

**Sáu pháp Du già**  
**và Đại ấn Mahamudra**

Garma C.C. Chang

Chuyển ngữ: Thích nữ Trí Hải

# ĐẠI ÁN

Tặng-Anh : Garma C.C. Chang

Chuyển ngữ: Thích nữ Trí Hải

Kỹ thuật: Trương Duy

Làm tại Tuệ Uyển, 1996

Copyright 1996 by Tuệ Uyển - Thích nữ Trí Hải

All rights reserved

Printed in ViệtNam

## Lời Giới Thiệu

Mật tông Tây Tạng cống hiến 2 con đường tu tập, Con Đường Giải Thoát hay Du Già Tâm, và Con Đường Thiện Xảo hay Du Già Năng Lực.

Tương tự như pháp môn Thiên tông, Con Đường Giải Thoát (Đại Ấn Mahamudra trong phần I) nhấn mạnh đến việc quán sát và tu sửa để tiến đến Tâm Bẩm Sinh, và chỉ đòi hỏi một ít nghi thức tối thiểu cùng với vài thế Du già căn bản. Trong khi Con Đường Thiện Xảo (Sáu Pháp Du Già của Naropa trong phần II), gồm một bộ pháp hành Du già rất phức tạp và nguy hiểm, được phân ra làm hai giai đoạn là Du Già Sinh Khởi và Du Già Thành Tựu.

Tác giả (G. Chang) soạn quyển sách này với mục đích giúp độc giả có một ý niệm khái quát về các pháp tu của Mật tông Tây Tạng, nhưng một phần vì sách ra đời năm 1963 chưa thu thập đủ tài liệu, và một phần vì lề luật cổ, tác giả đã lược bỏ nhiều chi tiết quan trọng. Bởi vậy tác giả đã lưu ý độc giả chỉ nên dùng quyển sách này, cũng như các sách Du già khác, làm tài liệu

tham khảo, chứ không thể dùng để thay thế vị Chân sư  
được. Xin độc giả lưu ý cho.

Hồng Nhật

California, 1997

## Mục lục

DẪN NHẬP	6
PHẦN I. Giáo lý Đại thủ ấn	12
Bài ca về Đại ấn	13
Lời thệ nguyện về Đại thủ ấn	22
Những điều cốt yếu trong pháp tu Đại ấn	33
PHẦN II. Dẫn nhập toát yếu về 6 Du già –	
Con Đường Sáu Xa	50
1. Du già nội hỏa	55
2. Du già thân huyễn	89
3. Du già mộng	98
4. Du già quang sắc (ánh sáng)	107
5. Du già trung ấm	117
6. Du già biến hóa	131

## Dẫn nhập

Mục đích tác phẩm này chỉ là giới thiệu với độc giả một số bản kinh quan trọng của Mật giáo từ trước đến nay chưa được dịch ra các ngôn ngữ tây phương.

Có lẽ nên nói qua lý thuyết căn bản của mật tông Tây tạng, và nguyên lý nòng cốt của sự tu hành theo mật tông. Nó có thể tóm tắt như sau: "Phật tính thiêng liêng hiện diện cùng khắp, nhưng cách nhanh nhất để khám phá ra chân lý ấy là ngay trong phức thể thân tâm này." Nhờ những luyện tập tâm linh và áp dụng những kỹ thuật mật tông như Sáu pháp Du già, người ta có thể sớm trực nhận rằng thân, tâm và "ngoại giới", tất cả đều là những biểu hiện của Phật tính nhiệm mầu. Sinh tử là niết bàn, chúng sinh là phật, ái dục đam mê đều là những biểu hiện của năm vị Phật bản sinh 1. Giác ngộ hay Giải thoát không phải đạt được bằng cách nhổ hết gốc rễ ái dục, mà bằng cách đồng nhất chúng với Tính giác siêu việt. Như vậy, có thể nói mật tông Tây tạng xem cái phức thể thân tâm này nếu không muốn nói là đồng nhất với thân tâm Phật, thì ít ra cũng tương đương. Tinh túy mọi pháp Du già mật tông đều hướng đến sự khai triển nguyên lý nòng cốt ấy.

Ta hãy lấy hai pháp hành mật tông chính yếu là pháp Du già Sinh Khởi và Thành tựu để chứng minh nguyên lý căn bản này. Trong pháp hành trì Sinh khởi, thiền giả được chỉ dạy quán tưởng ngoại giới là những mandala - cảnh giới - của chư Phật bồ tát, quán tự thân là thân vị Phật mình thờ, quán hệ thần kinh trong mình là Ba Huyệ đạo chính thức và các kinh mạch thuộc Bốn luân xa; các tiết lậu trong mình là tinh chất của các yếu tố âm dương, khát vọng và năng lực của mình là Chân-khí và Quang sắc... Trong pháp Du già Thành tựu, hành giả trước hết phải tan hòa tất cả khí lực 2 vào Quang sắc căn bản - Pháp thân - ẩn trong luân xa Tim, rồi từ đấy phóng chiếu ra Sắc thân, để khởi động vô lượng hành vi Phật tính.

Một lý thuyết quan trọng trong việc thực hành các pháp Du già Tây tạng, gọi là "Đồng nhất Khí và Tâm" 3 cũng cần đề cập ở đây. Mật tông xem thế giới gồm những yếu tố và những tương quan đối kháng như bản thể và hiện tượng, tiềm năng và biểu hiện- (chủng tử và hiện hành), lý và tình, niết bàn và sinh tử... *Khí và Tâm*. Mỗi cặp đối đãi này, mặc dù bề ngoài trái nhau, vốn là một nhất thể bất khả phân. Khi người ta có thể thấu hiểu và làm chủ được phần này thì đương nhiên cũng thấu hiểu và làm chủ được phần kia. Bởi thế, người nào nhận ra tinh túy của tâm là Tuệ giác siêu việt, thì đồng thời

cũng nhận ra tinh túy của Khí là nguồn sinh lực bất tận, là hành động của Phật tính. Ở đây ta không thể nói hết mọi khía cạnh của lý thuyết này, nhưng một điều cần chú ý là tính "hỗ tương của tâm và khí". Nó có nghĩa rằng, một tâm hành luôn kèm theo một luồng khí có tính chất tương đương, bất luận là tâm hành thế tục hay siêu thế. Chẳng hạn, một tâm thái nào đó, một cảm giác hay ý tưởng nào đó, luôn luôn đi kèm với một luồng khí có tính chất và nhịp điệu tương đương, phản ánh trong hiện tượng thở. Như vậy, cơn giận dữ không những làm phát sinh một cảm nghĩ bốc lửa, mà còn làm cho hơi thở trở nên thô tháo nặng nề. Ngược lại, khi có sự tập trung an tịnh vào một vấn đề tinh thần, thì ý nghĩ và hơi thở cũng phô bày một trạng thái tĩnh lặng. Khi sự tập trung là rất sâu xa, như khi nỗ lực để giải quyết một vấn đề, thì tự dừng hơi thở cũng được giữ lại. Khi ta ở trong tâm trạng giận dữ, kiêu căng, ganh tị, hổ thẹn, ngã mạn, yêu đương, thèm khát..., ta có thể cảm thấy ngay luồng khí lực - hay prana - trong thân. Khi ở trong định sâu xa không có tưởng nào khởi lên, thì hơi thở cũng trở nên vi tế không thể nhận ra được. Vào lúc mới đạt giác ngộ, khi tâm thường ngày được chuyển hóa, thì khí lực cũng trải qua một cuộc biến chuyển lớn lao. Vậy, mỗi tư thái, ý tưởng, cảm giác, dù đơn giản, vi tế hay phức tạp, đều đi kèm với một luồng khí lực tương ứng. Ở giai đoạn thiền chứng cao cấp, sự tuần hoàn máu chậm lại đến độ



hầu như ngưng hẳn, tướng hơi thở cũng không còn, hành giả kinh quá một mức độ sáng suốt trong trạng thái tâm không còn tư tưởng. Khi ấy xảy ra không những một sự biến đổi về tâm thức, mà còn có biến chuyển trong sự vận hành vật lý của cơ thể.

Căn cứ trên nguyên lý này, mật tông Tây tạng đưa ra hai Con đường, hai loại Du già đều dẫn đến một cùng đích siêu thế. Một con đường gọi là Giải thoát, hay Du già về Tâm, đường kia là Thiện xảo hay Du già năng lực. Con Đường Du già Giải thoát rất giống với Thiền Phật giáo vì nhấn mạnh sự quan sát và đào luyện Tâm Bẩm sinh, và chỉ đòi hỏi tối thiểu nghi thức chuẩn bị trong khi thực hành Du già. Con đường thứ hai, Du già Thiện xảo, là một loạt pháp thiền gặt gao phức tạp gọi là các pháp Du già Sinh Khởi và Thành tựu. Ba trích dẫn về Đại thủ ấn trong phần đầu sách này thuộc nhóm đầu, rất giống Phật giáo thiền nguyên thủy. Sáu Du già của Naropa thuộc nhóm hai, là một tổng hợp các Du già Sinh khởi và Thành tựu, đặc biệt nhấn mạnh Du già Thành tựu.

Trong nhóm sáu Du già, thì các Du già về Nội hỏa và Thân huyễn là chính, bốn cái còn lại- Mộng, Quang sắc, Trung âm, và Biến hóa, đều là chi nhánh của hai pháp trên. Tuy nhiên, với những người quan tâm đến việc nghiên cứu các trạng thái tâm "vô thức" và "siêu ý

thức", thì các Du già Mộng và Quang sắc có thể quan trọng hơn, vì chúng cho những thông tin cốt yếu về vấn đề này. Để độc giả có một tổng quan về Sáu Du già, chúng tôi đã dịch vắn tắt lời Dẫn nhập của Lama Drashi Namjhal về sáu pháp ấy, một bản văn giản dị sáng sủa. Vì không có được nguyên bản Tạng ngữ, nên ba trích đoạn về Đại thủ ấn và Sáu Du già của Drashi Namjhal đã được dịch từ bản Hoa ngữ mà gần đây chúng tôi đã tìm thấy từ những nguồn tư liệu Phật Giáo ở Hồng Kông và Đài loan 4.

Dịch giả không chịu trách nhiệm nếu độc giả nào do xem sách mà liễu lĩnh thử nghiệm Sáu Du già này. Sự đọc sách không bao giờ có thể thay thế được một bậc thầy sống thực. Một người tu tập cẩn trọng cần phải thọ pháp nhập môn và được bậc thầy hướng dẫn mới có thể bắt đầu đi vào con đường tu tập. Bởi thế, sách này chỉ để làm nguồn tư liệu tham khảo, một kẻ chỉ đường.

Vì sợ nền giáo lý quan trọng này bị mai một tại Tây tạng, nên người dịch đã không tuân thủ truyền thống, đem tiết lộ những tài liệu bấy lâu vẫn được giữ bí mật, thành bản dịch Anh ngữ này, với hi vọng nó sẽ hữu ích cho những người đi tìm chân lý.

Garma C.C. Chang

## Chú thích

1. *Năm vị Phật bửu sinh* : Tỳ Lô Giá Na, A Súc bệ, Bảo Sinh, A Di Đà, Bất Không Thành Tựu tượng trưng sự tịnh hóa của ngu si, giận dữ, kiêu mạn, tham dục và ganh tị. Thường được gọi sai thành năm vị Phật thiên, vì xuất hiện trong năm phương hướng của một mandala hay đồ hình để thiền quán, biểu trưng Phật tính bửu sinh nơi mỗi người.
2. *Khí lực hay Tâm khí*: Theo mật tông, năng lượng hay yếu tố hành động, và tâm thức hay yếu tố hiểu biết, là hai mặt của một thực thể duy nhất, không rời nhau mà phụ thuộc lẫn nhau.
3. Giải thích này được trích từ Luận về Du già của dịch giả trong tác phẩm của Evans-Wentz nhan đề Du già và lý thuyết mật tông Tây tạng, bản in lần hai, Đại học Oxford xuất bản, 1958.
4. Bản Hoa dịch Sáu pháp Du già do Mang Kung thực hiện, Bài ca về Đại ấn do Fa Tsun; Thệ nguyện Đại ấn do Garma Chang; Tinh yếu của Đại ấn do Thượng tọa Kong Ka, bậc thầy của Chang.

**Phần I**

**Giáo lý  
Đại thủ ấn**

**Bài ca  
về Đại ấn<sup>1</sup>**

(của **Tilopa**)

*Đại ấn vượt ngoài ngôn ngữ và biểu tượng  
Nhưng hỏi Naropa, đệ tử nhiệt tâm trung tín,  
Ta phải nói cho con những lời này.*

*Chân Không không cần nương tựa  
Đại ấn ngự trên Không.  
Không cần nỗ lực cố gắng,  
Cứ tự nhiên, thư dãn,  
Người ta có thể bẻ gãy ách trói buộc  
Mà đạt đến Giải thoát.*

*Khi ngắm nhìn không trung, ta không thấy gì,  
Cũng thế nếu đem tâm quan sát tâm,  
Ta sẽ phá hủy những phân biệt  
Và đạt đến Giác Ngộ.*

*Những đám mây lang thang qua bầu trời  
Không có gốc rễ, không nhà.  
Cũng vậy các tướng phân biệt trôi nổi qua tâm.  
Khi thấy rõ Tự tâm  
Thì phân biệt chấm dứt.*

*Trong không gian, những hình sắc hiện  
Nhưng không gian không màu đen, trắng  
Từ Tự tâm, vạn pháp nổi lên  
Nhưng tâm thì không nhiễm ác hay hiền.*

*Bóng tối ngàn năm không thể che khuất  
Mặt trời rực rỡ;  
Vô lượng kiếp sinh tử luân hồi*

*Không lấp được ánh sáng tâm ta.*

*Mặc dù dùng ngôn ngữ để diễn đạt Tính Không*

*Nhưng Tính Không vượt ngoài mô tả*

*Dù ta bảo "tâm như ánh sáng rực rỡ"*

*Nhưng Tâm vượt ngoài biểu tượng ngôn từ.*

*Tâm tự bản chất là trống rỗng,*

*Nhưng bao gồm và chứa đựng vạn pháp.*

*Hãy thư giãn thân thể,*

*Ngâm miệng, lắng im,*

*Tâm để trống rỗng, đừng nghĩ đến cái gì*

*Như một cây tre rỗng ruột*

*Hãy để thân thoải mái nghỉ ngơi*

*Không cho cũng không nhận*

*Hãy để tâm an nghỉ*

*Đại ấn là cái tâm không bám víu gì*

*Tu tập như thế, đến kỳ sẽ đạt Giác Ngộ*

*Thực hành Mật chú và các pháp ba la mật,*

*Chỉ giáo trong Kinh và Giới Luật  
Cùng giáo lý các trường phái và Kinh điển  
Không mang lại thực chứng Chân lý Bẩm sinh  
Vì khi tâm tràn ngập dục vọng  
Đi tìm mục đích, thì nó chỉ che lấp ánh sáng.*

*Người nào có giữ giới mật tông  
Nhưng còn phân biệt,  
là đã phản lại Tinh thần giới pháp 2  
Hãy ngưng mọi hoạt động, bỏ mọi ham muốn,  
Cứ để tư tưởng đến đi  
Như thủy triều lên xuống.  
Người không bao giờ làm hại cái Vô trú  
Cũng không hại nguyên lý Vô phân biệt  
Chính là giữ giới mật tông.*

*Người nào từ bỏ khát ái  
Không bám víu cái này cái khác  
Sẽ thấy được ý nghĩa chân thật  
Được nói trong kinh điển.*



*Trong Đại ấn, tất cả tội lỗi được đốt cháy*

*Trong Đại ấn, người ta được giải thoát*

*Khỏi ngục tù thế gian.*

*Đây là ngọn đuốc tối thượng của Chính pháp*

*Ai không tin pháp này*

*Chính là những kẻ ngu vĩnh viễn ngập lặn*

*Trong buồn sâu thống khổ.*

*Muốn đạt đến giải thoát*

*Cần phải nương tựa một bậc thầy*

*Khi tâm bạn nhận được ân phước thầy ban*

*Thì Giải thoát ở trong tầm tay bạn.*

*Mọi sự trên thế gian đều vô nghĩa,*

*Chỉ là những hạt giống khổ đau.*

*Lời dạy vụn vặt đưa đến hành động;*

*Người ta chỉ nên tuân theo*

*Những giáo lý lớn lao.*

*Vượt trên đối đãi*

*Là cái thấy tối thượng;  
Chinh phục tâm tán loạn  
Là pháp tu tối cao;  
Con đường Vô hành  
Là đường lối chư phật;  
Ai đi đường ấy  
Sẽ đến nơi Phật quả.*

*Thế gian này phù du  
Như những bóng ma, mộng ảo,  
Không có thực chất nào.  
Hãy từ bỏ cuộc đời, xa lánh bà con,  
Cắt đứt dây trói tham dục và thù hận,  
Thiền quán trong núi rừng.  
Khi không cần nỗ lực,  
An trú trong trạng thái tự nhiên,  
Thì bạn sẽ thành tựu Đại Ấn  
Là đạt đến cái Vô Đắc.*

*Hãy cắt đứt gốc rễ của cây*

*Thì lá nó sẽ úa tàn;  
Hãy cắt đứt gốc rễ của tâm  
Thì luân hồi sinh tử rơi rụng.*

*Quang sắc của một ngọn đèn  
Trong phút chốc tiêu tan bóng tối nhiều kiếp;  
Tia sáng mãnh liệt của Tâm  
Chớp nhoáng đốt cháy màn vô minh.*

*Kẻ nào bám vào tâm thì không thấy được  
Sự thật về cái Vượt ngoài tâm.  
Kẻ nào nỗ lực để thực hành Pháp  
Thì không thấy được chân lý Vô Hành.  
Muốn biết những gì vượt ngoài tâm và hành,  
Người ta cần phải dứt đoạn gốc rễ của tâm  
Nhìn thẳng Không tướng.  
Ta phải đoạn tuyệt với tất cả phân biệt,  
và an trú như nhiên.*

*Không cần lấy hay bỏ*

*Hãy an trú tự nhiên,  
Vì Đại Ấn vượt ngoài  
Mọi chấp nhận và phủ nhận.  
Vì Tàng Thức 3 vốn không sinh,  
Không ai có thể ngăn bít hay làm ô nhiễm nó;  
An trú trong Bất Sinh  
Thì mọi tướng sẽ tan vào Pháp Tính 4  
Và ngã ái, kiêu mạn cũng tiêu tan.*

*Tuệ giác tối thượng siêu việt đây và kia  
Hành vi tối thượng ôm trọn tài nguyên vĩ đại  
Mà không chấp thủ.  
Sự thành đạt tối thượng  
Là nhận chân tính Nội Tại không hy vọng gì.  
Chặng đầu hành giả cảm thấy tâm mình  
Đồn dập như thác đổ;  
Chặng giữa, như sông Hằng  
Tiếp tục từ từ chảy;  
Cuối cùng nó giống như đại dương*

*Ở đây hai ánh sáng Mẹ và Con 5  
Tan hòa thành một.*

*Lời thệ nguyện  
về Đại thủ ấn 1*

*của*

*Garmapa Rangjang Dorje*

*(1)*

*Trong Mạn Đà La, con thấy bậc Thầy,  
thần hộ mạng và thánh chúng,  
Vào mọi lúc, khắp các phương hướng,  
Con thấy chư Phật và Bồ tát.*

*Với lòng thành sâu xa con dâng lời  
khẩn nguyện đến tất cả các ngài;  
Xin gia hộ cho con chóng đạt sự Thành tựu.*

(2)

*Những thiện nghiệp về thân và ý  
Và đức hạnh của mọi hữu tình  
Là những dòng nước sáng trong từ Núi Tuyết  
Mong chúng đổ xuống biển cả  
Là Bốn Thân của quả Phật<sup>2</sup>*

(3)

*Mong rằng trong nhiều đời vị lai  
Con sẽ không bao giờ nghe đến danh từ  
"Khổ đau" và "tội lỗi".  
Mong con luôn có được hỷ lạc và thiện tâm  
Trong biển Pháp bao la.*

(4)

*Cho con luôn có được  
Thì giờ, đức tin, tinh tấn và trí tuệ,  
Gặp được minh sư, hấp thụ chỉ giáo tinh túy.*

*Trong khi tu tập,  
Mong sao con không bao giờ bị chướng ngại,  
Mà luôn hưởng Pháp lạc trong các đời vị lai.*

(5)

*Mong sao nhờ Thánh giáo và xét đoán hợp lý 3  
Con được giải thoát khỏi vô minh;  
Mong sao Chỉ Giáo tinh tú  
làm tiêu tan mọi bóng tối hoài nghi  
Nhờ ánh sáng thiền định, mong sao  
Con thấy được Chân Lý hiển lộ,  
Và thấp lên Quang sắc của Ba Tuệ Giác;*

(6)

*Nguyên lý là Hai Sự Thật 4  
Vượt ngoài các kiến chấp có, không;  
Con Đường là sự chuẩn bị tâm linh  
Lột bỏ hết tăng và giảm  
Sự Thành Tựu là Hai Lợi Lạc 5  
Siêu việt Sinh tử, Niết bàn.  
Mong con luôn gặp được Chính Giáo này  
Suốt trong các đời kiếp vị lai.*



(7)

*Tinh túy của tâm thì trống rỗng và sáng chói  
Nguồn suối đích thực của Hai-trong-Một  
Gươm bén Kim cương là pháp Đại ấn  
Tĩnh hóa vô minh và ác tập-  
Những mê lầm thoáng qua.  
Mong sao con đạt Pháp thân vô cấu-  
Kết quả của thanh lọc.*

(8)

*Chính kiến của Đại ấn  
Là không thêm gì vào bản chất của tâm.  
Luôn nhớ đến chính kiến này không xao lãng  
Chính là tinh túy của việc tu hành.  
Đây là pháp tu tối thượng,  
Mong con thấu đạt Giáo lý về Kiến và Hành.*

(9)

*Mọi hình tướng chỉ là biểu hiện của tâm;  
Tâm vốn vô tâm và tự bản chất là trống rỗng.  
Mặc dù trống rỗng, nó không phải hủy diệt  
Mà làm hiển lộ tất cả pháp.*

*Mong sao con luôn thấy được Diệu lý này  
Và đạt được tri kiến quyết định.*

(10)

*Vì mê lầm, ta xem các tướng do tâm tạo  
là đối tượng có thực ở bên ngoài ;  
Ta cho rằng sự tự thức về bản ngã  
Đích thực là Cái tôi.  
Chính do Hai chấp thủ này  
Người ta lang thang trong Sinh tử.  
Ôi, mong sao con đoạn tuyệt  
Với sự mù quáng căn bản này.*

(11)

*"Không gì thực là có"  
Vì Phật cũng thấy không có gì.  
"Không gì thực là không"  
Vì vẫn hiện hữu Niết bàn và Sinh tử.  
Trung đạo kỳ diệu này về Hai-trong-Một  
Không hòa nhau cũng không chống nhau.  
Ôi, mong sao con thực chứng được tự tâm  
Vượt ngoài mọi phân biệt.*

(12)

*Không ai mô tả được rằng "Nó ở đây"  
Không ai có thể bác bỏ "Đây không phải Nó"  
Pháp chân thật vượt ngoài tâm thức-  
Mong sao con liễu đạt với niềm xác tín sâu xa*

(13)

*Mê Cái này, người ta phiêu bạt trong Sinh tử;  
Ngộ Cái này, không thấy Phật nào ngoài.  
Trong chân lý tối hậu, không có này và kia,  
Mong sao con thực chứng Pháp tính-  
Ý nghĩa và ngọn ngành vạn pháp.*

(14)

*Tướng biểu hiện là tâm  
Không cũng là tâm.  
Giác ngộ là tâm  
Mê mờ cũng là tâm.  
Sự sinh và diệt của các pháp  
Cũng ở ngay trong tâm ta,  
Mong sao con thấu đạt  
Rằng mọi sự, tất cả*

*Chỉ có ở trong tâm.*

(15)

*Không bị ô nhiễm do dụng công nỗ lực  
Cũng tránh xa ảnh hưởng thế tục và sự tán tâm  
Mong sao con an trú trong tâm tự tại  
Và học được giáo lý vi diệu về Tu Tâm.*

(16)

*Mạnh hay yếu, sáng hay mờ,  
Những ngọn triều tư tưởng rút lui.  
Không bị quấy động, dòng tâm nhẹ nhàng chảy  
Không bị sinh lây của hôn trầm và tán loạn,  
Mong sao con nhập biển Đại định vững bền.*

(17)

*Thường quán sát cái Tâm không-thể- quán  
Thấy rõ Chân lý không-thể-thấy.  
Mong sao con trừ diệt hoài nghi "có, không"  
Mong sao, con thấy rõ ràng Bản lai Diện mục.*

(18)

*Khi quan sát ngoại vật, con chỉ thấy tự tâm ;  
Khi quán sát tự tâm, con chỉ thấy Chân không  
Quán sát cả tâm và vật,  
Con giải thoát cả hai chấp thủ  
Mong con chứng Tự tính tâm sáng chói này.*

(19)

*Vì Nó siêu việt tâm thức  
Nên được gọi là Biểu tượng Lớn lao;  
Vì Nó vượt ngoài mọi cực đoan,  
Nên được gọi là Trung đạo vĩ đại;  
Vì Nó ôm trọn tất cả  
Nên được gọi là Sự Toàn vẹn Bao la;  
Mong sao con luôn hiểu rằng  
Biết được một là biết tất cả.*

(20)

*Vì không bám víu,  
Đại Lạc tiếp tục khởi lên.  
Giải thoát chấp thủ, nên Quang sắc rực rỡ  
Chói tan bóng râm và chướng ngại.*

*Mong sao con thực hành không ngừng  
Hạnh Vô-dụng-công này,  
Khoáng đạt, tự tôn, vượt ngoài tư tưởng*

(21)

*Hết mong xuất thân hay kinh nghiệm tốt;  
Trong Pháp giới, mê lầm, ác ý tự tiêu tan;  
Không có lấy bỏ được mất  
trong cái tâm bình thường  
Mong con thực chứng chân lý về Pháp tính-  
Một cái gì vượt ngoài mọi trò chơi chữ.*

(22)

*Vì không biết Tự tính  
Vốn đồng nhất với Phật tính  
Nên hữu tình mãi trôi lăn trong sinh tử.  
Đối với chúng sinh vì phiền não trói buộc  
Mà chịu vô lượng khổ đau,  
Mong con luôn có lòng xót thương chân thực  
Bằng tâm đại bi lớn lao không nở thấy khổ sâu*

(23)

*Khi tâm đại bi này sinh khởi,  
Thì Tính Không vĩ đại cũng hiển lộ.  
Đây con đường sáng tối thượng Hai trong Một  
Mong con luôn theo nó ngày đêm.*

(24)

*Mong con sử dụng minh trí và thần thông  
Đạt được nhờ thiên quán  
Để làm thành thực hữu tình,  
Để phụng sự chư Phật và cõi Phật.  
Mong con thực hiện đại nguyện giác ngộ,  
Và mau chóng đạt đến Vô Thượng bồ đề.*

(25)

*Lớn thay, năng lực thiện hành trong vũ trụ,  
Vĩ đại thay, năng lực đại bi của chư Phật Bồ tát.  
Nhờ sự nâng đỡ của năng lực vĩ đại này,  
Và được hướng dẫn bởi ánh sáng chính Pháp,  
Mong sao tất cả nguyện lành  
của con và chúng sinh đều thành tựu.*

## Những điều cốt yếu trong pháp tu Đại ấn

### THẦY KONG KA NÓI:

"Muốn tu pháp thiền Đại Ấn này, trước hết cần thọ pháp gia trì (hay quán đảnh) với một bậc thầy đủ tư cách. Mục đích của pháp gia trì Đại Ấn là khiến cho đệ tử nhận ra được Tính Giác chiếu sáng và trống rỗng của Tự tâm mình. Chỉ sau khi nhận ra Tính giác rỗng rang nội tại này, người đệ tử mới có thể tu tập Đại Ấn một cách chính xác. Khi chưa nhận ra được như vậy, hành giả sẽ thấy rất khó thoát khỏi sự rối ren chủ-khách, để nâng cao tâm hồn đến trạng thái vô phân biệt, vô chấp. Muốn đào sâu Tính giác chiếu sáng và trống rỗng ấy, hành giả phải thường xuyên thực tập những chỉ giáo cốt tủy sau đây.

