

Mật Giáo Nhập Môn

Lama Yeshe



MẬT GIÁO NHẬP MÔN

PHƯƠNG PHÁP KIẾN TÁNH

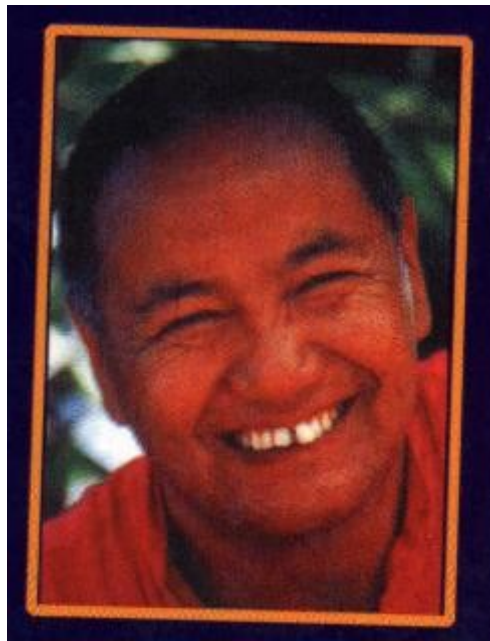
(Quan Kiến về Toàn Thể)

LAMA YESHE

Mật Giáo Nhập Môn

nguyên tác

Introduction to Tantra, a Vision of Totality



Lama Yeshe

Wisdom Publication 1987

dịch giả Lục Thạch

Mục Lục

- (*) Lời Nói Đầu
- (*) Chương 1: Thanh Tịnh Căn Bản
- (*) Chương 2: Ái Dục Và Hạnh Phúc
- (*) Chương 3 : Lạc Thú, Bất Mãn Và Thực Hiện Tâm Lý
- (*) Chương 4 : Lật Đổ Sự Độc Tài Của Sắc Tướng

- (*) Chương 5 : Thoát Khỏi Sự Bất Mãn
- (*) Chương 6 : Mở Rộng Tâm Hồn
- (*) Chương 7: Giải Trừ Những Giới Hạn Tự Tạo
- (*) Chương 8: Sự Trong Sáng Nguyên Thủy Của Tâm
- (*) Chương 9: Cảm Hứng Và Vị Thầy
- (*) Chương 10: Pháp Tu Tập Mật Giáo Cao Nhất
- (*) Chương 11: Tự Biểu Lộ Như Một Vị Thần
- (*) Chương 12: Thành Tựu Tối Hậu - Lama Yeshe Qua Đời Và Tái Sanh

Lời Nói Đầu

Tu sĩ Phật Giáo Tây Tạng Thubten Yeshe sinh năm 1935, ở Tolung, gần thủ đô Lhasa. Từ năm lên sáu tuổi ngài tu học ở tự viện Sera. Sau khi Trung Hoa xâm chiếm Tây Tạng năm 1959, ngài tiếp tục học ở trại tỵ nạn Buxaduar, đông bắc Ấn Độ, rồi định cư ở ngoại thành Kathmandu, Nepal.

Ngài bắt đầu tiếp xúc với người Tây phương ở Nepal, vào năm 1971 ngài cùng với đệ tử của mình là Thubten Zopa thành lập Tu viện Gompa ở đồi Kopan, là nơi ngài tổ chức các khóa thiền tập hàng năm, thu hút mỗi lúc mỗi nhiều đệ tử hơn. Những đệ tử này cũng thiết lập hơn 30 trung tâm Phật học ở các nước Tây phương, trong 10 năm cuối đời Lama Yeshe đã tới thăm những nơi này cũng như những trung tâm khác để giảng dạy, tổ chức lãnh đạo và có lẽ quan trọng nhất là gây cảm hứng bằng tấm gương phụng sự lợi ích người khác của ngài. Lama Yeshe qua đời ngày 3-3-1984 ở bệnh viện Cedars Sinai, Los Angeles do bệnh tim năng vốn đã đe dọa mạng sống của ngài trong 12 năm.

Quyển sách này được nghĩ tới vào năm 1981, khi Lama Yeshe nói rằng cần phải có một tác phẩm giới thiệu Mật Giáo với Tây phương bằng ngôn ngữ phổ thông, dễ hiểu. Dù Mật giáo được coi là những giáo lý cao cấp và sâu xa nhất của Phật giáo, ngài vẫn cảm thấy giáo lý tinh yếu của Mật giáo là đơn giản, rõ ràng và rất thích hợp cho xã hội thế kỷ XX. Như ngài vẫn thường nói, Tây phương đã biết cách khai thác nhiều nguồn năng lượng của thiên nhiên, nhưng lại hầu như không biết tới lực dũng mãnh, mạnh hơn năng lượng hạt nhân và được chứa bên trong mỗi con người chúng ta. Chùng nào lực nội tại này chưa được khám phá, cuộc sống của chúng ta còn phân tán và vô mục đích, chúng ta vẫn còn là nạn nhân của những áp lực tâm và tình cảm vốn là đặc điểm của thời đại này. Việc tu tập Mật giáo có mục đích khai thác và tận dụng nguồn năng lực ẩn tàng này và do đó dành cho chúng ta cơ hội tốt nhất để giải tỏa áp lực tâm lý và chuyển hóa đời sống của mình thành một toàn thể trọn vẹn có ý nghĩa mà tất cả chúng ta đều mong ước.

