



SÁU YOGA CỦA NAROPA, PHƯƠNG TIỆN THIỆN XẢO THẦN TỐC DẪN TỚI GIÁC NGỘ CỨU KÍNH

Trong Kim Cương thừa, các pháp thực hành nói chung có thể chia thành hai giai đoạn tiếp nối nhau là giai đoạn Phát triển và giai đoạn Thành tựu. Giai đoạn Phát triển là giai đoạn tích lũy công đức còn giai đoạn Thành tựu là giai đoạn tu về Tuệ. Trong giai đoạn Phát triển, hành giả thực hành Tam Mật gia trì (tương ứng thân-khẩu-ý của mình với Thân-Khẩu-Ý đức Phật Bản tôn), trì tụng chân ngôn, thiền định quán tưởng... tất cả các thực hành này đều nhằm tích lũy công đức, tịnh hóa nghiệp chướng. Qua sự luyện rèn liên tục không gián đoạn như vậy, hành giả đồng thời làm việc và rèn luyện tâm để chuyển sang giai đoạn Thành tựu hay giai đoạn Viên mãn, là giai đoạn tu về Tuệ, tức là thực hành an trụ trực tiếp tâm trong tự tính Phật.

Các truyền thống Kim Cương thừa khác nhau thường đưa ra các phương pháp tu tập khác nhau của giai đoạn Thành tựu nhưng tựu chung tinh hoa của các pháp tu này đều nằm trong pháp thực hành Sáu Yoga của Naropa được các bậc Thầy ưu tiên truyền dạy. Sáu pháp Yoga là tinh túy giáo pháp Kim Cương thừa, do Đại thành tựu giả Naropa người Ấn Độ sáng lập. Các Yoga này chủ yếu liên quan đến nhận thức, hay sự thấu hiểu về thân vi tế bên trong mỗi chúng ta gồm kinh mạch, luân xa, khí và những giọt tinh chất Minh điểm. Những yếu tố này giúp chúng ta nhìn thấy thế giới bên ngoài nhờ sự trải nghiệm nội chứng bên trong chính bản thân mình. Đối với sự di chuyển của các dòng khí, các hành giả yogi đã quán sát và tính đếm rằng một người bình thường trung bình có 21.600 lượt thở ra và vào trong một ngày, và tuổi thọ của chúng ta kéo dài theo số lượt thở. Chính vì thế ở vùng Himalaya, khi biết trước sẽ mãn tuổi thọ vào ngày hôm sau, nhưng do ngày hôm sau chưa phải là một ngày cát tường, một hành giả yogi cao cấp có thể làm chậm lại hơi thở của mình chỉ còn khoảng 2.000 hoặc 1.500 lượt mỗi ngày để kéo dài thọ mạng cho đến ngày trăng tròn cát tường sau đó. Cho nên có thể nói tuổi thọ của chúng ta chính là độ dài quãng thời gian mà chúng ta hô hấp.

Thông qua hơi thở, vô số xúc tình phiền não bên trong chúng ta sinh khởi do các dòng khí khác nhau đi vào kinh mạch. Vì vậy đôi khi người ta nói rằng mọi thứ chúng ta trông thấy, ngay cả mặt trăng, mặt trời, các vì sao... đều tương ứng với thân và tâm vi tế của mỗi người. Một hành giả yogi thực hành tốt các phương pháp Yoga có thể tiên đoán nhật thực, nguyệt thực thông qua các thân vi tế bên trong, qua cảm nhận về các

dòng năng lượng. Chẳng hạn từ ngày mừng một đến mười lăm âm lịch là chu kỳ trăng lên, cũng như vậy bên trong thân thể có những tinh túy và năng lượng nhất định tăng trưởng theo đúng chuyển động của mặt trăng này. Khi trăng khuyết dần, những năng lượng và một số yếu tố vi tế nhất định sẽ giảm xuống. Nhờ thực hành Yoga cùng với thấu hiểu về Đại Thủ Ấn, các hành giả chú trọng vào Yoga thiền định hơi thở, tịnh hóa các kinh mạch. Thay vì trở thành các dòng khí thông thường làm sinh khởi các cảm xúc tham, sân, si, các hành giả nỗ lực chuyển hóa khí lực vào kinh mạch trung ương và theo cách này, dòng khí hay năng lượng của tham sân si sẽ được chuyển hóa thành năng lượng của trí tuệ.

