

KHÁI NIỆM BA THÂN (SẮC THÂN – HÓA THÂN – PHÁP THÂN)

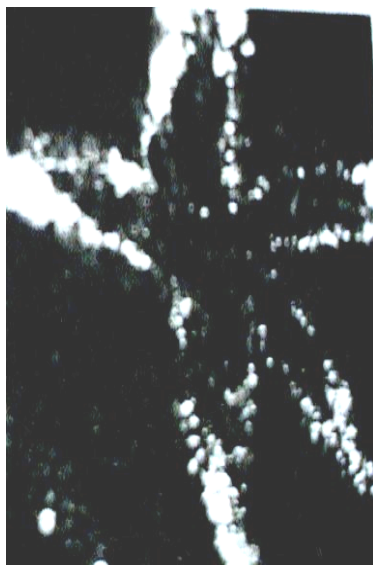
Huệ Ân - Huệ Hải

I. Bảy bước thăng hoa:

Thực tại của sự vật là biểu hiện của bản thể qua huyền cảnh của tâm thức. Cái “*biết tồn tại*” và “*sự tồn tại*” là cặp tương tác hiện hữu đồng thời và tùy thuộc lẫn nhau. Do vậy mức độ nhìn nhận sự vật tùy thuộc vào mức độ thanh tịnh của tâm. Có thể xem: “*Vật chất như là năng lượng cô đọng lại, còn năng lượng là vật chất phân tán ra, chúng có thể chuyển hóa cho nhau.*”(Einstein). Theo Mật giáo, năng lượng của vật chất biểu hiện bằng điện quang (khí), với nội điện vận hành trong nội môi tạo thành trường năng lượng bao quanh thể vật lý của vật ấy. Nội điện (nội khí) bên trong và điện quang bên ngoài của chư Phật chư Bồ Tát (năng lượng vũ trụ) đều có cùng bản chất. Vì đều là hiển tướng của bản thể (cái MỘT duy nhất).



Trường năng lượng quanh lá cây.



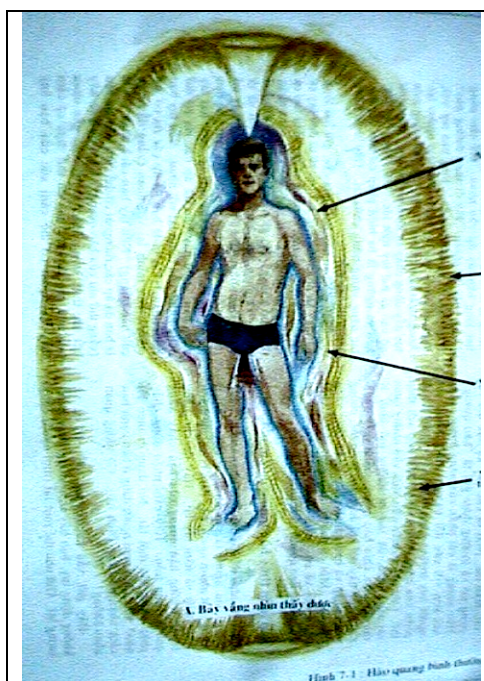
Trường năng lượng của con sao biển.



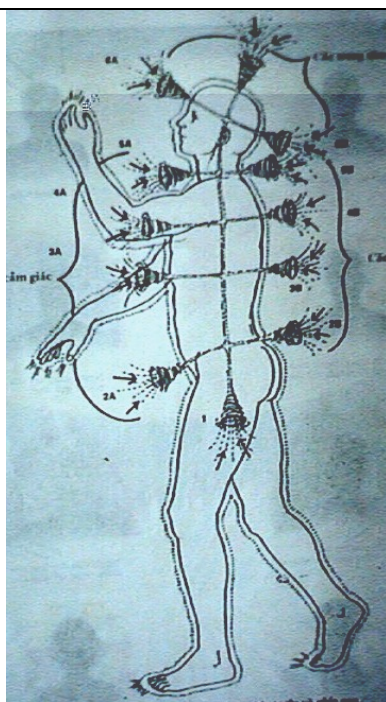
Trường năng lượng của con người.

Đối với con người, cái thang tiến hóa của tâm thức về với thanh tịnh tối thượng, gồm có 7 bước thăng hoa. Mỗi bước tương ứng với sự khai mở của một luân xa (chakara) và biểu hiện bằng một thể thanh tịnh. Thể vật lý đầu tiên tương ứng với luân xa Muladhara (huyết Trường cường), thường được gọi là Báo Thân. Thể tối thượng là thể tứ 7, tương ứng với luân xa Sahasrara (huyết Bách Hội ở đỉnh đầu), thường được gọi là thể Pháp thân vô tướng. 5 thể còn lại thường được gọi chung là Hóa thân hay thể Bodhisattva. Từ dưới đi lên đỉnh đầu, 5 thể này tương ứng với 5 luân xa sau: Svadishthana (huyết Dương Quan), Manipura (huyết Mệnh Môn), Anahata (huyết Tâm Du), Vishuddha (huyết Đại Chùy), Ajna (huyết Ấn Đường). 5 thể hóa thân này thực sự là những bước tiến quan trọng trên con đường tu tập. Nó đưa thiện nhân dần dần thể nhập được với Chân Như (nghĩa là thành Phật) bằng cách hội nhập với Yidam của mình (thây độ mạng) với mức độ ngày càng triệt để hơn.

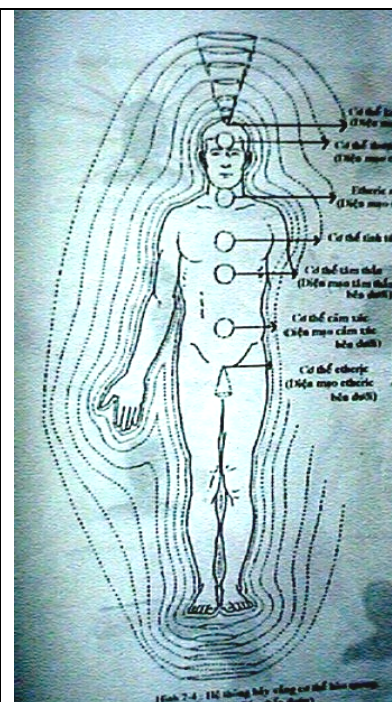
Ngày nay khoa học bằng phương pháp chụp hình của KIRLIAN đã chụp được 7 vòng ánh sáng (hào quang) có màu sắc khác nhau bao quanh thể vật lý. Đây là trường năng lượng sinh học của 7 thể thanh tịnh này, hay còn gọi là điện quang của Ngài YIDAM với các mức độ thanh tịnh khác nhau.



