

Đạo Gì?

*Thích Trí Siêu
(Pháp quốc, 1996)*

[III]

Theo Tây Tạng

Khoảng tháng hai năm 94, tại chùa Đức Viên, San Jose, trong một buổi giảng nói về đề tài "Cứu độ Mẹ Đất", có một Phật tử đứng lên hỏi: "Nghe nói Thầy tu nhập thất với bên Tây Tạng, vậy có gì hay xin Thầy kể lại cho Phật tử nghe". Lúc đó vì không có ý định truyền bá Mật Tông Tây Tạng nên tôi đã thông qua và không trả lời trực tiếp. Sau này thấy có nhiều sách vở Tây Tạng được dịch sang tiếng Việt và một số Phật tử Việt Nam bắt đầu hâm mộ Tây Tạng nên tôi thấy đến lúc có thể nói lên cảm nghĩ của mình.

Hồi còn học lớp 11, tôi có dịp đọc "Le troisième oeil" (con mắt thứ ba) của Lobsang Rampa, nói về sự huyền bí của Tây Tạng cùng với những buổi lễ Diêm Đạo và khai mở thần nhãn của ông. Sau đó tôi đã đi mua hết một loạt sách khác của ông ta để đọc, nhưng rồi cũng thả trôi vào lãng quên vì phải bận học thi cuối năm.

Sau này có dịp nói chuyện với các Lạt Ma Tây Tạng thì phần đông không biết Lobsang Rampa là ai, một số khác nói Lobsang Rampa là người khoe khoang bịp đời. Dù thế nào đi nữa Lobsang Rampa cũng đã có công thu hút quần chúng phương tây tìm đến Phật Giáo Tây Tạng qua những sách của ông. Ngay cả trong giới Việt Nam, một số người đọc "Tây Tạng huyền bí" do Nguyễn Hữu Kiệt dịch, cũng dần dà để ý đến Phật Giáo Tây Tạng.

Ngoài Lobsang Rampa, còn có hai người Âu tiên phong trong việc thám hiểm và giới thiệu Phật Giáo Tây Tạng đó là bà Alexandra David-Neel người Pháp và ông Anagarika Govinda người Đức. Hai người này đã viết nhiều sách kể lại cuộc hành trình và tu học của họ tại xứ Tây Tạng. Những sách này rất có giá trị và chính xác, bạn đọc có thể tìm thấy những sách này trong phần Thư Mục. Nếu đọc để có một khái niệm hay kiến thức về Phật Giáo Tây Tạng thì không có gì đáng nói, nhưng từ đó mà muốn đi tu theo Tây Tạng thì bạn đọc cần nhớ một điều: hai người trên đã kể lại những dữ kiện và sự tu hành của họ tại xứ Tây Tạng cách đây trên sáu bảy chục năm. Hoàn cảnh, không gian, thời gian đã thay đổi. Ngày nay chúng ta không thể làm giống như họ, nghĩa là sang tận xứ Tây Tạng len lỏi vào các Tu Viện nơi rừng sâu, núi thẳm để tâm Sư học Đạo vì nhiều lý do : 1/ Tây Tạng không phải dễ đi, lại nằm dưới sự đô hộ của Trung Cộng - 2/ Hiện nay ở Âu Mỹ cũng có khá nhiều Trung Tâm Phật Giáo Tây Tạng cùng với các vị Lama và Rinpoché, ta có thể đến học Đạo trực tiếp với các ngài. Tuy nhiên sự học Đạo với Tây Tạng tại Pháp hay Mỹ sẽ không giống hoàn toàn như những điều mà bạn đã được đọc trong các sách của Alexandra David-Neel hay của Anagarika Govinda. Nói như vậy vì chính tôi đã lần mò học Đạo với Tây Tạng từ năm 1987 tới nay.

Năm 1985 tôi bắt đầu vào Chùa Linh Sơn tập sự tu học, sau sáu tháng Hòa Thượng Huyền-Vi cho phép tôi làm lễ thể phát xuất gia nhập chúng. Chương trình tu học ở đây tương đối khá đầy đủ :

5g30 : Thức chúng.

6g : Lăng Nghiêm, kinh hành.

7g30 : Diêm tâm.

8g : Cháp tác.
10g : Xem kinh, tự học.
11g45: Ngọ trai.
13g : Chi tịnh.
14g : Vào lớp học.
16g : Cháp tác.
18g : Tịnh Độ, Cầu Siêu...
20g : Vào lớp học.
22g : Tọa Thiền.
23g30: An tức.

Như vậy mỗi ngày chúng tôi được học giáo lý hai lần vào buổi chiều và buổi tối. Ngoài những bộ luật căn bản như Tỳ Ni, Sa Di, Oai Nghi, Cảnh Sách, chúng tôi còn được học những kinh luận khác cùng Sứ Học, Hán văn và Pali. Ngoài giờ học, Tăng Ni còn được vào Thư Viện tham khảo thêm các sách ngoại quốc. Có thể nói đây là một điều may mắn cho những ai ham học, vì theo tôi biết ở vài chùa khác, các chú tiểu mới xuất gia chỉ được học bốn bộ luật Sa Di và hai thời công phu mà thôi, không được đụng vào sách vở gì khác. Hoặc có chùa thâu nhận đệ tử xuất gia mà không dạy dỗ đến nơi đến chốn, chỉ để họ làm lụng suốt ngày hoặc tụng kinh làm đám.

Ngày tôi được thọ giới Sa Di, trong hàng giới Sư có hai vị ngoại quốc đó là Guéshé Lobsang Tengyé mà chúng tôi quen gọi là Thượng Tọa Tây Tạng và Thượng Tọa Pasadika người Đức.

Guéshé là một giáo phẩm tương đương với tiến sĩ Phật Học. Guéshé Tengyé thuộc phái Guélugpa, tức phái Hoàng Mạo. Guéshé Tengyé trước kia tá túc tại chùa Linh Sơn gần hai năm trước khi được Lama Yéshé và Lama Zopa Rinpoché mời xuống Toulouse làm trụ trì Tu Viện Institut Vajrayogini. Guéshé không biết tiếng Pháp, nhưng nói được chút ít tiếng Anh. Thượng Tọa Pasadika trước kia đã từng du học tại Thái Lan, Ấn Độ và Nhật Bản. Trong thời gian ở Ấn Độ, Thượng Tọa học ở Đại Học Nalanda nên đã quen thân với quý Hòa Thượng Minh Châu, Huyền Vi và Thiện Châu. Thượng Tọa là người kiến văn quảng bác, thông thạo nhiều thứ tiếng (Anh, Pháp, Thái, Ấn, Tây Tạng, Pali, Sanskrit), chính luận án tiến sĩ của Thượng Tọa được viết bằng Sanskrit. Từ Ấn Độ trở về Âu Châu, Thượng Tọa cũng tá túc tại Tu Viện Linh Sơn hai năm trước khi về Đức.

Vì có nhân duyên với Linh Sơn nên cả hai vị, hàng năm đều trở về chùa vào dịp Tết Nguyên Đán và lễ Phật Đản. Mỗi lần như vậy tôi lại tìm cách gần gũi để thưa hỏi đạo lý. Với Thượng Tọa Pasadika, tôi ưa hỏi về giáo lý Trung Quán và Duy Thức, với Guéshé Tengyé thì tôi xin ngài truyền dạy vài ba câu chú (mantra) của Tara, Văn Thù, Dược Sư...

Trong số huynh đệ đồng tu với tôi có hai người cũng thích Phật Giáo Tây Tạng, đó là huynh Trí Pháp và Ni Cô Trí An. Hai người này đọc sách và biết về Tây Tạng nhiều hơn tôi. Mỗi lần Guéshé Tengyé về chùa, chính huynh Trí Pháp thúc giục và bày cho tôi hỏi về những câu chú. Nhiều lần đọc trong sách thấy nói về bài chú 100 chủng tự mà không tìm thấy bài chú ở đâu nên huynh Trí Pháp nhờ tôi lên hỏi Guéshé. Guéshé liền đọc bài chú cho tôi nhưng bài chú quá dài, và lại lúc đó tôi không biết tiếng Tây Tạng nên không lập lại được. Túng thế, tôi bèn xuống nhà đem máy thu thanh lên, xin Guéshé đọc chậm từng chữ, sau đó tôi nghe lại và phiên âm ra nửa tiếng Việt nửa tiếng Pháp cho dễ đọc. Được bài chú, huynh Trí Pháp mừng rỡ cảm ơn tôi riu rít. Lúc đó tuy chưa biết bài chú này là thế nào, công năng của nó ra sao nhưng cứ nhìn vẻ mặt ngạc nhiên của Guéshé Tengyé khi tôi xin bài chú và sự mừng rỡ của huynh Trí Pháp, tôi đoán có lẽ bài chú này linh thiêng nên cũng ráng học thuộc lòng và tụng hàng ngày.

Mãi sau này khi giao du với các chùa Tây Tạng, nghe họ tụng trong khóa lễ tôi mới biết đó là bài chú 100 chủng tự của Kim Cang Tát Đòa (Vajrasattva), có công năng tiêu trừ nghiệp

chương.

Trong ba người chúng tôi, có lẽ Ni Cô Trí An là người say mê Phật Giáo Tây Tạng nhiều hơn hết. Cô rất thích trì chú, chú Lăng Nghiêm và chú Lục Tự Đại Minh (Om Mani Padme Hum). Trong lúc tôi phải làm thơ ký thường trực cho chùa và hội, lo việc thơ từ lăng xăng thì cô Trí An được giao phó làm Tri Tạng trông coi thư viện, sắp xếp kinh sách, nhờ đó cô có dịp tham khảo nhiều sách Tây Tạng. Chính cô đã kể sơ cho tôi về các Sư Tây Tạng, Dalai Lama, Trungpa Rinpoché, Tarthang Tulku ...

Tôi mới thọ giới hôm 23/5 thì năm ngày sau tức 28/5 có đức Dalai Lama đến viếng thăm Tự Viện Linh Sơn. Lúc đó tôi chưa biết gì nhiều về ngài, chỉ biết sơ ngài là một nhân vật quan trọng, vị lãnh đạo tối cao của chính phủ lưu vong và Phật Giáo Tây Tạng.

Để chuẩn bị đón tiếp ngài, Tăng Ni trong chùa trước đó đã được phân chia công tác, phần tôi sẽ làm xưởng ngôn viên để giới thiệu tiêu sử của ngài cho Phật tử. Bởi thế tôi đã phải vào thư viện lục các sách báo nói về ngài đọc trước và nhờ vậy tôi mới biết nhiều hơn về ngài. Hôm ngài đến, mặc dù là một ngày trong tuần nhưng Phật tử đến chật ních. Họ đến đông như vậy để chiêm bái đức "Phật sống" Tây Tạng. Danh từ "Phật sống" này tôi không đồng ý lắm vì Phật sống tức không phải Phật chết, mà Phật là người đã thoát ra ngoài vòng sống chết, đâu thể nói Phật sống hay Phật chết. Hơn nữa đã có nhiều người hỏi ngài có phải là Phật sống không, thì ngài trả lời: "Tôi chỉ là một tu sĩ Phật Giáo mà thôi". Tôi còn nhớ, trước khi ra về, ngài dạy cho Phật tử câu chú của Phật Thích Ca, câu chú đó là: Om Muni Muni Maha Muniyé Soha. Sau đó ngài ra xe để đến thuyết pháp tại Pavillon Baltar ở tỉnh gần bên là Nogent-sur-Marne. Tôi may mắn đã được dự buổi thuyết pháp này vì tôi làm tài xế chở hai vị Guéshé: Lobsang Tengyé và Seunam Gyaltzen. Hai vị này đều thuộc phái Guélugpa. Guéshé Tengyé xuất thân ở Phật Học Viện Séra, Guéshé Seunam xuất thân ở Phật Học Viện Ganden. Trước kia phái Guélugpa có ba Phật Học Viện lớn nhất quanh thủ đô Lhasa. Phật Học Viện thứ nhất là Drépfung với khoảng 8000 học Tăng, thứ hai là Séra với 5000 học Tăng, và sau là Ganden với khoảng 3000 học Tăng. Sau khi Trung Cộng chiếm Tây Tạng vào năm 1959, dân tỵ nạn Tây Tạng di cư sang Ấn Độ và có tái lập lại ba trường Phật Học trên ở vùng Nam Ấn nhưng số học Tăng chỉ còn trên dưới 500.

Ở chương sau, tôi sẽ nói rõ hơn về bốn tông phái chính của Tây Tạng và cách xưng hô giáo phẩm như Rinpoché, Guéshé, Khenpo, v.v...

