

Bài số 1: ĐẠI CƯƠNG VỀ CÁC ĐẶC THÙ CỦA MẬT TÔNG TÂY TẠNG

Không Quán

Lời giới thiệu:

Ngày nay, do sự mở rộng của nền văn minh toàn cầu hóa, chúng ta được thừa hưởng nền văn hóa Phật giáo vô cùng thâm sâu và huyền diệu của Mật tông Tây tạng. Tuy nhiên do sự mở rộng quá nhanh chóng và vì truyền thống Tạng Mật quá sâu sắc và khó hiểu, cộng thêm với tình trạng lạm phát với một số đông đảo đủ loại các dịch giả trên mạng điện tử, chúng ta có nguy cơ đọc các bài viết và dịch thuật thiếu căn bản tu tập thật sự về Mật tông và ngay cả thậm chí không đi theo giáo pháp thuyết giảng bởi các vị đại đạo sư đương thời như là Đức Đại Lai Lạt Ma đời thứ 14.

Khi đọc các bài viết của các dịch giả thuần túy dịch thuật theo chữ nghĩa mà không có kinh nghiệm tu tập hành trì với các đại đạo sư có thẩm quyền, chúng ta có thể dễ dàng hiểu lầm và học hỏi sai lạc các ý nghĩa thực sự của sự tu tập hành trì Tạng Mật.

Nhằm mục đích giới thiệu chánh pháp của Mật tông Tây tạng, và nhân ngày lành của lễ Phật đản 2554, tưởng niệm đến công ơn của Đức Từ Phụ Thích Ca Mâu Ni, đấng Giác ngộ đã truyền thọ đến chúng sinh trong đời Hiền kiếp này các pháp tu của Mật tông, tác giả xin viết một loạt bài giới thiệu đến quý độc giả các điểm đặc thù của Mật tông Tây tạng.

Khởi đầu bằng bài viết số 1: Đại Cương Về Các Đặc Thù của Mật Tông Tây Tạng này và sẽ liên tiếp viết qua các bài kế tiếp để giải thích về các **Pháp tu đặc biệt của Mật tông** bao gồm các đề tài về “Thiền định khởi quán vị Hộ Phật” “Thiền định nhập vào Tịnh Quang Tâm (tâm thức thức ánh Tịnh Quang)”, “Pháp tu Thiền quán về Huyền Thân Đạo” v.v...

1. Đại cương về Mật tông Tây tạng

Đạo Phật dạy chúng ta phương pháp đối trị đau khổ. Ta bà có 84 000 khổ đau nên đức Phật ban 84 000 pháp môn đối trị khổ đau. Do đó, những người đã từng kinh nghiệm khổ đau trong cuộc đời thường quay về nương tựa nơi Phật pháp như là những ngón đèn soi sáng bước đi. Vì lòng người vốn lắm nghiệp dĩ khác nhau, cho nên căn cơ cũng vô cùng khác biệt. Theo Mật tông Tây tạng thì Giáo lý Phật giáo tóm gọn chúng sinh tìm về đạo trong ba loại:

1. **Hạ căn**-mục đích nhỏ¹: những người này nguyện tìm về đạo để đạt được những lợi ích thế gian cho mình trong đời này và đời sau. Chư Phật dạy họ hành trì thập thiện cũng như ba đề mục Khổ, Vô thường và Nhân quả để được tái sinh lên ba cõi cao của luân hồi là Nhân, A tu la và Thiên.
2. **Trung căn**-mục đích trung bình: những người này đã nhàm chán sự tái sinh trong sáu cõi luân hồi và nguyện tìm về đạo để đạt Giải thoát Giác ngộ cho chính mình.
3. **Thượng căn**-mục đích lớn: là những người phát nguyện đạt đến Giác ngộ Giải thoát khỏi luân hồi cho mình và cho tất cả mọi chúng sinh hữu tình.

Như vậy Hạ căn là hạnh của phàm phu, Trung căn là hạnh của nhị thừa², và Thượng căn là chủng tánh Bồ tát, kham nhận được đại thừa. Thiện nghiệp của phàm phu và nhị thừa tuyệt nhiên không thể coi thường được. Nhưng chủng tánh Bồ tát của hạng đại thừa tất nhiên là bao dung hạnh xuất ly của nhị thừa chứ không loại bỏ. Hạnh tu sau cao hơn và bao dung hạnh tu trước, và hạnh tu trước lại được nhiếp nhập vào hạnh tu sau. Đây là thứ lớp³ trong tiến trình tu hành. Như vậy trong ba hạnh tu này, thì hành trì hạnh tu cao phải bao gồm những hành trì của hạnh tu thấp kể trước, nghĩa là hành giả Trung căn-mục đích trung bình phải bao gồm và thành tựu những hành trì thuộc Hạ căn-mục đích nhỏ. Và cũng thế, hành trì Thượng căn-mục đích lớn bao gồm hành trì của Hạ căn-mục đích nhỏ và Trung căn-mục đích trung bình.

Mật tông Tây tạng là một truyền thống Phật giáo đại thừa khuyến khích người tu đạo hướng về hành trì Thượng căn-mục đích lớn. Như thế nghĩa là Tạng Mật lấy cứu cánh là Giác ngộ, đạt Phật quả để cứu độ mọi chúng sinh hữu tình cùng đạt đến quả Giác ngộ chứ không phải chỉ mong cầu đạt quả Niết bàn cho mình. Do đó trong Giác đạo đăng⁴, tổ Atisha đã định nghĩa rõ ràng: cánh cửa đi vào đạo chính là **Ba Nguyên Tắc của Đạo lộ**: **1.** Phát nguyện **Xả ly**, **2.** Phát tâm **Bồ đề (Tử bi)** và **3.** Trí tuệ **Tánh Không**⁵.