Kinh mạch trung ương thường được xem là vô cùng linh thiêng. Trong Đại Thừa, đó là Trung đạo. Cũng vậy, trong Kim Cương thừa, nếu các dòng khí của kinh mạch phải và trái chuyển được vào kinh mạch trung ương thì hành giả sẽ đạt được giác ngộ. Chẳng hạn trong thực hành chuyển di tâm thức, bạn phải nỗ lực tập trung đẩy khí vào kinh mạch trung ương, sau đó tâm thức cũng thoát ra từ đây. Người ta cũng nói rằng năng lực trí tuệ bắt đầu sinh khởi khi có dấu hiệu dòng khí trí tuệ bắt đầu đi vào kinh mạch trung ương. Nói chung, có rất nhiều bậc Thầy chỉ thực hành chuyên chú vào Sáu pháp Yoga, tập trung vào việc di chuyển của các dòng khí, kinh mạch, tịnh hóa luân xa, chuyển di giọt tinh chất Minh điểm lên xuống trong thân vi tế, nhờ đó đánh thức khí trí tuệ trôi chảy thông suốt trong kinh mạch trung ương, kết quả là thành tựu giác ngộ.

Sáu pháp Yoga của Naropa tạo thành phần cốt lõi của việc thực hành tu tập giai đoạn Thành tựu trong truyền thống Kim Cương thừa Drukpa, bao gồm: 1) pháp Yoga

nội hỏa; 2) pháp Yoga thân như huyễn; 3) pháp Yoga mộng; 4) pháp Yoga Pháp tính diệu minh; 5) pháp Yoga Bardo, và 6) pháp Yoga chuyển di tâm thức.

YOGA NỘI HỎA



Mục tiêu của Yoga Nội hỏa là đem năng lượng đi vào kinh mạch trung ương tại luân xa tim, làm tan chảy những giọt minh điểm và tạo ra đại lạc. Có ba yếu tố chính liên quan đến thực hành Yoga nội hỏa: thiền quán về kinh mạch, thiền quán về chủng tử tự, và thiền quán kết hợp với kỹ thuật “thở bình” (tập kiểm soát hơi thở và giữ hơi thở lại nhằm gia tăng sự tập trung và sinh lực). Trong suốt quá trình thực hành, hành giả đồng thời cần cầu nguyện, sám hối, trau dồi tâm Bồ đề, củng cố tinh thần xả ly và thiền

định về tính không để vượt qua những trở ngại. Hành giả cũng cần thực hành những thực tập về thân để cởi mở những nút thắt kinh mạch trong các Luân xa.

Thiền định như vậy sẽ tạo ra bốn đại lạc.

Để làm được điều này, trước tiên giọt tinh chất Bồ đề tâm phải tan chảy và cùng với sinh khí phải được đem vào luân xa tại đỉnh đầu, tạo ra đại lạc thứ nhất gọi là “Đại lạc”. Tiếp đến, hành giả dẫn những giọt tinh chất trong kinh mạch chảy tới và tụ lại tại luân xa cổ họng, đại lạc thứ hai gọi là “Cực lạc” xuất hiện. Một lần nữa, giọt tinh chất lại trôi chảy và tụ lại ở luân xa tim, đại lạc thứ ba được biết như “Đại lạc đặc biệt” khởi lên. Thứ tư, năng lượng tụ lại ở luân xa rốn, đại lạc được biết là “Đại lạc bản lai” sẽ phát lộ.

Khi kinh mạch và giọt tinh chất Bồ đề được tịnh hóa, hành giả có năng lực khai triển phô diễn những phép lạ hay thần thông phi thường; bởi vì giọt tinh chất

Bồ đề được củng cố và di chuyển lên những luân xa phía trên, hành giả có thể làm dừng một dòng sông đang chảy; bởi vì tâm khí được tập trung, hành giả có thể thổi miên người khác bằng cách nhìn thẳng vào họ; bởi vì Hỏa đại được kiểm soát, hành giả có thể dừng mặt trời đang quay vòng; với năng lực của những kinh mạch có thể sản xuất ra sự giàu có và vô số ngọc quý; với năng lực của khí có thể hấp dẫn con người; và với năng lực của giọt tinh chất có thể hấp dẫn loài phi nhân.

