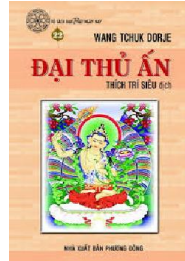


ĐẠI THỦ ẤN

(Mahamudra)



Tác giả: Wang Tchuk Dorje

Người dịch: Thích Trí Siêu

---o0o---

Nguồn

<http://www.budsas.org>

Chuyển sang ebook 08-05-2014

Người thực hiện:

Thu Đình - Diệu Hương Thủy- thuhoaidinh.hn@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

Lời Giới Thiệu

Lời tựa

Chương 1. Dự bị tu tập

Chương 2. Thiền Định

Chương 3. Thiền Quán

Chương 4. Kết luận

Lời chú của tác giả

Lời phụ kết của dịch giả

---o0o---

Lời Giới Thiệu

Nói đến tu Thiền, một số trong chúng ta vẫn còn bị bỡ ngỡ trong hoang mang. Nay tu theo "Thiền biết vọng" của Tào Động (Soto), mai tu theo "Thiền công án" của Lâm Tế (Rinzai). Nếu tu theo biết vọng thì vọng là gì? Khi hết vọng thì cái gì xảy ra? Phải làm gì tiếp theo? Có nhiều người ngồi thiền, lâu lâu vọng niệm tự ngưng, tâm thần sáng suốt rỗng lặng, nhưng rồi không biết làm gì tiếp; sau khi xả thiền thấy vấn đề sinh tử phiền não vẫn còn. Dần dà chán nản, quay sang tu Thiền công án. Nhưng thử hỏi ngày nay ai là người có thể cho ta một câu công án phù hợp với căn cơ và khả năng của ta? Nếu công án không hợp thì làm sao khởi nghi tình? Và lại, dù cho ngẫu nhiên phát khởi nghi tình đi nữa, thì ai là người có khả năng ra tay đúng lúc tháo đinh nhổ chốt cho ta "đại ngộ"? Một vấn đề khác cần được nêu ra, đó là ngày nay, chúng ta Phật tử, có còn hoàn toàn hết lòng tin tưởng nơi sự hướng đạo của chư Tăng không?

Dù tu theo pháp môn nào đi nữa, chúng ta vẫn cần một sự chuẩn bị tâm linh. Riêng Phật Giáo Tây Tạng nhấn mạnh đến hai điều, đó là gieo tạo căn lành (mérites) và nhiệt tâm kính trọng tin tưởng nơi vị Thầy (dévotion au Guru). Nếu đầy đủ hai điều trên thì sự tiến tu đạo nghiệp mới mau thành tựu, như điều gặp gió vậy.

Giáo pháp của đức Phật tuy vô lượng vô biên nhưng cũng không ngoài chữa hai bệnh: chấp ngã và chấp pháp. Đi sâu một bước, hành giả có thể đặt câu hỏi: Ai chấp ngã? Ta chấp hay tâm chấp? Mà ta là ai? Tâm là gì chứ?

Tùy căn cơ và nghiệp duyên của mỗi người, chúng ta có thể lựa chọn tu tập trên hai phương diện: pháp tướng và pháp tánh. Pháp tướng bao gồm các trường phái: Câu Xá (Kosa), Duy Thức (Vijnanavada), Trung Quán (Madhyami-ka)..., chuyên về giảng giải phân tách Kinh tạng, dùng luận lý để hiểu rõ pháp giới và tiến gần đến chân lý. Pháp tánh tông thì ngược lại, nhấn

mạnh về vấn đề tu tập thiền quán để chứng ngộ bản tâm và pháp giới, gồm các trường phái: Thiền (Chan, Zen), Du Già (Yoga), Mật tông (Tantrayana)... Ta có thể xếp các trường phái thuộc pháp tướng vào Hiển giáo và pháp tánh vào Mật giáo, vì nó được "biệt truyền" không đi qua văn tự Kinh điển. Mật tông Tây Tạng cũng vậy, hành giả phải tự thân tu tập thiền quán để đạt giác ngộ và giải thoát. Có một số thành kiến sai lầm về Mật giáo, cho đó là một tông phái chuyên môn tu luyện bùa chú, phù phép trừ ma ếm quỷ. Sở dĩ được gọi là Mật giáo vì đa số những pháp môn đều được truyền khẩu (transmission orale) và đệ tử là người đã được lựa chọn, chấp nhận cũng như đã được vị Thầy đích thân truyền trao giáo pháp (initiation). Những người ngoài cuộc, chưa được trực tiếp thọ giáo thì dù có thông hiểu cũng khó có thể tu tập thành tựu được, vì nó tùy thuộc sự giao ước (samaya) của người đệ tử và sự gia hộ thiêng liêng của các bậc Thầy Tổ trong tông phái. Sự kiện này không có gì đáng phải bình luận, vì mỗi tông phái đều có truyền thống riêng biệt và những tinh túy thâm sâu mà chúng ta, những người tầm đạo, cần có một tâm học hỏi cầu tiến biết nhìn khách quan và rút tĩa điều hay lẽ phải áp dụng vào sự tu hành bản thân.

Đúng ra tu tập Mật giáo cần phải có sự đích truyền (lung, dbang), nếu không thì không thể tiến xa được. Nhưng nếu giữ đúng như vậy thì nó sẽ mai một và những người thiếu duyên sẽ không có cơ hội biết đến. Do đó tôi đành mạo muội phiên dịch tập sách này, trước hết giới thiệu thiền Đại Thủ Ấn, sau là nói lên rằng tu thiền cần phải có sự hướng dẫn của một vị Thầy (Guru, Lama) với những phương thức rõ ràng.

Tu tập về Đại Thủ Ấn có hai phương pháp:

- 1) Theo sáu phép Du Già của Naropa,
- 2) Thiền Chỉ Quán (Shiné-lhaktong).

Phương pháp thứ nhất rất phức tạp và nguy hiểm, hoàn toàn thuộc Mật giáo, phương pháp thứ hai, được trình bày ở đây, có nhiều điểm tương đồng với các

pháp môn thiền quán của Thiên Thai, Tứ Niệm Xứ và nhất là Thiền tông Trung Hoa. Tác giả tập Đại Thủ Ấn này là ngài Ouang Tchuk Dorjé Karmapa, tổ thứ 9 của phái Kagyupa (phái áo vải), một trong bốn phái chính của Tây Tạng.

Đây là một tài liệu quý giá nhưng giản dị, không dùng thi văn, kệ ngôn diễn tả nửa úp nửa mở mà nó trình bày thứ lớp mạch lạc các tiến trình tu tập khảo sát nội tâm, để cuối cùng giúp hành giả nhận ra bản tánh của tâm tức Đại Thủ Ấn (Mahamudra).

Tôi xin cảm tạ Lama Shérab Dorjé viện trưởng tu viện Kagyu Ling và nhà xuất bản Yiga Tcheudzinn đã đồng ý cho tôi dịch tập sách này, cùng ghi tạc công đức của Ganden Rinpoché và Guendune Rinpoché đã giúp đỡ rất nhiều về tinh thần và giáo lý cho tôi. Riêng về bản dịch, vì du tăng không đủ phương tiện, tài liệu và khả năng nên chắc chắn có nhiều thiếu sót, mong bạn đọc hội ý quên lời để đôi bên lưỡng lợi, và các bậc cao minh hoan hỷ lượng thứ chỉ giáo cho.

Xin hồi hướng công đức này cầu cho tất cả chúng sanh ý thức được sự vô thường, đau khổ của cuộc đời và đồng pháp tâm cầu giác ngộ giải thoát.

Hàn Thảo Lộ, tháng 03 năm 1989

Thích Trí Siêu

---o0o---

Lời tựa

Từ lâu các triết gia, đạo gia và chúng ta, hàng phật tử, đều đã băn khoăn tìm hiểu tâm, vì tâm là đầu dây mối nhợ sinh ra các pháp: "Tâm sanh các pháp đều sanh, tâm diệt các pháp đều diệt". Nhưng tâm là gì? Hoạt động của nó ra sao? Đó là những câu hỏi rất thường được đặt ra. Như một tấm gương, tâm có thể cho ta thấy tất cả hình ảnh của sự vật, nhưng khi muốn tìm lại, thì không thể thấy. Nó tựa như vô hình vậy.

Đôi khi cái tấm "gương tâm" này như bị mờ đục, có lúc lại nhu trong và sáng tựa như không có gì hiện ở trong, hoặc có lúc nó lại bị những ý niệm nổi lên ào ào như những cơn gió lốc. Mặc dù trong tâm hiện ra những hình ảnh, âm thanh hoặc những ý niệm hay bất cứ cái gì đi nữa, nó vẫn luôn luôn có một tánh hiểu biết (nói cho dễ hiểu là một cái biết) trong sáng tiềm tàng. Nếu ý thức được sự hiện hữu của "cái biết" này, ta sẽ không khó chịu hay ưa thích đối với những cái gì hiển hiện trên mặt "gương tâm". Một khi nhận ra cái tánh ngàn xưa (bồn tánh) của gương này thì bất cứ việc gì xảy đến, ta cũng không ngại, vì ta chính là "yên lặng và trong sáng". Nhưng nếu không ý thức được điều trên thì những vọng niệm, ảo ảnh (vốn trống rỗng và không thực) sẽ trở nên thực có và do đó chúng tạo cho ta muôn điều sợ hãi, lo âu cũng như ham muốn và đau khổ.

Đại Thủ Ấn, Mahamudra, là một phép thiền quán khảo sát nội tâm, nhằm loại trừ tất cả ảo tưởng và phú chương từ đời vô thủy đã bao phủ dày đặc bản tâm. Tuy nhiên trước khi thực sự tiến bước trên con đường quán chiếu, hành giả cần trải qua một sự "dự bị tu tập" (pratiques préliminaires). Có dự bị kỹ càng thì tiến tu mới thuận lợi và chắc chắn.

Điều trước tiên là phải ý thức rằng có được thân người là một điều hy hữu. Trong các Kinh, đức Phật vẫn thường nhắc nhở: thân người khó được, nhưng lại dễ mất. Cái chết luôn luôn đến quá sớm, quá bất ngờ. Khi nó đến thì ngay cả gia đình, bạn bè, tài sản, danh vọng đều bất lực không cứu giúp gì được cho ta, chỉ có những hành động tạo tác trong lúc sống là đi theo ta như hình với bóng mà thôi. Do đó, trong lúc thân thể còn khoẻ mạnh, lưng chưa còng, mắt chưa lòa, ta hãy cố gắng sống một cuộc đời ý nghĩa bằng cách đem lại an vui và hạnh phúc cho mọi người, thương yêu và thông cảm lẫn nhau. Được vậy, ngày ra đi ta có thể mỉm cười với tâm hồn thanh thản.

Tuy nhiên theo luật nhân quả thì ta vẫn phải tái sanh. Còn tái sanh là còn bị chi phối bởi sinh, già, bệnh, chết. Dù tái sanh làm trời, người, vua, thú vật hay quỷ đói đi nữa, ta vẫn còn bị đau khổ ràng buộc. Sự khao khát một chân hạnh

phúc luôn luôn bị ngăn che bởi tham dục, sân hận và tâm hôn quá ích kỷ của ta. Điều đầu tiên chúng ta cần làm là suy ngẫm, quán chiếu về sự đau khổ vô thường của cuộc đời, sau đó quyết tâm mãnh liệt phát nguyện giải thoát khỏi luân hồi.

Tiếp theo ta quán chiếu rằng không phải chỉ có riêng một mình ta chịu đau khổ, mà tất cả chúng sanh đều như vậy. Ngay cả một con bọ nhỏ cũng cố gắng vùng vẫy chạy thoát khi bị lùg bắt. Hãy nghĩ lại xem, đời sống và hạnh phúc của ta đều liên quan và tùy thuộc rất nhiều người, do đó ta không thể làm ngơ đi tìm hạnh phúc cá nhân và bỏ quên những người khác. Suy nghĩ được vậy mới có thể khởi lòng thương yêu và cứu giúp tất cả mọi người. Khởi tâm xong chưa đủ, ta cần phải thực hiện. Nhưng làm sao thực hiện được khi chính bản thân ta chưa trừ được tham sân si, phiền não, chưa làm chủ được thân tâm. Do đó điều quan trọng thứ hai là làm sao đạt được giác ngộ giải thoát một cách nhanh chóng hầu cứu giúp tất cả chúng sanh. Muốn vậy ta cần phát Bồ Đề Tâm (Bodhicitta), tức phát nguyện thành Phật để cứu độ chúng sanh.

Hai điều trên, phát nguyện giải thoát khỏi luân hồi và nguyện thành Phật để cứu độ chúng sanh, là những nền tảng căn bản nhưng tối quan trọng trong việc chuẩn bị và chuyển hướng tâm linh cho hành giả. Sau khi phát nguyện mạnh mẽ, ta có thể bước sang phần thực tập sơ khởi, hay dự bị tu tập. Phần này nhằm mục đích thanh lọc, tiêu trừ những nghiệp chướng thô kệch, giúp ta tích tụ thêm nhiều công đức để sau này ít gặp trở ngại và tiến nhanh đến đạo quả. Phần thực tập sơ khởi đầu tiên là lạy Phật. Trong lúc lạy Phật, ta phải quán chiếu luôn sự quy y Tam Bảo, khởi lòng tin chắc rằng nương về Tam Bảo là phương tiện duy nhất giúp ta thoát khỏi sự lặn hụp trong đau khổ của luân hồi. Lạy Phật cũng giúp ta chừa bỏ tánh cống cao ngã mạn, và sự kham nhẫn chịu đựng sẽ tẩy trừ bớt những nghiệp xấu của ta.

