả một thế giới mới. Nó giống như một chiếc ti-vi với một ngàn kênh! Không cần phải nói rằng, điều này cũng sẽ khuấy trộn cuộc sống của bạn một chút. Cuối cùng, một vài kênh chắc là sẽ chiếu phim kinh dị, phải thế chẳng?

Có lần Jigme Lingpa nói, “Chúng ta đã xem vở chiếu này trong biết bao kiếp luân hồi... Quá đủ rồi!” Cái chu trình này thật là buồn chán: Chúng ta ăn sáng, ăn trưa và ăn tối, xen kẽ vào đó là đi làm việc, rồi trở về với chồng và vợ của mình. Bao nhiêu triệu lần rồi chúng ta đã làm tất cả những điều này?

Tất cả những trò ăn thịt con cái, cha mẹ của chúng ta ở dạng những con cá, con tôm. Khi thì chúng ta ăn họ ở dạng thịt băm, khi thì là chả nướng, khi thì nghiền nát rồi rán nấu. Quá đủ rồi! Hãy quan sát màn diễn khác, ít phải trả giá hơn. Sao thay vào đó chúng ta không quan sát tâm mình? Chìa khóa của việc này là hãy trộn lẫn tâm mình với tâm guru hết lần này đến lần khác. Điều này là cực kỳ quan trọng.

Mặc dù đã biết vậy, tôi thực hiện việc này không thường xuyên lắm, nhưng một khi tôi thực hành thì thật đáng kinh ngạc. Ví dụ, khi tôi đi cầu thang máy xuống đường tàu điện ngầm ở Luân đôn, tôi có thể hứa với mình, “Tôi sẽ hòa trộn tâm mình với tâm guru cho đến cuối thang máy.” Chỉ mất có chút ít thời gian để làm điều đó. Rồi, tất nhiên, tôi quay trở lại theo dõi những bộ phim và tất cả những việc quan trọng khác mà tôi phải thực hiện. Nếu bạn dùng những khoảnh khắc ít ỏi này để hòa trộn tâm mình với tâm guru và rồi quan sát điều gì xảy ra trong vòng vài phút, mọi thứ khác sẽ trở nên không quan trọng.

Xin nhắc bạn, phải làm điều này với sự không mong đợi vào kết quả tức thì, vậy nên đừng sốt ruột. Do cái khuôn mẫu thói quen của bạn, những ách tắc, sự sao nhãng, có thể chẳng có gì xảy ra ngay cả. Thế nhưng, nếu bạn than phiền, thì điều này giống như việc bạn đặt quả trứng lên bàn và trách cứ rằng sao nó lại không được nấu chín. Quả trứng cần được ngâm vào nước, và bật bếp ít nhất vài phút, tùy theo lửa to hay nhỏ. Sao bạn lại có thể than phiền nếu bạn chỉ vừa thả trứng vào nồi trong thoáng chốc, thậm chí bạn còn chưa kịp làm như vậy?

Cách nhìn như vậy đã chỉ ra cái thiếu hiểu biết về quan hệ nhân quả. Trong số tất cả, những người sống ở phương Tây phải là những người than phiền cuối cùng. Nói cho cùng, chính thế giới phương Tây đã đưa con người lên mặt trăng đầu tiên, và cũng nhận ra trái đất tròn đầu tiên. Chúng tôi, những người Tây Tạng còn nghĩ rằng trái đất là phẳng! **Bởi vì văn hóa Tây phương bị chi phối bởi nhãn quan khoa học, và bởi vì khoa học là học thuyết về nhân quả, nên đó chỉ là vấn đề chuyển hướng sự chú ý của ta vào thế giới nội tâm mà thôi.**

Ta phải luôn xét đến quan hệ nhân quả. Thực tế là đôi khi phải mất chút thời gian mới thấy được kết quả. Khi so sánh với việc hàng ty tỷ kiếp sống đã trôi qua mà quả trứng thậm chí còn chưa được lấy ra khỏi thùng đựng, thì vài năm trời không hề là lâu. Cuối cùng thì bạn bây giờ đã biết được rằng quả trứng cần được lấy ra. Điều đó quả thực là quan trọng. Đơn giản việc có được thông tin này là đã có công đức lớn lao.

Ngoài việc kiên nhẫn, điều quan trọng nữa là phải cầu nguyện. Điều này gần như là cách thức hữu thần, ngoại trừ một điều là, như những Phật tử, quan điểm nền tảng của chúng ta là cái thấy của tính không. Tuy nhiên, sự cầu nguyện là rất tốt và nó có tác dụng. Ví dụ, giống với trì tụng OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM, bạn còn có thể quán tưởng guru của bạn ngay trên đỉnh đầu và nguyện:

Hỡi guru, xin hãy hộ trì để tâm con niệm niệm hướng về Pháp, và để cho Pháp thấm vào tâm con.

Xin hãy hộ trì để đường tu của con tránh khỏi nhiều chướng ngại.

Xin hãy hộ trì để mọi nhiễm ô được tẩy sạch.

Xin hãy hộ trì để rối loạn và mê lầm chuyển hóa thành trí tuệ.

Hỡi guru, xin hãy hộ trì để mọi ý nghĩ phàm tình liền ngay dừng bật.

*Xin hãy hộ trì để lòng từ, bi và Bồ đề tâm trong con luôn phát triển.
Xin hãy hộ trì để Bồ đề tâm tương đối và tuyệt đối trong con lớn mãi.
Xin hãy hộ trì để lòng sùng mộ chí thành trong con luôn tăng trưởng.
Xin hãy hộ trì để con không mất đi niềm hứng khởi.
Xin hãy hộ trì để bất kỳ điều sao nhãng nào cũng không làm sao
nhãng con.
Xin hãy hộ trì để con không bị đê bẹp bởi nghiệp chướng và tập quán.
Xin hãy hộ trì để con không bị làm lạc bởi thành tích hào nhoáng.
Xin hãy hộ trì để con được khỏe mạnh mà giúp đỡ cho nhiều người.
Xin hãy hộ trì để mọi ý nghĩ của con, dù là cái gì cuối cùng cũng hướng
về Đạo Pháp.*

Lời nguyện cuối cùng này rất hay. Ở đó bạn đang nói, “Ngay cả với những ý nghĩ và hành động có vẻ bình dân và phàm tục, xin hãy hộ trì cho con để chính chúng cuối cùng cũng dẫn đến điều gì đó có ý nghĩa.” Cái ý nghĩ như vậy có thể bùng lên cùng với động cơ đi kiếm một vài bia. Có lẽ bạn đang nghĩ về bia Irish Guinness và có một ham muốn mạnh mẽ để thực hiện động cơ này. Dù là ban đầu điều này dẫn bạn đến quán bia, nó cũng có thể mang lại cho bạn điều gì đó hoàn toàn bất ngờ. Ví dụ, có thể bạn sẽ gặp một người lạ, và kết cục là những câu chuyện về Pháp. Cuộc trò chuyện ấy, đến lượt, lại có thể thổi bùng sự quan tâm của người lạ. Có lẽ bạn sẽ nhắc tới tên một trung tâm thực hành Pháp nào đó. Cuối ngày, bạn sẽ là một công cụ làm kết nối nghiệp giữa người ấy với Pháp.

Nếu những lời cầu nguyện này trở lên buồn chán đôi chút, thì hãy tưởng tượng bạn đang ở dưới Guru Rinpoche và, trong khi bạn tiếp tục tụng OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM, hãy quán tưởng dòng cam lồ tuôn chảy liên tục xuống và hòa tan vào bạn. Bạn cũng có thể quán Guru Rinpoche ngồi trên tòa sen trong tâm bạn, dù đây là cách thường áp dụng khi bạn nghỉ ngơi ban đêm. Nếu bạn gặp một số kiểu chướng ngại như cái vã trong gia đình, tình trạng trì trệ, hay buồn chán, bạn có thể quán tưởng Guru Rinpoche trên vai bạn và tưởng tượng ngài trở nên hung nộ, thậm chí tới mức răng nanh của ngài bắt đầu nhô ra khỏi miệng. Trong khi mừng tượng dạng phẫn nộ của Guru Rinpoche, hãy quán tưởng lửa và bọ cạp phát ra từ chày kim cương của ngài và tiến về phía bạn, đến các chướng ngại và các u tối của bạn. Các con bọ cạp đớp tất cả chướng ngại và

nuốt chúng, cho đến khi từng che chướng bị tiêu diệt. Có vô số các phương pháp như vậy.

Kỹ thuật nữa có thể được sử dụng khi bạn cảm thấy như đang tiến đến cái chết. Khi đó hãy quán tưởng Guru Rinpoche ở dạng giống với Phật A Di Đà (Amitaba), màu đỏ, nhưng với các đặc tính thông thường của ngài. Dù là Guru Rinpoche cầm chén sọ theo cách thông thường, ngài chẳng hề khác với Amitaba. Khi đó bạn cần chuyển di bản thân mình vào trái tim của ngài hết lần này đến lần khác.

Khi bạn thực hành, sau một thời gian có xu hướng bị buồn chán. Chúng ta không bao giờ hài lòng với chỉ một kênh; và kết cục là chuyển sang kênh khác. Vậy nên ở đây bạn cũng có thể chuyển kênh. Bạn có thể hình dung Guru Rinpoche ở mọi nơi, ví dụ ngài có mặt ở mỗi centimet trong không gian. Trong khi bạn tiếp tục tụng chú, hãy nhìn xung quanh về mọi hướng và tưởng tượng rằng mọi thứ đều biến thành Guru Rinpoche. Nếu có người ở xung quanh thì hãy biến tất cả họ thành Guru Rinpoche. Bút máy, bút chì, đồng hồ, quyển sách, khăn mặt, tã lót,... bất cứ thứ gì bạn nhìn thấy.. hãy biến tất cả thành hình tượng Guru Rinpoche. Khi bạn nhìn ra xa, hãy hình dung cây cối, núi non, hồ nước ở trong hình tượng Guru Rinpoche. Thậm chí nếu bạn thấy nóng, và bất chợt có cơn gió mát, hãy tưởng tượng đó là sự biểu lộ của Guru Rinpoche. Khi chúng ta tự hỏi, coi đạo sư như con đường là thế nào, thì đó chính là coi bất cứ thứ gì đều không là gì khác ngoài Guru Rinpoche. Bạn thậm chí cần nghe những âm thanh như tiếng ho hay tiếng rầm đều là giọng của Guru Rinpoche, chủ yếu ở dạng thần chú OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM.

Các phương pháp này có thể nghe giống như hữu thần, nhưng có điểm khác biệt quan trọng cần ghi nhớ. Tâm trí ở dạng hữu thần thì không có cái ý thức về sự hòa trộn tâm ta với tâm của guru. Vị guru thật chính là bản chất bên trong của tâm ta, tức là tính không. Đây là điều khác biệt giữa hai trạng thái tâm thức này. Khi bạn có được cái thấy của tính không làm nền tảng, thì áp dụng các phương pháp hữu thần này sẽ có hiệu quả.

