

Đường vào KALACHAKRA

Phần 2 : Hỏi Đáp

Introduction to *Kalachakra* – Questions & Answers
by **Jhado Rinpoche** - Bodhgaya, January 2002



Phần hỏi đáp

Bài giảng sơ khởi - **Đại sư Jhado Rinpoche**
chuẩn bị cho đại lễ quán đảnh *Kalachakra*
do đức Đạt-lai Lạt-ma truyền tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn độ, tháng 1 năm 2002.

Chưa nhận pháp quán đảnh Kalachakra có thể đọc



Hồng Như việt dịch tháng 03 năm 2004.

Hỏi. Sau khi nhận pháp quán đảnh *Kalachakra* về, người tu cần chuyên tâm vào những gì?

Đáp. Nói chung một khi đã nhận pháp quán đảnh *Kalachakra*, sẽ có rất nhiều điều các anh chị cần chuyên tâm tu tập. Tuy nhiên quan trọng nhất vẫn là thuần hóa tâm mình theo Hiền pháp. Thầy xin trích một câu tụng trong “căn bản của mọi tánh đức” do Lama Tsong Khapa soạn, như sau:

*Sau khi tâm đã thuần hóa theo con đường đạo chung
Xin hộ trì cho con bước vào Kim cang thừa
là cánh cửa mở ra cho những người con may mắn.*

Câu tụng này nói rõ muốn bước vào Kim cương thừa trước hết phải thuần hóa tâm mình theo con đường đạo chung [*common path*, còn gọi là *lamrim*]. Con đường đạo chung là đoạn đường Hiện Mật đều bước theo, bao gồm những điểm trọng yếu trong Phật Pháp như qui y, tâm bồ đề, và tánh Không. Một khi tâm thức đã chuyên, đã có được ấn tượng sâu sắc về ba điểm trọng yếu nói trên, chừng đó bước vào hai giai đoạn phát khởi và viên thành của Mật tông sẽ được thành tựu mau chóng. Ba điểm trọng yếu nói trên nếu gieo trồng được vững chắc trong tâm thức, khi ấy năng lực gia trì đến từ pháp quán đảnh *Kalachakra* mới thật sự mãnh liệt. Khi nhận pháp quán đảnh *Kalachakra*, sự khác biệt giữa người nắm vững con đường đạo chung với người chưa nắm vững có thể ví như sự khác biệt giữa người đi máy bay hay đi xe đạp. Nơi đến tuy giống nhau, nhưng vận tốc khác nhau xa.

Thường chúng ta nhận rất nhiều pháp quán đảnh, nhưng vẫn chưa thấy chút thành tựu nào. Vấn đề không nằm ở mật pháp nhận về, mà ở chỗ chúng ta có đủ nền tảng để tu theo mật pháp hay chưa. Thầy xin nhắc nhở các anh chị, *lamrim* với qui y, tâm bồ đề và tánh Không là những yếu tố không thể thiếu nếu thật sự muốn tu đến nơi đến chốn.

Tu hành tinh tấn theo *lamrim*, theo con đường đạo chung, lấy đó làm nền tảng bước vào mật pháp, được như vậy điều xảy ra sẽ giống như khi xưa vào ngày rằm tháng ba, ngài *Manjushrikirti*, quốc vương dòng *Kulika*, truyền pháp quán đảnh cho *Nyime Shinda* cùng 35 triệu hiền giả khác của vương quốc Shambala. Vào ngày rằm tháng tư, *Nyinme Shinta* cùng tất cả 35 triệu hiền giả thành tựu đại định, chỉ một tháng sau ngày nhận pháp quán đảnh.

Làm sao có thể thành tựu nhanh đến như vậy? Pháp quán đảnh *Kalachakra* do ngài *Manjushikirti* truyền và pháp quán đảnh chúng ta đã nhận và sẽ nhận có khi hàng chục lần hoàn toàn không khác. Khác chăng chỉ ở nơi người nhận, có đã tu hành nghiêm chỉnh theo con đường đạo chung hay chưa. Một khi tâm đã chuyên nhờ tu theo con đường đạo chung, nhận pháp quán đảnh rồi chỉ một tháng là thành tựu.

Như mật pháp *Hevajra*, nhiều người nhận thật nhiều lần pháp quán đảnh *Hevajra*, còn *Milarepa* nhận pháp này từ sư phụ là *Marpa*, nhận rồi nhập thất tịnh tu, không bao lâu thành tựu quả vị Phật vì ngài tu theo *lamrim* đã thuần thực. Rõ ràng điểm khác nhau giữa những bậc tu chúng và chúng ta chỉ là các ngài đã từng khổ tu theo con đường đạo chung, tâm đã chuyển hóa, còn chúng ta vì thiếu yếu tố căn bản này mà tự tạo

chướng ngại cho con đường tu chứng của mình. Thầy xin nhấn mạnh, các anh chị cần cố gắng tu tập ba điểm trọng yếu của *Lamrim* là qui y, tâm bồ đề và tánh Không. Điều này rất quan trọng.

Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là nhận pháp quán đánh rồi về vật *Kalachakra* qua một bên, dồn hết công sức cho con đường đạo chung. Thầy không nói như vậy. Nhận pháp quán đánh rồi, sẽ có một số công phu tối thiểu cần phải giữ cho thật siêng thật bền, như là phải trì chú, tụng kinh, quán tưởng, nhập thất vân vân. Nhưng ngoài những công phu tối thiểu này ra, các anh chị nên gắng công chuyển hóa tâm mình theo con đường đi chung với Hiền pháp.

Hỏi. Sau khi nhận pháp quán đánh, về tu theo bài tụng *Sáu Thời Công Phu Đạo Sư Du Già Kalachakra*, đâu là những điểm trọng yếu cần chuyên tâm?