Bài thực tập kế là thiền quán về Kim Cang Tát Đỏa (Vajrasattva méditation). Pháp này cũng nhằm tẩy trừ nghiệp xấu. Tiếp theo sau là cúng dường Mạn Đà

La (offrande du Mandala), phần này giúp ta tích tụ rất nhiều công đức. Cuối cùng là bài tập về Guru Yoga, phần này củng cố mối giây liên hệ giữa ta với vị Thầy (Lama hay Guru) và tất cả những vị Tổ trong tông phái. Qua trung gian bài thực tập này ta tiếp nhận được sự chân truyền và gia hộ của chư Tổ.

Sau khi hoàn tất phần tu tập dự bị cũng như nghe giảng giáo lý và suy tư về những chỉ thị của vị Thầy, ta có thể bước vào phần chính của thiền Đại Thủ Ấn: đó là tu tập miên man về pháp Định Tâm (Samatha) và quán chiếu thâm sâu (Vipasyana). Thành tựu pháp Định Tâm sẽ giúp ta nhận ra (hay nhận lại) bản tánh của tâm. Quán chiếu thâm sâu sẽ giúp ta thực chứng "tánh Không" (Vacuité, Sunyata) hay thực tướng của vạn pháp. Tu tập đứng đắn và thành tựu được hai pháp này chắc chắn sẽ gột sạch vô minh và tất cả phiền não từ lâu đã phủ dày tâm ta.

Trở về sống hoàn toàn với "cái biết" (hay tánh giác) từ ngàn xưa, trong sáng, tròn đầy và đồng thời phát triển cùng cực tâm Bồ Đề (Bodhicitta), danh từ nhà Phật thường gọi là Đại Trí và Đại Bi, lúc đó ta có thể cất tiếng ca hát khúc khải hoàn, vì ta đã đầy đủ năng lực vô cùng tận để cứu giúp chúng sanh vô số lượng.

Theo truyền thuyết Tây Tạng, xưa kia khi thuyết về Hiền giáo, đức Phật đã dùng hóa thân là Thích Ca Mâu Ni Phật, nhưng khi thuyết về Mật giáo thì lại dùng hóa thân là đức Phật Vajradhara, và chính hóa thân này đã truyền dạy về Đại Thủ Ấn. Giòng truyền thừa này bắt nguồn từ Ấn Độ do ngài Tilopa truyền cho Naropa, sau đó nhà đại dịch giả Marpa đã đem về xứ Tây Tạng truyền lại cho đệ tử là Milarépa, nhà đại hành giả Du Già Tây Tạng, nổi tiếng là đã đạt được giác ngộ hoàn toàn ngay trong một đời, nhờ sự tu hành khổ cực và tinh tấn cũng như hết lòng tôn kính vị Thầy của mình. Tiếp theo là Gampopa, vị này truyền lại cho nhiều đệ tử, trong số đó có ngài Tusum Khyenpa, tức là Karmapa đệ I, sáng Tổ của dòng "Karma-Kagyü". Giòng này tiếp tục truyền thừa cho đến ngày nay và vị Tổ hiện đại là ngài Karmapa đệ XVI.

Kinh sách Tây Tạng luôn luôn nhắc nhở rằng tu hành theo Phật Pháp, nhất là Đại Thủ Ấn hay những pháp môn phức tạp của Mật giáo (Tantra), rất cần sự hướng dẫn cẩn thận và tỉ mỉ của một vị Thầy (Lama, Guru), nếu không sẽ rất dễ lạc đường. Hơn nữa vị Thầy chính là trung tâm điểm của pháp quán Guru Yoga, một pháp quán trọng yếu và căn bản của tất cả trường phái Phật Giáo Tây Tạng. Như vậy vị Thầy cần phải là một người đã giác ngộ và đắc đạo, có khả năng tiếp độ dẫn dắt đệ tử nhận ra bốn tánh của tâm. Do đó người đệ tử cần đối xử và xem vị Thầy của mình không khác một đức Phật sống. Sự tôn kính và phục vụ một vị Thầy như vậy chắc chắn sẽ làm tăng trưởng nhiều căn lành, và đương nhiên sẽ dẫn đến đạo quả một cách nhanh chóng. Tuy vậy việc này không phải là dễ làm, vì dù cho hết lòng tin tưởng nơi vị Thầy (mà ta cho là đắc đạo), đôi lúc ta cũng cảm thấy hình như vị Thầy của mình còn mang vài tật xấu. Nhưng thực ra hành động của vị Thầy chỉ là sự phản ảnh của những vô minh nghiệp chướng còn lưu lại trong tâm ta mà thôi. Có một phương thức tu tập tên là "Lo Djong" của trường phái Kadam Tây Tạng, mà ngài Gampopa đã phối hợp với Đại Thủ Ấn, dạy rằng mỗi khi có một sự tranh chấp xảy ra, ta hãy nhận phần lỗi về mình và phần phải về đối phương. Làm được như thế ta sẽ chuyển tất cả nghịch cảnh thành những thiện duyên lợi ích cho sự tu hành.

Mong rằng tập sách này sẽ đem lại lợi ích cho mọi độc giả và hành giả.

Alexander Berzin Dharamsala, Ấn Độ, 1977

---o0o---

Mở đầu

Xin thành tâm xưng tán và đánh lễ tất cả chư Tổ của phái Kagyu. Tuy đã giác ngộ và trở về với Pháp thân từ vô lượng kiếp, các ngài vẫn luôn luôn thị hiện dưới nhiều hình thức để cứu độ chúng sinh. Chỉ cần nghe danh của các ngài cũng đủ khiếp phục mọi lo âu và đem lại tin tưởng.

Sau khi đánh lễ Thầy Bổn Sư (Lama) và chư Tổ của tông phái, tôi xin nói đôi lời về Đại Thủ Ấn, tinh hoa thâm thúy của Kim Cang thừa (Vajrayana) để khuyến khích những đệ tử đang tìm cầu giải thoát. Đây là con đường độc nhất mà chư Phật đã đi qua, và đã được truyền khẩu từ thời đức Phật Thích Ca Mâu Ni cho đến vị Thầy Bổn Sư¹ của ta. Nó là tinh hoa của tâm chư Phật ba đời, là phương pháp dẫn đến giác ngộ giải thoát ngay trong một đời.

---o0o---

Chương 1. Dự bị tu tập

Quy y, lễ lạy và Bồ Đề Tâm

Giải nghĩa về cách thức tu tập Đại Thủ Ấn của trường phái Kagyu bao gồm ba phần: dự bị tu tập, tu tập chính yếu và kết luận.

Phần thứ nhất bắt đầu bằng sự quy y và phát triển tâm Bồ Đề.

Các cách thức dự bị tu tập được chia làm hai loại: chung (căn bản) và riêng. Quán chiếu về thân người khó được, về vô thường và chết, về nghiệp báo hay luật nhân quả, về sự đau khổ của luân hồi, là những pháp quán căn bản và chung cho tất cả các trường phái Phật Giáo. Riêng Kim Cang thừa có thêm bốn pháp dự bị tu tập đặc biệt (ngeun-dro): vừa lạy Phật vừa quy y (quy lạy), Kim Cang quán (méditation de Vajrasattva), cúng dường Mạn Đà La (offrande du Mandala) và Bổn Sư Du Già (Guru-yoga). Bốn pháp này có thể được tu tập theo nhiều cách, nhưng thông thường nhất là thực hành 100.000 lần mỗi pháp theo thứ tự trong một thời gian ấn định như (ba, bốn năm) với một sự tinh tấn không gián đoạn. Còn có một cách tu tập khác là phân chia đều bốn pháp trên thành số lượng nhỏ và ấn định làm thời khóa thường nhật. Số lượng này không nhất định, có thể thay đổi, nhưng phải thực hành liên tục cho tới khi thấy được hảo tướng mới thôi. Ngoài ra các pháp dự bị tu tập

cũng có thể thay đổi, tùy theo vị Thầy (Lama) quyết định xem cái nào phù hợp hơn với căn tánh của đệ tử.

Sau đây là những pháp đự bị tu tập tổng quát của trường phái Karma-Kagyü. Về những lời chỉ thị đặc biệt và tỉ mỉ cần phải được giảng dạy từ vị Thầy riêng của mỗi người.

Mục đích của sự đự bị tu tập là tẩy trừ những nghiệp xấu làm chướng ngại cho việc tu tập, và tích tụ nhiều công đức để tiến nhanh đến đạo quả. Sự quy lạy và Kim Cang quán thuộc mục đích thứ nhất, cúng dường Mạn Đà La và Bốn Sư Du Già thuộc mục đích thứ hai. Trong khi quán chiếu về luật nhân quả, về những nghiệp xấu đã tạo trong quá khứ và sự đau khổ kham chịu trong kiếp hiện tại, ta cần phải phát tâm sám hối trở về nương tựa nơi Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Cúng dường lễ lạy Tam Bảo sẽ giúp ta thanh lọc những mầm mống của đau khổ. Ngoài ra cũng cần quán chiếu và ghi nhận rằng tất cả chúng sinh đều muốn xa lánh đau khổ nhưng lại luôn luôn làm điều độc ác và ích kỷ, muốn có hạnh phúc nhưng không bao giờ hành động đạo đức hay từ bi, bởi thế nên vẫn đau khổ triền miên. Quán chiếu như vậy xong, ta làm khởi lên lòng đại bi và nghĩ rằng sự tu tập của ta cũng thanh lọc luôn cả nghiệp chướng của họ. Cuối cùng phối hợp Bồ Đề Tâm với sự quy lạy, ta nguyện tiêu trừ tất cả nghiệp chướng, sớm thành Phật để có thể thực sự làm lợi ích cho tất cả chúng sinh.

Trên khoảng hư không trước mặt, hãy quán tưởng có một thân cây năm nhánh. Vị Thầy Bốn Sư ngồi ở nhánh giữa (dưới hình thức Vajradhara), ở nhánh trước mặt (vị Bốn Sư) có tất cả Hộ Thần Kim Cang (Yidam), ở nhánh bên phải (vị Bốn Sư) là tất cả chư Phật (Buddha), ở nhánh sau lưng là tất cả Giáo Pháp (Dharma), và ở nhánh bên trái là toàn thể Tăng Già (Sangha). Quán tưởng như thế rồi ta bắt đầu quy y (trong lúc lạy xuống) và quán tưởng rằng tất cả chúng sinh (là cha mẹ) đều tề tựu sau lưng ta và cũng quy lạy như ta.

Đây là phép quán về ruộng công đức (phước điền) hay Cây Lịch đại Tổ Sư. Quán tưởng ta đang ở trong một vườn hoa thanh tú, có những bãi cỏ êm dịu và một bày thú hiền hòa. Ở chính giữa là một cái hồ tuyệt đẹp có một cây làm toại nguyện tất cả điều ước như đã tả ở trên. Vajradhara (Tạng ngữ: Dorjé Chang) là một hóa thân của Phật khi thuyết về Mật giáo Tantra. Những vị Hộ Thần (Yidam) gồm có: Vajrayogini, Héruka,...; chư Phật ở đây là chư Phật ba đời: Quá khứ, hiện tại, vị lai; Giáo Pháp gồm tam tạng Kinh điển (Tripitaka); Tăng Già bao gồm tất cả chư Bồ Tát, Duyên Giác, Thanh Văn. Ở phần dưới thân cây có các vị Hộ Pháp (Dharmapala) như Mahakala, Mahakali,... Nếu không biết rõ hình tướng các vị trên, hoặc không thể quán tưởng một cách rõ ràng, ta cũng đừng nên lo ngại. Ban đầu chỉ cần tin tưởng nơi sự hiện diện của các vị ấy là đủ. Với sự luyện tập lâu dài, với những tranh hình (Thangka) của các vị ấy, ta sẽ quán tưởng rõ hơn sau này.

Tiếp theo quán tưởng ta dưới hình thức bình thường bên phải là tất cả các chúng sinh nam, bên trái là tất cả các chúng sinh nữ. Tưởng nghĩ rằng chung quanh ta là một đám đông vô kể, cả người lẫn thú; dẫn đầu tất cả, ta đánh lễ và quy y. Khi bắt đầu đánh lễ, chắp hai bàn tay lại, đưa lên đưng đánh đầu rồi xuống đưng trán, đưng cổ, ngực rồi quỳ xuống đất duỗi thẳng toàn thân, hai tay đưa tới trước, xong rồi liền đứng dậy. Cùng lúc lạy như vậy, ta đọc lên những câu sau: "Con và tất cả chúng sinh, cha mẹ nhiều đời, đầy khắp hư không, xin quy y nơi chư Thầy Tổ tôn kính. Chúng con xin quy y nơi các vị Hộ Thần Kim Cang và toàn thể chư Thần trong Mạn Đà La. Chúng con xin quy y nơi chư Phật ba đời. Chúng con xin quy y nơi Thánh Pháp. Chúng con xin quy y nơi chư Thánh Tăng. Chúng con xin quy y nơi toàn thể chư Thần Dakas, Dakinis, Hộ Pháp và Hộ Mạng". Hãy thực hành như vậy với sự chánh niệm tối đa, với lòng tin kính và thành thật. Ba pháp thực hành trên: lạy, tụng, quán tưởng được gọi là thân lạy, khẩu lạy và ý lạy, cần được thực hiện ít nhất 100.000 lần. Trước khi tu tập các thời khóa thiền quán khác, cũng nên lạy ít nhất là 7 lần.