Với những người có thể chấp nhận tính không, thì mọi điều đều là khả thi. Lấy ví dụ như ảo ảnh. Nếu bạn nhìn thấy hình ảnh nước

xuất hiện ở sa mạc, và biết rằng đó chỉ là ảo ảnh, thì cách tiếp cận là hoàn toàn tùy vào bạn. Hoặc là bạn tiến đến đó, hoặc là đi vòng nó, thì đều không quan trọng. Nếu bạn tiến đến nó, thì đó không phải là do bạn nghĩ rằng đó thực sự là nước. Tương tự, nếu bạn đi chệch sang hướng khác, thì đó cũng không phải là vì do không tồn tại nước, mà đơn giản là vì bạn biết rằng đó là ảo ảnh. Sự không tồn tại nước và ảo ảnh là khác nhau. Ở đây, không tồn tại nghĩa là nước đã từng tồn tại, rồi nó không tồn tại nữa, còn nước trong ảo ảnh thì chưa từng bao giờ tồn tại, dù ở trong dạng ảo ảnh hay là nước thực. Nước hoàn toàn là ảo giác.

Nếu bạn không có thực hành nào khác, pháp ngondro này có thể là thực hành chính của bạn. Tốt thôi, nếu bạn tiếp nhận các giáo lý khác nhau, nhưng nếu bạn muốn nhận quán đĩnh, thì bạn cần phải hỏi kỹ, có bắt buộc cam kết thực hành từng trang nghi quỹ không. Nếu phải thực hành, thì bạn phải cân nhắc cho kỹ. Có thể bạn sẽ được nghe rằng, cam kết đâu có nhiều nhận gì, thế nhưng trong thực tế, những cam kết có thể được cộng dồn thành lượng lớn. Tuy nhiên, nếu bạn có đủ thời gian thì tất nhiên là cứ nên tiếp tục. Điều đó thật tuyệt vời. Nếu khi nhận các quán đĩnh và tích lũy các cam kết, bạn thấy thoải mái, và bạn là kiểu người không thấy có lỗi nếu không giữ được chúng, thì được!

Ban đầu, các hành giả thường hăng hái thực hành. Tuy nhiên, sau một thời gian họ trở nên có chút buồn chán. Tâm trí của con người là vậy. Cũng giống như ngày nào cũng ăn món trứng ốp lếp. Cuối cùng, bạn sẽ thêm đến trứng xào. Trên đường còn có những chướng ngại nữa. Thực tế, điều hay xảy ra là bạn đang bắt đầu rất chậm để nắm được cách thực hành. Trong khi tiến lên, bạn có thể thấy buồn nản và muốn thay đổi. Đương nhiên, thực hành mới có thể khích lệ bạn trong ít ngày, nhưng điều mà bạn không tưởng được là bạn đang quay trở lại vạch xuất phát, bởi vì cái thực hành mới đầy khích lệ này cuối cùng sẽ lại trở thành buồn chán.

Đề xuất của tôi là thế này: hãy gặp càng nhiều lama, nghe càng nhiều Pháp càng tốt. Nếu bạn thực sự muốn theo con đường Đại viên mãn, và Longchen Nyingthig nói riêng, thì điều đó là đặc biệt tốt. Gặp gỡ mọi người trong cùng dòng truyền cũng là rất tốt. Tôi cũng muốn đề nghị, bạn không nên bị sao nhãng bởi

một số lớn các pháp rất hấp dẫn nhưng không chính thống. Một khi bạn kết thúc ngondro, sẽ có rất nhiều vị thầy bạn có thể đến để học giáo lý Đại viên mãn.

Bốn quán đỉnh

Khi ta đến với guru ... Động cơ phải là sự tìm kiếm giác ngộ.

Trong Đại thừa, nguyên lý về Phật tâm thường được trình bày thông qua phân tích triết lý và suy ngẫm theo cách sâu xa và tiệm tiến. Ban đầu, chúng ta có thể chỉ có được cái nhìn thoáng vào Phật tâm, mà ta sẽ không thể phát hiện được bất kỳ ý nghĩa thực nào trong đó. Khi đó ta cố gắng suy ngẫm và thực hành để thấy được nó đầy đủ hơn. Trong Đại thừa, cái thấy đó, được thúc đẩy bởi thực hành sáu ba la mật, sẽ mở ra sau ba a tăng kỳ kiếp.

Con đường Kim cương thừa, trái lại, cho phép ta thực hành sáu ba la mật và các yếu tố tương tự khác nữa trong cùng một pháp hành. Chính sự tương phản này trong phương pháp là nét phân biệt giữa sự khai tâm Phật của Kim cương thừa với của Đại thừa. Không thể nói rằng, cách này là tốt cách kia là xấu. Tuy nhiên, có sự phân biệt đáng kể phải nói ở đây. Đối với hành giả Đại thừa thì điểm nhấn duy nhất là tâm, nhưng trong Kim cương thừa, chúng ta không chỉ quan tâm đến tâm, mà còn đến thân và khẩu nữa.

Phật tâm được trình bày ngay tại đoạn đầu trên đường tu Kim cương thừa thông qua cái cửa đầu tiên đi vào mật tông: quán đỉnh. Thông qua quán đỉnh, thân khẩu ý được khai mở như sự biểu lộ Phật tâm của chính ta. Quán đỉnh chỉ cho ta rằng, chúng ta có Phật tâm. Để biểu thị điều này, ta sử dụng các tên gọi khác nhau như Tara và Văn-thù (Manjushri). Dựa vào công đức mà ta tích tụ nhờ lòng sùng mộ, chúng ta phát lộ Phật tâm của ta thông qua sự dẫn dắt của guru.

Điều thực sự xảy ra trong khi quán đỉnh sẽ phụ thuộc vào người nhận, người trao, và kết nối giữa họ. Người nhận quán đỉnh phải có niềm tin không lay chuyển vào người nhận và vào bản thân sự trao truyền, nhưng việc có được lòng sùng mộ như vậy không phải là dễ. Tôi thường nói với những người thực hành rằng,

trong khi có thể họ nghĩ là họ có lòng sùng mộ đối với guru của họ, thì hầu như nó chỉ giống như sự khâm phục. Mặc dù tán phục là cần thiết lúc khởi đầu, lòng sùng mộ thực sự thì không chỉ đơn giản như việc mến mộ ai đó.

Câu hỏi là: làm sao để ta vượt qua sự khâm phục để phát triển thành lòng sùng mộ thực sự? Trước hết, điều quan trọng nhất là động cơ. Động cơ của bạn phải là sự tìm kiếm giác ngộ. Tạm thời hãy gác lại sự giác ngộ cho tất cả chúng sinh. Ít nhất thì bạn phải có động cơ tìm kiếm sự giác ngộ cho bản thân mình.

Tuy nhiên, với nhiều người trong chúng ta, giác ngộ không phải là động cơ khi ta đến với guru. Tại sao có nhiều đến vậy các học trò thấy thất vọng khi vị đạo sư phớt lờ họ? Đó là bởi vì động cơ của họ là được guru quan tâm liên tục, chứ không phải là đạt giác ngộ. Khi guru, vị đạo sư tội nghiệp của năm trăm học trò, cuối cùng đã hướng sự quan tâm của ngài đến học trò nào đó, thì học trò không còn thấy đau khổ nữa. Vì vậy, có động cơ đúng đắn là điều tối quan trọng.

Nếu bạn quan tâm đến giác ngộ, thì như vậy năm mươi phần trăm các vấn đề của bạn đã được giải quyết, nếu không phải là chín mươi chín phần trăm. Bạn có thể nhận cái gì bạn cần, ý nghĩa của giáo pháp và các chỉ dẫn, và rồi chào tạm biệt cho đến lần sau. Nghịch lý sẽ đến nếu bạn được dặn rằng hãy chờ đợi. Giải nghĩa một mẫu của lời khuyên là điều không phải bao giờ cũng dễ dàng. Hơn nữa, các chỉ dẫn mà ta nhận không thể luôn luôn được đưa ra ở dạng trắng ra trắng, đen ra đen. Tình trạng khó xử mà ta rơi vào chính là việc ta không biết tất cả điều này là đúng đến đâu. Ta có thể nghĩ, đạo sư đang thử thách ta hoặc ngài làm việc đó vì một lý do đặc biệt nào đó.

Tuy nhiên, trong nhiều trường hợp, phần trách nhiệm thuộc về những guru này thường là thụ động và trung tính như người nộm. Trái với sự thực là vị đạo sư không hề làm gì cả, nhưng học trò thì tự tạo ra hoang tưởng bằng các ý nghĩ như, “Oh, oh,... ngài biết hết đấy!” hoặc “Oh, oh,... ngài đang thử ta.”

Cũng rất thường xuyên, học trò nghĩ rằng tôi là đáng toàn tri. Tôi phải thừa nhận rằng, trong nhiều trường hợp tôi để mặc họ nghĩ như vậy. Tuy nhiên, đôi khi tôi trả lời dứt khoát, “Không, không, tôi không biết điều đó.” Tôi thực sự nói thẳng thừng với họ. Và

tôi càng nói, ‘Tôi không biết’, thì họ lại càng nói, ‘Oh, thầy thật là khiêm tốn.’ Có vẻ như là, đạo sư luôn ở thế thắng-thắng. Bất luận thế nào, yếu tố cơ bản là động cơ của bạn. Còn lại thì bạn sẽ học trong quá trình tiến theo đường tu. Bạn cần phải tìm được vị thầy để đạt giác ngộ, không phải là vì sự quan tâm của họ, hay bất kỳ điều gì khác cả.

Từ ‘quán đỉnh’ có gốc tiếng Phạn là ‘abisheka’. Tiếng Phạn là ngôn ngữ phong phú khác thường, đặc biệt là khi nó liên quan đến sắc thái của từng từ. Vì một từ có thể chứa nhiều tầng bậc ý nghĩa, nên chúng ta có thể có nhiều diễn giải. Đó là cái hay của tiếng Phạn.

Từ ‘quán đỉnh’ có hai nghĩa quan trọng nhất. Trong tiếng Tạng, chúng ta dịch hai nghĩa này bằng hai từ *torwa* và *lugpa*, được dịch tương ứng là *tháo dỡ* và *rót đầy*. Trong trường hợp này, ‘tháo dỡ’ có nghĩa là tháo dỡ cái kén, hay cái vỏ của vô minh. ‘Rót đầy’, ngược lại, nghĩa là rót đầy sự ban phước hay rót/phát lộ phật tâm.

Tuy nhiên, khi đề cập đến sự thấu hiểu ý nghĩa của quán đỉnh, thì các ngôn từ ta sử dụng có thể dẫn ta đến sự hiểu lầm. Để giải thích từ ‘quán đỉnh’ ta dùng từ ‘rót đầy’ và ‘phát lộ’, và thậm chí khi ta sử dụng cách mô tả ‘nhận quán đỉnh’, thì vô tình có thể dẫn ta đến ý nghĩ là chúng ta đang được trao cho quyền lực mà nó không hề có sẵn trong ta. Từ ‘quán đỉnh’ hầu như chỉ có ngụ ý là giới thiệu điều gì đó, chứ không giống như, ví dụ phong tước hầu.

Cách giải thích này khác biệt khá xa với tinh thần thực sự của nhập môn mật tông. Trong khi được quán đỉnh, ta được giới thiệu với điều gì đó trong ta, dấu cho có gì đó vẫn chưa được nhận ra. Việc kích hoạt sự nhận biết này chính là cái mà ta gọi bằng từ ‘quán đỉnh.’