Theo Lama Yeshe, việc tu tập Mật giáo rất thích hợp với người Tây phương vì đạo pháp này có tính cách "khoa học". Nói cách khác, Mật giáo không phải là hệ thống giáo lý dễ được chấp nhận bằng niềm tin hay do quyền lực, mà là sự tìm hiểu từng bước một về tình trạng và tâm lý con người dẫn tới sự tự khám phá và những kết quả của sự tìm hiểu này sẽ xuất hiện qua việc quan sát và chứng nghiệm của chính mình. Vì kinh nghiệm trực tiếp được đề cao như vậy nên Mật giáo được rất nhiều người Tây phương hâm mộ sau khi đã thất vọng với những giáo lý đòi hỏi niềm tin mù quáng. Hơn nữa, Mật giáo là con đường của niềm vui và sự tự giác ngộ, là những tính chất rất tiếc đã thiếu trong các hình thức suy yếu ngày nay của các truyền thống tâm linh đã từng có oai lực xưa kia.

Vào mùa đông 1983-1984, một kỳ nhập thất được tổ chức gần thành phố Cenina ở nước Ý, với mục đích biên soạn các bài thuyết pháp của Lama Yeshe để Chuẩn bị cho việc xuất bản. Những người tham dự kỳ nhập thất này đã sưu tập được mấy trăm bài giảng của Lama Yeshe bằng tiếng Anh trong mười năm trước đó và mỗi người nghiên cứu giáo lý hay một nhóm giáo lý liên quan tới một pháp Mật giáo nào đó. Tất cả công việc của họ cũng như của các soạn giả sau này là một trong số những văn bản giáo lý đó nay được xuất bản với hình thức và ngôn ngữ chỉ khác biệt rất ít với những lời dạy khẩu truyền của Lama Yeshe.

Cùng với việc biên soạn hàng loạt bài giảng chuyên biệt, các soạn giả cũng cố gắng tìm ra những đề tài chính có tính cách giới thiệu chung cho tất cả các giáo lý về Mật giáo của Lama Yeshe. Mỗi văn bản được nghiên cứu để tìm hiểu cách những đề tài này được đề cập trong mỗi giáo lý riêng biệt, kết quả là một lượng tài liệu lớn đã được chọn từ nhiều nguồn khác nhau và được sắp xếp đại khái theo đề tài. Tới giai đoạn này các soạn giả tập trung vào tài liệu nói về Mật giáo tổng quát để biên tập thành một quyển sách trọn vẹn.

Lama Yeshe đọc bản thảo của quyển sách này ở Dharamsala, Ấn Độ, vào 4-1983, ngài sửa chữa, thêm các lời giải thích và đề nghị nhuận sắc về cả giọng văn lẫn nội dung. Trong năm đó ngài cũng vẫn tiếp tục đi vòng quanh thế giới để thuyết pháp và những bài thuyết pháp này, đặc biệt là những bài diễn giảng ở Pomaia, nước Ý và ở Boulder Creek, California, được chọn và đưa vào bản thảo nhuận sắc sẽ được Lama Yeshe kiểm soát lại một lần nữa, nhưng đã không được như ý. Mấy tháng sau khi ngài qua đời, công việc của tôi hầu như ngừng lại hoàn toàn vì tôi thấy khó có thể biên soạn những lời của ngài trong khi phải đối diện với nỗi buồn là mình không còn được nghe tiếng cười nói vui vẻ của ngài, giọng nói đã thốt ra những lời dạy này. Tuy nhiên với sự hỗ trợ kiên nhẫn và thân ái của các bạn, tôi đã đưa bản thảo tới tình trạng hiện tại trong hình thức quyển sách này.