Trong lúc tu tập về pháp quy lạy, ta sẽ cảm thấy cực nhọc và mệt mỏi. Nhưng hãy xem đó như là một mũi thuốc chích, tuy đau đớn nhưng sẽ cứu ta khỏi bệnh. Tuy nhọc mệt nhưng ta vẫn vui vẻ, vì từ đời vô thi đến nay, ta đã tạo không biết bao nhiêu nghiệp xấu, đúng lý ra ta sẽ phải chịu nhiều quả báo đau khổ hơn trong ba đường ác, nhưng nay nhờ chịu đựng tu tập mà ta sớm giải thoát. Trong khi lạy nếu cảm thấy nóng hay lạnh thì hãy cầu nguyện cho tất cả chúng sinh ở địa ngục sớm thoát khỏi đau khổ của hỏa ngục và hàn ngục. Nếu bị đói khát, ta hãy nguyện cho loài ngựa quý sớm được no đủ; hoặc khi đầu óc ta trở nên nặng nề và đờ đẫn vì nhọc mệt, ta hãy nguyện cho mọi loài súc sinh sớm thoát khỏi ngu si. Với một đức tin sâu đậm và kiên cố, ta sẽ đánh bật mọi phiền não khởi lên trong lúc tu tập. Nếu có những ý niệm khởi lên bảo ta ngưng tập và đi tìm một pháp môn khác, ta hãy nhìn chúng như một đám điên phá phách, bỏ qua không thèm để ý đến chúng.

Ta đọc tiếp: "Từ nay cho đến ngày giác ngộ, con xin quy y Phật, Pháp, chư hiền thánh Tăng...". Cùng lúc ta suy nghĩ rằng: "Tất cả chúng sinh đều đã là cha mẹ con, con xin quy y và phát triển tâm Bồ Đề". Sau đó ta quán tưởng về Tứ Vô Lượng Tâm.

Tứ Vô Lượng Tâm là nguyện cho tất cả chúng sinh:

- 1) đều được an vui hạnh phúc và tạo nhiều căn lành;*
- 2) đều thoát khỏi đau khổ và ngưng tạo điều ác;*
- 3) được sống trong thương yêu và hòa thuận;*
- 4) đều có tâm bình đẳng, không thương người thân, ghét kẻ thù.*

Cuối cùng, quán tưởng rằng tất cả đối tượng quán chiếu (sở quán) đều tan biến thành ánh sáng (hào quang) thấm nhập vào ta và dòng tâm thức² của ta trở nên thanh tịnh.

Sau mỗi thời khóa quy lạy, hãy quán tưởng làm tan biến tất cả hình tướng của Cây Lịch đại Tổ Sư thành hào quang thấm nhập vào ta và đưa ta vào trạng thái bất nhị trống rỗng, trong suốt, không còn dính mắc vào một khái niệm

hiện hữu nào nữa. Hãy trụ trong "bây giờ và ở đây", và cảm tưởng rằng ta hoàn toàn thanh tịnh.

Đến đây chấm dứt phần dự bị tu tập thứ nhất: quy lạy và phát triển tâm Bồ Đề.

---o0o---

Kim Cang Quán

*Vajrasattva*³, Tạng ngữ: *Dorjé Sempa*, là một hóa thân của chư Phật dùng để thanh lọc giải trừ đau khổ, phiền não, quả báo của những nghiệp xấu, ác đã tạo. Hóa thân này có thể xuất hiện dưới nhiều hình tướng: hiền từ hoặc dữ tợn như *Héruka Vajrasattva*, đơn độc hoặc với một nữ phối. Sau đây là một phương thức tu tập với hóa thân *Vajrasattva* đơn độc.

Quán tưởng trên đầu ta, có Thầy Bôn Su (Lama) dưới hình tướng *Vajrasattva*, toàn thân màu trắng, tay phải cầm một kim cang chùy (vajra) ngang giữa ngực, tay trái cầm một cái chuông ngang hông. Đây đủ 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp.

Quán tưởng trên đánh đầu chúng tợ PAM. Sau đó chúng tợ này biến thành một hoa sen trắng, ở trên có chúng tợ AH, từ chữ AH xuất hiện một vành trăng tròn, ở trên có chữ HUM, chữ này từ từ biến thành một kim cang chùy 5 đỉnh, và ở giữa chùy kim cang này lại có một chữ HUM. Từ chữ HUM này phát ra nhiều đạo hào quang rồi sau đó lại thu trở về hai lần: lần thứ nhất, những hào quang này hóa hiện ra muôn ngàn trân châu quý báu cúng dường chư Phật, Bồ Tát; lần thứ hai, những hào quang này tiêu trừ tất cả đau khổ của chúng sinh.

Tiếp theo, kim cang chùy biến hình thành *Vajrasattva* như đã tả ở trên. Chân trái gấp lại, bàn chân đưng dưới đùi phải, và chân phải hơi duỗi xuống dưới. Ở giữa ngực có một vành trăng với một chữ HUM trắng ở trên.

Vajrasattva có một bài chú 100 chúng tợ và một bài 6 chúng tợ. Những chúng tợ này thường được quán chiếu theo nhiều cách: hoặc theo chiều kim đồng

hồ, hoặc ngược lại, hoặc quay tròn hoặc đứng yên. Riêng trong phép quán này, ta phải tụng 100.000 lần bài chú 100 chủng tự, những chủng tự này màu trắng bất động, được sắp chung quanh vành trắng theo chiều ngược của kim đồng hồ.

Sau khi quán tưởng như trên, ta tụng: "Nam Mô Vajrasattva, con thành khẩn xin ngài giải trừ tất cả chướng duyên và quả báo của những nghiệp xấu mà con đã tạo trong quá khứ". Ta cần phải phát lồ sám hối và quán niệm về bốn điều hóa giải (lỗi lầm).

Điều thứ nhất, nhớ tưởng lại những lỗi lầm đã tạo và thành tâm ăn năn. Thứ hai, nguyện không bao giờ tái phạm. Thứ ba, ghi nhớ những điều tốt như quy y, Bồ Đề Tâm, giữ giới... Thứ tư, thực hành những pháp thanh lọc, sám hối như Kim Cang quán để tiêu trừ nghiệp chướng. Nếu không hội đủ bốn điều trên thì sự sám hối chỉ là hào nhoáng bề ngoài.

Tiếp theo quán tưởng một nước cam lồ trắng chảy từ ngón chân cái bên phải của Vajrasattva, xuống tới đánh đầu và chảy khắp toàn thân ta. Cùng lúc đó, tất cả những chướng duyên, nghiệp báo đều bị tổng khứ, và toàn thân ta chỉ còn là cam lồ.

Nước cam lồ này bắt nguồn từ chữ HUM và bài chú 100 chủng tự nằm trên vành trắng ở ngực Vajrasattva, chảy xuống thấm vào thân ta.

Quán tưởng rằng từ những lỗ chân lông và chín khứ của ta, những chướng duyên thoát ra ngoài như mồ hôi và nhựa đen; bệnh tật, ốm đau thoát ra ngoài như máu mủ; tà ma, quỷ ám, như rắn, bò cạp, nhện độc và sâu bọ. Tất cả đều chảy ra ngoài và thấm xuống đất. Bảy giờ toàn thân ta chỉ còn lại nước cam lồ trắng và hào quang.

Ta hãy quán tưởng tất cả chúng sinh cũng đều có một vị Vajrasattva ở trên đầu và đang lãnh nhận sự thanh lọc như ta.

Hài lòng, vị Bồn Su (Vajrasattva) biến thành hào quang (rồi nhập vào ta), và quán tưởng rằng thân, ngữ, ý của ta và của Vajrasattva nhập một không khác. Tất cả nghiệp chướng lúc này thấy đều được tiêu trừ.

Đến đây kết thúc phần dự bị tu tập thứ hai: quán tưởng về Vajrasattva và trì tụng thần chú.

---o0o---

Cúng dường Mạn Đà La

Thông thường, sự cúng dường không có nghĩa là làm vui lòng hay lấy điểm với bề trên, nó thể hiện lòng dâng hiến toàn vẹn cho sự giác ngộ, đại diện bởi các bậc Thầy và ngôi Tam Bảo; đồng thời cũng giúp cho ta gạt hái được nhiều công đức và lợi lạc. Khi ta gieo những hạt giống vào một cánh đồng, chính ta sẽ là người hưởng lợi chứ không phải cánh đồng. Sự cúng dường đến ngôi Tam Bảo cũng giống như vậy.

Có nhiều loại Mạn Đà La. Những cảnh lâu đài thiên cung, nơi cư ngụ của các vị Bồ Tát, Hộ Pháp, được xem là một loại. Đó là những kiểu mẫu thường thấy trên tranh ảnh (thangka). Riêng Mạn Đà La dùng ở đây thuộc loại cụ thể, cấu tạo bằng một nền phẳng với những vòng tròn, gạo, hạt cây hoặc ngọc báu, tất cả tượng trưng cho toàn thể vũ trụ.

Quán tưởng trên hư không trước mặt, có một lâu đài Mạn Đà La vĩ đại. Ở trung tâm là vị Bồn Su (dưới hình dạng Vajradhara), phía trước ngài là những vị Thần Linh Quán⁴, bên phải là chư Phật, đằng sau là tam tạng giáo điển, và bên trái là toàn thể Tăng Già. Đây là Mạn Đà La sơ khởi, đối tượng của sự cúng dường.

Tiếp theo ta cấu tạo một Mạn Đà La khác với những dụng cụ nhỏ đặc biệt, và tụng lên bài kệ cúng dường.

Dùng một cái đĩa bằng phẳng làm nền tảng cho Mạn Đà La (vật cúng dường). Một tay cầm đĩa, tay kia lau mặt đĩa và tụng bài chú 100 chữ của Vajrasattva để tẩy trừ mọi lậu hoặc. Sau đó, nhỏ một giọt nước (trong và

thơm) lên trên tượng trưng cho Bồ Đề Tâm hướng và lòng đại bi. Tiếp theo, đặt một cái vòng thứ nhất lên mặt đĩa và đổ đầy những hạt gạo, đậu, v.v..., ở bốn góc một vài hạt kim cương, ngọc báu⁵; sau khi đổ đầy vòng thứ nhất, tiếp tục như vậy cho đến vòng nhỏ cuối cùng, và đặt trên vòng này một bảo vật. Đây là sự cúng dường cụ thể tượng trưng bên ngoài.

Trong lúc cấu tạo Mạn Đà La để cúng dường bên ngoài, ta đọc lên bài kệ thích hợp. Đọc đến đâu, quán tưởng đến đó, đây thuộc về ý cúng dường. Vật mà ta cúng dường tượng trưng cho toàn vũ trụ, thường được miêu tả trong giáo lý A Tỳ Đàm (Abhidharma).

Vũ trụ thường được miêu tả dưới nhiều hình thức khác nhau, tùy trường hợp, vì căn cơ và nghiệp báo của thính chúng không đồng, nên khiến mỗi người thấy sự vật khác nhau. Riêng theo sự miêu tả ở đây thì có một dãy đất bằng huỳnh kim, chung quanh bao bọc bởi những bức tường sắt, bên ngoài là biển mặn. Bên trong bức tường, ở bốn góc có bốn châu (lục địa), mỗi châu lại nằm giữa một đại dương. Từ mỗi châu tiến dần vào trung tâm điểm gồm có bảy vòng đai xen kẽ với bảy núi vàng và bảy hồ thanh lương. Ở trung tâm điểm là núi Tu Di (Suméru), hình vuông giống bửu tháp (stupa) bốn tầng. Mặt núi phương đông bằng ngọc pha lê trắng, phương nam bằng ngọc lưu ly, phương tây bằng ngọc hồng bào và phương bắc bằng ngọc bích. Bầu trời và mặt biển ở bốn phía đều mang cùng màu tương hợp với ngọc núi. Lục địa (châu) phương đông hình bán nguyệt, mặt thẳng đối diện núi Tu Di, lục địa phương nam hình thang, lục địa phương tây hình tròn và lục địa phương bắc hình vuông.

Quả đất chúng ta đang ở thuộc phương nam (Nam Thiên Bộ Châu), biển và bầu trời màu xanh lơ. Những châu còn lại (đông, tây, bắc), ta không thể đến được bằng tàu bay hay phi thuyền, trừ khi ta tạo những nghiệp tương ứng với các chúng sinh ở đó.

Bài kệ mà ta phải lập lại 100.000 lần trong lúc thực hành pháp này là: "Hương về tất cả các cõi Tịnh Độ của chư Phật, con xin cúng dường Mạn Đà La này, làm bằng hoa, dầu thơm, trầm hương, trang hoàng với núi Tu Di, tứ châu và nhật nguyệt. Nguyên cho tất cả chúng sinh đều được sinh về các cõi Tịnh Độ."

Bằng sự cúng dường này, ta sẽ tích tụ được hai thứ: phước đức và trí huệ.

Sau khi cúng dường xong, quán tưởng tất cả chư Phật, Bồ Tát trong Mạn Đà La đối tượng, tan biến thành hào quang và thẩm nhập vào ta.