7 lớp hào quang bao quanh thể vật lý, tương ứng với 7 luân xa.



7 luân xa tại kênh Sushuma với đặc tính hợp nhất giữa Bodhi là kênh năng lượng vũ trụ và sattva là nội năng của con người.



7 lớp hào quang tương ứng với 7 thể tiên hoá.

a) Theo Ấn Độ giáo (Hindu) và một số trường phái bí truyền khác ở Á đông. Tiềm năng cơ thể tượng trưng bởi con rắn lửa Kudalini nằm cuộn mình ở cuối đốt sống cùng (huyệt Trường Cường). Thông qua tập luyện đúng cách, tiềm năng này được kích hoạt sẽ vươn lên qua hai kênh dẫn truyền: Kênh **Pingala** (dương) và kênh **Ida** (âm).

Hai kênh này quấn vòng quanh cột sống và giao nhau tại 7 điểm nằm trong một kênh trống rỗng ở giữa cột sống gọi là kênh **Sushumna** (kênh trung đạo). Vai trò chủ đạo của người tu tập là tinh tấn thiền định và hành công để Kundalini vươn lên đột phá qua các luân xa này, tiến đến đỉnh đầu (luân xa 7), vượt qua Sahasra, hội nhập với biển hào quang của chư Phật. Mỗi luân xa tương đương với một thể thanh tịnh và một mức độ công năng nhất định và luân xa 7 tượng trưng cho trí huệ tối thượng và sự toàn năng của Pháp thân thanh tịnh.

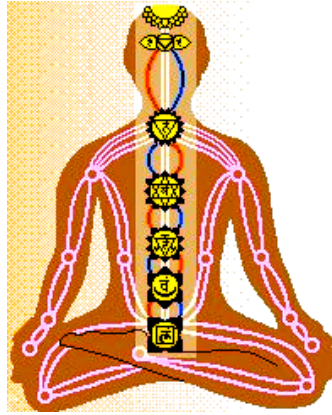
Có thể nói đây là cách kích hoạt luân xa theo chiều thẳng đứng.

Sau đây là bảng so sánh vị trí tương đối của luân xa với các đám rối thần kinh và tuyến nội tiết:

STT	Từ dưới lên	Huyệt	Đám rối thần kinh	Tuyến nội tiết
1	Muladhara	Trường cường	Đám rối tủy (Plexys sacré)	Tuyến Sinh dục (Gonades)
2	Swadishthana	Khí Hải	Tiền liệt (P.prostatique)	T.Thượng thận (Surrénales)
3	Manipura	Mệnh môn	Dương (P. Solaire)	T.Tụy (Pancréas)
4	Anahata	Tâm du	Đám rối tim (Cardiaqua)	T. Úc (Thymus)
5	Vishusdda	Đại chùy	Hầu (P.Pharyngien)	T. Giáp (Thyroides)
6	Ajna	Án đường	Trán (P.Frontal)	T.Yên (Hypophyse)
7	Sahasrara	Bách hội	Sọ (Crânien)	T.Tùng (Épiphyse)



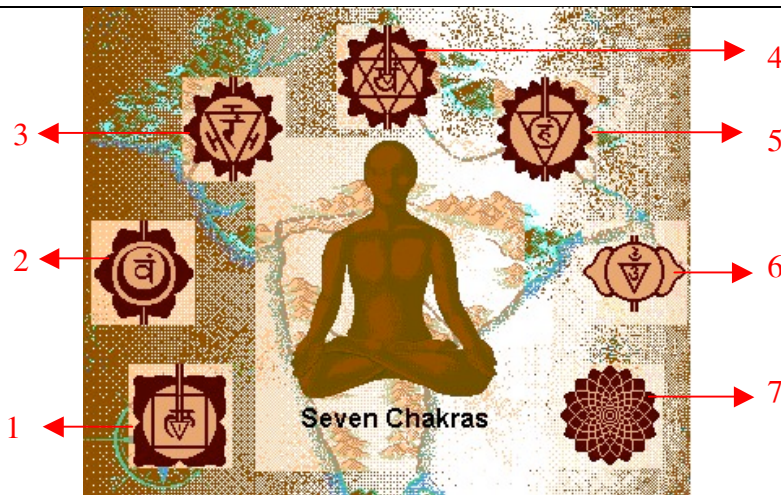
Đường dẫn truyền khí trong cơ thể với kênh Sushuma (trung đạo) chạy dọc theo cột sống.



2 Kênh Ida (thái âm hay mặt trăng) đi bên trái và kênh Pingala(thái dương hay mặt trời) đi bên phải giao nhau tại 7 điểm là 7 luân xa nằm trong kênh Sushuma (trung đạo) chạy dọc theo cột sống.



Thiền năng lượng, Kích thích Kundalini vươn lên đột phá qua 7 luân xa để giao hoà với các kênh năng lượng vũ trụ.



7 mật âm tương ứng với 7 luân xa

Theo thứ tự 7 chủng tự này tương ứng với 7 luân xa trong cơ thể kể từ dưới lên. Sau khi đắc khí, việc quán tưởng hình ảnh, màu sắc, phát âm chính xác và tập trung khí về các vị trí luân xa tương ứng, có ý nghĩa quyết định trong việc tự khai mở các trung tâm quyền năng này. Tiến tới khai mở luân xa 7 để giao hoà và vận hành các kênh năng lượng vũ trụ, thực chứng giác ngộ và hoạt động độ sanh. 5 luân xa đầu tương ứng với trạng thái nhị nguyên của thể vật lý. Hành giả đạt trạng thái nhất nguyên ở cuối giai đoạn 5. Hai luân xa chót tượng trưng cho các khả năng phi vật lý của trạng thái tâm không (samadhi).

1: chủng tự **LAM**, màu vàng hình vuông, tượng trưng cho yếu tố đất. Tương ứng với luân xa **Muladara**.