Sau buổi viếng thăm của đức Dalai Lama tại Tự Viện, ai nấy đều phải trở về sinh hoạt hàng ngày, Tăng Ni phải lo tu học. Vì thế mà tôi cũng quên dần không để ý đến Phật Giáo Tây Tạng nữa. Cho đến một hôm tôi nghe nói Ni Cô Trí An sửa soạn xin đi Ấn Độ, Dharamsala, để tu học. Hỏi ra tôi biết cô đã liên lạc với Doboomb Tulku ở Tibet House. Vị Lama này có ghé đến Linh Sơn một lần và tôi cũng tham hỏi ngài về câu chú Chuẩn Đề nhưng ngài bảo không biết gì về chú này cả làm tôi thất vọng nên sau đó tôi không hỏi thêm gì nữa. Ni Cô Trí An có rủ tôi cùng đi Ấn Độ tu học với các Lama Tây Tạng nhưng lúc đó có lẽ nhân duyên chưa đến và tôi nghĩ ở bên Pháp này cũng có nhiều Lama và chùa Tây Tạng, đâu cần phải sang Ấn Độ, nên tôi đã từ chối.

Ngày 16/1/1987 Ni Cô Trí An lên đường đi Ấn Độ, sáng hôm đó tôi định xuống lấy xe chở cô ấy ra phi trường Orly, nhưng xuống tìm xe không thấy vì tối hôm trước có Thầy Giác Hoàn đến mượn xe chùa mà tôi không hay. Tôi không nhớ lúc đó tại sao không ai nghĩ ra chuyện gọi taxi mà lại để cho cô ấy đi métro. Thấy tội nghiệp thân gái dặm trường, một thân một mình, ra đi học Đạo nơi xứ người nên Thầy Quảng Duệ, Cô Trí Lạc và tôi xin đi tháp tùng và tiễn cô ấy ra phi trường. Hôm đó trời mưa tuyết và métro cũng bị trục trặc nhưng may sao chúng tôi đến kịp giờ và vẫy chào cô ấy lần cuối.

Sang Ấn Độ, Dharamsala, cô Trí An có biên thơ về chùa vài lần kể lại chừng buổi thuyết pháp của Đức Dalai Lama, và có gởi cho tôi quyển "Clear light of Bliss" của Guéshé Kelsang

Gyatso. Tôi có đọc qua nhưng không hiểu gì cả.

Từ đó tôi mới có ý định đi tìm gặp các vị Sư Tây Tạng ở Pháp để tham vấn. Dò hỏi tôi biết được Dagpo Rinpoché dạy tiếng Tây Tạng ở Đại học Dauphine Paris, và dạy Phật Pháp mỗi tháng hai lần ở Montparnasse. Tôi liền đến phòng giảng ở Montparnasse gặp Dagpo Rinpoché, xin ngài giảng dạy cho tôi về Mật Tông (Tantra). Ai dè ngài bảo không biết gì về Tantra cả, tôi bèn xin ngài giới thiệu cho tôi một vị Lama nào khác biết về Tantra được không? Ngài nói tôi có thể đến tìm Guéshé Seunam Gyaltzen. Vị Guéshé này trước đây tôi có dịp gặp ở chùa Linh Sơn. Tôi gọi điện thoại xin đến tham hỏi đạo lý và được Guéshé chấp thuận. Đến nơi tôi thấy Guéshé ở chung nhà với một cô đầm tên Marie-Stella. Cô này là giáo sư dạy tiếng Nhật, và cùng lúc cũng là thông dịch viên cho các buổi thuyết pháp của Dagpo Rinpoché. Dagpo Rinpoché tuy nói được tiếng Pháp nhưng khi thuyết pháp thì lại nói bằng tiếng Tây Tạng.

Tôi hơi băn khoăn tự hỏi sao Guéshé là một nhà Sư mà lại ở chung với người nữ, vì như vậy không hợp với giới luật. Tuy nhiên tôi bỏ qua vì mục đích của tôi là đến để hỏi Đạo chứ không phải đến để soi mói, chỉ trích hay bắt lỗi. Trong đời có rất nhiều hoàn cảnh éo le, khúc mắc mà nếu thoáng nhìn ta để có những thành kiến, phán đoán hấp tấp, sai lầm. Để tránh điều đáng tiếc này, ta cần phải tìm hiểu để cảm thông trước khi phán xét trong chiều hướng xây dựng chứ không nên buộc tội.

Guéshé Seunam tuổi trạc 60, không biết tiếng Pháp, chỉ nói tiếng Tây Tạng thôi. Trong các buổi tham vấn đều phải có Marie-Stella làm thông dịch. Gặp Guéshé tôi vào đề ngay, xin ngài chỉ dạy tôi về Mật Tông Tây Tạng. Nhưng Guéshé trả lời rằng ngài không biết gì nhiều về Tantra cả. Lần này tôi đâm ra nghi ngờ: "Chẳng lẽ mấy Sư Tây Tạng này không biết gì về Mật Tông sao? Nhưng liền đó tôi nhớ lại chuyện của Milarépa đã bị trải qua nhiều thử thách cay đắng trước khi được Thầy là Marpa truyền trao giáo pháp. Bởi vậy tôi nghĩ rằng có thể Guéshé Seunam từ chối để thử tôi chăng? Nghĩ thế nên tôi trả lời: "Nếu ngài không dạy Mật Tông thì thôi, nhưng xin ngài cho phép tôi đến tham vấn ngài về Phật Pháp vậy". Ngài chấp thuận, và từ đó mỗi tháng hai lần tôi đến tham hỏi đạo lý với ngài.

Cuộc học Đạo với Tây Tạng bắt đầu kể từ đây.

Mấy tháng trôi qua, tôi vẫn không được nghe nói gì về Tantra cả, và tuy mang tiếng là tham hỏi đạo lý chứ thật ra là bị ngài chất vấn về Phật Pháp nhiều hơn.

Một hôm vô tình tôi hỏi Guéshé, vì sao ngài không ở chùa Tây Tạng thuyết giảng Phật Pháp cho Phật tử mà lại ở nhà cư sĩ. Guéshé Seunam mới kể hoàn cảnh của ngài. Trước kia ngài ở Dharamsala, nhân duyên đưa đẩy cô Marie-Stella sang Dharamsala bảy tháng để học tiếng Tây Tạng. Cô gặp ngài và thấy ngài đang bị bệnh nặng. Sau đó cô trở về Pháp và làm giấy bảo lãnh cho ngài sang Pháp chữa bệnh. Sang đây ngài phải ở nhà cô này cho hợp pháp và đúng với thủ tục hành chánh.

Vào đầu tháng 6/87, tôi đến gặp ngài như thường lệ để hỏi Đạo, bỗng nhiên ngài bảo tôi nếu muốn học Mật Tông thì tháng 7 này hãy xuống Tu Viện Vajrayogini ở gần Toulouse gặp Ganden Tripa Rinpoché. Vị này là Trưởng giáo thứ 98 của phái Gelugpa, từ Ấn Độ, Dharamsala sang và sẽ truyền những lễ Quán Đảnh lớn như Yamantaka, Guhyasamaja v... Ngài bảo tôi sau khi thọ lễ Quán Đảnh xong, trở về đây có gì thắc mắc về cách tu tập Tantra thì ngài sẽ chỉ cho.

Trước đây tôi vẫn không hiểu vì sao Dagpo Rinpoché và Guéshé Seunam cứ từ chối không chịu nói gì về Mật Tông với tôi cả. Mãi sau này, sau khi thọ lễ Quán Đảnh với Ganden Tripa Rinpoché rồi ở tu hai tuần tại Tu Viện Nalanda tôi mới hiểu lý do là trong 24 giới của Mật Tông (Samaya) có một giới cấm không được tiết lộ Mật Tông cho những người chưa được thọ lễ Quán Đảnh (Abhisheka, Wang).

Đầu tháng 7/87 tôi xuống Institut Vajrayogini. Viện Trưởng là Guéshé Lobsang Tengyé mà tôi đã thường gặp ở Linh Sơn trước đây. Cách Institut chừng năm cây số là Monastère Nalanda. Ở Institut dành cho Phật tử cư sĩ và các buổi lễ thuyết pháp công cộng. Còn Nalanda dành cho chư Tăng ở tu niệm. Vì tôi là Tăng sĩ nên Guéshé Tengyé bảo tôi về Nalanda ở, mỗi khi có lễ Quán Đảnh hoặc thuyết pháp thì hãy sang Vajrayogini.

Ở bên Pháp các trung tâm Phật Giáo Tây Tạng thường mang tên là Institut, ở đó chỉ có một hay hai vị Sư Tây Tạng thường trú, còn ngoài ra đều là Phật tử cư sĩ. Các Sư Tây Tạng này thường ở trong phòng riêng, tụng kinh trì chú hay làm gì không ai biết. Các ngài chỉ xuất hiện khi thuyết pháp hoặc chủ tọa các buổi lễ lớn. Đa số không nói được tiếng Pháp vì các vị đều lớn tuổi, trạc khoảng 50, 60.

Riêng Nalanda là một Tu Viện đúng theo nghĩa đen. Viện Trưởng là Guéshé Jampa Thegchog, Tăng chúng chừng 15 người, đa số là Mỹ, rồi đến Pháp, Ý, Tây Ban Nha. Chương trình ở đây như sau :

Sáng :

6g30-7g30 Khoá lễ Lama Tcheupa (Guru offering)
8g Ăn sáng
8g30-11g30 Tự tu tự học hay chấp tác
12g Ăn trưa

Chiều :

14g-16g Học giáo lý với Guéshé Thegchog
16g-17g Tranh luận (débate)
17g-18g Khoá lễ Mahakala

Sau khi lễ cho đến 10g tối, tự tu tự học. Buổi tối không có người làm cơm, ai đói thì tìm đồ ăn dư buổi trưa mà ăn. Đời sống ở đây tương đối thoải mái, chỉ có ăn rồi tu học, việc chấp tác không có bao nhiêu, chung qui chỉ sơn quét, làm vườn cắt cỏ, giữ gìn cho Tu Viện đừng quá mục nát. Cảnh cảnh chung quanh rất yên tĩnh, vì thuộc vùng quê. Phía trước là cánh đồng, phía sau là rạch nhỏ. Tu Viện không có Phật tử ra vào, nhờ vậy chư Tăng không phải bận việc tiếp khách. Nhưng cũng vì thế mà không có lợi tức, chư Tăng phải đóng góp tiền ăn ở mỗi tháng 700 quan. Người nào có thí chủ hay thân nhân giúp đỡ hàng tháng thì khỏi lo, còn không thì phải rời Tu Viện ra ngoài tìm việc làm chừng ba hay bốn tháng, khi đủ tiền thì trở về tu tiếp.

Trở lại việc tu học, Ganden Tripa Rinpoché là Trưởng giáo thứ 98 của phái Guélugpa nên các buổi lễ Quán Đảnh và thuyết pháp của ngài tất cả Tăng chúng Nalanda đều đi dự.

Trong hai tuần, Ganden Rinpoché truyền trao ba lễ Quán Đảnh:

1. Yamantaka, Tạng ngữ là Dorjé Djikjé, Anh dịch là The Vajra Terrifier. Dorjé có nghĩa là Kim Cang, Djikjé là làm cho người khác sợ. Yamantaka là một Yidam (hoá thân) hung dữ của Văn Thủ Sư Lợi. Mật Tông Tây Tạng thường có hai loại Yidam: hung dữ (wrathful) và hiền hòa (peaceful). Lý do là trong tâm thức chúng sinh đều có hai loại chủng tử thiện và ác, bởi thế chư Bồ Tát cũng thị hiện lúc hiền lúc dữ để hoá độ chúng sinh.

Yamantaka thuộc loại Đại lễ Quán Đảnh (Wang chen, Great Initiation). Buổi lễ kéo dài hai hoặc ba ngày. Sau khi thọ lễ này, người đệ tử xem như đã được Điểm Đạo (initié), vì đã được vị Lama hướng dẫn vào Mandala và trình bày cách thức quán tưởng liên quan đến Yidam. Và từ đó, người đệ tử có thể tham vấn các Lama khác về Mật Tông mà không sợ bị giấu diếm hay từ chối. Kalacakra, Guhyasamaja, Hévajra, Cakrasamvara, Vajrayogini đều thuộc loại này.

2. Cittamani Tara. Tạng ngữ là Dreulma. Đây là một Yidam hiện hoá hình tướng người nữ. Dân Tây Tạng thường cầu đến vị này mỗi khi gặp tai nạn.

3. Avalokitesvara, Tạng ngữ là Chenrézi, Việt ngữ là Quán Thế Âm Bồ Tát. Hình tướng của vị này không giống như của Việt Nam. Quán Âm Bồ Tát của Tây Tạng là một người nam với bốn tay: một tay cầm chuỗi hạt, một tay cầm hoa sen, hai tay giữa cầm ngọc mani. Tụng chú và quán tưởng Yidam này có công năng làm tăng trưởng tâm từ bi.

Nhờ sống chung và trao đổi với các Sư Âu Mỹ ở Nalanda mà tôi hiểu biết hơn về Tantra, so với trước đây chỉ nghiên cứu đọc sách một mình.