Trước tiên là phải phát nguyện tâm **Xả ly** mọi ái dục thế gian. Sáu cõi luân hồi như nhà lửa, bị thiêu đốt bởi ái dục chẳng ngừng. Người phàm điên đảo, nhận xét sai lầm thấy đau khổ (từ ái dục) chính là hạnh phúc, chẳng biết ái dục khoái lạc đó bốn tánh từ đâu đã dấu mầm khổ đau. *Ái dục thì lại đến từ*

¹ Hán dịch là: Hạ sĩ, Trung sĩ và Thượng sĩ.

² Nhị thừa bao gồm Thanh Văn thừa và Duyên Giác thừa.

³ Do đó mà tên là Bồ đề đạo thứ đệ.

⁴ Giác đạo đăng (t.wy. Byang-chub lam-gyi sgron-ma, s. Bodhipathapradīpa, e.Lamp for the Path to Enlightenment) Atiśa Dipankara Shrijnana (980-1054 CE)

⁵ E. Lamp for the Path, Atisha, Kadampa: Three Principles of the Path: 1. Renunciation, 2. Bodhicitta, 3. Wisdom (realizing emptiness).

tâm chấp thân ngũ uẩn là ngã, chấp ngã là mình. Cho nên khi theo Mật tông, hành giả khởi đầu tu tập là quán khổ đau⁶ trong khắp sáu cõi cho đến mức nhàm chán và sợ hãi khổ đau và từ đó phát nguyện **Xả ly** ái dục chấp ngã và thân ngũ uẩn. Sau đó phát nguyện phát tâm **Từ bi** và hành trì thiền định để chứng ngộ trí tuệ **Tánh Không**. Nếu chưa thiền quán rõ ràng tường tận từng cảnh khổ của sáu cõi Ta bà và các đặc tính của khổ đau thì chưa thể phát nguyện **Xả ly thực thụ**. Nếu chưa phát nguyện Xả ly thực thụ thì vẫn còn ham vui ái dục thế gian và chưa thể phát nguyện đạt Giải thoát ra khỏi cõi Ta bà. Đặc tính của khổ đau có thể thiền quán qua quán niệm các cảnh khổ khi phải tái sinh trong Địa ngục, trong Ngạ quỷ, trong Súc sinh. Ngay cả trong ba cõi cao là cõi Nhân, A Tu la và cõi Thiên cũng chỉ toàn khổ đau trá hình qua các dục lạc. Chỉ riêng nói đến các nỗi khổ của chư Thiên Dục giới khi sắp chết cũng quá đáng sợ. Ngay cả một vị vua trời như Thiên tử Đế Thích cũng phải chịu khổ đau khi sắp đến lúc chết qua 5 dấu hiệu của cái chết sắp đến, gọi là "*Hiện tướng chết của chư thiên*"⁷:

1. Màu sắc hào quang của thân trở thành xấu xí (màu sắc hào quang của vị trời rất đẹp, nhưng khi màu sắc hào quang trở thành xấu xí thì đó là hiện tướng chết của thiên tử).
2. Không còn thích ngồi trên ngai của mình (trong cung điện mỗi vị trời đều có thiên tòa riêng biệt và khi ngồi vào thì có cảm giác an ổn khoái lạc, nhưng khi không thích ngồi trên thiên tòa thì đó là hiện tướng chết của thiên tử).
3. Vòng hoa đeo trên cổ tàn úa (mỗi vị thiên tử đều có thiên quan⁸ làm bằng vòng hoa báu, luôn tươi tốt, rực rỡ, nhưng khi vòng hoa trên đầu tự nhiên rũ héo, đó là hiện tướng chết của thiên tử).
4. Y phục bắt đầu dính bụi, nhơ bẩn (do phước báo, thiên y của thiên tử không bao giờ dính bụi nhơ, nhưng khi có hiện tượng thiên y dính bụi nhơ thì đó là hiện tướng chết của thiên tử).
5. Lần đầu tiên thấy thân thể bắt đầu tiết ra mồ hôi (thân thể của thiên tử không bao giờ có mồ hôi như con người, nhưng khi chảy mồ hôi thì đó là hiện tướng chết của thiên tử).⁹

Đó là 5 dấu hiệu khi một vị trời ở cõi Thiên sắp chết, và các chư Thiên chung quanh phải che mũi đứng xa xa và lấy cây gậy dài để đưa một vòng hoa khác tặng cho vị trời sắp chết. Ngoài ra, còn có thêm 5 dấu hiệu khác khi cái chết rất cận kề (tổng cộng là 10 dấu hiệu), đó là:

6. Hào quang thân thể tỏa yếu hơn trước,
7. Khi tắm rửa, nước dính trên thân thể,

⁶ Một trong pháp môn hành trì của Mật tông nổi tiếng là Chöd để dứt trừ chấp ngã, theo đó hành giả đi vào trong nghĩa địa lúc 12 giờ đêm và xướng tụng bài kệ t. Chöd trong khi bàn tay phải thì quay một cái trống lớn.

⁷ Còn gọi là: ngũ tướng suy hao.

⁸ Thiên quan là mũ của vị trời.

⁹ Tham khảo từ bài luận của Tổ Long Thụ có tựa là “Lá thư của Long Thụ” (Nagarjuna’s Letter).