"Người nào có thể an trú không xao lãng trong Tính giác thuần tịnh của tự tâm, sẽ có khả năng làm tất cả mọi sự. Muốn thực hành Đại Ấn, hành giả phải chấm



dứt phân biệt, từ bỏ tập quán tư tưởng ưa chấp nhận điều này, bác bỏ điều kia, và nỗ lực đạt đến một trạng thái hợp nhất giữa Thiền định và Hành động. Khi chưa làm được vậy, hành giả phải chuyên tu thiền tịnh chỉ, và ngoài các thời tịnh chỉ, phải áp dụng sự tỉnh giác của Đại Ấn vào những hoạt động hàng ngày."

\* \* \*

Có ba điều thiết yếu trong việc tu tập Đại Ấn : quân bình, thư giãn, và tự nhiên.

"Quân bình" có nghĩa là làm quân bình thân, miệng và ý. Cách làm quân bình thân thể theo Đại Ấn là buông lỏng, cách làm quân bình miệng là làm cho hơi thở chậm lại, và cách làm quân bình tâm ý là không bám víu gì, không nương tựa gì.

"Đấy là phương pháp tối thượng để điều phục thân thể, hơi thở (khí) và tâm.

"Thư giãn nghĩa là buông thư tâm ý, cho qua tất cả mọi sự, cởi bỏ hết mọi tư tưởng và khái niệm. Khi toàn thể thân tâm đều thư giãn, hành giả không cần nỗ lực mà vẫn an trú trong trạng thái tự nhiên, có bản chất là vô phân biệt và không tán loạn.

"Tự nhiên có nghĩa là không lấy hay bỏ một điều gì. Nói cách khác, hành giả không làm một gắng gượng nào dù rất nhỏ bé. Vị ấy cứ để cho tâm và các cảm giác tự động dừng lại hay tuôn chảy mà không giúp đỡ hay hạn chế chúng. Thực hành sự tự nhiên là không làm nỗ lực, và để yên như vậy.

Có thể tóm tắt những điều nói trên như sau :

"Cốt tủy của quân bình là không bám víu

Cốt tủy của thư giãn là không nắm giữ.

Cốt tủy của tự nhiên là không nỗ lực."

## **NĂM ẢN DỤ VỀ KINH NGHIỆM ĐẠI ẮN**

Có 5 ản dụ mô tả kinh nghiệm chân thật về Đại Ắn :

Một bầu tròn rộng lớn như hư không vô biên.

Sự tỉnh giác hiện diện khắp nơi như đại địa.

Một tâm vững vàng như ngọn núi.

Tính giác tự chứng trong suốt và sáng như ngọn đèn.

Thức thuần tịnh, trong suốt như lưu ly không có tưởng phân biệt.

"Kinh nghiệm Đại Ắn cũng có thể được mô tả như sau :

Như bầu trời không mây,  
bao la không chướng ngại  
Như đại dương không sóng,  
tâm an trú không tưởng phân biệt.  
Như một ngọn đèn sáng rực trong đêm lặng gió,  
tâm thức trong suốt,  
sáng rực, và vững vàng."

"Muốn thực hành Đại Ấn, hãy giữ tâm và thân thư thái nhẹ nhàng không gắng gượng; chấm dứt nghi ngờ lo lắng, và giữ trạng thái quân bình."

"Trong khi thực hành Đại Ấn, dù gặp bất cứ gì cũng đồng nhất nó với cái Không Bất Sinh, và cứ tự nhiên thư dẫn."

\* \* \*

"Giữ thân thoải mái không có nghĩa là hoàn toàn dẹp bỏ mọi hoạt động, mà làm tắt cả mọi hoạt động trong tư thái thư dẫn, tự nhiên và nhẹ nhàng."

"Giữ tâm thư thái không có nghĩa là làm cho nó trở nên cùn nhụt vô cảm, mà làm cho Tính giác sáng chói của nó càng thêm sắc bén."

"Đồng nhất mọi sự với Chân Không Bất Sinh có nghĩa rằng người nào đã thực chứng Tính giác của tự

tâm và có khả năng duy trì nó, thì hãy để cho mọi kinh nghiệm tự giải thoát vào trong Không Tính".

## NĂM CÁCH LẠC KHỎI ĐẠI ẤN

"(1) Người ta có thể lầm Không là bỏ hết thiện và ác, nếu họ không biết rằng Hiện hữu và Chân không tự bản chất chỉ là một; điều này bao hàm tất cả chân lý và quy luật đạo đức. Hiểu lầm như thế chính là đi lạc ra ngoài chính kiến của Đại Ấn. Ngược lại, có người hiểu được điều này nhưng lại không thể kinh nghiệm nó một cách mật thiết, thì cũng coi như đã đi lạc, không thực chứng Đại Ấn.

"(2) Khi một người không hiểu rằng trong Đại Ấn, pháp tu hay Con đường tự bản chất không khác với sự thành tựu hay Kết quả, và mọi công đức kỳ diệu đã có sẵn ngay trong sự tu tập, thì người ấy có thể nghĩ rằng hành trước rồi chứng sau, rằng Giác ngộ là một sản phẩm của sự tu tập. Điều này trên mặt tục đế thì có lẽ đúng, nhưng trên mặt chân đế hay chính kiến, người ấy cũng bị xem như đã đi lạc.

"(3) Có người nghiêm túc tu tập Đại Ấn, nhưng lại không có niềm tin bất động đối với giáo lý này, nên âm thầm nuôi hy vọng sẽ đạt đến một nền giáo lý còn cao

hơn Đại Ấn. Đây cũng là một dấu hiệu của sự lạc đường.

"(4) Người nào không biết rằng tự bản chất, sự chữa trị và cái bị chữa trị chỉ là một, thì dễ ôm giữ quan niệm rằng sự thực hành pháp (dùng thuốc) và dục vọng (bệnh) là hai thứ hoàn toàn khác nhau. Đây cũng là đi lạc ra ngoài chính kiến của Đại Ấn.

"(5) Trong pháp tu Đại Ấn, hành giả luôn có khuynh hướng điều chỉnh quá nhiều. Người nào tự thấy mình luôn cố điều chỉnh lỗi lầm, thì rất có thể đã lạc khỏi chính đạo."

## **BA KINH NGHIỆM CHÍNH VỀ ĐẠI ẤN**

"Trong khi thực hành thiền quán, hành giả sẽ gặp 3 kinh nghiệm chính, đó là : Đại lạc, Quang tướng (hay Ngộ Ò, và Vô phân biệt.

"(1) Khi kinh quá trạng thái Đại lạc, một vài hành giả cảm thấy một sự ngây ngất rộng lớn bao phủ toàn thân, không giảm bớt dù gặp nghịch cảnh như thời tiết quá lạnh hay quá nóng. Có người cảm thấy như thân tâm mình đã biến mất, cực kỳ sung sướng và thường phá lên cười. Có người cảm thấy đầy hứng khởi và hăng say,

hoặc hết sức an bình, hài lòng và hạnh phúc. Căn xuất thần này có thể trở nên mãnh liệt đến độ họ không còn ý thức về đêm hay ngày.

"(2) Khi kinh quá trạng thái Vô phân biệt, một vài hành giả cảm thấy mọi sự đều trở nên trống rỗng, hoặc thấy bản chất chân không của thế giới; một số hành giả thấy mọi sự đều không có tự tính, thấy thân và tâm đều phi hữu; trong khi một số hành giả lại thực sự thấu hiểu chân lý về Tính không."

"Không một kinh nghiệm nào nói trên đáng được xem là toàn hảo, xong việc, và bởi thế hành giả không bao giờ nên bám vào chúng. Trong số 3 kinh nghiệm ấy, kinh nghiệm về Vô Phân Biệt là quan trọng nhất, và không lầm lạc; còn một số kinh nghiệm về Ngộ và Đại Lạc có thể trở nên hết sức sai lầm, và lại còn tai hại."

\* \* \*

"Trong tất cả những khẩu quyết về Đại Ấn, điều chỉ giáo sâu sắc nhất là :

***Hãy gạt qua mọi bám víu thì bản chất tinh túy sẽ hiển lộ.***

"Cốt lõi của pháp tu Đại Ấn gồm hai việc, không dụng công và không điều chỉnh. Tuy nhiên, cần hiểu rõ

không điều chỉnh nghĩa là gì. Milarepa giải thích điểm này rất rõ : Về không điều chỉnh, cần biết 3 chuyện : Nếu vọng tưởng và tham dục mà không được điều chỉnh, người ta sẽ rơi vào các đọa xứ. Nếu Đại Lạc, Chứng ngộ, và Vô Phân Biệt mà không được điều chỉnh, người ta sẽ rơi vào 3 cõi luân hồi. Duy chỉ có Tự Tính Tâm là không cần điều chỉnh."

\* \* \*

"Vào mọi lúc ban ngày, trong hoặc sau thời thiền định, ta nên cố gắng đừng để mất cái cốt lõi. Nói cách khác, hành giả nên cố đưa kinh nghiệm thiền vào hoạt động hàng ngày.

"Điều khá dễ hiểu là trong công việc hằng ngày người ta dễ bị xao lãng, quên mất cái cốt lõi, nhưng hành giả phải luôn luôn cố gắng lôi sự Tỉnh Giác trở về, và nếu tu tập khá thành công, thì cái cốt lõi lại sẽ trở về tức khắc.

"Ngày cũng như đêm, hãy cố gắng đừng để mất Tỉnh Giác của tự tâm. Thực hành Đại Ấn trong giấc ngủ và trong mộng cũng là việc vô cùng quan trọng. Người nào không thể làm được như vậy, thì hãy nên tránh mọi hoạt động để thực tập thiền Đại Ấn một cách miên mật không gián đoạn trong vòng 5,6 ngày, rồi nghỉ một ngày

trước khi tiếp tục. Không nên nản chí nếu hành giả không thể duy trì sự Tỉnh Giác sống động trong suốt một ngày. Điều cốt yếu là cố gắng kiên trì và liên tục. Người nào làm được vậy chắc chắn sẽ triển khai Tỉnh Giác và Thực chứng của mình ."

## **LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐÀO LUYỆN ĐẠI ÁN** **TRONG NGHỊCH CẢNH**

"Sau khi đã thực chứng được cái cốt lõi, hành giả cần phải tiến tu cái gọi là "tập luyện cách sử dụng" nghĩa là người ta nên sử dụng một vài hoàn cảnh đặc biệt để tăng thêm thực chứng.

"(1) Sử dụng sự tán loạn và tâm phân biệt để tăng thêm thực chứng :

"Điều này không có nghĩa là quan sát bản chất của những tướng phân biệt, hay thiền quán về Không, hay ý thức về sự tán loạn...mà điều này có nghĩa là duy trì Tỉnh giác sáng chói -vốn là tinh túy của các tướng phân biệt- cho nó thật sống động. Tỉnh giác này trong trạng thái tự nhiên của nó, chính là Đại Án. Nếu lúc đầu làm vậy quá khó khăn, thì hành giả nên cố gắng vượt qua tán loạn và tan hòa các tướng ấy vào pháp tu.



*"(2) Sử dụng tham dục để tăng thêm thực chứng :*

"Một đôi khi hành giả phải cố ý khơi dậy những đam mê như thèm muốn, thù hận, ganh ghét... rồi quan sát chúng một cách sâu xa; không thuận theo cũng không từ bỏ hay sửa đổi chúng, mà hãy ở yên trong trạng thái buông thư tự tại, tỉnh giác để thấy rõ. Khi ở trong giấc ngủ sâu xa, hãy cố hòa tan sự Tỉnh giác vào trạng thái vô thức một cách tự nhiên. Đây là cách tốt nhất để chuyển hóa vô thức thành ánh sáng.

*"(3) Sử dụng ma quỷ để tăng thêm thực chứng :*

Mỗi khi có cảnh tượng đáng sợ hiện lên, hãy sử dụng thiền quán Đại ấn về trạng thái khiếp đảm sợ hãi. Ấuùng cố xua tan nỗi sợ, mà hãy an trú trong đó một cách sáng suốt và thư giãn. Nếu khi làm vậy, những hiện tượng ma quái tan biến, thì bạn nên hô triệu những hiện tượng hãi hùng hơn nữa, rồi lại áp dụng Đại Ấn đối với chúng.

*"(4) Sử dụng lòng bi mẫn và sự đau buồn để tăng thêm thực chứng :*

"Vì phân tích cho cùng, mọi sự sống trong sinh tử đã bao hàm đau khổ, nên người con Phật cần có lòng bi mẫn rộng lớn đối với tất cả hữu tình. Khi quán xét những khổ đau của con người, một lòng xót thương lớn

sẽ sinh khởi và ngay lúc ấy, ta nên thực tập pháp thiền Đại ấn về tâm thương xót ấy. Làm như thế, Trí và Bi đồng tăng trưởng.

*“(5) Sử dụng sự ốm đau để tăng thực chứng:*

"Mỗi khi ốm đau, nên thực hành thiền Đại ấn về cơn bệnh. Hãy quan sát một cách sâu xa tinh túy của người đang ốm và cơn đau, để tận trừ sự đối đãi giữa chủ thể khách thể.

*“(6) Sử dụng cái chết để tăng thực chứng:*

"Người nào có thể thực hành Đại ấn như được chỉ dạy, thì sẽ không bị bối rối hãi hùng khi cái chết đến. Lúc ấy, họ có thể nhận ra một cách thản nhiên vô úy, tất cả mọi triệu chứng và kinh nghiệm xảy ra trong tiến trình chết. Hoàn toàn giải thoát mọi ràng buộc, mong đợi, người ấy có thể nhận ra Quang sắc Mẹ và Con trong một tổng thể lớn lao."

## **NHỮNG LỖI LẦM TRONG VIỆC**

### **TU HÀNH ĐẠI ẤN**

"(1) Nếu hành giả chỉ lo nỗ lực ổn định cái tâm, thì những hoạt động của sáu thức sẽ bị ngưng trệ hoặc lu mờ. Đây gọi là một kiểu hành trì "khối băng", một khuynh hướng rất tai hại cần tránh trong khi hành thiền Đại ấn.

"(2) Người nào xao lãng sự Tỉnh giác trong sáng mà chỉ an trú Vô phân biệt, thì khi chạm xúc với sắc thanh hương vị xúc sẽ không thấy nghe gì cả. Đây là một lỗi lầm do đã biến thành lờ đờ biếng nhác.

"(3) Khi niệm cuối đã qua, mà niệm tương lai chưa đến, thì sát na hiện tại là một điều rất kỳ diệu nếu người ta có thể an trú trong đó. Nhưng nếu an trú mà không có sự tỉnh giác trong sáng, thì hành giả sẽ rơi vào lỗi hôn trầm.

"(4) Người nào có thể duy trì sự tỉnh giác sáng suốt, nhưng lại tưởng rằng trong Đại Ấn không còn gì hơn thế nữa, thì cũng rơi vào lầm lỗi.

"(5) Nếu người ta chỉ đào luyện Đại Lạc, Sáng Suốt và Vô Phân Biệt mà không thực hành sự quán sát sâu xa vào nội tâm, thì cũng vẫn chưa được xem là tu tập Đại Ấn đúng cách.

"(6) Người nào phát sinh một niềm chán ghét đối với các tướng bên ngoài cũng rất có thể là đã đi lạc.

"(7) Người nào tập trung vào sự Tỉnh giác và đào luyện sự an trú Tự tính sáng chiếu và không tịch của tâm, được xem là tu tập Đại Ấn đúng cách. Tuy nhiên sự nỗ lực tập trung này có khuynh hướng ngăn che tính tự nhiên và giải thoát của tâm; không có tính tự nhiên và phóng khoáng này thì sẽ rất khó làm hiển lộ Tâm bao la giải thoát. Bởi thế người ta không bao giờ nên xao lãng việc thực hành 3 đức tính : buông lỏng, khoáng đạt và tự nhiên."

\* \* \*

"Thế thì, gì là tu tập Đại Ấn chính xác ?"

"Trả lời : Tâm bình thường chính nó là sự thực hành đúng pháp. Nghĩa là hãy để cho tâm bình thường an trú trong trạng thái tự nhiên của nó. Nếu ta thêm hay bớt một điều gì vào tâm ấy, thì nó không còn là cái tâm bình thường mà trở thành "tâm sở", đối tượng của tâm. Không khởi lên một ý định và nỗ lực nào để tu tập, nhưng đồng thời cũng không giây phút nào xao lãng sự tu hành, đó chính là thực hành một cách chính xác. Bởi thế, bao lâu bạn còn duy trì Tỉnh giác của mình, thì dù bất cứ bạn đang làm gì, cũng là đang thực hành Đại Ấn."

## Chú thích

### *Bài ca về đại ấn*

- [1] Bài ca về đại ấn là một bản văn quan trọng do Tilopa sáng tác để trao truyền giáo lý cho Naropa bên bờ sông Hằng.
- [2] Samaya bao hàm tất cả học giới mà một hành giả Mật tông phải tuân giữ trong khi tu tập, gồm 14 giới căn bản và 80 giới phụ thuộc.
- [3] A lại da hay tàng thức
- [4] Pháp tính là tinh chất hay bản chất của pháp, tính chất cốt yếu của mọi sự vật.
- [5] Quang sắc Mẹ và ánh sáng Con : ánh sáng Mẹ là ánh sáng bửu sinh hay Pháp thân, hiện hữu trong mỗi người vào mọi lúc, nhưng người chưa được khai thị không thể nhận ra. Quang sắc con không phải là cái gì khác với ánh sáng Mẹ, mà đấy là sự trực nhận ánh sáng Mẹ trong đạo lộ tu tập. Lý do gọi ánh sáng Con là vì : Một, nếu không có ánh sáng Mẹ bửu sinh thì không thể có thực chứng, cũng như không có mẹ thì không thể có con; và hai, ánh sáng Mẹ luôn luôn đầy

đủ và bất biến, còn ánh sáng con có thể thay đổi vào các giai đoạn khác nhau trên đường tu.

### ***Thệ nguyện về đại ấn***

- [1] Bản văn này được các tu sĩ phái Ghagyuba tụng hằng ngày, tác giả là Garmapa Ran Byun Dorje (1284-1339).
- [2] Bốn thân Phật là : Ứng hóa thân, Báo thân, Pháp thân, và thân Tinh Chất Vũ Trụ.
- [3] Phán đoán thánh thiện và hợp lý (thánh giáo lượng và chân lượng) : là hai phương pháp bảo đảm để tìm ra chân lý, đó là căn cứ kinh điển và căn cứ luận lý chính xác.
- [4] *Hai chân lý là tục đế (sự thực thế gian) và chân đế (sự thực siêu việt).*
- [5] *Hai lợi lạc là tự lợi và lợi tha.*
- [6] *Hai chấp thủ là chấp ngã và chấp pháp*

### ***Tinh yếu về pháp hành đại ấn***

- [1] *Ba cõi là cõi Dục, cõi Sắc và Vô Sắc.* Ba cõi này bao gồm tất cả chúng sinh trong sinh tử. Chúng sinh trong cõi Dục có tham ái thô trọng; chúng sinh cõi Sắc có ít

tham ái hơn; và trong cõi Vô Sắc lại càng ít hơn nữa. Các cõi Sắc và Vô Sắc gồm 24 cõi trời. Muốn sinh vào đấy, cần phải đạt nhiều thiện chứng hay định chứng. Nhưng theo Phật giáo, hai cõi này vẫn còn trong luân hồi sinh tử, và thiện định mà thôi không thể đưa đến Giải thoát. Theo Đại ấn, hành giả nào bám lấy hỷ lạc trong định sẽ tái sinh vào cõi trời Dục; bám vào Ngộ sẽ sinh vào cõi trời Sắc, và bám vào Vô phân biệt sẽ sinh vào cõi trời Vô Sắc.

[2] Xem chú thích 5 của Bài ca về đại ấn

## *Phần II*

# **Dẫn nhập toát yếu về Sáu pháp Du già - Con đường sâu xa**

của

*Drashi Nomjhal*



**KÍNH LỄ ĐẠO SƯ KIM CƯƠNG TRÌ :**

*Sự đồng nhất giữa bản thể và hiện tượng*

*Là thực tại về Pháp.*

*Sự đồng nhất giữa Phương tiện và Tuệ giác*

*Là con đường Đại Lạc- Chân Không.*

*Nhất tính giữa sắc và không*

*Là quả báo Ba thân 1.*

*Hồi đấng Kim Cương trì 2,*

*Người Chỉ Đường*

*Con xin kính lễ.*

*An tịnh thân khẩu ý*

*Làm chủ ba pháp Du Già 3,*

*Ngài đã được sự Thành tựu tối thượng 4;*

*Gambopa 5, bậc thầy vô song,*

*Con xin chân thành kính lễ.*

*Chân Không đầy phúc lạc của Nội hỏa 6*

*Là tinh túy của màn ảo hóa.*

*Những Du già về thân Huyền và Mộng*

*Là tinh túy của Quang sắc.*

*Thành tựu Ba thân trong cõi trung ấm 7*

*Thù thắng hơn cả tái sinh vào cõi Phật.  
Đối với những bậc thầy trong Hệ Phái  
Ấã năm vững tất cả các pháp Du già này  
Con xin tâm thành đánh lễ.*

*Những chỉ giáo tinh túy 8 về 6 Du già 9  
Sẽ được trình bày để giúp người hữu căn.  
Hồi Chứa tế Mật giáo 10 và chư thần nữ 11,  
Xin các Ngài gia trì thần lực cho con.*

Giáo lý này dành cho những người đã từ bỏ thế gian và khát khao đạt Giác Ngộ ngay trong một đời. Chính để giúp những hành giả có khả năng tu hai pháp Du già 12 nhanh chóng đạt đến ba thân Phật, mà sự giải thích về tinh yếu giáo lý thuộc con đường Sáu xa, đã được ghi chép lại.

Trước hết chúng ta hãy nói vắn tắt những nguyên lý nòng cốt của việc tu tập 6 Du già. Sau đó ta sẽ bàn đến chi tiết các pháp hành trì; và cuối cùng, sẽ bàn vắn tắt về Kết quả hay sự Thành tựu.

## **Những Nguyên lý Căn bản của Thực hành Mật tông**

Những nguyên lý căn bản này cốt ở sự thấu hiểu tương quan giữa thân người và Thân Phật. Bởi thế người ta cần hiểu bản chất của các luồng khí lực (prana), các kinh mạch (nadis) và các tiết lộ hay tinh chất (bindus), và những nhiệm vụ tổng quát của cơ thể vật lý.