Tôi xin có thêm một vài lời giải thích ở đây. Những người được nghe Lama Yeshe nói chuyện sẽ nghĩ rằng không thể nào giữ lại hiệu ứng dị thường của ngài đối với người khác bằng chữ viết. Cũng như nhiều vị thầy vĩ đại khác, sự có mặt của ngài làm tăng sức mạnh và hiệu quả cho những lời dạy mà ngài trình bày bằng ngôn ngữ không chính thống và thường không theo văn phạm. Quyển sách này được soạn theo những lời dạy của ngài với ngôn ngữ phân nào tiêu chuẩn, do đó sẽ được những người quen biết Lama Yeshe coi là cái bóng mờ của những lời nguyên thủy. Chúng ta cũng không thể nào coi quyển sách này là tất cả tri kiến của Lama Yeshe về Mật giáo. Cũng như lịch sử đã cho chúng ta biết về những bài thuyết pháp nguyên thủy của Đức Phật, người ta có thể hiểu lời dạy của Lama Yeshe theo nhiều cấp khác nhau, vì vậy không thể nói là chỉ có một cách diễn dịch những giáo lý của ngài. Tất cả những gì một người biên tập như tôi có thể làm được là chăm chú nghe những lời giảng hay những cuốn băng ghi âm, đọc cẩn thận văn bản ghi lại lời dạy, rồi trình bày càng rõ ràng càng tốt những gì mình đã hấp thụ được. Vì vậy chúng ta nên hiểu rằng nếu có một người nào khác làm công việc nghe và đọc này thì một quyển sách có nội dung và giọng văn rất khác sẽ ra đời.

Lama Zopa Rinpoche cho thấy tính chất đa diện từ các lời dạy của Lama Yeshe khi ngài nói : " những vị thầy như tôi chỉ dạy những gì mình biết chứ không thể dạy theo nhu cầu người nghe. Nhưng với Lama Yeshe thì khi ngài thuyết pháp, không có gì là cố định cả, mà ngài cũng không chỉ nói về một đề tài. Trong các thánh giả luôn luôn có những người có một số vấn đề khác nhau về tâm linh, cá nhân hay gia đình và Lama Yeshe sẽ nói với những người đó. Vì vậy sau một cuộc nói chuyện dài một tiếng đồng hồ của ngài, mọi người sẽ nhận được những lời giải đáp cho những vấn đề của họ. Lúc đầu có thể có những người chỉ muốn trông thấy một tu sĩ Tây Tạng, và những người khác có thể chỉ tới để tìm một chút an lạc, nhưng sau cuộc nói chuyện của ngài, họ ra về với tâm tạng hạnh phúc hay với lời giải cho những vấn đề của mình.

Để Phù hợp với nội dung của quyển sách này, chúng ta có thể nói rằng Lama Yeshe có khả năng kỳ diệu chạm vào những người ngài tiếp xúc gây ra cảm giác an lạc và trí huệ vốn tiềm ẩn bên trong họ đã chỉ được cảm nhận một cách mờ nhạt trước đây. Có lẽ giáo lý sâu xa nhất của ngài là mỗi chúng ta đều có bên trong bản thân không chỉ câu trả lời cho những vấn đề của mình mà còn tiềm năng sống một đời sống cao cấp hơn mức sống mà mình vẫn nghĩ là khả hữu. Dù bệnh tim có thể làm ngài chết sớm hơn, tấm gương vị tha của Lama Yeshe là nguồn cảm hứng sâu xa cho những người được biết ngài, nhưng ngài không chỉ biểu lộ sự thực hiện những tiềm năng của mình, mà còn có thể gây cho người nghe sự tự tin là họ cũng có thể khai thác những tiềm năng vô giới hạn của chính họ.

Trong suốt cuốn sách này ghi lại lời giảng của Lama Yeshe về đề tài Mật giáo sâu xa và rộng lớn, các thuật ngữ và mọi chi tiết về lịch sử đã được giữ ở mức tối thiểu theo ý nguyện của ngài để cố gắng làm cho những giáo lý có ý vị trực tiếp hết sức.

Cuốn sách này đến tay người đọc là do có sự đóng góp công sức của rất nhiều người. Tôi có lời cảm tạ sâu xa nhất tới những vị tham dự cuộc nhập thất soạn sách để chọn tài liệu; những vị ở Đức, Hòa Lan và Anh

Quốc đã giúp đỡ tôi. Tôi đặc biệt biết ơn sự khuyến khích và hỗ trợ của Yeshe Khadro. Tôi cũng có lời cảm ơn các vị thuộc nhà xuất bản Wisdom Publications.

Zonathan Landaw

1. Thanh Tịnh Căn Bản

Phật Thích Ca

Giáo lý của Mật giáo Phật Giáo phát nguyên cách đây 2500 năm vào thời Phật Thích Ca. Đức Phật sinh ra là một hoàng tử Ấn Độ tên là Siddhartha trong thế kỷ thứ VI trước công nguyên. Theo truyền thuyết, trong 29 năm đầu của đời mình, ngài hầu như chỉ sống ở bên trong những cung điện đầy khoái lạc mà cha của ngài, vua Shuddhodana, đã xây cho ngài. Rất cuộc, sau khi được biết về sinh, lão, bệnh, và tử, ngài trốn khỏi hoàng cung để đi tìm con đường thoát khổ.