Đáp. Bài nhật tụng *Sáu Thời Công Phu Đạo Sư Du Già Kalachakra* là do đại sư Ling Rinpoche soạn theo lời thỉnh cầu của đức Đạt-lai Lạt-ma. Chính đức Đạt-lai Lạt-ma soạn dàn bài cho Ngài Ling Rinpoche viết. Trong dàn bài, đức Đạt-lai Lạt-ma ghi lại tất cả những điểm trọng yếu của bài tụng. Lời cuối bài nhật tụng có ghi rõ như vậy. Thầy từng gặp nhiều người Tây phương than phiền sao bài tụng dài quá.

Những điểm trọng yếu của bài tụng này có thể dựa vào dàn bài của đức Đạt-lai Lạt-ma mà biết được. Trước hết hành giả quán tưởng vị đạo sư của mình [đức Đạt-lai Lạt-ma] là Pháp chủ cõi Phật *Kalachakra*. Đứng trước cõi Phật, hành giả nhận bồ tát giới, dâng lên cúng phẩm cúng dường, có cúng phẩm ngoại tại, nội tại, kín mật, chân như cùng các cúng phẩm bình thường và phi thường. Từng loại cúng phẩm tương ứng với từng giai đoạn trên đường tu. Ví dụ cúng phẩm ngoại tại là tạo duyên lành thành tựu giai đoạn phát khởi; cúng phẩm nội tại là tạo duyên lành thành tựu thân vô sắc; cúng phẩm kín mật là tạo duyên lành thành tựu tâm đại lạc bất động tối thượng; cúng phẩm cứu cánh hay chân như, là tạo duyên lành thành tựu sự bất nhị.

Cúng phẩm ngoại tại có hai loại, cúng phẩm bình thường và cúng phẩm phi thường. Đồng thời hành giả còn cúng dường mạn đà la, cúng dường thần chú danh xưng của vị đạo sư kim cương [là vị thầy truyền pháp quán đánh, đức Đạt-lai Lạt-ma]. Thần chú danh xưng của đấng đạo sư đọc lên là để thỉnh cầu năng lực gia trì của đạo sư. Phương pháp quán tưởng đạo sư du già này rất đặc biệt, không có trong các bài tụng sáu thời

công phu đạo sư du già khác. Vậy trì tụng thần chú danh xưng là đặc điểm thứ nhất của *Sáu Thời Công Phu Đạo Sư Du Già Kalachakra*.

Sau khi nhận pháp quán đảnh, hành giả cần mỗi ngày sống lại thời gian nhận pháp, để giữ gìn nguồn năng lực gia trì đã gieo trong tâm thức, không để gián đoạn, thất thoát. Hành giả quán tưởng theo giống như phương pháp tự truyền pháp quán đảnh [*self initiation*]. Tương tự như trong bài Sám Đạo sư [*Guru Puja*] có một câu đặc biệt nói về phương pháp tự truyền pháp quán đảnh, hành giả quán tưởng ba dòng cam lộ trắng, đỏ và xanh khởi từ ba luân xa của vị đạo sư rót vào ba luân xa tương ứng của đệ tử. Thần chú danh xưng đạo sư trong *Kalachakra* cũng tương tự như vậy, hành giả quán tưởng mình nhận lại toàn bộ mười một pháp quán đảnh, để năng lực gia trì không bị thất thoát, gián đoạn.

Đặc điểm khác của bài tụng này là cuối phần đạo sư du già có một đoạn nhỏ giúp hành giả khởi hiện sắc thân Pháp chủ *Kalachakra*, sau khi hoàn thành mọi giai đoạn trong giai đoạn phát khởi. Nói khởi hiện sắc thân Pháp chủ *Kalachakra*, có nghĩa là khởi hiện thân *Kalachakra* trong dạng phụ mẫu, cùng mười vị Shaktis xung quanh, tổng cộng mười hai đấng Như lai với hai vị Pháp chủ đứng giữa và và mười vị xung quanh. Khi ấy nếu tụng thần chú của từng vị theo đúng cách, thì cũng như là đã hành trì phương pháp tự-khởi-hiện [*self-generation*], cực kỳ ngắn gọn, nhưng đầy đủ. Tụng đủ số thần chú của từng vị là kể như đã “nhập thất” [*approximation retreat*]. Đây lại là một đặc điểm phi thường của bài tụng này, vì trong các bài tụng đạo sư du già khác, phương pháp tự-khởi-hiện không đầy đủ, và cũng không thấy nơi nào có phương pháp trì mật chú tương đương với nhập thất [*approximation retreat*].

Đó là những đặc điểm của bài tụng đạo sư du già *Kalachakra*. Vì vậy mà bài tụng này cực kỳ quý hiếm. Mặc dù có rất nhiều phương pháp tụng đạo sư du già, nhưng ít khi thấy có bài tụng nào giống như trong *Kalachakra*.

Hỏi. Xin thầy một lời khuyên về thứ tự những gì cần chuyên tâm (quán tưởng, tượng tượng, tụng chú, tâm hãnh diện nhiệm màu vân vân...)

Đáp. Ở đây thầy xin trả lời theo quan điểm riêng của thầy. Quan điểm riêng của thầy không phải là chân lý của mọi sự. Theo thầy thấy, thầy mỗi ngày phải tụng một bài tụng dày bằng tập sách trước mặt thầy đây. Một bài tụng dài và sâu rộng như vậy, lúc

mới tu học không ai có thể hiểu hết mọi ý nghĩa ẩn hàm trong đó. Vậy theo ý thầy, trước hết các anh chị nên tu hành dựa theo bài tụng sáu thời công phu đạo sư du già. Ráng tìm hiểu đại khái ý nghĩa của bài tụng. Phần này là để làm gì, mang ý nghĩa gì, phải hành trì ra sao.

Khi mới tu học, hình ảnh trong quán tưởng có hiện rõ hay không, không quan trọng gì lắm, các anh chị không cần phải quan tâm. Điều quan trọng là phải cố gắng chuyển hóa tâm thức theo con đường đạo chung [qui y, tâm bồ đề, tánh Không].