2: chủng tự **VAM**, màu trắng, hình vành trăng khuyết, tượng trưng cho yếu tố nước. Tương ứng với luân xa **Swadishthana**.

3: chủng tự **RAM**, màu đỏ, hình tam giác. Tương ứng với luân xa **Manipura**.

4: chủng tự **YAM**, màu xám xanh, hình sao 6 cánh, tượng trưng cho yếu tố gió, Tương ứng với luân xa **Anahata**.

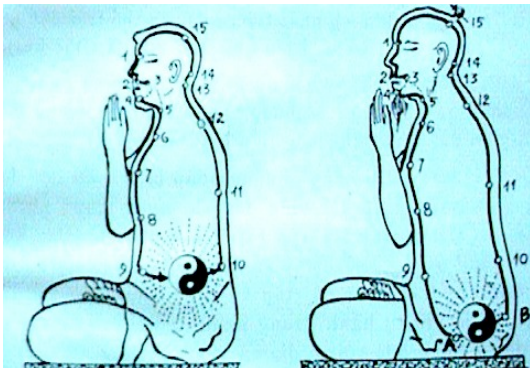
5: chủng tự **HAM**, màu trắng, hình tròn, tượng trưng cho yếu tố ête (thể vía), Tương ứng với luân xa **Vishusdda**.

6: chủng tự âm **A** ngắn, tương ứng luân xa **Ajna**.

7: chủng tự **OM**., tương ứng luân xa **Sahasrara**.

b) Phái tu tiên của Lão Tử và Khí công Trung Quốc, thì luyện Tinh hóa Khí, luyện Khí hóa Thần, luyện Thần hoàn Hư và điều khí theo vòng châu thiên. Giao hòa hai khí âm dương trong cơ thể tại 3 đan điền. Đan điền Tinh tại huyết Khí Hải, đan điền Khí tại huyết Đản Trung, đan điền Thần tại huyết Ấn Đường. Mục đích tạo thành Thánh thai là các thể thanh tịnh. Để cuối cùng “chường anh nhi” hợp nhất với đất trời theo quan niệm Thiên Địa Nhân đồng nhất. Cũng là một cách khai thác tiềm năng cơ thể tương tự như trên nhưng theo kiểu Trung Quốc.

Đây là cách kích hoạt luân xa theo đường vòng tròn (vòng châu thiên).



Hình trên: Điều khí theo vòng châu thiên, Khởi điểm theo mạch Nhâm từ trên đi xuống dưới, lần lượt qua các huyết sau: Thừa Tương, Liêm Tuyền, Thiên Đột, Đản Trung, Cửu Vĩ, Khí Hải. Đến đây *hàm hung bạt bối*, đẩy khí ra sau lưng. Sau đó dẫn khí theo Đốc mạch từ dưới lên trên, lần lượt qua các huyết sau: Mệnh Môn, Linh Đài, Đại Chùy, Phong Phủ, Bách Hội, ấn Đường, Nhân Trung. Nếu là người xuất gia không quan hệ tình dục, thì vòng châu thiên được nói rộng ra. Nhâm mạch vượt qua khí hải dẫn khí đến tận Hội Âm. Sau đó đẩy khí qua Trường Cường rồi dẫn khí theo Đốc mạch đi ngược lên đầu.



Bát Tiên của Trung Quốc

c) Phật giáo: chỉ làm thiện, giữ giới, thiền định và thường trụ chánh niệm. Do vậy tuy không kích hoạt luân xa, nhưng thân tâm cũng thanh tịnh dần, để cuối cùng đạt Bát Nhã Ba La Mật Đa. Do vậy từng bước nhận được ân điển của chư Phật, chư Bồ Tát, luân xa tương ứng tự khai mở, công năng tự xuất hiện.

Đây là cách nhận ân điển thiêng liêng, luân xa tự mở.



Tổ sư HUỆ KHẢ



Thập Bát La Hán của Phật giáo

⇐Thiền quán YIDAM

d) Tính hợp sáng của Phật giáo: Các pháp đều là Phật pháp biểu hiện dưới những khía cạnh khác nhau vì đều là những biểu hiện của bản thể. Hành giả phải biết sử dụng các biểu hiện thích hợp với mình trong đường lối chung do chư Phật vạch ra như là pháp phương tiện để thăng hoa hợp nhất với bản thể (Phật tánh). Đó là tính hợp sáng làm cho Phật giáo luôn mang trong mình nó tinh hoa của mọi thời đại, dung hợp được mọi chiều hướng khác nhau để cùng chảy về điểm duy nhất MỘT (Thiên thượng, thiên hạ, duy ngã độc tôn). Sau đây là một vài liên tưởng về vấn đề này:



Rắn Thân 7 đầu bảo hộ Đức Thích Ca chiến thắng ma quân và mưa gió sấm sét. Tượng trưng nội năng và trí huệ tối thượng diệt trừ mọi ác niệm, tiêu dung mọi chủng thức. đạt giác ngộ toàn diện.



Thiên thượng, thiên hạ, duy ngã độc tôn.

Tượng trưng vạn pháp đều từ Phật tánh duyên sinh mà thành.

- Truyền thuyết Phật giáo kể rằng: trong con thiên đình dưới gốc bồ đề trước khi thành đạo, Đức Thích Ca đã được rắn Thân 7 đầu bảo hộ bằng cách quấn quanh người và dùng 7 cái đầu to lớn che phía trên, giúp Ngài vượt qua mưa gió sấm sét, chiến thắng ma quân để thành Phật đạt giác ngộ toàn diện và rốt ráo. Phải chăng, mưa gió, sấm sét, thiên ma, ác quỷ và các dâm nữ tượng trưng cho vọng niệm và huyền cảnh của tâm thức thiền nhân, còn rắn Thân phải chăng tượng trưng cho Kundalini đã thăng hoa cực độ, khai mở toàn diện 7 luân xa, hòa nhập với bản thể toàn năng, đạt trí tuệ tối thượng nên thiền nhân đã tiêu dung sạch chủng thức, vượt qua mọi trở ngại của vô minh, đạt đại viên cảnh trí và nhập niết bàn trọn vẹn.