8. Châu báu trang sức trên thân phát thanh âm khó nghe (chứ không còn êm tai như trước)
9. Mắt bị chớp nháy,
10. Ngồi thờ một chỗ, không còn đi lại.

Phải chịu khổ như vậy trong 7 ngày của cõi trời (thí dụ như ở cõi trời Tứ Thiên Vương, 7 ngày là 350 năm của cõi người). Khi 10 dấu hiệu chết xuất hiện, chư Thiên trốn vào một góc hẻo lánh, khóc lóc kêu than và quần quai chết như cá mắc cạn¹⁰.

Thiên tử trước khi chết có ngũ tướng suy hao, còn con người trước khi chết cũng có những hiện tượng chết, đại để chia thành ba phần, đó là: 1. Biến tướng (dung mạo có sự biến đổi như: hai vầng thái dương tối đen, quanh miệng có màu vàng hoe bao bọc, lưỡi đen hoặc trở nên xanh lè v.v...) 2. Cử chỉ thay đổi (hay nói làm nhảm một mình và liếm môi, hay vuốt mắt và vuốt tóc...) 3. Lời nói khác thường (hay nói chuyện chán đời, nói chuyện mai hậu, thở dài chép miệng, con mắt lơ đãng xa xăm, tự nhiên nói chuyện hậu sự, chia của cải cho người khác...)¹¹.

Chỉ khi nào hành giả quán chiếu tận gốc về đề mục **Khổ đau trong sáu cõi** thì mới thực sự phát nguyện **Xả ly thực thụ** để tu tập đạt đến Giác ngộ Giải thoát Luân hồi. Khi hành giả thiền quán Khổ đau, có thể quán qua ba đặc tính: Khổ khổ, Hành khổ và Hoại khổ, hay sâu hơn nữa thì quán qua 8 đặc tính: Sinh, Lão, Bệnh, Tử, Ái biệt ly, Cầu bất đắc, Oán tăng hội, Ngũ ấm xí thạnh. Cho đến khi hành giả thiền quán thuộc lòng, thấm nhuần ý nghĩa của Khổ đau khi nhìn tất cả các hiện tượng và sự vật. **Khi nhìn nhất thiết pháp đều thực chứng bản thể khổ đau của nó trong đời sống hàng ngày một cách tự nhiên, vô khái niệm**¹² thì lúc đó tâm thức của hành giả mới tạm gọi là chín mùi để phát nguyện **Xả ly thực thụ**. Từ lúc đó hành giả phát nguyện xả ly ái dục, xả ly chấp vào ngũ uẩn để hành trì nguyên tắc thứ hai và thứ ba của đạo lộ là Tâm Bồ Đề và Trí tuệ Tánh Không, đạt đến Giác ngộ Niết bàn.

Tâm Bồ đề hay Từ bi tâm (phạn ngữ là Bodhicitta, Tạng ngữ là Jang Chup) chính là tâm Giác ngộ, tức là tâm nguyện đạt đến Giác ngộ để cứu độ nhất thiết chúng sinh hữu tình ra khỏi bể khổ trầm luân của cõi Ta bà. Hành trì tâm Bồ đề Từ bi và Trí tuệ Tánh Không là đôi cánh để đưa hành giả đến Giác ngộ. Từ bi mà không Trí tuệ thì chỉ là bi lụy hồ đồ. Còn Trí tuệ mà không Từ bi thì tàn ác vô lương. Cả hai đều phải được thực chứng qua hành trì thiền

¹⁰ Trích dẫn từ cuốn: Liberation in the Palm of your Hand, Pabongka Rinpoche, Wisdom Publications, p499.

¹¹ Với các hiện tượng như thế, người thân cần phải nắm rõ để tùy nghi, nhắc nhở niệm Phật và làm lễ trợ niệm cho người sắp chết, mới được thành tựu. Xem cuốn “Chết, Vào Thân Trung Âm và Tái Sinh” của đại sư Lati Rinpoche do Chân Giác Sonam Nyima (pháp danh của Không Quán) dịch.

¹² E. Non-conceptual (nghĩa là không qua các khái niệm, lý luận mà khởi thẳng từ tiềm thức).

định miên mật cho đến khi đạt đến tình trạng tự nhiên vô khái niệm, thấy sống thực sự và tự nhiên vô khái niệm với tâm Bồ đề từ trong mỗi một hành vi của đời sống thường ngày thì mới đạt đến thực chứng thẳng vào bên trong của hai nguyên tắc đó. Ngay cả khi hành trì tâm Bồ đề Từ bi, cũng phải qua hai giai đoạn tu tập phát triển bao gồm: *Bồ đề tâm nguyện* và *Bồ đề tâm hành*¹³.

Khi đi tìm đọc giáo lý trong truyền thống Tạng mật chúng ta thường gặp các từ ngữ về tâm Bồ đề hơi lạ lẫm và khó hiểu là Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm thẳng nghĩa¹⁴. Tâm Bồ đề tương đối là tâm Bồ đề quy ước (cũng có nghĩa là lòng Từ bi), khi vẫn còn nằm trong suy luận nhị nguyên, tuy chưa phải là rốt ráo, nhưng đó là nền tảng của sự hành trì để chứng tâm Bồ đề thẳng nghĩa. Khi đạt đến Bồ đề tâm thẳng nghĩa thì mọi nhận thức nhị nguyên đều dứt, do đó thực chứng Bồ đề tâm thẳng nghĩa cũng đồng nghĩa với chứng ngộ thẳng vào trong Tánh Không. Hoặc gặp các từ ngữ lạ khác là Pháp và Trí¹⁵.