Nói chung hành giả cần am hiểu cấu tạo của thân Kim Cương làm bằng Sáu đại 13- sự sinh, trú, diệt của nó. Đặc biệt hành giả nên biết tinh chất, khí và kinh mạch vận hành như thế nào; và hoàn toàn nắm vững bản chất của tâm cùng những hình dạng khác nhau mà nó có thể mang lấy. Hành giả cũng cần biết tất cả vạn pháp đều do A lại da thức 14 phóng chiếu ra thành những biểu tượng thô, tế và vô cùng vi tế. Biểu tượng thô là toàn thể Bảy Thức 15, tướng vi tế là 80 loại tư tưởng tán loạn 16, và tướng vô cùng vi tế ám chỉ những giai đoạn "hiển lộ", "tăng trưởng" và "thành tựu" 17. Hành giả cũng cần phải quen thuộc với lý thuyết về cách thế và lý do 3 hiện tượng này xảy ra và tan biến. Thêm nữa cần phải quen thuộc với những nguyên lý căn bản về Nền Tảng, Đạo Lộ, và Viên mãn của Mật tông 18; những dự vọng cần được chuyển hóa, Con Đường cần phải theo và Đại Trí cần chứng đạt. Tất cả những điểm này phải được nghiên cứu cẩn thận trong nhiều Kinh điển khác nhau và phải được quán sát sâu xa.

## SỰ THỰC HÀNH SÁU DU GIÀ

Trước khi đi vào phần chính của sự tu tập, một vài pháp thiền quán chuẩn bị là cần thiết. Những pháp này gồm : Thiền quán căn bản về tính vô thường của đời người, về nỗi khổ sinh tử, về thân người khó được, hoàn cảnh thuận tiện khó gặp, về sự quyết định từ bỏ thế gian, về tâm từ và tâm bi đối với tất cả, và về tâm bồ đề vô biên- cái Thấy lớn lao và đại nguyện đưa tất cả hữu tình đến trạng thái Giác Ngộ. Chỉ sau khi đã tu tập những pháp chuẩn bị này, nền tảng của Pháp mới được thiết lập. Hành giả khi ấy nên tiến tu các pháp chuẩn bị cho Mật tông như sau :

Muốn thanh lọc những sự bám víu vào thế gian và đặt nền tảng cho sự thực hành nâng cấp về Sáu Du Già, người đệ tử trước hết cần phải có được 4 pháp gia trì toàn vẹn về thân Demchog 19, và thực hành pháp Du Già Sinh Khởi 20 cho đến khi đạt đến giai đoạn khá ổn định. Để chiến thắng sự trơ lì và lười biếng, nên thiền quán thêm về cái chết; muốn vượt qua các chướng ngại, nên cầu nguyện với chư Phật và đánh thức tâm bồ đề; muốn có đầy đủ tư lương cho Con Đường thực hành Pháp, hành giả cần phải bố thí và dâng cúng Mandala; muốn tịnh hóa tội lỗi và những hành vi phạm giới, cần phải sám hối và tụng thần chú Kim Cương Tát Ảo;

muốn đạt được ân phước bậc thầy, hành giả phải thực hành Đạo Sư Du Già. Mỗi pháp hành này có thể làm từ 5-7 ngày liên tiếp; những chỉ dẫn và nghi thức về các pháp này có thể tham khảo sách khác.

Phần chính của pháp tu luyện Sáu Du Già được nêu lên như sau :

- 1- Chỉ dẫn về hơi nóng hay Du Già Nội hỏa- nền tảng của Con Đường.
- 2- Chỉ dẫn về Du Già Thân Huyền - sự y cứ của Con Đường.
- 3- Chỉ dẫn về Du Già Mộng- thước đo của Con Đường.
- 4- Chỉ dẫn về Du Già Quang sắc- Tinh Túy của Con Đường
- 5- Chỉ dẫn về Du Già Trung Ấm- những gì được gặp trên Con Đường
- 6- Chỉ dẫn về Du Già Biến Hóa- Cốt lõi của Con Đường.

## **1- CHỈ DẪN VỀ DU GIÀ NỘI HỎA**

## A. THỰC HÀNH SƠ CẤP

Sự tu tập sơ đẳng về Du Già Nội hỏa có 5 bước tuần tự :

- [1] Quán Chân Không, hay Tính trống rỗng của thân xác
- [2] Quán các Dây thần kinh tâm lý, hay kinh mạch (nadis) chính yếu
- [3] Luyện Thở Bình
- [4] Kiểm soát các Tiết Lộ (Tinh Chất)
- [5] Luyện thân

*(1) Quán Tính Không của thân xác :*

Trước hết hành giả nên khấn cầu bậc đạo sư của mình để có được luồng Hơi nóng Nội hỏa luôn luôn tăng trưởng. Nên ngồi với thế ngồi của Phật Tỳ Lô Giá Na : khoanh chân theo tư thế kiết già; hai bàn tay chồng lên nhau đặt dưới rốn; cột sống thẳng như một mũi tên; cổ hơi cúi để ép hầu xuống; đặt lưỡi sát vòm miệng; mắt tập trung nơi chóp mũi. Rồi hành giả nên quán thân mình biến thành thân của vị Phật bảo hộ-nhưng bên trong trống rỗng như một quả bóng. Từ trên đỉnh đầu xuống đến mút các ngón chân chỉ có toàn là sự trống rỗng. Nếu không thể quán toàn thân trống rỗng, thì có thể quán từng thân phần. Ví dụ, hành giả có thể quán

cái đầu rỗng, cổ, hai cánh tay, vòng ngực...đều trống rỗng cho đến khi Tíng trống rỗng trở nên rõ ràng. Sau đó hành giả nên quán thân mình thành nhiều cỡ khác nhau nhỏ bằng hạt mè hay lớn trùm vũ trụ, nhưng tất cả đều rỗng bên trong. Hành giả nên thực tập điều này một cách tinh cần cho đến khi hình ảnh thân xác trống rỗng trở nên vô cùng rõ rệt.

*(2) Quán các huyết đạo chính :*

Khi hình ảnh thân rỗng đã rõ ràng, hành giả nên quán huyết đạo trung ương ở trung tâm của cơ thể. Đầu trên huyết đạo này lên đến đỉnh đầu, chạy theo đường cong xuống điểm giữa hai lông mày; đầu dưới huyết đạo xuống đến một điểm cách rốn chừng 4 ngón tay. Huyết đạo này bề rộng cỡ bằng dây roi da, trong đỏ ngoài trắng. Hành giả lại nên quán huyết đạo bên phải (Roma) và bên trái của nó (Jumma). Huyết đạo bên phải màu đỏ pha trắng và huyết đạo bên trái trắng pha đỏ. Hai huyết đạo này chạy song song cách huyết đạo giữa chừng nửa tấc. Đầu trên của chúng cũng tới đỉnh đầu và đầu dưới cong xuống đến hai lỗ mũi. Cả 3 huyết đạo đều rỗng, thẳng, trong suốt. Theo vài chỉ giáo, huyết đạo trung ương dày bằng cọng mũi tên, hai huyết đạo kia dày như cọng lúa, cả hai nên được quán như là ruột con dê- màu trắng bạc. Có chỗ nói nên quán huyết đạo trung ương màu xanh, huyết đạo phải đỏ và trái

trắng. Chỗ thì nói cả 3 huyết đạo đều trong đỏ ngoài trắng. Mặc dù có nhiều chỉ dẫn khác nhau, hành giả chỉ nên chọn lấy một. Một vài chỉ giáo nói huyết đạo trung ương chạy từ luân xa ở đỉnh đầu xuống đến hậu môn, nhưng có lẽ nên theo chỉ dẫn trên kia.

Khi đã quán được ba huyết đạo 22 rõ ràng, tiếp đến hành giả nên quán 4 luân xa 23 lần lượt ở Đầu, Yết hầu, Ngực và Rốn. Luân xa ở Rốn - Đan điền- còn gọi là Trung tâm Biến hóa, có 64 đường kinh mạch (nadis) tỏa lên phía trên như những cọng dù để ngược. Luân xa Tim được gọi là Trung Tâm Pháp, có 8 kinh mạch tỏa xuống phía dưới như cọng dù. Luân xa Yết hầu được gọi là trung tâm Phúc Lạc có 16 kinh mạch tỏa lên phía trên. Luân xa Đầu, trung tâm Đại lạc, có 32 kinh mạch tỏa xuống. Cả 4 luân xa đều liên lạc với, hay "đâm chồi" từ huyết đạo trung ương, như những sườn tỏa ra từ cọng dù. Từ mỗi đầu kinh mạch có rất nhiều "sợi thần kinh" nhỏ lan tỏa ra khắp mọi thân phần, làm thành vô số mạng lưới. Tất cả những kinh mạch này trong đỏ ngoài trắng, và đều rỗng. Một vài người nói chúng đỏ hoặc vàng. Một vài người nói những luân xa ở Hầu và Rốn màu đỏ, luân xa Tim màu trắng và luân xa Đầu màu lục. Người ta muốn quán cách nào cũng được. Nếu không thể quán rõ ràng tất cả một lượt thì nên quán từng phần, nhưng điều quan trọng là phải thấy rõ ràng, nhất là ba Huyết



đạo chính và 4 Luân xa. Một vài chỉ giáo còn thêm Luân xa Đỉnh Đầu (huyệt Bách Hội) và luân xa Kín (huyệt Hội âm) ở cuối đốt xương cùng, làm thành 6 luân xa tất cả. Một vài chỉ giáo nói có thể quán tất cả 72.000 kinh mạch trong toàn thân, nhưng theo tôi, có thể bỏ qua những luân xa và kinh mạch sau này.

### ***(3) Pháp thở Bình :***

Tập thở Bình tốt nhất là khi hơi thở đi qua đều đặn cả hai lỗ mũi. Nếu có một lỗ thông hơn lỗ kia, thì nên nằm nghiêng phía lỗ mũi thông ấy và dùng ngón cái bít nó lại, buộc không khí đi ra bằng lỗ mũi kia. Sau vài hơi thở, ta sẽ thấy không khí thông qua cả hai lỗ mũi.

Khi ấy nên ngồi dậy, dùng một ngón tay bít lỗ mũi trái và thở ra thật dài qua lỗ mũi phải. Rồi, sau khi hít vào, thở một hơi ra ngắn, tiếp đó một hơi dài và một hơi trung bình, làm như vậy 3 lần, rồi bít lỗ mũi phải, và cuối cùng thở như trên với cả hai lỗ mũi.

Khi thở ra, hành giả nên quán tưởng tất cả chướng ngại tội lỗi bệnh hoạn trong cơ thể được tống ra. Những người chưa từng tập nên dùng ngón tay trở cùng phía với lỗ mũi bít, dùng cánh tay và nắm tay kia để ép phía hông ngực khi thở ra. Khi thở với cả hai mũi, hãy đặt hai nắm tay trên hai đầu gối. Sau mỗi lần thở ra, nên hít vào thật sâu, cổ hơi cúi trước khi thở ra lại. Đây gọi là pháp

thở chín lần, và chỉ nên làm một hay hai vòng khi khởi sự thiền quán. Nếu làm quá nhiều lần, sẽ bị đau đầu và khó thở. Nhưng một đôi khi, giữa thời thiền quán, nếu cần hành giả có thể thực tập pháp này một cách nhẹ nhàng.

Bây giờ phần chính của phép thở Bình là như sau :

Ngồi kiết già lưng thẳng, đặt dưới hông một cái gối dày chừng 3 tấc. Hít vào một hơi thở sâu dài, tổng khí xuống Đan điền, và nuốt theo nước bọt. Bây giờ, hơi thốt vào cơ bắp ở hậu môn, và giữ khí tại Đan điền (dưới rốn). Khi hành giả đã thuần thục trong việc nén khí xuống Đan điền, thì có thể thóp cơ Hậu môn mạnh hơn trước, không cần lay chuyển phần bụng dưới. Sự thực tập này-nén khí xuống Đan điền, kéo lên phần không khí tồn đọng dưới đáy, và hòa chúng tại huyết Đan điền- làm cho bụng dưới nhô ra, có hình một cái bình hay cái chậu; vì lý do ấy ta gọi là "thở Bình".

Khi không còn giữ hơi được nữa, hành giả nên thở một hơi thật ngắn để bớt căng, chuyển động cơ bụng 3 lần, và cố giữ hơi thở lại một lần nữa càng lâu càng tốt. Khi không còn nín hơi được nữa, hành giả hơi ngẩng đầu và xả không khí đi ra càng chậm càng hay. Tiến trình thở với 4 giai đoạn này là Hít, Làm Ấy (Đan điền), Hoà tan và Hắt ra.

Khi hít vào hãy quán từ một khoảng cách chừng 10 phân, những khí của 5 đại với 5 màu, được kéo vào hai lỗ mũi; khi làm đầy, hãy quán không khí đi xuống cả hai huyết đạo, như đang bơm vào một cái ruột dê, khí đi qua giao điểm vào huyết đạo trung ương và ở lại đấy. Khi hòa tan quán không khí đang lưu chuyển bên trong Đan điền. Khi hắt ra hãy quán một tích lê 24, tượng trưng tinh chất của tâm-khí 25, đang vọt lên xuyên qua Huyết Đạo Trung ương mà ra luân xa ở đầu. Quán "hắt ra" này chỉ nên làm một lần ở đầu thời thiền, không nên làm nhiều lần quá vì sẽ đưa đến nguy hiểm.

Theo một vài bậc thầy, trong lúc thở hắt ra, nên quán không khí thoát ra cơ thể qua khoảng giữa hai lông mày. Theo một chỉ giáo khác, các luồng khí thuộc năm đại nên được quán thành những chòm ánh sáng ngũ sắc tỏa ra từ nhiều chùy kim cương nhỏ có 3 góc (dorjes). Những dorjes nhỏ này đi vào, nổi lên và ở lại trong cơ thể suốt tiến trình hít vào, giữ hơi và thở ra. Một vài người nói rằng trong tiến trình hòa tan, nên quán không khí vào đầy huyết đạo trung ương, kể đến 4 luân xa, cuối cùng khắp tất cả kinh mạch trong toàn thân; nhưng có người cho phương pháp này dở, vì làm cho không khí rỉ khỏi thân.

Không bao giờ nên khởi sự bằng phép thở Bình gặt gao này, bởi vì lúc đầu có thể có vài kinh nghiệm tốt,

nhưng cuối cùng sẽ không lợi lạc bao nhiêu, mà hành giả còn gặp vô số rắc rối khác. Bởi thế người sơ cơ không nên thực hành kiểu thở Bình nói sau mà nên thực hành phép thở Bình nói trước, nhẹ nhàng hơn, vì không tác hại mà còn rất bổ ích. Lại nữa, không bao giờ nên thực hành pháp sau nếu chưa thuần thực pháp trước. Pháp thở Bình nhẹ nhàng là chỉ giữ hơi một giai đoạn ngắn rồi thở ra trước khi có căng thẳng nào khởi lên, rồi hít vào ngay một hơi khác và giữ lại. Nên lặp lại như thế từ 8-10 lần, làm thành một vòng. Rồi hãy nghỉ một lát trước khi lặp lại vòng khác. Nên từ từ kéo dài thời gian giữ hơi; không bao giờ nên thở bằng miệng, và trong khi tập, tránh ngồi những nơi có khói hay môi trường ô nhiễm.

Hành giả nào có thể giữ hơi trong hai phút không gặp khó khăn, được xem là đã đạt yêu cầu tối thiểu để làm chủ các luồng khí; giữ hơi được 4 phút là trung bình; giữ hơi được 6 phút trở lên, là đạt yêu cầu cao nhất. Ở đây hãy nói sơ về dấu hiệu các luồng "khí" đi vào huyết đạo trung ương. Điều này xảy ra vào bất cứ thời gian nào trong thiền định, khi mà hơi thở bắt đầu tuôn chảy nhẹ nhàng đều đặn qua cả 2 lỗ mũi, rồi trở nên vô cùng vi tế, và cuối cùng hoàn toàn ngưng. Hiện tượng này cũng có thể xảy đến khi luồng "khí" chìm xuống. Gặp trường hợp đầu, hành giả cảm thấy tâm lừ

đều mờ mịn; gặp trường hợp sau, hành giả không thể quán gì cho rõ ràng. Nhưng những hiện tượng này không xảy đến nếu các luồng "khí" đi vào huyết đạo trung ương. Người ta cần nhớ kỹ sự khác biệt lớn lao này.

#### **(4) Điều động tinh chất :**

Hành giả nên quán một giọt tinh chất màu trắng giống như một giọt sương mai, cỡ bằng một hạt đậu nhỏ long lanh trong suốt, nằm ở khoảng giữa hai lông mày. Nên tưởng giọt tinh chất (Tích lê) chính là tâm của mình, và quán tưởng cho đến khi nó hiện ra hết sức rõ ràng. Rồi trong khi tập thở theo cách nói trên, hành giả nên quán giọt tinh chất ấy từ điểm giữa hai lông mày đi lên đến chót đỉnh của huyết đạo trung ương. Trong khi giữ hơi hành giả hãy tập trung vào đó. Khi thở ra, hãy tưởng tượng giọt tinh chất lại đi trở xuống đến điểm giữa hai lông mày. Làm như vậy nhiều lần. Rồi hít một hơi dài và đẩy khí xuống huyết đan điền. Đồng thời nên tưởng tượng những giọt Tích lê ấy đi xuống huyết Đan điền xuyên qua huyết đạo trung ương giống như một viên sắt tròn nhỏ lăn qua một cái ống; rồi khi giữ hơi, hãy tập trung vào giọt Tích lê ở luân xa Rốn. Khi thở ra, giọt Tích lê lại trở về luân xa Đầu xuyên qua huyết đạo trung ương.

Dần dần, để cải thiện phép quán này, hành giả trước hết nên quán giọt Tích lê chỉ xuống đến ngang Hầu cho đến khi hình ảnh trở nên hết sức rõ nét không cần nỗ lực. Cuối cùng hành giả nên quán giọt Tích lê rớt xuống Tim, rồi xuống Rốn.

Sau khi đã tập luyện như thế vững vàng, hành giả nên tập trung giọt Tích lê tại một luân xa đặt biệt, nhất là luân xa Rốn, đồng thời thực tập pháp thở Bình từ 5-7 lần. Ở đây ta nên để ý rằng, khi hít vào, giọt tinh chất rớt xuống những luân xa phía dưới; khi nín hơi nó ở lại trong tâm điểm của luân xa và khi thở ra, nó trở về điểm giữa của hai lông mày. Cuối mỗi thời thiền định, người ta nên tập trung vào luân xa này.

### ***(5) Tập luyện thân thể :***

Nhờ luyện tập thân thể mà nhiều gút trong các huyết đạo được mở ra, làm cho khí và tinh chất dễ dàng lưu thông trong đó; Những tập luyện này cũng đổi mới và điều chỉnh các luồng Khí, kinh mạch và Tích lê. Bởi thế trong mật tông, điều cực kỳ quan trọng là phải học và thực hành những phép luyện tập thân thể. Đầu và cuối thời thiền định, nên chú trọng đặc biệt sự thực hành 6 pháp Quay của Naropa, căn bản của pháp Du già Hơi nóng. Hành giả cũng nên tập luyện những bài tập khác

trong cuốn sách của tôi nhan đề **Cuốn Sách Đổ Về Pháp Du Già Hơi Nóng**.

Muốn có căn bản tốt để tu Du Già Hơi nóng, cần chú trọng những tập luyện sau đây :

Ngồi trên nền nhà khoanh chân, đặt một cái gối cao dưới hông, buộc eo lưng và đầu gối bằng một đai vải để làm cho thân thể vững vàng trong lúc thiền quán.

Ngồi theo thế hoa sen của Tỳ Lô Giá Na như đã chỉ dẫn (tức là kiết già lưng thẳng, hai đầu gối chấm đất, hai vai ngang nhau) và bắt đầu thực hành pháp thở Bình. Nhưng không nên tập khi bụng quá no hoặc quá đói, cũng không tập vào lúc đúng Ngọ hay nửa đêm. Thời gian tốt nhất là khi hơi thở thông cả hai lỗ mũi<sup>26</sup>. Người ta nên khởi sự tập khi hơi thở sắp chuyển từ lỗ mũi này qua lỗ mũi kia, vì lúc ấy hơi thở được quân bình trong cả hai lỗ mũi. Khi quán tưởng, cần chú ý nhiều hơn đến lửa Nội hỏa tại giao điểm Ba huyết đạo dưới Rốn. Lửa này có hình dáng như một mẫu tự Phạn A ( ) nhỏ, hay một ngọn lửa có hình hạt giẻ với cái lưỡi nhọn dần như đầu đinh ốc. Nó có màu nâu hơi đỏ, hết sức nóng và uốn lượn như làn sóng, có thể phát sinh hơi nóng và lạc thọ trong tất cả kinh mạch của cơ thể.

Khi hít và làm đầy, hành giả nên tưởng tượng không khí đang chảy xuống qua huyết đạo trái và phải, và

giống như gió từ một cặp ống bệ đang quạt lửa Nội hỏa cho đến khi nóng bùng; Khi hòa tan, nên tưởng tất cả luồng khí trong cơ thể đang tụ đến và tan vào trong lửa Nội hỏa này. Trong thời gian thổi hắt ra, tưởng tượng lửa Nội hỏa đi lên qua huyết đạo trung ương.

Nội hỏa là nền tảng của Du Già Hơi Nóng; bởi thế cần phải quán thật rõ ràng mới có thể thực sự làm phát sinh hơi nóng. Cần phải có một hình ảnh hết sức rõ rệt về ngọn lửa này mới hy vọng có tiến triển đáng kể. Lúc đầu nên quán cái lưỡi rực đỏ của Nội hỏa không lớn hơn một ngón tay; rồi từ từ nó cao thêm thành hai ba bốn ngón. Cái lưỡi rực đỏ này mỏng và dài, hình dáng như một cái kim xoắn lại; nó có cả 4 đặc tính của Bốn Đại : tính rắn chắc của địa đại, tính ẩm của nước, tính nóng của lửa và tính di chuyển của gió; nhưng nổi bật là tính nóng có thể làm "bốc hơi" các luồng khí và phát sinh Lạc Thọ.

Hành giả nào theo đúng những chỉ dẫn trên đây là đã có căn bản tu Du Già Nội hỏa, phát sinh hơi nóng và lạc thọ.

Một vài người cho rằng trong pháp Du Già này, hành giả còn phải quán 4 chủng tự 27 tại 4 luân xa. Điều này được mô tả trong các mật điển Hevajra và



Demchog, nhưng không có trong các trước tác về Sáu Pháp Du Già.

## **B. PHÁP THỰC HÀNH NÂNG CẤP**

Những chỉ dẫn trên đều là thực hành căn bản hay sơ đẳng. Bây giờ chúng ta sẽ bàn đến thực hành cao cấp, gồm những chi tiết sau đây :

- [1] Làm thế nào để tăng cường Hơi Nóng hay Nội hỏa.
- [2] Làm thế nào để tăng cường Lạc.
- [3] Làm thế nào để tăng cường Vô Phân Biệt.
- [4] Làm thế nào để tăng cường định Lạc-Không.
- [5] Làm thế nào để dẹp trừ các chướng ngại trong pháp hành Nội hỏa.

### 1- Làm thế nào để tăng cường Nội hỏa

Muốn tăng cường hơi nóng, hành giả có thể quán tưởng cái lưỡi của ngọn lửa Nội hỏa dài đến 8 ngón tay, nhưng vẫn phải tập trung chính yếu vào Nội hỏa căn bản, nghĩa là nguồn gốc từ đó cái lưỡi ngọn lửa vọt lên. Rồi hành giả có thể quán cái lưỡi của nó lên đến Tim, Yết Hầu, Đỉnh Đầu. Có người nói rằng không nên quán Nội hỏa lên cao quá Yết Hầu, nhưng vì ở đây ta chỉ chú

trọng đến việc phát sinh nhiều Hơi nóng hơn, nên làm như vậy là đúng. Hành giả cũng có thể tưởng tượng ngọn lửa Nội hỏa lan vào tất cả các kinh mạch - lớn nhỏ dài ngắn-khắp toàn thân. Khi ấy toàn thân trở thành một quả cầu lửa rực rỡ. Vào cuối thời thiền định, tất cả lửa phải được rút về Nội hỏa căn bản.

Nếu tập luyện như vậy mà không phát sinh được hơi nóng, hoặc chỉ có thể nóng một phần của thân thể, thì hành giả có thể thử luyện tập như sau :

Ngồi khoanh chân, hai tay bao quanh đầu gối; rồi giữ hơi thở Bình, trong khi uốn quanh phần bụng dưới nhiều lần theo chiều kim đồng hồ và ngược lại; ểnh bụng và thót bụng nhiều lần, chà xát thân thể nhất là tại những nơi còn lạnh...và làm các tập luyện cơ thể khác để tăng hơi nóng. Tất cả những việc này đều phải được làm trong khi giữ hơi (nín hơi). Quán tưởng một ngọn lửa lớn bùng bùng khắp thân thể cũng giúp hành giả tăng hơi nóng, nhưng điều quan trọng nhất là vẫn duy trì cái tưởng về lửa Nội hỏa rực rỡ tại huyết đạo trung ương...

Mặc dù những tập luyện mạnh mẽ như thở Bình, vận động cơ thể...có thể phát sinh hơi nóng rất nhanh, song hơi nóng được phát sinh này không bền, và không thể kéo dài lâu. Bởi thế có rất ít lợi lạc. Nhưng nếu người ta

có thể làm phát sinh hơi nóng Nội hỏa một cách tuần tự vững chãi, thì hơi nóng ấy sẽ không giảm bớt, và sẽ được rất nhiều lợi lạc.

Dù khi trời giá rét, hành giả cũng không nên mặc y phục bằng lông thú; và khi trời rất nóng cũng không nên ở trần. Hành giả cũng không được đến gần một ngọn lửa, phơi mình dưới ánh mặt trời nắng gắt, thổi kèn lớn, hay thở bằng miệng. Hành giả cần thực hành thở Bình vững vàng 28 vào mọi lúc, dùng thực phẩm tốt bổ dưỡng, và cẩn thận duy trì tinh chất.