Tương tự như thế, chúng ta cần hiểu rằng sức nóng sinh lý phát sinh từ thực hành Yoga Nội hỏa chỉ là hiệu quả phụ của việc thực hành, không phải mục tiêu hay chức năng của nó. Yoga Nội hỏa được thực hành nhằm kiểm soát những năng lượng vi tế trong cơ thể và những phản ứng hóa học như một phương tiện làm tan chảy những giọt và tạo ra đại lạc. Đại lạc này hoạt động như nhiên liệu cho hỏa tiễn du hành trong pháp giới. Kiểm soát trên những quá trình sinh lý, ví dụ như chức năng của nhiệt, chỉ là hệ quả phụ mà không phải là mục tiêu chủ chốt của sự thực hành này. Sự kiểm soát tiến trình vi tế của cơ thể và khả năng đem năng lượng vi tế cùng những giọt tinh chất làm nền tảng không thể thiếu được của thực hành Yoga tối thượng. Khởi dậy kiểm soát này là mục tiêu quan trọng của Yoga Nội hỏa. Cho nên, dẫu có thể có mọi lợi lạc và kết quả diệu dụng này, hành giả cần phải được biết rằng chúng đều huyễn hóa như cầu vồng, không có tự tính. Hành giả phải không bao giờ tự cao vì những năng lực này, mà cố gắng vượt qua Bát phong (Tám món bận tâm thế gian) và an trụ trong Đại Thủ Ấn tự sáng tỏ không xao lãng, bởi vì đây là con đường duy nhất để chứng ngộ sâu thêm.

Tóm lại, thực hành Yoga Nội hỏa giúp chứng đắc Trí tuệ Đại Thủ Ấn Vô Sinh, đạt được sự giải thoát khỏi mọi bám chấp và vô minh, cởi mở mọi nút thắt kinh mạch Sinh tử, chuyển hóa mọi kinh mạch Sinh tử thành kinh mạch Trí tuệ, tịnh hóa mọi khí nghiệp và chuyển hóa chúng thành Khí Trí tuệ không chướng ngại, tịnh hóa mọi giọt nhiễm ô và chuyển hóa chúng thành Giọt của Đại lạc, và đạt đến Thân Cầu Vòng bất khả phân với Phật tính viên mãn.

YOGA HUYỄN THÂN

Truyền thống Bí Mật Tập Hội dạy về

Yoga “tịnh hóa thân khẩu ý” có liên hệ đến tiến trình ba khía cạnh tương ứng của thân, năng lượng và tính giác - thô, tế và rất vi tế lần lượt từng cái một. Huyễn thân được tạo ra trên nền tảng của phạm trù thứ ba (tức là phần tính giác). Trong chừng mực nhất định, hành giả chỉ có thể biểu hiện huyễn thân trên căn bản đã được thiết lập là “Tịnh hóa thân khẩu ý”.

Trong hệ thống Sáu Yoga, việc rèn luyện huyễn thân được chia làm ba khía cạnh: rèn luyện trong việc trải nghiệm thực chứng tính như huyễn của “vạn pháp” khiến vượt qua sự vật mà chúng ta kinh nghiệm trong cuộc sống lúc thức, rèn luyện tính giác về tính như huyễn của giấc mộng, và rèn luyện trong tính như huyễn của Bardo cái chết. Trong khía cạnh đầu tiên, những năng lượng của sự sống trong kinh mạch đi vào luân xa tim, và cho ra kinh nghiệm của những nguyên tố hòa tan cho đến khi đại lạc và tịnh quang khởi lên. Sau đó, tập trung thiền định trên tính không. Trong thời hậu thiền định, hành giả đem đại lạc và tính không này vào kinh nghiệm sống hàng ngày.

Như vậy, chúng ta cần biết rằng trong thân người thô thiển do nghiệp báo vẫn thường trụ tinh túy thanh tịnh của Thân Phật, nhưng tinh túy này tạm thời bị che giấu do sự bám chấp và làm lạc của con người. Qua sự thực hành Yoga Huyễn thân, những bám chấp và làm lạc này sẽ dần dần được tiêu trừ, và trí tuệ tính không được chứng ngộ. Kết quả là những khí, kinh mạch và giọt tinh chất Bồ đề thuộc sinh tử được tịnh hóa và thân người được chuyển hóa thành Thân huyễn như cầu vồng của Phật quả.

