

Ý NGHĨA CỦA NHỮNG CHŨNG TỰ TRONG QUÁN ĐẢNH

Bạn có thể học trong các nghi quỹ thiền định mật tông rằng âm tiết luôn luôn diễn một vai trò quan trọng khi bạn tạo ra hay hóa tán sự quán tưởng. Trong các nghi quỹ mật tông (không quá nhiều trong thực hành Guru Yoga) sự phát triển thiền định chi tiết của giai đoạn phát triển và hoàn thiện, như là Rigdzin Dupa và Yumka Dechen Gyalmo, trước tiên, trong một lãnh vực rộng mở rộng không, chúng ta quán tưởng một chữ, chủng tử tự, và sau đó chủng tử chuyển thành hình ảnh của Bản tôn. Hoặ đôi khi chúng ta quán tưởng trước tiên một chủng tử, sau đó chủng tử chuyển thành một cõi tịnh độ, sau đó quán tưởng chủng tử khác trong cõi tịnh độ rồi chuyển thành một ngai hoa sen; và trên hoa sen đó chúng ta quán tưởng chủng tử khác, và sau đó chuyển thành Bản tôn với các chủng tử tại những trung tâm năng lượng của Ngài. Do vậy, chủng tử là hạt giống (chủng tử) của sự quán tưởng trong giai đoạn phát triển và là trung tâm của suối nguồn năng lực. Ngoài ra, trong giai đoạn hoàn thiện, mọi hiện tượng tan hòa vào các Bản tôn, và Bản tôn tan hòa vào chủng tử, và cuối cùng chủng tử tan hòa vào rỗng không. Thế nên, chủng tử có một vai trò rất đặc biệt trong giai đoạn phát triển cũng như trong giai đoạn hoàn thiện.

Tại sao những chủng tử lại thật quan trọng? Khi chúng ta suy nghĩ về hoặc thấy điều gì đó, chẳng hạn một ngọn núi, tiến trình tư duy của chúng ta đi theo cách này: “Ồ, đây là một ngọn núi.” Hoặ, “Ồ đây như thế này.” Thậm chí nếu chúng ta không biết đó là một ngọn núi, chúng ta vẫn nghĩ, “Đây là thế”, “Đây là cái màu xanh lục,” hoặ cái gì đó tương tự. Chúng ta lập tức dán một nhãn hiệu, chữ, hay thuật ngữ lên nó. Không có sự dán nhãn với một số giải thích, chúng ta không thể tham gia vào tiến trình của tư duy. Sự dán nhãn là gốc rễ hay là một trong những khía cạnh quan trọng nhất trong sự

tạo ra ảo tưởng thế gian cũng như trong sự hòa tan và quay lại vào giai đoạn không có gì.

Thế nên bây giờ, khi thực hành chúng ta quán tưởng những chữ trong dạng chủng tự (hay đôi lúc trong dạng biểu tượng pháp khí cầm tay của Bồ tôn) vì lợi ích của thiên định. Những chữ trong hình dạng hay đặc tính là không có thực, hoặc là những chữ hay lời nói đầu tiên. Những chữ trong thực tế là khái niệm dán nhãn đặt lên đối tượng tinh thần để diễn tả khái niệm của mình hay sự đóng dấu của ý định chúng ta. Chúng có thể được tư duy giống như “núi,” “bạn,” hay “tôi,” là sự diễn tả những khái niệm phạm tục, hoặc giống như OM, AH, và HUM bày tỏ những diễn tả tâm linh hay không thể mô tả, hoặc ý nghĩa tối thượng đi vượt lên các diễn tả dựa trên khái niệm.

Để tập trung tâm chúng ta vào sự chuyển hóa hoàn cảnh tiêu cực thành tích cực qua sự quán tưởng hay giao tiếp, chúng ta quán tưởng hay thấy những chữ trong các hình tượng. Những chữ hay âm tiết trong thực tế chỉ là sự dán nhãn của tâm thức chúng ta, và đó là gốc rễ, khởi nguyên, và bắt đầu của việc phát sinh khái niệm và cảm xúc. Đó là điều tại sao việc thấy và tịnh hóa những chủng tự được đề cập với gốc rễ, sự khởi đầu của khái niệm, bằng việc sử dụng hình tượng.