Trước khi tiếp tục về cuộc hành trình tu học của tôi, thiết nghĩ cần phải giới thiệu sơ đến bạn đọc các tông phái chính của Phật Giáo Tây Tạng.

Tông phái Tây Tạng

Các tông phái Phật Giáo Tây Tạng có rất nhiều, nhưng tựu chung không ngoài bốn phái chính: Nyingmapa, Kagyupa, Sakyapa, và Guélugpa.

1. Nyingmapa.

"Nyingma" có nghĩa là cổ, cũ; "pa" nghĩa là người theo phái. Nyingmapa được dịch là phái Cổ Mật. Khoảng thế kỷ thứ 8, vua Tây Tạng Trisong Detsen để ý đến Đạo Phật nên đã mời hai vị Sư Ấn là Shantaraksita và Padmasambhava sang truyền giáo. Đặc biệt trong hai vị thì Padmasambhava (Liên Hoa Sinh) nổi tiếng là bậc đại học giả của phái "Kim Cang Thừa" (Vajrayana) Ấn Độ. Theo lời truyền tụng, chính vị Sư này đã dùng thần thông và bùa phép để hàng phục ma quái và bọn phù thủy bán xú (thuộc Đạo Bön), từ đó vua và toàn dân đều quy phục theo Phật Giáo. Dân Tây Tạng gọi ngài là Guru Rinpoché (vị Đạo Sư quý báu), và thờ ngài là Sơ Tổ của phái Nyingmapa.

Kể từ thế kỷ thứ 11, danh từ Nyingmapa (Cổ Mật) mới được áp dụng để phân biệt các trường phái mới xuất hiện sau thời kỳ pháp nạn dưới triều vua Langdarma. Nhà vua này nghe lời dèm pha của Đạo Bön, ra lệnh tiêu diệt Phật Giáo, phá chùa, giết Tăng. Hon hai năm sau, có một vị Sư tên Palgyi Dorjé lên vào cung ám sát vua và rồi trốn đi mất. Nhờ đó Phật Giáo không bị tiêu diệt hoàn toàn.

Những người tu theo phái này không bắt buộc phải xuất gia cạo tóc, phần đông là cư sĩ, có gia đình vợ con. Cha làm trụ trì, khi chết truyền lại cho con, nếu không có con thì truyền lại cho đệ tử. Việc truyền thừa không được hệ thống hoá một cách rõ ràng. Do đó, những vị nào tu hành đạo cao đức trọng thì được xem hoặc tôn lên làm trường giáo phái.

Cách đây mấy năm vị trường giáo phái là Dujom Rinpoché rời đến Dilgo Khyentsé Rinpoché. Hiện nay ở Âu Mỹ có hai vị Lama nổi tiếng thuộc phái này đang hoằng pháp đó là Tarthang Tulku Rinpoché và Sogyal Rinpoché.

Về pháp tu, tinh tú của phái này là Dzogchen (Maha Ati) dịch là Đại Thành Tựu. Giáo lý của Dzogchen, theo tôi thấy, có rất nhiều nét giống Thiên Tông Trung Hoa.

2. Kagyupa.

Ka có nghĩa là khẩu, cái miệng; Gyu là giòng truyền. Kagyupa được dịch là phái Truyền Khẩu. Sơ Tổ của phái này là Tilopa, đạo sư Du Già (Yogi) người Ấn, nhị Tổ là Naropa. Khoảng thế kỷ 11, Marpa người Tây Tạng sang Ấn thọ giáo với Naropa rồi trở về xứ, truyền

lại cho Milarépa. Bốn vị Tổ đầu đầu là cư sĩ, trong đó có hai vị rất nổi tiếng : Naropa và Milarépa.

Naropa xuất thân là Viện Trưởng Tu Viện Nalanda, rất tinh thông Phật Pháp. Nhưng một hôm có một bà lão đến hỏi ngài :

- Bạch Thầy, Thầy hay đọc những kinh sách kia, vậy Thầy có hiểu nghĩa không ?

Naropa đáp : - Hiểu.

- Vậy Thầy đã chứng nghiệm được những điều đó chưa?

Tới đây Naropa lúng túng, thú thật rằng chưa.

Bà lão nói :- Thầy hãy nên đi tìm Tilopa, em tôi, hẳn có thể giúp Thầy chứng nghiệm những điều đó.

Thế là Naropa liền từ bỏ chức Viện Trưởng, ra đi tìm Tilopa để thọ giáo. Sau 12 lần bị Tilopa thử thách cam go, Naropa đã đạt Đạo và trở thành một trong 84 vị Đạo sư nổi tiếng đặc đạo của Ấn Độ.

Sau này các pháp Yoga Tây Tạng đều bắt nguồn từ sáu pháp Du Già (Yoga) của Naropa.

Milarépa là một nhân vật nổi tiếng nhất của xứ Tây Tạng, trong dân gian sau này, già trẻ lớn bé, không ai mà không biết chuyện của Milarépa. Cuộc đời Milarépa là một chuỗi dài cay đắng, nhưng cuối cùng lại kết thúc một cách rất vẻ vang.

Thuở nhỏ, sau khi cha mất, gia đình Milarépa còn lại mẹ và em gái. Thấy cháu còn nhỏ và bà chị yếu đuối, cặp vợ chồng di dương đã ra tay cướp đoạt gia tài, nhà cửa, ruộng đất và hành hạ mẹ con Milarépa. Oán hận ngập đầu, mẹ của Milarépa bắt con phải trốn đi học đạo bùa phép để sau này trở về trả thù.

Milarépa vâng lời mẹ ra đi, sau khi học xừ dụng bùa phép thành công, trở về trả thù, ra tay giết chết một lúc hơn 30 mạng người. Sau vụ này Milarépa hối hận, lương tâm cắn rứt, bỏ ra đi một lần nữa, nhưng lần này ra đi tâm Đạo giải thoát, trước là tẩy rửa tội lỗi, sau là cầu thoát khỏi sinh tử luân hồi. Milarépa đến tìm Marpa để cầu Đạo. Sau sáu năm bị thử thách, mắng chửi, hắt hủi, Milarépa đã được Marpa truyền dạy toàn bộ giáo pháp và trở nên người kế thừa của Marpa. Sau khi lãnh thọ giáo pháp, Milarépa từ giả Thầy, một mình lang thang lên dãy Tuyết Sơn, ẩn tu trong các hang động, sống cuộc đời du sĩ khổ hạnh. Sau 12 năm, Milarépa hoàn toàn chứng ngộ, và theo truyền thuyết Tây Tạng, Milarépa đã thi triển rất nhiều thần thông để hàng phục Đạo Bön và hóa độ đệ tử.

Milarépa có rất nhiều đệ tử nhưng người được kế thừa là Gampopa, một Tăng sĩ xuất thân từ phái Kadampa. Kế từ Gampopa, giới luật được thiết lập rõ ràng, và các vị kế thừa sau đều là Tăng sĩ. Nối tiếp Gampopa là Dusum Khyenpa tức Karmapa I, vị này trước khi chết đã dặn dò chi tiết cho đệ tử đi tìm hậu thân tái sinh của mình, và cứ thế từ đời này sang đời khác, vị Karmapa hiện nay là hậu thân thứ 17.

Ở Âu Mỹ, phái Kagyupa có nhiều Trung tâm hơn cả. Những vị Lama có công hoằng pháp thuộc phái này gồm : Chögyam Trungpa Rinpoché, Kalou Rinpoché, Shamar Rinpoché, Chimé Rinpoché...

Về pháp tu, tinh túy của phái này là Mahamudra (Đại Thủ Ấn) và sáu Yoga của Naropa (Narochedrug). Giáo lý Mahamudra tương tựa lối tu Chỉ Quán, thường được giảng dạy trước công

chúng; riêng sáu Yoga của Naropa được giữ gìn cẩn mật, chỉ được truyền dạy trong những khóa tu nhập thất ba năm.

Ở những chương sau tôi sẽ có dịp nói thêm về sáu Yoga của Naropa.

3- Sakyapa

Phái này bắt nguồn từ Tu Viện Sakya, tiếng Tây Tạng có nghĩa là đất xám, được xây vào năm 1073, ở miền nam Tây Tạng. Những vị trụ trì đều thuộc một gia đình họ Khôn. Giáo lý của phái này nằm trọn trong bộ Lamdré (Con đường và Đạo quả). Năm vị Tổ đầu tiên của phái này là Sachen Kunga Nyingpo, hai người con trai là Sonam Tsemo, Dragpa Gyatsen, cháu là Sakya Pandita, chắt là Chögyal Phagpa. Cả năm vị này đều được xem là hoá thân của Văn Thù Sư Lợi. Trong năm vị này, nổi tiếng hơn hết là Sakya Pandita. Ông ta thông thạo tất cả các bộ môn đời cũng như Đạo. Các trước tác và dịch thuật từ tiếng Sanskrit của ông vang tận Ấn Độ và Mông Cổ. Vua Mông Cổ lúc bấy giờ là Kubilai (cháu của Thành Cát Tư Hãn) mến phục và mời ông sang làm Quốc sư. Nhờ đặc ân của Vương triều Mông Cổ nên phái Sakyapa đã có một ảnh hưởng rất lớn về tôn giáo lẫn chính trị trên toàn quốc trong hai thế kỷ 13 và 14. Sau này chính Tsongkhapa Sáng Tổ của phái Guélugpa cũng chịu ảnh hưởng ít nhiều của phái này.

Phái này hiện nay ở Âu Mỹ không được bành trướng lắm.

4. Guélugpa

Guélugpa tiếng Tây Tạng có nghĩa là đạo đức. Phái này còn có tên khác là Hoàng Mạo (mũ vàng). Sáng Tổ là Tsongkhapa (1357-1419) lúc đầu học Hiền Giáo theo trường Kadampa, sau tu theo Mật Giáo. Vì thấy Mật Giáo Tây Tạng lúc bấy giờ đi vào truy lạc nên ngài đưa hết năng lực vào sự nghiệp vận động cải cách Phật Giáo, lập lại một hệ thống tổ chức mới. Tuy cũng là Mật Giáo nhưng lấy giới luật làm trọng nên gọi là Hoàng Mạo Phái khác với những phái cũ gọi là Hồng Mạo Phái. Giáo lý căn bản của phái này nằm trong bộ Lam Rim (con đường thứ lớp) và Nga Rim (Mật Giáo thứ lớp).

Tsongkhapa có hai đệ tử lớn, Dharma Rinchen và Gendun Drup. Dharma Rinchen kế thừa pháp đăng của Hoàng Mạo Phái. Còn Gedun Drup năm 1439 được lên làm vua, nắm quyền cai trị quốc dân và là Sơ Tổ của Đạt Lai Lạt Ma (Dalai Lama). Sau mỗi đời, Dalai Lama tái sinh trở về ngôi vị quốc vương và pháp vương. Đức Dalai Lama hiện nay là đời thứ 14 tên là Tenzin Gyatso, người được lãnh giải Nobel hoà bình năm 1989.

5. Danh Xưng

a/ Lama

Chữ Lama bắt nguồn từ tiếng Phạn Guru có nghĩa là đạo sư. Nói đơn giản Lama (Lạt Ma) có nghĩa là Thầy. Không phải người xuất gia nào thọ Tỳ Kheo cũng được gọi là Lama. Người xuất gia dù là Sa Di (Guétsul) hay Tỳ Kheo (Guélong) đều được gọi chung là Trapa (nhà Sư). Tiếng Lama được dành riêng cho những vị Sư có học thức, có khả năng hướng dẫn đệ tử tu hành, những vị trụ trì, Guéshé hoặc Khenpo.

Một vị Lama tu hành chứng đắc thì được giáo hội hoặc các trưởng lão phong cho chức Rinpoché, có nghĩa là đại quý báu.

Ngày nay danh từ Lama hơi bị lạm dụng, có lẽ vì lịch sự hay kính trọng các Sư Tây Tạng nên người ta gọi chung tất cả là Lama, bất kể trình độ tâm linh hay chứng đắc của vị đó.

