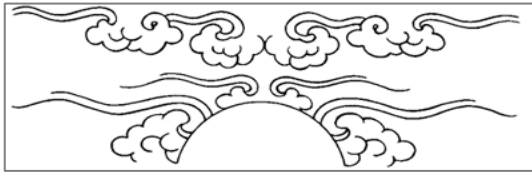


DAKPO TASHI NAMGYAL
དཀའ་པོ་ཐཤི་ལམ་རྒྱལ་ (1511–1587)

༄༅། ཡུལ་རྒྱ་ཆེན་པོའི་བྲིད་ཡིག་ཆེན་མོ་གཏུག་མའི་དེ་ཉིད་གསལ་བ།།

SÁNG TRONG TÁNH TỰ NHIÊN

CẨM NANG HÀNH TRÌ ĐẠI THỦ ẤN LIỄU NGHĨA



CHÁNH VĂN
TIẾNG VIỆT (VIETNAMESE ONLY)



hongnhu-archives - Ấn Bản Điện Tử 2016



hongnhu-archives

Ấn bản điện tử 2016

FREE BOOK – NOT FOR SALE

SÁCH ẨM TỔNG – KHÔNG BÁN

Tùy nghi sử dụng với điều kiện giữ nguyên nội dung và không bán

Prerequisites: Everyone can read, but to practice one needs to be under the direct guidance of a qualified teacher.

Điều kiện hành trì: Mọi người đều có thể đọc, nhưng chỉ có thể tu dưới sự hướng dẫn trực tiếp của một vị Thầy đầy đủ khả năng.

Việt ngữ: Hồng như Thubten Munsel 2012

Mọi sai sót là của người dịch

Mọi công đức xin hồi hướng vô thượng bồ đề.



Từ nơi Ân Sư, suối gia trì ngọt lành
thanh mát chảy tràn bất tận, cho
tâm con trở đầy nhánh nguyện lành.

Nguyện bản dịch này đưa người
hữu duyên về với trái tim giác ngộ.

Hồng Như 2014

Mục Lục

TRÌNH TỰ KHAI THỊ CHÂN NGHĨA, MỆNH DANH SÁNG TRONG TÁNH TỰ NHIÊN.....	9
Khai Luận	9
PHẦN I – BƯỚC DẪN SƠ KHỞI.....	11
A. Pháp Sơ Khởi Tổng Quát.....	11
B. Pháp Sơ Khởi Đặc Thù.....	11
PHẦN II – NỘI DUNG CHÍNH CỦA TỪNG GIAI ĐOẠN THIỀN.....	12
A. Bước Dẫn	12
1. Dẫn qua xa-ma-ta.....	12
2. Dẫn qua ù-bát-xá-na.....	22
B. Bước Trực Chỉ Khai Thị.....	36
1. Trực chỉ khai thị điều vốn có.....	36
2. Phá lối, nhận diện pháp thiền.....	44
PHẦN III – PHƯƠNG PHÁP TIẾP TỤC HÀNH THIỀN.....	50
A. Lý Do Tổng Quát Vì Sao Cần Hành Thiền.....	50
B. Pháp Hành Đặc Biệt Không Tách Lìa Nhập Thiền và Xuất Thiền.....	52
C. Đoạn Lìa Chướng Ngại, Lạc Đường và Lệch Đường.....	56
1. Lạc đường.....	56
2. Lệch đường.....	59
D. Hoàn Thiện Bằng Cách Siêu Việt Vào Cảnh Giới Vô Sinh.....	61
1. Thời điểm thích hợp để siêu việt.....	61
2. Quán chiếu niệm và pháp.....	62
3. Quán chiếu pháp thiền và tâm thiền.....	63
4. Thời điểm siêu việt vào cảnh giới vô sinh rộng mở.....	65
5. Hợp nhất thiền và xuất thiền, ngày và đêm.....	66
E. Tăng Lực Bằng Cách Dùng Tâm Hạnh Chuyển Thành Pháp Tu.....	68
1. Thời điểm thích hợp để dùng tâm hạnh chuyển thành pháp tu.....	68
2. Dùng niệm.....	70
3. Dùng cảm xúc.....	71

8 ❁ Cẩm Nang Hành Trì Đại Thủ Ấn Liễu Nghĩa

4. dùng chư thiên và tà ma	71
5. dùng khổ	72
6. dùng bệnh	72
7. dùng cái chết.....	73
F. Cách Đạt Giác Ngộ và Phương Pháp Hoàn Thiện	74
1. Các loại giác ngộ	75
2. Nhất Tâm và phương pháp hoàn thiện.....	76
3. Đơn Thuần và phương pháp hoàn thiện.....	82
4. Nhất Vị và phương pháp hoàn thiện.....	89
5. Vô Thiền và phương pháp hoàn thiện.....	94
PHẦN IV – CHỨNG ĐẠO VÀ CHỨNG ĐỊA QUA CÔNG PHU HÀNH THIỀN	100
KẾT	102
XUẤT XỨ	105

**TRÌNH TỰ KHAI THỊ CHÂN NGHĨA,
MỆNH DANH *SÁNG TRONG TÁNH TỰ NHIÊN***

Tác Luận: Dakpo Tashi Namgyal (1511-1587)

Khai Luận

Đệ tử kính lễ đáng Cát Tường Kim Cang Trì.

*Chân tánh vô phân biệt,
tánh không của pháp giới,
từ nơi đó hiện ra
cảnh tượng đầy huyền ảo
của cõi thế, chúng sinh,
thâm sâu và rạng ngời.
Là lạc-không bất nhị,
vốn có từ ban đầu.
Đối trước thật tánh của
tâm bản lai trùm khắp,
đệ tử xin đánh lễ.*

*Chứng ngộ thật về tâm,
là thật tánh thường trụ
của chân nghĩa kín mật,
rất khó đạt nếu tu
theo đường tu lâu dài.
Vậy mà ngài vén mở*

*nhẹ nhàng không dụng công
như dùng tay trở thẳng.
Trước đức Gam-pô-pa
cùng các đấng đạo sư
chư tổ dòng Hành Trì,
đệ tử xin đánh lễ.*

*Pháp môn này của ngài
mệnh danh Đại Thủ Ấn,
rực rỡ như nhật nguyệt,
sáng soi Xứ Tuyết này.
Dù vậy, tôi vẫn xin
đẹp bỏ mọi hý luận
minh giải thêm lần nữa
bằng những lời tinh túy
đến từ kinh nghiệm tu.*

Cuốn cẩm nang hành thiền Đại Thủ Ấn liễu nghĩa này được viết ra cho kẻ thiện duyên đã biết chán ngán khổ nạn luân hồi, thiết tha mong cầu thoát ly sinh tử, một lòng hướng quả vô thượng bồ đề, đầy đủ tín tâm nơi bậc chân sư và đường tu gia trì. Để trực tiếp đưa họ vào an trụ nơi chân nghĩa tánh tự nhiên, [sách này] gồm bốn phần:

- I. Bước dẫn sơ khởi*
- II. Nội dung chính của từng giai đoạn thiền*
- III. Phương pháp tiếp tục hành thiền*
- IV. Chứng đạo và chứng địa qua công phu hành thiền*

PHẦN I – BƯỚC DẪN SƠ KHỞI

Gồm hai bước:

A. Pháp Sơ Khởi Tổng Quát

B. Pháp Sơ Khởi Đặc Thù

A. Pháp Sơ Khởi Tổng Quát

Như đã giải thích ở nơi khác, người tu phải tu tập kỹ lưỡng đường tu tuần tự giác ngộ dành cho ba loại căn cơ, bao gồm pháp quán niệm về kiếp người khó đạt, vô thường v.v... nhờ đó vững vàng phát tâm buông xả.

Nếu không siêng tu, ngược lại cho rằng những bước này sơ đẳng không đáng quan tâm, nghe giảng vài lần về bốn pháp chuyên tâm đã thấy đủ, làm như vậy sẽ chỉ có được chút kiến thức, không nỗ lực tu tập và vướng kẹt trong tám ngọn gió chướng.

B. Pháp Sơ Khởi Đặc Thù

Tiếp theo, cần thành thực tâm mình bằng cách nhận pháp quán đánh vào mạn đà la tối thượng du già của Mật Pháp, hay bằng cách thọ lễ quán đánh truyền lực gia trì.

Sau đó, như nhiều nơi có dạy, muốn quét chướng ngại hãy phát bồ đề tâm; muốn tích tụ công đức hãy cúng mạn đà la; muốn tịnh nghiệp chướng hãy quán tưởng trì tụng Kim Cang Tát Đỏa; muốn tăng lực gia trì hãy hành trì pháp đạo sư du già. Lần lượt thọ nhận hướng dẫn hành trì của từng

pháp tu nói trên, nỗ lực tu tập theo số ngày nhất định, ví dụ năm ngày hay bảy ngày. Sau mỗi pháp tu, đạt chút kinh nghiệm thật chứng về tâm, duy trì trạng thái tự do tự tại càng lâu càng tốt.

PHẦN II – NỘI DUNG CHÍNH CỦA TỪNG GIAI ĐOẠN THIỀN

Gồm hai phần:

- A. Bước dẫn*
- B. Bước trực chỉ khai thị*

A. Bước Dẫn

Gồm hai điểm:

- 1. Dẫn qua xa-ma-ta [thiền chỉ]*
- 2. Dẫn qua ùi-bát-xá-na [thiền quán]*

1. Dẫn qua xa-ma-ta

Gồm hai bước:

- a. Xa-ma-ta có đặc tính*
- b. Xa-ma-ta không đặc tính*

a. Xa-ma-ta có đặc tính

Gồm hai phần:

- i. Xa-ma-ta có đề mục cụ thể*

ii. Xa-ma-ta không đề mục cụ thể

i. Xa-ma-ta có đề mục cụ thể

Tiếp tục tu pháp sơ khởi trong bốn thời công phu, không sâu rộng như trước nhưng cũng đừng bỏ ngày nào. Đến pháp đạo sư du già, hãy khẩn thiết thỉnh nguyện đạo sư gia hộ cho mình sớm đạt chánh định.

Tiếp theo, xếp chân thế kiết già, nếu không được thì ngồi thế bồ tát. Hai tay xếp dưới bụng, kết ấn tam muội. Sống lưng thẳng, toàn thân vươn thẳng, nâng hai vai và khuỷu tay cho đến khi cả hai cánh tay đều thẳng. Cổ hơi nghiêng về phía trước, đầu lưỡi chạm chân răng hàm trên, môi khép, răng hơi hở. Mắt an bình nhìn xuôi xuống chót mũi. Đây là thế ngồi bảy điểm Tì Lô Xá Na.

Nói chung, thế ngồi quan trọng cho mọi pháp tu thiền. Đặc biệt thế ngồi này không thể thiếu nếu đang tu thiền chỉ. Có người chỉ nhờ vào thế ngồi này mà tịnh được tâm, và đây cũng là lý do vì sao chúng ta nên dành hẳn vài ngày để tập ngồi cho đúng cách.

Sau đó, vào lúc ban ngày, chọn một món vật làm đề mục thiền chỉ, ví dụ hòn sỏi hay khúc cây, không quá chói sáng, đặt ngay trước tầm nhìn. Hãy hướng sự chú ý vào đề mục cho thoải mái, không bám trụ cũng không quán xét. Đơn giản chú tâm nơi đề mục, tránh không để tâm chạy loạn hay xao lãng.

Tiếp theo, cũng như trên, chú tâm vào một món vật đặt ở lần ranh giữa tối và sáng. Vào buổi tối, chú tâm lên một quả cầu màu trắng kích thước bằng hạt đậu ở giữa hai lông mày. Cũng có khi hướng tâm, như trước, lên quả cầu màu đen kích thước bằng hạt đậu ở phía dưới.

Một số người sẽ thấy làm như vậy khó mà tịnh tâm, tập trung như nói trên sẽ khiến họ mỏi mệt, nếu là như vậy, hãy quán tưởng hình đức Như Lai, cỡ ba cm, ở khoảng không trước mặt. Mặc dù có nhiều cách khác nhau để tập trung sự chú tâm, nhưng phần lớn bấy nhiêu cách cũng đủ.

Bao giờ đạt được cảm giác an định tự nhiên, hãy tạm ngưng, nghỉ ngơi ít lâu. Nên tọa thiền trong thời gian ngắn, nhưng lặp lại nhiều lần.

Giữa hai thời tọa thiền, đừng giải trí, đừng làm việc nặng, cũng đừng nói nhiều. Giữ thân và tâm tĩnh lặng.

ii. Xa-ma-ta không đề mục cụ thể

Gồm hai phần:

- Với công phu hô hấp [số tức];
- Không công phu hô hấp

- Xa-ma-ta với công phu hô hấp

Trước hết, tập trung sự chú tâm bằng cách đếm hơi thở, nhận biết rõ ràng hơi thở vào ra, đủ để tâm không tuột vào những việc khác. Bắt đầu bằng cách chú tâm vào ba vòng

hô hấp, rồi bảy vòng – tùy trường hợp. Nếu tâm bồn chồn bất an, thỉnh thoảng nghỉ ngơi một chút rồi tiếp tục tọa thiền để đạt chút kinh nghiệm.

Tiếp theo, qui tụ sự chú tâm bằng cách giữ hơi thở, tổng trước khí ra ngoài ba hay chín lần. Nhẹ nhàng hít vào qua hai lỗ mũi. Vừa nuốt nước bọt vừa ép bụng xuống, mạnh một chút nhưng đừng quá gồng. Giữ càng lâu càng tốt, đơn giản nhiếp tâm không nghĩ đến việc khác, cũng không lơ đãnh. Khi không giữ được nữa, hãy nhẹ nhàng thở ra bằng lỗ mũi. Trong khi thở ra, hít vào, hãy như trước, chú ý đến hơi thở, vừa đủ để đừng nghĩ đến việc khác.

Khi mệt, hô hấp tự do qua lỗ mũi. Giữ sự chú tâm trong trạng thái thư giãn trong treo, với vừa đủ chánh niệm để tâm không bị xao lãng vì bất cứ điều gì khác. Thỉnh thoảng nghỉ ngơi. Tiếp tục luyện tập như vậy cho đến khi có được chút kinh nghiệm.

Nếu làm như vậy khiến cho tâm trở nên quấy động, đó là vì chú tâm quá chặt, hãy thư giãn ngay từ bên trong. Nếu tâm cứ liên tục chán ngán bồn chồn, đó là vì quá lao lực, hãy nghỉ ngơi vài ngày cho tỉnh táo. Nếu chóng mặt choáng váng, đó là vì khí động, hãy ăn uống bổ dưỡng và xoa bóp.

Những bước tu cho đến giờ được gọi là *tóm cái tâm chạy rong*. Cần làm như vậy để đạt tâm tịnh chỉ.

Nếu lúc tu cảm thấy càng tu thì tâm lại càng động, càng bớt tịnh, đó là vì trước đây không để ý đến những gì xảy ra trong tâm, nay đã bắt đầu thấy được niệm tướng nổi đuôi nhau hiện. Các con như vậy là đã có được chút tỉnh thức, đạt được chút tịnh tâm, vậy đừng xem đây là lỗi. Đừng cố gắng điều khiển niệm tướng, cũng đừng chạy theo. Hãy nghỉ ngơi thư giãn rồi tiếp tục dụng công. Làm như vậy nhất định sẽ có được kinh nghiệm tịnh tâm.

Khi tâm bị tán, không quyết, không tịnh, hãy hô to chữ PHAT (Pây), hay phát ra một tiếng hét lớn. Ngay lúc đó, niệm trước đứt đoạn, niệm sau chưa hiện. Trong khe hở này, tâm nằm trong trạng thái an tịnh vô niệm.

Tiếp theo, phải hiểu rằng những khái niệm như là “phải làm thế này để chữa điều kia” đều là phóng ảnh của tâm. Hãy áp dụng nhiều phương pháp khác nhau, khéo léo xen kẽ trạng thái tập trung và thư giãn. Giữ lòng tự tin. Kiên trì tập luyện, nhờ vậy nhất định sẽ đến được với tâm tịnh chỉ.

- Xa-ma-ta không công phu hô hấp

Đến khi tâm đạt được chút an tịnh nhờ phương pháp nói trên, hãy ngồi cùng thế ngồi như trước. Đừng đặt sự chú ý vào hình ảnh, âm thanh, cảnh hiện bên ngoài, cũng đừng chú ý đến hơi thở vào ra. Đừng nghĩ về quá khứ, về những gì đã làm hay đã xảy ra. Đừng nghĩ đến tương lai, về những gì sẽ làm hay sẽ xảy ra. Cũng đừng phát sinh ý tưởng về hiện tại, về những gì đang hiện ra, đang xảy ra

ngay lúc này. Hãy để tâm trong trạng thái thư giãn, trong trẻo, sáng suốt, thoải mái. Khi tâm đang ở trong trạng thái này, chấm dứt thời tọa thiền. Sau đó trở lại, tiếp tục như trước. Mỗi thời tọa thiền đừng kéo dài quá lâu, hãy chia thành nhiều thời tọa thiền ngắn.

Trong khi đang ở trong trạng thái an tịnh, nếu chú tâm quá chặt, quá căng, sẽ tạo trở ngại khiến không thể duy trì độ sáng của tâm. Tốt nhất hãy đơn giản thư giãn.

Trong khi chú tâm như vậy, nếu tâm bị quấy động hay tán loạn, hãy ngồi vào chỗ ấm, ăn món bổ dưỡng, xoa bóp và hạ tầm nhìn xuống thấp. Tập trung ở một điểm dưới vùng bụng và dùng lực nén hơi thở nơi bụng.

Nếu cảm thấy tâm mờ mịt, trì trệ, hãy ngồi vào chỗ mát, rửa mặt, tổng trừc khí ra ngoài và nâng tầm nhìn lên cao. Tăng cường sự chú tâm bằng tỉnh giác sắc bén. Nếu vẫn cảm thấy buồn ngủ, hãy đi dạo cho tỉnh người.

Nếu cảm thấy tối tăm, mê muội, hãy đánh lễ và đi nhiều quanh thánh vật với lòng thành kính sâu xa. Phát nguyện thiết tha cầu đạt chánh định. Rồi trở lại tiếp tục hành trì.

Những bước tu này được gọi là *bình cái tâm bị tóm*. Trừ phi đã thuần luyện đến mức có thể dễ dàng định tâm mà không cần nền tảng và điểm tựa, bằng không tu theo pháp xa-ma-ta không đặc tính sẽ không tiến bộ. Vì vậy quan trọng nhất là phải luyện tập.

Để tâm tịnh trở thành vô ký hay tê cứng là vương lỗi, phải luôn đề cao cảnh giác, tiếp tục hành thiền bằng cách chia thành nhiều thời tọa thiền ngắn.

Nếu tâm trở nên trì trệ hay mờ mịt, tuy còn đó nhưng đã mất độ sáng, phải nên mạnh mẽ quét sạch lỗi thiền này, dành hẳn một thời gian chuyên dành cho việc thanh tịnh lỗi thiền nói trên. Hoặc cũng có thể vừa tập luyện vừa nâng nhẹ độ sắc bén của tâm. Hãy chọn phương pháp thích hợp.

b. Xa-ma-ta không đặc tính

Gồm hai điểm

i. Siết chặt

ii. Thả lỏng

i. Siết chặt

Ngồi cùng tư thế như trước nhưng nâng tầm nhìn cao hơn một chút, nhắm thẳng hướng trước mặt. Để tâm chuyên chú sắc bén, sao cho tâm không chút xao lãng, dù chỉ phút giây. Duy trì trạng thái nhất tâm trong treo và sáng suốt, không cần tựa vào bất cứ mục tiêu hành thiền nào.