(Ngay cả trong văn phạm, theo hệ thống Tây Tạng, âm tiết (chủng tự) hay chữ. Như “ka” và “a” là nền tảng của ngôn ngữ. Nó là điều gì đó không thể truyền đạt bất cứ ý nghĩa nào. Sự kết hợp của nhiều chữ thành một danh từ. Sự kết hợp nhiều danh từ hay lời nói như chủ từ, động từ, túc từ, và tính từ làm thành một câu. Do vậy, những chữ, như “ka” và “a” là chữ đầu tiên, gốc rễ của mọi phức tạp của việc truyền đạt hoặc cấu trúc diễn tả, và chúng là cốt lõi cho việc hoàn thành một tiến trình tư duy.)

Tại sao chúng ta quán tưởng chúng trong dạng hình tượng? Có hai mục đích chính: với người mới bắt đầu như chúng ta, quán tưởng dạng những chữ nguyên thủy giúp rèn luyện tâm để thấy và tập trung vào điểm thích hợp. Nó đem chúng ta trở lại điểm khởi đầu của tâm thức tiến hóa, có thể dẫn chúng ta vượt đến niết bàn.

Làm thế nào chúng ta sử dụng thực sự những chữ trong quán đảnh? Trong thực hành Ngondro, chữ OM màu trắng tại trán của Guru Rinpoche là hạt giống hay chủng tử gốc của thân Guru Rinpoche; chữ AH màu đỏ tại cổ họng Ngài là cho khẩu vajra, chữ HUM màu xanh dương tại ngực Ngài là cho ý vajra; và cũng có một chữ HUM màu xanh dương nơi ngực Ngài là cho trí tuệ vajra. Chúng ta kết hợp chặt chẽ những chữ của ánh sáng thanh tịnh này như năng lực hay trung tâm năng lượng của Guru Rinpoche và suối nguồn ban phước cho thiền định của chúng ta.

Tại sao chỉ có những chữ này? Thay vào đó, có thể là bất kỳ chữ hay biểu tượng nào, vì mọi hiện tượng đều là sự diễn tả của bản tánh nền tảng, là năng lực ban phước của Phật quả. Tuy nhiên, để cho sự rèn luyện của người chưa có nhận biết, việc tập trung chú tâm vào một cấu trúc và mục tiêu đặc biệt là điều quan trọng, một kết cấu của sự tích cực, sự diễn tả tâm linh và năng lực không theo chân lý quy ước.

Trong kinh điển, OM, AH, HUM, và HUM đã cho là các biểu tượng hạt giống của thân, khẩu, ý, và trí tuệ của chư Phật. Để sử dụng những chữ này như một đối tượng của thiền định nhằm đem lại sự tập trung, xây dựng kỷ luật và nhận thức tích cực trong tâm chúng ta, và chúng trở thành một nguồn ban phước, năng lực, và giác ngộ. Ví dụ, nếu một vị thầy vĩ đại đã giác ngộ an trụ và thiền định ở một nơi nào đó và phô diễn rất nhiều sự kỳ diệu của sự nhận biết, sau này chúng ta nghĩ rằng nơi đó có một năng lực và năng lượng ban phước đặc biệt, và chúng ta gọi đó là một nơi hành hương. Do vậy, trong cùng cách, chữ OM, AH, HUM, và HUM đã được ban phước bởi hàng trăm ngàn bậc thánh, nhà hiền triết, và chư Phật như tinh túy hay như những chữ hạt giống (chủng tử gốc), là điểm tạo ra đầu tiên của thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra giác ngộ. Do vậy, những chữ này không chỉ được thiết kế như các chữ biểu tượng của thân, khẩu, ý, và trí tuệ – vì khi chúng ta nói “núi”, hình ảnh và ý niệm về một ngọn núi xảy ra trong tâm thức chúng ta – mà những chữ này thực sự có năng lực và năng lượng ban phước.

Theo kinh điển, một chữ được ban phước, giống như chữ OM, có thể biểu tượng hóa nhiều ý nghĩa; chẳng hạn, OM là từ ghép của A, O, và M, biểu tượng thân, khẩu, và ý vajra. Ngoài ra, A là bản tánh bốn nguyên, suối nguồn của mọi diễn tả. A là chữ biểu tượng của sự bất nhị, bất sinh, và rỗng không. HUM có năm phần, được biểu tượng hóa là năm trí, v.v... Có nhiều cách biểu tượng hóa khác nhau và thấy chúng theo những cách khác nhau.