Có các loại quán đỉnh khác nhau với nhiều cách phân chia, nhưng theo mật tông du già tối thượng, thì có bốn loại. Mỗi loại trong số ‘bốn quán đỉnh’ đó có tác dụng phá hủy một trong bốn loại ô nhiễm. Bốn loại này bao gồm ô nhiễm thuộc về *kinh mạch (nadi)*, liên quan tới các luân xa hay kinh mạch; ô nhiễm của *khí (prana)*, trùng hợp với ngữ (khẩu) hay năng lượng thuộc về gió; ô nhiễm của *tinh chất (bindu)*, liên quan đến tâm. Có hai cách để

mô tả ô nhiễm thứ tư: một là coi nó như phần lắng đọng của cả ba loại trên gộp lại, hay nói cách khác, có gì đó tương tự như *alaya*¹. Cách khác, nó có thể được mô tả như ‘nền tảng của vạn pháp’, nhưng cách lý giải thứ hai này hơi khó hiểu.

Nghi thức quán đỉnh sử dụng các phương tiện và phẩm vật biểu trưng. Trước hết, vị guru sẽ đặt cái bình trên đầu bạn và sau đó rót một chút chất lỏng vào tay bạn, và nói “Hãy uống nước vàng (nghệ) này.” Sau đó, guru sẽ sử dụng chén sọ (*kapala*) chứa đầy nước cam lồ theo truyền thống. Đó thực chất là hỗn hợp tinh chất của sự hợp nhất giữa cha và mẹ. Tuy nhiên, ngày nay các lama thường sử dụng rượu booc-đô (Bordeaux) hay Chianti nếu quán đỉnh thực hiện ở châu Âu, hoặc tequila nếu ở châu Mỹ. Với quán đỉnh thứ ba, chất liệu có liên quan đến phổi thân. Ngày nay, các lama sẽ giơ lên bức ảnh dakini hay cái gì đó tương tự. Cuối cùng, đối với quán đỉnh thứ tư, được gọi là quán đỉnh biểu tượng (word empowerment), một vật trong như pha lê được sử dụng, dù rằng điều này không còn cần thiết nữa. Vật trong như pha lê biểu thị bản chất của tâm.

Mỗi thành phần riêng biệt của quán đỉnh có thể rất phức tạp. Chúng ta có thể nói cả năm trời chỉ riêng về cái bình quán đỉnh. Ví dụ như về việc sử dụng nước. Khởi đầu, Phật giáo bắt nguồn từ Ấn Độ, nơi có phong tục sử dụng nước để tẩy tịnh. Thậm chí ngày nay chúng ta cũng có thói quen đồng nhất giặt giũ với làm sạch. Ít nhất chúng ta cũng hiểu rằng, chúng ta không làm cho bẩn hơn khi ta rửa cái gì đó.

Có nhiều lý do dùng để biện minh việc sử dụng nước như một chất liệu của mật tông. Trước hết, Kim cương thừa luôn luôn đưa những thói quen của đời sống bình thường vào đường tu. Nếu bạn có quần áo cần giặt, bạn sẽ không nghĩ rằng cần giặt nó bằng sỏi đá; bạn sẽ dùng nước. Kim cương thừa sử dụng

¹ Alaya được dịch là A-lại-gia thức hay tàng thức, là tâm thức nền tảng của mọi chúng sinh. Trong tiếng Tạng các khái niệm về kinh mạch và khí là *Tsa Lung*, tinh chất là *Thigle*. Phật giáo Tây Tạng nhìn nhận con người bao gồm thân thô đại và thân vi tế. Thân thô đại bao gồm sáu thành tố là địa, thủy, hỏa, phong, không và thức; còn thân vi tế hay ‘thân Kim cương’ bao gồm mạch, khí và tinh hay tinh quang.- ND; xem thêm: [https://en.wikipedia.org/wiki/Lung_\(Tibetan_Buddhism\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Lung_(Tibetan_Buddhism))

khuôn mẫu thói quen này. Từ quan điểm của Kim cương thừa, ta sẽ nói rằng, cái mà ta gọi là 'nước' thì có nhiều hình thức. Khi nước ở trong chậu thì nó là nước rửa. Khi nó trong bồn cầu thì nó là nước bẩn. Khi nó chảy từ vòi hoa sen thì nó là nước tắm sạch. Tương tự, khi nó ở trong bát cúng dường, nó trở thành nước cúng dường. Mặc dù chỉ có một thể trạng được gọi là nước, nhờ kết hợp nó với các thuộc tính cụ thể, tri giác của ta sẽ thay đổi. Chúng ta có nước uống, nước rửa, nước đóng chai, và nước tự nhiên. Ngày nay, chúng ta thậm chí còn nạp ga hay không nạp ga cho nước khoáng thiên nhiên, cho phép ta lựa chọn nước có bọt hay không. Đã biết chúng ta nhận thức về nó theo cách phong phú như vậy, thì sao Kim cương thừa không thể đưa nước vào con đường tu tập?

Sử dụng cái logic này có nguồn gốc từ cách tiếp cận của **Trung Đạo (Prasangika Madhyamaka)**, một trường phái Phật giáo với phương châm sử dụng logic trong tranh luận để loại bỏ mọi cái thấy theo lý trí. Bạn không bao giờ có thể nói với hành giả Kim cương thừa, "Điều này chỉ là sự mê tín!"

Nếu bạn nói vậy, họ chắc sẽ trả lời, "Những cái có vẻ là mê tín này thực sự dựa trên cái logic mà bạn tự tạo cho mình!" Đúng như vậy, tất cả trách nhiệm cuối cùng sẽ đè lên đôi vai của chính bạn. Họ sẽ hỏi, "Tại sao tôi lại không thể dùng nước như chất liệu quán đỉnh? Bạn có thể dùng chính nước đó ít nhất là theo mười cách khác nhau, phải vậy không?"

Nói cho cùng, chính cái logic của bản thân ta đã làm cho ta nhận thức nước là thanh tịnh hay bình thường. Khi nước được đóng chai và bao gói cẩn thận, bạn phải trả tiền để mua nó. Nhưng nếu bạn đến Bhutan và giải thích rằng ở một số nơi bạn phải mua nước, chỉ cần nói đến giá, họ sẽ thấy điều đó là rất kỳ lạ.

Trong quá trình quán đỉnh, và trong thực hành mật tông nói chung, chúng ta sử dụng rất nhiều phương pháp. Chúng ta không những chỉ sử dụng các chất liệu khác nhau, mà còn dùng thần chú, khế ấn và thiền định. Ví dụ, nước trong bình được gói gọn (packaged) rất cẩn thận. Thực tế, nó còn tốt hơn nhiều so với nước đóng chai đắt đỏ như Evian. Hàng triệu thành phố được quán tưởng ở trong từng giọt nước. Ở đây ta nói đến tất cả các thành phố như Phrăng-phuốc và Luân Đôn, và cả những

thành phổ bao la của các dakini. Mặc dù ứng dụng này của thiền định là đã rất rộng lớn, nhưng nó chỉ là một khía cạnh của sự gói gọn (packaging). Ta còn phải ban phước cho nước nhờ các cử chỉ thiêng liêng được gọi là khế ấn.

Nguyên lý của quán đỉnh nghe ra rất phức tạp, dài dòng, hoặc thậm chí có thể là rất mang tính nghi thức. Dù vậy, có vài tin tốt lành. Trong Longchen Nyingthig, hoặc trong bất kỳ ngondro nào, có thể thực hiện cả bốn quán đỉnh trong khi chỉ tụng có một khổ thơ và thực hiện quán tưởng như trong guru yoga. Thực ra trong bản ngondro dài của Longchen Nyingthig, lời giải thích của bốn quán đỉnh là rất tỷ mỉ.

Vì lý do đó, bạn có thể bổ sung bản ngondro ngắn bằng cách đưa phiên bản dài của phần tụng quán đỉnh vào. Phần tụng quán đỉnh chủ yếu bao gồm quán tưởng và thiền định. Phần quán tưởng tụng nó không có gì là quá phức tạp. Phần thảo luận trước đây về các chi tiết rắc rối liên quan đến năm gia đình Phật và việc sử dụng nước tất cả chỉ là lý thuyết. Cái mà chúng ta thấy trong ngondro Longchen Nyingthig chính là các hướng dẫn cơ bản, được làm cho càng đơn giản và càng dễ thực hiện càng tốt.

Trong khi quán đỉnh thường vào lúc cuối của thực hành guru yoga, bạn có thể thực hiện tụng quán đỉnh nhiều lần trong khi tụng chú đạo sư. Ví dụ, bạn có thể làm vậy mỗi khi tụng xong một trăm biến chú. Bắt đầu, bạn quán chữ OM trắng trên trán đạo sư. Nếu bạn không thể quán tưởng rõ ràng chữ này thì cũng không sao. Đơn giản hãy hình dung ánh sáng trắng mạnh mẽ, trắng lệt và sống động phát ra từ trán đạo sư và hòa tan vào bạn. Như trong trường hợp Kim cương Tát đỏa, thực hành như vậy sẽ làm tiêu trừ các ô nhiễm của bạn. Ánh sáng trắng sẽ tẩy trừ các ô nhiễm, cũng như các chướng ngại và nghiệp chủ yếu thuộc về thân. Nó cũng làm sạch các cản trở của kinh mạch (*nadis*), như trong ba kinh mạch chính và năm luân xa.

Khi ánh sáng này tràn đầy cơ thể bạn, hãy tưởng tượng rằng hạt giống của hóa thân đã được gieo trồng trong bạn. Bạn cũng cần nghĩ rằng cơ thể của guru và cơ thể bạn trở nên không tách rời. Cách khác cũng được dùng là nghĩ rằng cơ thể bạn trở nên bất hoại như kim cương. Với quán tưởng thứ nhất này có thể

nói rằng, bạn đã nhận quán đỉnh cái bình. Quán đỉnh này cũng mở ra cánh cửa để thiền định trong giai đoạn phát triển.

Bốn quán đỉnh có thể được thực hiện tuần tự trong một khóa thực hành. Hoặc là, bạn cũng có thể tập trung vào từng quán đỉnh một theo thứ tự, dành cả năm trời cho mỗi quán đỉnh. Tôi đã thấy cha tôi sử dụng cách này để dạy các đệ tử của ông ở miền Đông Bu-tan. Ví dụ, trong năm đầu bạn quán tưởng ánh sáng trắng này, rồi trong năm thứ hai bạn mới tập trung vào ánh sáng từ cổ họng guru, v.v... Cách tiếp cận này là rất kỹ lưỡng.

Sang quán đỉnh thứ hai, hãy tưởng tượng chữ AH tại cổ họng guru. Từ chữ AH này, một dòng các tia sáng rực rỡ màu đỏ phát ra và hòa tan vào cổ họng bạn, qua đó tẩy trừ các ô nhiễm thuộc về khẩu, hay còn gọi là các ô nhiễm của khí (*prana*). Khi ánh sáng đỏ này hòa tan vào bạn, ngữ của bạn trở thành ngữ kim cương, không tách rời với ngữ của guru. Hạt mầm của báo thân cũng đã được gieo trồng trong bạn và bạn nhận được quán đỉnh bí mật. Nói thêm, quán đỉnh thứ hai này mở ra cánh cửa để thiền định trong giai đoạn hoàn thiện.