Sau một lúc, hãy tạm ngưng; giữ [thời tọa thiền] cho thật ngắn. Rồi lại thận trọng tập trung. Duy trì độ chính xác, không để tâm tán ra ngoài dù chỉ thoáng chốc. Luyện như vậy cho đến khi đạt chút kinh nghiệm thật chứng.

Làm vậy, tâm sẽ không tịnh một cách mờ mịt như trước, mà tăng độ sáng, trở nên trong trẻo sáng suốt. Khi chánh niệm trở nên sáng suốt trong trẻo, đó là lúc người tu đã có tiến bộ.

Người căn cơ bén nhạy có thể thấy tâm tuy sáng ra nhưng thời gian tịnh lại ngắn đi. Đừng xem đây là lỗi. Hãy tiếp tục với nhiều thời tọa thiền ngắn, lặp lại nhiều lần, làm như vậy tâm tịnh và tâm sáng sẽ phát triển đồng đều.

ii. Thả lỏng

Ngồi và giữ tâm nhìn như trước. Đừng áp ủ kỳ vọng về những điều cần phải có hay không nên có trong khi tu thiền. Đừng vui khi tâm tịnh, đừng buồn khi niệm khởi, hãy thư giãn sự chú tâm, thả lỏng. Đừng đè nén điều này, thúc đẩy điều kia. Đừng đánh giá đúng sai. Để sự chú tâm trong trạng thái tự nhiên – thư giãn và tự do. Từ trong trạng thái này, giữ tâm hiện diện một cách đơn thuần không xao lãng. Đừng bồn chồn; hãy để tâm lớn rộng sáng sủa. Luyện cho tâm mở rộng và hiện diện rõ ràng linh động.

Trong khi luyện tâm như vậy, bao giờ tạp niệm xen vào, không cần ngăn chặn cũng không cần chạy theo, chỉ nên duy trì sự hiện diện của tâm một cách vững vàng không chao động.

Cũng không cần phải ngăn chặn hay khuyến khích sự chuyển động vi tế của niệm, cứ giữ cho tâm trong, sáng và lặng. Rồi ngưng, nghỉ ngơi một thời gian ngắn. Thêm lần nữa, tiếp tục luyện như trước để xem mình có được kinh nghiệm gì.

Trước đây, cần tập trung bằng cách gò nắn tâm thức cho tâm trở thành trong và rộng, đồng thời gần như phải đè nén tạp niệm thô lậu và vi tế. Làm như vậy rất khó. Vậy bây giờ chỉ cần giữ trạng thái tự nhiên đơn giản không xao lãng là đủ.

Khi nào niệm khởi, bất kể là thô lậu hay vi tế, hãy đón nhận bằng tâm hiện tiền. Làm như vậy niệm sẽ mất tác dụng, hoàn toàn lắng xuống, tâm sẽ đi vào trạng thái an tịnh.

Một khi đã dùng tâm hiện tiền (chánh niệm) để đón niệm thì không cần phải giữ bất cứ mục tiêu nào khác, các con sẽ cảm thấy vô cùng tự do. Với cảm giác ung dung tự tại này, các con sẽ hiểu rõ điểm then chốt quan trọng nhất là phải để tâm trong trạng thái tự do thoải mái. Nếu có được khả năng duy trì trạng thái nói trên một cách dễ dàng, như vậy là các con đã đạt chút tiến bộ. Tuy nhiên, nếu tâm xao lãng trôi lạc trong tạp niệm chảy ngầm, hay bị cuốn đi không còn biết mình đang nghĩ gì, đó là vì chánh niệm quá yếu.

Nếu tâm trở nên náo động, bồn chồn, không yên, đó là vì tâm thả lỏng không đủ, hoặc vì chánh niệm quá căng. Hãy quét sạch những lỗi nói trên, tiếp tục hành thiền.

Nếu sự chú tâm trở nên mờ mịt, hãy tăng cường chánh niệm. Nếu trở nên căng thẳng, hãy nói lỏng chánh niệm và tăng độ thư giãn. Cứ tiếp tục làm theo như vậy, tâm sẽ giữ được trạng thái cực kỳ sáng suốt.

Khi tâm có thể nhận biết hình ảnh, âm thanh v.v... một cách rõ ràng, an nhiên, sáng suốt không ràng buộc, đó là lúc người tu đạt xa-ma-ta. Vậy, cho dù có phát sinh một trong những tâm thái thiền, cũng đừng vướng vào nơi đó. Ngược lại, hãy dành thời gian để tập luyện trong cảnh giới sáng suốt không niệm khởi.

Trừ phi đứng vững được nơi đây, bằng không pháp thiền sẽ rời rạc. Vậy hãy kiên định vững vàng an trụ.



Lúc đầu, tâm sẽ đạt được chút an tịnh vô niệm giữa cơ man niệm tưởng thô tế hỗn tạp. Đây là giai đoạn đầu của xa-ma-ta, ví như *suối chảy qua khe*.

Tiếp theo, phần lớn ý tưởng biến mất, nhờ vậy tâm được bình lặng an lạc. Tuy nhiên, nếu niệm khởi mạnh mẽ, các con sẽ không thể giữ tâm an định. Tỉnh thoảng tâm vẫn bị tán loạn, quấy động. Đây là đoạn giữa của xa-ma-ta, ví như sông chảy điềm nhiên.

Rồi cả niệm thô lẫn tế đều không còn. Mỗi khi đưa tâm lắng vào cảnh giới vô niệm này, các con có thể an nhiên trụ tâm nơi đó. Cho dù còn chút thoáng gọn vi tế của niệm thì cũng đã không còn là niệm, không thể tạo tác dụng; ngược lại sẽ tự nhiên tan về trạng thái vô niệm. Đây là giai đoạn cứu cánh của xa-ma-ta, ví như sông con gặp biển mẹ.

Mặc dù loại xa-ma-ta này vẫn chưa đủ để làm chất liệu chính của pháp tu đại thủ ấn, nhưng vẫn phải có để lót nền. Tâm tịnh chỉ chính là điều tạo nên vô lượng công đức, vì vậy cần đạt cho được loại xa-ma-ta ổn định không lỗi.

2. Dẫn qua ù-bát-xá-na

Gồm hai phần

- a. Xác định thật tánh của tâm và pháp¹*
- b. Phá nghi về thể và tướng*

a. Xác định thật tánh của tâm và pháp

Gồm hai điểm:

- i. Xác định thật tánh của tâm – phạm trù của thể*
- ii. Xác định thật tánh của niệm và pháp – phạm trù của tướng*

¹ đối cảnh của ý, có chỗ dịch là cảnh hiện

i. Xác định thật tánh của tâm – phạm trù của thể

Cho điểm thứ nhất, ngồi theo tư thế như cũ. Thêm vào đó, hãy nhìn thẳng phía trước mặt, không chớp mắt, không đổi hướng nhìn. Giữ sự chú tâm rõ ràng linh động trong xa-ma-ta vô niệm sáng suốt. Từ trong trạng thái này, nhìn thẳng tâm mình xem tâm ấy sắc tướng ra sao, đang ở đâu, nương vào đâu, đặc tính và biểu hiện như thế nào. Hãy từ từ quán chiếu từng điểm nói trên.

Nói cách khác, có phải tâm ấy hình tròn, hình vuông hay đại loại? Hay hình dạng giống như đất, đá, núi, bụi rậm, rừng cây, hay đại loại? Tâm ấy có màu sắc chẳng? trắng, đen, hay đại loại? Hãy quán chiếu từng điểm một cho đến khi đạt sự xác quyết.

Tương tự như vậy, hãy xét thử xem tâm nằm ở bên ngoài ngoại cảnh ngoại vật, hay nằm ở bên trong thân thể nghiệp báo này. Nếu là ở bên trong, vậy ở trong một bộ phận nhất định nào đó từ đỉnh đầu đến gót chân, hay ở khắp mọi nơi trong cơ thể? Nếu là ở khắp mọi nơi trong cơ thể, vậy có phải tâm cũng có trong có ngoài, hay là tràn lan khuếch tán? Nếu là tràn lan khuếch tán, xét thử xem tâm chuyển động ra sao khi tiếp xúc với ngoại cảnh.

Tương tự như vậy, xét xem có phải tâm là một thực thể mang tánh không hay là tánh giác? Nói không, là không tựa như rỗng không, hay không tựa như không gian? Nói giác, giác này chiếu sáng như ánh mặt trời mặt trăng, hay

như ánh đuốc, hay như đèn bơ? Hãy quán chiếu như vậy cho đến khi có được niềm xác quyết tròn đầy dứt khoát.

Nếu chỉ dựa vào lời người khác nói và lý thuyết suông chứ không tự mình quán chiếu, các con sẽ không thể nào biết một cách đích xác. Vậy hãy quán chiếu điều này cho thật sâu.

Nếu hiểu sai, hãy áp dụng lý lẽ đối nghịch và tiếp tục quán chiếu tầm tư.



Rất dễ để thấy rằng (tâm này vốn) không có tướng dạng, màu sắc, nơi chốn, chỗ nương, cũng không chất liệu vật lý. Tuy vậy, nếu cho rằng tâm là một thực thể mang tánh không và tánh giác, rồi ở yên trong trạng thái này thì sẽ không thể biết một cách xác quyết, vì đây chỉ là một tâm thái thiền của tịnh chỉ. Vậy hãy cứng dường mạn đà la, thỉnh nguyện với tâm thành kính sâu xa và quán chiếu tâm thức trong từng sát na xem giác là giác như thế nào, không là không ra sao, xem thật tướng của tâm là gì.

Qua đó, có thể các con sẽ thấy tâm không có một cách cụ thể, vốn không phải là một hiện tượng vật lý, vì vậy không hề có hình, sắc, nơi trú, chỗ nương. Cũng có thể các con sẽ hiểu được rằng tâm giác-không này không thể dùng lời để diễn tả là thế này hay thế kia – tâm vốn bất khả tư nghì, thế nhưng vẫn có thể nắm biết bằng kinh nghiệm.

Đến lúc này, đạo sư phải ráng đưa ra những lời khẳng định rồi rắm. Nếu người tu chỉ biết qua lý thuyết hay do nghe nói, hiểu biết này sẽ không nhất quán, không thể đứng vững khi bị mô xẻ. Nếu là kinh nghiệm thật chứng thì tự nhiên sẽ qui tụ về một điểm, cho dù không thể dùng lời để diễn tả. Khi xảy ra việc như vậy, đó là người tu đã đạt được kinh nghiệm thật chứng.

Dù vậy, vẫn có nhiều người tuy thông biện nhưng không thật chứng. Cũng có người giàu kinh nghiệm nhưng lưỡi bị trói cứng không thể giải thích. Đạo sư phải để người tu quán chiếu tận tường, giải đáp trọn vẹn bằng kinh nghiệm tu chứng chân chính.

Từ trong cảnh giới xa-ma-ta sáng suốt vô niệm như đã nói, hãy giống như trước, nhìn thẳng vào tâm thức của mình. Đây là trí giác, không thể diễn tả bằng lời, hoàn toàn bất khả tư nghì, nhưng đồng thời cũng là giác-không tự chứng biết, mang tánh trong, sáng và giác. Duy trì trạng thái này không xao lãng.

ii. Xác định thật tánh của niệm và pháp – phạm trù của tướng

Ngồi thế ngồi như đã dẫn. Bây giờ hãy để cho một niệm thô lậu, ví dụ tâm sân hận, nổi lên từ nơi tánh không và tánh biết của tâm bất khả tư nghì. Bao giờ niệm thô lậu hiện rõ, hãy nhìn thẳng vào đó để quán xét, như trước, xem màu sắc, tướng dạng, nơi ở, chỗ nương, đặc tính, biểu hiện... của niệm này là như thế nào. Rồi cũng như vậy, hãy

đề nổi lên, hoặc tạo ra, một niệm vi tế rồi nhìn thẳng vào đó để quán xét đặc tính.

Tương tự như vậy, hãy để hiện ra hay tạo ra nhiều pháp vi tế và thô lậu khác nhau, về cảnh giới bên ngoài, chúng sinh cư trú bên trong, về kẻ thù, người thân, khổ đau, hạnh phúc, v.v... Xét kỹ đặc tính của từng món một. Phân tích quán chiếu cho thật tận tường.

Trước đây, có thể là khi nhìn các con chỉ nhìn một cách tổng quát về sự “không có thực thể khách quan”, hoặc chỉ nhìn mà không quán xét, vì vậy không có khả năng thể nghiệm một cách đích xác mà chỉ có được chút hiểu biết kiến thức rằng niệm và pháp, dù là thô lậu hay vi tế, đều không thể truy tìm. Do đó không thể có được nguồn kinh nghiệm giải thoát vững vàng nhiệm vận, khi gặp niệm hay pháp đều không có khả năng trực nhận chân tánh và không thể khiến cho tướng hư vọng của chúng tan rã. Vì vậy, hãy khoác áo giáp tinh tấn, tiếp tục quán chiếu cho đến khi chúng biết một cách dứt khoát.

Theo cách này, bất kể là căn cơ cao hay thấp cũng đều sẽ đạt được niềm xác quyết sâu xa. Đây là điều không bao giờ nên để trong trạng thái mơ hồ, tổng quát.



Tiếp theo, để tiếp tục thuần dưỡng kinh nghiệm thật chứng, hãy chọn một niệm hay một pháp để quán chiếu.

Bấy giờ có thể nói rằng, “nó không có tướng dạng, màu sắc hay đặc tính; chân tánh của tâm vốn chỉ đơn giản là giác-không!” hoặc cũng có thể tuôn ra thêm nhiều mảng hiểu biết kiến thức khác.

Tuy nhiên, giác-không nói như vậy là nghĩa gì thì còn chưa biết chắc. Có phải các con muốn nói đến giác-không sau khi niệm đã ngưng, đã tan biến? Hay là giác-không ngay khi niệm đang hiện hành? Nếu là trường hợp sau, các con có thể nói đó là giác, nhưng chẳng thể nói đó là “không”. Hãy tỉ mỉ mổ xẻ như vậy và tiếp tục quán xét.

Bất kể phát khởi niệm nào, kinh nghiệm về niệm, tự nó, là điều không thể nghĩ bàn – đây là tánh giác vô ngăn ngại và vô khái niệm. Còn pháp, chúng chỉ đơn thuần là ấn tượng của vạn hữu vô ngăn ngại, vốn không thực thể, không phải là sự chấp bám thực tại cố định. Những điều này rất khó diễn tả. Hiểu được pháp là như vậy thì đạt được kinh nghiệm thật chứng.

Khi ấy hãy đừng xao lãng, chỉ cần đơn giản duy trì tâm giác-không này, vốn là tánh giác bất khả tư nghì, còn được gọi là pháp-không, là cảnh tuy hiện nhưng vốn không tự tánh.

Có người có thể nói, “khi tôi nhìn thẳng vào một niệm hay một pháp thì nó tan đi và biến thành giác-không.” Đây là trường hợp điển hình của sự không chứng đắc chân tánh

của niệm và pháp, ngược lại vận dụng hiểu biết kiến thức về giác-không để hóa giải niệm và pháp.

b. Phá nghi về thể và tướng

Gồm bốn điểm:

- i. Xác quyết niệm chính là tâm*
- ii. Xác quyết pháp chính là tâm*
- iii. Quán chiếu tâm tịnh và tâm động*
- iv. Xác quyết mọi kinh nghiệm đều vô sinh.*

i. Xác quyết niệm chính là tâm

Ngồi theo tư thế như trước. Để tâm bình lặng lắng vào nơi giác-không. Từ trong cảnh giới này, để hiện ra một niệm rõ rệt, ví dụ niệm sân. Nhìn thẳng vào đó và tận tường quán chiếu xem niệm này do đâu mà có.

Có thể các con cho rằng niệm này từ nơi tâm giác-không mà sinh ra. Nếu là như vậy, quán xét thử xem sinh ra như vậy là giống như đứa con từ mẹ sinh ra, hay như ánh sáng từ mặt trời chiếu ra, hay là do tâm biến ra thành niệm?

Tiếp theo, quan sát xem niệm này trú ở ra sao. Khi niệm hiện ra dưới dạng sân hận, xét xem niệm sân này có thật hay chỉ đơn giản là tướng hiện của tâm sân hận, hoàn toàn rộng mở không có gì để bám vào.

Cuối cùng, quan sát xem niệm diệt như thế nào. Bị chặn đứng hay tan biến? Nếu bị chặn đứng, vậy do ai chặn

đứng, do đâu mà bị chận đứng? Nếu là tan biến, xét thử xem có phải là tự tan.

Tương tự như vậy, cần xét kỹ nhiều loại niệm thô lậu và vi tế khác nhau để chứng biết. Nếu hiểu sai, cần hóa giải bằng luận cứ đối nghịch, và cho một gợi ý. Sau đó, hãy tiếp tục quán xét.

Có thể là các con không tìm thấy niệm sinh ra từ nơi nào, bằng cách nào, trú ở dạng nào, diệt về đâu. Tuy vậy, niệm và tâm khác nhau như thế nào, cái trong cái ngoài, hay liên hệ với nhau như là tứ chi và thân thể v.v... tất cả mọi khái niệm này đều phải phá bỏ hết. Cần chứng biết rằng các loại niệm khác nhau, bất kể dưới sắc thái nào, đều là tương-không, không phải là một thực thể khách quan. Phải thấy rằng niệm từ nơi mình khởi sinh, và sẽ tan về lại nơi chính mình. Vì tâm vốn không giới hạn cho nên phải biết một cách xác quyết rằng chính từ tâm này hoạt hiện thành ngã, được xem là ngã. Phải thấy ra rằng niệm và tâm vốn bất nhị.

Ví như sóng và nước. Sóng cũng là nước, nhưng khi nhìn thì chỉ thấy sóng. Mặc dù tướng là sóng nhưng thể tánh là nước vốn không thay đổi. Tương tự như vậy, bao nhiêu loại niệm ngay từ lúc chớm hiện vốn vẫn chỉ là tánh giác-không của tâm bất khả tư nghì.

Hơn nữa, vì tâm không giới hạn nên hoạt hiện thành nhiều loại niệm khác nhau. Tuy hoạt hiện thành nhiều loại niệm

khác nhau nhưng tâm vốn không thay đổi, vẫn luôn là giác-không của tâm bất khả tư nghĩ. Điểm này phải chứng biết cho thật xác quyết. Phải có kinh nghiệm xác quyết rằng mọi loại niệm vốn chỉ là tâm.

Tương tự như vậy, hãy để một niệm vui hay buồn khởi lên, quán chiếu xem có khác biệt gì chẳng. Cứ như vậy, biết một cách xác quyết về các loại niệm đối nghịch.

ii. Xác quyết pháp chính là tâm

Ngồi tư thế như cũ, từ nơi tánh giác và tánh không của tâm, hãy để bất cứ một sắc pháp nào hiện ra trong tâm một cách rõ ràng linh động. Quán chiếu sự sinh, trú và diệt như cũ.

Bây giờ hãy quán chiếu những điểm sau đây, xem sắc ấy là dị biệt hay đồng nhất với tâm. Nếu là dị biệt, quán xét thử xem là nằm chéo, hay là cái trong cái ngoài, hay là cái trên cái dưới? Nếu là như vậy, có phải đây là hai thực thể có thể tách lìa riêng biệt?