Cúng dường Mạn Đà La cụ thể và ý tưởng giúp ta gặt hái nhiều công đức. Cùng lúc đó, ta phải quán chiếu luôn về tánh Không của các pháp, tức năng cúng và sở cúng đều trống rỗng, không có thực tánh, nhờ đó trí huệ sẽ tăng trưởng. Tích tụ công đức dẫn đến sự thành tựu Hóa thân (Nirmanakaya) và Báo thân (Sambhogakaya). Những chúng sinh tu hành nhiều đời, gieo tạo căn lành có thể thấy được Hóa thân Phật. Riêng Báo thân Phật, chỉ có hàng đại Bồ Tát, những vị đã thực sự trực nghiệm tánh Không (Sunyata) mới thấy được. Tích tụ Trí Huệ (Bát Nhã) dẫn đến sự chứng đạt Thể Tánh thân (Svabhavakaya) và Pháp thân (Dharmakaya). Theo ý nghĩa tập luận ở đây thì Thể Tánh thân chính là nhất thiết trí của Phật, còn Pháp thân là tổng tánh bất dị của ba thân trước. Tuy nhiên, ở vài nơi khác, sự định nghĩa của hai thân này có thể đổi ngược, nhưng thường thì chỉ có Pháp thân là hay được đề cập đến.

Đến đây chấm dứt phần dự bị tu tập thứ ba: cúng dường Mạn Đà La.

---o0o---

Bổn Sư Du Già

Bài dự bị tu tập chót nhằm mục đích tích tụ công đức và sự gia hộ hay ban phép lành của chư Tổ. Đó là Guru Yoga.

Ở đây ta phải quán tưởng ta dưới hình dạng của một Thần Linh Quán (divinité de méditation).

Quán tưởng ở phía trên đầu là vị Bổn Sư (Lama racine) hiện dưới hình dạng thông thường hoặc của một Thần Linh Quán. Sau đó tất cả chư Tổ của giòng truyền (lignage) ngược trở lên cho đến đức Phật Vajradhara đều ngồi theo một hàng dọc hoặc chung quanh trên đầu vị Bổn Sư. Tiếp theo ta hướng về chư vị đó và cầu nguyện với lòng thành khẩn, tôn kính chân thật vô biên.

Khi lòng thành khẩn của ta tăng trưởng đến mức tột cùng, hãy giữ nguyên trạng thái đó và bắt đầu quán tưởng chư Phật, Bồ Tát, chư Thần Dakas, Dakanis, Hộ Pháp, Hộ Mạng, chư Tổ đều tan nhập vào vị Bổn Sư. Vị Bổn Sư lúc đó phải được xem là hóa thân của tất cả các vị trên.

Có nhiều loại Thần Linh Quán, đối tượng của Guru-yoga. Ta có thể quán tưởng vị Bổn Sư dưới hình dạng thông thường hoặc hình dạng Vajradhara, Marpa, Milarépa, Gampopa, Karmapa, v.v...

Tiếp theo, thực hiện sự cúng dường bên ngoài, bên trong và bí mật, cũng như bài Kinh "Thất Nguyện" (Septuple Puja).

Bài Kinh Thất Nguyện gồm: 1) Lễ lạy, 2) Cúng dường, 3) Sám hối, 4) Tùy hỷ công đức, 5) Thịnh quý Thầy giảng pháp, 6) Thịnh quý Thầy trụ thế, 7) Hồi hướng công đức.

Khởi tâm trở về nương tựa Tam Bảo, củng cố tâm Bồ Đề và cầu nguyện như sau: "Tất cả chúng sinh (là cha mẹ quá khứ) số lượng như hư không, xin hướng về Bổn Sư hiện thân của tam thân Phật, hãy từ bi...".

Bài cầu nguyện trên dạy rằng phải quán tưởng vị Bổn Sư không khác đức Phật, hiện thân của Tam Bảo. Thân của ngài tiêu biểu cho Tăng Già, lời của ngài là Giáo Pháp và tâm của ngài là chư Phật. Thân, ngữ, ý của Phật chính là Tam Bảo và cũng không khác tam thân Phật. Bài tụng trên có thể được lập đi lập lại 100.000 lần hoặc hơn. Thông thường hành giả cũng tụng thêm bài kệ sáu câu của ngài Karmapa đệ nhất và một triệu lần bài chú của ngài: "Con thành tâm cầu nguyện đến ngài, vị Thầy tôn kính. Xin ngài gia hộ cho con khiến:

- 1) Tâm con không còn chấp chặt vào một cái "Ta thường hằng".
- 2) Giòng tâm thức của con có khả năng thấy rằng tất cả ý tưởng thế gian đều là ảo ảnh.
- 3) Tất cả ý nghĩ trái ngược Phật pháp đều ngưng khởi.
- 4) Con hiểu rằng bốn tâm vốn bất sanh (diệt).
- 5) Tất cả thành kiến sai lầm (nhị biên) đều tiêu tan.
- 6) Con thấu triệt các pháp đều là Pháp thân."

Sau đó vị Thầy (Lama) tan nhập vào ta. Quán tưởng rằng thân, ngữ, ý của ngài và Tâm ta trở thành một, không hai, không khác. Hãy trụ trong trạng thái bất nhị đó càng lâu càng tốt.

Sau khi tụng chú xong, quán tưởng vị Bốn Sư đang truyền cho ta bốn phép điểm đạo Mật giáo (initiations tantriques):

Trước hết từ trán vị Bốn Sư, một hào quang trắng phóng ra bay vào trán ta, tẩy trừ tất cả phiền não thuộc thân nghiệp. Đây là điểm đạo sơ khởi, giúp ta tu tập các pháp trong giai đoạn tăng trưởng và gieo những chủng tử của sự thành tựu Hoá thân.

Từ cổ vị Bốn Sư, một hào quang đỏ phóng ra bay vào cổ ta, tẩy trừ tất cả phiền não thuộc khẩu nghiệp. Đây là điểm đạo bí mật, giúp ta quán chiếu về giai đoạn thành tựu các pháp dẫn chuyển những luồng khí lực vi tế trong thân và gieo những chủng tử của Báo thân.

Từ tim vị Bốn Sư, một hào quang xanh lơ phóng ra bay vào tim ta, tẩy trừ tất cả phiền não thuộc ý nghiệp. Đây là điểm đạo trí huệ, giúp ta tiến tu các pháp siêu nhập và gieo những chủng tử của Pháp thân.

Cuối cùng, cả ba hào quang trắng, đỏ, xanh từ ba nơi trên người vị Bốn Sư đồng phóng ra bay vào trán, cổ, và tim ta, tẩy trừ tất cả phiền não của ba nghiệp thân, khẩu, ý. Đây là điểm đạo linh âm tối thắng, giúp ta thành tựu Đại Thủ Ấn, hay giai đoạn vô tướng và gieo những chủng tử của Thể tánh thân.

Sau lễ điểm đạo, tất cả chư Tổ của hệ phái tan nhập vào vị Bốn Sư, và vị này cũng tan nhập vào ta.

Hãy trụ trong trạng thái bất nhị và vô niệm này. Sau đó hồi hướng công đức cầu cho tất cả chúng sinh sớm mau giác ngộ.

Nếu tinh tấn tu tập pháp này ta sẽ nhận được nhiều sự gia trì, ủng hộ của chư Tổ, khiến ta sớm thâm nhập được Đại Thủ Ấn.

Đến đây kết thúc phần dự bị tu tập đặt biệt của Kim Cang thừa: Bốn Sư Du Già.

---o0o---

Vô thường và sự chết

Nếu không quán chiếu về vô thường thì tâm sẽ không bao giờ dứt bỏ sự dính mắc cuộc đời. Nếu tâm còn dính mắc thì còn sinh tử luân hồi. "Sự sống của con người luôn luôn bị đe dọa, nó vô thường mỏng manh như hòn bọt trên mặt nước, có thể vỡ tan dưới cơn gió nhẹ. Quả thực là một phép lạ cho chúng ta, sau khi thở ra lại có thể hít vào được một hơi khác, và sau khi ngủ dậy, thấy rằng mình vẫn còn sống." (Nagarjuna, Suhrillekla).

Tất cả sự vật, do nhân duyên giả hợp, đều vô thường, sự sống của mọi loài cũng vậy. Ta không thể nào biết chắc khi nào ta sẽ chết. Thêm vào đó, khi cái chết đến, ta không thể cầu cứu với ai được, ngoại trừ Phật pháp. Nếu lúc còn sống, ta tự thả trôi theo giòng đời, bám víu vào dục lạc nhất thời, thì chắc chắn không thể nào thoát khỏi nguyên nhân của đau khổ. Vậy ta hãy phát nguyện quán chiếu về sự chết mỗi khi tâm ta chạy theo ngũ dục (tài, sắc, danh, thực, thù).

Tất cả sự vật, là những pháp hiện hữu do nhiều nhân duyên kết tạo, đều vô thường. Tất cả động vật, bất động vật, sinh vật và cảnh vật đều là pháp giả hợp. Một bức tường cứng rắn hôm nay, có thể tiêu tan thành cát bụi ngày mai. Sự sống của ta lại càng mong manh và dễ mất hơn nữa. Không ai dám quả quyết rằng mình sẽ còn sống ngày mai, và một khi chết đến thì ngay cả

bạn bè, bà con, bác sĩ, thuốc thang, tiền tài, danh vọng cũng đều bất lực. Chỉ có một điều duy nhất cứu giúp ta được, đó là sự tu hành theo Phật pháp. Nếu sống một đời đạo đức và tạo nhiều việc thiện, ta có thể nhắm mắt chết bình thản, vì biết rằng với một nghiệp thiện, ta sẽ tái sinh nơi nhàn cảnh.

Không nên đại dột nghĩ rằng thỏa mãn những thú vui thể xác sẽ đem lại cho ta hạnh phúc lâu dài.

Khi mắt bị thu hút bởi những gì đẹp đẽ và dễ coi ta hãy nghĩ đến cái chết của con thiêu thân lao mình vào lửa, chỉ vì ưa thích ánh sáng. Về khoái lạc thể xác cũng vậy, hãy nghĩ đến những con ong bị nuốt sống bởi cây thừng thảo, vì ưa mùi hương; những con ruồi bị chết ngộp trong hầm phân vì ưa thích phân uế; những con cá bị mắc câu vì ham miếng mồi ngon.

Quán chiếu suy nghĩ về những thí dụ trên sẽ giúp tâm nhàm chán, lìa bỏ dục lạc của thế gian và thấy đó chỉ là những nguyên nhân dẫn đến khổ đau.

Ý thức được cái chết có thể đến bất cứ giờ phút nào, sẽ giúp ta tu hành tinh tấn. Hãy tập nhìn đồ ăn và y phục như một tên tử tội, sắp bị đem ra pháp trường, nhìn bữa ăn và bộ quần áo cuối cùng.

Hãy nhớ lại, bao nhiêu bạn bè, họ hàng người thân của ta đã ra đi? Họ đã ra đi thế nào và bây giờ xác thân của họ còn lại gì? Nghĩ đến họ xong rồi nghĩ lại bản thân ta cũng sẽ chung số phận. Làm sao khởi được trong tâm sự sợ hãi giống như đang bị tên đao phủ lôi ra pháp trường. Khi tâm hoàn toàn nhàm chán tất cả sự vật thế gian, hãy giữ nguyên và trụ tâm ở trạng thái đó. Đây là bài dự bị tu tập thứ năm: quán chiếu về sự chết và vô thường.

Phép quán chiếu trên không phải để làm cho ta bi quan chán đời. Nếu quán chiếu rằng: "Tôi sắp chết và chả làm được gì cả!", đây lại là một nguyên nhân của đau khổ, lo âu. Mục đích của phép quán chiếu trên là thúc đẩy ta tu hành tinh tấn và hiểu rõ nghiệp báo hay luật nhân quả có thể ảnh hưởng đến sự tái sinh đời sau. Sau nữa, nó đào luyện cho ta tánh dũng cảm sẵn sàng đối phó với cái chết như người chiến sĩ nơi sa trường.

"Xưa kia, ta đã rút lui vào núi ẩn tu, chỉ vì ta quá sợ chết. Nhưng ngày hôm nay, cái chết có thể đến, ta không còn sợ hãi nữa, vì ta đã thấy và trở về với chân tánh của tâm⁶." (Djetsun Milarépa).

---o0o---

Nghiệp báo và luật nhân quả

Tiếp theo ta cần sáng suốt biết rõ những gì đáng làm và những gì nên tránh phù hợp với luật nhân quả. Một người tạo nhân nào thì chính người đó sẽ hưởng quả nấy, đó là luật tự tác tự thọ.

Phạm mười điều ác sẽ dẫn đến tái sinh trong kiếp sống đau khổ. Những hành động chi phối bởi tam độc, tùy theo nặng, trung bình, nhẹ, sẽ dẫn đến tái sinh nơi địa ngục, ngạ quỷ, hoặc súc sinh. Ngược lại những hành động tốt lành, đạo đức, tùy theo làm nhiều, vừa hay ít, sẽ dẫn đến tái sinh nơi cõi Vô Sắc, Sắc hoặc cõi trời Dục Giới.

Do đó ta phải luôn luôn kiểm soát (những hành động qua) ba nghiệp thân, khẩu, ý.

Theo luật nhân quả thì sự an vui hạnh phúc là kết quả của những hành động thiện hay nghiệp "trắng" (bạch nghiệp), và sự đau khổ là kết quả của những hành động xấu ác hay nghiệp "đen" (hắc nghiệp). Do đó ta cần phải dứt bỏ những hành động xấu ác và phát triển hạnh lành nếu ta muốn đem lại hạnh phúc cho chính ta và mọi người.

Mười điều ác bao gồm ba điều của thân, bốn của lời nói và ba của tâm ý. Ba điều về thân là: sát sinh, trộm cắp, tà dâm. Bốn điều thuộc lời nói là: nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời dụ dỗ và mắng chửi. Ba điều thuộc tâm ý là: tham muốn những gì thuộc sở hữu của kẻ khác, nuôi dưỡng lòng sân hận, và chấp chặt những tà kiến (ý nghĩ sai lầm) như không tin luật nhân quả.