Trong sáu năm, ngài thực hành lối tu khổ hạnh để có thể điều khiển thân và tâm của mình. Nhưng rồi ngài thấy rằng lối tu tập cực đoan này là sai lầm, cũng giống như cuộc sống xa hoa trước đây của mình. Bằng cách đi theo con đường trung dung giữa lối sống buông thả và lối tu khổ hạnh cũng như tất cả những cực đoan khác, ngài đã nhổ rễ tất cả những nguyên nhân vi tế nhất của đau khổ và vô-minh trong tâm, do đó trở nên một người giác ngộ trọn vẹn, một vị Phật. Trong 45 năm còn lại của đời mình, đức Phật dạy con đường trung đạo này với nhiều hình thức khác nhau, mỗi hình thức, hay mỗi pháp môn thích hợp với một hạng người.

Giáo lý của đức Phật, hay giáo pháp, tiếng Sanskrit là Dharma, là phương pháp giải trừ đau khổ và nguyên nhân của đau khổ, gồm hàng ngàn cách khắc phục những chướng ngại về mặt vật chất cũng như tâm để đạt hạnh phúc và lối sống tốt đẹp. Những giáo lý này được ghi lại trong hai loại sách Kinh điển và Mật điển, trong hai hệ thống Kinh điển thừa và Mật điển thừa. Có sự khác biệt giữa hai thừa này, nhưng nền tảng chung của hai thừa là tính chất thanh tịnh căn bản của tâm.

Tính Thanh Tịnh Căn Bản Của Tâm

Theo Phật giáo, con người là vô-minh, nhưng bản chất của con người là thanh tịnh. Mây có thể tạm thời che khuất ánh sáng mặt trời nhưng không thể phá hủy sức tỏa sáng của mặt trời, cũng vậy, vô minh có thể làm cho thân tâm đau khổ, phiền não, nhưng không thể hủy diệt hay đụng chạm tới tính thanh tịnh nguyên thủy của tâm. Ở sâu bên trong tâm của con người cũng như chúng sinh là từ bi và trí huệ vô giới hạn và mục đích tối hậu của tất cả các phương pháp tu tập tâm linh, dù được coi là của Phật giáo hay không, đó là khám phá và tiếp xúc với tính thanh tịnh căn bản này.

Khi đã phát triển tính thanh tịnh nội tại và tâm từ bi nội tại của mình, chúng ta sẽ thấy phản ảnh của sự thanh tịnh và từ bi này trong người khác. Nếu không tiếp xúc với những phẩm tính này bên trong bản thân, chúng ta sẽ thấy người khác là xấu và có giới hạn, vì

bất cứ cái gì chúng ta thấy hàng ngày trong thực tại bên ngoài cũng chính là sự phóng chiếu hay phóng ảnh của thực tại bên trong của mình.

Tính thanh tịnh căn bản của tâm không phải là một giáo điều để tin và chấp nhận một cách không suy xét mà là một kinh nghiệm tự chứng. Vô số người trong suốt dòng lịch sử đã khám phá kho tàng an lạc, từ bi và trí huệ này bên trong bản thân, và vô số vị thầy vĩ đại đã truyền dạy cho mọi người cách khám phá bản tính sâu xa nhất của mình và kinh nghiệm hạnh phúc cao cả nhất mà sự khám phá này tự động mang lại. Trong số những vị hướng dẫn tâm linh vĩ đại này là Phật Thích Ca và tất cả các giáo lý của ngài đều có mục đích thực hiện tiềm năng cao thượng nhất của con người.

Mục tiêu tối thượng về sự tiến hóa của chúng ta là giác ngộ, hay Phật quả. Ai cũng có thể đạt được trạng thái này khi mọi ảo tưởng như tham, sân, si, kiêu ngạo, ganh tị của tâm được loại bỏ hoàn toàn và mọi phẩm tính tốt được phát triển đầy đủ. Trạng thái thực hiện toàn mãn, thức tỉnh trọn vẹn này có những đặc điểm là trí huệ vô hạn, từ bi vô hạn và quyền năng vô hạn.

Mật Điển Thừa

Theo kinh điển thừa, đường đạo giác ngộ là một tiến trình tiệm tiến thanh lọc tâm khỏi mọi lỗi lầm và phát triển những phẩm tính tốt như từ bi và trí huệ. Con đường này gồm việc tạo những nguyên nhân đặc biệt như trì giới, thiền định, thiền quán, để trong tương lai có thể đạt giác ngộ. Vì đặc tính tạo nguyên nhân cho đạo quả tương lai này mà Kinh điển thừa cũng được gọi là nguyên nhân thừa.