Hay là một thời điểm của tâm được xem là sắc pháp? Nếu là do tâm hiện mà có sắc, vậy trước sau tâm vẫn chỉ có một, điều này mâu thuẫn với việc sắc và tâm là hai điều dị biệt.

Nếu sắc và tâm là đồng nhất, vậy có phải là đồng nhất theo kiểu tâm biến thành sắc, hay là sắc biến thành tâm? Quán

chiều như vậy để đạt kinh nghiệm thật chứng. Nếu hiểu sai, phải hóa giải, và cho một lời gợi ý.

Theo cách này, bất kể gặp sắc pháp nào cũng phải biết một cách xác quyết rằng đây chỉ là tánh thấy của tâm. Bất kể nhìn thấy sắc pháp nào cũng phải tự chứng biết rằng đây không phải là một thực thể có thể định nghĩa mà chỉ là pháp-không. Vì khả năng hoạt hiện của tâm không giới hạn nên phải thấy rằng tâm đơn giản hoạt hiện thành sắc pháp v.v... Đừng để sắc pháp và tâm tách lia thành cái trong cái ngoài; hãy chứng biết cho xác quyết rằng pháp và tâm vốn bất nhị.

Cũng như ví dụ và ý nghĩa đã giải thích trên đây, pháp hiện ra thấy như là cảnh vật ở bên ngoài, nhưng cũng tương tự như cảnh trong mơ, vốn không gì khác hơn chính cái tâm đang nằm mộng. Vậy cảnh mộng và tâm mộng vốn bất khả phân chia.

Cảnh hiện phong phú của sự vật mà tâm đang thấy, đó chỉ là tùy vào năng lực của “cộng nghiệp” mà hiện, có thể ví như mặt gương trong, đối vật màu xanh thì mang sắc xanh. Đây không phải là mặt gương biến thành thứ gì khác, chức năng của mặt gương vốn là như vậy.

Tương tự như vậy, tâm vốn không giới hạn, nghiệp chưa tịnh thì tâm duyên nơi cảnh mà hiện thành nhiều sắc tướng khác nhau. Tâm không biến thành thứ gì khác, chức năng của tâm vốn là như vậy. Biết rõ điều này, các con cần đạt

kinh nghiệm xác quyết rằng mọi pháp hiện phong phú đều chỉ là tâm.

Tương tự như trên, quán chiếu những pháp đối nghịch như là đẹp, xấu. Rồi, tương tự như sắc, hãy quán chiếu về thanh, hương, vị và xúc. Phải làm sao đạt cho được sự xác quyết.

iii. Quán chiếu tâm tịnh và tâm động

Ngồi theo tư thế như cũ. Để tâm bình thản an định trong giác-không. Bây giờ hãy nhìn thẳng vào đó để quán chiếu.

Từ trong trạng thái bình thản an định, hãy để một niệm phát sinh, khuấy động mạnh mẽ. Nhìn thẳng vào đó để quán chiếu.

Tiếp theo, xét hai trạng thái tịnh niệm và động niệm xem có gì khác biệt từ nơi sinh, nơi trú và nơi diệt của niệm, hay là từ nơi đặc tính.

Nếu có sự khác biệt giữa trạng thái tịnh và động, hãy xét xem khác là khác ra sao, tốt hơn hay xấu hơn, là không hay chẳng phải không, là có hay không có đặc tính, có thể nhận diện được hay không thể.

Nếu không khác, hãy xét xem không khác là hoàn toàn giống nhau, hay tương tự trong sự khác biệt.

Nếu hoàn toàn giống nhau, xét xem giống là giống như thế nào, đoạn đầu, giữa hay chót. Nếu tương tự, xét xem tương

tự như thế nào. Hãy quán chiếu như vậy để đạt chút kinh nghiệm thật chứng.

Trong trường hợp người tu hiểu sai, phải hóa giải bằng luận cứ đối nghịch và cho một lời gợi ý, rồi tiếp tục quán xét.

Phải quay lưng với ý nghĩ sai lầm rằng hai trạng thái này – an tịnh và đột ngột động niệm – mang tính chất hoàn toàn khác nhau, phải có được chút kinh nghiệm thấy rằng tịnh hay động đều là cùng một tâm, đều là cái tâm không gốc rễ, không thể nắm bắt, và đều là giác-không mang tánh biết, bản lai thanh tịnh.

Đã là như vậy, bất kể là tâm tịnh hay tâm động, không cần gì phải chấp nhận hay chối bỏ, đè nén hay khuyến khích. Ngược lại, phải có lòng tự tin rằng tâm giác-không này vốn luôn tự tại, tự tại trong tánh lặng khi an tịnh và tự tại trong tánh khởi khi động niệm.

iv. Xác quyết mọi kinh nghiệm đều là vô sinh

Khi đang ở trong tánh không và tánh biết của tâm, cũng như cũ, mọi niệm và pháp đều là biểu hiện không ngăn ngại của tâm. Vậy bây giờ hãy tự hỏi: “bản tánh của tâm này là gì?” nhìn thẳng vào đó, quán chiếu tận tường về nguyên nhân khiến tâm động khởi, về sự trú và sự diệt của tâm.

Trong trường hợp người tu hiểu sai, phải đoạn diệt sai lầm bằng luận cứ đối nghịch và cho một lời gợi ý, rồi tiếp tục quán xét.

Ở điểm khởi đầu, tâm không do nhân duyên mà sinh ra, không từ đâu mà khởi sinh, cũng không khởi sinh bằng bất cứ cách nào; tâm ngay từ đầu vốn không gốc rễ. Ở điểm hiện tại, tâm không mang bất cứ tướng dạng hình sắc nào, hoàn toàn không thể nhận diện. Ở điểm cuối, tâm không do bên ngoài mà đoạn diệt, chỉ tự tan biến, tự giải thoát.

Các con phải tự chứng thật tướng của tâm này, là tâm giác-không, vốn không thể xác định là có sinh, có trú, có diệt. Chứng được điều này rồi, cần xác quyết rằng tâm này, bất kể trong hiện tại đang hiện ra như thế nào, cũng vẫn không thể dùng điều tốt để cải thiện hay dùng điều xấu làm cho hư đi. Đã là như vậy, hãy có lòng tin xác quyết rằng tâm này tự tan biến, tự biết, tự giải thoát, không cần phải cải thiện, sửa chữa.

Quán xét và quan sát trong khi đang tọa thiền và từ trong định về tâm giác-không như vậy, phải vận dụng tuệ quán để quán chiếu. Ngược lại, nếu dùng khái niệm để quán xét thì sẽ có được chút hiểu biết tổng quát, nhưng không thể nào đạt được kinh nghiệm thật chứng chân chính.

Trừ phi người tu có được niềm tin xác quyết về điểm này, bằng không cho lời khai thị trực chỉ là quá sớm, vì người tu sẽ không thể tin nhận và sẽ theo đuổi điều gì khác. Hay

cho dù có kiên trì tu tập cũng chỉ là nần ná trong trạng thái phàm phu của tâm tịnh chỉ. Bám vào tâm thái thiền định và vương nơi tâm tịnh chỉ sẽ không đủ chức năng để đưa người tu đến với quả giác ngộ, cho dù có nỗ lực hành trì nhiều năm.

Kinh luận nói rằng người thượng căn phải đạt quả; trung căn phải đạt kinh nghiệm thật chứng, và sơ căn phải có được sự hiểu vững vàng. Tuy vậy, chỉ đơn thuần là hiểu thì không đủ.

Có người giải thích giỏi nhưng không thật chứng. Có người lại thật chứng nhưng không thể giải thích. Vì vậy, đạo sư cần phải khéo léo dẫn dắt bằng lý lẽ đối nghịch và lời gợi ý, hỏi những câu thông minh để kéo vải len che mắt.

Cho dù đã thật sự có được kinh nghiệm thật chứng, theo tôi nghĩ, lời trực chỉ khai thị nhất quyết không thể quá lộ liễu. Người tu cần thêm một thời gian đạt nhiều thật chứng hơn nữa.

Có người xen lẫn lời hướng dẫn pháp tu quán và lời trực chỉ khai thị. Cũng có người dùng thiền quán trong khi trực chỉ khai thị. Mặc dù có những phương pháp khác nhau như vậy, nhưng phương pháp hữu hiệu nhất vẫn là đơn giản thiền quán để có được sự xác quyết và đạt kinh nghiệm thật chứng. Như vậy, đến lúc trực chỉ khai thị, đạo sư có

thể trở ra kinh nghiệm là gì cho người tu khởi công thực hành.

Tuy nhiên, nếu kinh nghiệm thật chứng không đến, người tu cần bỏ một thời gian để tập hiển lộ tánh giác nơi tâm chỉ. Đến một lúc nào đó, điều này sẽ đạt được nhờ sự hướng dẫn chính xác. Sau đó, kinh nghiệm thật chứng sẽ phát sinh.

B. Bước Trục Chỉ Khai Thị

Gồm hai phần:

- 1. Trục chỉ khai thị điều vốn có*
- 2. Phá lối, nhận diện pháp thiên.*

1. Trục chỉ khai thị điều vốn có

Gồm ba mặt:

- a. Trục chỉ khai thị chân tánh của tâm vốn có*
- b. Trục chỉ khai thị về niệm vốn có*
- c. Trục chỉ khai thị về pháp vốn có*

a. Trục chỉ khai thị tâm vốn có

Trước tiên, lúc cho lời trục chỉ khai thị, không ai khác được có mặt ngoại trừ hai người, sư phụ và đệ tử. Nếu muốn, có thể ngồi theo thể tọa thiền như cũ. Rồi sư phụ nói rằng:

“Hãy để tâm trong trạng thái tự nhiên, đừng cố gắng điều chỉnh tâm. Bây giờ hãy xem, phải chăng mọi niệm, kể cả thô lậu lẫn vi tế, đều tự tan vào chính nó? Hãy an trú bình lặng, nhìn xem phải chăng tâm cũng yên tịnh trong trạng thái tự nhiên.”

Sư phụ để cho đệ tử nhìn.

“Đó gọi là tâm tịnh chỉ [xa-ma-tha]”



Trong trạng thái này, đừng để tâm mờ tối, xao lãng, hay dừng dung. Phải chăng chẳng thể dùng lời nói để giải thích xem tâm này là như thế nào, cũng không thể dùng ý tưởng để nghĩ đến? Phải chăng tâm này hoàn toàn không thể định nghĩa, là tánh biết, sáng suốt không ngăn ngại, tự nó thấy và biết về chính nó?

Từ trong trạng thái bình lặng này, hãy nhìn xem đây có phải là tâm chứng biết mặc dù không có đối tượng chứng biết?

Tiếp theo sư phụ để cho đệ tử nhìn.

“Đó gọi là tâm quán.”



“Ồ đây, hai điều này được giải thích riêng biệt nhưng thật ra chỉ và quán không phải là hai. Ngược lại, hãy nhìn xem

có phải chỉ chính là quán, là tánh giác tự nhiên, tự chứng biết, không thể định nghĩa, và hãy nhìn xem có phải quán chính là chỉ, an định trong trạng thái tự nhiên không ô nhiễm bởi khái niệm thuộc tính. Hãy lắng tâm bình lặng và nhìn!”

Tiếp theo, sư phụ đề cho đệ tử nhìn.

“Đó gọi là chỉ quán hợp nhất.”



“Cả hai đều nằm trong tâm hiện tại. Chúng biết và nhận diện điều này gọi là *điểm khởi sinh của pháp thiền*.

“Điều này được gọi bằng nhiều tên: trí Phật, chân tánh của tâm chúng sinh, pháp thân vô sinh, tánh tự nhiên căn bản, tâm vốn có, giác tánh bản lai, Đại Thủ Ấn v.v... Đây chính là điều mà tất cả kinh điển, mật điển, chân luận giải và hướng dẫn hành trì đều hướng đến và dẫn vào.”



Sau khi nói điều này, nếu muốn, đạo sư có thể tạo nguồn cảm hứng tự tin cho đệ tử bằng cách trích dẫn kinh điển. Bằng không, nói ít lời như dưới đây là đủ, vì giải thích dài dòng có thể khiến người kém trí bị hỗn loạn.

“Ý nghĩa tóm gọn là như sau: hãy để tâm trong trạng thái tự nhiên, hãy để niệm tự tan biến vào chính nó. Đây là tâm vốn có của con, là cái tâm bất khả tư nghì, tự chứng biết,

tánh giác tự nhiên. Hãy nhất tâm bất loạn nơi dòng liên tục của tâm này, đừng xao lãng.

“Khi xuất định, trong đời sống hàng ngày cũng vậy, hãy cố gắng giữ loại chánh niệm này, càng chuyên chú càng tốt.

“Quan trọng nhất là phải tiếp tục kiên trì tập luyện vài ngày. Bằng không dễ tuột mất kinh nghiệm chứng biết chân tâm mà con đã theo đuổi bằng nhiều phương tiện.”

Vì vậy người tu phải tập luyện bằng cách chú tâm vào điều này thêm vài ngày.

b. Trực chỉ khai thị về niệm vốn có

Thứ hai, người tu bây giờ trở lại ngồi theo thế tọa thiền trước mặt (đạo sư, và nghe những lời sau đây):

“Đề tâm an trú trong tự nhiên. Khi niệm tan hết, tâm là giác-không, không thể nghĩ bàn. Hãy chuyên chú đừng xao lãng, nhìn thẳng vào thật tướng của tâm trần trụi!

“Ngay lúc đó. Hãy để một niệm hân hoan nổi lên. Ngay khi niệm này đang hiển hiện rõ ràng, hãy từ nơi giác-không mà nhìn thẳng vào niệm ấy.

“Bây giờ quán thử xem, phải chăng niệm này chính là tâm giác-không trần trụi bất khả tư nghì? Phải chăng niệm này hoàn toàn không khác với chân tâm vốn có? Hãy nhìn thử xem!”

Để người tu nhìn một lúc.

Người tu có thể nói: “Niệm chính là giác-không. Hình như không khác.” Nếu vậy, hãy hỏi:

“Là giác-không sau khi niệm tan? Hay là giác-không bằng cách dùng thiền để xua niệm? Hay chính sự rõ ràng linh động của niệm là giác-không?”

Nếu người tu nói là một trong hai trường hợp đầu thì như vậy là chưa quét sạch được hoài nghi, cần dành vài ngày để giải quyết vấn đề này.

Ngược lại, nếu chúng biết giống như trường hợp sau cùng, vậy là người tu đã thấy được chân tánh của niệm và vì vậy có thể cho lời trực chỉ khai thị sau đây:

“Khi nhìn vào chân tánh của niệm, không cần dùng thiền để khiến niệm tan biến hay đuổi niệm đi, chính sự hiển hiện của niệm là tâm giác-không trần trụi bất khả tư nghì. Ta gọi đây là *nhìn thấy gương mặt tự nhiên của niệm-vốn-có* [bản lai diện mục của niệm], cũng được gọi là *niệm lộ dạng pháp thân*.

“Trước đây, khi xác định chân tánh của niệm và quán chiếu tâm tịnh tâm động, các con đã nhận ra rằng không có gì khác ngoài mỗi một tâm này, là một cái tâm không thể nghĩ bàn, tự chứng biết, tánh giác tự nhiên. Ví như nước và sóng.

“Đã là như vậy, giữa tịnh và động có gì khác nhau chẳng?
“Có gì khác nhau chẳng, giữa suy nghĩ và không suy nghĩ?
“Có phải tâm tịnh là tốt? có cần phải hãnh diện về điều này?
“Có phải ý tưởng đột ngột quấy động là xấu? Có cần phải không vui vì điều này?”

“Trừ phi các con ngộ được niềm thất vọng thâm kín này, bằng không sẽ luôn vướng bệnh *đôi thiên*. Vậy từ nay trở đi, khi niệm không khởi thì đừng cố tình khơi cho niệm khởi để tu pháp sinh. Khi niệm đang khởi thì cũng đừng cố tình ngăn cản niệm khởi để tu pháp vô sinh. Cứ vậy, đừng sinh tâm thiên vị trạng thái động hay tĩnh.”



Nguyên tắc áp dụng cho một niệm này có thể áp dụng cho mọi niệm khác. Tuy vậy, người tu cần dành ít thời gian để đơn giản tu cùng với niệm, khi không có niệm khởi thì đơn giản cố tình khơi một niệm lên và duy trì chân tánh của niệm ấy. Nếu không làm như vậy sẽ có nguy cơ đánh lạc mất chân tánh của niệm.

Do đó, phải hướng dẫn người tu tiếp tục tinh tấn tập luyện trong vài ngày. Nếu muốn, hãy trích dẫn kinh điển để giúp người tu có được sự xác quyết.

c. Trực chỉ khai thị về pháp vốn có

Thứ ba, tư thế tọa thiền v.v... cần được giữ như trước. Tiếp theo, hỏi:

“Từ trong cõi định của tánh tự nhiên, hãy để hiện ra trong tâm một sắc pháp, hiển hiện rõ ràng, ví dụ như một ngọn núi hay một căn nhà. Nhìn thẳng vào đó, xem pháp này tự nó có phải là giác-không không thể nghĩ bàn? hay là tánh giác và tánh không của tâm? Nhìn một lúc thử xem khác nhau ra sao.”

Hãy để người tu quán chiếu. Người tu có thể nói rằng, “không khác gì nhau cả. Đây chính là giác-không không thể nghĩ bàn.” Nếu là như vậy, hãy hỏi:

“Là giác-không sau khi sắc pháp đã biến mất? hay là giác-không nhờ thuần dưỡng giác-không? Hay chính sắc pháp này là giác-không?”

Nếu câu trả lời là một trong hai trường hợp đầu thì như vậy là người tu chưa quán chiếu tận tường, phải bảo người tu hãy thiền quán thêm nữa để trạch quyết điểm này.

Nếu người tu thấy chính sắc pháp ấy – chỉ có thể định nghĩa bằng sự hiện diện thuần túy của tâm không ngăn ngại – chính là giác-không, đạo sư khi ấy phải cho ra lời trực chỉ khai thị sau đây:

“Khi có ngọn núi hay căn nhà hiện rõ trong tâm, bất kể là hiện ra như thế nào, con không cần phải dẹp bỏ hay chặn đứng. Ngược lại, khi tâm thấy sắc pháp, chính sự thấy này là trí-giác không thể nghĩ bàn, không tự tánh. Đây gọi là *chứng thật tánh của pháp*.”

“Trước đây con đã phá hết hoài nghi khi nhìn vào thật tánh của pháp và đã xác định rằng pháp chính là tâm. Tương tự như vậy, pháp không phải ở bên ngoài, tâm không phải ở bên trong. Đây chỉ đơn thuần là – và chỉ là – tâm giác-không hoạt hiện thành pháp. Y như cảnh trong mộng và tâm nằm mộng.”

“Pháp vừa thoát hiện vốn đã là pháp-không, tự nhiên siêu thoát, không thể nghĩ bàn. Pháp-không này, một trạng thái trần trụi không thể nắm bắt nhưng lại có thể nhận biết, được gọi là *nhìn thấy gương mặt tự nhiên của pháp vốn có*, còn được gọi là *pháp lộ dạng thành Pháp thân*.”