Nếu có hơi nóng cường liệt phát sinh tại một vùng nào trên cơ thể, khắp cơ thể, hay giữa thịt và da, thì hành giả nên biết đấy là triệu chứng của sự đột khởi Hỏa khí. Nhưng vì hơi nóng này không bền, sẽ tan biến, hành giả không nên chú ý đến nó mà cứ tập trung vào Nội hỏa tại Đan điền, và cố đưa các luồng khí vào huyết đạo trung ương.

Nếu hành giả cảm thấy ở đan điền một hơi nóng đầy lạc thọ, một hơi nóng "xuất thần" dần tăng trưởng và lan tỏa toàn thân, thì nên biết đấy là hơi nóng của Nội hỏa chính cống, làm tăng trưởng vô vãn Tích lê trắng và đỏ. Nếu hành giả theo những chỉ dẫn này mà vẫn không phát sinh được Nội hỏa thì nên làm nhiều tập luyện cơ thể hơn nữa như "Sáu vận động cơ thể của Naropa"...

## **2- Làm thế nào để tăng cường Lạc :**

Ngồi trên đất, gót của bàn chân trái sát dưới cơ vòng hậu môn. Rồi quán tưởng giọt tinh chất màu trắng tiêu biểu bằng âm Hum lộn ngược ( ) cỡ bằng hạt đậu màu trắng như tuyết, tròn, sáng rực rỡ, nằm ở luân xa Đầu (huyệt Bách hội). Quán tưởng một ngọn lửa Nội hỏa ở luân xa Rốn (Đan điền)- đầu trên của nó mỏng như một cây kim nhưng hết sức nóng- ngọn lửa này khởi sự phát sinh hơi nóng đi vào trong huyết đạo trung ương; kết quả là giọt Tích lê trắng ở Đầu khởi sự tan ra và nhỏ xuống. Do sự hòa tan của giọt này, một đại lạc phát sinh. Khi ấy hành giả nên hít vào để quạt lửa Nội hỏa dưới Rốn, và nó lại tiếp tục làm tan giọt Tích Lê trắng ở luân xa Đầu, khiến nó nhỏ xuống không ngừng, bất tận, đến luân xa ở Hảu và tỏa khắp các kinh mạch. Một thứ Lạc và Hơi nóng lớn lao được phát sinh và lan khắp cơ thể. Khi ấy những giọt tinh chất tiếp tục tuôn chảy xuống Đan điền, và phát sinh thêm Đại lạc...

Nếu sự quán tưởng này chỉ làm phát sinh một ít lạc thọ nhỏ nhoi, cần thực hành như sau :

Hãy quán tưởng lửa Nội hỏa mỏng như một cây kim, vươn dài từ luân xa Rốn lên đến luân xa Đầu, chạm phải Tích Lê màu trắng làm nó tan ra, và tỏa khắp các kinh mạch của luân xa Đầu; đồng thời hãy tưởng tượng nhiều

Lạc hơn nữa được phát sinh, rồi tập trung vào Lạc ấy một lúc. Bằng cách ấy hành giả nên quán tưởng giọt Tích lê nhỏ xuống và tỏa khắp cả 4 luân xa.

Sau đó, cần luyện tập ngược lại, quán giọt Tích lê trắng trở về luân xa Đầu. Sự xuống lên của giọt Tích lê phải được thường xuyên luyện tập. Thêm vào đấy, hành giả hãy quán giọt Tích lê trắng và Nội hỏa hòa làm một, tỏa khắp toàn thân qua vô số kinh mạch, phát sinh Đại lạc. Khi giọt Tích lê trắng nhỏ xuống lửa Nội hỏa, lửa này co lại kích thích ban đầu của nó (nghĩa là bằng hạt đậu); và khi Tích lê trắng đi lên, thì Nội hỏa cũng theo nó lên luân xa Đầu.

Trong tiến trình hòa tan và hắt ra, cột sống cần phải giữ thẳng đứng, và những giọt Tích lê đã hòa với Nội hỏa lan khắp toàn thân bằng những động tác thích hợp.

Nếu Lạc vẫn không thể phát sinh, thì hành giả nên quán tưởng phần dưới của huyết đạo trung ương-xuống tận cơ quan sinh dục- và quán luân xa Đại Lạc cùng với 32 kinh mạch của nó. Kế tiếp hành giả quán giọt Tích lê trắng liên tục nhỏ xuống và tỏa khắp các kinh mạch, làm phát sinh Đại Lạc. Khi ấy những luyện tập ngược lại cần áp dụng để kéo tinh chất Tích lê trở lên những luân xa trên cao...

Nếu với những phương pháp này mà Đại lạc cũng không phát sinh, thì có thể dùng ấn Trí-Mẫu, bằng cách sử dụng hơi thở để phát sinh sức nóng Nội hỏa hòa tan giọt Tích lê trắng, vv. Thông thường người ta chỉ sử dụng 4 luân xa (ở đầu, tim, hầu và rốn) trong khi luyện tập; chỉ khi muốn tăng cường Đại Lạc người ta mới áp dụng Ấn Trí Mẫu và luân xa Đại Lạc. Nếu do làm vậy mà hành giả không thể giữ lại Tích lê thì phải mạnh mẽ kéo những luồng khí bên dưới đi lên, co thắt cơ vòng ở Hậu Môn, quán Tích lê đang lên đến luân xa Đầu, và làm những phương pháp khác để kéo Tích Lê đi ngược trở lên...Sau đó hành giả phải lập tức thực tập những luyện tập cơ thể thích hợp để làm Tích Lê tỏa khắp thân thể, và quán tưởng tinh túy của tâm chiếu sáng trong một lúc.

Bây giờ ta cần nói qua vài điều về kinh nghiệm Đại Lạc.

Nói chung, kinh nghiệm này có thể chia làm 4 loại :

- (a) Nếu hành giả cảm thấy toàn thân trở nên mềm mại, trơn tru, và có một cảm giác thích thú, thoải mái khi sờ bất cứ vật gì, điều ấy chứng tỏ hành giả đã làm thuần nhiều kinh mạch (nadis) trong cơ thể. Bởi thế loại Lạc này được gọi là Lạc do kinh mạch.

(b) Nếu một cảm giác Lạc vi tế phát sinh tại vài nơi trong cơ thể- như khi gãi đúng chỗ ngứa-nhưng cảm giác chỉ thoáng qua và mau biến mất, thì thế là hành giả kinh quá Lạc do Khí.

(c) Nếu một cảm giác ấm áp ngậy ngất khởi lên khắp toàn thân hay tại một thân phần, thì đấy là Lạc được phát sinh do tăng cường tinh chất đỏ.

(d) Nếu cảm giác Lạc có tính cách sống sượng, mãnh liệt và thấm nhuần khắp toàn thân, đấy là một thứ Lạc phát sinh do lửa Nội hỏa hòa tan Tích lê; và tùy theo nồng độ của nó có thể chia thành 3 nhóm :

1. Nếu lạc và dục rất cường liệt và khó chịu khiến hành giả khó giữ lại Tích lê, thì đấy là Lạc "Dương Tính"
2. Nếu Lạc Và Dục không cường liệt như trên, và hành giả cảm thấy dễ điều khiển Tích Lê, thì đó gọi là Lạc "Âm Tính"
3. Nếu Lạc và Dục không mãnh liệt lắm, hành giả hoàn toàn dễ dàng kèm chế Tích Lê thì đấy là Lạc "thuần Dương"

Người ta cần phải nhớ rằng mặc dù những thứ Lạc này đều do lửa Nội hỏa hòa tan Tích Lê, chúng vẫn không phải là thứ Đại lạc phát sinh khi các luồng khí

(prana) đi vào và hòa tan trong huyết đạo trung ương, chi tiết điều này sẽ được bàn sau.

Bởi vì sự duy trì tinh chất trong trạng thái xuất thần là điều hết sức quan trọng, nên ở đây cần nói vài điều. Nói chung phần đông người ta có thể giữ gìn tinh chất nếu có thể quán một cách rõ ràng Ba Huyết đạo và Bốn Luân Xa với sự trợ giúp của vài tập luyện như Sáu Động Tác của Naropa ..., nhưng nhiều người rất khó kiểm chế dòng tuôn chảy của tinh chất Tích lê trong khi thực hành những luyện tập để tăng Lạc; bởi thế họ cần phải luyện một vài phương pháp đặc biệt như động tác Con Hổ, Con Voi, Con Rùa và Con Sư Tử, vì nhờ những phép tập luyện này mà Tích lê có thể được giữ lại, kéo lui và lan tỏa, ...

### ***(3) Làm thế nào để tăng cường tâm Vô Phân Biệt***

Theo các bậc thầy, muốn kinh nghiệm về Vô Phân Biệt, hành giả phải cẩn thận quan sát bản chất của tâm cùng những biểu hiện của nó. Hành giả cần nỗ lực thấy rõ bản chân không của vạn pháp và an trú trong tình trạng sơ nguyên càng lâu càng tốt. Khi thực hành pháp Du Già Lạc thọ, hành giả nên cố tan hòa Lạc với Chân



Không. Đây là nguyên lý tổng quát của pháp hành Vô Phân Biệt. Với những người đã nhận chân được Tính Không và Tinh túy của Tâm, thì vài lời Pháp thoại này đã đủ, nhưng với những người chưa thực chứng như trên thì cần nói thêm như sau:

Để có được tuệ quán đi sâu vào Vô Phân Biệt, hành giả cần dành từ nửa đến hai phần ba thời thiền định cho pháp quán này. Vị ấy không nên quán các kinh mạch hay Tích lê, cũng không nên tập thở Bình... mà hãy tập trung vào Không quán. Nếu đã an trú Định, hành giả nên áp dụng định lực để đẩy mạnh sự quán sát Chân Không. Nếu không, trước hết hành giả phải cố đạt đến một Định vững chãi nhờ kiểm soát hơi thở (*Pranayama*) hay những phương pháp khác, vì nếu Định không vững thì không thể quán sát tự tâm một cách hữu hiệu để đạt đến trạng thái Vô Phân Biệt. Sau đó hành giả cần áp dụng phương pháp “thư dẫn đột ngột và căng thẳng đột ngột” để đạt đến Định vượt ngoài sắc tướng, và nhờ thế có thể quán sát sâu xa hơn bản chất của tâm và những diễn biến của nó. Khi ấy hành giả sẽ nhận ra rằng Tinh Chất của Tâm, cái Khôn Dò, chính là một Toàn thể Chiếu Sáng và Trống Rỗng, siêu việt tất cả khái niệm phân biệt, và cũng thấy rằng tất cả mọi tướng biểu hiện và mọi ý tưởng lao xao cũng đều trống rỗng không thực

chất, nhờ thế hành giả có thể giải thoát vĩnh viễn mọi hoài nghi và sợ hãi. Hành giả lại nên quán sát tâm sinh, trú và diệt như thế nào, và cố cảm nhận những tiến trình sinh trú diệt này một cách mật thiết nhất. Pháp quán thanh, sắc và Quang tướng (hay Ngộ – *Illumination*) đồng nhất Chân Không, cũng vô cùng lợi lạc.

Một phần ba thời gian thiền quán nên dành cho pháp thờ Bình nhẹ nhàng và pháp Đại Ấn Mahamudra. Sau thời thiền quán, hành giả nên tiếp tục duy trì trạng thái Tỉnh giác một cách linh mãnh, và đồng nhất mọi tư niệm của mình với Con Đường tu tập. Về chi tiết pháp hành này, xin xem tác phẩm Tổng Quan Về Pháp Thiền Mahamudra [29].

#### (4) Làm thế nào để tăng Định Lạc – Không

Bây giờ tôi sẽ nói qua về phương pháp này:

Muốn thực tập Định này về phá Du Già Thành tựu, người ta phải hội nhập thức chứng Chân Không với 4 thứ Lạc phát sinh từ Nội hỏa. Con Đường nhanh nhất để đạt

đến giải thoát và giác ngộ chính là tu tập bằng Khí, Kinh mạch và Tích lê, đồng thời thâm nhập kinh nghiệm Lạc-Không. Nhưng trước hết người ta phải khơi dậy một thứ Lạc bền vững để thưởng thức nó, quán sát nó, rồi đồng nhất nó với Chân Không một cách mật thiết nhất. Chẳng hạn, khi giọt Tích Lê hòa lan khắp luân xa Đầu, thì Lạc đầu tiên sẽ sinh khởi. Lúc ấy tâm hành giả phải lao ngay vào Lạc ấy – hòa tan nối với Chân Không Tự Chiếu, còn gọi là “kinh nghiệm Đại Ấn Hai-trong-Một, tức Đại Lạc Chân Không” an trú không tán loạn. Thực hành như thế thì sẽ khắc phục những hình thái thô của vọng tưởng. Khi giọt Tích Lê nhỏ xuống luân xa yết hầu và lan khắp nó, thì Lạc Tối Thượng sẽ phát sinh; và nếu khi ấy hành giả tập trung vào Luân xa này, trong khi vẫn an trú Định Đại Lạc-Chân Không, thì phần lớn những tưởng tán loạn thuộc loại vi tế sẽ chấm dứt. Khi giọt Tích lê nhỏ xuống luân xa ở Tim và lan khắp, thì loại Lạc thứ 3 gọi là Siêu Lạc sẽ sinh khởi; khi ấy hành giả nên tập trung vào luân xa Tim trong khi an trú định Lạc-Không, và khi ấy tất cả mọi vọng tưởng tan biến. Khi giọt Tinh chất nhỏ xuống luân xa Rốn, Lạc Bẩm Sinh sẽ sinh khởi...

Tiến trình nói trên được gọi là tiến trình Đi Xuống. Sau đó hành giả nên thực tập tiến trình Đi Lên, một tiến trình ngược lại. Từ Rốn, giọt tinh chất đi lên về phía các

luân xa Tim, Hầu và Đâu, và lúc ấy Lạc Bẩm Sinh sẽ sinh khởi...

Cuối thời thiên định, hành giả nên quên tất cả luân xa và kinh mạch, chỉ thực hành loại thở Bình nhẹ nhàng vài lần, tập trung vào Đại Ấn và Nội hỏa. Trong những hoạt động hàng ngày, hành giả cũng nên cố duy trì phần nào cảm giác Lạc-Không đã kinh quá trong thời thiên, và nên sử dụng mọi hoàn cảnh mình gặp phải để tiến đến cùng đích ấy.

Khi người ta tập trung vào một Luân xa, thì các luồng khí sẽ tự động tụ lại ở đấy. Nếu các luồng khí có thể tụ lại nơi Luân xa, thì giọt Tích lê cũng sẽ được an trú, và 4 thứ Lạc Tuệ sẽ sinh khởi 30.

Ở đây cần nói rõ một điểm hết sức quan trọng. Những loại lạc này, được phát sinh khi giọt Tinh chất Tích lê được hòa tan do sức nóng Nội hỏa, chỉ có thể dẫn khởi 4 thứ Lạc Tuệ tương tự, không phải chân thật. Nhưng bất cứ ai nhờ thực hành liên tục mà duy trì và ổn định được những kinh nghiệm Lạc-Không này, cuối cùng cũng có thể đưa khí vào huyết đạo trung ương, và khi ấy 4 Lạc Thực Thụ sẽ sinh khởi. Nếu hành giả có thể nhận ra và đồng nhất chúng với Tự tính tâm chiếu sáng và trống rỗng (Tịch và Chiếu) thì 4 Lạc Tuệ sẽ phát sinh.

Trí "tương tự", vẫn còn có đối đãi vi tế hoặc những ý tưởng nhị nguyên, là Trí mà hành giả đạt được ở giai đoạn đầu của Không quán. Trí Chân thật thì hoàn toàn thoát khỏi nhị nguyên đối đãi.

Bốn Lạc phát sinh do thực hành Du Già Nội hỏa vô cùng rộng lớn và sâu xa về phạm vi cũng như cường độ, không lời nào có thể mô tả. Khi đạt đến trạng thái này, là hành giả đã đắc định Đại Lạc Chân Không. Bởi thế Nội hỏa là nền tảng của mọi pháp hành mật tông. Danh từ Nội hỏa (Tạng ngữ Tummo) có nghĩa là "một người đàn bà hung dữ có thể phá hủy mọi dục vọng và ham muốn"; nó cũng có nghĩa là "người có thể làm phát sinh Trí chiếu sáng- trống rỗng". Bởi thế Nội hỏa là ngọn Lửa của Trí Tuệ Siêu Việt đốt cháy vô minh và các thói tặc.

Hành giả cũng nên biết có 4 loại Nội hỏa :

- a) Ngoại Nội hỏa : là thứ Lửa của pháp Du Già Sinh Khởi có thể tiêu hủy mọi chướng ngại và ác pháp.
- b) Nội Nội hỏa : là Nội hỏa của Sinh Khí có thể chữa 404 bệnh tật.
- c) Nội hỏa bí mật : là Nội hỏa hòa tan giọt tinh chất, có thể phá hủy mọi dục vọng.

d) Nội hỏa Siêu Việt : là Nội hỏa vô phân biệt có thể dẫn khởi Trí Bẩm Sinh.

5-Làm thế nào để trừ các chướng ngại trong lúc thực hành Nội hỏa :

Những chướng ngại chính của Du Già Nội hỏa cũng là 4 chướng ngại chung cho tất cả thiền giả và người tu, đó là bệnh, sự gián đoạn, tham dục và cái chết. Người ta không nên nhượng bộ chúng mà phải tiếp tục chiến đấu một cách dũng cảm và kiên trì. Những chướng ngại đặc biệt trong khi thực hành Du Già Nội hỏa là :

Ở giai đoạn đầu, khi các kinh mạch trong cơ thể chưa thuần, hành giả sẽ gặp nhiều trở ngại vật lý, như bị đủ thứ bệnh tật đau đớn, mất hết sức lực hoặc cảm thấy suy yếu. Nếu hành giả sẵn có một bệnh kinh niên nào đó hoặc một chứng "bệnh cũ", thì bây giờ nó sẽ tái phát. Lại vì lúc đầu chưa làm chủ được khí, hành giả gặp nhiều khó khăn trong lúc nín hơi, hoặc gặp những suy yếu khác. Vì tinh chất Tích Lê chưa lan khắp cơ thể, tâm hành giả không thể hoạt động một cách sáng suốt, nên kinh nghiệm cũng nhỏ nhoi. Vì định lực chưa vững, nên nhiều ý tưởng tán loạn sinh khởi, khiến hành giả đâm ra rối ren không hiểu thế nào là thực hành và suy nghĩ chân chính. Lại nữa, nếu không biết được cách thực hành cho đúng, thì những chướng ngại lớn về khí, kinh

mạch và tinh chất sẽ phát sinh. Tất cả những rắc rối này sẽ trở ngại hành giả tu luyện Nội hỏa. Cách đối trị rất đơn giản : dừng cảm và kiên trì. Khi ấy hành giả nên thiên định về nỗi khổ sinh tử, sinh mạng vô thường...để khởi động một tâm từ bỏ sâu xa. Hành giả nên hâm nóng lại nguyện vọng đạt được thân bền chắc như kim cương của Phật, quyết chí chịu đựng tất cả đau khổ nhọc nhằn, thề không lui bước. Hành giả cũng nên đọc lại tiểu sử những bậc thầy và Thánh hiền để thêm can đảm và quyết định. Hành giả cần vững tin rằng, với dừng cảm và kiên trì ta có thể vượt qua mọi khó khăn trên đường tu.

Ngược lại nếu sống quá khắc khổ cũng không đủ sức để tu luyện Nội hỏa. Kết quả là hành giả sẽ miễn cưỡng không muốn tiến lên, và bỏ dở nửa chừng. Gặp trường hợp ấy, nên nghỉ ngơi hoàn toàn, ăn thực phẩm béo bổ để phục hồi sức khỏe và năng lực.

Trong lúc tu tập Nội hỏa, nếu đã điều phục được khí và kinh mạch, hành giả sẽ cảm thấy toàn thân mềm mại, một sức nóng phát sinh từ Đan điền, và tinh chất Tích lê trở nên bất ổn khó trị...Tất cả điều ấy khiến hành giả cảm thấy tràn đầy lạc thọ và nhựa sống. Kết quả là tinh chất Tích lê tăng lên rất nhiều, và tham dục cũng tăng theo. Vào thời điểm nguy kịch ấy, hành giả phải vô cùng thận trọng, kiên trì giữ gìn tinh chất Tích lê. Nếu

lời nỗ lực, hành giả sẽ bị nguy cơ mất hết tinh chất trong lúc mộng寐, trong lúc thiền định hoặc ngay cả trong lúc tỉnh thức. Sự mất tinh chất Tích lê là một vố trí mạng trong pháp luyện Du già Nội hỏa; bởi thế cần phải hết sức siêng năng gìn giữ nó. Hành giả cần phải tuân giữ giới luật một cách nghiêm túc, quán thân người bất tịnh, vân vân, để hàng phục dục tham.

Nói chung, sự mất tinh chất Tích lê làm hại tất cả các pháp thiền, nhưng đối với pháp Du già Nội hỏa thì nó còn nguy hiểm vong mạng. Nếu mất tinh chất thì dù tu bất cứ pháp thiền nào người ta cũng không được lợi ích gì. Bởi vậy cần phải làm mọi nỗ lực để giữ gìn thứ sinh lực này, như áp dụng những tập luyện đặc biệt cốt để duy trì và ổn định tinh chất.

Khi có được vài tiến bộ trong sự thực hành Nội hỏa và đạt được vài kinh nghiệm tốt về Lạc, Ngộ và Vô Phân Biệt cùng các công đức khác, hành giả thường ưa kể cho người khác nghe. Nhưng nếu làm thế, hành giả sẽ mất hết công đức và kinh nghiệm, và sẽ thấy rất khó mà được lại chúng. Lại nữa nếu vi phạm giới luật mật tông, hành giả cũng sẽ mất hết kinh nghiệm và sở đắc. Gặp trường hợp ấy, hành giả nên nghĩ mọi kinh nghiệm dù tốt đẹp, đều huyễn hóa như ráng cầu vồng, không nên bám víu mà hãy quán chân lý Tính Không. Hành giả nên sám hối lầm lỗi đã không giữ bí mật những kinh



nghiêm nội tâm, và làm quyết định về sau sẽ không nói cho ai biết, ngoại trừ bậc thầy của mình. Nếu có phạm giới mật tông, hành giả nên phát lộ và tụng chú Kim Cương Tát Đỏa để phục hồi giới pháp, và nên thọ pháp quán đánh trở lại với thầy mình, hoặc cầu sám với vị Phật bảo hộ. Hành giả nên chân thật từ bỏ mọi buộc ràng thế tục như ngã mạn, danh vọng vinh quang, và quyết định tu tập thiền quán như một hành giả chân chính cần phải tu tập.

Trên nguyên tắc, chương ngại không nhiều nếu hành giả tuân thủ những Giáo lý căn bản của Phật Pháp và thực hành đúng theo chỉ giáo. Tuy nhiên với những người căn cơ thấp kém, và những người tu tập quá căng, thì nhiều rối loạn về kinh mạch, tinh chất và khí lực sẽ phát sinh. Muốn vượt qua những chương ngại này, có thể tham khảo sách khác của tôi nhan đề Quyển Sách Đỏ Về Du Già Nội hỏa.

Những người thường xuyên thực hành Du Già Nội hỏa cần phải giữ một số quy luật đặc biệt. Để duy trì hơi ấm, mỗi khi thiền định, cần tập luyện hơi thở ít nhất vài lần, luôn luôn quán lửa Nội hỏa. Hành giả không nên sợ nóng hay sợ lạnh; dù gặp thời tiết giá băng cũng không mặc quá nhiều y phục và những thứ bằng lông thú, khi trời nóng cũng không bao giờ nên ở trần. Hành giả cũng

không được dùng miệng để thổi tắt ngọn đèn hay ngọn lửa, cũng không được ăn hay uống cái gì quá lạnh.

Muốn duy trì Lạc, phải nỗ lực giữ gìn tinh chất; không bao giờ để mất nó dù gặp bất cứ hoàn cảnh nào. Hành giả cũng không nên ăn gừng ớt tiêu tỏi, cá ương, thịt thối hay bất cứ loại thức ăn nào quá chua, quá mặn hay quá nhiều gia vị. Hành giả cũng không được ngồi gần lửa hoặc phơi mình dưới nắng mặt trời; cũng không được ngồi trên đất không dùng tọa cụ, không được đi chân trần, ngủ ngày hoặc vướng vào bất cứ hoạt động nào làm toát nhiều mồ hôi.

Muốn duy trì sự quán tưởng sâu xa, hành giả cần sống độc cư và từ bỏ mọi hoạt động vô nghĩa.

## **NHỮNG KINH NGHIỆM VÀ CÔNG ĐỨC** **CỦA PHÁP DU GIÀ NỘI HỎA**

Vì khả năng tu tập và nghiệp lực mỗi người một khác, nên thật khó mà nói chung những kinh nghiệm và công đức do pháp Du Già Nội hỏa mang lại. Có người có thể có nhiều công đức mà lại không có lắm kinh nghiệm; có người thì ngược lại. Cũng thật rất khó để nói trước trình tự nhất định về những kinh nghiệm khác nhau mà hành giả sẽ trải qua.

Tuy vậy chúng ta sẽ nói qua một vài hiệu quả quan trọng của pháp Du Già Nội hỏa. Trong những trang trước, chúng ta đã bàn đến những triệu tượng hay kinh nghiệm về sự làm thuần luồng khí lực prana, và sự đốt cháy của lửa Nội hỏa. Bây giờ ta sẽ bàn đến một đề tài ý nghĩa khác, đó là những kinh nghiệm hành giả có được khi luồng Tâm-Khí tập trung vào các Luân Xa khác nhau.