Đầu mỗi buổi công phu, điều quan trọng nhất là khởi tâm qui y tam bảo, cho thật vững vàng, mạnh mẽ. Rồi bất cứ bài tụng nào cũng nói là từ chân Không khởi hiện thân Phật, phải phối hợp trí tuệ về tánh Không cùng với kinh nghiệm đại lạc, từ đó khởi hiện thân Phật. Vì lý do đó, các anh chị phải siêng năng quán niệm tánh Không. Mỗi ngày ít nhất đôi ba lần quán niệm tánh Không, bằng không là phạm mật giới.

Khi khởi hiện thân Phật, là người mới tu học các anh chị chỉ cần phát khởi chút hình tướng mơ hồ của thân Phật là đủ, không đòi hỏi phải có ngay sắc tướng rõ rệt, trong sáng, cũng không cần phải hiểu sâu xa về sắc tướng vi tế của Phật. Chỉ cần hiểu đại khái hình này màu này có nghĩa gì. Ví dụ Phật *Kalachakra* vì sao chân phải màu đỏ, chân trái màu trắng, thân hình lại màu xanh... màu sắc như vậy có nghĩa gì. Khi khởi hiện thân Phật, các anh chị phải nhớ về ý nghĩa của màu sắc và trang sức cầm tay; về tánh đức của Phật *Kalachakra*; về chướng ngại Phật *Kalachakra* đã loại bỏ; về thành tựu Phật *Kalachakra* đã trải qua. Khởi hiện thân Phật *Kalachakra* là nhớ tất cả những ý nghĩa được biểu hiện qua sắc thân ấy, đây là điều rất quan trọng.

Bằng không, nếu chỉ quán tưởng thân *Kalachakra* mà không hiểu thân ấy mang ý nghĩa gì, lại cố gắng cho hình hiện lên thật rõ, làm như vậy sẽ khiến tinh thần mệt mỏi và sớm cảm thấy mình làm chuyện mất thì giờ. Ví dụ khi thỉnh Như lai cùng ruộng phước đến để cúng dường nước, vòng hoa, hương đốt, hương xoa, vân vân, làm như vậy không phải vì Phật đói khát, hay Phật không được thơm. Chắc chắn là Phật không có những giới hạn như chúng ta có. Chỉ là để thanh tịnh cái nhìn hư vọng của chúng ta về thế giới hiện tượng nên mới cúng dường những cúng phẩm ngoại tại lên Phật, tưởng tượng từ Phật khởi hiện kinh nghiệm bất nhị của tánh Không và đại lạc. Cúng dường như vậy là để tạo nhân duyên thanh tịnh hóa cái nhìn hư vọng về thế giới hiện

tượng. Lúc cúng dường, cần nhớ nghĩ như vậy, biết rõ phẩm cúng dường của mình tương ứng với giai đoạn nào trên con đường tu chứng *Kalachakra*.

Các anh chị nếu hàng ngày đi làm, lo việc gia đình, thời gian eo hẹp, vậy có thể tu theo dạng cực kỳ ngắn gọn, nhớ rằng mình đã cúng dường những gì, ý nghĩa cúng dường ra sao, vậy thôi cũng đủ. Phật tử Tây phương có thể thu xếp để hàng năm có được vài tuần hay một tháng, dành riêng cho việc tu tập, nhập thất, nghe pháp, vân vân, hoặc chỉ một tuần nhập thất, chuyên tâm vào việc tu tập, tìm 1 miền núi yên tĩnh nào đó, hoặc chỉ giản dị tránh xa ra khỏi chỗ ở hàng ngày của các anh chị. Nếu là nhập thất, các anh chị có thể cả ngày thiền quán về *Kalachakra*, khi ấy có thể đi sâu vào chi tiết. Ví dụ như cúng phẩm này thật sự mang ý nghĩa gì, sắc tướng ra sao, khởi hiện như thế nào, từ đâu mà khởi hiện và khởi hiện xong thì trở về đâu, vì sao lại từ tim mà khởi hiện, các vị thiên nữ dâng cúng phẩm hình dáng của mỗi vị ra sao, có bao nhiêu cánh tay, gương mặt như thế nào, vân vân, ráng tưởng tượng phong phú đủ loại cúng phẩm hoa nước vân vân.

Làm như vậy chủ yếu là để thu nhiếp tất cả mọi thành phần vật chất thô lậu về lại thật tánh Không, thanh tịnh hóa trong thật tánh Không, rồi khởi hiện thành cúng phẩm, dâng lên các đấng Như lai, và tưởng tượng cúng phẩm này đầy khắp không gian vô tận. Trong bài tụng Đạo sư du già có một đoạn ngắn nói về các phẩm cúng dường. Các anh chị nếu có thì giờ, có thể cúng dường sâu rộng, dùng trí tưởng tượng của mình quán tưởng cho thật phong phú. Nếu không, chỉ đọc qua cũng được. Chỉ vài câu tụng thôi, đọc sơ qua cũng được, ngừng lại thật lâu cũng được. Nếu đi sâu vào chi tiết ví dụ như chi tiết về ánh sáng phóng ra vân vân, các anh chị sẽ thấy ở đây có nhiều điều thật thú vị.

Vì sao lại từ tim khởi hiện cúng phẩm, rồi lại thu nhiếp về trong tim? Vì thật tánh của tất cả mọi hiện tượng không những là Như [*suchness*], mà còn là ánh sáng chân như [*clear light*]. Từ tim khởi hiện những vị thiên nữ và ánh sáng, rồi thu nhiếp về lại tim là để nhắc nhở chúng ta sự hiện diện của ánh sáng chân như tiềm ẩn trong luân xa tại tim.