“Đã là như vậy, “không” không hơn, mà “pháp” cũng không kém, pháp và không vốn không dị biệt. Vậy, cứ hãy tiếp tục tu trong mọi hoàn cảnh. Khi có, không cần đoạn diệt cảnh hiện mà cứ hãy cố tình luyện tâm nơi đó. Khi không, không cần sinh ra kinh nghiệm về không mà cứ hãy cố tình luyện tâm nơi đó.”

“Giữ chánh niệm nơi pháp tu thì mọi tướng hiện, mọi hiện hữu đều là Đại Thủ Ấn của pháp thân, không cần điều chỉnh, chấp nhận hay chối bỏ. Vậy từ nay về sau cứ hãy

tiếp tục tập luyện, đừng sinh tâm thiên vị, nghiêng về cảnh hiện hay tánh không, không cần ra sức đè nén hay khuyến khích bất cứ điều gì.

“Tuy vậy, tạm thời hãy để tâm hoạt hiện thành nhiều pháp. Khi tâm tiếp cảnh, điều quan trọng là đừng xao lãng việc duy trì chân tánh bất khả tư nghì.”

Vậy, hãy để hành giả tập luyện vài ngày. Nếu muốn, có thể dẫn chứng kinh điển để mang lại sự xác quyết.

2. *Phá lỗi, nhận diện pháp thiền*

Gồm hai phần:

- a. Miêu tả thiền lỗi và thiền bệnh*
- b. Giải thích pháp thiền không lỗi*

a. Miêu tả thiền lỗi và thiền bệnh

Có một điều tiếng tăm vang lừng như nhật nguyệt, đó là pháp thiền của dòng Dakpo Kagyu, pháp Đại Thủ Ấn. Dĩ nhiên có nhiều khái niệm khác nhau về Đại Thủ Ấn, tùy cách hiểu của từng người. Tôi sẽ không phủ nhận tri kiến của người khác. Tuy vậy, xin vì những người đặt lòng tin nơi tôi mà có đôi lời giải thích về pháp hành này.

Người tu nếu chỉ biết chuyên tu thiền chỉ, tâm sẽ như mặt hồ phủ băng lạnh giá, khiến mọi nhận thức giác quan thô tế đều đoạn dứt. Hay là, tuy không đoạn dứt nhưng trở nên

mơ hồ mù mịt. Lâm tướng trạng thái này là thiền, để nhận thức giác quan đoạn dứt là lỗi nặng, để trở nên mơ hồ thì gọi là tâm trì trệ.

Cũng có người cho rằng thiền là để tâm trong trạng thái vô ký, không ký nhận sự việc có hay không có. Đây chỉ là chìm đắm trong quên lãng, không còn biết việc gì đang xảy ra.

Lại có người cho rằng thiền là giữ tâm trong trạng thái trống vắng khi mà niệm trước đã ngưng, niệm sau chưa khởi.

Những cách tu nói trên đều thiếu quán, vì vậy đều là lỗi nặng. Cho dù có quán, người tu vẫn cảm thấy cần phải đứng yên trong cái gọi là *duy trì Đại Thủ Ấn*. Vì vậy sẽ trở thành bệnh đối thiền.

Lại có người cho rằng thiền có nghĩa là đơn thuần duy trì trạng thái tràn đầy hỉ lạc. Đây là trường hợp không đưa quán vào thiền. Dù có chãng nữa, vẫn cảm thấy cần phải đoạn lìa cảnh hiện. Dù không đoạn lìa chãng nữa, hễ còn cho rằng cảnh hiện là điều cần đối trị thì vẫn chưa thoát lỗi thiền.

Nếu cho rằng thiền là để tâm hoàn toàn trống rỗng, trong tâm không giữ bất cứ niệm nào của cả ba thời, như vậy là chưa đưa quán vào thiền, vương lỗi nặng ở chỗ còn đoạn

liạ cảnh hiện. Dù có quán chãng nữa, vẫn mang lỗi vì còn chổng đối kinh nghiệm và cảnh hiện.

Hoặc nếu cho rằng thiền là liên tục lưu giữ khái niệm cho rằng pháp hiện – nghĩa là bất cứ điều gì hiện ra và do tâm nhận biết – đều hư huyền không thật, *chấp bám vào sự không thật* như vậy là một lỗi nặng.

Hơn nữa, nếu cho rằng thiền là trạng thái trống vắng, không lấy cũng không bỏ toàn bộ mọi cảnh hiện, đây gọi là *an tịnh trong dừng đứng*, chỉ đơn giản là một trạng thái thế tục.

Theo tôi, những lỗi tu nói trên không phải là tu Đại Thủ Ấn mà chỉ là những cách khiến người tu tạo nghiệp.

Lại nữa, người tu có thể cho rằng chỉ có trạng thái sáng suốt, vô niệm mới là tâm định. Tánh giác sáng suốt, không thể nghĩ bàn, sau khi niệm tan, đây đích thật là thiền. Tuy vậy, nếu cho rằng phải thoát mọi niệm khởi, thiền như vậy vẫn chưa toàn hảo.

Cũng như lúc niệm khởi mà cảm thấy cần ngăn niệm để duy trì trạng thái sáng suốt vô niệm, như vậy cũng chưa toàn hảo.

Cả hai đều là trường hợp chưa chứng biết đích xác về niệm và pháp.

Hơn nữa, có người cho rằng thiền là trạng thái cực kỳ tinh táo của tâm giác-không sau khi dụng công chú tâm cao độ. Mặc dù đây đích thật là pháp thiền, nhưng vẫn chưa toàn hảo ở điểm không để tâm hiện diện tự nhiên, tự do rộng mở, ngược lại ép tâm thu nhiếp quá độ.

Vậy nhất thiết phải hiểu rõ thế nào là pháp thiền không vướng lỗi, đừng mơ hồ lẫn lộn về điểm này.

Tu theo pháp thiền vướng lỗi vẫn có thể tiến bộ, tuy vậy càng tu sẽ càng lúng túng, dễ đưa đến tình trạng mệt mỏi chán ngán. Cần phối hợp giữa chú tâm và thư giãn trong mọi lúc – giác hay không, động hay tĩnh – các con cần quán chiếu cho tận tường để nhận diện, nhờ đó tìm ra cách thoải mái duy trì pháp thiền.

b. Giải thích pháp thiền không lỗi

Thứ hai, pháp thiền được gọi là *tâm bình thường bất loạn*. *Tâm bình thường* chỉ đơn giản có nghĩa là tâm để trong trạng thái tự nhiên. Một khi cố gắng điều chỉnh tâm bằng cách cân nhắc, chấp nhận hay chối bỏ, như vậy đã không còn là tâm bình thường.

Do đó hãy chuyên chú duy trì trạng thái bình thường của tâm bằng cách an trú trong tánh giác tự nhiên, bất kể tâm đang ra sao, đang thấy gì, cảm nhận điều gì. Như vậy đơn giản gọi là “hành thiền”. Ngoài điều này ra, chẳng cần dùng thiền để điều chỉnh tâm, dù chỉ mấy may ngọn tóc.

Điều này được giải thích như sau: “chẳng có vi trần nào để vun bồi, tuy vậy, chẳng thể xao lãng dù chỉ một sát na.” Nói cách khác, *tâm bình thường bất loạn* có nghĩa là giữ tâm cho thật tự nhiên và không hề xao lãng.

Nói vậy cũng có nghĩa là hễ còn an trú trong tánh giác tự nhiên là còn thiền, cho dù là tâm có đang là không hay là lạc, dù niệm tuôn dồn dập hay cảnh hiện muôn vàn. Vậy các con không cần nuôi nghi hoặc về những hoạt hiện này của tánh tự nhiên. Ngược lại, hãy cứ ung dung tự tại, không cần nỗ lực chặn đứng hay ngăn cản dòng niệm tưởng để duy trì sự vô niệm.

Đó là vì: cũng như trước kia, khi phá nghi và trong lúc trực chỉ khai thị, những điều khác nhau như tâm, niệm hay pháp, v.v... tất cả đều không thật có, đều chỉ là biểu hiện phong phú không ngăn ngại của mỗi một tâm này, ví như nhìn biển mà thấy sóng. Dù hiện thành tướng gì, dòng tâm trôi chảy tự nhiên này cũng không hề thay đổi tính chất.

Đã vậy, hãy để tâm lặng khi đang tịnh, để tâm tư duy khi niệm động, để tâm tiếp cảnh khi cảnh hiện. Đừng gắng tư duy lúc yên tĩnh, cũng đừng cố gắng diệt niệm khi niệm khởi. Trong mọi tình huống, dù sáng suốt trong treo hay toàn là không, dù là thâm nhuần hỉ lạc hay bồn chồn vọng động, cứ hãy đơn giản đừng xao lãng. Không cần phải thay đổi hay điều chỉnh bất cứ điều gì.

Tóm lại, tất cả đều là thiên nếu giữ được chánh niệm về tánh giác tự nhiên, ngược lại, chẳng có gì là thiên nếu để tâm tán loạn. Vì lý do này, phải hiểu cho đúng tầm quan trọng của việc duy trì chánh niệm.

Đến một lúc nào đó, khi tâm và chánh niệm không còn là hai điều tách lìa, tất cả đều trở thành chánh niệm, từ đó trở đi sẽ thuận buồm xuôi gió.

Các con có thể thắc mắc, “Vậy sao không đơn giản dùng chánh niệm đón nhận mọi kinh nghiệm ngay từ đầu, bấy nhiêu cũng đủ, cần gì phải đi qua những bước dẫn tuần tự?” Đúng vậy, có thể chỉ cần bấy nhiêu là đủ, đối với một số người hiếm hoi mang sẵn căn cơ đốn ngộ. Còn với những người khác, nếu không nương theo bước dẫn tuần tự để quán chiếu và phá nghi về pháp và tâm, sẽ không thể có được sự xác quyết đi kèm với kinh nghiệm kiến tánh. Người tu có thể có được nhiều loại chánh niệm khác nhau, thế nhưng mọi chánh niệm đều không đủ trừ phi là chánh niệm về tánh giác tự nhiên.

Cho nên mới nói điểm then chốt ở đây nằm ở nơi chữ và nghĩa của *tâm bình thường* và *tâm tự nhiên không dụng công*. Mọi kinh điển, mật điển cũng như mọi giáo pháp của chư đại thành tựu giả Ấn Độ và Tây Tạng đều trình bày tri kiến chân thật đưa đến cùng một điểm này.

PHẦN III – PHƯƠNG PHÁP TIẾP TỤC HÀNH THIÊN

Có sáu điểm

- 3A. Lý do tổng quát vì sao cần hành thiên*
- 3B. Pháp hành đặc biệt không tách lìa nhập thiên và xuất thiên*
- 3C. Đoạn lìa chướng ngại, xao lãng, lạc đường*
- 3D. Hoàn thiện bằng cách siêu việt vào trong cảnh giới vô sinh*
- 3E. Tăng lực bằng thái độ hành xử*
- 3F. Cách đạt giác ngộ và phương pháp hoàn thiện*

A. Lý Do Tổng Quát Vì Sao Cần Hành Thiên

Pháp thiên sinh ra chưa đủ, còn cần phải duy trì cho toàn hảo. Pháp thiên đã sinh, trừ phi giữ được, bằng không sẽ mãi làm kẻ phàm phu, hoặc mãi bị cuốn vào những pháp hành kiến thức tích lũy và sám hối. Như vậy là lạc khỏi chân nghĩa, tựa đấng quốc vương sống đời thường dân, tựa loài sư tử lạc vào đàn chó.

Muốn chữa lỗi này, hãy nhớ rằng tâm chán khổ sinh tử chính là đôi chân, là người canh gác, của mọi pháp tu thiên, hãy quán về khổ sinh tử luân hồi. Từ tận đáy lòng sâu thẳm luôn nhớ nghĩ đến vô thường, biết đời sống này phù du chóng vỡ, để tâm đoạn lìa mọi ràng buộc thế tục, cương quyết giữ sự bình đẳng giữa đời và đạo.

Vì tâm kính ngưỡng chính là đầu, là sự thăng hoa của pháp tu thiền, vậy hãy trọn vẹn phó gửi bản thân, thành tâm khẩn cầu đạo sư và chư tổ truyền thừa dòng Kagyu, đừng bao giờ ngừng thấy chư vị chính là Phật.

Vì chánh niệm chính là người canh giữ, là trái tim của pháp tu thiền, đừng bao giờ rời bỏ, không những vào lúc tọa thiền mà trong mọi lúc, mọi hoàn cảnh, hãy liên tục giữ chánh niệm bằng cách nhớ về tánh tự nhiên.

Hãy để tâm từ bi trở thành hành trạng của pháp tu thiền, hãy nuôi tâm từ, tâm bi, tâm bồ đề hướng về khắp chúng sinh, bằng sự hồi hướng và hướng nguyện mà bao che cho khắp chúng sinh.

Trừ phi đạt được sự toàn hảo trong pháp tu thiền, bằng không hãy ở nơi hẻo lánh, xem tất cả mọi hành động hời hợt “vì lợi ích chúng sinh” để thuyết pháp, hoằng pháp, đều chỉ là chương ngại của Ma Vương.

Hãy lấy khiêm tốn và lương tri làm áo giáp của pháp tu thiền, để bên trong lấy tâm mình làm nhân chứng, bên ngoài không làm điều gì khiến đạo sư tôn kính và các thiện tri thức phải buồn lòng. Nỗ lực trong pháp tu thiền bằng cách nghiêm chỉnh lên núi ẩn tu, bế môn, tịnh khẩu, v.v...

B. Pháp Hành Đặc Biệt Không Tách Là Nhập Thiền và Xuất Thiền

Từ thời điểm *đạt thiền* cho đến bậc thượng của *Nhất-Tâm*, lời khai thị dạy rằng người tu [trong giai đoạn này] chỉ có được trạng thái thiền và xuất thiền thuộc loại thế gian, không phải loại thiền chân chính. Tuy thế, mọi sự đều là pháp thiền nếu khi tu không mất sự an trú trong tánh giác tự nhiên.

Vậy, dù thoát được sự lấy hay bỏ, trước khi có thể hợp nhất giai đoạn tọa thiền và xả thiền, người tu hãy nên lấy việc nhập định làm chính khi tọa thiền, chuyên nhất duy trì tánh tự nhiên. Khi xả thiền hãy chú tâm vào sự xuất định, lấy niệm và pháp mà dùng. Phải hiểu đây chính là mục tiêu của hầu hết các dòng Truyền Thừa Hành Trì. Và đây cũng là điều mà phần lớn mọi người sẽ thấy, dù đã *khởi sinh pháp thiền*, vì vậy mà cần hướng dẫn đúng theo cách này.



Nói đến việc duy trì tánh tự nhiên, lời khai thị dạy rằng người tu phải giữ ba điều: tươi mát, không vọng động, không ràng buộc.

Muốn tươi mát, điểm then chốt của thân là phải thư giãn từ sâu thẳm bên trong; điểm then chốt của khẩu là đừng dồn ép hơi thở; điểm then chốt của ý là giữ tâm bình thản không lấy bất cứ nơi nào làm điểm tựa.

Muốn không vọng động, hãy thả tâm trong trạng thái tự nhiên, thả tâm đừng để tâm biến thành một thực thể có đặc tính và duy trì trạng thái chuyên chú bất loạn.

Muốn không ràng buộc, hãy giữ tâm thoát ly mọi tâm lý lấy hay bỏ, duy trì trạng thái vô dụng công và thả sáu thức trong trạng thái tự nhiên.

Cứ thế mà đếm ra thành chín điểm tinh yếu. Hay nói cách khác, người tu phải có đủ ba điểm then chốt sau đây:

- Giữ tâm tươi mát tự nhiên không vương bận;
- Giữ tâm không vọng động, vô dụng công, vắng mọi phán đoán;
- Giữ tâm không ràng buộc, không dụng tâm.



Dưới đây là năm ví dụ để minh giải điều này:

*Đưa kinh nghiệm lên cao, mở rộng như bầu trời
Trải chánh niệm ngút ngàn, bao la như mặt đất
Vững vàng an trú tâm, bất động như ngọn núi
Thấp thoáng giác rực sáng, rạng ngời như ánh lửa
Quét cõi tâm tịch tịnh, trong sáng như pha lê*

Thêm nữa, hãy trú ở trong định tương tự như ba ví dụ sau đây:

Không che chướng như trời không mây, rộng mở sáng trong không thể nắm bắt;

Không lay động như biển vắng sóng, an nhiên tự tại, chẳng phiền vì niệm khởi;

Không biến chuyển, rạng ngời như đèn vắng gió, cực kỳ sáng và trong.

Lời khai thị được giảng như thế này: trước tiên, treo lủng mọi nỗ lực để cho thân và tâm được thoải mái; tiếp theo, để tâm tươi mát tinh khôi không chút dụng công, không chút do dự; rốt lại, một khi biết chắc vạn pháp vô sinh và tự siêu thoát, hãy giữ lấy pháp hành.

Nói “để thân thoải mái” chỉ đơn giản có nghĩa là đừng gượng ép khiến thân thể căng thẳng quá đáng chứ không có nghĩa là bỏ rơi thể kiết già. Để tự nhiên, đây là điểm quan trọng nhất của thân.

Nói “để tâm không dụng công, không ràng buộc” chỉ đơn giản có nghĩa là đoạn lìa mọi mong cầu chứng đắc, cũng không để tâm trở nên ù lì mờ mịt. Hãy để tâm hiện diện một cách sáng suốt và trần trụi.

Nói “xác quyết vạn pháp vô sinh” chỉ đơn giản có nghĩa là mỗi pháp khi vừa được tánh giác tự nhiên nhận biết là tự nhiên tan biến – trong cái nghĩa hoàn toàn không có một thực thể nào sinh ra, tồn tại và hủy hoại – chứ không có

nghĩa là dán thêm vào đó khái niệm “vô sinh, tự siêu thoát”. Hãy tập đừng chấp bám vào điều gì cả.

Nếu tâm bị chìm đắm hay quấy động khiến khó an nhiên, hãy điều chỉnh bằng biện pháp tương ứng. Tập chú tâm thêm một thời gian, vững vàng như đóng cọc vào lòng đất.

Nếu mỗi mệ, hãy giữ tâm an trú tự nhiên và liên tục trong tánh giác, trong suốt thời nghỉ ngơi, xuất thiền, bất kể niệm nào khởi sinh cũng đừng để tán tâm.

Nói vậy cũng giống như câu chuyện người chẵn cừu tài ba, thả lỏng đàn cừu tự do tới lui, không cần vắt vả lừa về một chỗ, chỉ đơn giản đưa mắt canh chừng. Tương tự như vậy, bất kể niệm gì hay pháp gì khởi sinh, các con không cần đối phó, không cần hàng phục. Ngược lại, hãy để tâm an trú trong tánh giác tự nhiên, cứ như thế, tiếp tục pháp hành một cách an nhiên, không ràng buộc, không chấp bám vào bất cứ một kinh nghiệm nào của tâm.

Để giải thích thêm, trong bốn pháp hành hàng ngày v.v..., hãy liên tục giữ tâm an trú, bất loạn và sáng suốt. Được vậy, dù lúc đầu các con vẫn có khuynh hướng chạy theo niệm khởi, nhưng rồi trạng thái an trú tự nhiên của tâm sẽ dần dần lan rộng, các con sẽ thấy gần như mọi niệm khởi, mọi pháp hiện, đều là giác-không linh động.

Nếu thấy như vậy khó giữ, các con cứ hãy để một niệm hay một pháp mở ra từ trong định, nhìn vào đó để nhận diện và an trú. Rồi lại tiếp tục theo phương pháp nói trên.