Không làm mười điều ác kể trên có thể được xem là mười điều thiện. Song lẽ, nếu có tâm nguyện Bồ Tát ta có thể làm mười điều thiện hảo sau đây: cứu sống sinh vật; bố thí; giữ giới và khuyên người khác giữ giới; nói lời chân

thật; nói lời hoà giải; đem lại tin yêu; nói lời êm dịu; ít muốn và biết đủ; nuôi dưỡng lòng từ bi; giảng nói chánh kiến.

Từ bỏ sát sinh, cứu sống mạng người sẽ được trường thọ; ngược lại, tiếp tục giết hại thì mạng căn ngăn ngủi và đầy bệnh tật. Quảng đại bố thí sẽ đưa đến giàu có; trộm cắp dẫn đến nghèo khổ, nạn nhân của bóc lột. Giữ giới thanh tịnh thân thể sẽ được cường tráng, an vui hòa thuận vợ chồng; phá giới, tà dâm, thân thể sẽ bạc nhược, gia đình tan rã. Nói lời chân thật sẽ được tin cậy; nói dối đem lại bất tín. Nói lời hòa giải thì bạn bè luôn luôn thắm thiết; nói lời chia rẽ gây nhiều kẻ thù và sự ganh ghét. Nói lời đứng đắn, không ỷ ngữ sẽ được nghe lại nhiều điều hữu ích; nói xàm hay dụ dỗ sẽ bị nghe lại những điều lắm cảm vô ích. Nói lời êm dịu sẽ được kính mến; nói lời hung dữ sẽ bị mắng chửi.

Nếu biết tự mãn không tham lam, đời sống sẽ cụ túc. Nếu luôn luôn dòm ngó, ham muốn vật sở hữu của người thì muôn đời thiếu thốn. Có lòng từ bi sẽ được đối xử tử tế và kính trọng, ngược lại, độc ác sẽ bị đối xử tệ bạc và nghi ngờ. Giảng nói điều chân chính thì thông minh và trí huệ sẽ tăng trưởng, chấp chặt vào sự hiểu biết sai lầm thì tâm trí sẽ nhỏ hẹp và ngu đần.

Trên đây kể sơ lược kết quả của những hành động (nghiệp nhân). Có một cách khác đoán biết nghiệp quả tương lai, đó là nhìn vào những động lực thúc đẩy sự tác nghiệp. Nếu hành động tác nghiệp bị chi phối bởi kiêu mạn sẽ dẫn đến tái sinh trong loài trời; loài A Tu La bởi sự ganh tỵ; loài người bởi sự ham dục; loài súc sinh bởi sự u mê; loài quỷ đói bởi sự keo kiệt và loài địa ngục bởi sự ác độc.

Sau khi nghiên cứu và học hỏi kỹ lưỡng luật nhân quả và nghiệp báo, ta cố gắng làm nhiều và tăng trưởng điều lành, ngăn chặn và dứt bỏ điều ác. Đó là bài dự bị tu tập thứ sáu.

---o0o---

Sự đau khổ của luân hồi

Nếu muốn giải thoát khỏi luân hồi, ta cần phải quán chiếu về đau khổ và sang tâm nhằm chán nó. Có thực sự nhàm chán mới nôn nóng tìm cầu giải thoát. Còn không thì dù có học rộng biết nhiều (kinh điển) cũng chỉ lần lữa qua ngày, tiếp tục trôi lăn trong sanh tử.

Bây giờ hãy quán sơ về nỗi khổ của chúng sanh trong lục đạo. Chúng sanh ở địa ngục bị hành hạ, thiêu đốt; ngạ quỷ luôn luôn đói khát; súc sinh bị đánh đập, nuốt xé; loài người phải sinh, già, bệnh, chết; A Tu La luôn luôn chiến tranh; loài trời thì đau đớn và sợ hãi lúc mạng chung.

Tất cả những gì xảy đến với chúng ta, dù đau khổ hay sung sướng cũng đều là đau khổ, vì nằm trong "khổ khổ", "hành khổ" và "hoại khổ". Dù tái sanh làm Chuyên Luân Thánh Vương (Cakravartin), Phạm Thiên (Brahma) hay Đế Thích (Indra), v.v..., cũng không thể thoát khỏi ba cái khổ trên. Ý thức và tin chắc rằng sanh tử, luân hồi chẳng khác chi ngục tù, hầm lửa, vực sâu, ta phải nhanh chân tìm cầu ngay từ bây giờ một con đường giải thoát.

Có ba loại đau khổ: khổ khổ, hành khổ và hoại khổ. Khổ khổ là sự đau khổ thông thường (khổ trong cái khổ) như bệnh hoạn, già yếu, v.v... Có nhiều sự vật bên ngoài dường như sung sướng, nhưng giây phút sau liền đem lại đau khổ: một bữa yến tiệc linh đình có thể đem lại đau bụng hay bội thực, một phút khoái lạc nhục dục có thể đem lại bệnh tật suốt đời. Đây gọi là hành khổ, sự đau khổ của biến chuyển bất thường.

Có một sự đau khổ luôn luôn hiện hữu, tiềm tàng trong mọi vật mà người thường gần như không hay biết, nhưng đối với các bậc Thánh (Aryas) đã có cái thấy thanh tịnh về tánh Không thì lại thấy rõ ràng như ban ngày, đó là Hoại khổ. Tất cả sự vật trên thế gian này đều do nhân duyên giả hợp mà có, đều đang bị tàn hoại trong từng giây phút, từng sát na.

Sau khi quán chiếu như trên, ta làm khởi lên sự nhàm chán đối với cuộc đời và phát tâm cầu giải thoát khỏi đau khổ. Đây là tâm nguyện của Tiểu thừa, và nếu phối hợp với sự thấu hiểu về tánh Không (Vacuité) sẽ dẫn đến giải thoát

hoàn toàn. Nếu muốn giải thoát và cùng lúc đạt được nhất thiết trí (omniscience) thì ta phải tiến xa hơn. Ngoài sự sanh tâm nhằm chán cuộc đời, ta cần phát khởi tâm Bồ Đề. Ý thức được tất cả chúng sinh trong luân hồi đều đang chịu đau khổ, mong muốn được giải thoát, nên ta cần phải cố gắng đạt được Phật quả⁷ để cứu độ họ. Chính nhờ tâm nguyện này phối hợp với sự chứng ngộ Không tánh sẽ dẫn đến Chánh Đẳng Chánh Giác.

Trên đây là bài dự bị tu tập thứ bảy: quán chiếu về đau khổ của luân hồi và phát tâm Bồ Đề.

---o0o---

Được thân người là chuyện hy hữu

Chúng ta tu hành, tụng kinh, ngồi thiền được là nhờ có thân người quý báu. Tuy vậy đa số lại hờ hững không để ý, thả trôi theo truy lạc và lười biếng. Nếu ngày mai thân chết đến, ta phải lia bỏ xác thân ra đi với hai bàn tay trắng, lúc đó ta sẽ ra sao? Phải biết, có được thân người là chuyện hy hữu, vì rất khó được mà lại dễ mất. Do đó ta đừng phí phạm ngày giờ, hãy dành trọn cuộc đời vào sự tu học và thiền quán. Quán chiếu như vậy thuộc bài dự bị tu tập thứ tám.

Một thân người có đầy đủ lục căn và nhân duyên để học và hành Phật pháp quả thật hiếm có và quý giá. Nó là một dụng cụ dẫn ta đến giác ngộ và giải thoát, nhưng ngược lại, nếu không cẩn thận, nó cũng có thể dẫn ta đầu thai ở những cảnh khổ. Tái sanh được làm người như trên do nhờ đời trước đã tích tụ công đức và trí huệ, nhất là giữ giới cũng như thành tâm cầu nguyện. Tôn giả Bình Thiên (Santidéva) nói rằng: "Thân người rất khó được, chẳng khác chi việc một con rùa mù sống dưới đáy biển, 100 năm mới trôi lên mặt nước một lần để chui cổ vào một cái vòng vàng, mà gió thổi lênh đênh trên mặt biển". Trong thí dụ trên, con rùa tượng trưng chúng sinh, mù là vô minh, ở dưới đáy biển là sống trong ba đường khổ, trôi lên mặt biển là tái sinh, vòng

vàng tượng trưng cho thân người, gió thổi vòng trôi lên đèn chính là gió nghiệp.

Tính theo số lượng thì sự tái sinh làm người cũng vô cùng khan hiếm. Trong Kinh sách thường nói số chúng sinh ở địa ngục đông như số cát trong sa mạc, số ngọc quý như những hạt bụi trong không khí, số thú vật như những ngôi sao trên trời ban đêm và số loài người như những ngôi sao thấy được ban ngày. Mặt khác, ta có thể kiểm tra nhân số của một nước, nhưng không thể nào tính đếm được số thú vật, côn trùng và vi trùng ở trong nước đó.

Ngoài ra, trong số dân chúng trên địa cầu này, những người có lòng từ bi, quảng đại rất hiếm, và trong số này những người có nhân duyên và khả năng tu tập Phật pháp lại ít hơn một trăm ngàn lần. Do vậy, một khi đã có được thân người, đừng nên phí phạm; cái chết luôn luôn đến quá sớm, quá bất ngờ. Ta đừng nên giống như những người lái buôn ra biển tìm kho tàng, bảo vật mà lại trở về tay không. Hãy từ bỏ những khoái lạc phù du, tinh tấn tu tập Phật pháp để sớm đạt hạnh phúc tuyệt đối, vĩnh cửu.

---o0o---

Bốn điều kiện cần thiết

Luôn luôn ghi nhớ trong tâm về sự vô thường của cuộc đời và sanh tâm nhầm chán. Phải nương theo một vị Thầy giác ngộ. Đây là điều kiện chính yếu dẫn đến thành công. Dứt bỏ những thành kiến phân biệt về tông phái. Tất cả giáo lý của các trường phái khác nhau chỉ là những phương tiện thiện xảo, tùy theo căn cơ của chúng sinh, dẫn đến giác ngộ, giải thoát. Do đó không nên khởi tâm nghi ngờ về pháp môn mình đang tu tập.

Mặc dù thành tâm tinh tấn tu tập nhưng không dính mắc vào hy vọng và lo âu như nghĩ rằng: "Nếu ta thiện quán bây giờ, hoặc trong quá khứ hoặc tương lai, thì ta được phước, nếu không thì thật xấu hổ, v.v...".

---o0o---

Chương 2. Thiền Định

Tư thế căn bản của thân và tâm

Sự tu tập chính yếu bao gồm hai phần: an trụ tâm hay Thiền Định (Samatha, Shiné) và quán chiếu thâm sâu hay Thiền Quán (Vipasyana, Lhagtong).

Trước hết về Thiền Định, có nhiều phương thức tu tập để trụ tâm vào một điểm (Samadhi, Ting Dzin). Nếu biết cách thì những chướng ngại và vọng niệm sẽ không khởi lên nữa, nhờ đó ta có thể trực nghiệm được giòng tâm thức nguyên thủy⁸ và đi sâu vào Thiền Quán.

Hành giả ban đầu tu tập, ngồi xếp bằng theo tư thế kiết già (vajra) hoặc bán già để tiết chế những nguồn nguyên lực⁹ đi xuống. Để hướng dẫn những luồng nguyên lực thuộc địa đại chảy vào sạn đạo trung ương¹⁰ thì phải giữ xương sống thẳng như cột trụ. Để đem những luồng nguyên lực thuộc thủy đại trở về sạn đạo trung ương thì đặt hai bàn tay phía dưới rún theo ấn Đại Định, và thả nhẹ hai vai về phía sau. Để điều khiển luồng thuộc hỏa đại trở về trung ương thì giữ cổ thẳng và thu cằm vào như lưỡi câu. Để hướng dẫn những luồng thuộc phong đại trở về trung ương thì giữ mắt khép hờ một phần ba, chú vào một điểm dọc theo sống mũi. Môi và lưỡi để tự nhiên, hoặc nếu được thì để lưỡi đung ỏ gà. Tư thế trên được gọi là tư thế Vairocana.

Sự định tâm hay an trụ tâm là một trạng thái an lạc phát khởi nhờ tâm an trụ vào một điểm, sau khi hàng phục được 5 chướng ngại: tán loạn, hôn trầm, nghi ngờ, mỏi mệt, mờ ám.

Có nhiều cách tu tập: hoặc trú tâm vào một vật, một việc hoặc suy tư về giáo lý như Tứ Diệu Đế, nhưng vẫn không dính mắc vào "tà niệm". Tà niệm ở đây là những ý nghĩ hoàn toàn không liên quan gì đến đề mục đang quán chiếu. Không nên lầm nghĩ "vô niệm" là ngồi trơ không nghĩ gì hết, vô niệm có nghĩa là vô tà niệm.

Theo giáo lý Mật tông (Tantra), tâm và những luồng nguyên lực liên quan rất mật thiết. Nếu những luồng nguyên lực (prana, lung) trôi chảy đúng đường thì tâm sẽ vắng lặng; nhưng nếu chúng chảy sai trệch thì vọng tưởng, vọng niệm khởi lên loạn xạ. Những luồng này trôi chảy trong các ống dẫn lực hay kinh lực (nadi, tsa); trong số đó có ba đường chính là đường kinh giữa (sạn đạo trung ương), một ở bên phải và một ở bên trái, cả ba chạy song song phía trước đường xương sống.

Thông thường, những luồng nguyên lực chỉ di chuyển trong hai đường kinh phải và trái, do đó làm khơi dậy vọng niệm, ảo tưởng. Một khi những luồng nguyên lực được điều khiển và hướng dẫn trở về sạn đạo trung ương thì mọi vọng niệm tự dứt. Ngồi trong tư thế Vairocana không ngoài thực hiện mục đích trên.