- Truyền thuyết Phật giáo cũng ghi lại rằng: khi đức phật vừa đản sinh Ngài được 9 con rồng phun nước tắm, nhả nhạc vang lừng, hương thơm sức nức, chư Thiên chư Thần hộ trì chung quanh. Ngài đi 7 bước

trên 7 hoa sen khai mở, chỉ tay lên trời, tay xuống đất và nói: “Thiên thượng, thiên hạ, duy ngã độc tôn”. Câu nói này phải chăng ám chỉ cho chân lý “MỘT là tất cả, TẤT CẢ là MỘT” và nêu bậc được đặc tính hợp sáng của Phật pháp. Còn đi trên 7 hoa sen đã nở phải chăng là hình ảnh tượng trưng cho đức Thích

Ca là Phật đã thành từ vô lượng kiếp, 7 luân xa đã hoàn toàn khai mở và nở hoa.. Nhưng vì tâm từ bi muốn hóa độ chúng sanh trong cõi Ta Bà nên ngài đã thị hiện đản sinh như người thường để tiện bề giáo hóa. 7 đóa sen còn tượng trưng cho 7 vị cổ Phật là tiền thân của Đức Thích Ca trong tiền kiếp. Đó là: Quá Khứ Tỳ Bà Thi Phật, Thi Khí Phật, Tỳ Xá Phù Phật, Câu Lưu Tôn Phật, Câu Na Hàm Mâu Ni Phật, Ca Diếp Phật và Thích Ca Mâu Ni Phật.

- Những hình tượng như chư Thiên, Long (Rồng), Dạ Xoa(Yaksa), Càn Thát Bà(Gandharva), A Tu La (A Sura), Ca Lô La (Garuda), Khẩn Na La (Kinnara), Ma Hầu La Già (Mahanaga), vốn là hình tượng của Ấn Độ Giáo đã được Phật giáo hóa trong cấu trúc Thiên Long Bát Bộ nhà Phật. Ngày nay vào một ngôi chùa ta vẫn thấy trên Phật điện có tượng Phạm Thiên (Brahma) và Đế Thích (Indra) vốn là hình tượng Ấn Độ giáo .v.v.

- Khi Phật giáo du nhập vào Trung Quốc, ta thấy trong điện Phật có thờ Ngài Quan Thánh là một vị Thánh rất được nhân dân Trung Quốc ái mộ và sùng kính. Cũng như vậy khi Phật giáo du nhập vào Việt Nam, ta thấy trong các chùa, nhất là các chùa ở miền Bắc đều thờ phụng theo lối tiền Phật hậu Mẫu. Nghĩa là phía trước thờ Phật, phía sau hay một bên chùa thờ Tam tòa Thánh Mẫu là tín ngưỡng bản địa rất được dân Việt Nam sùng kính.

II. Vai trò của các trạng thái:

Do vậy đối với huyền công, người tu tập phải sử dụng phối hợp nhuần nhuyễn 3 trạng thái của thân trong từng bài tập mới có thể đạt kết quả cao:

a. Trụ ở Pháp Thân Thanh Tịnh:



Phật Tổ Như Lai



Chuẩn Đề Vương Bồ Tát

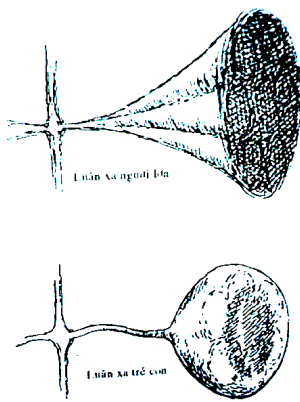


Quán Thế Âm Bồ Tát

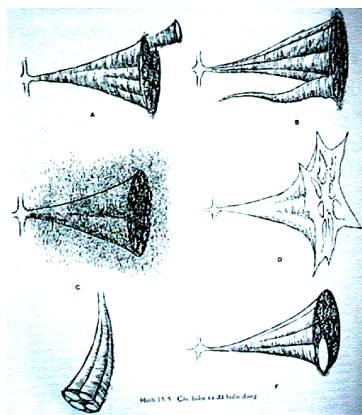
Nghĩa là khi tu tập phải luôn luôn giữ tâm ở thế trang nghiêm và thanh tịnh. Dù ngoài chẳng lia cảnh, trong chẳng lia niệm, luôn luôn hoạt dụng mà không phút nào mất thế tịch tĩnh y nhiên.

Pháp Thân hay Phật Tánh là bản thể Khí, là năng lượng thường trụ, có sẵn trong ta và trong muôn loài muôn vật, là cái Một duy nhất như thị, không đặc tính mà đặc tính nào cũng có đủ, không tạo tác mà vạn pháp hiện hình qua động niệm của tâm chúng sanh. Do vậy trụ ở Pháp Thân Thanh Tịnh cũng có nghĩa là luôn hành thâm Bát Nhã Ba La Mật Đa (Prajna Paramita). Theo đó tuy Tướng động mà Tâm càng ngày càng tiến về điểm yên lặng tột cùng, để ngày càng tiếp cận sâu hơn và cuối cùng hội nhập được với bản thể linh diệu này.

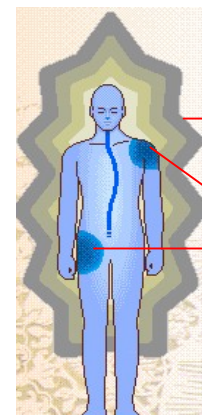
b. Vận hành bằng Thân Quang Minh (Hoá Thân)



*Luân xa người lớn (Trên)
Luân xa trẻ con (Dưới).*



Luân xa bị bệnh hình dạng thay đổi



Lớp khí trường của người bị bệnh méo, mỏng, thủng và màu sắc nhạt không tươi thắm

Phải dùng các trạng thái của thân thứ hai, thanh tịnh hơn thân vật lý gọi là Thân Quang Minh (Bodhi) để tu tập mới có hiệu lực. Thân này xuất hiện khi đắc khí và được kết tập bằng các hạt quang minh với mức độ thanh tịnh dần theo sự tiến hóa của người tu tập. Chính kinh mạch là các đường dẫn truyền năng lượng của Thân Quang Minh, với các trung tâm giao lưu tiếp nhận và điều khiển năng lượng là các luân xa (Chakaras). Huyệt đạo và luân xa cũng là những cửa ngõ giao lưu năng lượng khí (hào quang) của ba thân là Sắc Thân, Hoá Thân, Pháp Thân với ngoại môi là pháp giới bên ngoài.