Cứ hãy kiên trì với pháp hành này trong thời gian nhập định và xuất định, sẽ có lúc tự nhiên mọi thứ đều sẽ thấm nhuần trong tánh giác tự nhiên. Khi ấy, hết thấy niệm và pháp, bất kể phát sinh như thế nào, hễ vừa thoáng hiện, vừa nhận biết, là lập tức ngộ ra đây chính là giác-không, không có gì để trở ra cả.

Giữ tánh tự nhiên trong thời nhập định, chặn giữ niệm và pháp trong thời xuất định, nói cho cùng hai điều này hoàn toàn không khác gì nhau. Người tu cũng sẽ có nhiều loại tâm thái thiền như hỉ lạc, trong sáng và vô niệm, với nhiều mức độ nặng nhẹ khác nhau. Nếu chạy theo, những loại tâm thái thiền này sẽ che chướng tánh tự nhiên. Vậy hãy giữ chánh niệm cho thật sắc bén, tinh mẫn. Hãy kiên trì liên tục tháo gỡ tâm mỗi khi bị chìm đắm trong một tâm thái thiền. Hãy luôn giữ tâm trần trụi tinh khôi.

C. Đoạn Lìa Chương Ngại, Lạc Đường và Lệnh Đường

Thứ ba, những người ít học, chỉ được chút ít thời gian theo gót chân sư phụ, sẽ có nguy cơ bị hiểu biết kiến thức cùng các loại tâm thái thiền đưa đi lệch đường và lạc đường.

1. Lạc đường

Có bốn sự lạc đường liên quan đến tánh không.

3C1a. Lạc mắt chân tánh của sự vật

3C1b. Lạc mắt đạo

3C1c. Lạc mắt biện pháp đối trị

3C1d. Lạc đường đối với khái niệm phân biệt

a. Lạc mắt chân tánh của sự vật

Gồm hai phần: 1/ thay vì thấy rằng điểm cốt tủy của pháp tu mang tánh bất nhị giữa pháp và không [tướng hiện và tánh không], sung mãn mọi sắc thái, thì lại phủ nhận thiện ác, cho rằng mọi sự đều rỗng rang không thật; đã không có thật thì ác hạnh hay thiện đức gì cũng đều vô hậu quả như nhau, đây là sự lạc đường căn bản. 2/ Dù có hiểu rõ cốt tủy của pháp tu, đủ khả năng để diễn giải chẳng nữa, hành giả vẫn lạc đường tạm thời nếu chưa thể nghiệm được điều này qua kinh nghiệm thật chứng.

b. Lạc mắt đạo

Có hai phần: 1/ thay vì thấy rằng pháp tu mang tánh bất nhị giữa đạo và quả, rằng quả này vốn có một cách tự nhiên, thì lại cho rằng đạo là pháp tu, còn quả là điều sẽ đắc được ở một thời điểm khác, đây là sự lạc đường căn bản. 2/ Dù có được pháp tu chính xác chẳng nữa, hành giả vẫn lạc đường tạm thời nếu không đủ lòng tin nơi pháp tu, còn tìm kiếm ở nơi khác, hy vọng điều cao hơn, hay thiên mà thêm vào điều gì tốt hơn.

c. Lạc mất biện pháp đối trị

Có hai phần: 1/ thay vì thấy rằng pháp tu mang tánh bất nhị giữa điều cần đoạn diệt và biện pháp đoạn diệt, chúng bản lai diện mục rồi, điều cần đoạn diệt sẽ tự nhiên trở thành biện pháp đoạn diệt, thì lại cho rằng phiền não là điều cần đoạn, dị biệt với pháp tu. Vì làm như thế nên lấy pháp tu làm biện pháp để đối đầu với phiền não, đây là sự lạc đường căn bản. 2/ Mỗi khi niệm động, hay mỗi khi gặp khó khăn, nếu cho rằng phải cho cảnh khó qua đi rồi sau đó mới có thể nhập định, như vậy gọi là lạc đường tạm thời.

d. Lạc đường đối với khái niệm phân biệt

Có hai loại: 1/ thay vì thấy rằng pháp tu mang tánh bất nhị giữa trí tuệ và phương tiện, rằng mọi sự đều là tánh tự nhiên, thì lại dùng khái niệm để kết luận một cách tổng quát rằng sự vật vốn không tự tánh, đây là sự lạc đường căn bản; 2/ thay vì vận dụng pháp tu, lại khởi niệm phân biệt muốn sống lại một kinh nghiệm đã qua; hoặc cũng có thể là tin rằng thiên thì phải đoạn lìa ý nghĩ: “như vậy không xong! cần điều gì khác!,” đây là sự lạc đường tạm thời.

Đây là ví dụ về những sự lạc đường khi hành thiền, có loại khiến người tu đọa sinh ác đạo, hoặc biến thành kẻ vô hồn không còn khả năng đắc quả. Vậy phải giữ mình đừng đi lạc, điều này tối quan trọng.

2. Lệnh đường

Nói chung, khi hành thiền người tu sẽ trải qua muôn vàn tâm thái thiền hỉ lạc, trong sáng và vô niệm khác nhau. Đặc biệt những người có hệ kinh mạch, khí và tủy cực tốt, hay những người miên mật với pháp hành không bị tán tâm và biếng lười làm cho xao lãng, được như vậy nhất định sẽ trải qua nhiều kinh nghiệm thiền phong phú tuyệt vời không thể tả. Còn nếu như vừa tu vừa làm nhiều việc khác thì sẽ chỉ có được chút kinh nghiệm giới hạn về những tâm thái thiền này.

Bất kể là như thế nào, kinh nghiệm hỉ lạc có nhiều loại. Ví dụ toàn thân chan hòa niềm vui, cả cảm giác nóng hay lạnh cũng đầy thoải mái; người tu không còn để ý mình có hay chẳng có thân; rộn ràng tươi vui đến nỗi chỉ muốn rộ cười; tràn ngập niềm vui vẻ hứng thú, thoải mái tự do; hoặc không còn biết đang là ngày hay là đêm.

Kinh nghiệm về sự sáng trong cũng có nhiều loại. Ví dụ tâm cực kỳ sáng suốt, mọi nhận thức đều rõ ràng hiển hiện như pha lê, thấy rõ cảnh gần cảnh xa, dù trong đêm tối, thấy ánh sáng hiện, có cảm giác biết được tâm người, v.v...

Kinh nghiệm về vô niệm cũng có nhiều loại. Ví dụ thấy được nhiều dấu hiệu của “tướng không”, có cảm giác mọi sự đều là không. Nhìn vạn pháp mà thấy không thực thể, vắng bật tự tánh, thấy ngã và pháp đều là không; có cảm nhận xác quyết về tánh không, v.v...

Có được bất cứ kinh nghiệm nào trong ba loại tâm thái thiền này – lạc, sáng hay vô niệm – hỗn hợp hoặc chỉ một đôi phần, người tu sẽ dễ vướng vào, lầm đây là chót đỉnh, để những tâm thái thiền này ràng buộc pháp tu, có được thì vui, không có thì sanh tâm buồn bực. Cứ như vậy, hỉ lạc sẽ là nhân thọ sinh dục giới, sáng trong sẽ là nhân thọ sinh sắc giới, và vô niệm sẽ là nhân thọ sinh vô sắc giới.

Cho dù không chấp vào tâm thái thiền, cứ để pháp tu bị ràng buộc như vậy sẽ khiến tâm thoái chuyển vào hàng thanh văn, duyên giác, người tu sẽ chẳng thành tựu được gì ngoài việc tạm thời đoạn lìa khổ đau ác đạo. Pháp tu như thế chẳng có khả năng giúp người tu đạt quả vị Phật, dù chỉ mây may.

Hơn nữa, kẻ độn căn ít học có thể hiểu sai về tinh túy pháp hành, sẽ xiển dương một pháp tu khiếm khuyết với loại tâm thái thiền tịch lặng, dày đặc mù mờ, hoặc đi vào một loại chân tánh méo mó.

Nói vậy, có loại lệch đường khiến người tu đọa ác đạo, các loại lệch đường khác cùng lắm cũng chỉ có thể mang lại được chút ít lợi lạc thế gian trong cõi luân hồi, như người từ hướng Tây muốn đi về hướng Đông nhưng lại rẽ sang hướng Bắc, đã lệch mất điếm đến.



Nói về kinh nghiệm thiền, có ba loại, tương ứng với xa-ma- tha [chỉ], tì-bát-xá-na [quán] và kinh nghiệm thật chứng. Trong ba loại này, loại chót không kể là lạc đường. Loại thứ hai, nếu giữ được pháp thiền bằng tâm hiện tiền thoát mọi chấp bám thì đến khi các loại tâm thái thiền tự nhiên tan biến người tu sẽ tiến bộ.

Tuy vậy, các loại thiền theo kiểu xuất thân, phần lớn đều là chướng ngại ngăn cản tiến bộ tâm linh, che chướng tánh tự nhiên. Tốt hơn hãy nên áp dụng phương pháp hóa giải các loại kinh nghiệm thiền này rồi mới trở lại với pháp tu thiền.

D. Hoàn Thiện Bằng Cách Siêu Việt Vào Cảnh Giới Vô Sinh

Có năm phần:

3D1. Thời điểm thích hợp để siêu việt

3D2. Quán chiếu niệm và pháp

3D3. Quán chiếu pháp thiền và tâm thiền

3D4. Thời điểm siêu việt vào cảnh giới vô sinh rộng mở

3D5. Hợp nhất thiền và xuất thiền, ngày và đêm

1. Thời điểm thích hợp để siêu việt

Là khi mọi tâm thái thiền dày kín, lạc, sáng và vô niệm, đều đã tan biến. Tâm người tu vén mở rộng lớn đến nỗi pháp thiền giác-không tựa không gian đã trở nên liên tục. Hoặc khi kinh nghiệm ban ngày phần lớn đã liên tục. Đó là

lúc niệm khởi được chánh niệm tiếp lấy, trở thành giác-không sáng trong, và là lúc cảnh hiện được chánh niệm tiếp lấy, trở thành pháp-không linh động. Khi mà người tu tìm thấy sự xác quyết từ nơi niệm và pháp, đấy là thời điểm thích hợp để siêu việt.

Nếu quá sớm, sẽ hỏng mất cơ hội chứng đắc chân thật, chỉ có thể máy móc phun ra mấy chữ “tri kiến thậm cao”. Nếu quá trễ, cho dù cũng vẫn có người may mắn đoạn lia được khuynh hướng chấp bám kinh nghiệm, siêu thoát vào cõi chân giác ngộ, nhưng phần lớn người tu sẽ càng thêm chấp bám vào các loại khái niệm cao cả, càng đoạn chắc và dính mắc vào việc hành thiện ở nhiều mức độ khác nhau.

2. Quán chiếu niệm và pháp

Trong thời gian hành trì các pháp sơ khởi nói chung và trong khi hành trì pháp đạo sư du già nói riêng, các con nên dùng tâm lòng sâu xa để thiết tha thỉnh nguyện, với niềm kính ngưỡng chân thành rằng mọi cảnh hiện đều có thể lộ dạng thành pháp thân. Duy trì chuyên chú pháp thiền tinh yếu này như đã hướng dẫn trước đây, cứ thế mà làm cho sáng trong tâm mình, không xao lãng tán loạn, giữ tâm rộng mở và sáng suốt. Từ trong trạng thái này, hãy để khởi lên các loại niệm thô lậu và vi tế khác nhau, đừng khởi tâm chấp bám, cứ hãy nhìn vào chúng xem có khác biệt gì chẳng giữ niệm thô lậu và niệm vi tế. Xét xem có sự khác

biệt gì chẳng giữa đặc tính của niệm và đặc tính của định tâm.

Tương tự như vậy, hãy nhìn vào các loại niệm khác nhau như niệm vui và niệm buồn, cũng như khởi niệm về tam độc. Hãy khởi lên nhiều loại niệm như vậy, rồi đôi khi cố gắng đoạn niệm để quán xét, đôi khi quấy động thêm để quán xét, đôi khi vừa đuổi theo niệm vừa quán xét v.v...

Hãy nhìn vào đối cảnh, đẹp xấu, thích ghét. Cứ để tâm hiện nhiều đối cảnh khác nhau qua những động tác của cơ thể, mở mắt, nhắm mắt, nhìn phải, nhìn trái, xét thử xem có gì khác biệt.

Bỏ vài ngày để quán chiếu xem có sự khác biệt gì giữa đặc tính của pháp và đặc tính của tâm để đạt chút kinh nghiệm xác quyết. Hãy ghi nhớ lời trực chỉ khai thị về niệm và pháp như đã nói trước đây để phát huy sự xác quyết.

3. Quán chiếu pháp thiên và tâm thiên

Nếu như các con nghĩ rằng pháp thiên tinh yếu là trạng thái siêu việt khái niệm, thoát mọi sinh diệt, nghĩ như vậy chưa đủ. Từ nơi tâm rộng mở bất loạn, hãy linh động quán và đừng bám trụ vào đặc tính của thiên. Hãy quán đi quán lại nhiều lần xem như thế nào.

Tương tự như vậy, hãy quán đi quán lại tâm thiên và tâm chấp ngã, chấp cái tôi.

Hơn nữa, hãy quán xem có sự khác biệt gì chẳng giữa tâm trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Nhìn xem tâm quá khứ từ đâu mà có, tâm tương lai sẽ từ đâu mà ra, tâm hiện tại là như thế nào. Dành vài ngày để quét sạch hoài nghi và đạt kinh nghiệm xác quyết.

Đề mục thiền, người thiền và tâm thiền của các thời quá khứ, hiện tại và vị lai không phải mỗi thứ mang một tánh riêng. Thật ra tất cả đều chỉ do chính tâm này hoạt hiện mà có, mặc dù tâm vốn hoàn toàn không có chút hiện hữu cụ thể.

Tâm này vốn không vướng nhiễm bởi bất cứ đặc tính cố định nào, không định nghĩa, không trú xứ, không sinh, không trú, không diệt, cũng không có sự phân biệt giữa quá khứ, hiện tại và vị lai. Tâm ngay từ đầu vốn không nền tảng, không cội rễ, không hề hư vọng hay giải thoát, không bị ác pháp cấu nhiễm cũng không do thiện pháp hoàn thiện. Hãy chứng biết tâm này tự hiện hữu, tự thanh tịnh, có một không hai, rộng mở và trùm khắp. Đừng bám vào ý nghĩ “nó là như vậy”, tu tập vài ngày một cách tự nhiên không vướng mắc để đạt được sự xác quyết.

Tuy vậy, nếu người tu thuộc hàng độn căn thì nên chia những pháp quán nói trên thành đặc tính của niệm, pháp và pháp thiền, người thiền và tâm thiền của ba thời. Hãy để người tu quán những điều này trong nhiều ngày. Điểm

quan trọng cần lưu ý là phải làm sao cho người tu đạt được sự xác quyết.

4. Thời điểm siêu việt vào cảnh giới vô sinh rộng mở

Nay hãy vắt hết mọi bận tâm về người thiện và đề mục thiện, người đạt kinh nghiệm và nội dung kinh nghiệm, người chứng đắc và nội dung chứng đắc. Buông mọi mong đợi như là khái niệm phải hay chẳng phải “là nó đây rồi”, buông cả niềm thôi thúc muốn hành thiện và giữ chánh niệm. Không cả ý định “tôi phải buông bỏ tất cả, tâm không giữ bất cứ điều gì,” chỉ đơn giản để cái tâm bình thường không dụng công về an trú trong trạng thái tự nhiên của nó.

Hễ có niệm nào hay pháp nào theo thói quen hiện ra, hãy đừng cố gắng điều chỉnh, sửa đổi, cứ đơn giản để yên. Đừng vọng động chạy theo. Đừng xem sự tán tâm này là lỗi, và cũng đừng quán chiếu nó.

Hễ tâm nghĩ đến điều gì, cứ hãy an trú nơi tâm bình thường không dụng công, không có gì để thiện, để thích thú hay để đối phó.

Trong khi ăn, nằm hay đi đứng, hãy làm với cái tâm thoát khái niệm và hạn chế mọi việc khác. Ngoại trừ chút pháp cúng dường torma và thỉnh nguyện, hãy nên gác lại mọi pháp tu khác, giữ im lặng. Khi nằm, hãy nằm trong trạng thái bình thường, rộng mở, không dụng công.

Làm như vậy vài ngày, dẹp bỏ mọi hoạt động tâm thức, giữ mình trong tự nhiên, hãy cứ thế mà đạt kinh nghiệm thật chứng.

Đến một lúc nào đó, sự bám dính vào điều thiện sẽ tan, u mê tà niệm sẽ hao mòn, các con sẽ đạt niềm tự tin rằng mọi sự đều chính là chất liệu của pháp hành. Tâm bình thường – chính xác đúng như sự thật và trong tất cả mọi kinh nghiệm – cần được trực chỉ là không sinh, không diệt, không cần lấy, không cần bỏ, không cần khiến cho trở thành không, cũng không cần chứng đắc. Phải trở ra cho thấy tâm này vốn tự nhiên thanh tịnh, là sự rộng mở, tự nhiên siêu thoát, hoàn toàn không tán, không bất loạn, không nhớ, không quên, không phải có kinh nghiệm, không phải không kinh nghiệm, không phải chứng đắc cũng không phải vô chứng đắc. Tất cả đều là chất liệu tu và tất cả đều là pháp tu không gián đoạn. Hãy treo lủng như thế trong khoảng năm ngày, thỉnh thoảng cố gắng tìm xem tâm nào không phải là pháp thiện.

5. Hợp nhất thiên và xuất thiên, ngày và đêm

Pháp thiên không gián đoạn này phối hợp thời nhập định và xuất định. Mỗi khi bị tán tâm trong thời xuất định, chỉ cần nhớ đến là có thể đơn giản dùng chánh niệm của niềm xác quyết để nhận diện tánh tự nhiên.

Tương tự như vậy, pháp thiên đạt đến đỉnh cao khi đạt được sự liên tục, đêm cũng như ngày, kể cả khi ngủ và khi

nằm mộng. Nếu chưa đạt đến trình độ này, tâm về đêm rơi vào hư vọng, khi ấy chỉ cần lập tức nhận diện tánh tự nhiên khi vừa tỉnh giấc là đủ.

Giữ như vậy khoảng năm ngày, không theo bất cứ pháp tu có khái niệm nào khác, triệt để dẹp bỏ mọi hoạt động tâm thức.

Sau đó, nghỉ ngơi vài hôm, nghỉ cách nào tùy ý. Rồi bỏ ra từ bảy đến mười ngày để siêu việt, xen kẽ với nghỉ ngơi. Hãy siêu việt cho đến khi nào chứng ngộ về tánh tự nhiên không còn gián đoạn lúc ban ngày. Một khi ban ngày đã liên tục thì ban đêm từ từ rồi cũng sẽ đạt chứng ngộ.

Phương pháp siêu việt này còn được gọi là *khai thị pháp hành liên tục*. Đức Gampopa vô song trong tác phẩm *Vén Mở Điều Kín Mật* đã có ý muốn tăng cường pháp thiền bằng cách dạy về tánh tự nhiên trần trụi. Do đó, các con hãy nên theo sát lời khai thị này, qua vài ngày là có thể đắc quả, bằng như bám dính vào trạng thái thoái mái, lâm tưởng đó chính là tánh tự nhiên, như vậy sẽ phải mất nhiều năm.