BA (HAY BỐN) VAJRA

Ba vajra là các trung tâm năng lượng ban phước thân vajra của Guru Rinpoche để nhận được sự quán đảnh trong thiền định của chúng ta. Chúng là trán (giữa hai chân mày) của Guru Rinpoche như điểm trung tâm cho thân vajra, cổ họng cho khẩu vajra, ngực Ngài cho ý vajra và trí tuệ vajra

Tại sao các điểm trọng tâm riêng biệt này lại tiêu biểu thực sự cho thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra của Guru Rinpoche? Trong thiền định, thân Guru Rinpoche là toàn bộ thân vajra từ đầu tới chân. Khẩu vajra của Ngài là toàn bộ năng lượng và biểu hiện của Ngài xuất phát hay hiện diện trong tất cả năng lượng kinh mạch của thân vajra của Ngài. Ý vajra là tâm bi mẫn và toàn giác, thoát khỏi khái niệm và giới hạn. Trí tuệ vajra là sự hiểu thấu chân lý tuyệt đối như nó là, và chân lý quy ước như nó xuất hiện.

Tuy nhiên, trong thiền định, vì mục đích tập trung rèn luyện, chúng ta định vị tại trán, cổ họng, và ngực như các điểm trọng tâm về năng lượng ban phước của thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra của Ngài. Nếu đang thiền định, chúng ta cần tập trung chú tâm, và phải định vị một nơi để tập trung. Khi thấy thân vajra của Guru Rinpoche, chúng ta thấy chủ yếu là khuôn mặt trẻ trung, hùng mạnh, và từ ái. Với đôi mắt của một tâm tinh thần, phần quan trọng hay thu hút nhất khi thấy thân là khuôn mặt, và có thể đặc biệt là trán.

Khẩu vajra có thể dễ hiểu hơn, vì chúng ta nói từ miệng hoặc qua cổ họng, và đó là điều tại sao miệng hay cổ họng là điểm trọng tâm cho khẩu vajra. Ý vajra cũng như trí tuệ vajra thì dễ nhận biết, cảm nhận, kinh nghiệm hơn từ sâu trong ngực, và ngực là trung tâm của toàn bộ cấu trúc thân thể; do vậy ngực được thiết kế như điểm trọng tâm của ý vajra và trí tuệ vajra.

Thân vajra, khẩu vajra, ý vajra, và trí tuệ vajra là gì? Chúng là các phương diện đầy đủ của một vị Phật (cũng như của một người bình thường). Tuy nhiên, ở đây chúng ta nói về thân, khẩu, ý, và trí tuệ vajra của Guru Rinpoche.

Thân vajra trong hai dạng: Guru Rinpoche là một vị Phật và trong tướng thân vajra thật sự của Ngài tự nó hiện diện như một thân hoan hỷ (Báo Thân) [Longs sKu), thân thanh tịnh cực điểm với các phẩm tính của năm chắc chắn. Nhưng với chúng ta, thì không thể thấy thân hoan hỷ của Ngài, tướng thanh tịnh của Phật, chúng ta thấy Ngài trong thân biểu hiện (Hóa Thân) [sPrul sKu] như Guru Rinpoche, thân tướng mà bất cứ người nào đều có thể nhận thức được vì có nhiều đặc tính trần tục. Trong thiền định, chúng ta quán tưởng thân của Ngài trong dạng ánh sáng rực rỡ với năng lực, vẻ đẹp và năng lượng làm kinh ngạc.

Khẩu vajra của Guru Rinpoche là sự biểu hiện của năng lượng, phẩm tính, và sự truyền đạt với sáu mươi âm điệu hài hòa của Giáo Pháp.

Ý vajra của Guru Rinpoche thoát khỏi mọi khái niệm nhị nguyên cũng như hai che ám – sự che ám bản tánh bản nguyên và sự che ám của những nhiễm ô ngẫu nhiên. Do vậy, nó thanh tịnh trong bản tánh của nó và cũng thanh tịnh với những bất tịnh xuất hiện đột ngột.

Trí tuệ vajra của Guru Rinpoche là thấu biết hai chân lý – biết chân lý tối thượng như nó là, và biết chân lý quy ước, mọi sự xảy ra trong thế gian một cách tự phát và cùng lúc.