YOGA MỘNG

Khía cạnh tiếp theo của việc rèn luyện huyễn thân liên quan đến làm việc với trạng thái giấc mộng. Trong áp dụng thực tế của

Yoga giấc mộng, thật cần thiết phải liên hệ đến sự thiền định và an trú thanh tịnh quang của giấc ngủ, mặc dù một mức độ nhỏ của Yoga giấc mộng có thể thực hành bằng cách dùng ý thức kết hợp với kỹ thuật thiền định hay thiền quán. Mức độ thành

đang nằm mộng, không làm rối loạn dòng chảy của nội dung trải nghiệm. Nói khác đi, hành giả trau dồi kỹ thuật thiền quán trong tiến trình ngủ, trước tiên thể nhập vào thiền định thanh tịnh quang của giấc ngủ, sau đó khi giấc mơ bắt đầu xảy đến, thể nhập vào yoga giấc mộng.

YOGA BARDO

Như ta đã biết, khe hở giữa hai trạng thái khác nhau chính là Bardo, chúng ta đang sống trong từng phút giây hiện tại ở trong trạng thái trung gian cho nên có thể nói mọi biểu lộ của thế giới này thật ra là những biểu hiện của Bardo, và tất cả hiện hữu của sinh tử đều là những biểu hiện của Bardo. Thời gian từ lúc sinh ra đến khi chết đi được gọi là "Giai đoạn trung gian của Đời Sống và Cái Chết". Từ khi rơi vào giấc ngủ đến khi thức dậy là "Trung gian của Giấc Mộng". Từ chết đến tái sinh là "Giai đoạn trung gian sau khi chết tới tái sinh". Tương ứng với các trạng thái Bardo chính này, các pháp Yoga Nội hỏa và Yoga Huyền Thân áp dụng cho "Trạng thái trung gian giữa Đời Sống và Cái Chết"; Yoga Pháp tính diệu minh và Yoga Giấc mộng áp dụng cho "Trạng thái trung gian của Giấc Ngủ"; còn hai pháp Yoga Bardo và Yoga của Chuyển di tâm thức áp dụng cho "Trạng thái trung gian sau khi chết và tái sinh".

Công đức của thực hành Yoga Bardo có thể tóm tắt như sau:

- Pháp thân có thể chứng ngộ vào lúc chết, lúc ngủ cũng như khi thiền định.
- Báo thân khi ở trong Bardo giữa chết và tái sinh (Trung ấm thân), và trong lúc mộng.
- Hóa thân vào lúc tái sinh và khi thức.

Đây cũng gọi là Con đường dẫn đến sự thành tựu Tam thân Phật.

Yoga Pháp tính diệu minh

Bao gồm hai loại thực hành: Thiền định

về Pháp tính diệu minh trong lúc thức và trong lúc ngủ.

Thực hành Yoga Pháp tính diệu minh trong trạng thái thức cơ bản ám chỉ việc thực hiện Yoga Nội hỏa nhằm thu gom năng lượng của sự sống đi vào an trú và hòa tan vào kinh mạch giữa, làm tan chảy những giọt tinh chất Bồ đề tâm tạo ra bốn Đại lạc và bốn Tính không.

Dấu hiệu của những nguyên tố hòa tan xảy ra cho đến khoảnh khắc thanh tịnh quang. Đại lạc của kinh nghiệm đại tịnh quang được kết hợp với thiền định và sau đó an trú trong Pháp tính diệu minh.

Sự rèn luyện trưởng dưỡng Yoga Pháp tính diệu minh của giấc ngủ đòi hỏi một phương pháp đặc biệt hơn, và do đó, với yoga giấc

mộng, bao gồm làm việc với những luân xa khác nhau để điều chỉnh những tư thế ngủ của hành giả được tốt hơn và đem chúng bổ sung hài hòa với yêu cầu của Yoga.