Theo lý thuyết mật tông, các kinh mạch của mỗi luân xa mang hình dạng khác nhau, đó là chủng tự (Bija) đặc biệt của luân xa ấy. Năm chủng tự, hay nói chính xác hơn, 5 hình dạng khác nhau của kinh mạch (Nadis), là những biểu tượng hay "lối diễn đạt" của 5 dục vọng chính nơi con người : tham, sân, si, mạn, ganh tị. Bởi thế trong quá trình thực hành Nội hỏa, khi hành giả tập trung vào những luân xa này thì luồng Tâm Khí cũng tụ lại ở đấy. Sự tập trung của Tâm Khí vào những chủng tự này tự nhiên sẽ kích động những dục vọng mà chủng tự ấy biểu trưng. Kết quả là, hành giả sẽ cảm thấy tất cả những đam mê lớn lao như tham sân...khởi lên một cách tự do ngoài ý muốn. Mọi vọng tưởng và phiền não cùng bệnh tật sẽ phát sinh, chướng ngại cho việc tu tập. Do sự tập trung Tâm Khí vào các luân xa, hành giả cũng sẽ có một số ảo giác trong lúc ngủ, trong khi thiền định hay trong lúc thức. Khi gặp trường hợp

như thế, hành giả nên tụng kinh cầu nguyện, sám hối, đào luyện tâm bồ đề, tăng trưởng tâm từ bỏ, và quán sát Chân Không để diệt trừ những chướng ngại. Hành giả cũng cần tập luyện cơ thể để tháo gỡ những gút mắc kinh mạch ở các luân xa khác nhau. Hành giả cần biết rằng tất cả những chướng ngại này kỳ thực rất bổ ích, đây là những hiện tượng tốt chứng tỏ vị ấy có nỗ lực tu tập, và đang tiến bộ. Bởi thế hành giả nên tự sách tấn mình, và vui vẻ chấp nhận thử thách.

Sau khi đã điều phục được khí và kinh mạch, nếu hành giả có thể giữ lại, tập hợp những luồng khí thuộc Năm Đại từ định xứ thông thường của chúng mà đưa chúng vào Huyệt Đạo Trung Ương, thì năm tướng của Đêm sẽ sinh khởi : khói, ảo giác, đom đóm, ánh đèn dầu và ánh sáng của Tính Không Bất Sinh. Rồi khi vị ấy tiếp tục giữ lại Năm Khí, thì năm tướng Ngày- ánh trăng, ánh trời, ánh chớp, ánh cầu vồng và ánh nhật nguyệt đồng thời- sẽ lần lượt khởi lên. Tất cả làm thành "Mười tướng".

Nếu phần thuần tịnh của khí, kinh mạch và tinh chất có thể tụ lại ở 5 luân xa, thì các cõi Phật sẽ xuất hiện với những màu trắng đỏ xanh vàng lục. Lại nữa, nếu luồng Tâm Khí có thể tụ lại ở những kinh mạch huyền bí (?), thì 24 chỗ bí mật thiêng liêng 31 và các thần hộ

mạng, Dakini (nữ thần) và thần hộ pháp 32 cũng sẽ xuất hiện...

Người nào có thể hoàn toàn điều phục cả năm khí hay giữ chúng tại những Luân Xa riêng, sẽ đạt được những công đức sau đây :

Thân thể vị ấy trở nên rắn chắc, làn da bóng láng, gương mặt rạng rỡ, khỏe mạnh, vị ấy có đầy năng lực vào mọi lúc, ngay cả một bức tường cao dày cũng không trở ngại được họ.

Người nào có thể quy tụ và giữ lại các tinh chất đỏ và trắng ở huyết đạo trung ương sẽ được 3 lợi ích :

- (1) Từ thân thể tỏa ra những chòm ánh sáng, và không để bóng khi đứng dưới ánh mặt trời.
- (2) Làm thân thể biến mất (tàng hình)
- (3) Thi triển các loại phép lạ (thần thông).

Người nào có thể đưa Tâm Khí và tinh chất của năm đại vào huyết đạo trung ương thì có thể :

- 1- Biến đá thành vàng
- 2- Đi trên mặt nước
- 3- Vào lửa không cháy

- 4- Dùng hơi nóng Nội hỏa của mình để làm tan một đồng tuyết lớn;
- 5- Trong vài giây có thể du hành đến một cõi xa
- 6- Bay trên không và đi xuyên qua núi đá...

Phạm vi và chiều sâu của những công đức này khác xa nhau tùy trình độ điều luyện trong việc làm chủ Tâm Khí. Độ dài của năng lực thần thông cũng khác nhau. Nếu hành giả không thể duy trì luồng Tâm Khí, thì những công đức ấy cũng sẽ tiêu tan.

Do các kinh mạch và tinh chất Tích Lê đã được tịnh hóa, hành giả có thể làm đủ thứ phép lạ: Do tinh chất Tích Lê đã được ổn định và đưa lên các luân xa trên cao, hành giả có thể ngăn một dòng sông đang chảy. Do luồng tâm khí tập trung một chỗ, hành giả có thể thôi miên người khác bằng cách nhìn trừng trừng vào họ. Do hỏa đại đã được kèm chế, hành giả có thể ngăn sự vận hành của mặt trời. Nhờ năng lực các kinh mạch, hành giả có thể tạo ra vô số tài sản và châu ngọc; nhờ năng lực của khí, hành giả có thể lôi cuốn người khác đến nơi mình; và nhờ năng lực tinh chất Tích lê, hành giả có thể hô triệu phi nhân như ma quỷ trời rồng đến...

Mặc dù có thể đạt được tất cả lợi lạc và công đức ấy, hành giả cũng nên rõ biết chúng đều huyền hóa như

ráng cầu vòng, không có tự thể. Hành giả không bao giờ nên tự hào về những tiềm năng ấy, mà cố vượt qua tám pháp thế gian 33 và tập trung không xao lãng vào Đại Ấn tự chiếu, vì đây là cách duy nhất để tiến đến thực chứng.

Tóm lại tu tập Du Già Nội hỏa là cốt để thực chứng trí tuệ Đại Ấn bất sinh, để giải thoát tất cả vô minh chấp thủ; để cởi mở tất cả gút mắc của sinh tử, chuyển tất cả kinh mạch sinh tử thành kinh mạch trí tuệ, tịnh hóa mọi luồng khí lực nghiệp chướng để chuyển hóa chúng thành Khí Lực Tuệ Giác không còn chướng ngại; cốt thanh lọc tất cả tinh chất nhiễm ô để chuyển hóa chúng thành tinh chất Phúc lạc, và đạt được thân cầu vòng của Toàn Giác.

## **2- CHỈ GIÁO VỀ PHÁP DU GIÀ THÂN HUYỀN**

Trước hết hành giả cần hoàn tất mọi pháp tu chuẩn bị như thiền quán về đời người thắm thoát trôi qua, về nỗi khổ sinh tử, về sự từ bỏ, về tâm đại bi, tâm bồ đề...Rồi trong mỗi thời thiền quán, hành giả nên dành một phần ba thời gian để thực tập Nội hỏa. Hành giả cần tự nhắc nhở, chính vì muốn lợi lạc tất cả hữu tình

mà ta cần phải luyện Du Già Thân Huyền để đạt đến Báo thân Phật. Rồi hành giả nên cầu nguyện sự che chở hộ trì của đấng Đạo sư có Báo thân màu đỏ cùng Phật mẫu (Yum) 34 an vị ở luân xa yết hầu ... Hành giả nên quán tưởng tất cả mọi sự vật ngoại giới- nhà cửa, phố phường, núi, sông, người, súc vật, cùng tất cả mọi cơ quan và tri giác nơi thân thể mình- chỉ là những hiện tượng của một cái tâm mê muội, chúng không có thực hữu, không tự tính. Chúng giống như những ảo tưởng, huyền thuật, mộng, bọt nước, như bóng, như sương..., vì thực sự chúng không hiện hữu. Hành giả nên nghĩ rằng mọi pháp sinh khởi có điều kiện (duyên sinh) đều giống như tiếng vang, như bóng phản chiếu, không có một thực chất nào. Rồi hành giả nên tiếp tục trầm tư về những âm vang và bóng phản chiếu; rằng tất cả các pháp đều thoáng qua, phù du như sương như bọt; quán tưởng những giọt sương biến mất khi mặt trời lên, những bọt nước tan đi theo dòng nước chảy...Hành giả nên quán tưởng không một sự vật nào là bất biến dù chỉ trong giây lát; tất cả các pháp đều như ráng cầu vồng, tuy đẹp mà không thực, sẽ tan biến vào hư vô...Bằng cách ấy hành giả nên quán Huyền và Không. Sau thời thiền quán, hành giả vẫn phải tiếp tục quan sát sự thật này, nghĩa là cái tuồng ảo hóa về mọi sự, cho đến khi có thể nhổ tận gốc mọi chấp thủ thâm căn cố đế.



Trên đây là cách thực tập để chuẩn bị cho pháp Du Già Thân Huyền. Bây giờ ta sẽ bàn đến pháp hành trì chính thức, gồm 2 phần :

- (1) Quán Thân Huyền bất tịnh
- (2) Quán Thân Huyền thanh tịnh.

### (1) CHỈ GIÁO VỀ PHÁP QUÁN THÂN HUYỀN BẤT TỊNH

Đứng trước một tấm gương lớn, quan sát phản chiếu của thân mình trong đó, nhìn cái bóng ấy một lúc, và xét rằng cái bóng này được phát sinh là do kết hợp nhiều yếu tố : tấm gương, thân thể, ánh sáng, hư không..., dưới một số điều kiện. Đây là một vật duyên sinh không có thực chất, tuy có tướng nhưng thực sự là trống rỗng. Rồi hãy quan sát tướng của hình ảnh ấy, với những y phục và đồ trang sức, xét xem ta thích nó hay không thích nó; lại giả vờ nổi giận chiến đấu với chính mình, rồi xét xem ta có bị ảnh hưởng bởi sự giả vờ ấy hay không. Thực tập như thế, ta sẽ khám phá rằng tất cả Lạc và Bất Lạc đều huyền hóa, chủ quan, do tâm tạo, và như thế những chấp thủ của ta sẽ giảm bớt rất nhiều.

Muốn thực tập thiền quán về tiếng vang, hành giả nên đi đến một nơi có thể phát sinh ra tiếng vang dội.

Hãy la lớn lên nhiều tiếng, hoặc để ca tụng chính mình, hoặc để phỉ báng chính mình, và hãy quan sát những phản ứng Lạc và Bất Lạc ở trong ta. Thực hành như thế hành giả nhận ra ngay rằng mọi lời lẽ, dù dễ chịu hay khó chịu, cũng đều huyễn hóa như những âm vang này. Nếu có thể thực hành pháp thiền này đến chỗ rốt ráo, hành giả sẽ trở nên thờ ơ trước khen chê, và sẽ đạt Giải Thoát....

Hành giả cần phải tiếp tục thiền quán về tính huyễn hóa này tại một nơi vắng vẻ, cho đến khi có thể xem như nhau lạc và khổ, vui và buồn, được và mất. Sau đó hành giả có thể xuống phố để tu tập giữa đông người, trong đời sống hoạt động. Nếu thấy mình còn có phản ứng khác nhau đối với những cảnh dễ chịu khó chịu thì hành giả nên trở lại độc cư và tu tập thêm nữa.

## (2) CHỈ GIÁO VỀ PHÁP QUÁN THÂN HUYỄN THANH TỊNH

Trong nhiều sách chỉ giáo về sáu Du già, thiền quán về vị Phật Bảo Hộ không được giải thích kỹ. Mặc dù ai cũng hiểu rằng người ta cần phải thực hành viên mãn pháp Du già Sinh khởi rồi mới có thể thực hành pháp Du già Thành tựu, ngày nay những người Tây tạng ít khi làm vậy. Điều này thật đáng tiếc, vì việc quán thân

huyền của vị Phật Bảo Hộ - nền tảng của pháp Du già Thành tựu - đồng thời cũng là một phương tiện để đạt đến Báo thân Phật trong cõi Trung âm. Sự quán hình ảnh Phật Bảo Hộ trong pháp Du già Sinh khởi như sau:

Hãy kiếm một tranh vẽ rất rõ nét về vị Phật bảo hộ, đặt tranh ở giữa hai tấm gương, và quan sát tính huyền hóa của cả 3 hình ảnh. Xử dụng bức tranh làm điểm tựa để quán vị Phật bảo hộ, cho đến khi Ngài xuất hiện rõ rệt trong tâm nhãn của bạn như thể là hình ảnh một người yêu ở trong tim người mình yêu. Hành giả phải quán tưởng đồng lúc được trọn vẹn toàn thân Phật, và duy trì hình ảnh ấy một cách rõ nét càng lâu càng tốt. Sau một lúc, tâm ảnh sẽ phai mờ dần, khi ấy hành giả hãy quán tưởng một phần của thân ấy cho đến khi nó trở nên hết sức sống động. Hành giả nên khởi sự từ đầu và mặt; rồi đến cổ, thân hình và tay chân v.v., cho đến khi toàn thân trở nên sống động rõ ràng trở lại.

Như một người ngắm nhìn vũ công khiêu vũ quá lâu thì dễ dàng tự đồng hóa mình với vũ công, cũng thế, người nào quan sát kỹ một bức tranh cũng có thể trông thấy nó rõ rệt trước mắt một cách dễ dàng. Một tâm ảnh bền vững và rõ rệt chỉ có thể được tạo ra nhờ tập luyện kiên trì đều đặn. Sự gián đoạn là điều tối kỵ, nếu muốn pháp quán tưởng được thành công.

Những người thực hành pháp này đến chỗ cực kỳ tinh xảo có thể thấy rằng hình ảnh bức tranh trong tâm họ còn rõ hơn cả bức tranh thực ở ngoài; người thực hành trung bình thì thấy tâm ảnh rõ như thấy bức tranh; người thực hành kém hơn thì thấy tâm ảnh mờ hơn bức tranh...

Nếu nỗ lực quá nhiều sẽ dẫn khởi rất nhiều tư tưởng tán loạn; nếu thực hành phép quán quá lỏng lẻo thì sẽ đâm ra buồn ngủ. Bởi thế nên tùy hoàn cảnh mà châm chước theo đúng Trung đạo.

Khi hình ảnh của vị Phật Bảo Hộ trở nên hết sức bền vững và rõ nét, hành giả nên tiến thêm một bước nữa, đồng hóa tâm ảnh với Tính Không. Sự quán tưởng nếu không đi kèm với tri kiến Chân Không thì chỉ là một sự tưởng tượng tốt. Ngay cả phép thiền quán về tính huyễn của vị Phật Bảo Hộ, nếu không có thực chứng về Tính Không, thì bất quá chỉ đưa đến một thành công tương đối. Ngược lại hành giả nào hiểu rõ Tính Không thì lập tức có thể nhận ra hình ảnh vị Phật Bảo Hộ là một ảo tưởng của tâm phóng chiếu, không có một tự tính nào. Hành giả thấy sự xuất hiện ấy là Tính Không chính cố, không cần gì phải đồng hóa nó với Tính Không ...

Suốt thời thiền định, hành giả cần phải tan hòa vị Phật Bảo Hộ với Tính Không tự chiếu. Sau thời thiền

định, cần phải cố duy trì sự tỉnh giác ấy và đồng hóa nó với bất cứ gì mình gặp...

Tóm lại hình ảnh vị Phật Bảo Hộ do tự tâm phóng chiếu trong pháp Du già Sinh khởi là một diễn đạt của sự thật về Tính Không được biểu hiện, và là một biểu tượng của Tính Huyền không có một thực chất nào. Nếu dùng ẩn dụ, ta có thể ví nó với một trò ảo thuật, với bóng trắng trong nước, với bóng ma không có xương thịt, với ảo giác thoáng qua, với một giấc chiêm bao, với một tiếng vang do duyên sinh, với một hình ma bóng quế, với một làn mây không ngừng thay hình đổi dạng, với một ráng cầu vồng đẹp sống động nhưng không thực chất, với làn chớp thoát hiện thoát biến, với bọt nước xuất hiện rồi tan mau, với hình ảnh phản chiếu trong một tấm gương, rõ ràng là có nhưng không thực chất.

Khi hành giả có thể quán hình ảnh Phật Bảo Hộ một cách dễ dàng và an trú, tiếp đến nên triển khai hình ảnh ấy ra toàn vũ trụ; hoặc thu hẹp lại nhỏ như hạt mè; và dần dần tăng lên thành hai, bốn, sáu cho đến hàng triệu. Rồi hành giả nên rút tất cả những hình ảnh biến hóa ấy thành Thân nguyên ủy và thiền quán về hình ảnh ấy một lúc. Trong những hoạt động thường ngày, hãy đồng hóa tất cả kinh nghiệm của mình với cõi Phật: nhà cửa, phố phường là mandala; thế giới mình ở là Tịnh độ của Phật, tất cả mọi người là chư phật bồ tát. Hành giả nên

quán tướng tất cả âm thanh đều là tiếng tụng thần chú; tất cả ý tưởng là một tấn tuồng của Pháp thân; mọi đối tượng khả ái và lạc thú đều là những phẩm vật cúng dường chư Phật. Bằng cách đó hành giả nên tịnh hóa tất cả huyễn tướng trong sinh tử và hòa tan chúng với Tính Không tự chiếu.

\* \* \*

Muốn triển khai Bốn Không hay Bốn Lạc, hành giả trước hết cần phải dẫn Khí vào trong huyết đạo Trung ương, rồi từ Tính Không bảm sinh, tức là cái Không cuối cùng, Thân huyễn làm bằng Tâm khí sẽ xuất hiện. Muốn đạt đến điều này, hành giả phải quán một chữ Hum , biểu tượng của Tâm khí, tỏa ra năm màu tại Luân xa tim trong khi giữ hơi thở Bình. Đây là cách để đưa các luồng khí vào huyết đạo trung ương, và các tướng về luồng khí, ảo tượng v.v.. và những ánh sáng Hiện lộ, Tăng trưởng và Thành tựu lần lượt sẽ hiện lên. Trong lúc đó, chữ Hum cũng tan thành Quang sắc lớn. Hành giả khi ấy nên chìm mình vào trong Đại định về Quang sắc càng lâu càng tốt. Cuối cùng khi xuất định, hãy chiếu ra thân huyễn của vị Phật Bảo Hộ theo liền với Tâm khí.

Hành giả nào nhận thấy khó mà làm được tất cả những điều trên, thì trước hết nên tập trung vào chữ Hum màu xanh trong khi giữ hơi thở Bình, và thực tập tiến trình Hòa tan của sự thở ấy.

## TỔNG QUAN VỀ PHÁP HÀNH THÂN HUYỄN

Tất cả pháp trong sinh tử và Niết bàn đều không có tự tính, đều như huyễn. Nhưng sự bám víu, mê mờ, và những tưởng phân biệt của hữu tình làm cho mọi sự trông như thật. Muốn dẹp trừ sự bám víu và mê mờ này, hành giả cần phải quán sát bản chất trống rỗng của mọi pháp và học chân lý về Huyền 35. Đây là nguyên lý tổng quát về tính huyễn.

Nguyên lý nòng cốt của pháp hành Du già Thân Huyền trong mật tông có thể được tóm tắt như sau: Trong cái thân người thô lậu do nghiệp báo này, vốn tàng ẩn thân Phật thuần tịnh, bị che lấp bởi những chấp thủ và mê mờ của con người. Nhờ pháp hành trì định Du già Thân Huyền, những chấp thủ mê mờ ấy sẽ dần dần tiêu tan, và Trí Trống rỗng Chiếu sáng được thực chứng. Kết quả là những luồng khí lực, kinh mạch và tinh chất trong sinh tử đều được tịnh hóa, và thân người chuyển thành thân huyễn như ráng cầu vồng của Phật thân.

Cốt lõi của pháp Du già Thân huyễn là triển khai Quang sắc nội tại bẩm sinh và sự phóng chiếu của nó thành Thân huyễn nhờ Tâm khí.

Trong pháp hành này, hành giả sẽ cảm thấy mạnh mẽ rằng không có gì hiện hữu thực sự. Kinh nghiệm này sẽ tiếp tục sâu xa cho đến khi hành giả đạt Toàn giác.

### **3. CHỈ GIÁO VỀ PHÁP DU GIÀ MỘNG**

Sự nhận ra được mộng là cốt lõi của pháp hành này; muốn thành công, hành giả trước hết cần tẩy trừ mọi nguyên nhân che mờ Tính Giác trong sáng của mình. Những nguyên nhân chính yếu che mờ tính giác và cách chữa trị được nói vắn tắt như sau:

(1) Người nào phạm giới mật tông sẽ không nhận ra được mộng. Trong trường hợp ấy, phải sám hối những tội phạm giới và thực hành thần chú Kim cương Tát đỏa 36 để tẩy tội và phục hồi giới pháp. Hành giả cũng cần thọ pháp gia trì trở lại với bậc thầy của mình, hoặc lễ bái cầu nguyện 37.

(2) Người nào không đủ niềm tin đối với bậc thầy và giáo lý mật tông, sẽ thấy rất khó mà



nhận ra mộng; trong trường hợp ấy hành giả nên cố tăng cường đức tin.

(3) Hành giả nào còn tham đắm lợi lộc vật chất cũng sẽ không nhận ra được mộng; trong trường hợp ấy nên từ bỏ sở hữu vật chất và chấm dứt bám víu vào cuộc đời này.

(4) Người nào đã mất tinh chất, làm ô nhiễm thân 38, cũng không thể nhận ra được mộng. Bởi thế cần phải cố duy trì tinh chất và tránh giao thiệp với những người, thực phẩm, và nơi chốn bất tịnh. Nếu cần phải giao dịch với họ, thì hành giả phải thực hành những nghi lễ tẩy tịnh sau đó.

(5) Người ta không thể nào nhận ra được mộng nếu tâm còn đầy những tư tưởng tán loạn hoặc niềm khát khao đối với pháp quán này quá yếu. Trong trường hợp ấy, hành giả nên sống độc cư và cố tăng cường niềm tin và nguyện vọng của mình đối với sự Thành tựu.

(6) Ban ngày nếu luôn quán tưởng tất cả những gì mình thấy, nghe, ngửi, nếm đều là mộng, sẽ giúp ta dễ dàng nhận ra mộng vào ban đêm.

Trước khi khởi sự tu pháp du già mộng, hành giả phải hoàn tất những pháp tu chuẩn bị tổng quát, rồi dành một phần ba của mỗi thời thiền để thực tập Nội hỏa, còn hai phần ba thời gian quán tưởng chủng tự ở luân xa yết hầu, đây là một kỹ thuật rất tốt để phát sinh mộng. Trước hết hãy cầu nguyện bậc thầy ở luân xa yết hầu, xin ngài giúp cho nhận ra mộng về đêm; rồi quán tưởng một hoa sen bốn cánh ở Luân xa yết hầu, ở tâm điểm của nó có chữ OM ( ) màu trắng, cánh hoa phía trước bên trái có chữ A ( ) màu xanh, bên phải chữ NU ( ) màu vàng, cánh hoa sau bên phải chữ TA ( ) màu đỏ, bên trái chữ RA ( ) màu lục, tất cả phải thật rõ ràng sống động.

Người ta có thể làm cách đơn giản bằng cách quán một chữ Om màu đỏ ở giữa Luân xa yết hầu và giữ hơi thở Bình càng lâu càng tốt, hoặc nhắm tiếng Om theo hơi thở.

Có người bảo rằng chỉ nên làm vậy trong lúc ngủ, nhưng không đúng, vì nếu ban ngày xem nó như pháp thiền chính yếu thì luồng Tâm Khí sẽ nhanh chóng dễ dàng tập trung ở Luân xa yết hầu, làm cho nhiều giấc mộng rõ ràng sẽ sinh khởi. Lại nữa, pháp hành này cũng sẽ giúp cho luồng khí dễ đi vào huyết đạo trung ương và triển khai Bốn Không.

Hành giả nên liên tục quán tưởng trong lúc thức, rằng mọi sự mình thấy, nghe, ngửi, nếm đều ở trong mộng. Hành giả cũng nên tránh ăn nhiều gia vị hoặc ăn quá no và không nên làm việc quá sức. Tóm lại, hành giả cần phối hợp các năng lực của prana (khí), của ý chí mạnh mẽ, cùng các phương pháp khác để nhận ra mộng.

Cách thức chính yếu để nhận ra mộng là đưa các luồng khí vào huyết đạo trung ương để triển khai Bốn Không. Khi điều này xảy đến, hành giả cần nhận diện từng cái Không, rồi đợi cho những giấc mộng sinh khởi, và cố nhận ra chúng. Chi tiết về pháp hành này sẽ nói sau.

Thời gian tốt nhất để quan sát những giấc mộng là giữa bình minh và mặt trời mọc, vì đây là lúc thực phẩm đã được tiêu hóa và sự nghỉ ngơi đã đầy đủ, cơn buồn ngủ không nặng nề lắm, và tâm tương đối sáng suốt. Nhưng những người ngủ không say lắm (sẩy ngủ) thì có thể thực hành điều này giữa đêm.

Hành giả nên dùng một tấm ra mỏng, một chiếc gối cao, và nằm nghiêng bên hông. Trước khi rơi vào giấc ngủ, hãy tăng cường đức tin của mình và làm quyết định phải nhận ra được những giấc mộng ít nhất 7 lần, hoặc nhiều đến 21 lần. Có thể quán 4 chủng tự căn bản tại Luân Xa Yết Hầu trong một lúc, rồi chỉ tập trung vào

chữ Om màu đỏ trong khi giữ hơi thở bình một cách nhẹ nhàng.

Hành giả nên tránh một giấc ngủ dài liên tục; nên cố gắng ngủ thành nhiều giai đoạn ngắn. Mỗi lần tỉnh dậy, hành giả nên xét xem mình có nhận ra được những giấc mơ của mình trong giấc ngủ vừa qua hay không. Nếu không, hành giả cần phải khẩn thiết cầu nguyện trước khi ngủ lại.