Có nhiều cách phân loại sắp xếp các luồng nguyên lực. Theo sáu phép Du Già của Naropa¹¹ thì có năm luồng nguyên lực: 1) luồng đi xuống, nhằm tống khứ ra ngoài những uế trước qua hai đường đại tiểu tiện; 2) luồng đi lên, điều khiển sự hấp thụ thức ăn, sự rung động của cổ họng và giọng nói; 3) luồng tiếp giữ sức sống (sinh lực); 4) luồng điều hòa sự tiêu hóa; 5) luồng chạy khắp châu thân, tàng ẩn trong mọi động tác.

Có một cách phân loại khác được sắp xếp theo địa đại, thủy đại, hỏa đại, phong đại và không đại.

Trong tập sách này, cả hai cách phân loại được phối hợp để chỉ dạy về tư thế Vairocana và điều khiển những luồng nguyên lực.

Sau khi an trụ ở tư thế này, tâm bớt dính mắc vào giòng tư tưởng vọng niệm, dần dần trạng thái vô khái niệm sẽ ảnh hiện. Để tránh sự căng thẳng hay vận công quá mức, trước hết hãy thở ra vài hơi mạnh rồi sau đó chỉ cần hít thở nhẹ nhàng tự nhiên.

Khi thở ra hãy quán tưởng như đang tổng khứ tất cả phiền não và hắc nghiệp ra ngoài. Sau đó, tập hít thở trong chánh niệm, và khi tâm trở lại vắng lặng thì không cần chú tâm theo dõi hơi thở nữa.

Quán niệm hay nhớ lại sơ về các pháp dự bị tu tập, sau đó cắt đứt tất cả ý niệm, không nghĩ gì về quá khứ, tương lai, không bám víu hoặc xua đuổi, chỉ để tâm trong trạng thái trôi chảy tự nhiên, bây giờ và ở đây.

Trên đây là điểm thứ nhất: những tư thế căn bản của thân và tâm, nền tảng quan trọng của Thiền Định, hành giả cần phải tinh tấn thực tập.

---o0o---

Định tâm trên một hình sắc

Nếu không thể đem tâm trở về trạng thái tự nhiên và an trú trong đó thì phải nương vào một vật bên ngoài để chú tâm như một khúc gỗ, hòn sỏi, tượng Phật, ngọn lửa, v.v... những vật nào tự cảm thấy thích hợp. Không cần suy nghĩ về màu sắc hay hình dáng của vật đó, chỉ cần chú ý giữ tâm an trú vào vật trước mặt, không quá căng thẳng hay thả lỏng. Chặt đứt tất cả tư tưởng ngoại biệt.

Nếu tâm quá căng thẳng sẽ cảm thấy lo âu và tức tối; nếu thả lỏng thì lại bị hôn trầm và mờ ám. Điều tâm cũng giống như lên giây đàn, không căng mà cũng không lỏng thì đàn mới kêu.

Cách thức chú tâm trên một hình sắc cũng tương tự như việc quan sát một hòn sỏi nằm dưới đáy ly nước đục. Hòn sỏi sẽ hiện rõ ràng sau khi tất cả bùn nhơ lắng xuống đáy. Cũng vậy, khi những ý nghĩ không còn khởi lên khuấy động, ta sẽ nhìn thấy rõ đối tượng hình sắc. Hãy tập nhìn hình sắc như một đứa trẻ nhỏ, không bình luận hay suy nghĩ¹².

Nếu chú tâm mà không khởi ý nghĩ hay khái niệm thì tốt. Nhưng nếu chúng khởi lên, chỉ cần nhận biết và không theo, vì chúng tự khởi tự diệt.

Khi một ý niệm khởi lên, nếu không sáng suốt nhận biết thì nó sẽ mọc nổi làm khởi lên muôn vàn ý niệm khác gây chướng ngại cho sự tu tập. Những ý niệm

chỉ là trò chơi của tâm, tựa như những gợn sóng trên nước, chợt khởi rồi tự tan biến.

Ta có thể chú tâm vào những chủng tự OM màu trắng, AH đỏ và HUM xanh, viết để trước mặt hoặc quán tưởng trong tâm. Ba chữ trên tượng trưng cho thân, ngữ, ý của chư Phật.

Trong lúc tu tập, những ý niệm như "Ta đang thiền, ta không thiền, ta phải làm cho tâm yên lặng,...", đều phải dứt bỏ. Cần phải kiểm soát và điều khiển tâm an trú vào đề mục. Hãy thực tập những khóa ngắn hạn nhưng thường xuyên. Nhờ sự tập luyện này tâm sẽ trở về trạng thái sáng suốt, tĩnh lặng. Đây là điểm thứ hai của Thiền Định.

---o0o---

Những đối tượng khác

Sau khi tập trung và định tâm được trên một đối tượng hình sắc, ta có thể chuyển sang các đối tượng khác như: âm thanh, đối tượng của nhĩ thức; mùi hương, đối tượng của tỷ thức; mùi vị, đối tượng của thiệt thức; sự xúc chạm, đối tượng của thân thức. Bất cứ lúc nào tiếp xúc với trần cảnh, ta cũng phải chú ý định tâm, ghi nhận một cách khách quan, không khởi phân biệt khái niệm tốt, xấu, ưa, ghét, v.v...

Ở trong hoàn cảnh nào ta cũng có thể tu tập được. Nếu nơi ngồi thiền bỗng có người vãn nhạc, ta có thể trụ tâm vào sự nghe mà không cần khởi xét đoán phân biệt xem đó là âm thanh gì. Về xúc chạm hay mùi vị cũng vậy.

Khi tâm đã được tập luyện thuần thục an trú vào đối tượng, ta nên ngưng nghỉ buổi tập trong lúc tâm còn sáng suốt, như vậy sẽ tránh khỏi chán nản, mệt mỏi. Trong thời gian ngưng tập ngoài các thời khóa ấn định, phải luôn luôn giữ chánh niệm, dù đi đứng, nằm, ngồi hay nói, nín, động, tịnh; cắt đứt những ý niệm suy tư, xì xào trong tâm. Đây là điểm thứ ba của Thiền Định.

Nếu muốn sự tu tập được dễ dàng, ta cần phải dứt bỏ việc đòi. Nếu ôm nhiều việc đòi, tâm sẽ luôn luôn tính toán, rất khó điều trị, hoặc giả nếu ép tâm thì nó sẽ chán nản, mệt mỏi và rơi vào hôn trầm.

---o0o---

Đối trị hôn trầm và tán loạn

Muốn đối trị hôn trầm và tán loạn hãy quán tưởng ở ngay giữa trán một điểm tròn nhỏ bằng hạt đậu, màu trắng, tỏa ánh sáng trong suốt và trụ tâm ở đó. Đôi khi quán tưởng một điểm nhỏ như trên màu đen, cũng tỏa ánh sáng nhưng nằm phía dưới khoảng giữa hai đầu gối. Để đối trị hôn trầm, hãy chú tâm vào điểm trắng, thân ngồi nơi thoáng khí, rộng rãi, lâu lâu có thể dùng nước mát lau mặt. Nên mặt y phục nhẹ mỏng và ăn đồ dễ tiêu; không nên ngồi chỗ nóng, gần lửa hoặc dưới mặt trời. Ngược lại nếu bị tán loạn, tâm dường như chạy khắp nơi khắp chốn, thì phải quán tưởng và chú tâm vào điểm đen. Thân nên ngồi chỗ nóng ấm, hay tập thể dục và ăn những đồ bổ, lâu tiêu.

Hôn trầm và tán loạn là những chướng ngại lớn nhất cho sự tu thiền. Hôn trầm khiến cho hành giả không còn nhìn rõ đối tượng và trở nên đờ đẫn. Màu trắng có công năng đối trị hôn trầm; ban đầu hành giả có thể dùng một miếng vải trắng để trước mặt, và mỗi khi hôn trầm thì chú tâm vào đó. Mặt khác, nếu ngồi dưới mặt trời hoặc nơi nóng bức sẽ dễ bị buồn ngủ, do đó cần phải ngồi nơi mát mẻ và thoáng khí. Sự ảnh hưởng của thức ăn cũng quan trọng không kém. Ăn những món nhẹ dễ tiêu sẽ giúp tâm trở nên nhẹ nhàng, sáng suốt.

Tán loạn thì ngược lại, luôn luôn kích động và lôi kéo tâm ra khỏi đối tượng quán chiếu. Chú tâm vào điểm đen phía dưới sẽ hãm tâm lại và màu đen có công năng giảm sự kích thích của tâm. Bị tán loạn nhiều là do ảnh hưởng của những luồng nguyên lực quá nhanh nhẹ, dùng thức ăn bổ và lâu tiêu sẽ khiến những luồng này chảy chậm lại, nhờ đó tâm bớt phóng.

Muốn tu tập dễ dàng cần phải biết điều hòa cơ thể, vì giòng tâm thức nương chấy trên những luồng nguyên lực qua các sạn đạo của thân vi tế¹³. Điều hòa thân (thô kệch) cũng tức là điều hòa tâm.

Hãy nên ngừng nghỉ trong lúc tâm còn sáng suốt và sẽ tiếp tục lại sau. Nên chia sự tu tập làm nhiều thời khóa ngắn nhưng đều đặn. Đây là điểm thứ tư của Thiền Định.

---o0o---

Thiền Định không sự tướng

Trong phần tu tập này hãy mở mắt nhìn thẳng vào khoảng trống hư không trước mặt, không trụ tâm trên một đối tượng nào cả.

Hư không cũng tương tự như tánh của tâm, không lệ thuộc vào sự giả hợp của nhân duyên. Quán chiếu hư không trước mặt là một phương pháp chuẩn bị để quán chiếu thẳng vào tâm.

Pháp quán chiếu thẳng vào tâm không qua sự tướng rất thường trong Mật tông, nó tập cho hành giả làm quen với trạng thái trung ấm (bardo) và trở về với Pháp thân. Thiền quán không sự tướng không có nghĩa là làm cho tâm trống rỗng, mơ mơ màng màng, như ngu như ngậy. Ngược lại đó là một trạng thái rất tỉnh thức, trong sáng và vắng lặng.

Không khởi tâm suy nghĩ về quá khứ, hiện tại hay vị lai. Hãy trụ trong tỉnh lặng của "bây giờ và ở đây". Luôn tỉnh táo và chăm chú quán sát tâm như đang xỏ một mũi kim nhỏ. Hãy xả bỏ mọi hy vọng và lo âu. Khi hoàn toàn tỉnh thức vắng lặng thì những ý niệm cũng mất dạng. Thoảng như hơi thất niệm xao lãng thì ý niệm sẽ tiếp nối nhau khởi lên tới tấp, gặp trường hợp này hãy tập nhận diện và nhìn thẳng vào chúng khi chúng vừa khởi. Không nên nghĩ "ta phải ngăn chặn chúng", hoặc "ta đã tiêu diệt chúng" v.v... hãy ghi nhận chúng một cách khách quan không dính mắc và dùng ngay chúng làm đối tượng quán sát. Cần thận giữ tâm không quá căng thẳng cung không xao lãng. Đây là điểm thứ năm.

Khi mới tu tập thiền, ta có cảm tưởng như các ý nghĩ khởi lên không ngớt. Đó chẳng qua vì ta bắt đầu quay trở vào trong, biết nhìn và ý thức được sự hiện khởi của chúng.

Tâm và những ý niệm không phải là một cũng không phải hai. Nếu là một thì không thể nào tu tập trở về bốn tâm và cùng lúc loại trừ ý niệm. Nếu là hai (vật khác biệt) thì cái bàn, cái ghế cũng có thể khởi ý niệm được. Tâm trong sáng ví như mặt gương, ý niệm ví như hình ảnh trong gương; hình ảnh không phải là gương nhưng cũng không thể tách rời gương được.

Ý niệm dấy khởi bắt nguồn từ sự lầm quên thực tánh của các pháp. Có nhiều loại ý niệm hay vọng tưởng: thô và tế. Thí dụ, khi ta đang quán chiếu về một cái ly, bỗng nhiên ý niệm "muốn uống trà" khởi lên thế rồi ta liền gọi người đi pha trà cho ta. Đó là ý niệm thô, vì nó dẫn ta hoàn toàn ra khỏi đề mục. Những ý niệm như "đây là một cái ly, cái ly này bằng sành" hoặc bất chợt chú ý đến một âm thanh thay vì định tâm vào cái ly; đây thuộc loại vi tế. Phải luôn tỉnh thức nhận diện những ý niệm hiện khởi, ghi nhớ chúng chỉ là trò huyễn (ảo đồ) của tâm như những hình ảnh trong gương, không nên dính mắc, cứ để chúng tự khởi tự diệt.

---o0o---

Định tâm trên hơi thở

Còn một phương pháp khác, đó là trụ tâm vào hơi thở. Hãy điều phục hơi thở theo cách "hít-thở-bình" (respiration-vase). Nếu không thể giữ lâu cách "hít-thở-bình" thì có thể "đếm-hơi-thở". Hít vào thở ra đếm một. Ban đầu tập đếm tới 21 sau đó tăng dần đến 100. Cố gắng giữ chánh niệm trong suốt thời gian hít thở.

Như đã nói ở phần trước, tâm liên hệ mật thiết với các luồng nguyên lực hay khí lực. Hít thở một cách loạn động sẽ khiến ý niệm theo đó mà dấy khởi. Hít thở một cách nhẹ nhàng đều đặn thì tâm cũng trở nên yên lặng.