Như vậy dùng Thân Quang Minh để tu tập cũng chính là dùng Thể Thanh Tịnh của thân vật lý làm cầu nối để nhận diện quang Chư Phật, Chư Bồ Tát, Chư Vị Thần Linh lớn ... rèn luyện thân vật lý về thể xác lẫn trí tuệ để nó ngày một thanh tịnh hơn, đạt khả năng ngày càng to lớn hơn, nhằm đủ sức tiếp nhận mức độ điển quang (khí) qua các kênh quyền lực ngày một cao hơn. Hoàn thiện không ngừng về thể xác lẫn tâm hồn cho đến ngày giác ngộ hoàn toàn. Khi ấy Sắc Thân, Hóa Thân trùng với Pháp Thân Thanh Tịnh của bản thể duy nhất Một này.

c. Hoạt dụng bằng Thân Vật Lý (Sắc Thân hay Báo Thân)

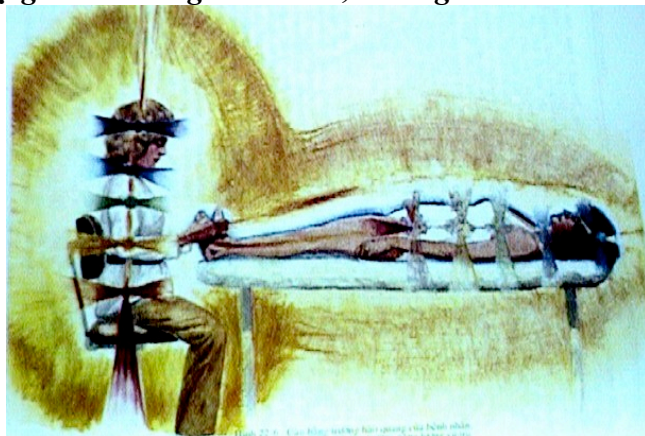
Bằng các hoạt động của cơ bắp và các biểu hiện tâm lý của cơ thể (Thân, Khẩu, Ý). Sắc Thân tu tập và hành thiện bằng cách nhận sự điều khiển của Pháp Thân (Thần), sử dụng năng lượng Khí của Hoá Thân và mọi hoạt động bởi sức mạnh (Tinh) của Sắc Thân.

Như vậy Pháp Thân là thể Thanh Tịnh tuyệt đối tại Tâm mỗi người, nó là Tánh, là Bản Thể, là Niết Bàn, là cái đích mà người tu tập phải tự tiến tu cho đến ngày hội nhập.

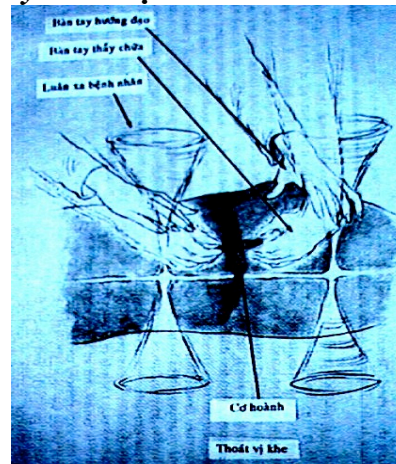
Hoá Thân là người Thầy vô hình tại Tâm mỗi người. Hóa Thân có nhiệm vụ hướng dẫn hộ trì người tu cho đến ngày chứng ngộ hoàn toàn. Hoá Thân có được là do Tâm thành của chúng sanh muốn giải thoát khỏi luân hồi. Chư Phật, Chư Bồ Tát do nguyện lực của mình dùng hào quang (Khí) kết tập một Thân Thanh Tịnh thích hợp với căn cơ tâm tánh và nghiệp lực của người tu để dạy đạo cho họ. Mật Tông gọi Hoá Thân này là vị Thần Hộ Mạng, Phạn ngữ gọi là Yidam.

Theo phương pháp cổ truyền, muốn nhận vị Thần Hộ Mạng này nhất thiết phải được Minh Sư làm lễ quán đảnh cho.

Với sự gia trì của Ngài YIDAM, hành giả có thể thành thầy chữa trị tâm linh:



Chữa trị tâm linh bằng cách cân bằng trường năng lượng cho bệnh nhân



Thầy độ mạng Yidam là người gia trì hướng đạo cho việc chữa trị này.

Giữa Hóa Thân và Sắc Thân có sự hỗ tương mật thiết để cùng tiến hóa. Nếu Sắc Thân giữ giới nghiêm mật, tâm thanh tịnh dần, thì người Thầy dạy đạo vô hình là Hóa Thân cũng trang nghiêm thanh tịnh và uy lực. Ngược lại nếu Hoá Thân uy lực hơn thì sẽ hộ trì cho sắc thân khỏe mạnh, trí huệ và thần thông tiến hóa cao hơn. Cả hai tác động hỗ tương nhau cùng tiến bộ cho đến ngày Hóa Thân tiến hóa cực điểm trùng với bản thể là Pháp Thân Thanh Tịnh, tượng trưng bởi Đức Tỳ Lô Giá Na Phật. Khi ấy Sắc

Thân tiền hóa cực điểm để trở thành con người hoàn thiện, tượng trưng bởi Đức Viên Mãn Bảo Thân Lô Xá Na Phật.

III. “Ngã” và “Vô Ngã”

Khi chưa tu tập, chúng sanh trụ ở sắc thân và “chấp ngã”. Nghĩa là xem cái tôi là trung tâm điểm của mọi sự. Từ đó dẫn đến xem vạn pháp là thực có. Do vậy mà tham dục và vô minh khởi lên. Đó là nguyên nhân cốt lõi gây ra đau khổ luân hồi. Như vậy muốn giác ngộ và đoạn diệt sanh tử luân hồi cũng có nghĩa là phải đoạn diệt cái tôi.

Trái lại khi đã đắc khí và bắt đầu tu tập với Hóa Thân. Hiểu được vạn pháp kể cả cái tôi là do nguyên nhân giả hợp, không thực có, dẫn đến “chấp vô ngã” và trụ vào cái Không.

Chỉ có người giác ngộ hoàn toàn là không chấp “có” lẫn chấp “không”, mà hội nhập hoàn toàn với Pháp Thân Thanh Tịnh, nhập vào biển diệu tâm, đạt trạng thái Chân Không mà Diệu Hữu.