Trong Kim cương thừa có hai dạng thực hành thiền định chính: giai đoạn phát triển và giai đoạn hoàn thiện. Trong giai đoạn phát triển, bạn quán tưởng bản thân, cùng với mọi hiện tượng, là bản tôn (bản tôn). Trong giai đoạn hoàn thiện, bản tôn này được hòa tan. Đó là cách dễ hiểu nhất để giải thích về hai giai đoạn này. Trong thiền định ở giai đoạn phát triển, bạn sẽ gặp nhiều phương pháp, như quán bản thân là bản tôn, quán hoa sen, đĩa mặt trời, đĩa mặt trăng, cũng như những tia sáng phát ra và được tái hấp thụ trở lại. Tất cả những điều đó đơn giản là bản chất của mật tông.

Có hai dạng của giai đoạn hoàn thiện. Một là thiền định hoàn thiện có hình tướng, và loại kia là không hình tướng. Giai đoạn hoàn thiện có hình tướng bao gồm các thực hành *anuyoga*, như thiền định về các luân xa và kinh mạch và điều khiển dòng *prana* bằng cách cố gắng đưa nó vào kinh mạch trung ương – *avadhuti*. Nó còn bao gồm cả yoga giấc mộng, trung âm, và thực hành kundalini. Tất cả những thứ này thuộc vào giai đoạn hoàn thiện có hình tướng. Giai đoạn hoàn thiện không hình tướng là dạng cao cấp nhất của vipashyana, hay hiểu thấu được nội tâm.

Với quán đỉnh thứ ba, hãy quán tưởng chữ HUM ở tim của guru, từ đó ánh sáng màu xanh dương chói ngời phát ra và hòa tan vào trung tâm tim của bạn. Ánh sáng này tịnh hóa mọi ô nhiễm về tâm, hay đúng hơn là các che chướng của *bindu*. Nó cũng mở ra cánh cửa để đến với thực hành *trekcho*, loại thứ nhất trong số hai loại thiền định hoàn thiện. Khi nhận quán đỉnh này, hạt mầm của pháp thân đã được gieo trong tâm bạn và chuyển hóa nó thành tâm kim cương. Nói cách khác, tâm bạn bây giờ không tách rời với tâm của guru.

Đến quán đỉnh thứ tư, bạn quán tưởng một vòng tròn nửa ánh sáng màu xanh dương phát ra từ chữ HUM ở tâm của guru. Ánh sáng này hòa tan vào toàn thể thân bạn, trán, cổ họng, tim, qua đó đẩy đi toàn bộ ô nhiễm, và các lớp cặn của chúng, và tất cả những khuôn mẫu thói quen còn sót lại. Nhờ đó bạn nhận được quán đỉnh biểu tượng (word empowerment), nó tiêu diệt hết *alaya*, nghĩa là tâm. Bạn cũng nhận được sự ban phước của toàn bộ thân khẩu ý của guru. Kết quả là, sự hiện hữu của bạn hòa tan không chia tách với toàn bộ sự hiện hữu của guru. Một khi sự hòa tan này xảy ra, hãy đơn giản quan sát xem điều gì xảy ra.

THỰC HÀNH TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY

Chúng ta cần mang Pháp vào tâm mỗi khi sự việc không đi theo sự hoạch định của ta, hoặc khi tính khí của ta bỗng nhiên thay đổi.

Theo cách thức truyền thống, chúng ta được nhắc rằng phải thực hành Pháp lặp đi lặp lại. Các vị thầy có xu hướng nhắc lại những ý tưởng của pháp tiên khởi này cho đến khi học trò phát ngán. Có một số cách để tránh khỏi những nhận thức này. Các yếu tố kỳ lạ như ta thấy trong phần giáo lý chính yếu rõ ràng là không có mặt. Không có quán tưởng màu sắc, không có bài tập với *prana* và *nadi*, v.v... Thực tế, tất cả những chi tiết này có thể trở thành cuộc du ngoạn. Chỉ cần nghe về các thực hành này là đã thấy thích thú. Tuy nhiên, như tất cả các lama trong quá khứ đã dạy, chúng ta không được coi thường các ý tưởng tiên khởi này. Đối với những người sơ cơ như chúng ta, đó chính là những điều sẽ làm cho tâm ta hướng tới Pháp.

Không thể làm cho tâm ta thấm nhuần với Pháp là vấn đề chung hiện nay. Hoàn toàn chỉ có số ít trong chúng ta, bao gồm cả tôi, là sống thời gian dài với Pháp, thế nhưng tâm chúng ta vẫn rất trơ cứng. Một vài yếu tố đời thường có thể làm cho ta hạnh phúc, nhưng khi ta phải đối mặt với những hoàn cảnh rất tầm thường, vớ vẩn, chúng ta vẫn cảm thấy bị tổn thương. Đó là dấu hiệu không tốt! Điều đó có nghĩa là Pháp đã đi vào từ một tai và đi ra từ tai kia, rằng nó không có tác dụng đối với ta như cần phải có. Pháp cần phải thấm đẫm những trái tim của chúng ta.

Một điểm nữa cần nhớ là bạn không cần thiết phải đi đâu đó để thực hành. Bạn cũng không nên bị thoái chí và nghĩ, “Minh sẽ không bao giờ có thể thực hành được Pháp một cách thích đáng vì mình không thể vào trong động ba hay sáu năm.” Không có gì như vậy cả. Có những người đã sống ở Kathmandu ba mươi năm và vẫn như cũ! Thực tế, một số trong đó còn trở nên trơ cứng hơn. Họ không những chỉ giữ nguyên vẹn hành lý đời thường, họ còn mang thêm cái mặt nạ, được ngụy trang thành hành giả của Pháp. Một khi những người khác nhìn xuyên qua cái lớp ngụy trang ấy, thì những người gọi là hành giả Pháp ấy sẽ không chịu nổi điều đó, họ thực sự đánh mất nó.

Thực hành Pháp không liên quan gì tới việc tụng chú nhiều hơn, hay ngồi lâu hơn. Đúng hơn, nó liên quan tới những điều đơn giản, hàng ngày. Trong thời buổi hiện tại, chính là cái cuộc sống thế gian, ngày lại ngày này mới là cái ta thực sự cần quan sát. Chúng ta cần mang Pháp vào tâm mỗi khi sự việc không đi theo sự hoạch định của ta, hoặc khi tính khí của ta bỗng nhiên thay đổi.

Tâm ta rất đồng đảng. Phút này ta đang ổn, và phút sau thì hoàn cảnh vớ vẩn nào đó lại khuấy động lên mọi loại cảm xúc của quá khứ. Sau khi gọi lên những việc ta đã làm hay hối tiếc, chúng ta ủ ê hàng ngày và thậm chí còn khóc lóc. Chúng ta không chỉ khóc lóc hay ủ ê với bản thân, ta còn muốn được chú ý và cuối cùng phô bày cảm xúc với những người khác. Người khác – bạn, người thân của ta, hay bất cứ ai ta tiếp xúc – cuối cùng cũng trở nên bị phiền não.

Tất cả những điều này là gì? Như những bồ tát, nếu ta muốn bị đau khổ thì hãy đau khổ một mình! Có sao phải lôi những người

khác vào? Điều này thậm chí còn xác đáng hơn nếu ta là người thực hành tonglen, nhận đau khổ của người khác chứ không phải là chia bớt cho người khác những đau khổ của mình. Cho nên, với những người đã thực hành Pháp già dặn hơn như bản thân tôi, đã đến lúc chúng ta phải để cho Pháp thấm đẫm. Chớ để Pháp trở nên như cái nơi để bạn ghim những vào đó những lời bào chữa.

Hàng này tôi tụng *Thỉnh cầu Guru* của Jamgon Kongtrul Lodro Thaye. Đây là bài nguyện tuyệt vời. Mỗi khi tôi tụng bài này, tôi cố gắng trầm lắng ít nhất vào một khổ thơ. Điều đó rất thấm thía; có cảm giác như các vết nứt trong tôi liên tục được mở ra. Pháp thì giống như vậy, đặc biệt là các hướng dẫn cơ bản. Như Patrul Rinpoche từng nói, nếu có cảm giác rằng lời khuyên nào đó như đang làm lộ ra một số khiếm khuyết trong bạn, thì đó là dấu hiệu tốt. Nó có nghĩa là các hướng dẫn cơ bản đang có tác dụng.

*Khi ta thực hành, ta bắt đầu coi
nhẹ hơn một số thứ mà trước đây
có vẻ như hệ trọng đối với ta.*

Ngày nay, thật khó mà nói các giáo lý là Phật Giáo hay Tân Giáo¹. Nghe các vị thầy Tân Giáo, hay thậm chí một số vị thầy Phật Giáo có thể làm bạn cảm thấy rất hài lòng. Nó sẽ hợp lý hóa cái bản ngã của bạn và củng cố thêm cảm xúc của bạn. Nếu đó là điều bạn mong muốn, thì bạn cũng có thể làm điều gì đó rõ rệt hơn. Nhận một thông tin tốt hay nghe một tiểu phẩm nhạc hay, như phẩm XV của Bethoven chẳng hạn. Những thứ như thế sẽ làm bạn phấn khởi.

Trái lại, các hướng dẫn cơ bản chắc sẽ làm bạn cảm thấy buồn. Khi bạn đọc *Lời Vàng của Thầy tôi*, nó càng làm phiền muộn bạn, thì bạn càng hiểu Pháp hơn. *Lời Vàng của Thầy tôi* là cuốn sách gây buồn; đó là sách để rung lắc bạn. Nó nói cho ta những thứ gây xáo trộn, và đó là điều rất quan trọng.

¹ Tân Giáo (The New Age) là khái niệm dùng cho trào lưu phát triển tâm linh hay tôn giáo mới phát sinh trong những năm 1970 ở phương Tây. Đặc trưng cơ bản của nó là có cấu trúc rộng mở, liên quan đến nhiều lĩnh vực của cuộc sống như tâm linh, chủ nghĩa thần bí, chính thể luận, môi trường luận, ... [https://en.wikipedia.org/wiki/New_Age]

Dấu sao, cũng không phải tất cả các dạng buồn phiền đều là xấu. Không đưa những thứ như vậy nổi lên bề mặt thì ta sẽ lãng quên chúng. Ta thậm chí còn không biết rằng chúng là những vấn đề. Không có được những kiến thức này thì làm sao chúng ta có thể khởi sự động lực để tịnh hóa chúng? Quá trình này cần thực sự đưa các vấn đề ra ánh sáng.

Pháp cần phải thấm đẫm tâm chúng ta. Như Kongtrul Rinpoche từng viết, “Thực hành Pháp của chúng ta phải thực sự mang lại thành quả.” Đó không phải là các giấc mơ tốt lành, cảm giác nào đó sau khi ngồi thiền gian dài, hay thậm chí vài dạng cảm giác ngây ngất, sáng rỡ, hay sự gia tăng nhạy cảm. Những dấu hiệu đó không phải là cái kết quả mà ta nhắm tới. Cái mà Kongtrul Rinpoche nói tới, khi ta thực hành, là ta bắt đầu coi nhẹ hơn một số thứ mà trước đây có vẻ như hệ trọng đối với ta. Đó chính là thành quả của việc thực hành Pháp.