Còn khi hành trì thiền định Tánh Không thì hành giả nhập vào cõi Tánh Không như Hư không¹⁶. Tổ Long Thụ đã giảng giải về thiền định Tánh Không trong câu kệ số 51 của bài Thích Bồ Đề Tâm Luận¹⁷:

*Khi tâm an trụ
Ở trong vô tướng
Lìa sở duyên cảnh*¹⁸
*Thì mang đặc tính
Của cõi hư không.
Những ai thiền định
Trên Tánh Không này,
Chư Phật đã dạy
Chính là thiền định
Trong hư không xứ.*

Phật giáo Mật tông đại thừa bao gồm ý nghĩa Kim Cang thừa, trong đó từ Kim Cang mang ý nghĩa cứng như là đá quý kim cương, hoặc nghĩa thứ hai

¹³ Bồ đề tâm nguyện (e. Aspiration Bodhicitta) khi hành giả phát nguyện hành trì tâm Bồ đề đạt Giác ngộ để cứu độ mọi chúng sinh và Bồ đề tâm hành (e. Application Bodhicitta) là khi hành giả đi vào hành trì lục độ ba la mật và thực hành năm đạo lộ (tích tụ, sửa soạn, thực chứng, thiền định và trí vô sư).

¹⁴ Có một số dịch giả dùng chữ Bồ đề tâm cứu cánh. Nhưng khi tham khảo với các bản dịch Hán văn của vùng Đông nam á thì chúng ta thấy từ ngữ đó được dịch là Bồ đề tâm thẳng nghĩa. Hai từ ngữ cùng đúng, nhưng trong nỗ lực để thống nhất từ ngữ với nhau, chúng ta nên dùng Bồ đề tâm thẳng nghĩa.

¹⁵ Pháp e. (method) và Trí (e. wisdom). Pháp tức là phương pháp và cũng nghĩa là tâm Bồ đề (Từ bi) và Trí là trí tuệ Tánh Không. Đồng nghĩa với Bi và Trí của truyền thống Phật giáo Đông nam á..

¹⁶ E. Space-like Emptiness.

¹⁷ Bản dịch Việt ngữ do Sonam Nyima Chân Giác (Không Quán), 2007, để sửa soạn cho Pháp Hội của đức Đạt Lai Lạt Ma tổ chức tại Nantes, Pháp quốc, tháng 08, 2008.

¹⁸ Sở duyên cảnh là cảnh giới đối tượng gây ra duyên.

là sấm sét, và nghĩa thứ ba là bất hoại. Điều đó muốn nói rằng Kim Cang thừa là pháp môn tu tập cực kỳ nhanh chóng và vững chắc như kim cương bất hoại giúp cho hành giả mau chóng đạt quả Giác ngộ, với điều kiện là hành giả phải tu tập bắt rễ vững chắc từ Ba Nguyên Tắc của Đạo lộ, đặt căn bản trên sự nhàm chán ái dục ngũ uẩn trong sáu cõi luân hồi, từ đó phát nguyện tu hành tự giác, giác tha qua các hành trì thiền định nhập vào tánh Không và tâm Đại bi. **Đây là điểm căn bản nòng cốt của Tạng mật và cũng chính là những điều giảng dạy trong giáo lý Hiển giáo. Hành giả Mật tông cần phải bắt nguồn hành trì từ những giáo pháp căn bản chung cho cả Hiển và Mật.**

Nếu chúng ta xét kỹ thì thấy rằng con đường tu tập để đạt đến tịch tĩnh Giác ngộ được thu tóm vào hai: Hiển và Mật. Chẳng còn con đường thứ ba nào khác. Nói về Mật tông là nói về tu tập Mật chú¹⁹. Tổ Tông Khách Ba đã nói: "Giáo lý Mật chú còn hiếm hơn là chư Phật hạ thế bởi vì thí dụ như là trong Trung kiếp hiện tại gọi là Hiền kiếp, có 1000 chư Phật hạ thế. Nhưng trong 1000 chư Phật hạ thế này, chỉ có vị thứ tư (là đức Thích ca mâu ni), vị thứ 11 và vị cuối cùng là có giảng dạy về đạo lý Mật chú.

Ngôn ngữ học định nghĩa Mật chú như sau: "Mật nhằm chỉ đến ý nghĩa là pháp môn này cần phải được hành trì kín đáo. Nếu phơi bày các hành trì Mật này ra ngoài, chúng ta sẽ thu hút nhiều ngoại lực và những lực âm ma chướng ngại đường tu tập. Giống như một người đi khoe âm ỹ và bất cần về các châu báu mà mình đang có, kết quả là chỉ thu hút những sự chú ý của kẻ cướp. "Chú" nghĩa là "đề la ni, hộ trì che chở tâm thức". Mật chú như thế vận hành để cho phép bảo vệ hành giả tinh tấn trên tiến trình tu tập một cách nhanh chóng qua các giai đoạn thứ lớp của con đường hành trì tâm linh, bằng cách hộ trì che chở tâm thức của hành giả chống lại ảnh hưởng của phàm tướng và suy tưởng mê lầm.