Có nhiều loại hít thở. Cách thông thường là hơi thở của một người không bệnh tật, không xúc động hay kích thích. Cách hít thở cỡ trung là hít vào, giữ hơi lại một chút rồi thở ra. Cách hít-thở-bình là hít hơi vào, hóp những cơ vòng (sphincter) và giữ hơi lại. Cách hít thở này cũng chia làm nhiều loại: đại, tiểu, nội, ngoại. Đại: giữ hơi giữa rún và cổ họng; tiểu: giữ hơi ngay rún; nội: hít vào rồi giữ ở trong; ngoại: thở ra hết rồi nín hơi.

Thông thường cách hít-thở-bình có 4 đặc tính: 1) giữ hơi, 2) làm giãn những thớ gân ở bụng, 3) có thể khiến hơi khí thoát ra ngoài bằng những lỗ chân lông hoặc trở vào sạn đạo trung ương, 4) sau khi giữ hơi thật lâu, có thể tổng luồng khí lực ra ngoài xuyên qua đường sạn đạo nơi đỉnh đầu.

Cách hít-thở-bình thuộc loại tu tập khó và nguy hiểm, chỉ được dạy sau khi đã hoàn tất các pháp dự bị tu tập. Nếu không tu tập đúng đắn, những luồng khí lực sẽ chạy loạn xạ, sanh ra tổn khí, tâm thần cáu kỉnh và có thể loạn trí.

Khi hôn trầm và loạn tưởng kéo đến, hãy dùng phương pháp đối trị ở trên. Nếu không thể định tâm được trên những đối tượng trình bày ở trước thì có thể lựa một vật hay đề mục mà cảm thấy thích hợp. Vì căn cơ mỗi người không đồng, có người sau khi nghe giảng hai, ba lần liền có thể an trụ được tâm, có người lại không an trụ được tâm dù đã tu tập thiền định lâu ngày. Ngoài ra cũng cần sự hướng dẫn của một vị Thầy từng trải kinh nghiệm để giải tỏa những khúc mắc và chướng ngại khi tu tập. Tu tập đều đặn, ta sẽ trải qua ba giai đoạn điều tâm. Giai đoạn thứ nhất, vọng tưởng hay ý niệm thô khởi lên rất nhiều tựa như thác nước đổ. Giai đoạn thứ hai, vọng niệm thô giảm dần, lâu lâu mới phát hiện nhưng ta nhận diện được ngay và nó liền biến mất, ở đây tương tự như giòng sông chảy mạnh. Giai đoạn sau cùng, tất cả vọng niệm thô, tế đều tan biến và ta an trụ trong trạng thái bất nhị, như sông nhập biển lớn. Đến trạng thái này, tiếp tục gia công không gián đoạn. Đây là điểm thứ sáu.

Đối trị bằng căng thẳng và buông thả

Sau thời gian tu tập mà vẫn chưa đạt đến giai đoạn thứ ba, ta cần phải dùng đến phương pháp làm cho tâm căng thẳng rồi thả lỏng và dung hòa cả hai trạng thái. Để làm căng thẳng (khi tâm lơ là thất niệm) hãy ngồi thẳng lưng, tư thế ngay ngắn, mở to mắt và nhìn hơi xa rồi chú tâm vào cảm giác và tri giác. Tỉnh giác chăm chú như mèo rình chuột, không để cho tâm phóng đi một giây phút. Hãy tập làm nhiều thời khóa ngắn. Nếu tâm quá căng thẳng, hãy xả thiền, tập thể dục hay làm việc khác rồi sau đó tập trở lại.

Tiếp theo, không chú tâm vào vật gì nữa cả, hãy để nó tự nhiên thoải mái trong trạng thái buông thả, không còn biết có một cái Ta hay những điều lo âu. Cứ thế tự tâm sẽ trở về trạng thái vắng lặng của nó, không cần phải làm gì thêm hay cố gắng cả. Hãy trụ trong bây giờ và ở đây. Ngoài việc này ra chả còn gì để quán tưởng hay suy nghĩ cả. Nếu có thể hãy tăng thêm thời gian tọa thiền.

Thoạt khi có những ý niệm hiện khởi, ta chỉ cần nhìn thẳng và nhận diện chúng, không cần xua đuổi hay ghét bỏ. Dù tâm tĩnh lặng hay loạn niệm cũng đừng khởi vui mừng hay chán nản.

Không thể đạt được trạng thái vô niệm bằng cách ngăn chặn hay đè nén ý niệm. Chỉ cần chú ý nhận diện chúng, chúng sẽ tự diệt và trạng thái vô niệm được hiển lộ. Đây là điểm thứ bảy.

---o0o---

Chánh định

Sau đây là phần tăng trưởng trạng thái Định và nhận rõ bản tánh của tâm. Theo định nghĩa, chánh định là một trạng thái trong đó tâm hoàn toàn vắng lặng, không còn chút vọng động dù là ý nghĩ hay khái niệm, không còn hôn trầm, tán loạn hay nghi ngờ. Trước đây phải khổ nhọc tu tập mới đạt đến, nhưng nay trạng thái này được đạt đến một cách dễ dàng và ta cảm thấy an

nhiên tự tại tựa hồ không còn vướng bận vào gì nữa. Ngay cả lúc xả thiền, dù đi hay đến trạng thái này vẫn thường trụ.

Tương tự trường hợp của một con chim bồ câu, được thả tự do từ một chiếc tàu trên biển cả, nó không làm gì khác hơn là, sau khi bay đảo nhiều vòng, trở về đậu lại trên tàu. Cũng vậy, một khi đã đạt được chánh định, dù nói năng hay hoạt động, tâm sẽ không làm gì khác hơn là trở về trạng thái vắng lặng.

Dù làm bất cứ việc gì đi nữa tâm vẫn luôn luôn vắng lặng, thoải mái, tỉnh thức, chiếu soi và nhận diện tất cả các pháp nhưng hoàn toàn không dính mắc vào chúng.

Luôn luôn giữ tâm vững chắc như núi Tu Di, trong sáng như mặt gương phản chiếu mọi vật. Không nên nóng nảy hay tò mò vì sẽ làm khơi động các ý niệm. Hãy tập tự chủ và để tư tưởng cùng các hình ảnh trôi chảy tự nhiên mà không dính mắc vào chúng. Ngay cả khi đi trên đường, nếu có một vũ nữ xuất hiện múa may ca hát, cũng không được hiếu kỳ để ý. Tự chủ và giữ được tâm vắng lặng trong mọi hoàn cảnh, đó là biểu hiệu của chánh định.

Khi đạt đến trạng thái này, ta sẽ gặt hái được ba điều: sự an lạc, sáng suốt và vô niệm. Từ đó có thể phát sanh nhiều loại thần thông như thiên nhãn, thiên nhĩ, tha tâm, v.v... Đến trường hợp này cần phải đề cao cảnh giác không được khởi tâm ưa thích tìm cầu hay dính mắc, vì chúng hoàn toàn không có tự tánh. Dính mắc vào chúng sẽ là nhân trói buộc vào sinh tử luân hồi.

Ba kết quả: an lạc, sáng suốt và vô niệm là những trợ duyên cần thiết cho sự Thiền Quán phát sanh trong toàn tánh Không của nó. Nếu dính mắc vào một trong ba điều trên, không ý thức được sự giả hợp của chúng sẽ dẫn đến tái sanh ở các cõi trời: Dục giới nếu ưa an lạc, Sắc giới nếu ưa sáng suốt, Vô Sắc giới nếu ưa vô niệm.

Cần phải tu tập dưới sự hướng dẫn của một vị Thầy. Cả Thầy lẫn trò đều không được làm lẫn về phương pháp cũng như thành quả gặt hái trong tiến

trình tu tập Thiền Định. Điều quan trọng cần nhớ là không bao giờ để tâm bị thu hút hay dính mắc vào dục vật, luôn luôn thành tâm biểu lộ sự tôn trọng và kính mến vị Thầy của mình. Phát triển chí nguyện giác ngộ, cầu giải thoát để cứu độ sáu loài chúng sinh. Trong mỗi thời đều tập trung tâm ý không cho xao lãng.

Nguồn gốc của mọi thành tựu đều xuất phát từ sự tôn kính và lòng tin tưởng vững chắc nơi vị Thầy (Lama) của mình. Phối hợp với chí nguyện tối thượng của Bồ Đề Tâm chắc chắn sẽ dẫn đến Phật quả. Vô thường có thể xảy đến bất cứ giờ phút nào, không nên lập những dự án phù du như "năm tới ta sẽ mua nhà, cưới vợ, sẽ có 3 con và sẽ dành cho chúng những phòng nhỏ, đẹp, và... ", v.v... Hãy sống với hiện tại nhưng không rời mục đích giác ngộ. Nếu dự định nhập thất 3 ngày hoặc 7 ngày hãy làm đến nơi đến chốn. Không nên bỏ dở nửa chừng, vì đó chính là nguyên nhân của thất bại.

Không nên chạy theo những cám dỗ của cuộc đời, như nịnh hót bề trên để được lợi dưỡng hoặc dựa uy thế để nhục mạ kẻ khác. Hãy noi gương Milarepa, sống đời du phương, ẩn dật, không cần chủ tớ hầu hạ, xa lìa mọi dục lạc thế gian.

Nếu tu tập tinh tấn đúng như pháp, chắc chắn sẽ gặt hái nhiều thành quả và sự hiểu biết chân chánh. Đây là điểm thứ tám (của sự tu tập chánh định).

---o0o---

Chương 3. Thiền Quán

Quán chiếu tâm an tịnh

Phần hai của sự tu tập (chính yếu) là Thiền Quán hay quán chiếu thâm sâu. Cũng như trước, ta phải ngồi trong tư thế vững chắc (Kim Cang tọa), nhưng lần này cách nhìn rất ưu là quan trọng. Hai mắt không còn khép hờ, nửa nhắm nửa mở, không được liếc ngó lung tung hay thay đổi điểm tựa. Ngược

lại, với sự tập trung sắc bén, mãnh liệt, ngó thẳng đàng trước, tầm mắt hướng nhẹ lên khoảng trống hư không trước mặt.

Trong phần tu Thiền Định, tâm dần dần trở nên vắng lặng tựa như một tấm gương sáng. Tiếp theo, với Thiền Quán, ta quán sát thể tánh của tấm gương cùng những hình ảnh trên đó. Cách quán sát (tầm mắt) cũng thay đổi. Trong lúc tu Thiền Định, hai mắt thả nhẹ và nhìn xuống phía trước. Nay tu Thiền Quán, hai mắt chú ý nhìn kỹ hướng nhẹ lên trên phía trước mặt, điều này sẽ khiến tâm tĩnh giác và bén nhạy.

Bây giờ hãy đặt tâm trong trạng thái yên tĩnh, buông thả tự nhiên, không khởi niệm hay ý thức về một cái "Ta", không lo nghĩ. Sau đó gia tăng từ từ sự tập trung tâm ý khiến nó trở nên sáng suốt và bén nhạy.

Đến đây bắt đầu quán sát kỹ lưỡng thể tánh của tâm trong lúc nó đang ở trạng thái hoàn toàn vắng lặng. Thể tánh của tâm ra sao? Có hình tướng, màu sắc hay kích thước không? Có khởi điểm, kết thúc hay tồn tại không? Nó ở trong, ở ngoài hay ở đâu? Ngoài trạng thái an tịnh này ra, còn một ý thức nào khác không? Chả còn gì khác hơn sự rỗng lặng không thể định nghĩa chăng? Hoặc giả trong trạng thái an tịnh này, có một ý thức hay một "cái biết" mặc dù không thể định nghĩa (là cái này hay cái kia) trong sáng, thanh tịnh không thể diễn tả bằng lời (như một người câm không thể diễn tả vị ngọt của đường)? Tánh của tâm an tịnh này phải chăng là một vùng u tối vô tận? Hay một trạng thái sáng suốt bén nhạy?

Tất cả những nghi vấn quan trọng trên đều liên quan mật thiết đến cái mà ta thường gọi là "bản tánh" (nature primordiale) hay thực tánh của tâm.

Nhận ra được thực tánh của tâm (còn gọi là Phật tánh) đó là giác ngộ. Ngược lại, nếu chìm đắm trong lầm lẫn, bao phủ bởi bóng tối và vô minh, đó là luân hồi và tự tạo khổ đau.

Bởi vậy, khi vị Thầy (Lama) thăm hỏi về diễn tiến của sự tu tập, nếu ta trả lời bằng khái niệm trí thức hoặc lập lại như một con vẹt những gì đã được nghe

nghĩa) hoặc tệ hơn nữa, với tâm còn nô lệ tám tình đời¹⁴ muốn làm cho Thầy mình kinh ngạc, ta trả lời rằng đã chứng nghiệm được nhiều điều đặc biệt, kỳ bí mà chính bản thân chưa hề đạt đến. Nếu trả lời như vậy, vô tình ta đã tự đắp lên mắt một màn lưới đục và tự lừa dối mình mà thôi. Hơn nữa nếu đã thọ giới thì ta lại phạm vào giới cố nói dối về sự chứng đắc (vọng ngôn). Do đó, ta không nên bịa đặt hay tưởng tượng mà cần phải thành thật trình bày những kinh nghiệm thực có trong lúc tu tập.