Hóa Thân vô ngã đối lập với sắc thân chấp ngã. Nhưng cả hai hiện diện đồng thời với nhau. Không thể có cái này mà không có cái kia được. Chúng là những khái niệm duy danh chỉ có được do so sánh với cái đối lập:

Thí dụ: Cao có được do so sánh với Thấp.

Tối có được do so sánh với Sáng.

Mập có được do so sánh với Ốm.

...

Do vậy Ngã có được do so sánh với Vô Ngã. Nên nếu mất Ngã thì Vô Ngã cũng mất theo.



*Viên Mãn Bảo Thân
Lô Xá Na Phật*



*Thanh tịnh pháp thân
Tỳ Lô Giá Na Phật*

IV. Con đường tiến hóa:

Bởi vậy nếu thấy được Thân vật lý này là giả hợp do nhân duyên kết tập, thực sự không có tự tánh, thì dĩ nhiên thân này không có ngã. Do vậy Hóa Thân vô ngã cũng tự biến mất theo, đạt tình trạng Không Hải là bờ mé của tạng thức Sơ Năng Biến. Đối với Bồ Tát Đạo là đạt Đệ Bát Địa (cấp thứ 8)

Phương pháp phá ngã của sắc thân. Nghĩa là để thấy thân này thực sự không có cái tôi là một phương pháp đặc thù của bản môn. Phương pháp thực hành cụ thể có thể tóm lược như sau:

- Luôn luôn thường trụ khí và phải dùng khí trong toàn bộ hoạt động của con người (Thân, Khẩu, Ý). Ta thấy khi đắc khí và dùng Hóa Thân để hoạt dụng thì toàn bộ động tác cũng như biểu hiện tâm lý xuất hiện hoàn toàn không phải do ta làm. Mà rõ ràng là do một năng lực vô hình là Hoá Thân làm thay ta. Do vậy khi đắc khí ta mới có thể bấm đúng huyệt đạo, chữa lành một số bệnh nan y, làm được một số việc phi thường mà thể xác vật lý thường ngày của ta không thể làm được.
- Vậy rõ ràng hoạt động khi đắc khí là “vô ngã” chỉ có sự kiện làm, chứ không có cái tôi tham dự vào. Cái “Tôi” hay “Ngã” chỉ làm chứng nhân để nhận biết mọi việc mà thôi.
- Vậy nếu toàn bộ sinh hoạt sống và tu tập của ta đều được làm bằng khí thì “Ngã” bị tiêu diệt.
- Khi ấy “Vô Ngã” cũng tự biến mất theo “Ngã”. Vì không có khái niệm đối tượng để so sánh.

Như vậy đây là phương pháp dùng “Vô Ngã” để diệt “Ngã” làm “Vô Ngã” cũng biến mất theo. Đạt trạng thái Chân Không Diệu Hữu, nghĩa là thấy Tánh và chứng ngộ.

Nó cũng giống như người kia bị gai đâm vào chân. Phải dùng cái gai khác để nhổ nó ra. Sau đó vứt cả hai cái gai đi. Do vậy hết đau nhức, đạt tình trạng thoải mái và an lạc.

Chú ý: Nếu chỉ thông qua lập luận, biết “Ngã” và “Vô Ngã” là giả hợp không thực có. Rồi cho là đã phá “ngã” và được chứng ngộ là hoàn toàn sai lầm. Vì thực tiễn cái biết thình vắn nhất định không đủ sức gạt rửa được tập khí nhiều đời của chúng sanh về vô minh chấp ngã (nghĩa là cho cái tôi là thực có).

Đối với những người này, tuy ngoài miệng luôn nói đã phá ngã và đắc pháp. Nhưng thực sự trong cuộc sống cái tôi của họ vẫn còn hiện diện, có khi còn mạnh hơn trước vì bị ức chế đè nén, dù nó đã được che đậy một cách khéo léo hay mang một hình thức nguy trang tế nhị khác mà thôi!

Trái lại nếu áp dụng phương pháp bí truyền của bản môn, có khả năng dùng được Hoá Thân (Khí) thay cho thân vật lý trong toàn bộ hoạt động của Thân, Khẩu, Ý, thì lại là một thực chứng về “Vô Ngã”. Do vậy mà phá “ngã” và diệt “vô ngã” một cách triệt để. Nên đạt tự do tuyệt đối và nhập pháp giới trọn vẹn.

Tóm lại: Như vậy vấn đề cốt lõi là luôn luôn thường trụ khí. Nghĩa là dùng chánh niệm vận dụng khí trong toàn bộ hoạt động của Thân, Khẩu, Ý.

- Bầu trời Tâm khi ấy không còn một áng mây, không còn ta và người, không còn Phật và chúng sanh, có và không, ngã và vô ngã... Tất cả chỉ còn lại là hư không mênh mông im lặng tốt cùng. Khi ấy người tu tập đạt trạng thái tự do tuyệt đối, an lạc tuyệt vời, không còn gì ràng buộc nữa, gọi là Hữu Dư Y Niết Bàn.
- Đây là bờ mé của Tạng thức Sơ Năng Biến (Thứ thứ 8). Người hành Bồ Tát Đạo không dừng ở đây để thụ hưởng an lạc thiên, mà phải chủ động phát đại nguyện độ chúng sanh (phát Bồ Đề Tâm). Tự làm mất thể không không để lọt vào Tạng thức là biến Diệu Tâm tiếp tục tu tập rửa sạch mọi chủng tử vi tế ẩn sâu ở đáy tâm hồn, lấp sạch mọi rò rỉ (lậu tận), biến Tạng thức thành Bạch Tịnh Thức hay Đại Viên Cảnh Trí, đạt Giác Ngộ hoàn toàn.

V. Kỹ thuật cơ bản của huyền công:

Nhiệm vụ của người tu huyền công là dùng Hóa Thân (Khí) thay thế thân Vật Lý (Sắc thân) trong toàn bộ hoạt động của Thân, Khẩu, Ý. Khiến sắc thân vẫn tu tập sinh hoạt bình thường nhưng không gây ra nghiệp lực, vì hoạt động là vô ngã tự nhiên hành. Do vậy mà thoát luân hồi, đạt giải thoát.