2. Các phân loại chính trong Mật tông Tây tạng

Truyền thống Tân Mật²⁰ phân loại các cách tu, hành trì Mật tông làm thành 4 loại (nhưng Cổ mật thì gom ba loại đầu chung thành Ngoại mật tích, và loại cuối cùng là Nội mật tích)²¹

Nói chung, muốn hành trì bất cứ pháp môn Mật tông nào cũng cần thọ lễ quán đảnh truyền pháp gồm ba phần²²: 1. Thọ đại lễ quán đảnh (t. wang²³),

¹⁹ Mật chú: e. Secret Mantra

²⁰ Tân Mật (s. Sarma) là chỉ đến thời kỳ tái hưng thịnh của Mật tông Tây tạng vào thời gian tổ Atisha hạ thế, và sau thời kỳ của Cổ Mật đã được sáng lập ra từ tổ Liên Hoa Sanh (s. Padmashambava).

²¹ Muốn hành trì các pháp môn của 4 loại mật tông, hành giả cần phải thọ nhận lễ quán đảnh của một vị thầy trong truyền thống tu tập.

2. Thọ truyền khẩu mật pháp (t. lung) và 3. (Nghe) luận giải về mật pháp (t. tri). Tuy nhiên, cũng có những pháp môn cho phép được trì chú hoặc tụng kinh mà không bắt buộc phải thọ lễ quán đảnh (như trì chú lục tự Quán Âm hay tham dự lễ Cúng Dường Đúc Bồn Su²⁴ có phần cúng dường Tzog). Tác Mật, Tu Mật, Du Già Mật và Vô Thượng Du Già Mật. Phụ Mật, Mẫu Mật và Bất Nhị Mật²⁵.

Phụ Mật chuyên môn hành trì quán tưởng Huyền thân đạo, còn gọi là pháp tu Du già Huyền thân. Hành giả quán tưởng thân tâm trong trạng thái bất nhị chính là huyền ảnh phản chiếu từ một tấm gương lớn. Thân và tâm, cả hai đều do nghiệp lực tạo thành, vốn như huyền ảnh trong gương. Từ đó thực chứng huyền thân và Tánh Không vào nhập vào cảnh giới bất nhị của tâm. Trong quá trình tu tập này, hành giả thiền quán phóng chiếu cái ngã cho là thật của mình thành huyền ảnh như bóng trăng phản chiếu dưới nước và hoà nhập vào báo thân²⁶ của vị Hộ Phật mà mình quán tưởng tu tập trong pháp môn Du già Hộ Phật, nối kết với dòng tâm tương tục của vị Hộ Phật đó và chứng ngộ Phật quả, đắc Sắc thân Phật.

Bản thể của tâm vốn không bị che mờ, là sự thanh tịnh trong sáng, bao la ánh sáng chói lọi như mặt trời²⁷. Mẫu Mật chuyên môn hành trì quán tưởng hoà nhập vào trong Tịnh Quang Tâm²⁸, tâm này chính là tâm của Huyền thân, bởi vì thân là huyền thì tâm của Huyền thân ấy chính là một tâm thức có bản thể bao la ánh sáng cực kỳ sáng chói²⁹ và hoàn toàn thanh tịnh, không có chút vi tế gì của tâm khái niệm nhị nguyên bao gồm chủ thể và đối tượng (ta và người). Hành giả thiền quán tám giai đoạn tan rã của sự chết rồi nhập vào Tịnh Quang Tâm, đắc tâm Đại Hỷ Lạc của Tánh Không. Sau đó sẽ chứng ngộ Pháp thân Phật.

Bất Nhị Mật tu tập cả hai Huyền thân và tâm của Huyền thân gọi là Tịnh Quang Tâm.

²² 1. Đại lễ quán đảnh: t. wang, e. empowerment, 2. Thọ mật pháp truyền khẩu: t. lung, e. oral transmission, 3. Luận giải về mật pháp: t. tri, e. commentary on sadhana.

²³ Xin phân biệt hai loại lễ quán đảnh: **1. Đại lễ quán đảnh** (t. wang) bao gồm 3 phần và hứa nguyện hành trì mỗi ngày Mật pháp (t. Saddhana, còn dịch là nghi quỹ) của lễ quán đảnh đã thọ. **2. Tiểu lễ quán đảnh** (t. Jenang), thường là ngắn hơn nhiều và không nhất thiết phải có hứa nguyện hành trì mỗi ngày Mật pháp (t. Saddhana), mục đích thọ Tiểu lễ quán đảnh là để gieo chủng tử và tích tụ phước đức.

²⁴ E. Guru Puja, t. Lama Choepa.

²⁵ Phụ Mật (t. pha rgyud, e. father tantra), Mẫu Mật (t. ma rgyud, e. mother tantra) và Bất Nhị Mật (e. non-dual tantra) như là pháp môn tu Thời Luân (s. Kalachakra).

²⁶ Báo thân (t. Longs sku, S. Sambhogakāya, e. body of enjoyment)

²⁷ The nature of the mind is luminous, clear and unobstructed like a unlimited, empty and pure-like space, sky or sun.

²⁸ Tịnh Quang Tâm, (t. 'od gsal, s. prabhasvara-citta, e. clear light mind), Trung Hoa dịch là Minh Quang Tâm hay là Cực Quang Tâm.

²⁹ Xin chú ý là khi thân thức của thân trung ấm thấy được chư Phật thị hiện (như là khi được đấng Tiếp Dẫn Đạo Sư thị hiện để vãng sanh) thì thân thức cũng thấy chư vị thị hiện ra với ánh sáng cực kỳ chói lòa.

Sơ lược thì Mật tông Tây tạng đặt nền tảng trên bảy luân xa chính trong thân thể và ba đường kinh mạch chính bao gồm đường kinh mạch trung ương chạy dọc theo cột xương sống và kèm theo hai bên là hai đường kinh mạch hai bên. Bảy luân xa chính nằm dọc theo đường kinh mạch trung ương.