Nếu không nắm được điểm tăng cường này thì nên dành thêm một thời gian để tiếp tục phương pháp nhập định và xuất định như trước.

E. Tăng Lực Bằng Cách Dùng Tâm Hạnh Chuyển Thành Pháp Tu

Có bảy điểm:

- 3E1. Thời điểm thích hợp để dùng tâm hạnh chuyển thành pháp tu*
- 3E2. dùng niệm*
- 3E3. dùng cảm xúc*
- 3E4. dùng chư thiên và tà ma*
- 3E5. dùng khổ*
- 3E6. dùng bệnh*
- 3E7. Chuyển cái chết*

1. Thời điểm thích hợp để dùng tâm hạnh chuyển thành pháp tu

Sau khi nhận diện được pháp thiền, thời điểm thích hợp để dùng tâm hạnh chuyển thành pháp tu là khi cảm thấy khát khao việc đời, khi gặp nghịch cảnh, hay khi nhìn không ra chân tánh của tạp niệm tiềm ẩn. Tóm lại, đây là biện pháp có thể áp dụng mỗi khi gặp mỗi bận tâm dính mắc khiến khó lòng tiếp tục hành thiền một cách tự nhiên.

Biện pháp này cũng có thể dùng lúc nhập thất, khi pháp thiền đã tiến triển vững chắc. Áp dụng để trụ vững và tăng cường pháp thiền khi tu phương tiện quảng đại hay khi gặp những mỗi bận tâm nói trên.

Ngoài những trường hợp này ra, chẳng việc gì phải dẹp bỏ pháp hành vương, cứ hãy thâm tóm vạn pháp bằng cách duy trì tánh tự nhiên siêu việt khái niệm, không cần gắng công thuần luyện cách đối trị khác để làm gì.

Thời điểm thích hợp để dùng tâm hạnh chuyển thành pháp tu là khi đã đủ khả năng nhập định và xuất định một cách vững vàng.

Tâm hạnh của Mật đạo có ba loại, *hữu tâm, vô tâm, nhất thiết vô tâm*, hay là *phổ hiền hạnh, mật hạnh, trí giác luật nghi du già hạnh, chúng hợp hạnh, viên diệu thắng hạnh* v.v...

Mặc dù Phật dạy nhiều loại tâm hạnh như vậy nhưng ở đây đang nói đến loại tâm hạnh có thể dùng để tăng cường pháp thiền, vậy hãy chọn loại phổ hiền hạnh nào không trái với pháp tu xuất gia. Đồng thời, thuận theo *vô tâm hạnh, nhất thiết vô tâm hạnh* và *viên diệu thắng hạnh*, hãy đến những nơi như đỉnh núi, nơi có tà ám, nghĩa địa, dưới gốc đại thụ, giữa ngã tư đường, để cúng *kusulu* và thí thực (pháp Chod), tránh đàm thoại. Lại nữa, hãy dùng một trong năm hạnh sau đây: chẳng màng việc đời như loài nai thợ thương; không khiếp sợ như loài sư tử; không vương mắc như con gió; không trú xứ như không gian; không qui củ vượt thoát lời khen chê thế gian như kẻ khùng. Vận dụng năm hạnh này để chuyển nghịch cảnh thành phương tiện tăng cường tánh tự nhiên.

2. dùng niệm

Khi tâm bắt đầu vương bận vì niệm thiện ác phát sinh, hãy nhận diện niệm khởi và duy trì trạng thái tự nhiên vô phân biệt. Nói vậy không có nghĩa là phải cố gắng đừng nghĩ đến niệm và lấy trí giác bản lai làm biện pháp hóa giải, cũng không có nghĩa là phải cố gắng phân tích đặc tính của niệm để xác định sự vắng bật tự tánh, cũng không cần phải cố gắng theo đuổi niệm và giữ chánh niệm.

Ý nghĩa của điều đang nói đây chỉ đơn giản như sau: nhận diện chân tánh của niệm này, đơn giản lấy đó làm tinh túy của pháp thiền. Bất kể là niệm gì, đừng xem đó là lỗi, đừng cố hủy diệt, cũng đừng chạy theo. Tốt hơn cứ hãy để yên, đừng cố gắng thay đổi, cứ hãy mang niệm này treo lưng một cách trần trụi, sáng sủa, thoải mái, rộng thoáng và tự do.

Bằng cách này, niệm dù khởi sinh cũng không cần phải lấy hay bỏ, sửa hay thay, mà sẽ trở thành pháp hành hiển hiện linh động. Như vậy gọi là *dùng niệm chuyển thành pháp tu*.

Vì không nắm được điều này nên các con khi thấy niệm sinh khởi trùng điệp thì cảm thấy sợ hãi khó vượt. Nay hãy lao thẳng vào, dùng niệm để chuyển thành pháp tu. Từ từ các con sẽ thông thạo, rồi sẽ có lúc các con có được khả năng vừa thấy niệm khởi là chuyển được ngay.

3. dùng cảm xúc

Khi tâm khởi phiền não, ví dụ bất cứ loại nào trong ngũ độc – tham, sân, si, kiêu mạn hay tật đố – hãy đơn giản nhận diện. Đừng cố dẹp. Đừng dung túng. Đừng dụng tâm hoán chuyển. Tốt hơn hãy mang cảm xúc này treo lủng lẳng hiện hiện sáng sủa giữa khoảng không khoáng đạt rộng mở.

Thỉnh thoảng hãy cố gắng khơi dậy một cảm xúc mạnh hơn nữa, bằng cách nhớ nghĩ đến điều gì khiến tâm nổi phiền não mạnh hơn, như khởi tâm tham hay sân, bất kỳ điều gì, vật hay người. Một khi phiền não phát sinh, hãy tiếp tục tập luyện như trước.

Riêng nói về si, hãy nhận diện trạng thái chìm vào giấc ngủ. Khi gần ngủ gật, đừng cố ý dụng tâm làm giảm cơn buồn ngủ, hãy cứ đơn giản an trú trong trạng thái ấy. Đây sẽ là cách luyện cho giấc ngủ ló dạng thành diệu minh. Tiếp tục như trên cho đến khi thông thạo pháp hành này.

4. dùng chư thiên và tà ma

Gặp lúc chư thiên hay tà ma ác quỷ hóa hiện nhiều cảnh thần bí khiến tâm khiếp đảm kinh hoàng, hãy nhận diện ý tưởng sợ hãi này, đừng cố dẹp, đừng dung túng. Thay vì cố gắng hàng phục, hãy tập để mình đơn giản an trú trong nỗi sợ hãi một cách rõ ràng, trần trụi, tỉnh thức. Làm như vậy, chính kinh nghiệm sợ hãi sẽ trở thành pháp tu thiền.

Nếu cảnh thân bí tan đi, hãy tưởng tượng hiện ra thêm nhiều cảnh kinh hoàng khiếp hãi hơn thế, để cho sợ hãi tăng cường độ và tiếp tục tập luyện như trước.

5. dùng khổ

Khi chứng kiến cảnh khổ sinh tử luân hồi nói chung, hay cảnh khổ của một chúng sinh nói riêng, tâm tiểu thừa thay vì phát sinh lòng từ bi thì lại thôi thúc muốn tu vì sợ chính mình phải chịu khổ. Tâm đại thừa, ngược lại, cảm thấy thương yêu người chịu khổ, từ đó triển khai thành tình thương rộng lớn dành cho khắp cả chúng sinh.

Bất kể trong trường hợp nào, hãy vận dụng cảm nhận về khổ đau để chuyển thành pháp tu bằng cách nhận diện, đừng cố làm cho giảm đi, cứ hãy treo lửng cảm nhận này một cách sáng suốt, tỉnh thức.

Giữ kinh nghiệm ấy đừng để gián đoạn, đồng thời khởi sinh tâm từ, tâm bi và tâm bồ đề đối với tất cả chúng sinh và khởi tâm hướng nguyện.

6. dùng bệnh

Khi vướng bệnh, đừng băn khoăn về nguyên nhân, hoàn cảnh v.v... Đừng bận tâm muốn diệt hay muốn dung. Lấy cảm giác đau đớn bén nhọn kia làm chất liệu tu thiền, đừng cố gắng làm cho giảm đi, treo lửng cơn đau hiển hiện linh động.

Làm như vậy sẽ tiến bộ, cơn đau sẽ là thiên, không cần phải bỏ. Nếu cơn bệnh qua đi, hãy tu như lúc này đã nói.

Thêm vào đó, quán chiếu về tâm chấp ngã của bản thân người bệnh, người bị đau, người đang chịu những cảnh khổ này, treo lửng một cách tự nhiên trong trạng thái siêu việt tự tánh.

Các nhà tu Đồng Vị, *Ro-nyom*, có thể cho rằng như vậy thì chẳng cần phải trị bệnh. Điều đang nói ở đây là làm cách nào vận dụng cơn bệnh để tu chứ không phải ngu xuẩn cho rằng thân người là nền tảng tu chứng này dù sống hay chết cũng chẳng có gì quan trọng.

7. dùng cái chết

Nói vậy, người tu phải luyện sao cho mình có khả năng lấy bất cứ điều gì đang xảy ra để chuyển thành pháp tu. Hoàn cảnh nào cũng là hoàn cảnh thuận tiện để tu. Khi đối diện với cái chết, bất kể đang xảy ra điều gì, kể cả quá trình hoại diệt tuần tự, cứ hãy đơn giản nhận diện. Đừng bận tâm, đừng lo âu hay hy vọng, đừng sinh tâm muốn lấy hay muốn bỏ. Thay vào đó, trước việc xảy ra cứ hãy duy trì pháp hành trong sự sáng suốt của tánh giác trần trụi, đừng vọng động.

Cuối cùng, khi quá trình hoại diệt hoàn tất, lời khai thị nói rằng lúc ấy mẹ và con sẽ gặp nhau – *tâm diệu minh bản thể* và *tâm diệu minh tu đạo* sẽ lộ dạng – nhờ đó đạt quả vô

thượng chánh đẳng giác, như nước rót vào trong nước, không gian hòa vào không gian.

Lúc ấy cho dù không đại ngộ vì năng lực huân tập còn yếu, lời khai thị nói rằng nhờ chuyển mọi kinh nghiệm thành pháp tu, các con vẫn có thể đạt quả trong cõi trung âm hoặc trong đời sau.



Phương pháp dùng làm pháp tu này nằm trong nhiều tác phẩm của đức Gampopa vô song. Chủ yếu vận dụng bất cứ điều gì, bất cứ hoàn cảnh nào, chuyển tất cả thành Đại Thủ Ấn, nhờ đó đồng đẳng “mùi vị”. Chư tổ sư các thế hệ tiếp theo của dòng Truyền Thừa Hành Trì có phân rõ thành sáu cách chuyển thành pháp tu, nhờ đó ngày nay chúng ta có được pháp hành tuyệt hảo này. Thích hợp đến mức nào thì hãy còn tùy ở cá nhân từng người tu, vì vậy cần áp dụng cho thích đáng. Pháp hành này còn được mệnh danh là “Đồng Mùi Vị.”

F. Cách Đạt Giác Ngộ và Phương Pháp Hoàn Thiện

Có năm điểm:

3F1. Các loại giác ngộ

3F2. Nhất Tâm và phương pháp hoàn thiện

3F3. Đơn Thuần và phương pháp hoàn thiện

3F4. Nhất vị và phương pháp hoàn thiện

3F5. Vô thiền và phương pháp hoàn thiện

1. Các loại giác ngộ

Cho người căn cơ “đốn ngộ”, từ lúc chớm khởi pháp định, từ sau lời trực chỉ khai thị vào Nhất Tâm, từ Đơn Thuần hay từ Nhất Vị, ở bất cứ bước nào cũng có thể trong khoảnh khắc đắc ngay quả vô thiền một cách vững chắc.

Người căn cơ “nhảy cấp” có thể đắc những pháp du già đi sau một cách thình lình, trước khi đạt những bước đi trước, vì vậy không bền và thất thường. Trong trường hợp này, nếu tiếp tục nhập thất, tu tập liên tục, nhất định sẽ đạt được kết quả vững chắc. Lời khai thị nói rằng người như vậy trong đời này dù chỉ tu được một thời gian ngắn cũng vẫn đạt chân giác ngộ trong cõi trung âm.

Người căn cơ tiệm tu, bốn pháp du già sẽ xảy ra theo thứ tự nhất định, đắc pháp trước rồi pháp sau mới đến, cứ như vậy theo đúng tuần tự một cách vững chắc. Vì vậy điều quan trọng là cần phải kiên trì.

Lời khai thị nói rằng những người căn cơ “nhảy cấp” và căn cơ “tiệm tu”, nếu có được tâm hướng đạo sư và tâm cương quyết thì không cần tốn nhiều công sức cũng sẽ được như người căn cơ đốn ngộ.

Thứ tự đắc pháp thật vô cùng phong phú, không thể nói cho cùng tận, vì ba loại căn cơ lại có thể chia thành nhiều mức độ cao thấp khác nhau, biến thiên không cùng, do đó

không thể hệ thống hóa để giải thích chính xác tận tường mọi tuần tự của bốn pháp du già. Tuy vậy, ở đây tôi sẽ giải thích theo đúng tuần tự của người tiêm tu, là vì như vậy sẽ gồm đủ mọi pháp hành cùng với tất cả những gì cần theo hay cần bỏ để có thể xác quyết đi đến quả giác ngộ.

2. Nhất Tâm và phương pháp hoàn thiện

Pháp du già Nhất Tâm có ba giai đoạn tương ứng với ba trình độ thượng, trung và sơ của người tu.

Nhất Tâm bậc sơ là khi chánh định giác-không phối hợp với hỉ lạc hỷ còn khó duy trì cho đến khi cứ hễ tham thiền là lập tức nhập định.

Nhất Tâm bậc trung là khi người tu tỉnh thoả không dụng công tham thiền mà vẫn nhập định, còn khi tham thiền thì định lại càng vững hơn.

Nhất Tâm bậc thượng là khi người tu hoàn toàn trú trong trạng thái giác-không – liên tục không gián đoạn trong cả hai thời nhập định và xuất định, trong suốt bốn việc hàng ngày, liên tục ngày cũng như đêm.



Ngoài ra, có sáu chuẩn mực phân định đã đắc quả Nhất Tâm hay chưa:

Cốt tủy của Nhất Tâm đã thấy, nếu các con đạt đến mức có thể tự nhiên chứng biết và có được niềm tự tín xác quyết

về tánh giác-không của tâm mình. Chưa thấy, nếu chưa đạt được niềm tự tín xác quyết này, cho dù đã có thể trú trong trạng thái lạc, sáng và vô niệm.

Năng lực của Nhất Tâm đã đạt, nếu chứng ngộ giác-không của các con đã trở nên ngày đêm liên tục. Chưa đạt, nếu sự an trú hãy còn rời rạc.

Niệm của các con đã trở thành thiền, nếu như bất kể niệm hay pháp nào khởi sinh các con cũng không từ bỏ, đơn giản dùng chánh niệm để tiếp lấy, biến tất cả thành pháp thiền. Chưa thành, nếu các con còn phải ngăn giữ niệm và pháp mới có thể hành thiền.

Thiện đức đã sinh, nếu các con có được những dấu hiệu như quay lưng với tám mối bận tâm thế tục. Chưa sinh, nếu tâm của các con còn chưa nhu nhuyễn.

Hạt giống sắc thân đã gieo, nếu từ trong niềm xác quyết mà khởi sinh được lòng từ bi đối với chúng sinh, phát tâm phổ độ hữu tình. Chưa gieo, nếu tâm từ bi còn khó lòng phát khởi.

Cảnh giới của tục đế đã nắm, nếu từ trong niềm xác quyết mà cảm thấy thâm tín nơi nhân quả. Chưa nắm, nếu còn chưa vững tin nơi nhân quả.



Ở bậc hạ của Nhất Tâm, các con đã đạt thiền, là tâm giác-không phối hợp cùng hỷ lạc. Niệm hay pháp khởi sinh từ trong cảnh giới này sẽ tự tan biến, tự giải thoát. Có thể là các con còn sẽ động tâm phân biệt, khởi ý nghĩ xác quyết như sau: “Đây chính là thiền!”

Khi cảnh hiện, các con tiếp cảnh với niềm hoan hỷ, nhưng phần lớn đều là cảnh giới cố định cứng chắc.

Khi trú trong niệm xác quyết, hễ vận dụng chánh niệm là các con đều thấy giác-không, nhưng vẫn đi kèm với ý nghĩ, “Đây là không! Đây là một kinh nghiệm của tâm!”

Khi mơ, ngoại trừ thêm được chút sáng suốt, ngoài ra chẳng có khác biệt gì đáng kể. Có người nằm mơ nhiều hơn, nhưng cũng chẳng nhất thiết là như thế.

Có khi các con sẽ cảm thấy khó trụ trong định và nghĩ rằng, “pháp thiền của tôi không xong rồi!” Sẽ có nhiều trạng thái lên xuống thất thường. Các con sẽ cảm được niềm kính ngưỡng, tri kiến thanh tịnh và tâm từ bi.

Ở bậc trung của Nhất Tâm, khi tham thiền, chứng ngộ về pháp hành giác-không phối hợp với hỷ lạc đã trở nên bền vững. Khi không tham thiền, cũng có khi bất ngờ lọt vào cảnh giới này một cách tự nhiên.

Ở đây, niệm và pháp ít khởi sinh hơn trước, nếu có khởi sinh thì cũng tự giải thoát.

Khi cảnh hiện, vạn pháp đều nằm trong kinh nghiệm giác-không, cảm giác hoàn toàn tự do rộng mở. Cũng có khi thấy pháp hiện là thực tại cứng chắc.

Khi trú trong niềm xác quyết, chỉ cần nhớ đến là có thể đi thẳng vào trong định.

Khi mơ, có khi tâm thái thiền phát sinh, có khi không. Có người nằm mơ ít đi.

Các con sẽ bắt đầu hứng thú với pháp thiền.

Ở bậc thượng của Nhất Tâm, giác-không phối hợp với hỉ lạc trở nên liên tục, mọi niệm khởi đều tan vào nơi ấy. Mọi cảnh hiện đều từ nơi ấy sinh ra. Giác mơ, phần lớn cũng nằm trong cảnh giới này.

Các con bây giờ sẽ được loại tự tín dẫn đến niềm hăng say hướng quả tối thượng. Nhiều tâm thái thiền của tánh không cũng có thể phát sinh: tâm này là lạc-không, là thức-không, niệm kia là giác-không, cảnh kia là pháp-không. Các con cũng có thể có kinh nghiệm thấy mọi sự đều như mộng huyễn, bào ảnh. Các con cũng có thể hiển lộ nhiều tánh đức duyên sinh. Cũng có thể khởi ý nghĩ rằng “không có cảnh thiền nào cao hơn cảnh này!” Tâm có thể khởi lòng kính ngưỡng v.v...



Khi tu ba giai đoạn này của Nhất Tâm, hãy cố gắng ẩn tu trên núi, bệ môn, tịnh khẩu. Thận trọng với nhiệm pháp, nếu lỡ tiếp xúc thì phải hành trì pháp tịnh hóa.

Bao giờ tâm của các con trở nên chìm đắm hay quấy động, hãy quét lỗi này và nhìn thẳng vào chân tánh của tâm. Nếu cảm thấy bị che chướng, hãy phát lộ sám hối và thỉnh pháp quán đánh từ sư phụ. Thường xuyên thọ pháp quán đánh chánh định. Cúng Tsog, cúng dường, bố thí. Thỉnh ý sư phụ và bạn đạo để điều chỉnh pháp hành của mình.