Nếu chỉ xuất gia thọ giới thôi thì không được xem là Lama mà là Trapa. Muốn trở thành Lama thì phải trải qua nhiều năm tốt nghiệp về Phật Học. Riêng phái Kagyupa, người tu phải nhập thất ba năm, sau đó mới được gọi là Lama.

b/ Guéshé

Chữ Guéshé bắt nguồn từ chữ Phạn Kalyanamitra, có nghĩa là thiện tri thức. Riêng phái Guélugpa, danh xưng Guéshé rất có giá trị vì đó là bằng Phật Học cao nhất tương đương với tiến sĩ. Người muốn đậu bằng này phải học ở một trong ba trường lớn: Ganden, Drépung, Séra. Thời gian học từ 10 đến 20 năm tùy căn cơ. Đậu bằng Guéshé rất khó vì phải thi tuyển, hàng năm mỗi trường chỉ cho đậu vài người giỏi nhất mà thôi. Đức Dalai Lama thứ 14 cũng là một vị Guéshé.

c/ Khenpo

Chữ này bắt nguồn từ chữ Phạn Acarya, tiếng Hán dịch âm là A-xà-Lê, có nghĩa là giáo thọ, Thầy dạy học, dạy giáo lý. Danh xưng này được dùng nhiều trong phái Kagyupa. Những vị Lama sau này di cư sang Ấn Độ tốt nghiệp bằng Acarya ở Đại học Ấn, trở về Tu Viện được làm trụ trì, thường được gọi là Khenpo.

d/ Tulku

Bắt nguồn từ chữ Phạn Sambhogakaya, có nghĩa là hoá thân. Những vị Lama tu hành chứng đắc, sau khi chết tái sinh lại và đệ tử tìm ra đưa về Tu Viện thì được gọi là Tulku. Những vị Lama lớn như Karmapa, Dalai Lama, Panchen Lama v.v... đều là Tulku.

Thường những vị Tulku, sau khi được đệ tử tìm ra đều phải học lại theo một chương trình rất nghiêm khắc ở các Phật Học Viện để sau này trở về lãnh lại chức vị trụ trì hoặc Tu Viện Trường.

Nếu một vị Tulku mà không học lại hoặc không có bằng cấp nào thì chức Tulku cũng không có giá trị gì mấy.

Tất cả những danh xưng Lama, Guéshé, Khenpo, Rinpoché, Tulku, một khi được gọi là kẻ như thuộc sở hữu trọn đời. Dù là xuất gia hay cư sĩ, dù còn tu hay hết tu, danh xưng giáo phẩm vẫn giữ nguyên. Trong những danh xưng trên, Rinpoché có giá trị nhất về phương diện tâm linh tu chứng. Về học thức thì Guéshé là cao nhất.

Một vị Lama có thể vừa là Tulku, Guéshé và Rinpoché như Dalai Lama chẳng hạn. Nhưng một khi được gọi là Rinpoché rồi thì những danh xưng kia không đáng kể nữa. Dân Tây Tạng không gọi Dalai Lama mà gọi ngài là Gyalwa Rinpoché.

Nhập thất

Sau kỳ thọ giáo với Ganden Tripa Rinpoché, mùa hè 87, tôi trở về Paris tiếp tục tham vấn với Guéshé Seunam. Tuy tôi đã thọ lễ Quán Đảnh rồi nhưng Guéshé Seunam vẫn không chịu dạy tôi về Tantra. Sau này tôi mới biết là Guéshé chỉ thích dạy về Lam Rim (Con đường thứ lớp) thuộc Hiện Giáo. Do đó tôi ngưng học với Guéshé và tìm nơi tịnh tu. Tôi đã ghé đến Thiền Đường Sakyamuni vùng Fontainebleau, ở bốn tháng tu Thiền Minh Sát trước khi đi Ấn Độ chiêm bái Phật tích. Sau ba tuần ở Ấn Độ, trở về Pháp tôi đến Niệm Phật Đường Linh Sơn ở Poitiers xin tá túc ẩn tu. Nơi đây rất ít Phật tử, quang cảnh yên tĩnh, phía sau Niệm Phật Đường có khu rừng nhỏ với lạch suối chảy ngang. Mỗi ngày tôi đi tản bộ ngắm trời, ngắm cỏ cây mây nước. Tịnh tu ở đây được bốn tháng, tôi ghé qua Tu Viện Nalanda thăm Guéshé

Thegchog và các Sư Âu Mỹ một thời gian trước khi trở về nhập hạ và dự lễ khánh thành Đại Tùng Lâm Linh Sơn. Trong ba tháng hạ, tôi được chỉ định làm Thống Sự. Nhờ làm Thống Sự nên tôi mới biết là việc cai quản Tăng chúng không phải là "nghề" của tôi. Đại chúng khoảng 30 vị, đa số đều lớn tuổi, trung niên xuất gia, nên không phải dễ nói. Tôi nói ai nghe thì nghe, không nghe thì thôi. Đạo Phật là Đạo tự giác, đâu thể dùng quyền chức mà ép buộc kẻ khác phải nghe mình. "Nghề" của tôi có lẽ là nghề "đi đảo". Đây là danh từ quý Thầy thường dùng để chỉ các Thầy tu không chịu ở yên một chỗ tu hành mà cứ đi đây đi đó.

Sau ba tháng hạ, tôi xin từ chức Thống Sự để trở về nghề cũ là nghề đi lang thang tìm Đạo. Cuối năm 88, tôi ghé đến Dagpo Kagyu Ling để học một tuần về Dzogchen với Guendun Rinpoché. Từ trước đến nay tôi vẫn theo phái Guélugpa, đây là lần đầu tiên tôi đến với phái Kagyupa. Guendun Rinpoché tuổi trạc 70, xuất thân từ phái Kagyupa nhưng có học Đạo với phái Nyingmapa. Ngài nổi tiếng đã nhập thất gần 30 năm và được Karmapa thứ 16 đặc phái sang truyền Đạo ở Pháp. Trong tuần học Đạo nơi đây, tôi nghe nói Guendun Rinpoché đang tuyên chọn đệ tử cho kỳ nhập thất ba năm sắp tới. Từ lâu vẫn muốn nhập thất tịnh tu nên tôi đã ghi danh và được Guendun Rinpoché chấp thuận. Sau khi được chấp thuận, chúng tôi phải lo đủ hai điều kiện:

1. Gom đủ tài chánh để đóng trong ba năm.
2. Học tiếng Tây Tạng cho rành, nếu không nói thạo thì cũng phải đọc được nhanh như người Tây Tạng. Vì trong ba năm tất cả nghi lễ đều viết bằng chữ Tây Tạng.

Về tài chánh, tôi may mắn có một số Phật tử chung nhau đóng góp cho tôi hàng tháng trong ba năm. Ở những Tu Viện nhập thất không có Phật tử ra vào nên không có tài chánh. Người tu phải đóng tiền ăn ở và tu học. Trong khi đó tu ở chùa Việt Nam thì được nuôi ăn ở và còn được Phật tử cúng dường.

Về tiếng Tây Tạng, tôi phải về Paris ghi danh ở Đại Học INALCO Paris Dauphine để học với Dagpo Rinpoché trong hai năm.

Hè năm 89 tôi về ở Institut Karmapa, Nice, gần hai tháng để tập sự với Lama Khenpo Thubten. Ở đây tôi và hai vị nữa thay phiên nhau làm cơm cho Viện Trường Khenpo Thubten. Là một Tăng sĩ Việt Nam ăn chay mà phải làm cơm mặn kẻ cũng ngược đời. Có một lần, tôi thấy ngày nào Khenpo cũng ăn thịt, nên hôm đó tôi không làm thịt mà làm món trứng trắng cho ngài. Vào bữa ăn, không thấy thịt, Khenpo lẳng lẳng đứng dậy mở tủ lạnh lấy thịt làm lấy một mình. Từ đó chúng tôi hiểu là ngày nào cũng phải có thịt cho ngài.

Lâu lâu tôi phải trở lại Dagpo Kagyu Ling để nhận lãnh những giáo lý sửa soạn cho sự nhập thất như: Tcheu, Dorjé Pamo, Mahakala...

Hè năm 90 chúng tôi phải có mặt ở Kundreul Ling để xây thất. Đó là những dãy nhà gồm 8 đến 10 phòng. Công việc xây cất bắt đầu từ tháng 8 và kết thúc vào đầu tháng 2 năm 91. Chúng tôi chính thức nhập thất vào cuối tháng 2.

Ở chùa Việt Nam mang tiếng là Đại Đức nên Phật tử đâu có cho tôi vào bếp làm cơm và cũng đâu có ai bắt tôi làm công quả. Vào chùa Tây Tạng thì tôi không còn là một Đại Đức nữa mà giống như bao đệ tử Âu Mỹ khác. Trong mùa hè tôi được cời trần mặc quần xà loong, khiêng gạch, vác đá, đẩy xi măng, xây tường, leo mái nhà, đóng cột, lắp ngói, v.v...

Sau đây là chương trình tu học ba năm của chúng tôi:

1. Năm thứ nhất:

- Ngeundro (pháp dụ bị tu tập) gồm lễ lạy, tụng chú Kim Cang Tát Đỏa 100 chúng tụng, Cúng dường Mạn Đà La, Bốn Sư Du Già. Mỗi thứ 100.000 lần. Muốn biết chi tiết xin tìm đọc quyển "Đại Thủ Ấn".
- Lodjong, Karmapksi, Shiné, Milarépa, Gampopa, Lhaktong.

2. Năm thứ hai:

- Mikyeu Dorjé, Dorjé Pamo (Vajravara)

3. Năm thứ ba:

- Sáu pháp Du Già của Naropa gồm: Tumo, Gyulus, Eussel, Milam, Powa, Bardo Thödol.
- Tsoklé, Dreulkar.

Những danh từ Tây Tạng ở đây được viết theo kiểu phiên âm, không đúng với chính tả.

Tất cả đều là những pháp môn Tây Tạng, không có pháp tương đương mà người Việt thường biết nên tôi không nói chi tiết. Riêng có Shiné và Lhaktong thì tương đương với chi quán của Thiền. Shiné (Samatha): chỉ; Lhaktong (Vipassana): quán.

Riêng sáu pháp Yoga của Naropa tôi rất thích vì nó hấp dẫn và đặc biệt. Tumo tiếng Anh dịch là Inner Fire, tạm dịch là Nội Hỏa. Gyulus (Illusory body) huyền thân, Eussel (Clear Light) Thanh Quang, Milam (Dream Yoga) Thùy Miên Du Già, Powa (Consciousness transference) Chuyển thân thức, Bardo Thödol (Intermediate state liberation) Giải thoát Trung âm thân.

Ở đây xin nói sơ qua đặc tính của sáu pháp tu này.

1. Tumo: Nội Hỏa.

Có người dịch là lửa tam muội. Chữ tam muội (samadhi) nghe hơi kêu một chút. Xưa kia các vị A La Hán trước khi nhập Niết Bàn thường thị hiện 16 phép thần thông rồi sau cùng dùng lửa tam muội tự đốt cháy thân mình. Tumo không giống như vậy.

Ở Tây Tạng, những hành giả Du Già (Yogi) thường ẩn tu nơi rừng sâu núi thẳm để tránh những cặp mắt tò mò và sự quấy rầy của thường dân. Tây Tạng núi tuyết quanh năm, khí hậu băng giá, do đó những Yogi cần phải có sức khỏe hơn người và nhất là sức chịu lạnh mới có thể ngồi yên tu hành hang núi tuyết. Nếu không được vậy thì phải an phận tu hành trong các Tu Viện, có đầy đủ tiện nghi ấm cúng hơn. Tumo là pháp tu phối hợp với hít thở của Yoga, Tây Tạng gọi là Boum Chen (hít thở bình) nhằm làm khơi dậy luồng hỏa hậu nằm ở luân xa thứ 2, dưới rốn độ bốn ngón tay. Đạo Sư nổi tiếng về Tumo là Milarépa, Nhị Tổ của phái Kagyupa. Ông ta phải tốn 12 năm tu luyện trên dãy Tuyết Sơn mới thành tựu pháp môn này. Người chứng đắc môn này được gọi là Répa (người áo vải), có thể cởi trần ngồi suốt đêm trên tuyết mà không thấy lạnh. Muốn biết về Milarépa xin tìm đọc quyển "Milarépa, con người siêu việt" do Đỗ Đình Đồng dịch.

2. Gyulus: Huyền thân.

Trong pháp môn này hành giả quán chiếu thân mình như huyền, không có thật, như bóng trong gương. Sau đó quán chiếu thân thể kẻ khác cũng vậy, rồi đến cảnh vật xung quanh. Người chứng đắc môn này có thể tàng hình hoặc hóa hiện ra nhiều thân cùng một lúc. Nếu chưa chứng đắc thì cũng giúp hành giả dễ giải thoát trong cảnh giới Trung Âm.