Dù tu theo mật pháp nào, tất cả đều dẫn đến cùng một thành tựu, là thu nhiếp tâm khí về lại đường khí mạch ở giữa, rồi thu nhiếp tất cả về giọt tinh chất bất hoại nơi tim. Nếu đời sống hàng ngày của các anh chị bận rộn, thiếu thì giờ, các anh chị không cần

phải đi sâu vào tất cả những chi tiết này, chỉ cần dâng cúng phẩm khởi hiện từ tim rồi tan hòa về tim, đức Phật nhận cúng phẩm với tâm hỉ lạc không ô nhiễm. Bấy nhiêu là đủ. Cho dù không có thì giờ quán niệm tâm hỉ lạc này không ô nhiễm như thế nào, cũng không cần phải lo lắng, vì bất kể cúng phẩm ra sao Phật chắc chắn luôn nhận với tâm hỉ lạc không ô nhiễm. Đừng lo lắng nếu các anh chị quán tưởng không rõ ràng, không biết tâm hỉ lạc không ô nhiễm ra sao để mà quán tưởng, đức Phật cũng không sao cả, các anh chị không cần lo lắng, chỉ cần có một khái niệm sơ qua là được.

Cúng dường có thật rộng rãi, tưởng tượng cúng phẩm có thật phong phú hay không, đều chỉ là việc thứ yếu. Quan trọng là khi tụng thần chú danh xưng của vị đạo sư kim cương và lúc tụng chú của các đấng Như lai trong mạn đà la, ngay lúc ấy các anh chị cần phải nhớ lại tất cả những điểm chính yếu của *lamrim*, của con đường đạo chung, ví dụ tâm qui y, vô thường, nghiệp quả vân vân. Nếu không thể nhớ hết mọi giáo pháp trong *lamrim*, ít ra chia ra thành nhiều phần, mỗi ngày nhớ nghĩ về 1 phần khác nhau. Miệng tụng thần chú, tâm quán niệm miên mật về một giáo pháp trong *lamrim*. Làm như vậy là để thỉnh nguyện lực gia trì của vị đạo sư Pháp chủ, truyền cảm hứng cho các anh chị mau chóng thành tựu phần giáo pháp đó. Trong khi tụng chú các anh chị có thể quán niệm về tâm bồ đề, về tánh Không, vân vân, làm như vậy cũng giống như hướng về đấng đạo sư Pháp chủ mà nói: “xin hộ trì cho con thành tựu được phần giáo pháp này”.

Rồi các anh chị sẽ thấy công phu tu hành của mình khi tiến khi thoái, lên xuống thất thường. Vừa mới hạ quyết tâm sống chết vì chúng sinh, thoát một cái đã thấy mình lang thang trong khu phố, say sưa mua sắm. Vậy muốn khởi phí uổng công phu tu tập của mình, các anh chị nên thường xuyên nhớ nghĩ về con đường tu, luôn thỉnh nguyện đạo sư hộ niệm giữ gìn cho mình đi thẳng đến giác ngộ. Khi niệm chú, nên thỉnh nguyện như vậy, nhớ nghĩ về *lamrim*, quán tưởng ánh sáng và nước cam lồ từ ruộng phước như lai chảy xuống, thấm nhuần toàn thân, thanh tịnh hóa và truyền năng lực giúp các anh chị hoàn thành Phật đạo. Các anh chị không quán tưởng cho riêng mình, mà cho toàn bộ chúng sinh sáu cõi. Làm như vậy hoàn toàn vì tâm đại bi, vì tâm bồ đề, muốn lợi ích chúng sinh.

Thầy muốn nhắc tu theo *lamrim* là một trong những điểm quan trọng nhất của pháp *Kalachakra*. Điểm quan trọng thứ hai là khi quán tưởng thân Phật, phải khởi từ tánh Không, dựa trên bốn cửa giải thoát. Bình thường chỉ nói tới ba cửa giải thoát, nhưng

trong *Kalachakra* lại có bốn. Đó là Không, vô tướng, vô nguyện, vô tác, có nghĩa là sự không có tự tánh của nhân duyên, của bản thể, của kết quả và của hành động. Qua bốn cửa giải thoát này mà quán niệm tánh Không, khởi hiện thân Phật. Hành giả quán tưởng thân Phật hiện lên từ thiền định về tánh Không. Đây là điều quan trọng nhất.

Như thầy có đã giảng trong phần dẫn nhập, gọi Mật tông là đường tu quý giá chỉ vì trong cùng một niệm hành giả có thể thành tựu phương tiện và trí tuệ hợp nhất, có thể cùng một lúc thành tựu sắc thân và Pháp thân (trong *Kalachakra* gọi là thân trí giác bản lai). Đó là đặc điểm của Mật tông, Hiển tông không thấy nói đến. Tu theo mật pháp, các anh chị thiền quán tánh Không, rồi từ tánh Không khởi hiện thân Phật. Trí tuệ tánh Không hoạt hiện thành thân Phật. Vì vậy cả hai đồng loại thành tựu.

Nhìn vào khế kinh trong Hiển tông, thấy có chỉ cách tu phối hợp chỉ quán. Tu chỉ để định tâm, quán để đạt tuệ. Trong khi đó Mật tông chỉ có một phương pháp tu duy nhất là quán tưởng. Hình trong quán tưởng hiện ra trong sáng toàn hảo, đó là định, đồng thời thân Phật khởi hiện từ tánh Không nên mỗi niệm đều nhớ nghĩ tánh Không của thân Phật trong quán tưởng, đó là tuệ. Trong Mật tông, chỉ và quán là một, định và tuệ không tách rời. Thân Phật trong quán tưởng khởi hiện từ tánh Không, hành giả vừa quán niệm tánh Không, vừa từ tánh Không khởi hiện thành thân Phật nên đồng thời quán niệm về diệu dụng chân như của thân Phật. Đây là điều rất quan trọng trong phương pháp tu Pháp chủ du già.