Trong quá khứ, nhận được lời khen có thể dễ dàng làm ta cảm động. “Tóc bạn trông đẹp thế! Màu sắc thật tuyệt,” ai đó có thể nói vậy, và trong vòng nửa ngày, điều này làm ta mê mẩn. Tuy nhiên, nếu cuối ngày ai đó khác có thể nói rằng tóc trông không hề đẹp, và đưa ta vào trạng thái chán nản. Sau khi thực hành chút Pháp nào đó, nếu cái kiểu như vậy không còn làm ta quan tâm nữa, thì việc thực hành Pháp đã có chút thành quả. Điều ấy còn quý hơn hàng ngàn giấc mơ đẹp, thậm chí có cả một giấc mơ thấy chính Đức Phật xuất hiện và đặt tay lên đầu bạn để ban phước!

Thật khó mà nói được, những giấc mơ như vậy là dấu hiệu tốt hay xấu. Việc chúng xảy ra có thể là nguyên cớ để hành giả nghĩ rằng anh hoặc chị ta đã đạt mức độ chứng ngộ nào đó và không còn sự thôi thúc trong thực hành pháp nữa. Vì những lý do đó mà Patrul Rinpoche nói rằng, các giấc mơ đẹp thực sự có thể trở thành ‘biểu lộ của quỷ’. Ngài cũng nói rằng, nếu bạn mơ thấy đêm qua Đức Phật cùng ăn tối với bạn, bạn cần coi giấc mơ ấy như bãi nước bọt bạn nhổ xuống đất. Bạn cũng không cần phải nhớ lại nó nữa. Khi bạn nhổ nước bọt, bạn có kiểm tra xem nó rơi ở chỗ nào hay nó to hay nhỏ? Tương tự, bạn không bao giờ cần phải nhắc tới các giấc mơ hay thậm chí ghi chép lại nó. Mặt khác, khi bạn nhận ra rằng lòng từ bi của bạn hướng tới chúng

sinh có khá hơn, hoặc lòng sùng mộ với đạo và đạo sư đang tăng trưởng, bạn có thể trở nên thanh thản hơn.

Một dòng trong bài tụng của Kongtrul Rinpoche là “Kyoshey tingney kyewar jingyi lob.” Chogyam Trungpa gọi đó là “một nỗi buồn chân thật tự đáy lòng.” Cái ‘nỗi buồn chân thật tự đáy lòng’ này thực sự quan trọng. Giả sử bạn có một giấc mơ đẹp. Mặc dù đúng là bạn đang hoan hỷ với giấc mơ, trong thâm tâm, ở đâu đó trong tâm, bạn biết rằng sớm muộn gì bạn cũng sẽ phải tỉnh dậy. Đó là cái mà ta gọi là ‘nỗi buồn chân thật tự đáy lòng’. Sớm hay muộn, các quan hệ, và sức khỏe của chúng ta, và tất cả những cảnh ngộ khác nữa của ta sẽ thay đổi. Không một thứ gì sẽ cứ kéo dài mãi.

Sự thay đổi chắc chắn sẽ xảy ra. Trong khi điều đó có thể chưa hiển hiện, thì cái ‘nỗi buồn chân thật tự đáy lòng’ này luôn có mặt. Nó giống như ai đó đang săn đuổi bạn, hay giống như một cuộc đua với thời gian. Vì lý do đó, việc thực hành Pháp không bao giờ được trì hoãn với ý nghĩ, “Tôi sẽ thực hành vào lúc khác.” Thường hay xảy ra là, khi ta nói, “Tôi sẽ thực hành vào kỳ nghỉ cuối tuần”, thì điều đó lại không xảy ra.

Thực hành Pháp không hẳn là ngồi và tụng; vấn đề quan trọng hơn là phải đối mặt với bản ngã và niềm kiêu mạn của bạn, và chấp nhận sự việc như chúng là. Đó là điều bạn có thể làm bất kỳ lúc nào. Bạn có thể đang ở bãi biển ngắm hoàng hôn, và mặc dù ở đây không có gì là sai lầm nghiêm trọng, tiếng chuông bỗng vang lên trong đầu bạn, rằng ‘reng, reng, reng... đã đến giờ thực hành Pháp!’ Lúc đó, bạn luôn có thể nghĩ: “Tôi đang ngắm hoàng hôn, nhưng tôi phải ngắm kỹ hơn, bởi vì tôi có thể không bao giờ được ngắm nó nữa. Có thể đây là hoàng hôn cuối cùng trong đời tôi. Ai mà biết được, đời sau có thể tôi sẽ là con côn trùng, cái thứ không có tri thức để hiểu được hoàng hôn và bình minh là gì, hưởng hờ là năng lực hiểu cái ý tưởng này.” Khi đó bạn sẽ có cái hiểu hoàn toàn khác về hoàng hôn.

Đoạn sau trong cùng bài tụng, Kongtrul nói: “Xin hãy gia trì cho con, để con nhớ đến cái chết từ sâu thẳm trong tâm!” Cái chết, sự chết, và sự thực là ta đang liên tục tiến mỗi lúc một gần đến cái chết – chúng ta cần mang những điều đó vào tâm ta hết lần này đến lần khác. Chúng ta cũng cần có niềm tin và sự sùng mộ

mạnh mẽ với lý nhân quả. Về điều này, có thể chúng ta cần được nhắc nhở thường xuyên, nếu không ta sẽ hoàn toàn quên mất nó.

Hãy nghe các lời ca thán của bạn. Chúng ta ca thán với Phật, với guru, với chồng hay vợ của ta, và với bạn bè. Nếu bạn nghe các lời than phiền của mình và suy ngẫm chúng, bạn sẽ nhận thấy rằng hầu hết là bắt nguồn từ việc không hiểu lý nhân quả. Nó hơi giống với điều này: hãy tưởng tượng rằng bạn đang lái xe đến vách đá dốc đứng. Con đường thực sự là rất xấu, và bạn đã được cảnh báo rằng nó là nguy hiểm. Tiến về phía trước theo lộ trình này là rất nguy hiểm, và bạn biết điều đó. Hơn nữa, dù đã được nhắc là không nên uống rượu bia, bạn lên đường và cứ uống. Rồi bạn tăng tốc một cách khinh suất về phía vách đá và rơi xuống đó, và rồi bạn vẫn cứ than phiền.

Chúng ta thì cũng thế. Nếu bạn nghĩ lại, bạn sẽ thấy rằng nhân và duyên dẫn đến những trải nghiệm của bạn đã được chính bạn thường xuyên tạo nên. Hàng năm trời bạn đã học, thực hành, và gom tụ các nguyên nhân và các duyên hợp này một cách cẩn thận, thế nhưng khi kết quả khó chịu xảy ra thì bạn lại than phiền. Đó là cách thường thấy. Một minh họa khác về sự thất bại trong việc hiểu lý nhân quả là sự thiếu niềm tin vào Tam Bảo – Phật, Pháp và Tăng.

Pháp không phải là Thuốc chữa trị

Mục đích của Pháp là khuấy động cuộc sống của bạn lên.

Những điều này là cái mà chúng ta gọi là các ý niệm khởi đầu (tiên yếu). Có một thời tôi học Pháp từ Đức Dilgo Khyentsé Rinpoche hàng ngày trong vòng bảy tháng liên tục, không nghỉ vào cuối tuần. Ngài dạy một chủ đề vào buổi sáng, chủ đề khác vào buổi chiều, và một nữa vào buổi tối. Dù cho chủ đề là gì, ngài luôn luôn khởi đầu bằng các ý niệm tiên yếu, với khoảng ít nhất là bốn mươi lăm phút đến một giờ. Chủ đề chính thường kéo dài năm đến mười phút, hoặc nửa giờ là dài nhất. Thực tế, điều vô cùng quan trọng là phải nghe đi nghe lại các ý niệm tiên yếu. Chúng ta thấy điều này không làm ta dụi đi, nhưng đó chính là mục đích của Pháp.

Đừng bao giờ nghĩ rằng, bạn sẽ sắp xếp được cuộc sống yên ổn, bình lặng nhờ thực hành Pháp. Thực ra, nó sẽ là ngược lại. Mục đích của Pháp là khuấy động cuộc sống của bạn lên. Có nghĩa là nó sẽ lật úp cuộc sống của bạn lại. Nếu như đó là điều bạn hướng tới, thì sao phải than phiền? Trái lại, nếu như Pháp không lật úp cuộc sống của bạn, thì Pháp không có tác dụng. Pháp kiểu ấy thì chỉ là một hình thức khác trong số các phương pháp của Tân Giáo mà thôi; Pháp cần phải thực sự khuấy động bạn.

Nếu bạn thực sự muốn thực hành Pháp, thì có nghĩa là bạn muốn đạt giác ngộ. Cố gắng để được sung sướng hay để trở thành một người tốt không phải là mục đích của bạn. Tất nhiên, điều đó cũng không có nghĩa là bạn có ý định trở nên bất hạnh hay trở thành một người xấu. Như quy tắc chung, để thích hợp với xã hội, bạn phải cố gắng trở nên lịch sự và hiền lành. Bạn hành động kính cẩn và đúng với quy tắc xã giao. Có nhiều người nghĩ rằng, như những người thực hành Pháp, chúng ta phải hành động theo một phong cách nhất định. Khi ta thấy ai đó có hành động tỏ ra lạnh lùng vô cảm, ta nghĩ: “Làm sao mà hắn lại có thể là một người thực hành Pháp được! Hắn thật ngạo mạn!” Nhưng quả là rất khó mà phán xét người khác, bởi vì với những người thực hành Pháp chân thực như chúng ta, làm đẹp lòng xã hội thực sự là vấn đề.

Nếu có một vị thầy vĩ đại trong quá khứ như Tilopa hay Naropa bước vào phòng của chúng ta bây giờ thì có lẽ chúng ta cũng không cho vào! Ta chắc sẽ coi họ như những người vô gia cư, kẻ ăn mày đường phố, hoặc thậm chí là kẻ phá rối. Hãy tưởng tượng Tilopa, gần như trần truồng và có lẽ nếu may mắn ra thì có mặc chiếc quần lót mảnh dẻ. Đầu tóc ngài chưa bao giờ được gội, và có con cá sống với cái đuôi đang quẫy nhô ra từ miệng ngài. Chắc ta sẽ nghĩ, “Ông ta là một Phật tử ư”, “sao ông ta lại có thể hành động như vậy được?”

Có vẻ như chúng ta có cái tâm trí hữu thần rất hay phán xét. Thực sự thái độ của chúng ta rất mang tính Thanh văn. Tất nhiên, phán xét kiểu Thanh văn hoàn toàn tốt, nhưng ở đây chúng ta đang nói về Kim cương thừa. Chúng ta nói về sự vượt khỏi mọi khái niệm. Ví dụ, Milarepa được coi là người trông rất

kỳ dị, thường làm mọi người khó chịu. Bởi vì ngài có thói quen đi lại trần truồng, nên chị ngài đưa cho mảnh vải để làm quần áo. Thế nhưng thay vì làm quần áo, ngài khâu nó lại giống như cái tất cho vừa với dương vật! Ngài làm các chiếc tất cho vừa với tay, chân, và dương vật. Ngài đã làm phí phạm cả mảnh vải! Thậm chí ngài đã không làm việc đó một cách cẩn thận. Theo quan điểm thông thường, chúng ta chắc sẽ coi một người như vậy hoặc là hoàn toàn ngây ngô hoặc là bất bình thường.