Nếu đã làm như trên mà vẫn không nhận ra được mộng, hành giả nên ngồi dậy quan sát những vật trong phòng : ghế, bàn, giường, quần áo, tranh ảnh...và nghĩ rằng chúng đều là những hình ảnh trong một giấc chiêm bao. Với cảm thức ấy hành giả lại ngủ tiếp.

Hành giả nào không thể nhận ra mộng vì quá buồn ngủ, thì nên quán tưởng một chữ Om đỏ rực ở Luân Xa Yết Hầu, tỏa ra những chòm ánh sáng tràn ngập cả thân mình và gian phòng, hoặc quán một giọt tích lê trắng sáng tại điểm giữa hai lông mày. Hành giả nào có khuynh hướng tỉnh ngủ thì nên quán tưởng một chữ Hum màu xanh hay một giọt Tích Lê màu xanh ở huyệt Hội Âm...

Hành giả nào đã thực hành một cách chuyên chú tất cả chỉ dẫn nói trên mà vẫn không nhận ra mộng, thì nên lui về phòng riêng cởi hết áo quần, nhảy múa và chạy

mà la lớn "Đây là một giấc chiêm bao." Hành giả cũng cần đi đến mé bờ một mỏm núi nguy hiểm, nhìn xuống vực sâu và làm như trên. Nếu vẫn không thể nhận ra được mộng, hành giả nên tự hủ thẹn với mình và tha thiết khẩn cầu bậc thầy và vị Phật Bảo Hộ. Rồi hành giả nên quán tưởng tại Luân Xa Yết Hầu một vòng tròn bằng lưỡi dao bén quay thật nhanh, lên xuống toàn thân như một cái cửa, cửa xẻ nó thành từng mảnh, ra tro bụi, rồi dâng hiến lên chư Phật và bố thí cho những hữu tình đói khổ. Rồi hành giả nên thiền quán về Đại Ấn không xen tưởng phân biệt...

Hành giả nào chỉ có thể thỉnh thoảng nhận ra mộng chốc lát chứ không liên tục, sẽ thấy pháp hành trì của mình không hiệu nghiệm mấy. Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp đột nhiên thức giấc ngay sau khi nhận ra mộng. Nếu vậy, hành giả nên liên tục đề phòng khuynh hướng này và tăng cường ý muốn ở lại trong trạng thái mộng. Ngay dù khi đã tỉnh giấc, hành giả cũng không nên mở mắt ra, mà cố duy trì chiêm bao, hay tập trung vào Luân Xa ở Hầu hay ở huyệt Hội Âm.

Hành giả nên tra tầm cẩn thận những nguyên nhân tại sao mình mau chóng tỉnh khỏi những giấc mơ : nếu vì quá căng, hãy thư giãn nhiều hơn, nếu vì tiếng động, hãy ngủ một nơi yên tĩnh hơn; nếu vì quá nóng hay lạnh, hãy mặc y phục thích hợp. ...Một vài chỉ giáo nói rằng

nên quán mình ngồi giữa một giọt tích lê trắng và đỏ. Lại có chỉ giáo nói nên quán một chữ Hum màu xanh ở Luân Xa Yết Hầu trong khi giữ hơi thở Bình. Tóm lại hành giả nên cố tìm ra lý do tại sao mình không nhận ra được mộng, rồi áp dụng những giải pháp thích hợp. Ví dụ nếu quá buồn ngủ, hãy quán một giọt Tích Lê trắng và đỏ ở tại Luân Xa Yết Hầu hay ở khoảng giữa hai lông mày, chiếu ra ánh sáng chói lọi. Nếu quá tỉnh táo hoặc quá dễ dàng thức giấc, hành giả nên quán một giọt Tích Lê màu xanh hay đen ở Luân Xa Tim hoặc ở huyệt Hội Âm. Nếu những giấc mộng không rõ ràng, hãy quán một giọt Tích lê màu đỏ ở Luân Xa Yết Hầu tỏa ra một ánh sáng rực rỡ bao phủ tất cả kinh mạch khắp toàn thân...

Khi hành giả có một giấc chiêm bao hãi hùng, thì hãy đề phòng sợ hãi vô lối bằng cách tự nhủ: "Đây chỉ là mộng. Làm sao lửa trong mộng có thể đốt cháy ta, nước trong mộng có thể nhận chìm ta ? Làm sao thú vật này, ma quỷ này...trong mộng có thể hại ta ?" Duy trì sự tỉnh táo, vị ấy nên dẫm lên lửa, đi trên nước, hoặc biến mình thành một quả cầu bằng lửa bay vào trong tim con quỷ hay con thú đang đe dọa kia để đốt cháy nó...

Hành giả nào có thể nhận ra mộng một cách khá dễ dàng thuần thực, thì nên tiếp tục tu pháp biến hóa mộng nghĩa là trong trạng thái mộng, hành giả nên cố biến

thân thể mình thành một con chim, một con cọp, con sư tử, một người bà la môn, một ông vua, một ngôi nhà, một tảng đá, một khu rừng hay bất cứ gì tùy ý. Khi đã tập quen pháp này, hành giả nên biến mình thành vị Phật Bảo Hộ dưới nhiều hình dạng, ngôi hoặc đứng, lớn hoặc nhỏ... Cũng thế, hành giả nên biến những vật mình thấy trong mộng thành những vật khác, như biến thú vật thành người, lửa thành nước, đất thành hư không, một thành nhiều, nhiều thành một... Hành giả nên luyện tập những thứ thần thông khác nhau như thân trên phun lửa, thân dưới phun nước, dẫm lên mặt trời mặt trăng, biến thân mình thành hàng triệu, hàng tỉ, tràn đầy khắp vũ trụ...

Một trong những mục đích chính của pháp Du Già Mộng là để giúp hành giả trực nhận thân Huyền trong trạng thái trung ấm và ngay trong đời này. Muốn đạt được điều ấy, trước hết hành giả cần phải nhận ra bốn Không của giấc ngủ 39; rồi từ cái không thứ tư là Tính Không nội tại bẩm sinh, hành giả phóng chiếu ra Thân Huyền (tạo bằng tâm-khí) của vị Phật Bảo Hộ ở trong một Mandala, hòa tan Mandala và vị Phật Bảo Hộ vào Tính Không rộng lớn một lần nữa. Vắn tắt, đây là tiến trình Sinh Khởi và Hòa Tan được thực hành trong pháp Du Già Mộng.

Sau đó, hành giả nên tu tập pháp Du Hành Ấến Các Cõi Phật theo chỉ giáo sau đây :

Tự quán mình biến thành vị Phật Bảo Hộ, và nhanh như chớp, như một ngôi sao băng, đạt đến cung trời Ấến thích, hay một cõi trời nào khác thuộc Dục giới; quan sát nơi ấy trước khi trở về. Kế tiếp trong chớp mắt, hành giả lại bay đến một trong những cõi tịnh độ của chư Phật, như cõi tịnh của đức Đại Nhật hay đức A Di Đà... Khi đến cõi tịnh của Phật, hành giả nên đánh lễ cúng dường và lắng nghe thuyết pháp...

Lúc đầu những hình ảnh và kinh nghiệm không được rõ ràng lắm, nhưng hành giả phải tin tưởng vững chắc rằng những gì mình thấy trong mộng là tịnh độ thực, vì chung quy, cả Sinh Tử lẫn Niết Bàn đều là mộng. Thực tập như thế, những tâm ảnh càng ngày càng trở nên rõ rệt.

Nếu ai hỏi : "Có gì khác nhau giữa pháp Du Già Thân Huyền và Du Già Mộng hay không?" Câu trả lời là, trên căn bản chúng giống nhau, nhưng pháp Du Già Mộng đáng được xem như phụ thuộc hay bổ túc cho Du Già Thân Huyền. Một pháp dùng để làm phát sinh Thân Huyền, còn pháp kia dùng để làm cho nó trở nên hoàn hảo hơn. Ta cũng nên biết rằng Thân Huyền khởi lên từ ánh sáng trong lúc thức là sâu xa và tinh tế hơn Thân



Huyễn trong mộng. Nhưng cả hai pháp Du Già cần phải được luyện tập để bổ túc cho nhau; vì bằng cách ấy, cuối cùng ta có thể chinh phục được sự "chấp thủ thời gian" thể hiện trong sự phân chia mộng và tỉnh. Thực hành phối hợp hai pháp Du Già này có thể khiến người ta thanh lọc được những thói quen tư tưởng trong sinh tử, để nhận ra rằng mọi sự đều là biểu hiện của tâm thức, và tâm vốn không tự thế, như mộng; để biết rằng cả Sinh Tử lẫn Niết Bàn đều là những ảo giác phi thực, Sinh Tử chẳng trói buộc ai và Niết Bàn cũng chẳng giải thoát cho ai; để thanh lọc bản thân khỏi những ràng buộc thô và tế, tịnh và bất tịnh; và cuối cùng, để mở ra Báo Thân như huyền của Phật quả.

## **4. CHỈ GIÁO VỀ DU GIÀ QUANG SẮC**

### **LÀM THẾ NÀO ĐỂ NHẬN RA QUANG SẮC**

Những pháp hành chuẩn bị để tẩy trừ chướng ngại và tập hợp các điều kiện thích hợp ngõ hầu nhận ra Quang sắc (ánh sáng tự tâm chiếu ra) cũng giống như trong pháp Du Già Mộng. Ngoài ra, hành giả cần phải ăn thực phẩm tốt lành bổ dưỡng, chà xát cơ thể, ở chỗ hết sức yên tịnh, giữ gìn tinh chất, và luôn luôn vui vẻ

hiền hòa thoải mái. Vào mỗi thời thiền định, hành giả nên dành một phần ba thời gian để thực hành Nội hỏa, hai phần ba thực tập Du Già Quang sắc. Trước hết hành giả nên quán một vị Kim Cương Trì màu xanh cùng với Phật Mẫu ngồi ở Luân Xa Tim, và khấn cầu Ngài cho thấy Quang sắc Bẩm Sinh; kế đó hành giả nên quán một chữ Hum màu xanh ở Luân Xa Tim và giữ hơi thở Bình, hoặc nhắm trong tâm một tiếng Hum dài...Khi ấy toàn thể ngoại giới tan vào trong thân hành giả, thân thể tan vào Hum, Hum tan vào nada và nada tan vào Tính Không rộng lớn 40. Hành giả nên thiền quán về Tính Không và nín thở. Sau khi xuất định này, hành giả lại quán thân Huyền của vị Phật Bảo Hộ...

Một số người lầm cho rằng pháp thiền này chỉ nên làm về đêm; nhưng sự thật là, nếu luyện tập suốt ngày, hành giả sẽ rất dễ dàng làm chủ được Tâm Khí và dễ phát hiện Quang sắc, nên dễ nhận ra Quang sắc trong lúc ngủ. Ngoài ra hành giả còn được nhiều lợi ích lớn nếu đồng thời giữ hơi thở lại. Nhận ra được Quang sắc bằng phương pháp khác là chuyện vô cùng khó, và nếu nhận được thì cũng không thể kéo dài...Hành giả nào theo được pháp hành này thì chắc chắn sẽ đưa được các luồng khí vào huyết đạo Trung Ương và khám phá Bốn Không...Bởi thế đây là pháp hành quan trọng nhất trong Du Già Quang sắc.

## GIỮ QUANG SẮC TRONG GIẤC NGỦ

Hành giả nào có thể khám phá tuần tự Bốn Không bằng cách quy tụ các luồng khí vào huyết đạo trung Ương giữa ban ngày, thì cũng có thể làm như thế trong lúc ngủ, khi tập trung vào chữ Hum ở Luân Xa Tim ngay trước khi rơi vào giấc ngủ.

Thời gian tốt nhất để giữ "Quang sắc" không phải là ở giữa đêm khi đang ngủ say, mà vào lúc bình minh hay trong giấc ngủ nhẹ; và tư thế tốt nhất là nằm nghiêng, cong hai đầu gối.

Hai điều cốt yếu trong pháp hành Du Già Quang sắc này là quán 5 âm căn bản ở 5 cánh sen tại Luân Xa Tim, và nín thở. Trước khi ngủ, hành giả cần phải tưởng 21 lần rằng mình phải nhận ra được Quang sắc bửu sinh khi nó khởi lên sau các giai đoạn Hiến lộ, Tăng trưởng và Thành Tựu. Rồi hành giả quán toàn thân mình tan thành chữ Hum, chữ Hum tan thành Quang sắc, và tập trung vào đó. Khi cảm thấy hơi buồn ngủ, hành giả tập trung vào chữ A ( ); khi đã khá buồn ngủ, tập trung vào chữ Nu ( ); khi rất buồn ngủ, vào chữ Ta ( ); khi suy t ngủ tập trung vào chữ Ra ( ); và khi bắt đầu bất tỉnh nhân sự, vào chữ Hum ( ).

Lúc đầu, hành giả có thể thấy rất khó mà quán hai âm cuối cùng, bởi vì hành giả có khuynh hướng ngủ ngay khi vừa mới quán xong 3 âm đầu tiên; nhưng nhờ tập luyện nhiều lần, hành giả có thể làm được. Người nào không thể tỉnh táo trong trạng thái vô thức của giấc ngủ, thì cần phải tập luyện ráo riết vào ban ngày để có nhiều định lực hơn nữa. Như thế sẽ làm cho hành giả duy trì sự tỉnh giác trong trạng thái vô thức và thấy được phần nào Quang sắc...

Một vài chỉ giáo nói rằng nếu hành giả vẫn chưa nhận ra được Quang sắc, thì hãy bỏ ngủ ba ngày ba đêm, rồi hãy nỗ lực trở lại.

Hành giả nào có thể tuần tự khám phá Bốn Quang sắc hay Bốn Không, nghĩa là các Quang sắc của sự Hiện lộ, Tăng Trưởng, Thành Tựu và Bẩm Sinh, thì có thể tận trừ những tư tưởng thô và tế trong Sinh Tử, và siêu việt tâm phân biệt. Khi ấy hành giả sẽ thấy tận mặt Quang sắc Cửa Giác Ngủ chân thực, trong suốt như một bầu trời không mây. Đây là kinh nghiệm siêu đẳng, còn gọi là Quang sắc toàn hảo. Kế tiếp kinh nghiệm này là cái mà ta có thể gọi là kinh nghiệm hạng nhì hay Quang sắc hạng nhì, trong đó, mặc dù hành giả không thể nhận ra Bốn Không để tận trừ mọi biểu tượng trong Sinh Tử, hành giả cũng có thể vượt qua cơn buồn ngủ nặng nề và thấy rõ ràng Chân Không Chiếu Sáng một cách trong

suốt. Kế đó là kinh nghiệm "hạng ba", trong đó hành giả không nhận ra được Quang sắc toàn hảo hay Quang sắc hạng nhì, mà kinh nghiệm được một tâm sáng suốt trong trạng thái ngủ trước khi những giấc mộng khởi lên...Điều này gọi là kinh nghiệm về "Quang sắc tương tự."

Nếu nhờ thực tập ban ngày mà đạt được định vững bền, năng lực định ấy sẽ tiếp tục ngày đêm, gồm cả các trạng thái ngủ và mộng. Trong trường hợp ấy, thông thường hành giả sẽ không có mộng; mà nếu có, cũng không thể nhận ra nó ngay được. Nhưng một vài bậc thầy cho rằng đây không phải là Quang sắc của giấc ngủ, mà chỉ là một kinh nghiệm về định trong trạng thái ngủ. Điều này có lẽ đúng. Những nếu tập luyện kiên trì, hành giả sẽ có thêm khả năng nhận ra Quang sắc, và không bao lâu sẽ thấy được Quang sắc hạng nhì.

Mặc dù có nhiều phương pháp để duy trì Quang sắc, những chỉ giáo trên đây đã vừa đủ cho mục đích này. Hành giả nên theo cách nào tốt nhất đối với mình.

### **NÓI VỀ BỐN KHÔNG**

Bốn Không, Bốn Quang sắc hay Bốn Lạc, là cốt lõi của Du Già Quang sắc. Chúng được dẫn khởi bằng cách quy tụ các luồng khí vào huyệt đạo Trung Ương trong

thời thực tập ban ngày, lúc thức. Người nào làm được như vậy thì nên tập trung đặc biệt vào Tính Không thứ tư hay Quang sắc Bẩm Sinh. Phương pháp nhận ra "bốn không" như sau :

Trong khi tu tập Du Già Quang sắc về đêm, hành giả trước hết nên tập trung vào chữ A ( ) ở trên một cánh sen tại Luân Xa Tim. Nhờ pháp hành này, các luồng khí thuộc 5 đại sẽ quy tụ ở huyết đạo Trung Ương, và các tướng khói, ảo tượng, đom đóm...sẽ lần lượt xuất hiện. Khi cảm thấy buồn ngủ, hành giả nên tập trung vào chữ Nu ( ), khí sẽ tụ lại thêm nữa, những ý tưởng phân biệt thô tháo sẽ tiêu tan, và Tính Không đầu tiên, Sơ Không hay Quang sắc của sự Hiện lộ sẽ phát sinh. Hành giả có cảm giác trông thấy ánh trắng sáng trong một bầu trời không mây. Khi buồn ngủ hơn, hành giả nên quán chữ Ta ( ); nhiều khí hơn sẽ tụ lại, những tướng phân biệt vi tế tiêu tan và Tính không thứ hai, Cực không, hay Quang sắc của sự Tăng trưởng, sẽ khởi lên. Đồng thời hành giả cảm giác như thấy ánh sáng mặt trời trong bầu trời không mây. Khi rất buồn ngủ, hành giả nên quán chữ Ra ( ); khi ấy tất cả các luồng khí đều tụ lại, hầu hết những tướng phân biệt vi tế sẽ tiêu tan, và Tính không thứ ba, Đại Không hay không của sự Thành tựu sẽ sinh khởi. Hành giả có cảm giác bóng tối trùm khắp bầu trời. Cuối cùng khi hành giả ngủ

hay trở nên vô thức lúc tập trung vào âm Hum ( ), tất cả những luồng khí của sự Thành tựu, và tất cả những tướng phân biệt vi tế nhất sẽ tan biến, và Tính Không thứ tư, Tuyệt không, còn gọi là Quang sắc Bẩm Sinh khởi lên. Khi ấy hành giả có cảm giác như thấy vòm trời trong sáng lúc bình minh, và tất cả ba ô nhiễm về trời trắng và hoàng hôn sẽ tan biến...Đây là Bốn Không hay Bốn Quang sắc của giấc ngủ mà hành giả phải nhận ra trong quá trình tu tập.

Lúc đầu người ta có thể khó mà nhận ra được cả Bốn Không, nhưng nhờ kiên trì luyện tập, cuối cùng hành giả sẽ làm được. Người nào không thiện xảo trong việc "duy trì" Bốn Không thì nên thực hành pháp Du Già này trong giấc ngủ nhẹ, người nào đã quen thuộc thì nên thực tập pháp ấy ngay trong giấc ngủ sâu xa. Người nào chưa thuần thục trong việc duy trì Quang sắc qua tiến trình xuôi sẽ thấy khó làm vậy trong tiến trình ngược, nghĩa là từ Quang sắc Bẩm Sinh trở lui về Quang sắc thứ ba rồi thứ hai rồi Quang sắc sơ khởi. Bởi thế tiến trình xuôi tuần tự là căn bản vô cùng quan trọng.

Nếu do khí bị dao động mà hành giả buộc phải xuất khỏi định Quang sắc, thì hãy tập trung vào chữ Hum ( ) ở Luân Xa Tim để làm cho định vững chắc trở lại. Nếu làm vậy vẫn không ăn thua gì, thì hành giả hãy cố quán tưởng "Quang sắc" hạng nhì. Nếu phải xuất

khởi định ánh sáng hạng nhì, hành giả nên cố thực hành quán "Huyễn Thân trong mộng." Muốn làm điều này đúng cách, hành giả phải quy tụ được những luồng khí vào huyết đạo Trung Ương và khám phá cả Bốn Không trong luyện tập ban ngày. Chỉ khi đạt đến trình độ ấy hành giả mới có thể duy trì được Quang sắc về đêm. Những hành giả ở dưới mức này có thể nhận ra Quang sắc thứ nhất hoặc thứ hai, nhưng nhận ra được Quang sắc thứ ba và Quang sắc Bẩm Sinh đối với họ là điều vô cùng khó.

Nếu trước khi đi ngủ, hành giả khởi động ước muốn mãnh liệt phải duy trì được Quang sắc, rồi tập trung vào chữ Hum tại luân xa Tim chiếu sáng rục toàn thân, thì hành giả sẽ có nhiều cơ may thấy được Quang sắc "hạng nhì". Trong trạng thái giấc ngủ nhẹ không mơ, hành giả sẽ thấy được Bản Tâm chiếu sáng mà trống rỗng, trong suốt không chướng ngại. Tính giác vị ấy trong sáng như khi thức. Tuy nhiên hành giả không thể loại trừ những ý tưởng tán loạn, và đôi khi Tính Giác chiếu sáng còn đồng khởi với mộng寐. Nếu điều này xảy ra, hành giả nên tiếp tục quán tưởng âm Hum ( ) và cố duy trì tính giác sáng chiếu để ổn định Quang sắc. Nếu không thể nhận ra Quang sắc trong giấc ngủ sâu xa, hành giả cũng không nên nản chí mà hãy tiếp tục cố gắng thêm nữa để tỉnh giác, thì dần dần sẽ thành công. Nhưng nếu có



chiêm bao khởi lên do khí dao động, thì hành giả nên đồng nhất mộng cảnh với vị Phật Bảo Hộ và mandala của ngài, rồi một lần nữa, lại hòa tan tất cả vào Chân Không rộng lớn...

Nên biết Quang sắc "hạng nhì" không phải là Quang sắc của giấc ngủ thức sự. Quang sắc giấc ngủ là loại ánh sáng thứ tư, hay Quang sắc bảm sinh không còn tán loạn và phân biệt, trong khi Quang sắc hạng nhì chỉ là một Quang sắc thô thiển hòa lẫn với phân biệt và tán loạn. Nhưng nếu có thể ổn định và tăng cường Quang sắc hạng nhì này thì hành giả cuối cùng sẽ thành công trong việc giữ lại Quang sắc bảm sinh. Hiện tại, nhiều hành giả Tây tạng chỉ đạt đến trình độ duy trì Quang sắc "tương tự" (tương đương Sơ Không - DG). Ngay cả những người tu tập thiện xảo cũng chỉ duy trì được Quang sắc "hạng nhì" là cùng. Bởi thế điều hết sức quan trọng là phải ý thức sự sai khác này.

## **BÀN VỀ BA QUANG SẮC CĂN BẢN**

Theo giáo lý Mật Tông, Quang sắc có thể phân loại thành ba nhóm :

- 1- Quang sắc gốc
- 2- Quang sắc thuộc Đạo lộ.

### 3- Quang sắc thuộc quả vị

Quang sắc gốc, hay Quang sắc Thực tại là Quang sắc Bẩm Sinh hiện hữu vào mọi lúc, dù ta có ý thức đến nó hay không. Quang sắc trong giấc ngủ và Quang sắc của sự chết thuộc về loại này.

Quang sắc Đạo Lộ là sự trực nhận Tính Không, gọi là Bốn Quang sắc hoặc Bốn Không, được khám phá khi các luồng khí đi vào huyết đạo Trung Ương. Nó cũng có thể được gọi là trí vô phân biệt, một sự thực chứng Chân Không Bất Sinh siêu việt nhị nguyên chủ khách.

Quang sắc quả vị là sự thực chứng Quang sắc tối hậu Hai trong Một, sự giác ngộ toàn vẹn và đầy đủ của Phật.

Quang sắc của giấc ngủ cũng lại có thể chia thành nhiều nhóm : Quang sắc được nhận ra trong giấc ngủ sâu xa không đối tượng, thì gọi là Quang sắc Giấc Sâu; Quang sắc được nhận ra với những đối tượng thô và tế gọi là "Quang sắc Giấc Vừa"...

Như đã nói ở trước trong phần Du Già Mộng, ta cần xét mình có đủ tự tín và có thể làm chủ được trạng thái trung ấm hay không. Hãy tự hỏi mình : "Với trình độ tu chứng hiện nay, khi thời chết đến, liệu tôi có thể chủ động được Quang sắc của sự Chết hay không ?" Nếu có

thể rõ biết cả Bốn Không trong giấc ngủ, thì hành giả có thể bảo đảm mình sẽ nhận ra được Bốn Không vào lúc chết. Với hành giả này, cái chết sẽ là một bước tiến vô cùng ích lợi trên con đường tu tập.

Bởi thế nhờ tu tập Du Già Quang sắc này, những phân biệt và chấp thủ trong sinh tử sẽ được tịnh hóa, Tính giác tự chiếu sẽ được thực chứng. Với ngọn lửa trí tuệ của Quang sắc Bẩm Sinh, ta có thể phá hủy tất cả tập khí tư tưởng bất tịnh, hòa nhập Ánh sáng Con vào Ánh sáng Mẹ, ôm trọn tất cả pháp giới trong cái toàn vẹn lớn lao của Quang sắc Bẩm Sinh...Hành giả khi ấy sẽ đạt đến pháp thân và sắc thân 41 toàn vẹn, không cần dụng công nỗ lực mà vẫn có thể cứu giúp tất cả hữu tình bằng vô số phương tiện cho đến tận cùng sinh tử.

## **5. CHỈ GIÁO VỀ DU GIÀ TRUNG ẤM**

### **HIỆN TƯỢNG CHẾT**

Muốn tu tập Du Già Trung Ấm, trước hết ta phải hiểu những nguyên lý cơ bản về Trung ấm, những thông tin về vấn đề này có thể tìm trong các sách khác. Cần tham khảo rộng rãi các Kinh điển và Mật Điển để thấu hiểu vấn đề này.