ÁNH SÁNG BAN PHƯỚC ('od Zer)

Hiểu được ánh sáng là gì là điều rất quan trọng và đáng quan tâm. Với người bình thường chúng ta, “ánh sáng” có nghĩa cái gì đó như ánh sáng mặt trời, ánh sáng cầu vồng, hay ánh sáng phát ra từ đồ vật bằng pha lê. Các loại ánh sáng này rất đẹp và là một trong những dạng vi tế nhất mà mắt thường có thể thấy. Nhưng, sau đó, theo kinh điển đạo Phật, ở giai đoạn của một người đã nhận biết cao hay trong trạng thái của Phật quả, tâm của Đức Phật, cũng như hiện tượng ở trước Đức Phật lại không hoạt động như chủ thể và đối tượng, mà hiện diện như sự nhất như. Ngài thấy hoặc đúng hơn là nhận biết và thấu suốt tất cả mọi thứ cùng lúc không trong vị trí chủ thể và đối tượng, tức là có giới hạn về thời gian và hạn chế về không gian hay chiều kích. Tất cả đều hiện diện như rangnang (Rang sNang), hiện tượng tự-hiện, hay như rigtsal (Rig sTsal), năng lực của tự thân trí tuệ giác ngộ. Đôi khi nó cũng là thuật ngữ rang-o, ánh sáng tự thân, hay sự tự tỏa sáng, có nghĩa đối tượng và hiện tượng vật chất không là hai vùng tách biệt, mà là một trong ánh sáng thanh tịnh – sự tỏa sáng của tự thân bản tánh giác ngộ.

Khi nói, “tự-sinh” hay “tự-tỏa sáng”, lập tức chúng ta có thể nghĩ rằng đó là một trí tuệ trong trung tâm như người sáng tạo và ánh sáng trên kia như sự sáng tạo. Chúng ta lập tức đặc tính hóa và phân loại mọi thứ vì nó thích hợp với tâm phàm tục thông thường của chúng ta. Nhưng không có sự phân loại của người sáng tạo, sự tạo tác của tâm và vật chất như vậy, và tất cả đều hiện diện một cách tự nhiên, giống như hư không và sự rộng mở của hư không. Chúng ta không thể đưa ra bất cứ lý do nào về nó vì bất cứ những gì một tâm khái niệm suy nghĩ hay dự định đều dưới dạng nhị nguyên và khái niệm bám chấp. Và đó là điểm chính, đó là chân lý tối hậu, Phật tánh được mô tả như nangtong yerme (sNang sTong dByer Med), sự bất khả phân của hình tướng và rỗng không. Trong sự hợp nhất của tánh không và ánh sáng tự-hiện của Phật tánh thì không có những khái niệm nhị nguyên, không giới hạn, không biên giới, không hạn chế, và

không phân biệt giữa bạn và tôi – tất cả đều ở trong cái một (nhất như): nhất như của an bình, hoan hỷ, và ánh sáng. Khi chúng ta nói rằng hiện tượng xuất hiện như bản tánh của ánh sáng hay ánh sáng tự-xuất hiện của Phật tánh, chúng ta không nói về ánh sáng thông thường, giống như ánh sáng cầu vồng hay ánh sáng trong dạng chiếu sáng, lóe sáng, và hiện tượng ánh sáng lung linh, mà là ánh sáng thanh tịnh trong sáng bất biến của bản tánh thanh tịnh.

Ánh sáng thông thường không phải là mục tiêu thực tế chúng ta theo đuổi. Tuy nhiên, như một phương tiện thiện xảo vì lợi ích của thiền định, chúng ta thấy Guru Rinpoche và sự ban phước của Ngài trong dạng ánh sáng thông thường (sự vi tế nhất của mọi hiện tượng thông thường có thể thấy được), và nó giúp chúng ta, giờ đây, để thấy sự vật ít cứng rắn, ít thô nặng, tự do, trong sáng, an bình và yên tĩnh. Thế nên, loại cái thấy, cảm nhận, được tạo bởi ánh sáng sẽ giúp dẫn dắt chúng ta đến ánh sáng thanh tịnh cực điểm của sự hiện diện bất nhị của Phật tánh trong tương lai tối hậu. Như các bạn biết, với chúng ta tùy theo khái niệm nhị nguyên, tính cứng nhắc, cảm xúc, và hiện tượng trước tâm khái niệm của chúng ta xuất hiện và hoạt động như sự thô nặng, bèn vững, đột ngột, như một nguồn thay đổi của đau khổ bất tận và kích động. Khi chúng ta tháo bỏ những khái niệm và cảm xúc nhị nguyên chấp cứng và đạt được trạng thái toàn giác, thì mọi hiện tượng sẽ trở thành nhất như trong thanh bình, rộng mở, an định, và nhẹ nhàng, và điều đó là sự thành tựu của ánh sáng thanh tịnh hay ánh sáng tối thượng. Nhưng trong thiền định Ngondro, như một người chưa giác ngộ, chúng ta sử dụng dạng ánh sáng thông thường như phương tiện để rèn luyện.