Thân Phật *Kalachakra* khởi hiện dưới dạng phụ mẫu cùng với 10 vị Shaktis. Các đấng Như lai này đứng ở giữa, bốn phương chính bốn hướng phụ. Ngoài chuyện quán tưởng các vị này, hành giả còn phải nhớ nghĩ về ý nghĩa của từng vị, ví dụ như 10 vị Shaktis là mười hạnh ba la mật. Đây là điều cần nhớ càng nhiều càng rõ càng tốt, gieo vào tâm thức càng nhiều ấn tượng càng tốt, tạo duyên lành cho sau này mau chóng thành tựu hai giai đoạn phát khởi và viên thành.

Ngoài việc tu học *lamrim*, hành trì đều đặn không gián đoạn 6 thời công phu đạo sư du già, hành giả còn phải tìm đọc càng nhiều về *Kalachakra* càng tốt. Khi đọc sẽ gặp hai trường hợp hoặc hiểu, hoặc không hiểu. Phần nào hiểu rồi thì phải áp dụng ngay vào công phu hành trì mỗi ngày. Phần nào chưa hiểu thì phải tìm tòi học hỏi thêm nữa để có thể hiểu được.

Hỏi. Cần làm gì để hành trì tâm hãnh diện nhiệm màu?

Đáp. Khi quán tưởng thân Phật, để có được tâm hãnh diện nhiệm màu, điều quan trọng nhất là tâm phải định.

Theo thầy thấy, khi các anh chị ráng đạt tâm hãnh diện nhiệm màu, thấy đây là điểm quan trọng, dù sao đi nữa cũng vẫn nên có tâm qui y, tâm đại bi trước. Dựa trên đó mà xây dựng công phu tu tập của mình. Thiếu qui y, tâm bồ đề và tánh Không, dù thân Phật trong quán tưởng có hiện rõ ràng đến đâu đi nữa, dù tin chắc thân mình là thân Phật, thì tu như vậy cũng chưa phải là Phật Pháp. Nếu tu theo phương pháp Pháp chủ du già mà thiếu qui y, tâm bồ đề và tánh không thì không phải là Phật Pháp, đừng nói chi đến Phật Pháp Đại thừa.

Vậy tâm qui y, tâm bồ đề và tánh Không là nền tảng không thể thiếu. Phải có kinh nghiệm vững chắc về ba điểm này rồi mới có thể dựa lên đó mà xây dựng mọi công phu khác. Dù chưa thể đạt thành tựu trọn vẹn về qui y, tâm bồ đề, tánh Không, ít nhất phải có chút ấn tượng sâu đậm, chút cảm giác rõ ràng. Nên đạt một ít kinh nghiệm tâm linh về ba điểm trọng yếu này trước khi bước vào mọi lãnh vực khác trên đường tu như Pháp chủ du già.

Khi dọn đồ ăn ra, trước hết phải nếm thử xem món ăn ngon dở thế nào, sau đó mới xét tiếp coi món ăn trình bày như thế nào có đẹp hay không vân vân. Khi tu hành, cần phải vững vàng về ba công phu qui y, tâm bồ đề và tánh Không trước, được như vậy dù quán tưởng không rõ, tâm không định, ít ra công phu của mình cũng vẫn là Phật Pháp, vẫn là Đại thừa. Ngược lại nếu thiếu nền tảng này, dù quán tưởng có rõ, cũng không phải là Phật Pháp. Miễn sao nền tảng về qui y, tâm bồ đề và tánh Không vững vàng thì công phu của các anh chị nhất định sẽ là Phật Pháp Đại thừa.

Hỏi. Trước khi tự khởi hiện thành *Kalachakra*, cần phải nhớ lại tất cả những gì biết được về tánh Không. Xin thầy cho ít lời khuyên về điểm này.

Đáp. Tánh Không nói ở đây là tánh Không của đối tượng phủ định. Khi dùng chữ “không”, cần phải hiểu cái gì “không”. Ngài Long thọ có nói, con người không thể tìm thấy trong các yếu tố đất, nước, lửa, gió, không gian vân vân. Vậy con người nằm ở đâu? Ở đây phủ nhận đối tượng là phủ nhận các yếu tố vật lý, trước hết nhìn vào con

người, rồi phủ nhận bằng các yếu tố đất nước lửa gió không gian. Còn ngài Nguyệt Xứng trong “*Nhập Trung Đạo*” lại không nói thẳng về tánh Không, mà ví chủ thể với chiếc xe có bảy phần, rồi lấy đó mà phủ nhận chủ thể.

Nói vậy là để các anh chị thấy có rất nhiều phương pháp tiếp cận tánh Không. Tánh Không cũng có thể tiếp cận qua duyên khởi. Nếu các anh chị có đã học qua chương Trí Tuệ trong *Đại Luận về các Giai Đoạn Tu Chứng [Lamrim Chenmo]*, đại sư Tsong Khapa có nêu ra nhiều phương pháp tiếp cận tánh Không.

Theo đó tánh Không thật sự không đơn giản. Tánh Không rất phức tạp vì trước hết chúng ta phải biết nhận định đâu là đối tượng bị tánh Không phủ nhận. Nếu không nắm vững đối tượng phủ định, các anh chị dù có chứng được bao nhiêu không gian hay hư không đi nữa cũng vẫn không phải đang thật sự quán tánh Không. Tuệ giác tánh Không không dễ thành tựu, vì hoặc là các anh chị đang thật chứng tánh Không, hoặc không phải. Tánh Không là một đường tơ mỏng manh, hai bên là vực thẳm, phải thận trọng đừng rơi vào. Hai vực thẳm này là thường kiến [chấp sự vật tự có và thường còn] và đoạn kiến [chấp sự vật rỗng rang không thật có]. Hoặc các anh chị an trụ được trên đường tơ mỏng manh, hoặc rơi vào một trong hai hố thẳm. Tánh Không vì vậy không đơn giản. Nhưng nếu các anh chị có khả năng thấy được rõ ràng đối tượng phủ định, thì mọi sự lại dễ dàng hơn nhiều. Vậy các anh chị phải tập nhận định xem đối tượng phủ định là gì.