3. Eussel: Thanh Quang.

Pháp môn này liên quan đến sự chết. Theo Tây Tạng thì có lục đại: địa, thủy, hỏa, phong, không, thức. Khi chết, địa đại tan rã trước rồi đến thủy đại và các đại khác tuần tự tan rã sau. Khi thức đại tan rã thì trước mắt người chết hiện ra một cảnh giới ánh sáng, gọi là Thanh Quang. Người tu Mật Tông cần phải nhận ngay ra ánh sáng này và hoà nhập vào nó thì tức khắc giải thoát sinh tử luân hồi. Người thường không biết tiến trình tan rã của lục đại và cũng không nhận ra ánh sáng nên rơi vào cảnh Trung âm, bị lôi cuốn theo nghiệp mà tái sinh. Pháp tu Eusssel liên quan mật thiết với Tumo vì cần phải quán tưởng nhiều về Tsa, Lung, Tiglé. Tsa tiếng Phạn là Nadi, là các đường kinh mạch của thân vi tế. Theo Mật Tông con người có hai thân: thân thô kệch là thân tứ đại mắt thường thấy được, thân vi tế là thân cấu tạo bởi các đường kinh (Nadi) và luân xa (chakras) mắt thường không thấy được, chỉ những người có thần nhãn (clairvoyance) mới nhìn thấy. Lung tiếng Phạn là Prana, luồng nguyên khí hay sinh khí chạy trong Nadi để nuôi thân vi tế. Tiglé, tiếng Phạn là Bindu, có nghĩa giọt nước, nước ở đây không phải là nước lã hay nước uống mà là nước tâm. Theo Mật Tông, tâm không phải hoàn toàn vô hình tướng mà nó có thể cô đọng lại thành một giọt nước di động trong các đường kinh Nadi.

Giáo lý về Tsa, Lung, Tiglé là trọng tâm của Mật Tông và nhất là của sáu pháp Du Già Naropa.

4. Milam: Thù miên Du Già.

Pháp tu này, hành giả tập đi vào giấc ngủ một cách ý thức và ngay trong giấc mơ vẫn làm chủ được mình. Thành tựu pháp môn này, trong giấc ngủ, hành giả có thể đi khắp cảnh giới, viếng các cõi Tịnh Độ, học Đạo với chư Phật Bồ Tát. Nếu chưa thành tựu thì khi chết cũng giúp cho hành giả tự chủ trong cảnh Trung âm.

5. Powa: Chuyển thân thức.

Ở đây hành giả tập tổng thân thức của mình lên trên đỉnh đầu để khi chết thân thức về thẳng cõi Tịnh Độ của Phật Di Đà hoặc của chư Phật khác, khỏi phải trải qua cảnh Trung âm (Bardo). Pháp này cũng dùng đến cách hít thở Boum-chen và quán tưởng Tsa, Lung, Tiglé. Tuy vậy tương đối dễ thành tựu hơn bốn pháp trước.

6. Bardo Thödol: Giải thoát Trung âm thân.

Bardo có nghĩa là khoảng giữa (của sự chết và tái sinh). Thö là nghe, dol là giải thoát. Bardo Thödol là sự giải thoát trong cảnh Trung âm qua sự nghe. Nói đơn giản, đó là sự tiếp độ người chết, đặc biệt của Tây Tạng. Pháp này không cần tu tập gì cả, chỉ cần học và nghe qua nhiều lần. Đến khi chết, chỉ cần người quen hoặc chư Tăng đến đọc bộ Bardo Thödol khiến thân thức kẻ chết nhớ lại và làm theo lời chỉ dẫn thì có thể giải thoát về cõi Tịnh Độ.

Về Bardo Thödol, tiếng Việt dịch là Từ Thư Tây Tạng, bạn có thể tìm đọc quyển "Bên kia cửa tử" do Trần Ngọc Anh dịch hoặc quyển "Trở về từ cõi sáng" của Nguyễn Phong.

Mặc dù được tu học với Phật Giáo Tây Tạng, nhưng bây giờ tôi không còn tiếp tục những pháp môn này nữa. Nếu thích, bạn có thể tìm đến các Trung Tâm Tây Tạng hỏi Đạo các vị Lạt Ma. Tùy theo căn cơ và nghiệp duyên, bạn sẽ tìm được một người xứng đáng là Thầy của bạn, đó gọi là trò nào Thầy nấy.

Âm dương, Nam nữ

Theo thường lệ, người tu phải tránh xa sắc dục, xem nữ sắc như rắn độc. Riêng người Á Đông thấm nhuần truyền thống Nho Giáo, "Nam Nữ thọ thọ bất thân", nói đến chuyện nam nữ là

điều tối kỵ. Người thường đã vậy, nói chi đến người tu. Nhưng oái ăm thay! Ở đời cái gì càng cấm người ta lại càng thích. Không thích được trước mặt thì thích sau lưng, điều này tiếng Pháp gọi là "fausse pudeur" tức là tiết hạnh giả, trước mặt thì bẽn lẽn ngưng ngưng nhưng sau lưng thì liếc mắt đưa tình, thâm thương trộm nhớ.

Tôi biết có vài Thầy rất ghét phái nữ, ghét ra mặt, nhưng chính mấy Thầy này lại là những người hoàn tục lấy vợ sớm hơn ai khác. Ở đời có câu: "ghét của nào, trời trao của đó". Nghe qua thấy ông Trời bất công, nhưng thật ra ưa ghét chỉ là sự xung đột mâu thuẫn của nội tâm. Những người hoàn tục đâu phải họ không muốn tu, họ là những người muốn tu và giữ giới nghiêm chỉnh hơn ai hết, nhưng họ chỉ giữ giới tướng mà không hiểu giới tánh. Họ không hiểu chính họ. Con người là một loại chúng sinh, tiếng Phạn là Sattva có nghĩa là loài hữu tình, có tình cảm. Và như vậy con người không phải là rô bô, bấm nút ưa là ưa, bấm nút ghét là ghét. Người tu ưa sống với lý trí hơn tình cảm vì cho tình cảm là ràng buộc, từ đó có quan niệm tu là phải cắt đứt tình cảm. Theo tôi nghĩ, con người cần phải dung hòa cả hai, lý trí và tình cảm. Nếu chỉ có lý trí mà không tình cảm thì trở thành lưu manh, xảo quyệt, ích kỷ, vô lương tâm. Chữ tâm, tiếng Tàu có nghĩa là tim (quả tim), trung tâm của tình cảm, người có tâm là người có tim, có lòng, biết thương yêu kẻ khác. Do đó chữ tâm đi đôi với tình cảm. Không nên lầm lẫn tâm (heart) với tâm ý hay ý thức (consciousness). Ý thức đi đôi với lý trí. Nếu chỉ có tình cảm mà thiếu lý trí thì dễ đa tình, dễ cười, dễ khóc. Đa tình ở đây nên hiểu là giàu tình cảm. Tới bây giờ chữ đa tình thường mang nghĩa xấu, do đó chúng ta không được đa tình!

Ban đầu đi tu, tôi cũng không hiểu rõ lý trí và tình cảm, chỉ biết tu là phải dẹp hết tình cảm, vùi đầu vào kinh sách để tìm chân lý. Càng cứng rắn, nhạt nhẽo chừng nào thì huynh đệ và Phật tử lại có vẻ nể khen là tu giỏi, tu khá! Mãi mê chạy theo lý trí, thỏa mãn trí thức, thường xuyên quán chiếu để dập tắt tình cảm, lục đục nên sau một thời gian tôi không ngờ là quả tim mình đã trở thành khô héo. Trong Đạo Phật có danh từ gọi là càn huệ, một loại trí huệ khô cằn. Nhiều người tu hay mắc bệnh này, Tam Tạng Kinh Điển rất thông nhưng cư xử lại thiếu tình người, chỉ biết sai khiến Phật tử, củng cố địa vị, danh vọng của mình.

Không phải tự nhiên mà tôi nhận ra được quả tim mình khô héo đâu. Phải có nguyên do và triệu chứng chứ! Số là trong lúc nhập thất ba năm, vào những buổi lễ, tôi thường làm lopeun hoặc oumzé, tức là chú lễ, vì tôi tụng tiếng Tây Tạng nhanh hơn các bạn đồng tu. Đây cũng là một vinh dự cho tôi, nhưng theo luật bù trừ thì trong cái lợi có sẵn mầm của cái hại, hoặc nói cách khác càng leo cao thì dễ té đầu. Đúng ra trong nhóm tu mười lăm người, mỗi người phải thay phiên nhau làm chủ lễ và xử dụng các nhạc khí như: radong, kyangling, gyaling, reulmo, v.v... nhưng đến các buổi lễ lớn với Sadhana dài như Mahakala, Dorjé Pamo, Dorjé Sempa thì tôi phải lãnh việc chủ lễ. Mỗi buổi lễ như thế kéo dài từ sáu đến tám tiếng đồng hồ. Sang năm thứ hai, tôi bắt đầu chán và mệt vì yếu hơi không thể dẫn chúng được nữa. Cùng lúc tôi hay bị tức thở và nhói nơi ngực. Sau cùng tôi đành phải bỏ luôn chức chủ lễ, tuy thế tôi vẫn bị khó thở giống như có một cục đá đè nơi ngực vậy. Tôi bị khô sở trong mấy tháng trời, áp dụng đủ mọi cách hít thở Yoga phối hợp với Thiền tọa nhưng chỉ bớt chút ít thôi, vì hễ tụng lớn một chút lại bị tức thở hụt hơi ngay. Mãi sau này, khi ra thất tôi có dịp nghiên cứu thêm về tâm lý học, Đông-Y và tu tập Yoga ở Trung Tâm Sivananda, tôi mới hiểu rõ phần nào căn bệnh của mình. Lúc đầu tôi đổ tại nghiệp, nghĩ chắc là mình tạo ác nên nay phải trả nghiệp tức ngực, khó thở, vì các Sư Tây Tạng tụng kinh suốt bảy, tám tiếng đồng hồ mà đâu có ai tức ngực khó thở.

Trong Y học dân tộc có câu : "Thông, tắc bất thông, thông, tắc bất thông."

Khí huyết lưu thông thì không có nơi nào bị bế tắc mà sinh ra bệnh. Nếu có bệnh tức là khí huyết không thông.

Theo Tây-Y, nguyên nhân gây ra bệnh là vi trùng. Cách chữa bệnh của họ là cho thuốc giết vi trùng. Nếu thử máu, chiếu điện không thấy triệu chứng bất thường thì đối với họ, bạn không có bệnh.

Theo Đông-Y, nguyên nhân gây ra bệnh là sự mất thăng bằng âm dương trong cơ thể, khiến khí huyết không lưu thông, tĩnh mạch bế tắc, tạng phủ suy nhược. Từ đó vệ khí (khí bao bọc chung quanh người) yếu dần, vi trùng, vi khuẩn dễ xâm nhập. Vi trùng ở đâu chần chừ, nó đầy khắp trong không khí, khi cơ thể yếu, kháng trùng ít thì nó xâm nhập. Nếu so sánh thì quan niệm nguyên nhân gây ra bệnh của Đông-Y vi tế hơn Tây-Y một bậc. Nhưng con người đâu phải chỉ có thể xác không thôi, còn có tinh thần nữa. Thất tình, lục dục quá nhiều cũng có thể gây ra bệnh, điều này Đông-Y có nói tới.

Khi nói đến bệnh, người ta thường chia ra làm hai loại: thân bệnh và tâm bệnh, tới bây giờ các tôn giáo chỉ chú trọng chữa tâm bệnh thôi, còn thân bệnh để dành cho các bác sĩ và lương y. Trên lý thuyết phân chia như vậy có vẻ dễ giải quyết, nhưng thực tế đâu phải như thế. Thân và tâm đâu phải là hai thực thể cách biệt, thân tâm thâm thấu vào nhau. Thân bệnh thì làm sao tâm vui cho được trừ khi bạn là người tu cao đã đạt đến trạng thái Bất động Địa. Và nếu tâm buồn thì thân cũng khó mà an. Do đó có những bệnh gọi là bệnh tâm thể (psychosomatique), do những cảm xúc (émotion) phát xuất từ tâm rồi truyền dẫn phát ra thành bệnh nơi thể xác. Đa số người tu, do dồn nén tình cảm, từ chối thể chất, nên dễ mắc bệnh này. Chính tôi là một bệnh nhân, bệnh tức ngực, khó thở của tôi cũng thuộc loại này. Quý Thầy bị bệnh tiểu đường, ung thư, các Sư Cô bị bệnh tử cung, phần lớn cũng do tâm thể dồn nén cảm xúc, từ chối không muốn biết đến thân thể của mình vì cho nó "bất tịnh". Tôi đã tụng Tâm Kinh Bát Nhã hàng ngày mà hình như hai chữ bất cấu, bất tịnh vẫn chưa in vào đầu tôi được chút nào, có lẽ vì cái ngã Đại Đức của tôi chỉ muốn mình là Thầy tu chân tịnh mà thôi.