Luân chuyển trong các đường kinh mạch hai bên là các giọt khí màu trắng và các giọt khí màu đỏ. Các giọt khí trắng đến từ tinh của cha và các giọt khí đỏ đến từ huyết của mẹ.

Các luân xa có nút thắt (nhiều vòng tùy theo luân xa nào) tại chỗ của nó nằm trên đường kinh mạch trung ương. Khi còn sống thì các nút thắt của các luân xa thắt lại và ngăn không cho các giọt khí trắng và đỏ đi về luân xa tim.

Khi chết đi và trải qua tám tiến trình tan rã thì các nút thắt của các luân xa tháo mở rộng ra để cho các giọt khí trắng và đỏ di chuyển về luân xa ở tim và giao hoà hai giọt khí trắng và đỏ đổ vào trong giọt khí trắng đỏ đã có sẵn tại luân xa tim dưới dạng hình hộp đóng kín. Sau đó thì thần thức sẽ rời khỏi thân để đi vào cõi trung ấm tìm thân tái sinh mới³⁰.

- Ba loại Mật tông đầu (phái Cổ mật xếp chung với nhau, gọi là Ngoại Mật tích):

1. **Tác Mật**³¹ (là Mật tông Hành động, s. Kriya tantra): chuyên tu tập các mật pháp để thanh tịnh hóa thân khẩu ý, bao gồm các hành trì thiền về các động tác thân thể như lễ lạy, tụng kinh và chú, cúng dường, nhưng cũng có một phần thiền định quán tưởng hóa thành vị Hộ Phật³² (bốn tôn) qua các giai đoạn thiền định Tự khởi và Đối khởi. Mục đích chính yếu là **thiền định tập trung các năng lực của các giọt khí từ hai luồng kinh mạch phải và trái đưa vào đường kinh mạch trung ương**, để nhập định vào nhất tâm³³ quán tưởng vị Hộ Phật, tiêu trừ các vọng tưởng. Điều đó có nghĩa là thiền định của Tác Mật tu tập tập trung tư tưởng tụ hai loại giọt khí trắng và đỏ đưa vào đường kinh mạch trung ương. **Chính nhờ sự tụ khí này (chứ không để tán khí mang lại tâm tán loạn) mà các vọng tưởng lần lần tiêu trừ một cách tự nhiên không cần đè nén.** Đây cũng là một pháp môn tương đương với các hành trì thiền định trong Thiền tông.

³⁰ Xin tìm hiểu chi tiết về Tiến trình tan rã của sự chết qua cuốn sách của cùng tác giả : Chết, vào Thân Trung Ấm và Tái Sinh Theo Phật Giáo Tây tạng. Tác giả là Sonam Nyima Chân Giác (Không Quán).

³¹ Cũng còn dịch là Sự bộ.

³² Hộ Phật (bốn tôn) là vị Phật hành giả phải quán tưởng và thủ hộ hình ảnh nơi tim mình trong suốt thời khóa thiền định quán tưởng.

³³ Thiền định nhất tâm: e. One-pointedness concentration.

Do các hành trì thiên về các động tác thân thể như lễ lạy, tụng kinh và chú, cúng dường, cho nên khi tu tập theo các pháp môn này, hành giả thường phải ăn chay và kiêng cử các gia vị kích thích như là hành tỏi v.v..., các gia vị này sẽ làm phương hại đến các pháp tu của Tác Mật. Như vậy, có thể nói là Tác Mật bao gồm và tương đương với các truyền thống tu tập của Phật giáo đại thừa ở Việt Nam nói riêng và ở đông nam á nói chung, chuyên về trì kinh, lễ lạy và ăn chay.

2. **Tu Mật** (là Mật tông Tư duy, s. Charya tantra): hành trì đồng đều Mật tông Du già và Mật tông Hành động. Tuy vậy, chúng ta có thể coi Mật tông Tư duy không khác biệt gì nhiều so với Mật tông Hành động.
3. **Du Già Mật** (là Mật tông Du già, s. Yoga tantra) : chuyên hành trì thiền định Du già nội tâm. Mật tông Du già và quán tưởng vị Hộ Phật.
- Loại thứ tư (Cổ mật gọi là Nội Mật tích):
4. **Tối Thượng Du Già Mật** (là Mật tông Tối Thượng Du Già, s. Anuttara Yoga tantra): Chuyên tu tập hai giai đoạn Sanh khởi thứ đệ và Viên mãn thứ đệ³⁴, Huyền thân Đạo³⁵, để sau cùng thành tựu rốt ráo Hợp nhất Đạo³⁶ (hòa hợp nhập vào Tịnh Quang Tâm³⁷ và Huyền thân). Cổ mật phân làm ba loại³⁸: 1. Đại Du già, nhấn mạnh về hành trì Sanh khởi thứ đệ, 2. Viễn địa Du già, nhấn mạnh về hành trì Viên mãn thứ đệ và 3. Đại Viên mãn, nhấn mạnh về hành trì nhận thức ra chân tánh bất nhị (t. rigpa).

Mục đích chính yếu của Mật tông Du già và Tối Thượng Du Già là tập trung **thiền định đưa các các giọt khí trắng và đỏ của kinh mạch hai bên phải và trái nhập vào kinh mạch trung ương, sau đó đưa**

³⁴ Sanh khởi thứ đệ (t. bskyed rim, eng. generation stage): giai đoạn hành trì từng phần, quán tưởng khởi thành vị Hộ Phật rõ ràng trong tâm thức. Viên mãn thứ đệ (t. rdzogs rim, e. completion stage): giai đoạn hành trì từng phần, quán tưởng thành tựu Kim Cang thân qua các tu tập như là pháp môn nội hóa (t. gTum mo).