Đức Đạt-lai Lạt-ma thường giảng, nói theo ngài Long thọ, con người không phải là đất nước lửa vân vân, nhưng không phải vì vậy mà có thể kết luận con người không hiện hữu. Ngược lại, con người hiện hữu, là hợp thể của đất, nước, lửa, gió, không gian, ý thức. Sáu yếu tố này tập hợp lại, rồi con người là cái tên được gán lên hợp thể đó, gọi là giả danh. Con người hiện hữu tùy vào sự tập hợp của các hợp thể tâm lý và vật lý. Suy luận này có hai chiều: con người không thể tìm ra, nhưng hiện hữu tùy thuộc vào cái tên gán vào hợp thể, là giả danh. Vậy theo phương pháp tiếp cận này, thấy tánh Không là thấy được sự thiếu vắng những đặc tính cá nhân, cố định. Cần phải nhìn ra đối tượng phủ định trước khi có khả năng chứng ngộ về tánh Không. Vấn đề này rất sâu rộng cần phải nói thật nhiều. Thầy nghĩ các anh chị cũng nên biết.

Hỏi. Xin thầy chỉ cho biết đối tượng phủ định trong bài nhật tụng *Kalachakra*.

Đáp. Thường chúng ta hay nói đến tánh Không của con người, của cái ly, của những vật bên ngoài. Thầy nhớ kinh nghiệm đầu tiên của thầy trong đời này là khi nghe đức Đạt-lai Lạt-ma nói rằng ngay chính Tam bảo cũng chỉ là không, cũng chỉ là giả danh. Thầy nghe xong giật mình. Thầy xuất gia, cúng dường tất cả cho Tam bảo, trọn vẹn ước nguyện, hy vọng, chờ đợi đều đặt ở tâm qui y tam bảo, bỗng dưng nghe nói tam bảo cũng không có tự tánh, cũng chỉ là giả danh. Thật như một cú sốc trong tim, một cảm giác mất mát, trống vắng, như vừa đánh mất một điều gì trân quý vô cùng.

Điều này thật sự gây khủng hoảng. Thường thường chúng ta có khuynh hướng thích tánh không, vì tánh Không phủ nhận tất cả những điều tiêu cực như tham lam, giận dữ, phiền não, ác nghiệp vân vân, tất cả đều có thể thanh tịnh hoá nhờ thiền quán tánh Không. Chúng ta cảm thấy rất phấn khởi tu tập tánh Không. Rồi tự dừng lại nghe nói ngay cả những điều tốt đẹp trong cuộc sống, như Tam bảo, như những vị thầy đã đạt đạo, cũng không có tự tánh, cũng chỉ là giả danh, điều này khiến chúng ta cảm thấy sợ hãi bất an. Trong trường hợp này, đối tượng phủ định trong bài nhật tụng là tính chất cố định mà chúng ta lầm lẫn gán lên Tam bảo, lên đáng đạo sư.

Phương pháp phân tích tìm đối tượng phủ định này có thể được hành trì ở nhiều chỗ trong bài tụng Đạo sư du già. Ví dụ như khi khởi hiện thân Phật *Kalachakra*, các anh chị phải luôn luôn nhớ tới tánh Không của cảnh Phật trong quán tưởng. Bằng không sẽ có khuynh hướng tưởng lầm thân Phật và cảnh Phật hiện ra đó có tự tánh. Ví dụ khi quán tưởng ánh sáng và nước cam lồ rót xuống, nếu không nhớ nghĩ về tánh Không, sẽ thấy từng bọt ánh sáng với từng giọt nước lớn đổ trên đầu. Hết 90% người tu khi tiến đến giai đoạn này thường mê đắm cảm giác hỷ lạc, luôn có khuynh hướng quên mất tánh Không của kinh nghiệm đang hiện trong quán tưởng. Ví dụ khi quán tưởng mình là *Kalachakra*, các anh chị sẽ có cảm giác rất rõ rệt: “tôi là *Kalachakra*, tôi là *Kalachakra*”, nhưng nếu không hiểu vì sao lại có chuyện như vậy xảy ra, không hiểu về nền tảng của tánh Không, sẽ có khuynh hướng thấy thân tự khởi hiện *Kalachakra* này là chắc thật, là có tự tánh.

Thầy còn nhớ lúc nhỏ khi nhận pháp quán đảnh, vì quá nhỏ nên không ai giải thích tận tường về tánh Không cho thầy nghe, các sư phụ của thầy chỉ đơn giản nói rằng bây giờ con quán tưởng tánh Không, rồi từ tánh Không khởi hiện đức Bạch y Quan thế âm vân vân. Thầy lúc đó quán tưởng thân mình vỡ tan thành từng tế bào li ti, rồi tan biến hết. Đột nhiên một vệt ánh sáng hiện ra, từ từ tụ lại thành hình Phật. Thầy lúc nhỏ khởi

hiện thân Phật từ tánh Không theo cách này. Thầy nghĩ phần lớn các anh chị cũng làm giống như vậy.

Đây đương nhiên không phải là cách quán tưởng tốt nhất. Muốn quán tánh Không, trước hết phải quán về sự không có tự tánh của cái tôi, rồi từ tánh Không của cái tôi mà khởi hiện thân Phật. Còn tưởng tượng thân vật lý của mình tan biến đi rồi lại hiện thành ánh sáng với hình tướng Phật, làm như vậy thật ra không đúng cách lắm. Chúng ta cần quán về đối tượng phủ định, về sự không có đối tượng phủ định trên suốt đường tu. Ví dụ khi lạy sám hối, khi cúng dường, tán dương Phật, v.v..., lúc nào cũng là cơ hội tốt để các anh chị tìm đối tượng phủ định. Khi khởi hiện thân Phật, khi tụng chú, bất cứ lúc nào các anh chị cũng nên nhận diện đối tượng phủ định để thiền quán tánh Không.