Vì làm cho Tu chỉ là Tu tâm, nên tôi đã làm ngoa đối với thể xác của mình, và như vậy tôi đâu có tu thân. Khi tâm tham khởi lên, tôi biết có tâm tham và tôi thiền quán để chữa cho tâm hết tham, đó là tôi chữa (tu) tâm khỏi bệnh tham. Nhưng khi đau bụng, nhức đầu, khó thở tôi đâu có biết đó là những dấu hiệu cầu cứu (S.O.S.) của thân, nó báo cho tôi hay là có những sự bất ổn bên trong, và tôi cứ làm ngoa tụng kinh, ngồi thiền, dùng ý chí khống chế thể xác. Đương nhiên tôi có thể khống chế như vậy được vài lần, vài tháng, vài năm và tôi sẽ cảm tưởng rằng tôi làm chủ được thân thể mình, nhưng thực tế thì tôi là một kẻ ngu si đè nén cảm xúc, tạo ra nội kết. Đến một ngày nào những nội kết này bộc phát ra thành bệnh. Như vậy bệnh là một tiếng chuông tinh thức, một thiên tượng gõ vào đầu thiên sinh mà ngu hoặc đang chìm trong dòng ảo tưởng. Bệnh khổ đương nhiên là một nghiệp quả, nhưng đó là kết quả của sự vô minh. Tôi vô minh không biết tu thân, nên đã tạo nghiệp khiến cho thân phải bị bệnh.

Trong quyển "Con đường chuyển hóa", Thầy Nhất Hạnh đã dùng đến danh từ "nội kết" rất hay. Tới bây giờ Phạm ngữ Samyojana được dịch là kiết sử, kiết là kết tụ lại thành một khối, sử là ràng buộc và sai sử. Khi nói đến kiết sử, ta thường liên tưởng đến mười phiền não gốc : tham, sân, si, mạn nghi, thân kiến, biên kiến v.v nhưng ta không ý thức được tính cách đúc tụ thành một khối của chúng. Chữ nội kết rất hợp với tâm lý học hiện đại, nó bao gồm tất cả những loại tình cảm đa dạng. Con người là loài hữu tình, nếu bảo tu là dứt hết tình cảm trở thành vô tình như cây như đá thì có khác gì bảo con người đừng làm người nữa. Từ tình cảm (sentiment) sinh ra cảm xúc (émotion), trong Đạo Phật thường gán cảm xúc vào phiền não (émotion perturbatrice) và đa số thường có khuynh hướng đàn áp tiêu diệt cảm xúc. Đây là điều không hợp khoa học. Cảm xúc là những năng lượng (énergie) rất mạnh không thể bị đè nén. Thí dụ một người bình thường có vẻ yếu ớt, nhưng khi cơn giận nổi lên, anh sẽ cảm thấy sức mình như tăng vọt lên gấp mấy lần. Với sức mạnh này anh có thể giúp ích hay làm hại kẻ khác tùy theo sự hiểu biết hoặc vô minh của anh.

"Con đường chuyển hoá" cũng bàn đến cách thức chuyển hoá nội kết rất có giá trị. Mật Giáo Tantra không chú trọng tiêu diệt phiền não mà ngược lại đón tiếp ân cần để chuyển hoá

chúng.

Ngoài cách thức quản lý những cảm xúc, Tantra đặc biệt nhấn mạnh đến việc chuyển hoá năng lượng tính dục (énergie sexuelle). Đây là một quan niệm khác hẳn với quan niệm tu là phải diệt dục của Hiền Giáo truyền thống. Hiền Giáo hình như chỉ chú trọng đến việc tu tâm tích đức, tiêu diệt phiền não để cõi lòng được thanh tịnh. Trong khi đó, Mật Giáo Tantra chú trọng đến tất cả khía cạnh của năng lượng (énergie). Mùa đông ở Âu Mỹ trời lạnh, người ta thường dùng thức ăn có nhiệt tố cao (caloric), những thức ăn này chuyển thành nhiệt lượng giúp cơ thể chịu lạnh. Như vậy thức ăn tiềm chứa trong đó những năng lượng của sức nóng. Nhưng nếu gặp trời lạnh, ta cứ cầm trong tay mấy củ khoai hay cà rốt, mong cho nó sưởi ấm mình thì bạn nghĩ sao? Hay là ta phải ăn vào thì những năng lượng kia mới chuyển hóa thành nhiệt lượng giúp cơ thể ta ấm hơn lên. Tất cả sự vật mà ta quen gọi là lục trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) đều có những năng lượng tiềm tàng của chúng. Nếu ta thông minh và biết cách sử dụng chuyển hóa chúng thì sự tu hành sẽ dễ đạt kết quả. Do đó Mật Giáo Tây Tạng chủ trương rằng Tantrayana (Mật Thừa) dẫn đến Phật quả nhanh hơn Sutrayana (Kinh Thừa).

Về màu sắc, các Sư Tây Tạng mặc màu đỏ chát (bordeaux) vì màu đỏ có khả năng kích thích năng lượng sinh tồn (énergie vitale) và nhiệt lượng giúp họ có sức chịu lạnh. Hơn nữa màu đỏ thuộc cực dương, xứ Tây Tạng rất lạnh thuộc cực âm, mặc màu đỏ ở xứ lạnh cũng là một cách quân bình âm dương. Trong bảy màu của ánh sáng mà mắt thường có thể thấy được, có ba màu thuộc dương : đỏ, cam, vàng, và bốn màu thuộc âm : xanh lá cây, xanh da trời, xanh nước biển, tím. Mỗi màu sắc đều có những năng lượng riêng của nó. Trong các Mạn Đà La (Mandala) của Tây Tạng, nếu để ý bạn sẽ thấy nhiều màu sắc đủ loại được sắp xếp theo luật rung động của năng lượng (loi d'énergie vibratoire).

Các kinh chú Tây Tạng thường được tụng với giọng rất trầm khác với giọng bổng của người Việt. Vì giọng trầm có khả năng kích thích các luân xa (chakras) phía dưới cơ thể, nơi tiềm tàng năng lượng sinh tồn (énergie vitale) và năng lượng tính dục (énergie sexuelle).

Các hình Phật Tây Tạng thường được vẽ dưới trạng thái Yab-Yum. Yab có nghĩa là Cha, Yum là Mẹ. Yab-Yum có nghĩa là giao hợp, tương đương với nghĩa Yoga (union) là hợp nhất. Tôi đây tôi nhớ lại một lần, các Lạt Ma Tây Tạng tặng cho thư viện Chùa Linh Sơn mấy tấm tranh Phật (thangka), trên đó có hình Phật Yab-Yum. Sư Cô tri tạng trông coi thư viện lúc bấy giờ không dám treo lên, vì Sư Cô nói với tôi rằng : "Hình Phật gì mà kỳ quái! Sao họ lại vẽ hình Phật ôm người nữ"? Nhưng hình Phật Yab-Yum chỉ là biểu tượng, Phật nam tượng trưng cho phương tiện thiện xảo (upaya), Phật nữ tượng trưng cho trí huệ (prajna). Sự hợp nhất giữa nam tính và nữ tính, hoặc âm dương, là chìa khóa căn bản của Tantra tối thượng (Anuttara Yoga Tantra).

Tantra Tây Tạng được chia làm bốn loại :

- 1 - Kriya Tantra.
- 2 - Carya Tantra.
- 3 - Yoga Tantra.
- 4 - Anuttara Yoga Tantra.

Tantra nào cũng dẫn đến giải thoát, nhưng khác nhau ở phương tiện tu hành. Trong ba năm nhập thất, tôi được học nhiều về Anuttara Yoga Tantra. Anuttara, Hán Việt phiên âm là A Nậu Đa La có nghĩa là không gì cao hơn. Loại Tantra này sử dụng nhiều đến năng lượng cảm xúc (énergie émotionnelle) và năng lượng tính dục (énergie sexuelle). Khi nói đến tính dục thì phải nói đến âm tính và dương tính, hoặc nói cách khác là nữ tính và nam tính. Chữ tính ở đây không phải là tính tình mà là nguyên lý (principe). Vạn vật trong vũ trụ đều có thể xếp vào hai loại: âm và dương. Ở đây ta tìm thấy giáo lý của Đạo Lão, bậc thánh nhân là người biết sống thuận với Trời Đất, Trời thuộc dương, Đất thuộc âm. Ta cũng thấy sự trùng hợp với y lý cổ truyền, người mạnh khỏe là người biết điều hoà quân bình âm dương trong cơ thể. Con người

có hai loại: nam và nữ. Một ngày hai mươi bốn tiếng cũng có hai phần: ngày và đêm. Một cục nam châm cũng có hai đầu: cực dương và cực âm. Điện cũng có hai loại: điện âm và điện dương. Một hạt nguyên tử cũng có dương tử (proton) và âm tử tức điện tử (electron).

Nói chung tất cả đều có thể xếp loại âm dương. Âm tính thì bị thu hút bởi dương tính và ngược lại dương tính cũng bị thu hút bởi âm tính. Khi trưởng thành, người nam thường đi tìm một người nữ để kết hôn. Người thường không để ý tại sao lại như vậy? Họ cho rằng đó là lẽ tự nhiên, Ông Trời sinh ra như thế thì cứ sống như thế, hơi đâu mà tìm hiểu làm chi cho mệt. Sự kết hôn nam nữ là việc đi tìm hạnh phúc trăm năm, vì người đàn ông là một nửa vòng tròn (bán cầu) đi tìm một nửa vòng tròn khác để kết hợp lại thành một vòng tròn. Khi vòng tròn được thành hình thì gọi là viên mãn, viên là tròn, mãn là đầy đủ. Viên mãn tức là hạnh phúc. Nhưng thực tế đâu phải đơn giản như vậy. Vấn đề thường xảy ra là hai nửa vòng tròn kia không cùng kích thước. Một nửa quá lớn hoặc một nửa quá nhỏ. Và như vậy thì không có sự viên mãn, tức không có hạnh phúc. Trên phương diện tình cảm một người nam khi gặp một người nữ hợp nhãn, hợp ý, thì tưởng rằng hai người có thể sống chung hạnh phúc. Nhưng sau một thời gian, anh nhận ra mình đã tương lầm. Đến đây thường có hai trường hợp: hoặc anh ta chịu sống trong đau khổ cố giữ hai bán cầu không cùng kích thước dính vào nhau, hoặc anh ly dị để tìm một nửa vòng tròn khác với hy vọng rằng nó sẽ cùng kích thước với nửa vòng tròn của anh. Nhiều khi gặp hên, hoặc do phước duyên đời trước, anh tìm được một nửa vòng tròn đúng kích thước, một người yêu lý tưởng, thuận vợ, thuận chồng, sống hạnh phúc cho đến đầu bạc răng long.

Người thường là như vậy, còn người tu thì sao? Người tu đâu có thể lấy vợ, lấy chồng được! Mà nếu thế thì âm dương mất quân bình, và người tu sẽ mãi mãi là một nửa vòng tròn cho đến hết đời. Nửa vòng tròn thì đâu gọi là viên mãn. Không viên mãn thì làm sao có hạnh phúc, có an lạc được! Nếu tu là để thiếu thốn, khao khát hạnh phúc thì tu làm chi cho khổ! Có người sẽ trả lời : tu là khổ bây giờ để có hạnh phúc mai sau. Nếu được như vậy thì tốt lắm, nhưng chỉ sợ không được như vậy thôi! Nếu tu mà có được hạnh phúc ngay bây giờ và luôn cả mai sau thì có tốt hơn không?

Thật ra người tu vẫn đi tìm một nửa vòng tròn khác để kết hợp lại thành một vòng tròn. Sự kết hợp này gọi là hợp nhất (nhập lại thành một) tiếng Phạn gọi là Yoga (union). Hành giả Ấn Giáo Yogi, tu tập Du Già (Yoga) để tìm sự hợp nhất với Brahma (Phạm thiên). Các tu sĩ Đạo Thiên Chúa cũng đi tìm sự trở về với Thượng Đế. Thiền Sư đi tìm sự trở về với bản tánh hay Phật tánh. Người tu khôn khéo là người biết đi tìm nửa vòng tròn kia ngay nơi tâm, không tìm kiếm bên ngoài. Đó là lý do tại sao Thiền Sư không đi tìm Phật bên ngoài. Nhưng đâu phải người tu nào cũng biết như vậy. Vấn đề mà tôi muốn nói ở đây là sự giải quyết những năng lượng tính dục nơi người tu, nhất là cho những thanh thiếu niên xuất gia. Họ là những người ở lứa tuổi mà năng lượng tính dục đang phát triển mạnh nhất, khác với những người lớn tuổi đã có gia đình, vợ con rồi mới xuất gia. Năng lượng tính dục hay bất cứ năng lượng nào khác cũng cần được hiểu để xử dụng và chuyển hóa trong việc tu hành.

Tôi rất vui khi về Làng Hồng thấy Tăng Ni ở đó được quyền chơi đá banh, bóng chuyền. Đó là những hình thức lành mạnh giúp cho những năng lượng trong cơ thể có cơ hội thoát tiết ra ngoài để quân bình hóa âm dương. Ở Việt Nam, quý Hoà Thượng hay Thượng Tọa cũng chơi thể thao, bóng bàn hoặc luyện võ như các Sư Chùa Thiếu Lâm trong phim Tàu, v.v...Đó là những phương tiện thiện xảo (upaya) để quân bình hóa những năng lượng trong tâm hồn và thể xác. Nếu không có những cơ hội như vậy thì người tu sẽ phải đè nén tình cảm, đàn áp cảm xúc và từ từ đi đến chỗ sinh bệnh. Tệ hơn nữa là các vị quân chúng, chúng trưởng thường không có khái niệm về khoa học, sinh lý, tâm lý và y lý nên thay vì tìm phương cứu chữa, lại gieo vào đầu bệnh nhân mặc cảm tội lỗi: "Chắc con nghiệp nặng nên mới ra nông nỗi này" hoặc "Đây là bệnh nghiệp, thôi con ráng trả", hoặc "ráng trì kinh Dược Sư đi sẽ khỏi", v.v...