Lỡ như phạm lỗi quá nặng không muốn hỏi ý sư phụ hay bạn đạo, tâm bắt đầu chứa chấp tà kiến, đây chính là ma chướng, hãy tu pháp qui y.

Tiếp tục pháp hành trong cảm nhận mạnh mẽ sâu xa mòn mỏi cảnh sinh tử, phát tâm buông xả, phát tâm kính ngưỡng, tri kiến thanh tịnh và từ bi. Nghỉ ngơi vài ngày, sửa lỗi rồi tiếp tục tu. Vận động thân thể cho đúng mức. Cứ như vậy chuyên tâm tiếp tục pháp hành thuận theo phương pháp duy trì chánh định như trên đã giải thích, giữ bằng chánh niệm mạnh mẽ và tâm bền bỉ hiện tiền.

Thận trọng đừng lạc vào những mối tầm tư kiến thức, đừng chìm trong cõi định vô ký, đừng mê mải kinh nghiệm thiền định, cũng đừng khát khao niềm xác quyết [về tánh không]

Đừng mê đắm kinh nghiệm đẹp, đừng chống đối kinh nghiệm chẳng lành xem đây là lỗi thiền. Đừng lấy cũng

đừng bỏ, dù xảy ra việc gì cũng hãy luyện cho tâm thoát mọi bám dính, mọi nỗ lực điều chỉnh.

Nếu tâm thái thiền quá dày, hãy tự dứt mình ra bằng cách mài bén tâm chuyên chú, liên tục luyện tâm trong tánh giác tỉnh khô.

Thỉnh thoảng các con nên đọc câu chuyện của chư tổ dòng Truyền Thừa Hành Trì, xem chư vị đã giữ pháp thiền như thế nào, đọc kim cang ca của chư vị và đại loại để sinh tâm kiên cường muốn bước theo gót chân chư tổ.

Tiếp tục tu như thế sẽ thấy, và rồi sẽ chứng, rỗng lặng, sáng và vô niệm vốn bất khả phân chia, đây chính là tánh không và tánh biết của tâm. Các con sẽ chứng biết niệm là giác-không, pháp là pháp-không, từ đó có được niềm xác quyết mọi sự đều là tâm. Chứng tâm này tự biết, vô sinh, tự giải thoát, như vậy là viên thành quả Nhất Tâm.



Nếu vì một lý do nào đó các con không có chút tiến bộ nào thì phải nên xả bỏ ba loại chấp bám:

Xả bỏ chấp bám nơi cái tôi. Phải sạch mọi vương bận thế tục. Hãy làm người sống ngoài lề xã hội. Đoạn lìa mọi ràng buộc thế gian. Vắt sạch lòng tham luyện người thân, ghét bỏ kẻ thù. Tặng thân mình cho bôn sư. Buông bỏ mọi

khuyh hướng nuông chiều tâm thân này. Hành pháp cúng *kusulu* (pháp *Chod*).

Xả bỏ chấp bám nơi tài sản. Mang hết tài sản làm phẩm cúng dường bốn sư. Cúng *torma* và tiệc *tsog* cho đáng bốn tôn v.v... Tặng nhiều quà cho vui lòng anh chị em kim cang. Xả bỏ mọi mong cầu cuộc sống an vui, sung túc v.v... Xả bỏ tham luyến nơi cơm ăn, áo mặc, danh vọng, địa vị. Giữ mình như loài nai trên núi như trên đã nói v.v... bỏ quê hương xứ sở, bỏ những nơi khiến tâm phát sinh tán loạn, tham luyến, hung hăng. Nếu vì lý do nào đó các con không thể từ bỏ những chôn ấy, hãy tịnh khẩu vài năm.

Xả bỏ chấp bám nơi pháp định. Xả bỏ mọi cảm giác hứng thú, vui vẻ và tin tưởng nơi kinh nghiệm “tốt lành”. Siêu việt vào trong tánh tự nhiên bằng cách thấy rằng sự việc vốn không tốt cũng không xấu. Giữ tánh giác tự nhiên, trần trụi, lột bỏ mọi tâm thái thiện.

Làm vậy, từ từ sẽ tiến bộ. Các tâm thái thiện sẽ tan biến, mọi bám trụ vào phạm trù đối đãi giữa chủ thể và đối tượng sẽ tan rã, các con sẽ chứng biết chân tánh của tâm thoát mọi khái niệm khởi sinh và đoạn diệt. Cứ thế, qua “Đon Thuần” sẽ lộ dạng.

3. Đon Thuần và phương pháp hoàn thiện

Đon Thuần có ba giai đoạn. Đon Thuần bậc hạ là lúc chứng biết đặc tính của niệm và pháp vốn nằm ngoài mọi

phạm trừ khái niệm như sinh hay diệt. Tuy vậy, các con vẫn chưa thoát khỏi cùm gông chấp chứa niềm đoan chắc là không. Vẫn còn áp ủ nhiều kỳ vọng, nhiều sợ hãi trước cảnh luân hồi và niết bàn.

Đơn Thuần bậc trung là khi cùm gông chấp chứa niềm đoan chắc đó là không đã tan biến. Tuy vậy, các con vẫn còn hy vọng và sợ hãi khi cảnh hiện, chưa triệt để quét sạch hoài nghi.

Đơn Thuần bậc thượng là khi các con xả được sự bám dính vào niềm đoan chắc rằng vạn pháp trong luân hồi và niết bàn – bất kể điều gì hiện ra và có đó – đều là không. Bây giờ các con đã thoát mọi hy vọng và sợ hãi, cũng đã quét sạch mọi hoài nghi.



Có ba chuẩn mực phân định đã đắc quả Đơn Thuần hay chưa:

Để chứng biết chân tánh của tâm vốn nằm ngoài mọi phạm vi phân biệt đối đãi – vốn rất đơn thuần – các con cần phải để cho tan đi mọi chấp bám nơi niềm đoan chắc.

Cốt tủy của Đơn Thuần đã thấy, nếu các con quán chiếu chân tánh và vào được cảnh giới siêu việt phân biệt đối đãi. Chưa thấy, nếu chưa tan hết cấu nhiễm của niềm đoan chắc, bám dính vào tánh không.

Năng lực Đơn Thuần đã đạt, nếu các con quét sạch được hoài nghi về tâm bình thường, vốn siêu việt mọi phạm trù đối đãi phân biệt, không mảy may chấp bám tánh không, hy vọng hay sợ hãi. Chưa đạt, nếu khi cảnh hiện tâm vẫn hy vọng và sợ hãi, biết chân tánh của cảnh hiện là vô sinh nhưng vẫn chưa đoạn lìa được sự chấp bám vào tánh không.

Niệm đã thành thiền, nếu các con nhận diện được niệm và pháp đều chỉ là những biểu hiện của ý-không và thức-không. Bấy giờ chứng đắc của các con khi cảnh hiện cũng giống như chứng đắc khi nhập định. Niệm chưa thành thiền nếu điều này chưa xảy ra.

Thiện đức đã sinh, nếu các con có thể nhờ tu tập các điểm chính của *đường tu phương tiện quảng đại* và đạt tướng thành tựu tương đương với chứng vị. Chưa sinh, nếu tướng chứng đắc chưa hiển lộ.

Hạt giống sắc thân đã gieo, nếu từ biểu hiện không ngăn ngại của tánh không mà khởi sinh được tâm từ bi siêu việt khái niệm, rồi khi trú trong niềm xác quyết, các con có thể để tâm cương quyết và tâm hướng nguyện đồng loạt hiện hành. Chưa gieo, nếu còn cảm thấy khó phát tâm từ bi, sự đồng loạt hiện hành trong phương tiện quảng đại vẫn chưa hiện.

Cảnh giới của tục đế đã nắm, nếu từ nơi tánh không có thể lộ dạng thành nhân quả, nếu các con hiểu rằng mặc dù

vắng mọi khái niệm phân biệt nhưng vẫn có thể tùy duyên hoạt hiện thành vô lượng sắc thái phong phú. Chưa nắm được, nếu còn vì tin nơi tánh không mà phi báng nhân quả.

Ở Đơn Thuần bậc hạ, các con chứng rằng đặc tính của vạn pháp đều vắng bật mọi khái niệm phân biệt về sinh, trú hay diệt. Tuy vậy, vẫn còn giữ lại chút chấp bám, tin rằng mọi sự là không. Vì các con đã không dùng chánh niệm để tiếp niệm xác quyết này cho nên dính vào ý tưởng luyến ái người thân, ghét bỏ kẻ thù. Khi mơ và khi ngủ say, phần lớn đều còn trong hư vọng.

Pháp tu vào lúc này rất thất thường, có khi tin tưởng nơi bản sư, nơi bạn đạo, nơi pháp tu, cũng có khi lại sinh tâm ngờ vực.

Ở Đơn Thuần bậc trung, cấu nhiễm của sự bám dính vào tánh không trong thiên sẽ tan đi, các con sẽ thoát mọi chấp bám. Tận tường quán chiếu về niệm, nay các con đã quét sạch được hoài nghi về sự động niệm, nhưng vẫn còn nuôi dưỡng một chút chấp bám cứng chắc vào niệm hy vọng sợ hãi khi cảnh hiện.

Khi ở trong niệm xác quyết và khi mơ các con sẽ trải qua nhiều kinh nghiệm hư vọng và không hư vọng. Đối với bản sư, bạn đạo và pháp tu, các con cũng sẽ trải qua nhiều cảm giác thất thường, xen lẫn giữa niệm tin tưởng và hoài nghi v.v... Thậm chí có thể phát sinh ý nghĩ “chẳng biết

thật có quả Phật nào để đạt hay chẳng? thật có địa ngục nào để đọa sinh hay chẳng?”

Ở Đơn Thuần bậc thượng, đối với mọi điều trong luân hồi và niết bàn, các con đã quán chiếu tận tường tất cả, không còn hy vọng hay sợ hãi về bất cứ điều gì. Mọi hoài nghi đều đã quét sạch, các con nay đã hoàn toàn thoát mọi cảm giác thoải mái hay không thoải mái trước sự *có phải là không* hay *không phải là không* của sự vật, bên trong hay bên ngoài. Bây giờ các con sẽ trải qua kinh nghiệm chúng biết mọi cảnh hiện đều là không, vắng bật mọi tự tánh.

Khi trú trong niêm xác quyết, cảnh hiện vẫn chưa phải là trạng thái tâm trong treo độc nhất, nơi mà mọi niêm đều đã tan. Tuy vậy, pháp thiền vào lúc ban ngày của các con đã vững, vì được đi kèm với ý-không và thức-không.

Dù vậy, chánh niệm của các con vẫn chưa được liên tục, hiểu theo nghĩa đen, cho nên thỉnh thoảng các con vẫn còn cần phải nương vào một loại chánh niệm mạnh mẽ. Khi mơ, vẫn còn sót lại chút tâm hư vọng của phàm phu.

Thỉnh thoảng các con có thể nghĩ rằng, “không biết có quả vị Phật để đạt, có địa ngục để rơi vào hay chẳng! Chẳng biết có gì là thành tựu tánh tự nhiên hay không!”

Rồi các con sẽ có khả năng hiểu, kể cả những giáo pháp thâm sâu nhất, sẽ thấy chân tánh của tâm chính là minh sư. Các pháp đều trở thành trợ lực giúp các con tiến trên

đường tu. Các con sẽ không còn bao nhiêu chấp bám, vào bất cứ điều gì, quay lưng với tám mối bận tâm thế tục. Tuy nhiên, các con vẫn còn nguy cơ làm mỗi cho lòng tự phụ, kiêu căng, khinh mạn, nghĩ rằng, “Nay tôi chẳng cần đến sư phụ!”



Khi hành trì ba giai đoạn này của Đơn Thuần, các con hãy xả bỏ ba loại chấp bám, ẩn náu nơi núi cao hẻo lánh, nỗ lực tịnh khẩu, bế môn.

Ngoại trừ pháp cúng *torma* thỉnh cầu đạo sư, cần nhất là phải trong một thời gian gác lại mọi pháp hành có khái niệm khác, chuyên chú tập luyện với tâm hiện tiền.

Thỉnh thoảng tích lũy thiện đức qui ước bằng cách cúng dường, bố thí, luyện tâm kính ngưỡng đạo sư, chân thành biết ơn bạn đạo, từ bi với chúng sinh, tư duy về mối tương quan nhân quả. Cần thảo luận về ý nghĩa thâm sâu của chúng quả với bổn sư, với bạn đạo, đọc kim cang ca của dòng Truyền Thừa Thành Tựu, cất tiếng hát các bài chúng đạo ca này v.v...

Phần lớn, điểm quan trọng là giữ tâm không lìa dòng tâm thức liên tục hiện tiền. Người tu ở giai đoạn này thường không ưa chú tâm trong khái niệm.

Thỉnh thoảng cảm giác hỉ lạc bị giảm khiến các con muốn đi tới, muốn ăn, trong lòng cảm thấy không vui v.v... Gặp việc như vậy, các con hãy vận dụng những pháp hành thích đáng để nói mình về lại với đường tu phương tiện quảng đại, ví dụ như pháp tu bùng cháy và nhỏ giọt, pháp *nội hóa* tối thượng, vận động thân thể, đại loại như vậy.

Nếu tu ở Đơn Thuần bậc thượng đã nhiều năm mà không thấy tiến bộ, các con phải xả bỏ ba loại chấp bám, thỉnh pháp quán đánh, sám hối phá phạm mật thệ, v.v.. và khấn nguyện cho chứng ngộ được thâm sâu.

Các con hãy nghĩ đến cảnh khổ đau địa ngục, đồng thời quán mình mang sắc tướng của đấng Bồ tôn. Chúng biết đây chỉ là tâm, an trú trong Đơn Thuần. Tương tự như vậy, nghĩ đến lạc thú cõi trời, cảnh sống luân hồi, chân tánh niết bàn, rồi an trụ trong Đơn Thuần.

Thỉnh thoảng, hãy lên đỉnh núi thả tâm vào cảnh giới của Đơn Thuần. Thỉnh thoảng, hãy đến nơi đông người thả tâm vào cảnh giới của Đơn Thuần. Giữ khí trong thời gian một thời công phu, mở mắt nhìn vào tướng hiện, rồi thả tâm vào Đơn Thuần. Lời khai thị nói rằng cứ làm như vậy nhất định sẽ tiến bộ.

Rồi sẽ có lúc các con sẽ trải qua kinh nghiệm pháp thiền thanh tịnh không cấu nhiễm chúng biết mọi sự trong cõi luân hồi và niết bàn đều mang cùng một vị, là Đại Thủ Ấn, thoát mọi chấp nhận hay từ bỏ, có hay không có khái niệm

phân biệt về sinh, diệt, là không hay chẳng phải là không, v.v...

4. Nhất Vị và phương pháp hoàn thiện

Nhất Vị cũng có ba giai đoạn. Các con bước vào bậc hạ của Nhất Vị khi chứng được niệm và pháp đều mang cùng một vị, mùi vị Đại Thủ Ấn của chân tánh của tâm. Tuy vậy, ở đây vẫn còn chút trói buộc: còn đơan chắc, chấp chứa và bám dính vào đó.

Bước vào bậc vừa của Nhất Vị khi cấu nhiễm nói trên đã tan, không còn đơan chắc, chấp chứa và bám dính rằng cảnh hiện muôn vàn đều cùng một vị. Các con thành tựu được sự bất khả phân chia giữa tâm và pháp, không còn thấy pháp là ở bên ngoài và tâm là ở bên trong.

Nhất Vị bậc thượng là khi chứng biết cảnh hiện muôn vàn chính là Nhất Vị, và Nhất Vị chính là cảnh hiện muôn vàn. Mọi sự an trú trong tánh bình đẳng bản lai.



Dưới đây là chuẩn mực phân định đã đắc quả Nhất Vị hay chưa:

Cốt tủy của Nhất Vị đã thấy, nếu đối với pháp hiện các con thoát được sự lấy hay bỏ, thuận hay nghịch, chứng biết sự bình đẳng bản lai chính là tánh giác bản lai không đối tượng. Chưa thấy, nếu vẫn còn đơan chắc và chấp chứa sự

bình đẳng này, thấy có điều để phân bằng và điều được phân bằng.

Năng lực của Nhất Vị đã đạt, nếu các con khi gặp bất cứ điều gì cũng chứng biết đây chính là bình đẳng bản lai hoạt hiện. Chưa đạt, nếu không trải qua kinh nghiệm thấy nhất vị là cảnh hiện muôn vàn, vì còn giữ lại mối ràng buộc của thuốc chữa.

Niệm đã thành thiền, nếu tâm đối đãi của các con, bao gồm cả tâm và pháp v.v... đều đã tan biến. Các con đã đoạn lìa được mọi cảm giác buộc ràng hay tự tại đối với sáu loại ấn tượng, vì vậy cảnh cứ mặc nhiên hiện mà chẳng hề gì. Chưa thành, nếu phải tự nhắc nhở mình để buông xả ấn tượng.

Thiện đức đã sinh, nếu sau khi đạt được tâm pháp bất nhị, các con thành tựu thần lực và có thể thị hiện thần thông, ví dụ như câu triệu hay phân thân. Chưa sinh, nếu tướng chứng đặc không hiện vì thiếu căn duyên.

Hạt giống sắc thân đã gieo, nếu các con có thể mở tâm từ bi vô lượng một cách tự nhiên không cần cố gắng, khai mở được kho tàng lợi ích chúng sinh. Chưa gieo, nếu năng lực của phương tiện quảng đại, ví dụ tâm từ bi, còn yếu và chưa thể phổ độ chúng sinh.

Cảnh giới của tục đế đã nắm, nếu các con thu tóm được nhân quả. Nói như vậy có nghĩa là nhờ rõ ràng chứng biết

mối tương quan nhân quả mà các con có được khả năng dùng kinh nghiệm của tánh giác hiện tiền để tách lìa luân hồi và niết bàn. Chưa nắm, nếu chưa trải qua kinh nghiệm chúng biết nhất vị là nhân quả của cảnh hiện muôn vàn.



Trong giai đoạn Nhất Vị bậc hạ, các con chúng được chân tánh bản lai, nhưng vẫn giữ lại chút cảm giác thấy đây là điều cần chấp chứa, nắm giữ.

Khi trú trong niềm xác quyết, mỗi khi bị đối tượng gây rối hay nghịch cảnh khuấy động, các con khó lòng tiếp tục pháp thiền, khi ấy tâm của các con sẽ, ở một mức độ nhẹ, dính vào phạm trù đối đãi nhị nguyên.

Khi mơ, vẫn còn sót lại chút hư vọng và chấp bám.

Có khi các con sẽ thấy rằng cả ba – thân, pháp và tâm – đều bất khả phân chia. Tuy vậy, cũng có khi nhân quả, tâm kính ngưỡng và tâm từ bi của các con bị mờ nhạt.

Ở Nhất Vị bậc trung, sự chấp bám vào người chứng quả và quả được chứng, người thiền và cảnh thiền, tất cả đều tan biến. Sự đối đãi giữa tâm và pháp bị đoạn lìa ngay từ gốc rễ.

Khi trú trong niềm xác quyết và khi mơ, tâm hư vọng mờ nhạt hơn trước, sự chấp bám vào thực tại cố định không còn rõ nét nữa.