So với phương pháp tiệm tiến của Kinh điển thừa thì Mật thừa là đạo giác ngộ nhanh hơn nhiều. Dù các hành giả Mật giáo không quên tạo những nguyên nhân giống như các tín đồ Kinh điển thừa, nhưng họ lấy chính đạo quả tương lai làm khởi điểm cho con đường tu tập của mình. Nói cách khác, các hành giả Mật giáo tập cách nghĩ, nói và hành động ngay bây giờ giống như mình đã là một vị Phật giác ngộ viên mãn. Vì phương pháp dũng mãnh này đưa kết quả giác ngộ tương lai vào khoảnh khắc hiện tại của cuộc tu tập nên Mật giáo còn được gọi là kết quả thừa.

Theo Mật giáo, sự hoàn hảo không phải là một cái gì đang đợi chúng ta ở một lúc nào đó trong tương lai "Nếu bây giờ mình chuyên cần tu tập thì trong tương lai mình có thể trở thành một vị Phật hoàn hảo" hay "Nếu trong đời này mình sống đạo đức và ngoan đạo thì một ngày nào đó mình có thể lên thiên đàng". Mật giáo cho rằng thiên đường hay niết bàn là bây giờ! Chúng ta nên là những vị thần ngay bây giờ. Nhưng hiện tại chúng ta chỉ nghĩ là người ta có những khuyết nhược điểm và mình thì không có khả năng để sửa đổi gì cả, vì vậy mà chúng ta phiền não và xung khắc với nhau. Những phiền não và xung khắc này sẽ tan biến nếu chúng ta biết học hỏi và tu sửa theo đạo lý, nhận ra rằng mỗi người đều có bản chất hoàn hảo. Hơn nữa, mọi người nam hay nữ đều có đủ cả hai năng lực nam và nữ, âm và dương. Thật vậy, mỗi người chúng ta là sự tổng hợp của tất cả các năng lực vũ trụ. Tất cả những gì chúng ta cần phải có để trở nên hoàn hảo đều có sẵn bên trong chúng ta ngay lúc này. Chúng ta chỉ cần nhận biết điều này và đây chính là yếu chỉ của Mật giáo.

Nguyên Lý Chuyển Hóa

Chúng ta có thể nói rằng tất cả các pháp thực hành Mật giáo đều liên quan tới nguyên lý chuyển hóa. Như khoa học hiện đại đã cho thấy, vũ trụ vật chất, từ hạt nguyên tử nhỏ nhất cho tới một thiên hà lớn nhất, là một trạng thái chuyển hóa và tiến hóa không ngừng từ một hình thức năng lượng này tới một hình thức năng lượng khác. Thân và tâm của chúng ta cũng là năng lượng, thân chúng ta mạnh khỏe hay bệnh tật, tâm chúng ta bình thường hay lệch lạc, đều tùy thuộc vào việc các năng lực tâm và thể xác của mình có hòa hợp hay không. Nếu biết thực hành các pháp Mật giáo đúng cách, chúng ta sẽ có thể chế ngự tất cả các năng lực, kể cả những lực tinh tế nhưng rất mạnh mà chúng ta đã không biết tới, để thành tựu những sự chuyển hóa vĩ đại nhất. Đây là cuộc tiến hóa từ một người bình thường, giới hạn, và vô-minh, kẹt trong cái vỏ phạm ngã nhỏ bé, tới một thực thể giác ngộ trọn vẹn với trí huệ và từ bi vô hạn.

Làm sao để đạt được sự chuyển hóa vĩ đại này? Chúng ta phải tìm nguồn lực ở đâu để thực hiện cuộc thay đổi sâu xa này? Không phải tìm ở đâu xa, vì năng lực căn bản để dùng trong tiến trình chuyển hóa này chính là lực ái dục của mỗi người chúng ta.

2. Ái Dục Và Hạnh Phúc

Ái Dục, Phiền Não Và Tự Chế Ngự

Chúng ta đang sống trong cõi dục. Từ sáng cho đến tối và cả trong giấc mộng, chúng ta luôn bị thúc đẩy bởi ái dục. Tất cả các giác quan của chúng ta đòi hỏi được thỏa mãn. Mắt muốn thấy hình dạng và màu sắc đẹp; tai muốn nghe những âm thanh hay; mũi chỉ muốn ngửi những mùi thơm; lưỡi chỉ thích vị ngon lành và xúc giác lúc nào cũng rờ vào những vật dễ chịu. Sự ái dục về cảm giác này đã ăn sâu tới nỗi chúng ta có thể tưởng tượng những đối tượng của các giác quan khi thiếu vắng chúng.

Không chỉ có ái dục về cảm giác của các giác quan, tâm của chúng ta còn theo đuổi những ý tưởng một cách tham lam không khác gì lưỡi tham vị ngon. Những ý tưởng trừu tượng như tri thức, danh tiếng, an toàn và thỏa mãn cũng được chúng ta ham muốn như những vật có thể trông thấy và sờ thấy được. Ái dục có sức mạnh đến nỗi có lẽ tất cả những gì chúng ta làm đều có động lực là ái dục, dù là công việc kinh doanh, thể thao, hay cả hoạt động tôn giáo. Ái dục lúc nào cũng có mặt trong đời sống hàng ngày với hình thức này hoặc hình thức khác để thúc thúc đẩy người ta đạt một thành công nào đó, vì vậy đa số chúng ta cho rằng sống ở đời mà không có ham muốn thì không khác gì đã chết rồi.