Trở về giáo lý Tantra mà tôi được học, con người có hai thân: thân tứ đại thô kệch và thân vi tế. Trong thân vi tế có đến 84.000 kinh mạch nhưng quan trọng nhất là ba kinh chính: Tạng ngữ là Uma, Roma, Kyangma, Phạn ngữ là Sushumna, Pingala, Ida. Sushumna là kinh chính giữa chạy dọc theo xương sống từ trên đỉnh đầu xuống tới hậu môn. Ida và Pingala là hai kinh phụ bắt đầu từ hai lỗ mũi chạy lên đỉnh đầu rồi trở xuống quyen quanh Sushumna và giao nhau ở các luân xa (chakras). Ida là kinh bên trái màu trắng tượng trưng cho năng lực của mặt trăng thuộc âm. Pingala là kinh bên phải màu đỏ tượng trưng cho năng lực của mặt trời thuộc dương. Mục đích của hành giả Tantra là làm sao hít thở điều khiển đưa hai luồng khí âm dương nhật nguyệt từ Ida và Pingala xuống dưới hậu môn chạy trở vào kinh chính Sushumna, đánh thức luồng hỏa hâu Kundalini nằm ở luân xa thứ nhất (Muladhara). Kundalini là một năng lực vô cùng siêu phàm, nó sẽ chạy dọc theo kinh chính đi qua từng luân xa một để cuối cùng lên đến luân xa thứ bảy (Sahasrara) và từ đó nhập một với Thượng Đế, Phạm Thiên, Phật hay Chúa... Khi đưa được hai luồng khí prana vào Sushumna, hành giả sẽ có cảm giác khoái lạc tương đương với sự giao hoan của nam nữ. Do đó hành giả Tantra không cần phải đi tìm một người nam hay nữ bên ngoài để giao hoan mà tìm cách giao hợp ngay trong thân mình hai tính âm dương nam nữ.

Người tu là người biết được nửa vòng tròn khiếm khuyết kia nằm sẵn tiềm tàng nơi mình và tìm cách làm nó phát hiện để cuối cùng chính mình trở thành một vòng tròn viên mãn.

Một người đàn ông mà nghĩ rằng mình phải là nam nhi chí chí, không được có nữ tính thì người đàn ông này dễ trở thành vũ phu, không biết thông cảm niềm đau nỗi khổ của vợ con.

Một người đàn bà hoàn toàn nữ tính, yếu đuối ủy mị, đa sầu đa cảm, không có được một chút cứng rắn của nam tính thì người đàn bà này sẽ dễ đau khổ vì tình, thường có khuynh hướng đi tìm một đấng "anh hùng" để nương tựa, và vô tình hay cố ý cam chịu cuộc đời "chồng chúa vợ tôi".

Tóm lại người tu hay nói chung là người muốn sống an vui hạnh phúc cần phải biết những nguyên lý âm dương nam nữ hầu giải tỏa và chuyển hoá những nội kết cảm xúc của mình.

Nếu tu chỉ là tu tâm mà thôi thì sự tu đó còn thiếu phần nữa. Đối với tôi, **tu là tu cả hai: tu thân lẫn tu tâm**. Tinh thần và thể xác luôn đi đôi. Không thể có một tinh thần bạc nhược trong một thể xác tráng kiện hay tinh thần mình mẫn trong một thể xác bệnh hoạn.

Luân xa

Luân xa tiếng Phạn là chakra, nghĩa là bánh xe hay vòng tròn xoay quanh trục của nó. Luân xa là những nhà máy thu và phát năng lượng (centrale d'énergie). Trong Yoga của Ấn Độ Giáo nói chung có bốn loại:

1. Karma Yoga.
2. Bhakti Yoga.
3. Jnana Yoga.
4. Raja Yoga.

Yoga có nghĩa là trở về hợp nhất với một đối tượng. Trong Ấn Giáo, hành giả Yogi tìm sự hợp nhất với Brahma (Phạm thiên) hay Thượng Đế.

Trong Karma Yoga, hành giả làm tất cả hành động bất vụ lợi, đây là con đường của phục vụ và xả thí nhằm trừ bỏ tiêu ngã hay phàm ngã để trở về với Đại ngã hay Chân ngã.

Trong Bhakti Yoga, hành giả hướng hết tâm trí về Thượng Đế qua sự sùng kính lễ bái, tụng niệm kinh chú. Qua sự tín tâm như vậy họ mong nhập một với Thượng Đế.

Trong Jnana Yoga, hành giả tìm sự giải thoát qua trí huệ, qua sự nghiên cứu kinh điển Veda, suy tư quán chiếu về tự tánh.

Trong Raja Yoga, hành giả tập làm chủ cả thân và tâm qua sự tu tập tám bộ môn hay tám nhánh: yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana và samadhi.

Ngày nay ở Âu Châu, người ta hay tập Hatha Yoga, môn này là một phần nhỏ của Raja Yoga, nó bao gồm hai nhánh: asana là những tư thế luyện thân và pranayama là phép luyện hơi thở để thanh lọc các đường Kinh (nadi), trong đó có ba kinh quan trọng (đã nói ở trước).

Trong Phật Giáo cũng chia hành giả làm ba loại:

1. Trí huệ Bồ Tát (pannadhika, pali). Vị này chú trọng phát triển trí huệ và thực hành thiền định nhiều hơn là nhiệt thành với những hình thức lễ bái cúng dường bề ngoài.
2. Tín đức Bồ Tát (saddhadhika). Vị này đặt trọn niềm tin nơi hiệu lực của tâm thành. Tất cả những hình thức lễ bái thờ phượng là sở trường của ngài.
3. Tinh tấn Bồ Tát (Viriyadhika). Vị này luôn luôn tìm cơ hội để phục vụ kẻ khác. Không có gì làm cho Tinh tấn Bồ Tát hoan hỷ bằng tích cực phục vụ. Đối với ngài, làm việc là hạnh phúc, hạnh phúc là làm việc.

Qua hai sự xếp loại trên, ta thấy có sự tương đồng giữa:

- * Trí huệ Bồ Tát và hành giả Jnana (Jnana Yogi)
- * Tín đức Bồ Tát và hành giả Bhakti (Bhakti Yogi)
- * Tinh tấn Bồ Tát và hành giả Karma (Karma Yogi).

Có nhiều Phật tử quan niệm rằng Yoga là ngoại đạo, không nên pha lẫn với Phật Giáo. Theo tôi Yoga là một môn khoa học như toán, lý hóa, điện tử, v.v... nó không phải là một tôn giáo, không phải là sở hữu của Ấn Giáo, ai cũng có thể tập được hết. Võ Thiệu Lâm đức Phật đầu có dạy, sao các Sư chùa Thiếu Lâm lại tập? Máy vi tính đầu phải là phát minh của Phật Giáo, sao ngày nay chùa viện nào ở Âu Mỹ cũng dùng?

Trong Anuttara-Yoga-Tantra của Mật Giáo Tây Tạng cũng nói nhiều về ba kinh (Sushumna, Ida, Pingala) và luân xa (chakras), nhưng chỉ đề cập tới bốn thay vì bảy luân xa.

Xin kể sơ lược về bảy luân xa, sau này nếu có dịp tôi sẽ viết nhiều hơn về chi tiết.

Có bảy luân xa chính nằm dọc theo đường kinh trung ương Sushumna từ dưới xương cùng lên tới đỉnh đầu.

1. Luân xa thứ nhất: Muladhara chakra (sanskrit).

Vị trí nằm giữa hậu môn và bộ phận sinh dục, tương đương với huyết Hội Âm của châm cứu học. Nó được biểu hiện bằng một bông sen bốn cánh màu đỏ, chủng tự tiếng sanskrit của nó là LAM. Luồng hỏa hâu Kundalini nằm phục ở đây. Hành giả Yogi khi thành tựu phép quán tưởng luân xa này, sẽ làm chủ được địa đại, tiêu trừ nghiệp quá khứ, biết được ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai, thọ hưởng niềm hoan lạc tự nhiên.

2. Luân xa thứ hai: Svadhithana chakra.

Vị trí nằm dưới rốn chừng bốn ngón tay, tương đương với huyết Quan nguyên, biểu hiện bằng bông sen sáu cánh màu cam, chũng tự là VAM. Thành tựu phép quán tưởng luân xa này sẽ làm chủ được thù đại và các giác quan, biết được cảnh Trung giới (monde astral). Tham ái, giận hờn, ngã mạn, ganh tỵ và các phiền não khác đều được tiêu trừ. Vượt thoát tứ thân.

3. Luân xa thứ ba: Manipura chakra.

Vị trí ở giữa rốn và xương ức (sternum), tương đương với huyết Trung quản. Biểu hiện bằng bông sen mười cánh màu vàng, chũng tự là RAM. Người Yogi thành tựu phép quán luân xa này sẽ làm chủ hỏa đại, không còn sợ lửa thiêu đốt, hoàn toàn thoát khỏi bệnh tật.

4. Luân xa thứ tư: Anahata chakra.

Vị trí ở giữa ngực, tương đương với huyết Đản trung. Biểu hiện bằng bông sen mười hai cánh màu xanh lá cây, chũng tự là YAM. Thành tựu phép quán tưởng luân xa này, làm chủ phong đại, tùy ý bay lượn trong không gian hoặc chui nhập vào thân người khác, đầy đủ đức tính của chư thiên và tinh thương vũ trụ.

5. Luân xa thứ năm: Visuddha chakra.

Vị trí ở ngay dưới cổ, tương đương với huyết Thiên đột. Biểu hiện bằng bông sen mười sáu cánh màu xanh da trời. Chũng tự là HAM. Thành tựu phép quán tưởng luân xa này sẽ làm chủ không đại, thân thể không bao giờ tàn hoại, ngay cả khi thể gian bị tiêu diệt, đạt được trí tuệ thông suốt bốn kinh Veda và ba thời: quá khứ, hiện tại, vị lai.

6. Luân xa thứ sáu: Ajna chakra.

Vị trí ở giữa hai chân mày nơi mà huyền môn thường gọi là con mắt thứ ba, tương đương với huyết Ấn đường. Biểu hiện là bông sen hai cánh màu xanh nước biển, chũng tự là A. Thành tựu phép quán luân xa này, người Yogi tận trừ nghiệp quá khứ, trở thành người hoàn toàn giải thoát ngay trong hiện đời, đạt được tám phép thần thông (siddhi) và ba mươi hai phép phệ.

7. Luân xa thứ bảy: Sahasrara chakra.

Vị trí ngay trên đỉnh đầu, tương đương với huyết Bách hội. Biểu hiện bằng bông sen ngàn cánh màu tím, trắng, vàng. Chũng tự là OM. Khi luồng hoá hầu Kundalini chạy lên tới đây, hành giả Yogi nhập một với Thượng Đế, trở thành một bậc giác ngộ giải thoát hoàn toàn. Đây là mục đích tối hậu của mọi hành giả yogi.

Sự trình bày bảy luân xa ở trên thuộc truyền thống kinh điển Tantra. Ngoài ra theo tâm lý học và tâm thể học thì mỗi luân xa liên quan đến một loại cảm xúc (émotion) và sự vận hành của các tuyến nội tiết (glande endocrine) trong cơ thể.

Như đã nói ở trước, luân xa là nhà máy thu phát năng lượng. Thân hút năng lượng trong vũ trụ thiên nhiên rồi phát ra nuôi dưỡng các thân (thô và tế). Nơi người khỏe mạnh bình thường, bảy luân xa này đều hoạt động đúng mức, không nhanh không chậm, không nghẽn tắc. Nhưng khi bị xúc động mạnh về tình cảm hoặc uất ức đè nén cảm xúc, hoặc bị tai nạn xúc chạm mạnh nơi thân thì các luân xa có thể bị tổn thương, hoạt động bất thường, chiều quay lệch lạc. Từ đó cơ thể mất dần năng lượng, Đông-Y gọi giai đoạn này là khí huyết không thông. Ta có thể đi châm cứu, uống thuốc bổ, nhưng đó chỉ là gỡ gạc một phần nào thôi, không thể tái lập quân bình hoàn toàn được, vì vết thương nằm sâu nơi luân xa. Lý thuyết âm dương, ngũ hành, kinh mạch của Đông-Y đã được du nhập Phật Giáo, trong giới Tăng sĩ đã có những danh y như Tuệ Tĩnh thiền sư (thế kỷ 14) và gần đây là Thượng Tọa Thích Tâm Ấn. Tăng Ni cũng có những người đi học châm cứu để cứu nhân độ thế, thực hiện lý tưởng từ bi của Bồ Tát. Nay

nếu biết được lý thuyết luân xa, ta có thêm khí cụ và phương tiện cứu nhân độ thế hữu hiệu hơn nữa.