Chúng ta thực sự cần phải có niềm hứng khởi về việc này. Chúng ta cần phải nguyện cầu để một ngày nào đó đạt được cấp độ có đủ lòng dũng cảm như những người lập dị ấy. Hiện tại, chúng ta chỉ có thể cho phép mình có chút ít hơi khác thường. Một chút điên khùng thì được. Đó là một dạng hoạt động cải thiện tính cách. Thế nhưng, chúng ta rất sợ bị vượt quá điều đó, bởi vì chúng ta có nguy cơ trở nên bị ruồng bỏ.

Chúng ta cần phải cầu nguyện rằng một ngày nào đó ta sẽ thực sự trở nên điên khùng, nhưng không phải theo nghĩa trở thành loại mất trí như trong nhà thương điên. Cái điên khùng mà ta nói đến ở đây có nghĩa là sự vượt khỏi tám mối bận tâm thế tục. Thực sự không quan tâm đến chuyện được khen ngợi hay bị chỉ trích chính là cái điên tốt bụng. Theo quan điểm thế tục, đời thường, mỗi khi bạn được ca ngợi, thì bạn phải thấy hạnh phúc; khi bạn bị chỉ trích thì bạn sẽ thấy bất hạnh. Tuy nhiên, những đấng siêu phàm thì không động lòng; đó là lý do vì sao ta coi họ là bị điên. Đây chính là điều mà bạn cần nhắm tới.

Tuy vậy, chớ làm điều này ngay bây giờ bởi vì điều đó sẽ phản tác dụng với bạn. Hãy chỉ hứng khởi. Nếu bạn cố gắng làm điều đó bây giờ, nó sẽ không chỉ chẳng giúp ích gì cho thực hành của bạn, mà còn làm phiền hà người khác. Vậy nên hãy tiếp tục hành xử theo cách như bất kỳ người lịch sự nào muốn thế. Nhưng đồng thời, hãy để cho tiếng chuông này luôn vang trong đầu bạn: 'Tất cả những điều này là vô ích.'

Cuối cùng, hãy luôn luôn chú ý đến ba nguyên lý thiêng liêng. Điều đó sẽ làm cho thực hành được hoàn chỉnh. Như tôi đã nói trước đây, thực hành không có nghĩa là ngồi xuống và tụng chú, thiền định hay gì đó đại loại như vậy. Đúng hơn là, chúng ta phải cố gắng xoay mọi thứ ta làm hướng đến điều gì đó có ích lợi.

Nếu không vì lợi ích của chúng sinh ngay bây giờ thì ít nhất ta phải có hào hứng để làm mọi thứ vì chúng sinh trong tương lai. Bất cứ làm gì, hãy luôn có động cơ làm để giúp đỡ chúng sinh. Đó là nguyên lý đầu tiên trong ba nguyên lý thiêng liêng, mà ta còn gọi là ba phương pháp siêu việt.

Khi liên quan đến thực hành Pháp, chúng ta cần có tham vọng phát khởi động cơ đúng đắn. Nếu chỉ đơn thuần là sự tử tế và thái độ tốt thì chưa đủ. Chúng ta cần cố gắng có tâm bồ đề. Ngay với một hành động nhỏ như thắp một ngọn nến cúng dường, hãy cố gắng nhớ đến nguyện vọng làm vậy để giác ngộ hết thảy chúng sinh. Như Đức Dudjom Rinpoche nói: ‘Thực hành Pháp thật là dễ. Toàn bộ đó là vấn đề phát khởi động cơ.’ Tất cả điều này sẽ dẫn đến thái độ của ta. Vấn đề ở chỗ là trong nhiều trường hợp, chúng ta đơn giản quên mất các hướng dẫn tối quan trọng này. Hơn thế nữa, chúng ta luôn luôn cố gắng làm điều gì đó phức tạp hơn, điều ấy là hoàn toàn không cần thiết. Vậy khi bạn dâng một ngọn nến, hay một bó hoa lên thầy mình, thì ngay lúc đó bạn phải cố gắng gắn điều ấy với phát bồ đề tâm.

Hãy khởi đầu mọi sự bằng phát khởi bồ đề tâm. Hơn nữa, động cơ này cần phải được thấm đẫm bằng thái độ bất nhị. Điều đó có thể là hơi khó trong giai đoạn đầu. Dù là ta không thể liên tục thiền về tính không, ít nhất chúng ta phải có ý thức rằng điều đó chỉ là suy niệm của bản thân ta mà thôi. Thậm chí với một hành động đơn giản nhất, dù là thắp ngọn nến hay thực hành ba lễ lạy, bạn cần hiểu rằng, mặc dù bạn đang tích lũy công đức và làm điều tốt lành, nhưng đó chỉ là tâm trí bạn đang làm điều đó. Như tôi đã khuyên ngay từ đầu, bạn cần lĩnh hội được ý tưởng này. Hãy cố gắng hiểu rằng, dù bạn đang cúng dường hay làm gì đi nữa, dù là thực hành Pháp hay đơn giản là làm một việc tốt, tất cả chỉ là sự diễn giải của tâm bạn. Không hề có hành động thiêng liêng nào là thực sự tồn tại cả. Đó chỉ là tâm bạn.

Điều này sẽ giải phóng bạn khỏi vô số ô nhiễm. Trước hết, nó sẽ giải phóng bạn khỏi niềm tự hào là đã làm được cái gì đó. Dù cho người mà bạn tặng bó hoa có nghiền nát nó ngay lập tức, hoặc vứt bỏ nó mà không thèm nhìn qua, thì bạn cũng sẽ không bận tâm lắm. Nhưng nếu bạn thiếu thái độ bất nhị này thì bạn sẽ còn bị bám luyến vào cái đồ vật mà bạn đã cho đi. Bạn sẽ còn

muốn biết người được tặng sử dụng món đồ đó như thế nào hoặc có sử dụng nó hay không. Những việc như vậy chỉ ra sự bám luyến mạnh mẽ vào các hoạt động của bạn. Để kết thúc, hãy hồi hướng công đức bạn tích lũy được cho tất cả chúng sinh.

Đó là ba phương pháp siêu việt và chúng là cực kỳ quan trọng. Nếu bạn có thể ghi nhớ ba điều này trong mọi hành động của mình, trong cuộc sống hàng ngày của bạn, thì bạn sẽ mau chóng trở thành hành giả cao cả. Kết quả sẽ không xa, chỉ mất một vài tháng. Ngay cả khi bạn là người thực hành Pháp dày dặn, hãy luôn nhớ rằng để hành động có giá trị và hữu ích, thì ba nguyên lý này là quyết định.

Ba điểm quan trọng được nhắc tới trong bài tụng của Jamgon Kongtrul liên quan tới ba nguyên tắc từ bỏ, chuyển hóa và nhận biết, ba ý của lời khuyên thiết thực xác định rõ ba thừa, Tiểu thừa, Đại thừa và Kim cương thừa. Giả sử có một người trải nghiệm sự bám luyến và sân hận. Theo hướng dẫn của Jamgon Kongtrul, có ba cách chính để giải quyết tình huống. Theo Tiểu thừa (Thanh văn thừa), chúng ta từ bỏ cảm xúc bằng sự kìm nén, phá hủy, và ngăn chặn nó. Về cơ bản, chúng ta thoát khỏi cảm xúc.

Trong Đại thừa, phương pháp là chuyển hóa cảm xúc. Với cách này, chúng ta không cần từ bỏ nó, hoặc cho phép nó hoành hành như nó muốn một cách hoang dại, bất kham và gây hại. Đứng hơn là, nó được chuyển hóa.

Cách của Kim cương thừa đơn giản là nhận biết bản chất của cảm xúc. Phương pháp này đạt kết quả bằng cách không làm gì cả, ít nhất là theo nghĩa không từ bỏ cũng như chuyển hóa cảm xúc, như ta làm trong hai thừa đầu. Trong Mật Tông, chúng ta không tạo tác gì cả, và trong tình thế phi tạo tác đó chúng ta nhắm tới việc đơn giản là nhận biết bản chất của cảm xúc. Đó là cách Kim cương thừa đối mặt với tình huống này.

Trong Tiểu thừa, mỗi khi dục vọng, đam mê, hay sân hận nổi lên, bạn phải cố gắng ngăn chặn hay từ bỏ nó. Trong tâm, bạn gọi ra sự phù phiếm của cuộc sống luân hồi và rồi phân tích các kết quả mà sự đam mê hay sân hận ấy chắc sẽ mang đến. Nó dẫn đến việc hiểu được rằng các cảm xúc chỉ mang lại kết quả

là đau khổ. Trở thành con mồi cho những cảm xúc này, kết cục sẽ không dẫn đến bất kỳ niềm vui thực sự nào cả. Do vậy, nhờ cảm giác ghê sợ tăng dần chúng ta trau dồi thái độ từ bỏ.

Quá nhiều đam mê và sân hận trong ta sẽ tạo ra nỗi đau ngay từ đầu. Thường là, cảm xúc sẽ mang lại cho ta đau đớn và nỗi khổ ngay khi nó bắt đầu. Khi khác, những cảm xúc nào đó dường như không gây đau đớn cho ta từ đầu, nhưng cuối cùng chúng sẽ dẫn ta đến sự khổ não. Các cảm xúc như dục vọng có thể mang cho ta sự khoái lạc, hay sự thỏa mãn, nhưng cái trải nghiệm ấy chỉ gây ra cho ta thêm hy vọng và sợ hãi. Cuối cùng thì đau khổ là cái mà ta phải đối mặt.

Để xử lý tình huống này, hành giả Tiểu thừa sẽ từ bỏ các cảm xúc bằng cách thiền định về sự vô thường và sự như bấn. Khi dục vọng khởi lên với đối tượng mà ta coi là xinh đẹp chẳng hạn, thì bạn phải nhìn vào đó và cố gắng thấy được thực chất của nó. Ví dụ, nếu bạn tình cờ nhìn thấy ai đó và nổi lên lòng ham muốn, bạn cần phải phân tích người đó theo cách từng bước một. Trong tâm, bạn phải xét kỹ và bóc tách từng phần sự tồn tại của đối tượng, từ tóc, da, máu mủ, đờm rãi, cho đến nội tạng.

Bạn sẽ sớm nhận ra rằng, cách phân tích này sẽ phát hiện ra ở đó không có cái thực thể độc lập nào tồn tại cả. Hơn nữa, nhờ phân tích kỹ như vậy, bạn sẽ không còn cảm thấy đối tượng là cái gì đó có bản chất quý giá. Cái này ta gọi là quán bất tịnh. Cách này không chỉ rất có tác dụng, mà nó còn là cách tu an toàn vì nó đối mặt trực tiếp với sự thực.

Cảm giác đam mê thường được cột chặt với ý thức mơ hồ như, 'Tôi thực sự thích cô ta' hay 'Tôi thực sự thích anh ta.' Nó giống như câu chuyện của Utpala, một ni cô nổi tiếng thời Đức Phật. Cô đẹp đến nỗi được đặt tên là Utpala, một loại hoa tuyệt đẹp.

Vì cái đẹp của cô, một người đàn ông bám luyến với cô đến nỗi anh ta đi theo cô sát từng bước. Cuối cùng cô hỏi anh ta, "Tại sao anh bám theo tôi liên tục?"

"Tôi nghĩ là tôi đang say đắm,"- người đàn ông trả lời, "Tôi yêu cô đến phát điên!"

Utpala đáp lại bằng câu hỏi, "Vậy phần nào của tôi làm cho anh thích nhất?"

Người đàn ông lưỡng lự đôi chút rồi nói, “Tôi thấy đôi mắt của cô là tuyệt vời nhất.”