Phía sau tất cả mọi loại ái dục là ý muốn có hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều muốn được hạnh phúc, dù mỗi người định nghĩa hạnh phúc một cách khác nhau và không ai muốn đau khổ hay bất mãn một chút nào cả. Nếu xét kỹ, chúng ta sẽ thấy mọi hành động của mình đều có động lực là ý muốn đạt hạnh phúc hay ý định tránh đau khổ.

Nhưng có điều ngang trái là dù chỉ muốn có hạnh phúc, cuộc đời của chúng ta vẫn đầy dẫy đau khổ và bất mãn. Mọi của cải mà chúng ta đã bỏ ra bao nhiêu công sức để có được rồi sẽ hư hoại, mất mát, hoặc không còn sức hấp dẫn nữa. Vợ hay chồng của chúng ta có thể trở nên thù địch hoặc phân ly mãi mãi. Công việc mà chúng ta đã tìm được sẽ trở thành gánh nặng làm tiêu hao thời giờ và sức khỏe. Danh tiếng của chúng ta có thể bị bôi nhọ, da của chúng ta sẽ nhăn nheo, trí lực sẽ giảm sút. Như vậy hạnh phúc mà chúng ta luôn ham muốn sẽ tuột khỏi tầm tay. Hình như càng muốn được sung sướng chúng ta càng chịu nhiều đau khổ, do đó cuộc đời giống như một cuộc chạy đua triền miên mà lại vô mục đích; nỗ lực tìm hạnh phúc đưa chúng ta chạy vòng quanh cho tới khi kiệt sức và tuyệt vọng.

Nhiều triết gia và các vị thầy tôn giáo đã nói tới chu trình đầy phiền não này và đã dạy chúng ta cách giải thoát hay chịu đựng những khó khăn của cuộc đời. Đức Phật đã cho chúng ta thấy sự đau khổ của luân hồi và dạy nhiều pháp môn tự giải thoát. Ngài nói rằng nguồn gốc của đau khổ là ái dục sinh ra từ vô minh. Giải thoát, hay Niết bàn, là giải trừ mọi ái dục trong tâm của mình.

Vì các giác quan là cửa vào của ái dục nên muốn thoát luân hồi đau khổ, chúng ta phải cảnh giác về hoạt động của những giác quan này, không để cho chúng khống chế nội tâm. Để đạt giải thoát chúng ta phải biết tự kiểm soát mình, hay tự chế. Hành giả phải canh phòng cẩn thận cửa vào các giác quan, kiểm soát chặt chẽ những đối tượng của chúng. Khi một hình ảnh gây ái dục xuất hiện, thí dụ một người nam hay nữ hấp dẫn, hành giả phải cảnh giác với nguy cơ bị hình ảnh đó lôi cuốn. Tập luyện với sự cảnh giác như vậy, chúng ta chiến đấu chống lại khuynh hướng theo đuổi những đối tượng của ái dục, và do đó không đau khổ và bất mãn, đồng thời học được cách nhận ra những tính chất xấu của mọi đối tượng ái dục. Thí dụ, chúng ta có thể hóa giải tính hiếu sắc bằng cách suy gẫm về những bộ phận dơ bẩn của cơ thể con người. Mục đích của môn tập luyện này là tránh ái dục quấy rối tâm chúng ta và vì vậy đạt được sự an tĩnh giữa cuộc đời đầy xao động.

So với đạo pháp Mật giáo dùng lực của chính ái dục thì pháp môn cảnh giác này được coi là kém hơn, nhưng không phải là không có giá trị, vì chúng ta nên biết lúc nào cần phải tránh những vật gây rối tâm của mình. Tuy nhiên, nếu chỉ biết trốn tránh như vậy thì cuộc tu tập của chúng ta sẽ không có kết quả gì nhiều.

Lối tiếp cận của Mật giáo rất khác. Thay vì coi sự sung sướng về ái dục là những gì cần phải tránh với bất cứ giá nào. Mật giáo dạy rằng năng lực mạnh mẽ do ái dục sinh ra chính là nguồn lợi quý báu của con đường tu tập tâm linh. Vì mục tiêu không là gì khác hơn sự thực hiện tiềm năng cao nhất của chúng ta nên Mật giáo tìm cách chuyển hóa mọi kinh nghiệm thành pháp tu tập để đạt đạo quả. Chính vì cuộc sống gắn liền với ái dục nên chúng ta phải dùng năng lực dũng mãnh của ái dục nếu muốn chuyển hóa cuộc đời của mình thành một cái gì siêu diệu.