Bây giờ tôi chỉ mô tả sơ qua hiện tượng chết :

1- Khi sắc uẩn 42 bắt đầu phân tán, người ta cảm thấy suy yếu, kiệt sức. Khi địa đại khởi sự phân tán, cơ thể trở nên tàn tạ. Khi thị giác phân tán, ta không thể cử động trông mắt hay thấy cho rõ ràng. Khi yếu tố thuộc về Đại Viên Cảnh Trí 43 bắt đầu phân tán, tâm thức trở nên vô cùng mờ mịt...

2- Khi thọ uẩn bắt đầu phân tán, ta cảm thấy tê cóng. Khi thủy đại phân tán, các tiết lậu trong cơ thể chấm dứt. Khi thính giác phân tán ta không thể nghe. Khi yếu tố thuộc về Bình Đẳng tính Trí tan rã, ta không thể phân biệt giữa lạc và khổ.

3- Khi tưởng uẩn bắt đầu phân tán, ta không thể thấy vật gì bên ngoài. Khi hỏa đại phân tán, ta không thể tiêu hóa thực phẩm. Khi lỗ mũi bắt đầu suy sụp, luồng thượng khí chậm lại không đều. Khi khứu giác phân tán, ta không thể phân biệt các mùi. Khi yếu tố thuộc Diệu quan sát trí phân tán, ta không thể nhận ra bà con đứng xung quanh.

4- Khi hành uẩn phân tán, ta không thể làm bất cứ gì. Khi phong đại phân tán, mười khí sẽ trở về nơi xuất phát của chúng. Khi vị giác phân tán, lưỡi ngẫn lại và dày thêm. Khi Thiệt thức suy, người ta không thể phân biệt các vị. Khi yếu tố thuộc về Thành Sở Tác Trí phân

tán, người ta không thể làm gì, cũng không thể muốn gì được nữa.

Một Kinh điển khác mô tả tiến trình chết như sau:

1) Khi địa đại tan vào thủy đại thì triệu chứng bên ngoài là ta không thể di động thân thể của mình, cảm thấy như mình đang mất hết điểm tựa, sắp sụp đổ. Ta muốn la lên "đỡ tôi dậy." Triệu chứng trong tâm là thần thức xuất hiện như những luồng khói cuộn cuộn.

2) Khi thủy đại tan vào hỏa, triệu chứng bên ngoài là tất cả tiết lậu đều cạn khô; triệu chứng bên trong là thần thức hiện ra như thể những ảo tượng vật vờ, và tất cả 33 tướng phân biệt thuộc về sân hận 44 tan biến.

3) Khi hỏa đại tan vào khí (phong đại), triệu chứng bên ngoài là hơi nóng cơ thể giảm xuống một cách kinh khủng, các ngón tay chân trở thành lạnh buốt cứng đờ; triệu chứng bên trong là thần thức hiện ra như một ánh lửa đom đóm mờ nhạt, và 40 tướng phân biệt về tham dục lắng xuống.

4) Khi phong đại tan vào thức đại, triệu chứng bên ngoài là hơi thở ra của người sắp chết trở nên thật dài, hơi vào thật ngắn. Triệu chứng bên trong là thần thức xuất hiện như ánh đèn dầu vừng vàng trong sáng, khi ấy tất cả 7 phân biệt tướng thuộc về ngu si lắng xuống.

...Theo các Kinh điển, những triệu chứng này của sự chết có thể xuất hiện tuần tự hoặc đồng lúc tùy từng người.

Khi các đại vi tế phân tán, người sắp chết sẽ có những kinh nghiệm như sau :

1- Khi thức tan vào Quang sắc của sự Hiện lộ, người hết sẽ thấy một ánh sáng giống như sáng trắng trong bầu trời không mây.

2- Khi Quang sắc của sự Hiện lộ tan vào Quang sắc của sự Tăng trưởng, người chết sẽ thấy một dải ánh sáng màu xanh hơi đỏ như màu bình minh.

3- Khi Quang sắc của Sự Tăng Trưởng tan vào Quang sắc của sự Thành Tựu, người sắp chết sẽ kinh quá bóng tối hoàn toàn, rồi ngất xỉu.

4- Trạng thái ngất xỉu này lại sẽ tan vào Quang sắc, và một bầu Chân Không trong suốt như bầu trời không mây lúc bình minh sẽ khởi lên, nó siêu việt tất cả những ô nhiễm vi tế của ba giai đoạn trước. Đây là Quang sắc của sự chết đích thực, hay Quang sắc bửu sinh.

Khi các đại lần lượt phân tán, phong đại cuối cùng sẽ tan vào thức đại ở luân xa Tim. Khi những giọt tinh chất đỏ và trắng hoàn toàn tan vào nhau, thì Quang sắc của sự chết sẽ xuất hiện. Hữu tình nào trong 6 cõi

lân hồi cũng thấy được ánh sáng của sự chết một lần vào cuối đời. Nhưng rũi thay chúng đã không thể nhận ra nó và giữ nó lại...

## SỰ XUẤT HIỆN CỦA THÂN TRUNG ẤM

... Rồi trong tiến trình ngược lại, từ Quang sắc của sự chết, sự Thành Tựu, Tăng Trưởng và Hiển lộ lần lượt sinh khởi. Khi luồng khí tiềm ẩn bắt đầu chuyển động, Quang sắc của sự Thành Tựu sẽ khởi lên và tiếp ngay sau đó là quang sắc của các giai đoạn Tăng Trưởng và Hiển lộ. Khi ấy 80 tưởng phân biệt sẽ sinh khởi để đưa đến hậu quả là tất cả biểu hiện mê vọng của Trung Ấm sẽ lại hiện ra...

Ở đây, người ta thường đặt câu hỏi : "Thân thể mặt mày của một người ở trạng thái Trung Ấm trông như thế nào ?" Theo các luận sư phái Vô Trước thì thân ấy có hình dáng của tái sinh sắp đến. Nhưng những người khác lại bảo thân thể mặt mày trong cõi Trung Ấm của một người giống y như thân thể mặt mày của họ trong đời vừa qua. Theo các bậc thầy của hệ phái Truyền khẩu (? Succession) thì trong các giai đoạn đầu của Trung Ấm, mặt mày thân thể giống như đời vừa qua; nhưng từ từ phai mờ cho đến khi khoác lấy hình dạng của đời sắp đến, vào những giai đoạn cuối của Trung Ấm. Thuyết

này không những hợp lý mà còn phù hợp với Kinh điển. Nhiều Kinh dạy rằng sự hiện hữu của "thân tập quán" trong trạng thái Trung Ấm có hình dạng như đời vừa qua. Bản Đại Luận về Mật Điển Thời Luân (Bánh xe thời gian) cũng đồng ý như vậy. Điểm này sẽ trở nên hoàn toàn sáng sủa nếu chúng ta đem những giấc mộng ra làm ví dụ. Trong mộng, do thói quen suy nghĩ, chúng ta không thay mặt đổi hình. Cũng thế, những thói quen tư tưởng của chúng ta sẽ tiếp tục duy trì hình dạng của ta trong giai đoạn đầu của Trung Ấm, và chỉ những giai đoạn sau, khi thói quen tư tưởng của đời trước đã phai nhạt, thì một hình dạng thân thể mới tương tự hình dạng trong đời tái sinh, sẽ xuất hiện.

Một người ở trạng thái Trung Ấm có đủ tất cả giác quan và có thể du hành khắp nơi không chướng ngại, trừ cái nơi mà người ấy sẽ phải tái sinh vào ...Người ấy có vài thần thông thuộc sinh tử, ăn bằng mùi hương của các thực phẩm, và có thể trông thấy những bà con đã chết còn ở trong trạng thái Trung Ấm.

Nếu người Trung Ấm sắp tái sinh vào những cõi đau khổ, họ sẽ thấy một hố đen sâu thẳm, hay một đêm mưa đen tối... Nếu sắp sinh vào một cõi vui, họ trông thấy một ánh sáng trắng như mặt trăng...

Kinh khác nói :



"Những người sắp phải sinh vào địa ngục sẽ thấy mọi vật đều có màu nâu đen như gỗ cháy;" Những người phải sinh vào cảnh giới ngạ quỷ sẽ thấy màu khói; Những người sắp sinh lên trời sẽ thấy Quang sắc vàng ròng; Những người sắp sinh vào cõi sắc giới sẽ thấy màu trắng... Và những người sắp sinh vào cõi Vô Sắc thì không trải qua giai đoạn trung Ấm mà sẽ tái sinh ngay vào cõi Vô Sắc sau khi chết... Nhưng Kinh lại nói rằng, những hữu tình nào ở cõi trời Vô Sắc sắp phải sinh xuống những cõi thấp, thì sẽ qua kinh nghiệm Trung Ấm trở lại...

Khi địa đại bị xáo trộn, người Trung Ấm nghe tiếng như sấm nổ; khi thủy đại bị xáo trộn người ấy nghe tiếng như sóng vỗ đại dương; khi hỏa đại giao động, người ấy nghe tiếng gầm của khu rừng cháy; và khi phong đại chuyển động, người ấy nghe tiếng gào thét của bão tố...

Ba độc tố tham sân si làm cho người Trung Ấm có những ảo giác hãi hùng mang màu trắng, đỏ, và đen. Những tập quán tư tưởng vô minh của họ được phóng ra thành ma quỷ đáng sợ sẵn tới để hại mình.

Một người ở Trung ấm có những đặc tính như sau :

1. Thân thể không có phản ứng và không in bóng. Trong một tích tắc, họ có thể du hành đến nhiều nơi.

2. Những hữu tình ở cảnh giới khác không thể trông thấy những hành vi của họ.
3. Họ có thể thấy suốt tâm người, có tha tâm thông.
4. Họ không thấy mặt trời mặt trăng, sao.
5. Họ nhìn thấy lại chi tiết trong vị Thần Cùng Sinh 45, mọi hành vi thiện ác mà họ đã làm trong đời vừa qua.
6. Mặc dù trông thấy thức ăn, họ không thể ăn được nếu không phải hiến cúng cho họ.

Tuy nói vậy, ta cũng thật khó xem đây là những định luật bất biến, vì nghiệp mỗi người một khác, và những biểu hiện cũng khác nhau rất nhiều. Trạng thái trung ấm có rất nhiều điểm giống với trạng thái mộng, nghĩa là không bền, bất định.

Thời gian tối đa của đời sống trung ấm là 7 ngày, nhưng nếu trong thời gian này người trung ấm chưa tái sinh, thì họ 'chết' hay rơi vào bất tỉnh để tái sinh ngay vào trung ấm thứ hai. Tiến trình này có thể tái diễn 7 lần tổng cộng 49 ngày.

Người trung ấm yêu mến cái nơi mà họ tái sinh ngay khi vừa mới trông thấy nó.

Người nào sẽ tái sinh bằng âm thấp hay hơi ấm (thấp sinh) thì sẽ bị lôi cuốn bởi khói và mù.

Người sắp tái sinh thành sâu bọ hay trứng (noãn sinh) sẽ cảm thấy tham dục cường liệt và tức giận đối với cha mẹ khi thấy họ giao hội. Người sắp tái sinh thành đàn ông sẽ yêu mẹ ghét cha, và nếu sắp tái sinh làm đàn bà thì ngược lại, thương cha ghét mẹ. Khi tham dục và sân giận này vừa khởi lên, người trung ấm liền bất tỉnh và lập tức tái sinh, trở tay không kịp...

Người nào sắp sinh vào một cõi trời, sẽ trông thấy những nhà cửa lầu đài tráng lệ, có nhiều thiên thần nam nữ và phát lòng ưa muốn cảnh ấy.

Người sắp tái sinh vào một trong các đọa xứ thì sẽ trông thấy những cảnh tượng hãi hùng; họ nỗ lực tránh xa nhưng vô vọng. Nếu họ tránh đến một cái hố, một hang lỗ hay một cây lớn, họ sẽ tái sinh làm con thú. Nếu họ tránh thoát vào một cái nhà bằng sắt thì họ tái sinh vào địa ngục.

Khi người Trung Ấm chết, họ cũng trải qua 4 giai đoạn trong tiến trình tan rã, nghĩa là các luồng khí tuần tự tan vào quang sắc của Hiển lộ, Tăng trưởng, Thành tựu và Quang sắc Bẩm Sinh. Rồi tiến trình ngược lại sẽ bắt đầu, từ Quang sắc Bẩm Sinh đến thành tựu đến Tăng Trưởng, đến Hiển lộ, đến Tám mươi Tưởng Phân Biệt,

đến phong đại rồi hỏa đại vân vân...cho đến khi phức thể thân tâm được thành hình.

## CƠ HỘI CỦA TRUNG ẤM

Vào lúc chết, khi ánh sáng Mẹ và ánh sáng Con tan hòa vào nhau, thì tất cả ô nhiễm vi tế của tướng phân biệt sẽ lắng xuống. Vào lúc ấy một hành giả tu cao - người đã làm chủ cả hai pháp du già Sinh Khởi và Thành Tựu- có thể chứng đắc ngay sự toàn giác cùng với những công đức của nó. Một hành giả bậc trung nhưng có thể thực hành Đại ấn vi diệu ngày cũng như đêm, thì cũng có thể giữ lại được Quang sắc của sự chết. Rồi khi những ảo tượng của trung ấm xuất hiện, họ có thể xử dụng chúng để tăng thêm thực chứng.

Nhiều người cho rằng dù thiếu công đức, thiếu chuẩn bị, người ta cũng có thể chứng được Pháp thân vào lúc chết, chứng Báo thân và Ứng thân trong trạng thái trung ấm. Nói như vậy là vô căn cứ và trái kinh điển. Người nào nói thế là không nhận ra rằng giữ được Quang sắc dù chỉ trong chốc lát là điều cực kỳ khó khăn. Hơn nữa, giữ được sự tự tại như nhiên không bị bối rối trước những cảnh tượng hãi hùng của trung ấm, lại còn xử dụng chúng làm phương tiện tiến tu, là điều càng gay go hơn nữa. Ta có thể chứng minh điều này bằng sự

kiện rằng ngay hiện tại lúc sống, chúng ta cũng đã thấy thật khó mà nhận ra được quang sắc trong giấc ngủ và trong mộng. Dù có thể nhận ra được quang sắc và mộng, chúng ta cũng không thể duy trì chúng, không thể làm chủ những mộng cảnh để thay đổi chúng tùy theo ý muốn... Tuy thế, những người có thực tập và chuẩn bị trong lúc sống vẫn nhờ đấy mà được lợi lạc lúc chết và lúc ở trạng thái trung ấm.

Mọi biểu hiện trên thế gian này kỳ thực cũng là những hiện tượng của trung ấm, và tất cả hiện hữu trong sinh tử đều là những hiện hữu thuộc trung ấm. Giai đoạn từ sinh ra cho đến chết có thể gọi là "Trung Ấm của sự sống chết", từ lúc ngủ cho đến khi thức dậy là "trung ấm mộng"; từ chết cho đến tái sinh là "trung ấm thực thụ." Các Du già Nội hỏa và Thân Huyền cần được tu tập lúc thức, Du già Quang sắc và mộng cần cho lúc ngủ, Du già Trung Ấm và Biến Hóa cần cho lúc chết.

Trong cả hai trạng thái ngủ và thức, nên quán tưởng rằng tất cả những gì mình thấy nghe sờ gặp đều là cảnh trung ấm. Sự thực hành liên tục chỉ giáo này là một cách chuẩn bị tuyệt vời cho Trung Ấm thực thụ lúc chết.

Nhiều bậc thầy đã nói: Khi tu pháp Du già Trung ấm, người ta không được quên chỉ giáo này, không giây phút nào được quên, dù có bị bảy con chó dữ đuổi. Khi

thời gian chết đến gần, hành giả nên dâng cúng tài sản sở hữu của mình lên ba ngôi báu 46, bố thí không tiếc lẫn, cắt đứt tất cả bám víu buộc ràng, tuân giữ nghiêm túc tất cả giới luật, và sám hối tất cả mọi sự phạm giới và hành vi tội lỗi... Hành giả cũng nên xin thọ pháp quán đánh trở lại từ bậc thầy của mình hoặc từ Phật, để phục hồi giới pháp nếu đã lỡ phạm. Hành giả phải tha thiết khẩn cầu bậc thầy và vị Phật bảo hộ để giúp mình giữ được quang sắc của sự chết và Thân Huyền trong cõi trung ấm, và nhờ các bạn đạo của mình nhắc lại những chỉ giáo bên cạnh tử sàng.

Hành giả cao cấp nhất vào lúc chết, nên thực hành pháp Du Già Tan rã, tập trung vào Tinh Chất Tự Chiếu để hòa nó với quang sắc của sự chết; rồi từ quang sắc này, dùng tâm khí tạo nên Báo Thân và Ứng Thân toàn hảo.

Những hành giả rất cao, những người đã đạt giai đoạn bốn của Đại ấn, đương nhiên có thể hòa tan ánh sáng Mẹ và ánh sáng Con vào lúc chết. Khi ấy tất cả trói buộc của thân do nghiệp, của các biểu tượng và của tâm, sẽ đứt đoạn; mọi công đức của Phật quả sẽ được viên thành. Tâm họ sẽ thành Pháp Thân, thân họ sẽ thành Thân Trí Tuệ, và Cõi Nước của họ sẽ là cõi Thanh Tịnh Pháp Thân. Những hành giả tu khá cao cũng cần thực hành như trên, nếu làm được vậy, họ có thể bỏ qua

giai đoạn trung ấm và đạt đến một giai đoạn cao hơn trên đường tu. Nếu không, họ cần phải tha thiết cầu xin được tái sinh vào Tịnh Độ của Phật, và áp dụng giáo lý về Du già Biến Hoá...

Những hành giả thấp kém, những người không thể giữ lại Quang sắc của sự chết, và cũng không thể duy trì Thân Huyền, thì phải cố gắng khởi lên chính niệm, và với niềm tin không lay chuyển và trí quyết định, hãy áp dụng những chỉ giáo để đương đầu với thử thách của sự chết và Trung ấm. Hành giả nào không thể xử dụng cơ hội chết và trung ấm để đạt giải thoát thì sẽ bị nghiệp trói buộc mà tái sinh vào Sinh Tử trở lại. Để tránh điều này, cần áp dụng những chỉ dẫn sau đây:

Khi người trung ấm đến một nơi hấp dẫn nhất đối với mình, thì hãy quán nó như là Mandala của vị Phật Bảo hộ. Khi tham dục và sân nổi lên vì thấy nam nữ giao hợp, người ấy nên tự cảnh giác mình và nghĩ rằng đây là pháp Quán đảnh thứ ba của chư Phật và Phật mẫu. Hành giả nên chấp nhận kinh nghiệm Đại lạc-Chân không, và quán rằng cả tham và sân đều huyền hóa, trống rỗng.

Bằng cách nhấn mạnh tri kiến về Tính Không như vậy, hành giả có thể tự giải thoát vĩnh viễn ra khỏi sinh tử. Nếu người trung ấm có thể thành công và thoát được

tái sinh trong bảy ngày đầu, thì không khó khăn gì để làm tiếp tục như thế trong 7 ngày thứ hai và sau đó, vị ấy sẽ được sinh vào tịnh độ của vị Phật bảo Hộ để hoàn tất sự tu hành.

Nếu người Trung ấm muốn sinh vào tịnh độ của Phật, vị ấy phải phát triển một ước muốn mạnh mẽ tái sinh vào đấy. Đây là điều vô cùng quan trọng. Rồi vị ấy cần áp dụng chỉ giáo Du già Biến Hóa, thì trong một thoáng giây sẽ được sinh vào tịnh độ...

Những lợi lạc của pháp du già Trung ấm có thể tóm tắt như sau:

1. Có thể thực chứng pháp thân vào lúc chết.
2. Có thể chứng báo thân khi ở trung ấm
3. Có thể chứng Ứng Hóa thân vào lúc tái sinh

Đây cũng gọi là Con Đường đưa đến sự thành tựu Ba Thân Phật.

## **6. CHỈ GIÁO VỀ DU GIÀ BIẾN HÓA**

Du già Biến hóa là một giáo lý cốt dạy ta đưa tâm thức mình đến tịnh độ của Phật, hay đến một tái sinh thù thắng. Đối với những hành giả cao cấp, những người có



thể giữ lại quang sắc của sự Chết và Thân Huyền của Trung âm, thì pháp Du già này không cần thiết. Nhưng đối với những người chưa đạt đến trình độ ấy thì pháp này vô cùng quan trọng. Hành giả nào đã làm chủ được pháp du già Sinh Khởi và có phần nào điều phục được các luồng khí và kinh mạch, cùng nắm vững cái thấy của Đại Ấn, là người đủ tư cách nhất để hành pháp du già này. Những người nào không thể thực hành thì ít nhất cũng cần phát khởi niềm tin lớn vào giáo lý này, thâm tín định luật nghiệp báo và hiểu rõ ý nghĩa và tiến trình của pháp tu. Họ cũng cần phải khá thuần thục trong việc giữ hơi thở Bình và pháp du già Nội hỏa như đã nói.

## **LÀM THỂ NÀO ĐỂ THỰC HÀNH** **DU GIÀ BIẾN HÓA**

Cách quán và tu luyện pháp du già này cần được làm như sau:

Trong thân vị Phật bảo hộ của mình, hãy quán Huyệt Đạo Trung Ương và 8 âm HUM, mỗi âm bít một trong 8 lỗ 47 của thân thể để ngăn thần thức thoát ra các cửa ấy...Rồi quán vị Phật bảo hộ ngồi giữa trời ngay trước mặt, quán một âm HUM màu xanh ở luân xa tim

mình chiếu ra ánh sáng năm màu. Kế tiếp, giữ hơi thở Bình và áp dụng năng lực của nó để bắn âm Hum lên xuyên qua huyết đạo trung ương đến đỉnh đầu (một lỗ nhỏ ở huyết bách hội) đồng thời hét "hig" thật lớn để thêm khí thế. Bây giờ, hãy giữ âm Hum tại đỉnh đầu trong một giây, rồi từ từ nhả âm "gha" để đưa nó trở xuống luân xa tim. Lặp lại 7 lần như thế rồi ngưng; sau đó làm lại như trước. Sau một vài vòng hãy la lớn "Hig" liên tiếp và bắn âm hum ra khỏi cơ thể 7 lần liên tiếp để đưa nó đi vào trái tim của đức Phật bảo hộ đang ở trên trời. Rồi lập lại nhẹ nhàng và thấp giọng "Gha" 7 lần liên tiếp, để đưa âm Hum trở về luân xa tim của mình. Hành giả nào làm như vậy mỗi ngày 4 lần, thì vài ngày sau sẽ có kinh nghiệm sau đây: đỉnh đầu rất ngứa ngáy và nóng, ở tâm điểm một cục bثور sẽ nhô lên và tiết ra một thứ nước hơi vàng... Nếu những triệu chứng này xảy đến, hành giả nên biết đấy là dấu hiệu thành công. Sau đó hành giả nên ngưng, chỉ lập lại pháp tu một hay hai lần mỗi tháng; nhưng cần phải thường xuyên phát nguyện mạnh mẽ được sinh về tịnh độ của Phật, để tăng cường đức tin và ước muốn của mình.

## **ÁP DỤNG PHÁP DU GIÀ BIẾN HÓA**

Khi tất cả tướng chết đều xuất hiện, không còn làm gì được nữa để kéo dài sự sống, thì nên áp dụng pháp du già biến hóa. Người nào làm việc này khi chưa tới số là phạm một tội lỗi lớn lao, và sẽ phải đọa ...

Kỹ thuật của pháp Du Già này vào lúc chết cũng như đã nói ở trên, trừ phần trên của huyết đạo Trung Ương và huyết Bách Hội cần được quán hết sức rộng lớn không chướng ngại. Rồi hãy quán chữ Hum ở Luân xa Tim, và dùng hết sức bình sinh mà la "Hig". Đồng lúc chữ Hum bắn ra từ huyết đạo Trung Ương xuyên qua huyết Bách Hội, và trong chớp mắt đạt đến Tim của vị Phật Bảo Hộ trên bầu trời trước mặt. Nếu vào lúc này, hành giả cảm thấy mọi sự trở thành tối như mực, luồng khí tuôn hết ra, và trên đỉnh đầu ngứa ngáy hoặc đau, thì hãy biết rằng đây là dấu hiệu chắc chắn bạn sắp già từ thân xác để đi đến Tịnh Độ của Phật. Nếu không có dấu hiệu ấy xuất hiện, thì hãy đưa chữ Hum xuống, nghỉ ngơi và lại nỗ lực một lần nữa. Khi các tướng kia xuất hiện, hãy tiếp tục la "Hig" từ 21-25 lần, bạn chắc chắn sẽ sinh vào Tịnh Độ.

Thân bằng quyền thuộc hay bất cứ ai săn sóc người hấp hối cũng nên giúp đỡ vị ấy vào thời điểm gay go này, bằng cách nhắc vị ấy nhớ lại những chỉ giáo về pháp Du Già chuyển hóa, làm cho đức tin vị ấy thêm mãnh liệt và cầu nguyện giúp...

Người nào trong lúc sống chưa từng có cơ hội tập luyện pháp Du Già này thì hãy cố gắng làm như sau :

Khi cái chết đến gần, hãy cầu nguyện, cúng dường, sám hối, và phát nguyện trước chư Phật, đánh thức tâm bồ đề, từ bỏ mọi tư tưởng xấu xa và cắt đứt mọi bám víu ràng buộc. Nằm nghiêng hông bên phải, mặt hướng về phương Tây, cong hai đầu gối, ống chân trái chồng trên chân phải. Bàn tay phải để dưới má phải và bàn tay trái trên đùi trái. Trong khi phát khởi một nguyện vọng tha thiết muốn sinh vào cõi Tịnh của Phật, hãy áp dụng những chỉ giáo về Du Già chuyển hóa. Nếu người sắp chết không biết những chỉ giáo này thì một người nào đã biết nên bày cho họ. Nếu không có sẵn một người nào như vậy thì người sắp chết hãy tập trung vào Tim của vị Phật Bảo Hộ đang đứng trước mặt mình trên bầu trời, và liên tục la "Hig" 21 lần, để tung thần thức của mình vào trong Tim của Phật....