³⁵ Huyền thân Đạo (t. sgyu lus, e. Path of Illusory Body), chuyên quán tưởng thân người là tập hợp của nghiệp lực tùy duyên mà khởi lên như huyền ảnh phản chiếu trong gương.

³⁶ Hợp nhất Đạo : e. the Path of Union, là hành trì hợp nhất giữa Tịnh Quang Tâm và Huyền thân, chuyển hoá sinh, tử và trung âm thành Tam thân chư Phật.

³⁷ Tịnh Quang Tâm, (t. 'od gsal, s. prabhasvara-citta, e. clear light mind), Trung Hoa dịch là Minh Quang Tâm hay là Cực Quang Tâm.

³⁸ 1. Đại Du già, Mahayoga, 2. Viễn địa Du già, Anuyoga và 3. Đại Viên mãn, Atiyoga.

về luân xa tim để trụ trong Tịnh Quang Tâm của Tánh Không³⁹,
hòa hợp niềm đại hỷ lạc của Tánh Không với Huyền thân.

Tựu chung, tất cả 4 loại Mật tông đều dạy chuyển hóa niềm đại hỷ lạc thành con đường đạo tâm linh, nhưng phương pháp chuyển hóa khác nhau tùy theo căn cơ tu tập. Có thể dùng thí dụ sau để so sánh và hiểu được 4 loại Mật tông :

- Tác Mật (Mật tông Hành động) dạy hành giả khởi tâm đại hỷ lạc nhờ chiêm ngưỡng **và quán vị Hộ Phật**, chuyển hóa tâm đại hỷ lạc đó thành con đường đạo.
- Trong Tu Mật (Mật tông Tư duy), hành giả phát khởi hỷ lạc bằng cách **trao đổi nụ cười** với vị Hộ Phật.
- Du già Mật dạy **nắm tay vị Hộ Phật** mà khởi hỷ lạc.
- Còn Tối thượng Du già Mật thì dạy hành giả quán tưởng **ôm Phật mẫu⁴⁰** và chuyển hóa niềm hỷ lạc phát khởi thành con đường đạo.

Ở đây phải nhấn mạnh rằng: sử dụng được niềm đại hỷ lạc làm phương pháp đạt Giác ngộ là điều cực khó khăn. Nếu người nào làm được như vậy, là đã đạt những kết quả phi thường. Vị tổ sư Đại thành tựu Saraha đã nói: *"Ai cũng thích giao phối, nhưng rất ít người có thể chuyển hóa niềm hỷ lạc giao phối thành con đường đạo tâm linh."*

Trong cuốn sách Mật tông Du già, đức Đạt Lai Lạt Ma đã giảng:⁴¹

« Nói chung thì cả bốn loại Mật tông đều hành trì pháp môn Du già Hộ Phật, trong đó hành giả quán tưởng "Trí tuệ trực nhận Tánh Không" khởi lên dưới dạng một vị bốn tôn toàn thiện, và chân thực từ bi. Khi hành trì pháp môn Du già Hộ Phật, hành giả nào đặt nặng hành trì trên các động tác bên ngoài như là hành trì lễ lạy, trì kinh, tắm Phật, thì thuộc về loại Tác bộ (Mật tông Hành động). Những vị hành trì đồng đều các tu tập bên ngoài lẫn các tu tập Du già Nội tâm thì thuộc về loại Hành bộ (Mật tông Tư Duy). Những vị đặt nặng các tu tập trên Du già Nội tâm thì thuộc về loại Mật tông Du già.

Du già là gì ? Nói chung, du già (t. rnal 'byor) nghĩa là hòa hợp (tib. 'byor) giữa tâm thức và ý nghĩa đương thể (tib. rnal 'byor, actual) tự

³⁹ E. Clear light of emptiness, entering the t. "tukdam" state.

⁴⁰ Ôm Phật mẫu biểu tượng cho hợp nhất đạo, hòa hợp giữa niềm đại hỷ lạc của Huyền thân và Tịnh Quang Tâm của tánh không (e. the path of union of illusory body and clear light of emptiness).

⁴¹ Trích từ cuốn sách: e. Yoga Tantra, Paths to Magical Feats, Dalai Lama and Lama Tsong Khapa, translated by Jeffrey Hopkins.

nhiên bốn sơ⁴². Đây chính là sự hòa hợp bất phân ly giữa Pháp và Trí, cũng chính là sự hòa hợp bất phân ly giữa tâm Bồ đề và Trí tuệ thực chứng Tánh Không. Ở đây, từ ngữ "Bồ đề tâm" không chỉ là ý nguyện đạt Giác ngộ vị tha mà còn đi xa hơn nữa, bởi vì ý nguyện vị tha để đạt Giác ngộ chính là nhằm đến sự Giác ngộ, nói rõ hơn là nhằm đạt đến Sắc thân chư tôn với mục đích làm lợi ích cho chúng sinh. Do đó đối tượng nhằm đến bao gồm Sắc thân của chư vị, nghĩa là đạt được thánh thân - là thân của vị Hộ Phật - với tâm thánh thiện và thân thánh thiện của Phật quả. Như thế Pháp nhằm chỉ đến vị Du già Hộ Phật. Vì thế, "Du già" ở đây nhằm chỉ đến sự hợp nhất giữa Du già Hộ Phật và Trí tuệ thực chứng Tánh Không. Mật tông nói chung, giảng dạy về pháp môn Du già nói trên, hòa hợp bất phân ly giữa Pháp và Trí.