Luận lý của Mật giáo rất đơn giản: Kinh nghiệm ái dục của con người có thể được dùng làm nguồn lợi để đạt kinh nghiệm về "toàn thể" có tính cách an lạc tối thượng, tức giác ngộ. Những phẩm tính ái dục của tâm khi được thăng hoa tất nhiên sẽ sản sinh một cái gì tương tự chúng, chứ không đối nghịch với chúng. Điều này đúng cho những trạng thái tốt

hay sướng cũng như những trạng thái xấu hay khổ của tâm. Cũng vậy, bất mãn không thể trở thành thỏa mãn, khổ đau không thể biến thành hạnh phúc. Theo Mật giáo, người ta không thể nào đạt mục tiêu an lạc trọn vẹn và phổ quát bằng cách làm cho mình khổ hơn, như vậy là trái với cách vận hành của sự vật. Chỉ bằng cách trưởng dưỡng những kinh nghiệm nhỏ về an tịnh và thỏa mãn bây giờ thì mới có thể đạt mục tiêu an lạc tối thượng trong tương lai. Cũng vậy, chỉ bằng cách khéo dùng lực ái dục và tạo thói quen kinh nghiệm lạc thú chân thực thì mới có thể đạt giác ngộ viên mãn có tính cách an lạc vĩnh cửu.

Tôn Giáo Và Sự Chối Bỏ Lạc Thú

Kinh nghiệm lạc thú và đạo pháp tâm linh có vẻ là hai điều đối nghịch nhau. Nhiều người cho rằng tôn giáo có nghĩa là chối bỏ mọi lạc thú của cuộc đời, là nói "không" với ái dục, "không" với sự hồn nhiên, "không" với sự tự do phát biểu. Như vậy, chúng ta không ngạc nhiên khi có sự ác cảm với tôn giáo có tổ chức. Thay vì được coi là đường lối thẳng hóa những giới hạn của con người, tôn giáo bị coi là một trong những hình thức áp chế nặng nề nhất. Nếu muốn được tự do, chúng ta phải thấy tôn giáo có tổ chức chỉ là một loại mê tín không đáng chấp giữ. Nói như vậy, nghe có vẻ khắc nghiệt, nhưng nhiều xã hội đã dùng tôn giáo làm phương tiện đàn áp và kềm chế về mặt chính trị.

Quan niệm tôn giáo như sự áp chế hay giới hạn nhân tính căn bản không phải chỉ là ý kiến của các nhà phê bình mà còn của các tín đồ tôn giáo nữa. Nhiều người nghĩ rằng muốn sống theo đạo lý thì phải chối bỏ nhân tính đơn sơ của mình. Họ nghi ngờ lạc thú tới mức cho rằng đau khổ có giá trị thực sự và người có tôn giáo không nên hưởng những thú vui. Mục tiêu của họ là một hình thức an lạc lâu dài nào đó, nhưng họ chối bỏ mọi lạc thú trong đời sống hàng ngày. Họ coi những lạc thú này là những chướng ngại cho việc tu tập phát triển tâm linh và nếu vô tình kinh nghiệm một chút lạc thú, họ sẽ cảm thấy không yên tâm. Họ không thể ăn một miếng sô-cô-la mà không cảm thấy tội lỗi và tham dục! Thay vì chấp nhận và thưởng thức một kinh nghiệm như vậy theo tính chất thật của nó, họ tự trách mình: "Trong khi bao nhiêu người trên thế giới đang đói khổ, mình lại dám hưởng lạc thú như thế này!"

Thái độ của họ sai lầm. Không có lý do gì để cảm thấy tội lỗi khi hưởng lạc thú, vì như vậy cũng sai lầm như bám giữ vào những lạc thú thoáng qua mà tưởng rằng chúng sẽ làm cho mình thỏa mãn vĩnh viễn. Sự thật đây cũng chỉ là một loại chấp thủ, một hình thức tự giam mình vào một quan niệm chật hẹp về mình và mục tiêu mà mình nhắm tới. Cảm giác tội lỗi như vậy là trái ngược với thái độ tâm linh đích thực. Nếu biết chấp nhận hoàn cảnh của mình, bình thân khi gặp điều tốt cũng như điều xấu, thì sự tự chối bỏ có thể có một giá trị thực nào đó. Chúng ta có thể dùng sự tự chối bỏ để tăng cường hạnh xả ly của mình hay để giúp mình hiểu điều gì là quan trọng thực sự trong đời, nhưng chúng ta hiếm khi chối bỏ một cái gì với lý do chính đáng. Chúng ta tự ép mình vào một trạng thái cực khổ vì cho rằng khổ hạnh là có giá trị. Thật ra sự khổ không có giá trị nào cả. Tự sống khổ sẽ chỉ mang lại một kết quả là phải chịu khổ nhiều hơn. Nếu biết cách hưởng thụ hạnh phúc mà không bám giữ sự vật cũng không có mặc cảm tội lỗi, thì chúng ta có thể gây tạo những mức kinh nghiệm hạnh phúc sâu xa hơn và rốt cuộc đạt được hạnh phúc tối thượng của sự phát triển trọn vẹn tiềm năng nơi con người của mình.