YOGA CHUYỂN DI TÂM THỨC

Trạng thái thân và tâm của hành giả vào lúc chết tạo nên một khác biệt lớn lao với kinh nghiệm lúc cận tử và làm thế nào để

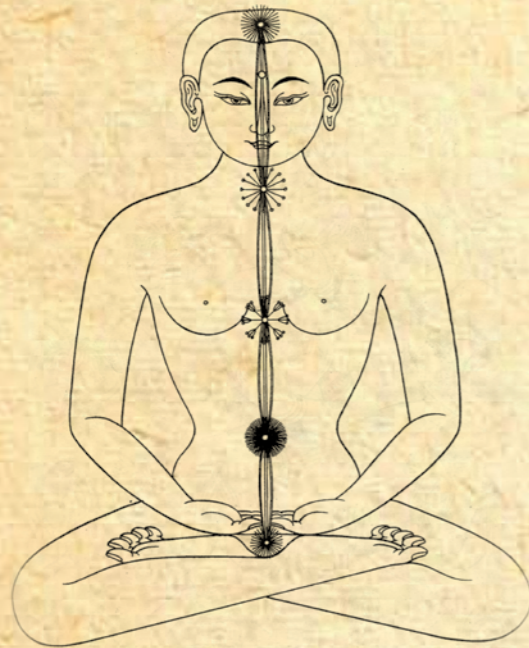
hành giả đi vào Bardo này. Kết quả là ảnh hưởng đến kinh nghiệm Bardo chết và tiếp theo là sự tái sinh. Điểm then chốt trong thực hành pháp yoga này là nhằm chuẩn bị kinh mạch cho cái chết bằng cách áp dụng các pháp yoga trong suốt cuộc đời hành giả, vì vậy khi khoảnh khắc cái chết đến, tâm thức của hành giả có thể nhẹ nhàng thoát ra ngoài cơ thể và hướng đến tái sinh trong

một cõi Tịnh độ của Phật hay cõi Trời, hoặc tái sinh vào cõi Người làm một hành giả Mật thừa. Kinh mạch của sự chết dễ dàng chuẩn bị bằng phương tiện thực hành áp dụng Yoga, đặc biệt nếu thành thạo về yoga nội hỏa, huyền thân và Pháp tính diệu minh.

Y o g a chuyển thức mãnh liệt (chuyển thức không qua Bardo)

Đây là một

Mật pháp bí truyền chỉ được những bậc Đại Thượng thừa giác ngộ áp dụng xuất phát từ Đại Bồ đề tâm nguyện lợi ích chúng sinh. Có nhiều lý do giải thích việc các Ngài thực hành Yoga mãnh liệt này để chuyển thức vào một thân khác. Chẳng hạn, có những bậc Thầy thấy rằng mình không thể hoàn thành những công hạnh lợi tha nếu vẫn bị



सुषुम्ना शरीर के मध्य से गुजरती है।

thạo đòi hỏi bắt đầu từ nền tảng của Sáu Yoga được nâng lên, phương pháp nội hỏa là khả năng tạo ra hòa tan nguyên tố và kinh nghiệm tâm thức qua những giai đoạn hòa tan này, từ cái thấy của ảo ảnh cho đến sự xuất hiện của thanh tịnh quang. Khả năng tạo ra những hòa tan này và lưu giữ chúng ở những giai đoạn khác nhau trong trạng thái thiền định tĩnh thức là một khí cụ cho việc áp dụng kỹ thuật vào thời gian ngủ và giấc mộng.

Yoga giấc mộng bắt đầu với sự trau dồi khả năng duy trì giấc mộng, có nghĩa là khả năng nhận ra giấc mộng như một giấc mộng (biết mình đang nằm mộng) trong lúc



ngăn ngừa bởi sự giới hạn của thể xác, và do đó các Ngài phải tìm một thân thể mới thích hợp hơn để viên mãn tâm nguyện. Ngoài ra, trong trường hợp thân thể bệnh hoạn, hành giả không thể tạo lợi ích cho mình và người khác nên phải chuyển thức sang một thân thể khỏe mạnh, trẻ trung hơn để lợi ích chúng sinh.