Hỏi. Nên tụng thần chú danh xưng đạo sư và quán nước cam lồ thanh tịnh chảy xuống nơi bốn chỗ Om Ah Hung Ho của bốn pháp quán đánh, hay là nên tụng và quán tưởng khi đọc tới đoạn các vị Phật trong Mạn đà la truyền pháp quán đánh?

Đáp. Cả hai đều được. Phương pháp trước là phương pháp nhận pháp quán đánh rút gọn, phương pháp sau là phương pháp chi tiết hơn. Theo phương pháp ngắn gọn, khi đọc thần chú danh xưng đạo sư, nước cam lồ và ánh sáng ngũ sắc rót xuống, các anh chị nhận pháp quán đánh tương đương. Còn theo phương pháp chi tiết, phải quán tưởng từ trái tim của vị đạo sư hiện ra toàn thể mạn đà la cùng mọi vị thần và Phật cư trú trong ấy, vị Pháp chủ truyền đủ bốn pháp quán đánh. Phải quán tưởng vị Pháp chủ mạn đà la trong quán tưởng là một với vị Pháp chủ thật sự, từ đó truyền pháp quán đánh, khởi hiện các vị thiên nữ truyền pháp v.v..., đây là cách nhận pháp quán đánh chi tiết, cả hai đều được.

Hỏi. Làm sao có thể duy trì tâm kiêu hãnh nhiệm màu trong khoảng thời gian xuất thiền. Điều này rất khó làm.

Đáp. Phải cố gắng duy trì liên tục tâm kiêu hãnh nhiệm màu. Phải luôn nhớ là mình đang khởi hiện thân Phật, và giữ tâm kiêu hãnh nhiệm màu với thân của vị Pháp chủ mạn đà la mình đang mang. Khi ra xuất thiền, phải luôn luôn tự nhắc mình nhớ như vậy.

Người mới tu học không thể nào mang thân Phật suốt cả ngày, vì thật khó có thể trong mỗi phút giây đều hiện đủ mọi tướng và tánh của Phật. Các anh chị có thể chia một ngày ra thành nhiều phần, rồi chọn một vài thời điểm nhất định, ví dụ cuối buổi thiền, hãy gắng nhớ về tướng và tánh của Phật trong khoảng thời gian ngắn thôi. Hay ví dụ khi thức dậy, trước khi ăn, khởi hiện đầy đủ thân Phật, cúng dường bữa ăn, hay như khi lạy sám hối, chọn những thời điểm cố định trong ngày, ráng nhớ về thân Phật trong những lúc đó.

Bao giờ các anh chị đủ khả năng nhớ nghĩ về tướng và tánh của Pháp chủ mạn đà la trong mọi lúc, khi ấy làm bất cứ việc gì cũng sẽ tích tụ được tánh đức của Phật. Khởi hiện thân Phật một vài lần trong ngày để hơn là 24 tiếng liên tục. Có lần, có một vị thầy tu quán tưởng mình là vị Pháp chủ mạn đà la, sư phụ bảo anh ta rót nước, anh ta ngần ngừ không biết nên cầm ấm nước bằng tay nào, tay này, hay tay kia? Tâm kiêu hãnh nhiệm màu của anh ta quá mạnh, đến độ hết cả tay để cầm ấm nước. Anh ta bèn hỏi sư phụ: “tay này không được, tay này cũng không được, vậy cầm bằng tay nào?” thầy anh ta nói “vớ hai bàn tay chắc thật của con!”.

Hỏi. Vì sao lại gọi *Kalachakra* là mật pháp trung tính [*neutral tantra*]?

Đáp. Để hiểu về vấn đề này, chúng ta nên nói qua về đại sư *Tsong Khapa*. Đại sư là người đã từng nghiên cứu rất sâu rộng về tác phẩm của các vị hiền thánh Ấn độ, cùng nhiều tài liệu lịch sử liên quan đến các vị tổ sư chấp trì dòng truyền thừa. Đại sư dạy rằng ngày xưa Mật tông tối thượng du già thường phân biệt mật pháp cha [*father tantras*], mật pháp mẹ [*mother tantras*], và mật pháp bất nhị [*non-dual tantras*].

Ví dụ *Yamantaka* và *Guhyasamaja* là hai mật pháp cha, còn *Heruka*, *Hevajra* là mật pháp mẹ. Đại sư *Tsong Khapa* sau khi nghiên cứu kỹ lưỡng về việc này, giải thích rằng phân loại như vậy là dựa vào nội dung chính của mỗi mật pháp. Mật pháp cha chủ yếu nhấn mạnh phương pháp thành tựu Báo ứng thân. Mật pháp mẹ chủ yếu nhấn mạnh phương pháp thành tựu Pháp thân. Còn mật pháp bất nhị thì nhấn mạnh phương pháp tu kết hợp thân và tâm nhiệm màu của Phật.

Nói tới mật pháp bất nhị là nói tới sự kết hợp không hai giữa hai lãnh vực qui ước và cứu cánh. Lãnh vực qui ước là đường tu phương tiện, dẫn đến thành tựu Báo ứng thân. Lãnh vực cứu cánh là đường tu trí tuệ, dẫn đến Pháp thân. Vì phương pháp tu này không phân chia hai lãnh vực phương tiện và Trí tuệ, nên gọi là bất nhị. Đại sư *Tsong*

Khapa nói rằng mọi mật pháp thuộc về Mật tông tối thượng du già nói cho thật chính xác thì đều phải gọi là mật pháp bất nhị, vì tất cả đều hướng dẫn cách tu kết hợp phương tiện và trí tuệ. Nhìn theo góc độ này, đại sư nói *Yamantaka*, *Guhyasamaja* hay *Heruka*, *Kalachakra*, đều là mật pháp bất nhị, vì tất cả mật pháp trong Mật tông tối thượng du già đều là như vậy, chứ không phải chỉ riêng mình *Kalachakra*.