Nếu ta chà xát nhẹ nhàng đầu của người sắp chết và niệm một trong những danh hiệu Phật - như Phật A Di Đà - thì 8 vị Bồ tát sẽ đến để dẫn đường cho thần thức người chết đến cõi Tịnh Độ của đức Phật A Di Đà ở phương Tây...

Người nào trông thấy một con vật sắp chết nên niệm nhiều lần "Ratnakuta" một danh hiệu phật, thì thần thức con vật ấy sẽ được chuyển sinh vào một cõi cao.

Những người không thể thực chứng Quang sắc của Sự Chết và Trung Ấm Thân Huyền, nhưng lại nương vào pháp Du Già Chuyển Di Tâm Thức để được sinh vào một cảnh giới thù thắng, có thể gồm trong ba hạng : những hành giả thượng căn khi tái sinh vào cõi Tịnh của Phật có thể đạt toàn giác một cách dễ dàng tại đây; những hành giả trung căn có thể tái sinh vào một nơi có Phật pháp và Mật Tông thịnh hành, nhờ đó chỉ trong vài đời cũng sẽ đạt toàn giác; và những người hạ căn thì nhờ pháp Du Già này mà tránh được những thống khổ lớn của sự chết, thoát được nỗi kinh hoàng của cõi Trung Ấm và tái sinh vào một nơi tốt đẹp, bởi thế cuối cùng họ cũng được giải thoát.

## Lời cuối sách

Người nào thực hành giáo lý sâu xa về 6 pháp Du Già này không bao giờ nên tự mãn vì một vài kinh nghiệm tốt nhỏ nhoi đạt được nhờ thiền quán. Ngược lại, cần phải tu tập một cách chuyên cần và khiêm tốn cho đến trọn đời...Nếu thiếu sự cương quyết và kiên trì, thì hãy thiền quán về cuộc đời vô thường và nỗi khổ Sinh tử; nếu có thói ích kỷ nhiều ngã chấp, hãy thiền quán về tâm đại bi, thiện chí và tâm bồ đề...

Khi thực hành 6 pháp Du Già, không bao giờ được bỏ các pháp thiền căn bản như Quy Y, Thiền quán về tâm đại bi và tâm bồ đề, Sám Hối, Lễ bái, Hồi hướng công đức...Hành giả cần phải thực hành các pháp này mỗi ngày một hoặc hai thời. Về 6 Du Già, pháp tu chính thức, thì phải tu tập từ 4-6 thời mỗi ngày. Khi thức nên luyện Du Già Nội hỏa và Thân Huyền, khi ngủ luyện Du Già Quang sắc và Mộng.

Người nào chưa nắm vững Du Già Nội hỏa thì không thể làm cho khí đi vào, ở lại và hòa tan trong huyết đạo Trung Ương, cũng không thể triển khai Bốn Không hay Bốn Lạc, cũng không thể từ Quang sắc chiếu ra được Thân Huyền. Kết quả là vị ấy không thể tu tập

các Du Già Mộng và Trung Ấm một cách thích đáng...Bởi thế Du Già Nội hỏa được xem là pháp tu quan trọng nhất trong 6 pháp Du Già.

Bởi thế người ta nên dùng ít nhất một nửa hoặc một phần ba thời gian thiền định để luyện Nội hỏa, ngay cả khi đang làm việc với những pháp Du Già khác. Thỉnh thoảng hành giả cũng nên tu tập các pháp Du Già Trung Ấm và chuyển Di Tâm Thức để nhớ lại.

### LIÊN KẾT GIỮA SÁU DU GIÀ

Vì Mật Tông được căn cứ trên lý đồng nhất giữa Sinh tử và Niết bàn, sự tịnh hóa các Dục, và sự khai triển Ba Thân Bẩm Sinh, nên 6 pháp Du Già có liên hệ đến ba Dục Tham và Ba Thân Phật theo nhiều cách. Sự tu luyện Du Già Nội hỏa và Thân Huyền trong lúc thức có thể đối trị Tham dục, Du Già Quang sắc và Mộng đối trị Ngu si; du già Trung Ấm và Thân Huyền đối trị Sân hận.

Thể nhập Quang sắc Bẩm Sinh tương đương với Pháp Thân; từ Quang sắc (của sự chết hay của giấc ngủ-DG) chiếu ra Thân Huyền bằng Tâm Khí tương ứng Báo Thân; Hòa tan các đại thô của thân xác vào huyết

đạo Trung Ương để chuyển hóa chúng thành một Mandala tương đương với Ứng Hóa Thân...

Vào lúc chết, thể nhập Quang sắc Bẩm Sinh là Pháp Thân; chiếu ra Thân Huyền trong trạng thái Trung Ấm là Báo Thân; tái sinh vào những nơi khác nhau mang hình thù khác nhau là Ứng Hóa Thân...

Lại nữa, giấc ngủ như Pháp thân, mộng như Báo Thân và thức như Ứng Hóa Thân...

Còn nhiều cách khác để liên kết 6 pháp Du Già với Ba Thân và Ba Dục, song những gì nói trên đây cũng đủ để làm sáng tỏ nguyên lý tổng quát.

Những hành giả nào đã nắm vững cả hai pháp Du Già Sinh Khởi và Thành Tựu, và mong muốn đạt toàn giác ngay trong một đời, nên tu luyện "mật hạnh". Tuy nhiên ngày nay tại Tây tạng, ít có hành giả nào có thể làm được điều này. Bởi thế thật không cần thiết nói rõ đề tài này ở đây. Ai muốn biết hãy tham khảo các nguồn tư liệu khác. Theo các bậc Thầy thuộc hệ phái Khẩu Truyền bí mật, người hành trì những "Mật hạnh" này không những cần phải hoàn tất hai pháp Du Già Sinh Khởi và Thành Tựu, mà còn phải thực hành chính "Mật hạnh" ấy phù hợp với những học giới Tiểu Thừa và Đại Thừa. Hành giả không được thốt lên những lời nhận xét phàm tục, mà phải thường xuyên lui tới các



nghĩa địa, rừng núi xa xăm và những nơi cô tịch khác để thực hành những lễ dâng cúng "mật hạnh" theo chỉ giáo Mật Tông. Như một con thú bị thương, tâm vị ấy không còn để ý đến thế gian này; như một con Sư tử, hành giả đi khắp nơi không sợ hãi như gió trong hư không. Hành giả không xem thế gian này đáng giá xu nào. Tâm hành giả không chướng ngại như hư không; hành động phóng khoáng như một người điên khùng không còn phân biệt...

## **NHỮNG THÀNH TỰU CỦA SÁU PHÁP DU GIÀ**

Có hai loại thành tựu hành giả có thể chờ đợi do thực hành 6 Du Già, thành tựu thuộc thế gian và thành tựu siêu thế. Thành tựu thế gian gồm có : A-Bốn Phép, B-Tám Tài.

Bốn phép là :

- 1 Có năng lực ngăn các tai họa rủi ro xảy đến cho mình và người khác;
- 2 Có năng lực gia tăng công đức và may mắn;
- 3 Có năng lực cuốn hút những vật đáng muốn;
- 4 Năng lực vượt qua mọi chướng ngại và ác ma.

Tám Tài là :

- 1) Có được một thanh gương màu đem lại mọi điều như ý .
- 2) Có những viên thuốc màu có khả năng chữa bệnh.
- 3) Có quyền phép đem lại khả năng thấu thị cho người khác.
- 4) Có phép đi nhanh.
- 5) Phép cải lão hoàn đồng bằng một thứ thuốc thần.
- 6) Có phép giao thiệp với các nữ thần.
- 7) Có phép tàng hình giữa đám đông.
- 8) Phép đi xuyên qua vách tường, núi đá....

Những thành tựu thế gian có thể đạt đến nhờ thực hành Du Già Sinh Khởi. Nhưng muốn đạt thành công siêu thế tối thượng, cần phải tu phối hợp hai Du Già Sinh Khởi và Thành Tựu...

## THÀNH TỰU SIÊU THẾ

Bây giờ chúng ta sẽ bàn qua những giai đoạn khác nhau của Thành Tựu Siêu Thế.

Có 4 giai đoạn trong đạo lộ :

- (1) Người nào đã đi vào đạo lộ và ổn định các pháp tu và kinh nghiệm về cả hai pháp Du Già, được xem như đã đạt đến giai đoạn I, giai đoạn thu thập hành trang (Tư lương vị).
- (2) Người nào có thể đưa luồng Tâm Khí vào trong huyết đạo Trung Ương và làm phát sinh "Bốn Lạc" nhờ đưa yếu tố thuần tịnh của luồng Tâm Khí đi xuống, thì sẽ kinh nghiệm trực tiếp Đại Lạc Chân Không, tăng trưởng vô số công đức thế gian về Khí và Kinh mạch, và hành giả này được xem đã đạt đến giai đoạn hai- giai đoạn Tiền Vị (Anticipation, tương đương Kiến đạo?)
- (3) Người nào có thể kéo yếu tố thuần tịnh của Tích lê đi lên qua huyết đạo Trung Ương làm phát sinh "Bốn Lạc đi lên", ổn định Tinh chất Tích lê tại luân xa Đầu, lần lượt giải khai những gút mắc trong huyết đạo Trung Ương, giải tỏa mọi ngăn bít trong 6 Luân xa, và tuần tự loại trừ 21600 luồng khí thuộc nghiệp báo, người ấy được xem là đã đạt đến giai đoạn thứ ba hay thứ tư- gồm có các giai đoạn mới giác ngộ và giác ngộ xa hơn, nghĩa là từ địa thứ nhất đến địa thứ 12.
- (4) Người nào có thể tịnh hóa những khí, kinh mạch và tinh chất vi tế nhất, thì chuyển hóa được hân vật lý

thành thân cầu vòng, tịnh hóa 32 kinh mạch và 80 tướng phân biệt, để triển khai 32 tướng hảo 80 tướng phụ của thân Phật. Người ấy được xem như là đã đạt thành Phật quả gồm 13 địa của Kim Cương Trì. Vì tâm khí của vị ấy là khí của Tuệ giác và vì âm A và Hum48 hoàn toàn hợp nhất, vị ấy đạt đến Báo Thân tối hậu Hai trong Một của Phật quả. Nơi vị ấy, cái diễn đạt Tính Vô Phân Biệt giữa đại bi và chân không, thì gọi là Pháp Thân; cái diễn đạt Đại Lạc và Sáng chói vô biên thì gọi là Báo Thân; cái biểu hiện ra vô lượng hình dạng và cảnh giới để lợi lạc hữu tình, thì gọi là ứng hóa thân. Tính đồng nhất, hay nhất thể của những Thân này được gọi là Thân của pháp giới, hay thân toàn thể. Với Bốn Thân này, vị ấy sẽ chuyển bánh xe Pháp để giải thoát tất cả hữu tình cho đến tận cùng sinh tử.

## Chú thích

(1) Ba thân : Phật có 3 thân là Pháp thân, Báo thân và Ứng thân. Pháp thân là hiện thân của Tính Không, cái vốn bất sinh từ nguyên ủy. Pháp thân siêu việt tất cả mô tả và định nghĩa. Báo thân là sự thể hiện thiêng liêng của Pháp thân, Thân đầy phúc lạc và quang vinh chỉ hiển lộ ở trong cõi Tịnh của Phật. Ứng thân là thân biến hóa nhập thế trong nhiều thế giới để lợi lạc hữu tình.

(2) Kim cương trì : theo truyền thống Mật tông Tây tạng, Kim cương trì là vị Phật đầu tiên đã tuyên thuyết tất cả giáo lý Mật tông.

(3) Ba Du già : có lẽ ám chỉ các pháp Du Già cốt để luyện thân, miệng và ý.

(4) Sự thành tựu tối thượng : Toàn giác hay Phật quả.

(5) Gambopa : là đệ tử chính của Milarepa, một bậc hiền trí và hành giả vào thế kỷ thứ 12 đã truyền bá mật pháp Ghajiyuba ở Tây tạng.

(6) Nội hỏa : Tạng ngữ là Tummo chỉ hơi nóng huyền bí phát sinh ở luân xa rốn (đan điền) trong pháp thực hành Du già nội hỏa.

(7) Trung ấm : Tạng ngữ Bardo, là trạng thái trung gian giữa chết và tái sinh. Theo Phật giáo, đây là một trạng thái vô cùng quan trọng không những đem lại cơ hội để giải thoát giác ngộ, mà còn là một giao lộ đối với người mới chết, vì số phận tương lai của họ tùy thuộc vào giai đoạn này.

(8) Chỉ giáo cốt tủy : cũng có thể dịch là "khẩu quyết", gồm giáo lý Mật tông ngắn gọn được trao truyền từ bậc thầy sang đệ tử để thực hành.

(9) Sáu Du già : du già về nội hỏa, về thân huyễn, về mộng, về ánh sáng, về trung ấm và về biến hóa.

(10) Chúa tể của Mật Điển : một tên khác để chỉ Kim cương trì, có khi chỉ bồ tát Kim cương thủ.

(11) Nữ thần : Dàkinì, là những nữ thần Mật tông bảo vệ Mật giáo. Họ không luôn luôn là những hữu tình đã giác ngộ; có nhiều nữ thần còn bị trói buộc vào Sinh tử.

(12) Hai pháp Du già : trong Mật điển tối thượng, có hai pháp hành là Du Già Sinh Khởi và Du Già Thành Tựu. Du Già Sinh Khởi là một pháp tu chuẩn bị cho pháp Du Già Thành Tựu, nhấn mạnh tầm quan trọng của chỉ và quán. Du Già Sinh Khởi gồm những bước như sau : 1-Quán tất cả mọi vật và tự thân mình tan vào khoảng

Không lớn rộng. 2-Quán trong khoảng Không ấy, có một chủng tự biến thành một hình ảnh của vị Phật Bảo Hộ. 3-Quán toàn thân của vị Phật Bảo Hộ, gồm có ba huyết đạo chính và bốn luân xa. 4-Quán Mandala và đồng nhất mọi tướng biểu hiện với Phật quả. 5-Tụng thần chú của vị Phật Bảo Hộ và áp dụng một pháp quán đặc biệt cho mỗi mục đích đặc biệt. 6-Quán mọi vật gồm cả thân vị Phật Bảo Hộ, đều tan vào chủng tự ở luân xa tim, rồi chủng tự tan thành Không Tính. 7-Từ Không này, lại chiếu ra vị Phật Bảo Hộ và Mandala.

Pháp Du già này nhấn mạnh các pháp quán và luyện tâm căn bản, để đặt nền móng cho sự tu tập Du Già Thành Tựu. Nhưng vì tất cả điều này được làm với nỗ lực có ý thức bằng tâm thế gian, nên nó không thể được xem là có bản chất siêu việt, và chỉ là một pháp tu chuẩn bị cho các pháp Du Già cao cấp.

Du Già Thành Tựu là pháp thiền cao cấp trong Mật tông, mục đích chính của nó là dẫn các luồng khí thuộc nghiệp đi vào huyết đạo trung ương để chuyển chúng thành ánh sáng trí tuệ, thực chứng Pháp thân. Rồi từ Pháp thân, hành giả luyện để làm phát khởi Báo thân và Hóa thân. Trong pháp Du già Thành tựu, hai pháp tu cốt yếu là nội hỏa và thân huyễn. Các pháp Du già phụ thuộc là các pháp quán ánh sáng, mộng, trung ấm và biến hóa.

(13) Sáu đại là đất, nước, lửa, gió, hư không và thức.

(14) A lại da thức hay Tàng thức, giữ gìn tất cả ký ức và thói quen. Nó còn được gọi là căn bản thức, dị thực thức,...Duy thức và Mật tông Phật giáo đều nhấn mạnh tầm quan trọng của thức này. Khi thành Phật, thức này chuyển thành Đại Viên Cảnh Trí.

(15) Bảy thức là : nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý và mạng thức là cái thức chấp ngã. Bảy thức này cộng với tàng thức làm thành tám thức tất cả.

(16) Vì thiếu tài liệu Tạng ngữ, dịch giả không biết tên 80 loại tư tưởng tán loạn này.

(17) Hiển Lộ, Tăng Trưởng và Thành Tựu. Đây là 3 giai đoạn trong đó ba Không tuần tự khởi lên, và 80 tướng phân biệt cùng với tham dục tuần tự tan biến trong tiến trình hòa tan của tâm khí. Điều này có thể xảy ra trước khi ngủ, vào lúc chết, và khi luồng khí đi vào huyết đạo trung ương. Xem chương nói về Du Già Quang sắc.

(18) Nền Tảng, Đạo Lộ và Thành Tựu : 3 danh từ này được dùng thường xuyên trong Mật Điển Tây Tạng. "Nền tảng" là những nguyên lý cơ bản của Phật giáo Mật tông; "Đạo lộ" là sự tu tập hay con đường hành động phù hợp với nguyên lý của nền tảng. "Thành tựu"



hay quả, là sự thực chứng trọn vẹn nguyên lý nói trên. Ví dụ, nền tảng của 6 Du già được căn cứ trên niềm xác tín là Phật tính bẩm sinh nằm ngay trong phức thể thân tâm của mỗi người. Không có Phật tính bẩm sinh này thì không thể có ra Ba thân Phật. Bởi thế "nền tảng" là nguyên nhân, hạt giống, tiềm năng của Ba Thân trong tất cả chúng sinh. "Đạo lộ" hay con đường sáu Du già là sự tu tập, thực hành, được xây dựng trên nguyên lý cơ bản ấy. "Thành tựu" là sự thực chứng trọn vẹn Ba Thân.

(19) Demchog là một vị thần Mật tông quan trọng thuộc Mật Điển Mẹ.

(20) Du Già Sinh Khởi : xem chú thích số 12.

(21) Cổng Phạm thiên : chỗ mở trên đỉnh đầu, lối ra duy nhất cho thần thức con người để tái sinh vào Tịnh Độ của Phật.

(22) Ba huyết đạo : là huyết đạo trung ương, phải và trái. Đây là ba kinh mạch huyền bí trong cơ thể, nằm ở trung tâm thân thể, chạy song song nhau. Huyết đạo bên phải được nói là tương đương với hệ thống mặt trời, bên trái với hệ thống mặt trăng, và huyết đạo trung ương tương đương với cả hai hợp nhất. Hai huyết đạo phải trái thuộc về sinh tử, chỉ có huyết đạo trung ương dẫn đến niết bàn. Muốn thực hành sáu du già, điều kiện tiên quyết là phải quán cho rõ ba huyết đạo này.

(23) Bốn luân xa : hay bốn trung tâm, nằm ở đầu, hầu, ngực, rốn, nối liền với huyết đạo trung ương. Luân xa ở đầu còn gọi là trung tâm đại lạc; Luân xa hầu là trung tâm phúc lạc; Luân xa tim là trung tâm Pháp; và luân xa rốn là trung tâm Biến hóa.

(24) Tích lê : hay giọt, trong Mật điển có nghĩa Tinh chất của sinh lực, nghĩa là tinh cha huyết mẹ. Theo nghĩa rộng, Tích lê dường như ám chỉ tất cả tiết lộ trong cơ thể, nhất là hệ nội tiết. Tích lê còn là một từ tương đương với bồ đề tâm, khi từ này được sử dụng theo nghĩa Mật tông.

(25) Khí lực hay tâm khí : xem dẫn nhập và chú thích số 2 phần dẫn nhập.

(26) Khi dùng một ngón tay để bít lỗ mũi trái và hít vào qua lỗ mũi phải, rồi đảo ngược tiến trình này, hít vào qua lỗ mũi trái, ta sẽ khám phá ngay rằng có một lỗ mũi thông hơn lỗ kia. Theo sinh lý học Mật tông, trong mỗi ngày 24 giờ, chỉ có 6 thời trong đó hai lỗ mũi thở thông như nhau. Điều này là do những thay đổi về nội khí ở luân xa rốn. Căn cứ vào thời gian và năng lực của hơi thở qua hai lỗ mũi, hành giả Du Già có thể biết trước nhiều biến cố quan trọng ảnh hưởng đến bản thân và thế giới. Nghệ thuật này được nói chi tiết trong cuốn Mật

ngĩa Nội Tại Sâu Xa của Garmapa Dorje và nhiều sách khác.

(27) Chủng tự là tinh túy, biểu tượng chính của một vị thần, một luân xa, một đại chủng,...Người ta tin rằng căn cứ vào một chủng tự, hành giả có thể khơi dậy, hay nhiếp phục được đại chủng mà nó biểu trưng.

(28) Pháp thờ Bình bên bí : một loại thờ Bình nhẹ nhàng, có đặc điểm là gây một áp lực nhẹ nhưng bên bí ở vùng bụng dưới.

(29) Cốt tử của pháp tu Đại ấn nằm trong phần một, nhất là trong bài của Lama Kongka. Đây kỳ thực là khẩu quyết của pháp Đại ấn.

(30) Bốn Lạc Tuệ : trong Đại thừa Phật giáo nói chung, tuệ về chân không thường được nhấn mạnh; nhưng lạc tuệ về chân không thì dường như chỉ có trong Mật tông. Trong sáu pháp Du Già, 4 Không cũng đồng nghĩa với 4 Lạc.

(31) Còn gọi là 24 tụ điểm của nữ thần và hành giả Mật tông tại Ấn.

(32) Yidam : là vị Phật Bảo Hộ, do bậc thầy chọn cho đệ tử trong lễ nhập môn. Hành giả phải cầu nguyện và nương tựa vào vị ấy. Trong pháp Du Già Sinh Khởi, hành giả quán cái thân xác của mình trở thành thân của

vị Phật Bảo Hộ. Vị này là chỗ nương của hành giả trong tất cả pháp tu. Các nữ thần Dākini, có nghĩa "du hành trên không," là những nữ thần Mật tông đóng vai trò quan trọng trong mọi hành vi Mật giáo. Hộ pháp là những thần Mật tông bảo vệ giáo lý và hướng dẫn hành giả.

(33) Tám pháp thế gian hay tám ngọn gió đời là tám ảnh hưởng làm tăng dục vọng : được mất, khen chê, vinh nhục, buồn vui.

(34) Yum : Phật mẫu

(35) Màya là huyền, vọng. Lý thuyết này dạy rằng tất cả hiện tượng mà ta gặp đều huyền hóa không thực chất.

(36) Thần chú Kim cương tát đỏa là một thần chú nổi tiếng quan trọng gồm 100 âm. Nó có công năng diệt tội và trừ chướng ngại. Hầu hết các thầy tu Tây tạng đều tụng chú này hằng ngày.

(37) Nếu không có bậc thầy đủ tư cách, hành giả có thể cầu nguyện với Phật và thọ pháp quán đánh từ Phật, bằng quán tưởng và cầu nguyện.

(38) Nếu một hành giả Mật tông tiếp xúc với người và vật phi pháp, hoặc đi đến nơi ô nhiễm, vị ấy sẽ bị nhiễm ô, ngăn cản sự tiến bộ trong việc tu tập.

(39) Bốn Không của giấc ngủ : là 4 cái không lần lượt mở ra ngay trước hoặc ngay sau giấc ngủ : Sơ Không, Cực Không, Tuyệt Không, và Không Bẩm Sinh. Sự khác nhau giữa 4 Không này là ở mức độ sáng sủa và toàn vẹn của chúng.

(40) Trong khi chữ Hum tan ra, thì cái chấm nhỏ còn lại trong tiến trình hòa tan sau khi giọt Tích lê biến mất gọi là Nàda. (Xem hình: ) Cũng có chỗ bảo rằng nàda là âm thanh huyền bí tự sinh không do xúc chạm giữa hai vật.

(41) Sắc thân : là thân có hình sắc, ám chỉ cả Báo thân và Ứng hóa thân.

(42) Sắc uẩn : ám chỉ tất cả vật chất, đối tượng hay bất cứ gì gồm nhiều yếu tố hợp thành. Năm uẩn là một từ rất thông thường trong Phật giáo, cốt để bác bỏ ý tưởng về một thực thể tuyệt đối, một cái ngã bất khả phân, một tự thể...

(43) Đại Viên Cảnh Trí : từ này không nên hiểu nghĩa đen, vì phạm phu không thể có trí nào trong năm trí được nói trong đoạn này. Lý do dùng từ ngữ này ở đây là, theo Duy thức học Phật giáo, khi một người đạt đến Phật quả thì 5 thức nhãn nhĩ tỷ thiệt thân chuyển thành Thành Sở Tác Trí, hay trí về hành động. Thức thứ 6 chuyển thành Diệu quan sát trí; thức thứ 7 chuyển

thành Bình đẳng tính trí và thức thứ 8 thành Đại viên cảnh trí.

(44) Ở đây cũng vậy, vì thiếu tài liệu Tạng ngữ, dịch giả không thể kể ra những tên này.

(45) Thần linh nội tại hay bẩm sinh : thật ra đây là một phản chiếu của chính lương tâm con người, được thấy dưới dạng một thần linh ghi chép tất cả việc lành dữ của họ trước Diêm vương hay thần chết.

(46) Ba ngôi báu là Phật pháp và tăng

(47) Tám cửa hay tám "khiếu" là 2 tai, 2 mắt, lỗ mũi, miệng, âm hộ và cơ quan sinh dục.

(48) A là chủng tự của luân xa rốn, tượng trưng yếu tố dương tính; Hum là chủng tự của luân xa đầu tượng trưng cho yếu tố âm tính. Cả hai còn được gọi là tinh chất đỏ trắng hay bồ đề tâm.