* Luân xa thứ nhất: Muladhara, chủ trì năng lượng sinh tồn (énergie vitale), nói tắt là sinh lực, ý chí vui sống. Người tu mà có tâm niệm chán đời thì vô tình làm luân xa này quay chậm lại hoặc tệ hơn nữa là quay ngược chiều khiến sinh lực ngày một thất thoát, cơ thể suy nhược, dễ sinh bệnh hoạn, và từ đó tâm hồn lại càng chán đời thêm. Tu hành như vậy có khác gì tự sát.

* Luân xa thứ hai: Svadhithana, chủ trì năng lượng tính dục (énergie sexuelle) có tính cách sáng tạo. Đa số thường quan niệm tu là phải diệt dục, vì dục là ham muốn. Người tu không được ham muốn gì hết! Vậy quý Thầy tu có muốn chùa to tượng lớn không? Có thích đồng Phật tử lui tới cúng dường không? Khỏi nói chi xa, người tu có muốn giải thoát không? Có muốn thành Phật không? Muốn Niết Bàn không? Vậy những cái "muốn" đó có phải là dục không? Khi đói muốn ăn, khát muốn uống thì đó có phải là dục không? Nếu đó là dục cần phải diệt thì chắc Thầy tu phải nhịn ăn, nhịn uống, nhịn luôn cả thờ để chết đi cho rồi!

Sự ham muốn (dục) tự nó không có hại, không có tội. Hại hay không là tùy đối tượng của ham muốn. Ham muốn thể xác gọi là nhục dục, ham muốn sắc đẹp là sắc dục, ham muốn rượu chè là tửu dục, ham muốn những thứ này thường đưa đến khổ đau vì thèm khát mà không toại nguyện. Muốn tu gọi là tu dục, muốn giải thoát gọi là giải thoát dục, muốn Niết Bàn là Niết Bàn dục, những thứ dục này đâu có hại! Nhưng đa số vẫn cứ nghĩ dục là một điều xấu.

Dục là một chất liệu, một năng lực thúc đẩy mình đạt đến đối tượng hay mục đích. Nếu không "muốn" giải thoát thì làm sao tu được? Vì "muốn" sự an vui hạnh phúc của Niết Bàn, "muốn" thoát khổ luân hồi nên mới tìm Đạo giải thoát!

Luân xa thứ hai liên quan đến hiện tượng sinh lý, nam tính và nữ tính. Là người ai mà chả có tinh dục, trừ khi bạn đã chứng A La Hán. Vào tuổi dậy thì cho đến khoảng bốn mươi tuổi, luân xa này giúp cho tuyến sinh dục (glande sexuelle) hoạt động để con người tiếp nối giống đời. Người tu không có vợ chồng, lại thêm đè nén, dẫn ép tinh dục, không biết cách chuyển hóa thường khiến cho luân xa này bế tắc, từ đó dễ sinh bệnh, nhất là những bệnh về tử cung. Có lần đọc báo thấy trong một giò nữ tu Cơ Đốc ở Mỹ, các bà Sơ được bôi lợi trong một hồ tắm. Tôi nghĩ đó là một phương tiện lành mạnh giúp cho những năng lượng tính dục sung mãn có cơ hội thoát tiết mà không cần phải qua con đường tình ái hay nhục dục.

* Luân xa thứ ba: Manipura, chủ trì sự liên quan giữa cá nhân và môi trường xung quanh. Khi cá nhân sống hòa thuận với môi trường xung quanh, biết bày tỏ tình cảm, không đè nén cảm xúc thì luân xa này quay bình thường. Nhưng khi bị ăn hiếp mà không chống trả được, phải cố nhịn dẫn sự nóng giận, khi thấy điều bất công mà không nói lên được, khi lo lắng mà không dám biểu lộ ra mặt, v.v... Nói chung tất cả cảm xúc không thoát được ra ngoài mà bị giữ lại ở trong sẽ làm luân xa này bị bệnh, quay chậm lại hoặc không quay hoặc quay ngược chiều. Ở chùa các Sư Cô hay bị đau bao tử vì lo lắng mà không giải quyết được, đau gan hay túi mật vì giận mà không nói ra được, đau lưng hay thận vì bị xài xể nhiều mà không dám cương lại, đau quặn ruột vì sợ hãi mà không dám cầu cứu, v.v... Nói chung tất cả triệu chứng vùng bụng đều là dấu hiệu không biết đối phó cảm xúc với môi trường xung quanh.

* Luân xa thứ tư: Anahata, là trung tâm của tình thương, nó liên quan và ảnh hưởng mật thiết với quả tim. Ở đời, là con người (hữu tình) ai cũng muốn thương và được thương, muốn yêu và được yêu, nhưng hoàn cảnh đâu dễ dàng như ý được. Mình thương người kia nhưng người kia không thương lại, thể là lòng tự ái bị tổn thương, trở nên dè dặt không dám thương ai nữa, sợ tình thương của mình bị từ khước. Cứ thế dần dần quả tim khép lại, không được tưới tắm bởi tình thương làm cho luân xa này bế tắc. Khi luân xa này bế tắc, vùng tim không tiếp nhận được sinh khí (énergie vitale), đó là một trong những nguyên nhân gây ra bệnh vùng ngực như nghẹt tim, ung thư tim, ung thư vú, hen suyễn, v.v...

Bệnh tiểu đường cũng là bệnh thuộc loại tâm thể (psychosomatique) mặc dù một số bác sĩ cho đó là bệnh di truyền. Theo nhà tâm lý học Thorwald Dethlefsen, đường và những chất ngọt biểu hiện cho tình yêu và lòng triu mến. Con nít nào mà chả cần tình thương của cha mẹ, con nít nào mà chả thích ăn kẹo ngọt. Ngay cả người lớn cũng hào ngọt, chỉ thích được nịnh khen chứ không ưa lời nặng. Theo Y khoa hiện đại, bệnh tiểu đường là do cơ thể thiếu chất insuline, nên họ chích chất này vào bệnh nhân để điều hoà chất đường trong người. Hiện tượng đơn giản của bệnh này là cơ thể không hấp thụ được chất đường để cho nó thoát ra ngoài qua máu hoặc nước tiểu. Từ đó Thorwald Dethlefsen suy ra rằng người bệnh tiểu đường là người mất khả năng thương yêu, không biết hấp thụ tình thương. Người bệnh tiểu đường cũng cần tình thương như ai, nhưng không được đáp ứng lại vì chính anh ta không thể ban rải tình thương hoặc chưa học được cách thương yêu kẻ khác.

Ở chùa hình như quý Thầy lớn cũng hay mắc phải bệnh này, có lẽ vì Phật tử nấu đồ ăn cho bột ngọt nhiều quá hoặc quý ngài vô tình đã làm bết tắc luân xa thứ tư này.

* Luân xa thứ năm: Visuddha, là trung tâm của sự giao thiệp, thông tin qua lời nói. Người biết ăn nói lịch thiệp, rành mạch rõ ràng, đó là dấu hiệu luân xa này khai thông và hoạt động tốt. Khi luân xa này bết tắc, bệnh hoạn thì đương sự thường có vấn đề trong việc diễn nói về ý kiến, quan niệm hoặc tình cảm của mình như nghẹn ngào, uất ức nói không ra lời, hoặc muốn nói mà khớp hay không đủ lời đủ ý, sợ nói trước đám đông, v.v... Đây chỉ là đại khái thôi vì còn nhiều yếu tố tâm lý khác nữa. Về bệnh nơi thân thì luân xa này liên quan đến tuyến giáp trạng (glande thyroïde), nặng thì có thể bị bứu cổ, nhẹ thì viêm họng hoặc đau cứng cổ...

* Luân xa thứ sáu: Ajna, là trung tâm của ý thức, liên quan đến tuyến niêm dịch (glande pituitaire). Người làm việc tâm trí nhiều thì luân xa này được kích thích, từ đó có khả năng suy tư bén nhạy. Ngược lại khi luân xa này không khai thông thì đương sự cũng không được thông minh sáng suốt, khó phân biệt lẽ phải và lợi hại.

* Luân xa thứ bảy: Sahasrara, là trung tâm của sự hợp nhất giữa tiểu ngã và Đại ngã, sự hợp nhất với Thượng Đế hay sự giác ngộ hoàn toàn. Trong cơ thể nó liên quan đến tuyến tùng quạ (glande pinéale), tuyến này vẫn còn mơ hồ đối với giới Y-khoa hiện đại. Nơi người thường, luân xa này hoạt động rất yếu nhưng không bết tắc. Nó là nhịp cầu nối giữa con người và Thượng Đế, giữa đời sống vật chất vô thường và đời sống tâm linh vĩnh cửu. Nơi người biết sống cuộc đời tâm linh, luân xa này được kích thích và khai thông từ từ, giúp họ tiến bước nhanh trên đường Đạo vì tiếp nhận được những ân huệ bên trên truyền rải xuống.

Trên đây chỉ là sơ lược về bảy luân xa chính, trong cơ thể con người còn nhiều luân xa phụ khác ở các khớp tay và chân. Ngoài luân xa, con người còn có hào quang (aura) và bảy thể xác vi tế bao quanh thân từ đại. Giáo lý Thông Thiên Học (Théosophie) có nói đến những điều này nhưng trước kia tôi xem Thông Thiên Học như một trường ngoại đạo nên không để ý. Gần đây từ năm 95 tôi có dịp quen biết vài bạn hữu Âu Tây, trong số đó người thấy được hào quang. Ở Paris có vài nơi chụp hình hào quang qua kỹ thuật của Kirlian và tôi cũng đã tò mò đi chụp thử rồi kiểm chứng lại với bạn hữu. Từ đầu năm 96 tới nay, qua sự học hỏi và tập luyện nhằm mục đích chữa bệnh cho mình và cho người, tôi đã sờ mó được các luân xa và bốn thể vi tế trên con người. Riêng hào quang thì tôi chưa thấy được nhưng tôi có quen một anh bạn tên Martin người Canada ở Québec, là một họa sĩ và thợ uốn tóc, anh có khả năng thiên phú thấy được hào quang từ lúc còn nhỏ. Nhờ Martin mà tôi học được nhiều điều cũ lạ. Tại sao cũ lạ? Cũ là vì giáo lý về luân xa, hào quang tôi đã biết rồi nhưng chưa hề kinh nghiệm được, lạ là vì Martin thấy được và nói cho tôi nghe. Bình thường hào quang của tôi màu vàng cam, khi tôi bắt đầu tụng chú Om Mani Padme Hum thì Martin cho hay là hào quang quanh đầu tôi chuyển thành màu xanh da trời. Khi tôi tụng một bài chú khác thì hào quang cũng đổi màu. Mỗi khi bắt ấn (mudra) khác nhau thì hào quang quanh tay cũng đổi màu tùy theo ấn thủ. Không những hào quang thay đổi mà luân xa liên quan đến thủ ấn cũng bị ảnh hưởng.

Qua những kinh nghiệm hợp tác với Martin và vài bạn hữu khác, vấn đề luân xa, hào quang, thể xác vi tế đối với tôi không còn là những giáo lý huyền bí hay ngoại đạo nữa mà là một chuyện hiển nhiên như việc tay tôi sờ thấy cái bàn cái ghế vậy.

Người tu Mật Tông Việt Nam tụng chú theo kiểu phát âm chữ Hán. Quý Thầy dạy tụng chú dù phát âm không đúng với tiếng Sanskrit nhưng nếu thành tâm tin tưởng vẫn có hiệu nghiệm. Sự hiệu nghiệm ở đây phần lớn là do lòng tin mà ra. Theo Mantra-Yoga thì sự phát âm đúng theo tiếng Phạn (Sanskrit) rất quan trọng. Tiếng Phạn, còn gọi là Phạm âm tức ngôn ngữ của chư thiên, phạm thiên, không phải là âm thanh thường, mỗi chữ đều có hiệu lực rung động riêng. Khi phát âm trúng, một Mantra (mật chú) có công năng nâng tâm thức lên bình diện cao hơn, vượt khỏi ý thức nhị biên, thể nhập vào những tầng tâm thức vi tế và từ đó tự chứng nghiệm được chân lý tuyệt đối. Đây là một loại khoa học về âm thanh, mục đích chứng đạt chân lý chứ không phải để sai khiến quỷ thần hay cầu đảo mưa gió.

-ooOoo-

[Đầu trang](#) | [Mục lục](#) | [Chương I](#) | [Chương II](#) | [Chương III](#)

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

updated: 22-10-2001