Tuy nhiên nếu nhìn theo góc độ khác, xét tỉ mỉ nội dung thì *Kalachakra* đặc biệt nói đến Đại lạc bất động tối thượng. Đây là tên khác của tâm Chân như [mind of clear light]. Vì pháp tu bất nhị trong *Kalachakra* đặc biệt dựa trên tâm Chân như, nên đại sư Tsong Khapa gọi *Kalachakra* là mật pháp mẹ. Hai cách xếp loại này không mâu thuẫn.

Hỏi. Chúng sinh trong vô sắc giới không có thân hình vật lý như chúng sinh trong dục giới. Vậy thân vô sắc của *Kalachakra* so với thân của chúng sinh trong vô sắc giới khác nhau ra sao?

Đáp. Có những vị bồ tát trú trong vô sắc giới, thiên quán về tâm bồ đề, hay về tánh Không kết hợp với tâm bồ đề, nhưng không thể có ai trong vô sắc giới lại có khả năng vận dụng khí và tâm vi tế để quán tánh Không, thành tựu thân Phật màu nhiệm. Lý do rất đơn giản: phương pháp tu này dựa trên một loại thân thể vật lý mà chỉ loài người trong thế giới hệ này mới có được. Đọc kệ kinh thấy có những vị bồ tát ở những cõi tịnh độ hay ở ngoài thế giới hệ này, thường phát nguyện được sinh vào loài người để có được thân người như chúng ta đang có đây. Nhìn trên phương diện này, chúng ta có thể thấy thân người vốn mang sẵn một tiềm năng vô giá, đến các vị bồ tát cao trọng cũng nguyện mong có được thân người như vậy, để có thể vận dụng khí tâm vi tế mà quán chiếu tánh Không, thành tựu sắc thân của Phật. Nói như vậy để các anh chị hiểu thân người quý giá ra sao, đừng bao giờ phí phạm.

Hỏi. Vì sao *Kalachakra* lại liên quan đến hòa bình thế giới

Đáp: Nói chung tất cả mọi giáo pháp Phật dạy đều liên quan đến hòa bình thế giới. Tuy vậy, nếu nhìn lại mật pháp *Heruka*, hay *Yamantaka* vân vân, sẽ không thấy có nơi nào nói tới mối tương quan giữa vũ trụ bên ngoài – các hành tinh, tinh tú, thiên hà vân vân – và hệ thống khí mạch bên trong – khí, khí mạch, giọt tinh chất vân vân.

Trong mạn đà la *Kalachakra* có ba vòng tròn tượng trưng cho thân, miệng và ý. Vòng lớn nhất phía bên ngoài là mạn đà la thân, ở đó trú ngụ 360 vị thần, mỗi vị tương ứng

với một ngày trong năm: một năm 12 tháng mỗi tháng 30 ngày tổng cộng là 360 vị. Vậy mỗi vị thần trong mạn đà la thân liên quan đến một ngày trong năm, nói cách khác, liên quan đến một tinh hà [*a star constellation*].

Vòng tròn nhỏ hơn phía trong là mạn đà la miệng. Các vị thần ở đây trú ở nhiều nơi khác nhau, liên quan đến hệ thống khí mạch, tâm mạch, đến những luồng khí cũng như sự chuyển động của khí và giọt tinh chất vân vân. Đây là tấm bản đồ của tất cả mọi thành phần vật lý trong cơ thể chúng ta.

Vòng tròn nhỏ nhất phía trong cùng là mạn đà la ý. Các vị thần trú ngụ ở đây là những đấng Như lai, tượng trưng cho tập hợp tâm lý và vật lý [uẩn], cho các yếu tố vật lý [đại] vân vân. Nói như vậy để thấy toàn thể chúng sinh, từng cá nhân một, vũ trụ bên ngoài, toàn bộ môi trường sống, tất cả đều đồng loạt hiện trong mạn đà la *Kalachakra* trong sắc thái thanh tịnh nhất. Mật pháp *Kalachakra* chủ yếu chỉ dẫn phương pháp thanh tịnh hóa tất cả mọi sắc thái ô nhiễm thô lậu của toàn bộ nội tâm ngoại cảnh, để chuyển hóa thành sắc thân trong sáng thanh tịnh. Quá trình thanh tịnh hóa này cũng mang năng lực hộ trì về cho thế giới xung quanh.

Vậy điều này khá đơn giản. Mọi vấn đề xảy ra trong thế giới đều hoặc đến từ ngoại cảnh hoặc đến từ nội tâm. *Kalachakra* đối trị cả nội tâm lẫn ngoại cảnh, thuần phục tất cả bằng phương pháp tu rất đặc biệt. Vì vậy mà chúng ta thường nghe nói đến mối liên hệ đặc biệt giữa *Kalachakra* và hòa bình thế giới.

Các nhà thiên văn học Tây tạng từ xưa đã có khả năng đoán trước nhật thực, nguyệt thực, với bao nhiêu phần bị che khuất. Phương pháp dự đoán này khá chính xác, là nhờ căn cứ theo mật pháp *Kalachakra* để tính sự chuyển động của các hành tinh, tinh tú, hay thiên hà. Mật kinh *Kalachakra* nói về Thiên văn học chính xác như vậy, nên thầy tin *Kalachakra* chắc chắn có tiềm năng rất lớn, đủ sức giúp thanh tịnh hóa cá nhân con người cũng như môi trường sống xung quanh, mang hoà bình về cho thế giới.

Thầy hy vọng buổi nói chuyện này mang lại lợi lạc cho tất cả.

[Hết phần hỏi đáp]