Ở Nhất Vị bậc thượng, chứng ngộ bất nhị của các con nay đã trở nên ngày đêm liên tục, các con đối với mọi thị hiện phong phú không ngại của bình đẳng bản lai đã không còn chấp là thật.

Bây giờ các con đã có được kinh nghiệm vô niệm, đơn giản chỉ là tánh biết, nhận biết nhưng không đánh giá, kinh nghiệm này đi cùng với một thoáng tâm chấp chứa.

Khi trú trong niềm xác quyết, các con tiếp cảnh với đôi chút đối đãi vi tế, thấy mọi cảnh hiện đều như ảo ảnh, là giác-không chẳng có gì để bám vào.

Giác mơ bây giờ đã lìa mọi chấp bám, hiện ra không ngại, huyền ảo phù du. Lời khai thị nói rằng tỉnh thoảng cũng có lúc hoàn toàn không mơ.



Trong suốt ba thời kỳ của Nhất Vị, các con phần lớn hãy nên ẩn tu nơi hẻo lánh. Tỉnh thoảng đi vào đám đông, được vậy sẽ tiến bộ.

Mặc dù các con nghĩ rằng thiền hay không thiền không khác gì nhau, thế nhưng vẫn nên ở nơi hẻo lánh, luyện trong chân tâm hiện tiền.

Nếu đắc quả Nhất Vị bậc thượng mà vẫn chưa có được chút nhãn thông và linh kiến đà kỳ ni, thì như vậy là do cầu nhiễm đến từ sự phạm hư gây mật thệ. Trong

trường hợp này, các con hãy nên, ví dụ như là, đúc ngàn ảnh tượng Phật hay tượng tự rồi cúng hoa cho từng vị, thiết tha thỉnh cầu, “nguyện mọi nhiễm tâm triệt để tiêu tan!”, hành pháp lễ *đà la ni* để thanh tịnh nhiễm tâm, hay là hành trì các pháp tích lũy công đức thích hợp khác.

Khi linh kiến xuất hiện, nếu tâm của các con dính vào cảm giác thích thú hay khó chịu, đó là bị ma chướng. Hãy nghĩ rằng lợi ích hay tổn hại, được Ma Vương trợ giúp hay gây hại, v.v... tất cả đều chỉ là tâm của chính mình, mà tâm thì vốn không giới hạn và không trọng tâm, tựa không gian vô tận.



Một khi chứng ngộ Nhất Vị lộ dạng, các con sẽ không sợ niệm, không cầu thiện đức, không bị lỗi lầm gây chao đảo. Ngược lại, nếu tâm sanh thói tranh đua, đầy phiền não, ám ảnh, có ưa có ghét, như vậy là đã bị Ma Vương chiếm ngự. Hãy nhận diện điều này và nỗ lực trong thiện hạnh. Trong mọi trường hợp, phải hiểu rõ câu nói, “Điều gì đi ngược với pháp thiện đó chính là Ma Vương.”

Các con cũng có thể sinh tâm xem nhẹ tầm quan trọng của phương tiện quảng đại, nghĩ rằng, “chẳng cần đến lòng từ bi hay lòng kính ngưỡng, vì chúng sinh là tâm tôi mà đạo sư cũng là tâm tôi.” Ngược lại, lòng từ bi và tâm kính ngưỡng phải càng thêm mãnh liệt.

Các con phải cực kỳ thận trọng trong việc lánh ác làm lành. Thuận theo mọi thiện nghiệp, đoạn lìa mọi ác nghiệp, hãy khoác lấy áo giáp nhân quả.

Khi người khác được lợi hay bị hại, các con phải coi chừng nguy cơ bị Thiên Ma bắt mắt, vậy hãy vất bỏ hết mọi hành động hời hợt làm lợi cho người. Cũng đừng nên bám dính vào đệ tử, tài sản, danh vọng.

Cứ tu theo như vậy, mọi cấu nhiễm của tâm thái thiện và sự chấp chứa sẽ tan đi, chúng ngộ về đạo và về tánh tự nhiên sẽ hòa vào nhau. Cứ thế, chúng ngộ về vô niệm ló dạng, siêu việt nhập định hay xuất định, bất kể là có chánh niệm hay không.

5. Vô Thiền và phương pháp hoàn thiện

Vô Thiền cũng có ba giai đoạn. Vô Thiền bậc hạ là khi thấy vạn pháp đều là thiền. Các con không cần giữ chánh niệm, cũng không cần dụng công nhập định, chỉ còn lại chút chấp bám mỏng manh, thấy vạn pháp như ảo ảnh.

Vô Thiền bậc trung là khi mà cả thoáng chấp bám vạn pháp như ảo ảnh này cũng đã đoạn lìa, các con ngày đêm liên tục ở trong cảnh giới vô thiền. Khi trú trong niềm xác quyết, các con vẫn còn trải qua kinh nghiệm thấy tâm đối đãi vi tế là tánh giác tự nhiên.

Vô Thiên bậc thượng là khi cả tâm đối đãi vi tế này cũng trở thành trí giác bản lai. Mọi sự đều đơn giản là sự hoạt hiện của trí giác bản lai.



Dưới đây là chuẩn mực phân định đã đắc quả Vô Thiên hay chưa:

Cốt tủy của Vô Thiên đã thấy, nếu từ trong cảnh giới Vô Thiên không còn thấy có gì để chánh niệm hay để huân tập, nhờ vậy mọi chấp chứa đều tan biến. Chưa thấy, nếu còn giữ lại điều cần phải nhớ, điều cần huân tập.

Năng lực của Vô Thiên đã đạt, nếu tâm đối đãi vi tế nhất đã tan, đã đưa hết sự vật vào trong pháp diệt và vì vậy vĩnh viễn bất nhị với trí giác bản lai. Chưa đạt, nếu vẫn còn chút đối đãi và còn chưa đạt được pháp diệt của vạn hữu.

Niệm đã thành thiên, nếu trong mỗi sát na của a lại da dù không xả bỏ niệm thì cũng để niệm tan vào trí pháp giới. Chưa thành, nếu còn giữ lại tập khí vi tế chấp bám khái niệm và còn giữ lại cấu nhiễm vi tế đến từ sự chấp chứa kinh nghiệm thiên.

Thiện đức đã sinh, nếu thân trở thành trí sắc thân của thân cầu vòng, và tâm trở thành pháp thân trong sáng. Từ đó sẽ trải qua kinh nghiệm chứng biết toàn cõi thế gian đều là

cõi thanh tịnh. Chưa sinh, nếu còn giữ lại tri kiến bất tịnh về thân và tâm, về thế gian và chúng sinh trong cõi thế.

Hành trạng của sắc thân đã viên thành, nếu viên thành pháp thân, nơi mà không gian căn bản và trí giác bản lai bất khả phân chia, nhờ đó bánh xe trang nghiêm vô tận của thân khẩu và ý tự nhiên nhiệm vận, chu toàn lợi ích cho khắp cả chúng sinh. Chưa viên thành, nếu điều này chưa xảy ra, vẫn còn cần nương vào tịnh độ.

Cảnh giới của tục đế đã thanh tịnh và đã nắm vững, nếu viên thành được mọi tánh đức của địa vị Phật đà. Chưa tịnh, chưa nắm vững, nếu còn để ba võng lưới che phủ tánh đức của địa vị Phật đà: võng lưới thân của nghiệp báo, võng lưới pháp của tập khí, và võng lưới tâm của vọng tâm phân biệt.



Ở Vô Thiền bậc hạ, các pháp đối đãi đã gần như tan hết. Không cần cố tình thiền hay cố tình tự nhắc nhở vẫn sẽ luôn thấy mọi sự đều là tu thiền, nhờ đó trụ vững trong thiền.

Khi cảnh hiện, vẫn còn chút tập khí vô minh gọi là *phi niệm phi nhận thức*, đây chính là a lại da dưới dạng vô ký dừng dừng. Điều này còn được gọi là *nhiểm tâm của tập khí bất thiện*.

Mặc dù không tạo nghiệp, nhưng chút tập khí chấp bám này vẫn chưa tan hết vào trong trí giác bản lai, vẫn còn thoáng hiện thành ảo ảnh. Khi mơ, vì chưa thể nhận diện nên vẫn còn một chút chấp bám tin đó là thật.

Ở Vô Thiên bậc trung, chính chút đối đãi vi tế hiện ra như ảo ảnh này cũng đã tan biến, các con ngày đêm trụ vững trong cảnh giới Vô Thiên.

Khi cảnh hiện, chút dấu vết cực kỳ vi tế của *phi niệm phi nhận thức* ló dạng thành tánh giác tự nhiên. Điều này được gọi là sự *viên mãn tương ứng với tự tánh*. Lời khai thị dạy rằng chút dấu vết này là loại nhiễm tâm vi tế nhất của tập khí phiền nào, vẫn còn hiện diện lúc ban đêm.

Đến bậc thượng của Vô Thiên thì chút dấu vết vi tế này của *phi niệm phi nhận thức* sẽ tan hết vào trí giác bản lai, nhờ vậy diệu minh mẹ và con sẽ gặp nhau. Bây giờ mọi sự đều là cảnh giới trùm khắp của trí giác bản lai, đây chính là tự lợi, viên thành quả pháp thân. Vì tướng tự nhiên đã đạt, nằm ngoài mọi đối đãi, lời khai thị dạy rằng lúc bây giờ sắc thân toàn hảo lợi tha sẽ tự nhiên nhiệm vận, viên thành lợi ích chúng sinh cho đến khi luân hồi diệt tận.

Ở đây, cảnh giới vô thiên chúng được trong đời này đều thuộc về bậc hạ hoặc bậc trung của Vô Thiên, siêu việt nhập thiên và xuất thiên, nói vậy có nghĩa là đã đạt được cảnh giới xác quyết thậm thâm siêu thoát điều cần đoạn lìa và phương pháp để đoạn lìa, điều cần thanh tịnh và cái tâm

dùng để thanh tịnh, vượt ra khỏi cả sự chết hay không chết. Khó lòng đạt quả cao hơn thế.

Nói chung thì trạng thái Vô Thiền – nghĩa là đơn giản không có pháp thiền, đối tượng thiền và sự hành thiền – cũng có xảy ra trong giai đoạn Đơn Thuần. Ở Nhất Vị cũng có một trạng thái Vô Thiền, đơn thuần là kinh nghiệm tinh khôi của niệm và pháp, siêu việt nhập định và xuất định. Những kinh nghiệm này đều không phải là đặc quả Vô Thiền chân chính mà chỉ là những tâm thái thiền.

Muốn thật sự chứng ngộ Vô Thiền, lời khai thị dạy rằng trước khi dấu vết vi tế của *phi niệm phi nhận thức* lộ dạng thành tánh giác tự nhiên, người tu cần phải dùng chánh niệm về trí giác liên tục để nuôi dòng tâm thức thể tục không dụng công cũng không cấy dưỡng.

Mặc lúc lúc bấy giờ các con đã không còn tạo nghiệp, ở đâu, với ai, làm gì cũng đều không quan trọng nữa, thế nhưng khi hành thiền vẫn phải giữ thân tướng uy nghi của hành giả Phật Pháp. Vì vậy, hãy ẩn tu trên núi, hãy phát cao ngọn tràng phang hành trì, vất bỏ mọi việc làm bất xứng, giữ thái độ thích đáng đối với những nguyên tắc qui ước về điều cần lấy, cần bỏ.



Vậy Thầy đã miêu tả ở đây kinh nghiệm chứng đắc của người tiệm tu khi nhập định, xuất định, khi trú trong niệm

xác quyết, khi đối cảnh và khi mơ, và dĩ nhiên là phải hành trì như vậy một cách miên mật ở nơi vắng vẻ.

Đương nhiên không phải điều gì cũng được nói rõ ở đây, ví dụ trường hợp những người đam mê lạc thú thế gian khi xuất thiền. Tuy vậy, kinh nghiệm chứng đắc sẽ xảy ra đúng như những gì nói ở đây.

Kinh nghiệm và chứng đắc của mười hai pháp thiền này đến như thế nào, điều này cực kỳ khó hiểu, không phải phạm vi người độn căn có thể lãnh hội được. Tuy vậy, các con hãy dựa vào lời giảng của Đấng Pháp Vương Gomtsul và một vài vị tổ sư của dòng Truyền Thừa Hành Trì để giữ vững lòng tin.

Muốn biết rõ chi tiết hơn thì phải tiếp tục tu, đạt quả thật chứng từ nơi vị đạo sư ở bên trong, là chính tâm của các con, và từ nơi vị đạo sư bên ngoài, là giáo pháp và lời khai thị của chư thành tựu giả. Cứ vậy, hãy là chính mình cho đến tận quả vị *ý diệt* và *pháp diệt*.

Có những kẻ như Thầy đây, không dựa vào năng lực huân tập của pháp hành trong quá khứ, tự mãn với vài năm hành trì Phật pháp kiểu an nhàn. Rồi lại tự cho rằng mình đã đạt quả vô thượng bồ đề, cứ vậy dối mình, dối người với đôi chút lợi ích hời hợt. Tốt hơn các con hãy nên đạt giác ngộ chân chính và phải thành thật với chính mình.

PHẦN IV – CHỨNG ĐẠO VÀ CHỨNG ĐỊA QUA CÔNG PHU HÀNH THIÊN

Nói chung, có pháp hành tiêm ngộ mà giáo pháp hiển thừa nói đến, tả rõ tướng thành tựu, lại có pháp hành như đang nói ở đây, là đường tu đốn ngộ đưa thẳng vào cảnh giới bản lai, chứng đắc chân tánh của người tu. Hai đường tu này, nói cho cùng, đều như nhau, mặc dù bề mặt có nhiều khác biệt. Tuy vậy, ở đây Thầy cũng xin có đôi lời trình bày về chứng địa, chứng đạo, cùng phương pháp tu chứng.

Giai đoạn kể từ thời điểm khởi bước vào đường tu gia trì cho đến khi kiến tánh và viên thành năng lực của Nhất Tâm là tương đương với địa vị mới phát tâm và tích lũy đạo.

Ba giai đoạn của Đơn Thuần là tương đương với địa vị tín hạnh và gia hạnh đạo.

Ba giai đoạn của Nhất Vị và hai giai đoạn hạ và trung của Vô Thiên là tương đương với địa bồ tát thứ nhất và kiến đạo, cùng với tu tập đạo kể từ địa thứ hai cho đến địa thứ mười.

Vô Thiên bậc thượng là tương đương với Phật địa và vô học đạo.

Hiện giờ vì các con chỉ đơn giản thuận theo tánh tự nhiên chứ không tu theo pháp tu được giải thích trong cỗ xe nhân cho nên quả chứng không hiện tướng. Đến khi viên thành

năng lực Vô Thiển thì tất cả mọi tướng thành tựu đều đồng loạt hiển lộ.

Tuy vậy, nếu tu cùng với Mật Pháp, lời khai thị nói rằng tướng thành tựu của Mật Đạo sẽ tuần tự hiện ra.

Có nhiều cách phối hợp chi li giữa mười hai pháp hành của ba lần bốn pháp du già cùng với chứng địa và chứng đạo của hiền thừa, khó lòng hệ thống hóa cho đầy đủ tỉ mỉ.

Vậy, bài pháp khai thị tinh yếu của đường tu chân nghĩa Đại Thủ Ấn chan chứa lực gia trì này cần được giảng từ kinh nghiệm chứng ngộ cá nhân. Đặc biệt vì những người chưa có kinh nghiệm thật chứng, Thầy dùng lời khai thị của chư Tổ sư dòng Truyền Thừa Hành Trì để giải thích một cách đơn giản dễ hiểu, không dùng cách hành văn thông thái phức tạp. Vì sợ nhiều dẫn chứng kinh điển sẽ khiến các con choáng ngợp nên Thầy tự hạn chế không làm việc này. Các con có thể tham khảo thêm ở nơi khác.

Trên bước đường tu chứng, các con hãy nương nhẹ với chính mình, trực tâm mà chọn pháp thiền thích hợp với căn cơ riêng. Bằng mọi giá, điều quan trọng nhất là đừng bao giờ tự cho rằng mình đã hiểu những gì nói ở đây để tuôn ra đủ loại tri kiến cao diệu. Thầy xin các con đừng bao giờ để mình biến thành “chuyên gia Phật giáo”, trống rỗng không kinh nghiệm thật chứng!

KẾT

*Chân Ngữ Kim Cang
của đấng chân sư
viên mãn tuyệt vời,
đội vang méo mó
trong tâm chúng sinh
sống thời đen tối.*

*Bài pháp khai thị
thâm sâu hiểm hoi,
soi sáng đôi phần,
nhưng chẳng nói rõ
làm sao, lúc nào
khởi sinh chứng ngộ.*

*Trừ phi quá khứ
đã sẵn năng lực
tu học, hành trì,
bằng không máy ai
đủ sức lãnh hội
dù chỉ đôi phần
của lời khai thị.*

*Pháp dẫn này đây
Vạch ra rõ ràng
trình tự đường tu,
chẳng qua chỉ là
chút cúng phẩm mọn*

của hành giả này.

*Hướng về các bậc
bốn sư, tổ sư
chấp giữ các dòng
truyền thừa hành trì:
nguyện đây sẽ là
cả mạn đà la
ban truyền năng lực
gia trì thành tựu.*

*Hướng về các bậc
hành giả thâm chứng:
nguyện đây sẽ là
phẩm vật cúng dường
dành để nhắc nhở
khơi lại tín tâm.*

*Hướng về các vị
hành giả theo mùa,
huân dưỡng hạt giống
kinh nghiệm thành tựu:
nguyện đây sẽ là
cả một yến tiệc
của niềm xác quyết,
lìa mọi nghi hoặc.*

*Hướng về các vị
hành giả tập sự,*

*tuy siêng nhưng còn
bám nơi tâm cảnh,
nguyện đây sẽ là
kho bỏ đập tan
tà kiến, bệnh thiền.*

*Hướng về các vị
Phật tử ngồi không,
chỉ biết tìm cầu
chút kiến thức suông
không chút kinh nghiệm
đến từ pháp hành,
nguyện đây sẽ là
gia tài quý giá
giúp cho người tu
đạt mọi thiện đức
của tánh tự nhiên.*

*Nếu bởi vô minh
mà vương làm lỗi
hiểu không chính xác,
nguyện xin sám hối
cùng khắp chúng sinh!*

*Nương công đức này,
nguyện khắp chúng sinh
mong chóng thành tựu
quả Đại Thủ Ấn.*

XUẤT XỨ

Nhiều đệ tử tu thiền đã đến thỉnh cầu tôi viết một cảm nang hành trì Đại Thủ Ấn cho thật rõ ràng, xác quyết. Do duyên khởi này mà kể đến từ vùng Gampo mang tên Mangala đã soạn thảo bài pháp trên đây vào thượng tuần tháng Tư Âm Lịch, năm Mùi, tại tịnh thất đại pháp tòa của đấng cát tường Dakla Gampo, do Tashi Dondrub giúp phân ghi chép.

Nguyện việc làm này sẽ mang điều lành đến cho khắp cả chúng sinh.

Sarva mangalam.

Nguyện mọi sự cát tường.



*Xin bỏ đề tâm vô vàn trân quý
nơi nào chưa có, nguyện sẽ nảy sinh
nơi nào đã sinh, nguyện không thoái chuyển
vĩnh viễn tăng trưởng không bao giờ ngừng.*



FREE BOOK – NOT FOR SALE
SÁCH ẮN TỔNG – KHÔNG BÁN



hongnhu-archives

www.hongnhu.org