Các bài tập của huyền công nhằm giúp người tu tập áp dụng dần kỹ thuật trên. Từ việc nhỏ đến việc lớn, từ việc đơn giản đến quan trọng, từ những sinh hoạt thường nhật như: ăn, uống, ngủ, nghỉ ... đến cảm hứng: nghệ thuật; sáng tạo văn học; âm nhạc; thi ca; hội họa v.v... Từ các động tác bình thường như: đi, đứng; nằm, ngồi v.v... đến các động tác kỹ xảo như: múa; võ thuật; biểu diễn nghệ thuật; điều khiển huấn luyện v.v...

Các hoạt động của Hóa Thân (Thể Khí) do vô ngã nên thoát khỏi sự kiềm kẹp, đè nén của ý thức nhị nguyên. Do vậy mà độc đáo, bay bổng, sáng tạo tuyệt vời, phóng khoáng, hợp với tự nhiên và biến dịch của trời đất. Có nghĩa là với con người thanh tịnh (Hóa Thân), đời sống người tu tập phong phú sống động, tràn đầy năng lực, sống hết mình, cống hiến hết sức với hiệu quả ngày càng cao hơn. Và thật sự, con người vật lý thuận với qui luật biến dịch, đã tiến hóa thành người thanh tịnh, hoàn thiện hơn là Hóa Thân.

Do các yêu cầu nêu trên, nên phương pháp được chia làm 3 nhóm bài tập cơ bản sau:

A/ THIỀN ĐỘNG: Gồm các nhóm bài tập về luyện xác, luyện hơi thở, luyện ý chí tư tưởng. Để nhằm kích hoạt luân xa, nhận được điển quang chư Phật, thúc đẩy Kundakini dâng lên trong Sushumna, từng bước khai mở các luân xa thể nhập các trạng thái thanh tịnh thân (hóa thân) để cuối cùng đột phá Sahasrara nhập vào biển Diệu tâm của chư Phật.

B/ THIỀN TỊNH: Gồm các nhóm bài tập thư giãn, sở tức quán, thường trụ chánh niệm, quán niệm, tâm không, quán như huyễn, bồ tát đạo.

C/ THIỀN MẬT: gồm các nhóm bài tập về Mahamudra, Mahadalani, Mahamantra, thiền quán YIDAM, niệm Phật tam muội, thường trụ Tam Bảo, và nhập pháp giới.

THẬP BÁT LA HÁN

LA HÁN (Arhat): Là người tu hành đã thoát khỏi vòng luân hồi nhưng chưa thành Phật, đạt thể thân thanh tịnh thứ 5 và dưới mức Bồ Tát. Phật giáo cho rằng các vị La Hán còn ở lại trần thế để giúp chúng sanh siêu thoát. Khởi đầu ở Ấn Độ chỉ có 16 vị La Hán. Nhưng do sai lầm từ việc dịch từ tiếng Sanskrit ra tiếng Hán, hoặc do những lý do khác, chùa Trung Quốc, Việt Nam, Tây Tạng đều thờ 18 vị La Hán. Có ý kiến cho rằng 18 vị La Hán chính là những tên cướp Trung Quốc cải tà qui chánh tu theo đạo Phật.





CHÚ Ý:

- Khi mới tập cơ bản, phải tập thiền TỊNH, tuân thủ giới luật, và có sinh hoạt hợp đạo pháp trước nhằm tạo nền tảng vững chắc, để không lạc vào tà đạo. Sau đó mới tập thiền ĐỘNG để tạo công năng nhằm độ sanh và thúc đẩy nhanh quá trình tu tập. Có thể nói thiền TỊNH là Bát Nhã, thiền ĐỘNG là Đại Bi, luôn phải phối hợp song hành với nhau mới đảm bảo hiệu quả và an toàn. Sau cùng mới tập thiền MẬT, nhằm mục đích hợp nhất với chư Phật, hoạt dụng độ sanh và nhập niết bàn trọn vẹn.

Trước khi vào phần thực hành cụ thể, để đảm bảo hiệu quả và an toàn. Hành giả phải nắm vững các vấn đề then chốt sau:

- 1) Trong kỹ thuật thiền Mật thường có sử dụng các linh tượng cũng như các chủng tự để quán tưởng. Thiền nhân phải có niềm tin vững chắc và lòng sùng kính cao độ. Nếu nghi ngờ hoặc mất niềm tin sẽ không hiệu quả. Tuy nhiên không phải các ảnh tượng này có thần thông có thể đáp ứng tùy tiện các yêu cầu của người đời với tâm tham dục. Mà chính các chuyển hóa tâm lý khi quán tưởng ảnh tượng của các Ngài cũng như các chủng tự thiêng liêng sẽ đưa tâm hành giả vào thể định cần thiết. Giúp hành giả giao hòa tâm mình với hình tư tưởng do cộng lực của vô lượng vô biên chúng sanh từ vô lượng kiếp cùng thực hành đồng một phép quán tưởng này tạo nên. Các hình tư tưởng này thực sự là mã khóa giúp sóng ý nghĩ của thiền nhân giao hòa được với các kênh năng lượng thiêng liêng tương ứng. Sau đó bằng kỹ thuật tổng lực bí truyền của bản môn hành giả mới có thể vận hành được các kênh năng lượng này theo trí tuệ thăng hoa của mình.

Tóm lại, bằng lòng sùng kính, thiền nhân sử dụng hình ảnh, âm thanh và các pháp hữu tướng khác như là pháp phương tiện giúp định tâm. Đồng thời thúc đẩy năng lượng trong tự thân thăng hoa giao hòa một phần hay toàn diện với nguồn năng lượng toàn năng, trung tính và không hữu nhân cách. **Nếu không nắm vững vấn đề này, thiền nhân rất dễ lạc vào đa thần giáo.**

- 2) Giác ngộ là hoa của cây trí tuệ, là trí huệ tối thượng vì vượt lên trên trí tuệ thông thường chứ không phải là không trí tuệ. **Không trí tuệ sẽ dẫn đến mê tín và lạc vào tà đạo.**
- 3) Yên lặng và thanh tịnh là mẹ đẻ của nghệ thuật và sáng tạo đích thực. Bởi nó có hương thơm của các rung động thuần khiết, có hào quang muôn màu muôn vẻ của nguồn năng lượng vô biên khi chiếu qua hạt ngọc trong suốt của tâm không, có âm nhạc huyền diệu của vô thức toàn năng. Đó chính là thực âm khởi lên từ bản hòa ca không tiếng động khi “ngã không” về với “pháp không”.