Nếu phương pháp tự kiềm chế là sai lầm thì phải làm sao để thực hiện tiềm năng vĩ đại của mình? Nói vắn tắt thì thực hiện tối thượng là giữ cho tâm luôn luôn ở trong trạng thái an vui càng nhiều càng tốt. Thay vì chạy theo thói quen bám giữ bất mãn, mê muội, khốn khổ và mặc cảm tội lỗi, chúng ta nên cố gắng phát triển nội tâm bằng cách hiểu biết mỗi lúc mỗi sâu xa hơn, điều khiển những năng lực nơi tâm và thể xác của mình một cách khéo léo hơn, hưởng những hình thức lạc thú mỗi lúc mỗi cao hơn và sống một cuộc sống tốt đẹp hơn. Cách tiếp cận như vậy có nhiều ý nghĩa hơn là việc chối bỏ những kinh nghiệm hàng ngày của mình. Đó là luận lý của Mật giáo.

Đức Phật & Đạo Vui Sống

Một số đoạn trong cuộc đời của Đức Phật cho thấy cách tiếp cận dùng những đối tượng gây ái dục là siêu đẳng so với cách tiếp cận tự chối bỏ kiêng kỵ những đối tượng ái dục này. Khi Thái tử Sidhartha rời bỏ cung điện và lối sống xa hoa vào năm 29 tuổi để bắt đầu đi tìm con đường thoát khổ, ngài đã chấp nhận phương pháp khổ tu tự hành xác. Cũng như một số người Ấn Độ thời đó cho tới ngày nay, ngài tìm cách diệt trừ nguyên nhân của khổ đau bằng việc tự kiềm chế thân xác của mình. Ngài tự chối bỏ thực phẩm và các nhu cầu khác tới mức rốt cuộc chỉ còn da bọc xương. Sau 6 năm khổ tu như vậy, ngài hiểu ra phương pháp này không đưa tới mục tiêu giải thoát mà chỉ làm cho mình suy nhược, không đủ sức để suy nghĩ hay thiền định.

Lúc đó, Ngài quyết định bỏ lối tiếp cận cứng nhắc này để đi theo con đường tốt hơn cho việc phát triển tâm linh chân chính. Ngài thôi tuyệt thực, dùng bát cháo sữa do một cô gái tên là Sujata dâng lên, kết quả là thân thể và tâm của ngài lấy lại sức khỏe, sáng suốt và an lạc. Sự phục hồi của thân tâm không những làm tăng ý chí của ngài mà còn làm cho ngài có thêm khả năng đạt đạo quả giác ngộ viên mãn. Chỉ trong một đêm ngồi thiền dưới cội bồ đề mà ngài đạt giải thoát trọn vẹn, điều này cho thấy rõ thời gian đã chín mùi để ngài từ bỏ pháp khổ hạnh trước đây của mình. Theo quan điểm Mật giáo, những sự kiện này chứng minh rằng phương pháp dùng lạc thú và ái dục sâu xa và hiệu quả hơn phương pháp ép xác khắc nghiệt.

Sau khi Đức Phật đã được mọi người biết tiếng là một Đạo sư thành tựu tối thượng có khả năng hướng dẫn mọi hạng người tu tập đạt giác ngộ và giải thoát, một vị vua thỉnh cầu ngài dạy cách phát triển tâm linh thích hợp với người giữ những nhiệm vụ xã hội quan trọng. Vị vua nói: "Tôi có bốn phận lãnh đạo thần dân của mình, không thể bỏ bê họ được. Tôi không thể làm như ngài là buông bỏ tất cả, đi vào rừng núi sống cuộc đời của một tu sĩ. Tôi muốn biết cách nào dùng chính đời sống vương giả làm đạo pháp, vì vậy, nếu ngài có phương pháp nào để chuyển hóa các hoạt động hàng ngày của tôi như một vị vua thành đạo tu tập thì xin ngài truyền dạy cho tôi."

Đức Phật trả lời rằng ngài có một phương pháp như vậy, đó là phép tu tập Mật giáo. Ngài nói: "Với phương pháp này, một vị vua có thể tiếp tục thi hành những bổn phận của mình mà cũng không cần phải bỏ tất cả mọi lạc thú vương giả nào." Ngài bảo nhà vua rằng ông ta có thể tận hưởng mọi thú vui mà vẫn tu tiến đạt giác ngộ.