Một quyển kinh Dzogpa Chenpo nói rằng, với người bình thường tất cả hiện tượng bèn vững này xuất hiện trước chúng ta như sự cấu thành của năm nguyên tố, nhưng trong Phật tánh chúng hiện diện như ánh sáng thanh tịnh trong năm màu, ánh sáng tự-hiện của Phật trí. Năm màu là năm trí của Phật tánh, vì không có vật chất nào mà không là trí tuệ Phật. Nhưng với người bình thường như chúng ta, vì thật tánh bị che ám, ánh sáng năm màu lại nhận theo dạng vật chất của thế gian, bèn vững, thô nặng, và hiện

tượng thay đổi bao gồm năm nguyên tố thô. Như một kết quả, tâm thức chấp cứng này trở thành nguồn đau khổ và kích động vì những phiền não của tham, thèm khát, và thù hận, bị mọc rễ trong sự chấp ngã.

Nếu đọc một vài quyển sách về những kinh nghiệm cận tử, bạn sẽ thấy không chỉ người giác ngộ mà ngay cả người bình thường đều có những kinh nghiệm cận tử cùng trải qua ánh sáng thanh tịnh. (Kinh điển Phật giáo mật tông đồng ý rằng mọi người đều kinh nghiệm một tia chớp lóe của bản tánh tối thượng và ánh sáng thanh tịnh vào lúc chết.) Điều này không phải là một đối tượng trên kia, mà là sự bất nhị, và ánh sáng đó không phải là một sự vật, mà là cảm nhận của an bình và cực lạc. Ánh sáng đó không chỉ là ý niệm của chúng ta, mà là ánh sáng của cảm nhận, ánh sáng của kinh nghiệm, ánh sáng của an bình và đại lạc. Tôi nghĩ rằng những gì chúng ta đang nói về chỉ là một cái nhìn thoáng qua của ánh sáng thanh tịnh. Ngoài ra, sự an bình và cực lạc không phải là những gì mà người bình thường chúng ta khái niệm hóa về sự an bình và cực lạc, mà nó vượt lên sự mô tả, thời gian, và chiều kích. Do vậy, con người đều kinh nghiệm cận tử như nhau, đều có một số cái nhìn thoáng qua của ánh sáng thanh tịnh.

Hãy quán tưởng Guru Rinpoche trong thân ánh sáng của Ngài và tiếp nhận sự ban phước trong dạng ánh sáng là một tiến trình đem lại năng lượng ban phước vào tâm chúng ta để có thể tịnh hóa và chuyển cái thấy và cảm nhận trong tâm thức của chúng ta thành Phật trí tối thượng, đó là sự hợp nhất của rộng mở và ánh sáng thanh tịnh. Ngoài ra, đương nhiên thay vì ánh sáng chúng ta có thể sử dụng bất cứ phương tiện nào, như là cam lò, lửa, hay gió như phương tiện của tịnh hóa và hoàn thiện; nhưng trong quán đảnh này, chúng ta sử dụng ánh sáng như phương tiện của rèn luyện.

Theo Ngài Khenpo Ngagchung, khi bạn tiếp nhận ánh sáng trắng của thân, hãy quán tưởng nó như ánh sáng mặt trăng; khi tiếp nhận ánh sáng đỏ của khẩu, hãy quán tưởng nó như chớp lóe; khi bạn nhận ánh sáng xanh dương của ý, hãy quán tưởng nó như khói

hương trầm (không phải khói màu tối, mà là khói ánh sáng xanh dương thanh tịnh); và với trí tuệ ban phước là một chữ HUM.

Tulku Thondup Rinpoche

Viết dịch: Tuệ Pháp

Nguồn: <http://vietrigpa.org/2017/08/14/y-nghia-cua-nhung-chung-tu-trong-quan-danh/>