Bởi vậy đừng bao giờ tập thiền mật với tâm vọng động và với thái độ nôn nóng hấp tấp.

Hãy an nhàn, từ tốn và tịch lặng trong mọi lúc có thể được.

- 4) Như người xem hát, thưởng thức cái hay của cả vai trung lẫn vai nịnh, nhằm mục đích giải trí và vì nhu cầu văn hóa của mình. Chứ không nhằm sân khấu với đời thực. Để đi vào thiền mật, thiền nhân hãy trở thành khán giả của vở tuồng đời mình. Trụ ở thế tịnh, ở “CON NGƯỜI THẬT” thưởng thức mọi sự buồn vui, mọi thuận lợi cũng như thất bại của diễn viên “THẰNG TÔI” trên sân khấu trần gian, nhằm mục đích giác ngộ. Đừng bao giờ nhầm diễn viên với khán giả. . . !. . . Đừng bao giờ nhầm sân khấu với thực tướng của pháp giới. . . !.

Như vậy khi không ngộ nhận vai diễn của mình là sự thực, thiền nhân đạt trạng thái an lạc của thể niết bàn. Trái lại bất kỳ khi nào nhầm tưởng vai diễn của mình là sự thực của cuộc đời, thiền nhân thực sự đang bị huyền cảnh của tâm thức đưa vào luân hồi đau khổ.

Bởi vậy :

Hỡi thiền nhân, hãy trở thành chứng nhân. . . !. . .

- 5) Để hỗ trợ cho việc tập luyện, thiền nhân **phải có một chế độ ăn uống và một môi trường sinh hoạt thích hợp**. Nên ăn chay và không dùng các chất kích thích. Tuy nhiên phải ăn uống hợp vệ sinh và đủ chất dinh dưỡng, nếu khô hạn ép xác làm thể xác suy yếu, việc tu tập sẽ thất bại. Môi trường sinh hoạt thích hợp nhất là thiên nhiên có cây xanh, nước, không khí trong sạch, yên tĩnh, cách xa bạn xấu và thường gần gũi thiện tri thức.
- 6) Như con chim bay bằng hai cánh của mình. Thiền nhân phải phối hợp các bài tập một cách hợp lý. **Vừa luyện xác vừa luyện tâm**, vừa thiền động vừa thiền tịnh một cách cân đối để có thể phát triển một cách toàn diện
- 7) Nếu chỉ cố công tập luyện vì mục đích giải thoát cho riêng mình, thiền nhân không thể vượt qua thể thứ 5 và thực sự chưa giác ngộ trọn vẹn do vậy thần thông và trí tuệ chưa phát triển đúng mức được. Trong thực hành thiền mật nếu thiền nhân không phát đại nguyện theo gương chư Phật hành đạo cứu đời sẽ không có khả năng phát công trị bệnh tập thể mà chỉ có khả năng tác động từng người, nhưng cũng chỉ cứu được những bệnh nhẹ mà thôi. . . !

Như vậy phải hành Bồ tát đạo mới chứng quả rốt ráo được.

- 8) Vì mục đích độ sanh, nên phải đắc thần thông để dùng làm pháp phương tiện. Tuy nhiên thần thông là con dao hai lưỡi, nếu không khéo sử dụng sẽ bị đứt tay. Do vậy kẻ nào tham pháp thuật thần thông vì cái ngã tham dục, muốn mượn đạo tạo đời, thì chẳng khác chi đứa bé kia vì ham chút mật dính trên lưỡi dao, le lưỡi liếm sẽ bị họa đứt lưỡi.

Nhất thiết chỉ được tập huyền công với tâm bình và tịnh. Thường ngày phải áp dụng pháp môn “thường trụ chánh niệm” để luyện tâm. Theo đây mỗi khi vọng niệm vừa khởi lên, giác tánh lập

tức thấy nó ngay, kiến chiếu vọng niệm liên tục cho đến khi nó tan đi mới thôi. Như vậy tâm sẽ không bị rối loạn và phan duyên theo vọng niệm.

Hãy an trú trong hiện tại, thường trụ chánh niệm, tập thân thông với tâm bình và tịnh.

- 9) Người tu thiền mật, hợp nhất với thầy độ mạng YIDAM của mình, thông qua Ngài vận hành các kênh năng lượng siêu nhiên để tu tập và độ sanh là mục tiêu hàng đầu. Được như vậy gọi là thường trụ khí hay thường trú tam bảo. Tuy nhiên phải phân biệt thường trụ khí chứ không phải lúc nào cũng thụ khí. Thường trụ khí phải tự xảy ra do tu luyện đúng cách thì mới có lợi. Còn lúc nào cũng thụ khí, cũng quán tưởng Yidam, tạo một dồn nén quá lớn vượt quá ngưỡng chịu đựng của cơ thể là có hại. Không khác chi, phải ăn uống đủ chất dinh dưỡng cơ thể mới mập mạp khỏe mạnh được. Nhưng ăn uống vô độ không phút nào ngừng để mong chóng mập khỏe thì nhất định sẽ bị bội thực.

Như vậy phải tỉnh táo tu tập một cách chừng mực thích hợp với sự phát triển tự nhiên của cơ thể. Đủ ngày giờ tình trạng thường trụ khí và hợp nhất toàn diện với Yidam sẽ tự xảy ra. Tuyệt đối không được nôn nóng đốt giai đoạn.

- 10) Tương tự như trên, dùng điển quang trong mọi hoạt động của thân khẩu ý trong cuộc sống thường ngày là pháp môn tối thượng vì sẽ dẫn đến đạt ngã không và pháp không để thể nhập niết bàn tối thượng. Tuy nhiên phải phân biệt, **mọi hành động của thân khẩu ý đều làm bằng điển quang là một tình trạng tự nhiên xảy ra, do công phu tu tập lâu ngày mà tự thành.**

Nó là một khả năng do tu tập đúng phương pháp và đủ ngày giờ để tự xuất hiện thì mới có lợi. Còn trái lại lúc nào cũng thụ khí, nhận điển quang để áp dụng vào các hoạt động của thân khẩu ý, sẽ dẫn đến quá sức vì vượt quá ngưỡng chịu đựng của cơ thể.