Khi đó Utpala nói, “Được rồi, chuyện này dễ thôi”, và cô móc đôi mắt của cô đưa cho anh ta. Vì vậy mà cô thành người mù. Khi dâng đôi mắt mình cho anh ta, cô nói, “Nhận đi. Xét cho cùng, đây là cái mà anh thích nhất.” Và anh ta trở lên ghê tởm bởi đôi mắt chết trợn ngược trên tay mình đến nỗi phát sinh tâm từ bỏ. Sau này anh ta trở thành một vị a-la-hán, một bậc giác ngộ.

Thực hành sự ghê sợ này dựa theo thái độ của thanh văn, hướng tâm đến giải thoát cho bản thân. Nó không có nguy hiểm. Thực tế, giáo lý thanh văn theo nhiều khía cạnh, là phù hợp với chúng ta hơn là Mật Tông, hay Đại thừa, những loại chứa nhiều hiểm nguy. Tiểu thừa không những chỉ đơn giản, trực tiếp và chân thành, mà nó còn đối diện với các sự thật hàng ngày. Không gì có thể làm thay đổi cái thực tế là, cuộc đời là vô thường và cảm thọ là khổ. Đó là các bằng chứng.

Khi Đức Phật Thích Ca đi ra ngoài cung điện lần đầu tiên, ngài nhìn thấy cái chết, tuổi già và bệnh tật. Trước đây, chưa bao giờ ngài trải nghiệm những điều ấy, cũng như ngài chưa từng biết đến sự khốn khổ của thế gian. Trước đó, ngài sống cách biệt trong lâu đài lồng lẫy. Thực tế, cha ngài đã tin rằng ngài được che chắn khỏi cái xấu xa của thế gian. Bởi vì ngài rất thơ ngây và thiếu trải nghiệm nên khi nhìn thấy cái chết, tuổi già và bệnh tật thì ngài đã hỏi người đánh xe, “Đó là cái gì?”

Người đánh xe trả lời, “Đó là cái chết, là tuổi già, và bệnh tật.”

Ngây thơ, thái tử Sĩ Đạt Tha (Siddhartha) hỏi, “Điều này cũng sẽ xảy đến với ta chẳng?”

“Thưa vâng, điều này cũng sẽ xảy đến với ngài” – người đánh xe trả lời.

Đây là giáo lý Tiểu thừa. Dù ta có thích hay không, thì cái chết đều sẽ đến với tất cả chúng ta. Cách tu này rất uyên thâm. Trong giáo lý thanh văn, các cảm xúc được tiêu trừ nhờ sự ngăn chặn hoàn toàn mọi nhân và duyên của chúng.

Tuy nhiên, thêm vào phương pháp biệt giải thoát trong việc đối phó với các cảm xúc, Đại thừa lại nhấn mạnh đến cách chuyển hóa. Các cảm xúc được chuyển hóa như thế nào? Chúng được

chuyển hóa nhờ phát khởi động cơ đúng đắn, bằng niềm khao khát, “Con nguyện nhận lấy lòng ganh tị của tất cả chúng sinh. Cầu cho mọi chúng sinh thoát khỏi lòng ganh tị!” Nhờ cho kẻ khác những điều tốt lành và nhận về mình những điều xấu xa, các xúc cảm được chuyển hóa. Đó là phương pháp phi thường. Như các Phật tử, chúng ta chắc đã được nghe, rằng sân hận là xấu. Vậy nên, khi ta gặp sự sân hận phản ứng tức thời sẽ là ý nghĩ: “Tôi không muốn điều này.” Khi chúng ta trải nghiệm sự ganh tị hay sân hận, vì là ta yêu quý bản thân mình nên chúng ta không muốn có cái nhược điểm ấy, đúng không? Theo Đại thừa, với quan kiến rộng mở hơn, thì thái độ như vậy bị coi là điểm yếu. Nếu chúng ta không muốn điều xấu, mà chỉ muốn điều tốt, thì ta còn bị nhuộm bởi màu sắc của bản ngã (ego); chúng ta còn bám vào cái tôi.

Theo cách tiếp cận của Đại thừa, chúng ta cần nói, “Điều này là xấu. Nó thực sự là kinh khủng, nhưng tất cả chúng sinh cũng phải chịu đựng như vậy. Nguyện cho sân hận, đố kỵ và kiêu mạn của tất cả chúng sinh rơi vào tôi!” Theo quan điểm tương đối, điều gì sẽ xảy ra khi ta làm như vậy? Trước hết, điều đó sẽ chống lại bản ngã. Chính cái bản ngã muốn được trở thành một người thiêng liêng. Cái bản ngã muốn trở thành tốt nhất, thành đáng siêu phàm, và vượt lên trên hết. Chính cái bản ngã muốn khoát lác rằng, “Tôi không có dục vọng. Tôi không đố kỵ”

Phương pháp này hoàn toàn loại bỏ cái bản ngã. Bằng cách áp dụng điều này liên tục, cái bản ngã sẽ trở nên nhỏ dần, cho đến khi cuối cùng nó không còn đất sống nữa. Một khi điều đó xảy ra, cái gì sẽ còn lại từ các cảm xúc? Khi đó, các cảm xúc sẽ trở thành phi hiện thực giống như tên bù nhìn, như ảo ảnh. Điều này giống như ta hỏi, “Bạn sẽ làm gì nếu bạn không có đó?” Nếu ở đó không có ‘bạn’, và không có ‘tôi’, thì hãy tưởng tượng xem, cái gì sẽ trở thành đam mê? Bạn sẽ làm gì với điều đó? Đó chính là sự chuyển biến to lớn.

Ở mức độ tối thượng, vị bồ tát hiểu rằng các cảm xúc là hiện tượng kết hợp và tự chúng sẽ tiêu tan. Cũng như vậy, bởi vì các cảm xúc không tồn tại thực sự hay cố định trong tự bản thân nó, cho nên có thể nói rằng chúng được đặc trưng bằng tính không. Thực ra, các cảm xúc này còn là những thứ có thể được chuyển

hóa. Nếu thiếu cái đặc trưng tính không này, thì các cảm xúc sẽ là thực, và sẽ không thể chuyển hóa. Bỏ tất hiểu rõ các điều này. Được trang bị kiến thức ấy, các bồ tát có khả năng chuyển hóa các cảm xúc.

Trong Kim cương thừa, các phương pháp của cả Tiểu thừa và Đại thừa đều được chấp nhận, nhưng thêm vào đó, hành giả Kim cương thừa còn làm gì nữa? Không gì cả. Khi cảm xúc xuất hiện, ta đơn giản chỉ quan sát chúng. Đây là điểm mà nhiều người bị nhầm. Khi cảm xúc khởi lên, bạn không được theo đuổi (tạo tác) nó, nhưng điều đó nghĩa là gì? Nói theo cách đơn giản: bạn đừng tất cả. Điều này không có nghĩa là bạn đứng khựng lại nếu đang đi trên phố. “Không tạo tác” không có nghĩa là bạn không bước nữa, thả mình xuống ghế và ngồi bất chéo chân, rồi quan sát. Không có gì giống như thế cả.

Trong Đại thừa, và đặc biệt trong Tiểu thừa, mỗi khi cảm xúc rộn lên, chúng ta cũng quan sát nó. **Nhưng thường thì hầu hết chúng ta không thực sự quan sát, chúng ta để kệ nó và bị nó thổi bay đi.** Ham muốn đến và ta nhận ra ham muốn, rồi giận dữ đến và ta nhận ra giận dữ.

Sau khi học pháp, chúng ta có thể phát triển một chút thói quen quan sát, rồi ta có xu hướng đặt câu hỏi, “nó đến từ đâu?” hay ‘vì sao nó có mặt?’ Thế nhưng, tìm kiếm nguồn gốc cảm xúc có thể dẫn ta lạc đường, bởi vì đó là sự tạo tác. Khi ta hỏi: “Tại sao tôi lại tức giận?” thì có cả trăm ngàn lý do, và ta thì luôn luôn đúng. Những lý do mà ta gán cho có xu thế khẳng định niềm tin của ta. “Tôi có quyền tức giận”, ta sẽ nói “Tôi đã đúng. Tôi phải tức giận chứ không thì những kẻ này sẽ bước qua đầu tôi!” Bởi vì sự tạo tác là rất mãnh liệt, không một phương pháp nào sẽ có tác dụng trong hoàn cảnh này, chẳng trí tuệ của Kim cương thừa, cũng chẳng chuyển hóa của Đại thừa, hoặc thậm chí chẳng phải là pháp từ bỏ của Tiểu thừa.

Thay vì thế, hãy chớ tạo tác bất cứ điều gì; chỉ quan sát. Đúng thời điểm bạn quan sát chúng, các cảm xúc biến mất ngay lập tức. Với những người sơ cơ, chúng sẽ quay lại ngay, nhưng việc làm chúng biến mất ngay là quan trọng hơn. Thậm chí dù chỉ trong một phần của giây, sự biến mất của cảm xúc cũng làm trí

tuệ khởi lên. Nhận ra cái tâm thức nguyên thủy này chính là cách tu thứ ba, sự nhận biết.

Nhận biết cảm xúc là hiểu rằng nó không có cội nguồn, rằng chẳng có gì ở đó cả. Cảm xúc không lưu lại lâu dài. Các dục vọng này không giống như một số loài ma quỷ gớm ghiếc, xấu xa, khó chịu quyết định đến tranh giành nơi ở của bạn. Nó không giống như vậy. Thậm chí từ 'biến mất' cũng không thực sự là từ thích hợp, nhưng lúc này ta không có lựa chọn nào khác nên phải dùng tạm. Vào lúc bạn tức giận, hãy chỉ quan sát. Đừng truy cứu nguyên nhân của tức giận, hay kết quả của tức giận; hãy chỉ quan sát bản thân cảm xúc. Khi quan sát, bạn sẽ thấy chẳng có gì có thể làm bạn chỉ rõ được và nói, 'đó là tức giận'. Cái hiểu đó chính là trí huệ.

Ba nguyên tắc này phải được thực hành đồng thời. Ví dụ, bạn đang đi trên phố và bỗng cảm thấy có sự bức dọc nào đó, bạn cần đồng thời từ bỏ, chuyển hóa và nhận biết nó. Làm sao điều này là có thể? Trước hết, bạn phải hiểu rằng giận dữ là không tốt, nó chỉ có thể dẫn đến đau khổ thêm. Hơn nữa, cảm xúc tất cả chỉ là sự tri giác của bản thân mình, vì vậy không có duyên cớ để trở lên bức dọc. Với cái hiểu như vậy, khoảnh khắc nhận thức ngắn ngủi này về sự phù phiếm của cảm xúc, là bạn đang thực hành theo cách thanh văn. Thứ hai, bạn hãy nghĩ, "Con xin nhận hết thầy mọi sự giận dữ của chúng sinh về mình. Nguyên chúng sinh thoát khỏi mọi giận dữ!" Đó là thực hành của Đại thừa. Thứ ba, bạn quan sát cảm xúc. Vậy là bạn đang thực hành theo Kim cương thừa.