Trong những giáo lý giảng dạy về sự hợp nhất này, có giáo lý giảng nhiều về Pháp, giáo lý khác giảng nhiều về Trí. Do đó mà vị học giả phái Tát Già Bu-don Rin-chen-drup⁴³ đã nói rằng Du già Mật tông phân làm hai loại **1- Pháp**, hay là Phụ Mật⁴⁴. **2- Trí** hay là Mẫu Mật. Trong Mật tông căn bản, cuốn Khái Lược Nguyên Tắc Mật tông⁴⁵ giảng chính yếu là có 10 nguyên tắc của Du già Mật tông, - nghĩa là Phụ Mật, chủ về Pháp - như sau:

1. mạn đà la
2. chú
3. ấn kiết
4. chú nguyện hộ trì cho bản thân và cho đạo tràng
5. cầu nguyện thỉnh chư tôn
6. trì tụng
7. thiền định
8. cúng dường ngoại hoá tịnh, cúng dường nội hóa tịnh⁴⁶
9. thân hoàn [ánh sáng]⁴⁷
10. sau khi cúng dường, thỉnh chư tôn trở về bản quốc

Mặt khác, Shriparamādyā Tantra thì nhấn mạnh đến giáo pháp về Trí, tức là Mẫu Mật.

⁴² Hòa hợp giữa tâm thức và ý nghĩa đương thể tự nhiên bốn sơ: e. joining ('byor) of the mind to a natural, pristine, actual (mat) meaning.

⁴³ T. Bu ston rin chen grub (1290-1364).

⁴⁴ Phụ Mật: mật tông cha e. Father tantra. Mẫu Mật: mật tông mẹ e. Mother tantra.

⁴⁵ E. Compendium of Principles Tantra .

⁴⁶ Xem Lễ Hòa tịnh, Sonam Nyima Chân Giác, ấn bản Việt Vajra,

http://www.vietvajra.org/Translations/Viet_LeHoaTinh_Jinsik_FirePuja_ChanGioc_DieuHanh_Booklet_2006.pdf

⁴⁷ Sau khi phóng ánh sáng ra ngoài tịnh hoá cho mọi chúng sinh hữu tình, thân hoàn [ánh sáng] quay trở lại nơi tim của vị Hộ Phật (bốn tôn).

Từ ngữ Mật tông (tantra) nghĩa là dòng tương tục, như trong Bí Mật Tập Hội Mật tông⁴⁸ nói:

*Ý nghĩa nổi bật của Mật tông là "dòng tương tục",
Và được xác quyết là gồm có ba phương diện.*

*Phần Giải thích Mật tông trong cuốn Khái Lược Nguyên Tắc Mật tông,
cũng gọi tên là Vajrashekhara nói rằng :*

- "Mật tông bốn gốc" nhằm chỉ đến các chúng sinh hữu tình, vì mọi chúng sinh đều có Phật tánh Như Lai.
- "Mật tông quả" chính là Phật quả.
- "Mật tông tương tục" là phương tiện hành giả nương vào để độ thoát qua khỏi thế gian luân hồi – chính là vị bốn sự.

.....

3. Kết luận của bài 1

Như đã nói trên, chánh pháp của Mật tông Tây tạng phải lấy nền tảng trên các điều giảng dạy của *giáo lý Hiển giáo và hành giả Mật tông cần phải bắt nguồn hành trì từ những giáo pháp căn bản chung cho cả Hiển và Mật*. Nếu chúng ta chỉ theo Mật tông qua các nghi thức hành lễ đặc thù mà không học hỏi hiểu biết về các giáo lý Hiển giáo thì có nguy cơ lâm vào trong tình trạng mê tín dị đoan và biến sự giảng dạy về phá chấp, trừ ái dục, đạt giác ngộ như vàng ròng của đấng Thế tôn thành các pháp môn mê tín thấp kém chuyên để cầu đắc tiền tài, dục lạc thế gian, hay thấp hơn thì nữa đi vào các nghi lễ cúng kiếng để trừ tà đuổi ma.

Tất cả mọi pháp môn rốt ráo của đấng Thế tôn đều phủ nhận và từ bỏ đắm nhiễm vào ngũ uẩn (là chấp ngã), cũng như từ bỏ đắm nhiễm vào các mục đích vật chất của thế gian qua tinh thần của nhị vô ngã là nhân vô ngã và pháp vô ngã.

Dĩ nhiên là mọi pháp môn của đấng Thế tôn đều tôn quý như nhau, tất cả đều chỉ là vì Ngài tùy bệnh của chúng sinh mà cho thuốc.

Bài viết số 1 này có mục đích đề ra đại cương của hệ thống Phật giáo Mật tông và nhất là Mật tông Tây tạng.

Các bài sau sẽ giải thích tại sao chư tôn thường nói Mật tông là giáo pháp giúp dẫn dắt ta đi rất nhanh đến Giác ngộ, và khẳng định rằng có thể đạt đến Giác ngộ ngay trong một đời qua các pháp môn đặc biệt mà chúng ta

⁴⁸ S. Guhyasamaja Tantra.

thường được nghe đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết giảng là “Thiền định nhập vào tâm thức ánh Tịnh quang” và pháp môn “Pháp tu Thiền quán về Huyền Thân Đạo”.