Câu chuyện về con trai của Ngài Marpa là một ví dụ sinh động về Yoga này. Chuyện kể rằng con trai của Ngài Marpa bị tổn thương trầm trọng trong một tai nạn cướp ngựa. Là hành giả cao cấp, ông quyết định tìm một thân xác mới để chuyển di tâm thức của mình vào đó. Để đạt mục đích này, ông cần một xác chết toàn vẹn và tức thời đã tìm thấy xác của một con chim bồ câu. Ông liền chuyển thức mình vào xác chú chim và con bồ câu sống lại. Tuy nhiên, với thân chim, con trai Marpa không thể làm gì để lợi ích chúng sinh nên vì thế ông lại tiếp tục đi tìm một thân mới để viên mãn tâm nguyện lợi tha. Sau đó, nương vào năng lực của cha mình là Ngài Marpa, ông đã tìm được một xác chết của một hành giả yogi thực chứng. Thần thức con trai Marpa một lần nữa lìa khỏi xác chim bồ câu và nhập vào thân của vị hành giả mới chết. Với thân này, con trai Marpa đã sống nhiều năm ở Ấn Độ, tiếp tục cống hiến cuộc đời mình cho sự nghiệp hoằng truyền Phật pháp.

Như vậy, nhờ năng lực chuyển di tâm thức vào thi thể của người vừa qua đời, các bậc Thượng thừa có khả năng duy trì nguyên vẹn những phẩm chất giác ngộ, kho tàng tri thức, kinh nghiệm mà mình từng tích lũy và thành tựu trong các đời trước và hiện đời mà không phải tái sinh và bắt đầu lại hành trình giác ngộ. Để thực hành điều này, hành giả bắt đầu quá trình rèn luyện kỹ thuật bằng cách cố gắng đem lại sức sống mới (hồi sinh) cho thân thể của những loài

vật nhỏ. Cuối cùng, hành giả có thể kích thích một vật thật, một xác người và viên mãn tâm nguyện Bồ đề của mình.

Người ta nói rằng nếu bạn thực hành Sáu Yoga của Naropa trong vòng ba năm ba tháng, mọi kinh mạch, luân xa của bạn sẽ được tịnh hóa, các luân xa nơi trán, cổ họng, tim và rốn sẽ được khai mở, bạn sẽ thực chứng rằng Thân bạn (thân vi tế hay thân Kim cương) thực chất là chỗ an trụ của chư Phật và Bồ tát, và chứng ngộ Ngũ Trí Phật trong Sắc thân của bạn. Do đó, các hành giả Kim Cương thừa ở cấp độ này thường trải qua các kỳ nhập thất bắt buộc trong thời gian ba năm ba tháng. Nhưng ngày nay, chư Thượng sư khai thị rằng rất khó để đạt được thành tựu này trừ khi bạn đã có thiện căn đời trước, nên thông thường hành giả phải mất ít nhất chín năm mới có thể thấy được một số dấu hiệu tiến bộ. Qua thực hành Sáu Yoga của Naropa, không chỉ trí tuệ giác ngộ được trưởng dưỡng mà những khả năng thể chất cũng được cải thiện. Các hành giả bậc cao không chỉ thành tựu năng lực nội hóa mà còn hiển lộ những khả năng siêu phàm khác như khinh công, đi xuyên tường, bay lên hư không trong tư thế thiền định... Xã hội bên ngoài thường chỉ biết đến yoga như các phương pháp rèn luyện sức khỏe, còn đây là các pháp yoga cao cấp thành tựu giác ngộ.

Trong quá khứ, có vô số hành giả Yogi Truyền thừa Drukpa đã trải qua quá trình tu hành khổ luyện và viên mãn Giai đoạn Thành tựu qua việc thực hành Sáu Yoga của Naropa với trí tuệ tối thắng và pháp lực thần thông không thể nghĩ bàn. Những bậc Thành tựu siêu việt đã chứng minh rằng bản chất của sự vật hiện tượng chỉ là hư vô, bóng ảnh bởi các pháp lực thần thông ấy đều dựa trên nguyên lý cơ bản của "Vạn pháp duy tâm tạo".



CHÚNG TA LÀ MỘT

*Trong tâm trí tôi, bạn mỉm cười rạng rỡ
Tay trong tay ta sẽ chia tình yêu thương này
Bạn và tôi là một
Cùng chia ngọt sẻ bùi*

*Cùng vươn tay đón nhận thế giới
Cùng nhau ta sống để yêu thương
Với tình yêu thương, ta sẽ là một
Tình yêu thương sẽ tỏa chiếu bầu trời xanh*

*Ta sẽ sống hòa hợp
Cùng nhau ta sẽ là một
Cùng nhau ta sống để yêu thương*

*Có tình yêu thương, ta tự do, hạnh phúc
Xin tình yêu thương đến với tất cả mọi người
Để ta sống hòa hợp, an bình
Cùng chung nhịp đập con tim*