Khi nói đến Kim cương thừa, bạn có thể có kết nối nghiệp với vị bồ tôn nào đó. Để giải thích, ta cần biết bản chất của tâm phật bao gồm năm biểu lộ gần gũi nhau. Khi năm biểu lộ này không được nhận ra, chúng chính là bám luyến, sân hận, đố kỵ, kiêu mạn và si mê. Giả dụ là bạn giận dữ, hay sân hận theo bản chất. Nếu trong một kiếp sống nào đó bạn khởi tâm hào hứng và cảm động bởi Pháp, điều ấy sẽ tạo nên một lượng công đức nào đó. Nhờ kết hợp công đức ấy với cái ô nhiễm cá nhân của bạn, là sự giận dữ, thì pháp hành thích hợp nhất với bạn sẽ là pháp dạng như Vajrakumara.

Đây là một tiến trình phức tạp. Ví dụ, giả sử bạn có kết nối với bản tôn thuộc Kim cương bộ, như A-súc Phật (Akshobya) chẳng hạn. Nếu như bạn đang thực hành A-Di-Đà (Amitabha), bản tôn thuộc Liên hoa bộ, thì hãy cứ tiếp tục với thực hành ấy. Sau này, thông qua sự gia trì của A-Di-Đà, bạn sẽ đến với A-súc Phật. Tuy nhiên, điều đó không có nghĩa là bạn không cần phải tìm kiếm mối kết nối nghiệp thực sự của mình. Bạn vẫn cần phải tìm kiếm nó. Từng thấy nói rằng, không nên dừng các thực hành của mình để giành thời gian cho việc tìm kiếm. Hãy cứ tiến lên và tiếp tục thực hành. Chính điều đó là một cách khởi đầu việc tìm kiếm. Nó sẽ dẫn bạn đến sự kết nối đáng tin cậy.

Ngày nay ở phương Tây nhiều người tụ tập để thực hành thường xuyên. Điều đó không khác gì cuộc đấu bóng cuối tuần hay picnic cuối tuần. Họ gọi là ngondro cuối tuần. Trong tuần, chúng ta có thể có thực hành Quan Âm Tứ thủ tối thứ tư, và những thứ đại loại như vậy. Tuy vậy, thực hành nhóm có tác dụng gây hứng khởi cho thực hành cá nhân. Nếu có thời gian, bạn nên thực hành ngondro trong thất với ba hay bốn khóa trong ngày. Còn không, bạn có thể tiến hành ngondro như thực hành hàng ngày.

Bạn cũng có thể đếm và tích lũy túc số nếu bạn thích. Đầu tiên là lễ lạy. Khi đã tích lũy đủ túc số thì bạn chuyển sang phần tiếp theo. Nếu thích, bạn có thể làm theo cách khác. Ví dụ, bạn có thể thực hành hai mươi ngàn lễ lạy, rồi chuyển sang tập trung vào Kim cương Tát đũa. Sau đó, khi đã đạt chẳng hạn hai mươi ngàn chú Kim cương Tát đũa, bạn có thể quay trở lại lễ lạy. Hoặc là, bạn có thể thực hành tất cả nghi quỹ nền tảng trong một thời. Đó là lựa chọn mang tính cá nhân. Dù sao đi nữa, tôi muốn đề nghị kéo dài hơn phần thiền định trong giai đoạn hòa tan. Sau khi hòa trộn tâm bạn với tâm guru, đơn giản hãy trụ trong trạng thái đó càng lâu càng tốt.

Thiền định theo cách này là cực kỳ quan trọng. Các tu sĩ Tây Tạng có xu hướng bỏ qua phần thiền định. Họ thích tụng đọc, nhưng không bao giờ ngồi yên và thiền định; đây thực sự là một thói quen xấu.

Tuy nhiên, thiền định dù chỉ trong khoảnh khắc có thể có sức mạnh không ngờ. Nắm được điều này, nếu bạn muốn tránh khỏi

sức ý trong khi thực hành hàng ngàn lễ lạy, thì bạn cần thiền định xen kẽ với lễ lạy. **Khi đó lễ lạy trở nên gần như sự sáng tỏ và tỉnh giác.** Nếu bạn thiền định theo cách này, thời gian sẽ trôi đi rất nhanh, giống như khi đọc một cuốn tiểu thuyết hay. Ví dụ, nếu bạn trong sáng và tỉnh giác trong suốt một buổi thiền định *tonglen*, thì thời gian sẽ như vụt trôi.

Điều này có thể chỉ xảy ra trong khoảnh khắc, nhưng sau khoảng một vài tháng bạn sẽ có được kỹ năng làm điều đó. Khi bạn còn chưa đến được các thiền định Đại viên mãn cao cấp hơn, thì bạn cần phải nắm giữ điều này, nếu không bạn sẽ đánh mất nó. Nó gần giống như một bài tập. Tuy nhiên, sự nhận biết bản tâm thì sẽ không bị mất đi. Một khi bạn đã nắm mùi vị của nó, thì thế gian sẽ càng lúc càng mở rộng.



Bài giảng này của Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche lấy từ nguyên tác:

Entrance to The Great Perfection. A Guide to The Dzogchen Preliminary Practices. [Cortland Dahl lựa chọn và dịch sang Anh ngữ từ các tác phẩm của các Đạo sư Tây Tạng] ©2009, Snow Lion Publication. (tr.96-192)

Chuyển sang Việt ngữ: Dorje Rinchen [Hiển Hương]; với lời sám hối về mọi sai lầm không cố ý chướng ngại còn tồn tại trong bản dịch và hồi hướng mọi công đức nếu có về mục đích đạt giác ngộ làm lợi lạc chúng sinh.

--- 06.2016 ---

Phụ lục: **Descend With the View While Ascending With the Conduct:**



The following is an excerpt from *Dakini Teachings: A Collection of Padmasambava's Advice to the Dakini Yeshe Tsogyal*

Master Padma said: Some people call themselves tantric practitioners and engage in crude behavior, but that is not the actions of a tantrika.

Mahayana means to cherish all sentient beings with impartial compassion. It will not suffice to claim oneself a tantric practitioner and then refrain from adopting what is virtuous and not avoiding or shunning evil deeds. It is essential for all

tantric practitioners to cultivate great compassion in their being. Without giving rise to compassion in your being you will turn into a non-Buddhist with wrong views, even though you may claim to be a practitioner of Secret Mantra.

Master Padma said: Secret Mantra is Mahayana.

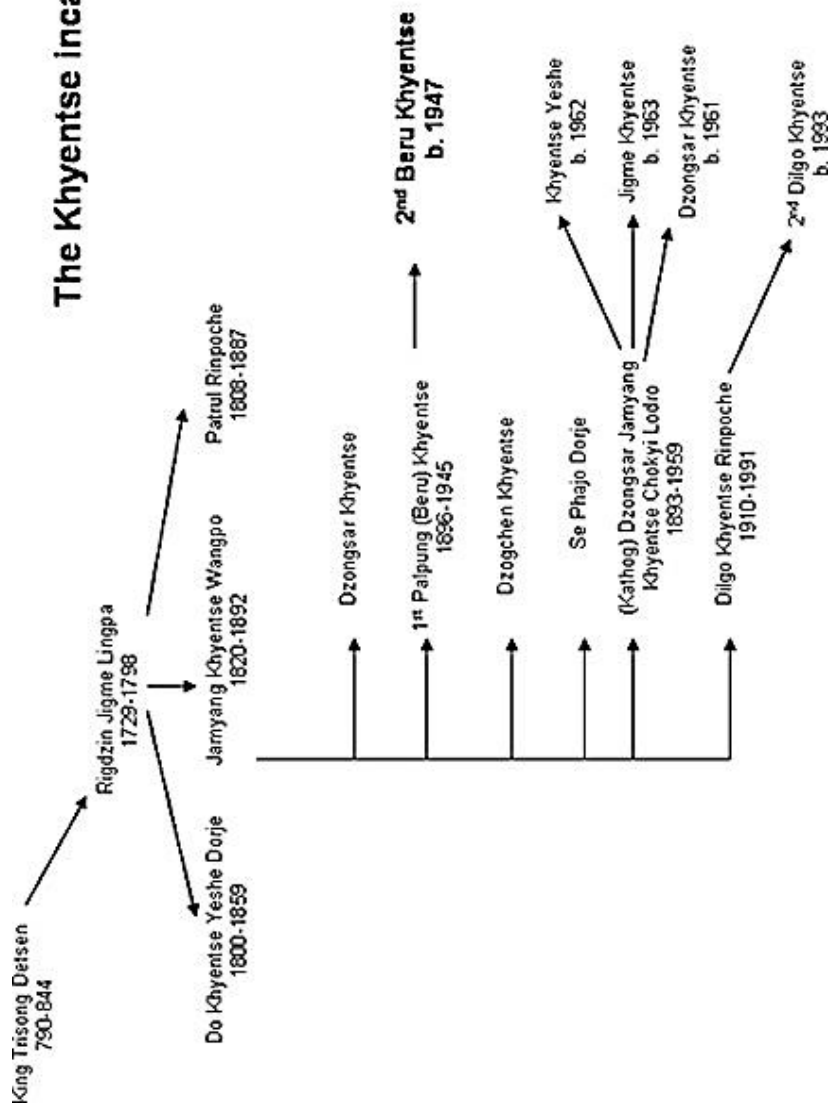
Mahayana means to benefit others. In order to benefit others you must attain the three kayas of fruition. In order to attain the three kayas you must gather the two accumulations. In order to gather the two accumulations you must train in bodhicitta. You must practice the paths of development and completion as a unity. In any case, a tantrika who lacks bodhicitta is totally unsuited and does not practice Mahayana.

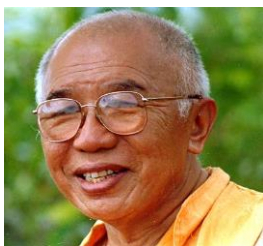
Master Padma said: Secret Mantra and the philosophical vehicle (Mantrayana) are spoken of as two, but ultimately are one. If you lack the view or the conduct you will stray into being a shravaka. So descend with the view while ascending with the conduct. It is most essential to practice these two as a unity. This is my oral instruction.

SAMAYA

<http://www.tibetanbuddhistaltar.org/descend-with-the-view-while-ascending-with-the-conduct-from-dakini-teachings/>

The Khyentse incarnations





“Padmasambhava said: ‘Though the view should be as vast as the sky, keep your conduct as fine as barley flour.’ Don’t confuse one with the other. When training in the view, you can be as unbiased, as impartial, as vast, immense, and unlimited as the sky. Your behaviour, on the other

hand, should be as careful as possible in discriminating what is beneficial or harmful, what is good or evil. One can combine the view and conduct, but don’t mix them or lose one in the other. That is very important.

‘View like the sky’ means that nothing is held onto in any way whatsoever. You are not stuck anywhere at all. In other words, there is no discrimination as to what to accept and what to reject; no line is drawn separating one thing from another. ‘Conduct as fine as barley flour’ means that there is good and evil, and one needs to differentiate between the two. Give up negative deeds; practice the Dharma. In your behaviour, in your conduct, it is necessary to accept and reject.”

~Tulku Urgyen Rinpoche



Dzongtsar Institute relocated from Bir to Chauntra, Himachal Pradesh, India in 2004 and was renamed Dzongtsar Khyentse Chökyi Lodrö Institute (DKCL).



Paro Taksang. *PHOTO BY DZONGSAR KHYENTSE RINPOCHE*



Dzongsar Khamje Shedra
*founded in 1871 on a plain below Dzongsar Monastery
in eastern Tibet.*