Không nên mắc cỡ hay ngại rằng kinh nghiệm của ta tồi tệ, không có gì đặc sắc. Thí dụ sau khi quán sát tâm, nếu cảm thấy nó màu trắng, ta hãy thưa thật như vậy. Có thể vị Thầy sẽ bảo ta nhìn kỹ lại xem nó có phải màu vàng không? Sau một thời gian, nếu ta trở lại đáp rằng: "nó màu vàng", vị Thầy sẽ trả lời ta: "Không, nó không vàng cũng không trắng". Qua sự thưa hỏi, vẫn đáp thành thật như trên, vị Thầy ấy sẽ hướng dẫn ta nhận ra thực tánh của tâm. Nếu tu tập hay quán chiếu một mình, nhiều khi bản tánh có thể hiện bày mà ta vẫn không hay biết. Do đó cần phải nương tựa một vị Thầy và phải hết sức thành thật; nếu không, vị Thầy ấy cũng không thể giúp gì được cho ta cả. Vấn đề quan trọng cần được ý thức ở đây là sự mong cầu giác ngộ, giải thoát khổ đau của chính ta, chứ không phải là một trò giải trí.

Hãy chăm chú quán sát tâm. Sau đó ngưng một chút rồi trở lại quán sát tiếp. Muốn cho sự quán sát được dễ dàng, ta cần để tâm an trụ trong trạng thái tĩnh lặng, trong sáng tựa như bầu trời không một chút mây. Tiếp theo chăm chú, dùng hết sức bình sinh nhìn kỹ xem tánh của tâm (nature de l'esprit) ra sao? Đây là nguyên nhân đầu tiên dẫn đến sự nhận diện nó. Thêm vào đó, vị Thầy cần phải thăm hỏi các đệ tử, hướng dẫn họ tùy theo cá tính và trình độ. Nếu cần, vị Thầy có thể thúc giục hoặc lặp lại nhiều lần một câu hỏi để xem câu trả lời của đệ tử phải chăng do hiểu biết trí thức, tưởng tượng phù du hay trực nghiệm vững chắc. Về phần đệ tử, cũng phải thành thật trình bày. Đây là điểm thứ nhất của Thiền Quán: quán chiếu tâm an tịnh.

Quán chiếu tâm dao động

Muốn dứt tuyệt gốc rễ của vô minh, ta cần phải quán chiếu tiếp tâm dao động hay giòng ý niệm (tư tưởng) và nhận ra thực tánh của nó. Bắt đầu trong tư thế tĩnh tọa và hướng tâm mắt như ở phần trước. Sau đó điều khiển tâm từ từ đến trạng thái an lạc, sáng suốt, vô niệm. Sau khi hoàn toàn an trụ trong trạng thái này, hãy để cho một ý niệm tự khởi lên, nếu không có thì cố ý khởi lên hoặc suy nghĩ về một vấn đề nào đó.

Khi một ý niệm bắt đầu khởi, hãy quán sát nó, xem nó có hình dáng màu sắc không? Khởi lên từ đâu, tồn tại chỗ nào và tan biến ở đâu? Nó nằm ở trong hay ở ngoài thân? Nếu ở trong thì phải chăng ở tim, gan, phổi hay đầu, óc, v.v...? Dù ở trong hay ở ngoài, hãy quán sát xem nó tồn tại ra sao? Khởi lên thế nào? Cứ thế mà quán chiếu.

Thế tánh của tâm dao động này ra sao? Có nguyên nhân hay không nguyên nhân? Có khởi điểm, chấm dứt, màu sắc hay hình dáng không? Nếu có, nó ra sao? Nếu ta cho rằng nó không thể được định nghĩa hay khái niệm như trên, vậy làm sao hiểu được nó? Phải chăng nó là tri thức hay một tánh biết vô thủy vô chung? Khi quán chiếu về một ý niệm, ta có thấy rằng tất cả ý niệm đều trống rỗng, không lệ thuộc vào hành uẩn, không đầu, không đuôi?

Sau khi một ý niệm tan biến, nó có để lại dấu vết nào không? Tất cả ý niệm khởi lên, có thể nắm bắt và nhận định được không? Hãy quán chiếu. Nếu bảo rằng không thể nhận định được, vậy khi tâm ý thức được một ý niệm đang khởi, thử hỏi ý niệm đó có (hiện hữu) hay không?

Ta có thể đặt vô số câu hỏi như trên. Thí dụ như: "Tôi gặp một người bạn hôm qua". Ý niệm này từ đâu đến? Đang ở đâu? Cấu tạo ra sao? Ý niệm này có cùng một hình dáng với người bạn không? Hình dáng này có phải chính là bản thân người bạn không? Khi ý niệm này trôi qua, nó có để lại dấu vết nào không, hay giống như một chùm mây tan biến trên bầu trời? Nếu bảo rằng ý

niệm (về người bạn) vừa rồi không có thực chất và không thể tìm thấy, vậy cái ý niệm vừa bảo (rằng ý niệm trước không có) đó có hay không có? Nếu một người cảm không thể diễn tả được ý nghĩ của họ, phải chăng họ không có ý nghĩ?

Nếu đặt câu hỏi đối với một ý niệm như trên, ta có thể hỏi cho đến chết cũng chưa hết. Khi bị quấy nhiễu bởi những tên ăn trộm, nếu ta bắt được một tên và đem ra trừng phạt trước công chúng nhiều lần, chắc chắn những tên còn lại sẽ không còn dám đến phá phách ta nữa. Đối với ý niệm hay vọng tưởng cũng vậy. Những câu hỏi kiên nhẫn và "học búa"¹⁵ sẽ làm chúng giảm sức mạnh, không dám bén mảng thường xuyên. Nếu có trở lại thì cũng yếu dần và không còn làm phiền ta nhiều. Như thế dần dần ta mới có thể nhìn rõ thực tánh của tâm và của các ý niệm.

Khi một ý niệm được khởi lên, tự nhiên hoặc cố ý, hãy quán sát nó một cách khách quan, không ngăn cản cũng không dính mắc. Nếu có những cảm giác khổ vui cùng phát sanh với nó, ta cũng quán sát như trên. Không cần đếm biết có bao nhiêu ý niệm đã khởi, chỉ cần nhìn thẳng và quán sát chúng, không tham dự hay gán thêm cho chúng những ý nghĩ tốt, xấu, v.v...

Khi thấy rằng tánh của những ý niệm là một cái biết trong sáng, lúc đó hãy tìm lại và so sánh nó với cái biết trong sáng đạt được trong lúc tâm an tịnh. Nếu không thấy khác biệt, lúc đó hãy ngưng mọi suy tư và trụ tâm vào trạng thái sáng suốt, rỗng lặng. Ở trạng thái này, nếu bỗng nhiên có một ý niệm khởi lên, hãy nhìn thẳng vào thực tánh của nó để thấy rằng nó không có hiệu lực nào làm dao động cái tánh biết (sáng suốt, rỗng lặng) nguyên thủy.

Một ngọn sóng trời lên, sụp xuống có làm rung chuyển đại dương không? Một cụm mây có ngăn ngại được hư không chăng?

Hãy chăm chú quán chiếu để trực nghiệm thấy được những điều trên. Tóm lại, khi vị Thầy và đệ tử cùng nhau đạt đến kết luận rút tĩa từ sự thấu hiểu (sau khi

quán chiếu) về các ý niệm hiện khởi nơi đệ tử, tức thì gốc rễ vô minh bị cắt đứt và bản tánh của tâm hiện lộ. Đây là điểm thứ hai của Thiên Quán.

1/ Ngược dòng: đây là những ý niệm phân tách, tìm tòi nguyên nhân của một việc, nó là một phần của trí huệ (thí dụ như những câu hỏi "học búa") có công năng kéo tâm trở về gần bản tánh hay thực tại.

2/ Xuôi dòng (đời): đây là những ý niệm suy nghĩ tính toán chuyện thế gian liên quan đến cái Ta (ngã) lôi dẫn hành giả ra khỏi đề mục quán chiếu. Do đó được xem là vọng niệm.

Những ý niệm ngược dòng không hẳn là chánh niệm mà chỉ là phương tiện thiện xảo đối trị vọng niệm, khai mở dần trí huệ, tương tựa như những công án thiền.

---o0o---

Quán chiếu tâm chiếu soi cảnh vật

Để thấu hiểu tính bất khả phân chia giữa tâm và cảnh, ta phải tiếp tục quán chiếu tâm khi nó chiếu soi cảnh vật (với một tri giác thuần túy). Ngồi trong tư thế tĩnh tọa như ở phần trước, tập trung tâm ý hướng mắt về một vật như: bình hoa, bức tranh hay bất cứ hình sắc nào đặt phía trước mặt. Hãy nhìn một cách kỹ lưỡng, sau đó giảm dần cường độ, rồi lại gia tăng.

Tương tựa như thế, ta có thể chú tâm vào một tiếng động, một âm thanh đối tượng của nhĩ thức, quán chiếu xem tánh của một âm thanh êm dịu và khó chịu là một hay khác? Quán chiếu âm thanh giọng nói của chính mình và của người khác, v.v... Cứ thế, quán chiếu đối tượng của 5 căn, tức 5 trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc.

Khi tâm tiếp xúc chiếu soi cảnh vật, tâm và cảnh là một hay hai thực thể biệt lập? Cảnh vật đi từ bên ngoài vào tâm hay tâm (năng chiếu) phóng ra đến cảnh vật và nghĩ rằng: "Ta sẽ chiếu soi chúng"? Thật ra tâm và cảnh không thể tách rời (giống như mặt gương và hình ảnh trong gương).

Hãy quán sát tánh biết (nhận thức) khi nó tiếp xúc với 5 trần. Nhìn kỹ xem có sự khác biệt nào giữa tánh biết (tâm) và 5 trần (cảnh) không? Khi nhìn một vật, vật ấy phải hoàn toàn hiện hữu bên ngoài?

Khi ta nhắm mắt, vật kia có mất không? Khi ta lấy hai tay che mắt, cảnh vật bên ngoài trở thành u tối chăng?

Nếu trả lời là không, tức đương nhiên công nhận tâm và vật là một, không khác. Nếu bảo tâm và vật là hai và vật thực sự có (hiện hữu) bên ngoài, vậy cái tâm hay biết (vật đó) ở đâu? Nó nằm ở trong hay ở ngoài vật? Hãy cẩn thận, quán chiếu kỹ lưỡng.

Tiếp theo, ta quán chiếu về thân và tâm xem là một hay khác. Thân do tứ đại giả hợp, vô thường sinh diệt, còn tâm thì tự tánh bất sinh bất diệt, vô thủy vô chung, làm sao có thể là một được? Nếu bảo là khác thì phải nhận định và tách rời được đâu là thân, đâu là tâm. Nhưng tâm không phải một vật mà ta có thể xác định được vị trí của nó. Nó không hẳn nằm ở phía trên hay phía dưới thân thể, mà nó nằm ở khắp châu thân. Nếu không như vậy, làm sao có thể biết được rằng ta đau nhức ở đâu?

Thân và tâm liên hệ nhau như năng và sở (như tách trà và trà được chứa). Nếu bảo rằng thân ở ngoài, tâm ở trong như hai vật cách biệt, vậy khi xảy đến một cảm giác thì cái nào hay biết? Nếu bảo thân hay biết thì xác chết kia (không còn tâm) cũng phải hay biết chứ! Nếu bảo tâm hay biết tức thân và tâm không thể là hai vật hoàn toàn khác biệt.

Mặt khác, tâm là vật vô hình tướng, không thể giết hại hay đánh đập, vậy khi thân bị kim chích, sao tâm cũng biết đau? Phải chăng nếu chích vào thân, ta cũng chích luôn tâm? Hãy quán chiếu kỹ lưỡng trước khi kết luận.

Cần biết rằng thân và tâm không phải là một cũng không phải khác. Trên phương diện tương đối thì chúng tựa như đồ chứa và vật bị chứa, nhưng tuyệt đối thì chúng không phải là hai thực thể hiện hữu riêng biệt.

Tương tựa như thế, ta cần hiểu rõ sự liên quan giữa cảm giác và tâm chẳng khác gì sóng và nước. Tiếp tục quán chiếu như vậy cho đến khi nào thấu hiểu hoàn toàn về bốn tánh của thực tại. Đây là điểm thứ ba của Thiên Quán.

---o0o---

Quán chiếu cùng lúc tâm an tịnh và tâm dao động

Hãy đặt tâm trở lại trạng thái trong sáng, rỗng lặng, và quán sát tánh của nó. Sau đó khởi lên một ý niệm và cũng quán sát tánh của nó. Nhìn kỹ xem hai tánh này là một hay khác? Nếu bảo là khác thì khác chỗ nào? Tâm an tịnh và tâm dao động xuất hiện cùng một lúc hay luân phiên nhau, cái này trước, cái kia sau? Tâm an tịnh có giống như một cánh đồng trong đó tâm dao động khởi lên như những cây lúa chẳng? Hoặc giả cả hai đều giống nhau tựa như một cuộn dây và những sợi chỉ dệt nên nó? Khi tâm an tịnh, không mấy may vọng niệm, nó có di chuyển không? Khi tâm dao động (khởi niệm), nó có cùng lúc an tịnh không? Chắc chắn phải có sự khác biệt giữa hai tâm, vì tâm dao động hay suy nghĩ, khái niệm sự vật, trong khi đó tâm an tịnh lại không mấy may vọng động, rỗng lặng như như. Nhưng nếu cho rằng hai tâm này tánh khác nhau, vậy khác nhau ở màu sắc, hình dáng chẳng? Khác nhau ở sinh, trụ, diệt hoặc ở quá khứ, hiện tại, vị lai, hoặc ở thường, vô thường? Hãy quán chiếu kỹ lưỡng xem sự khác biệt nằm ở đâu?

Kiên nhẫn tu tập, quán chiếu về sinh khởi của ý niệm, ta sẽ hiểu tánh của tâm an tịnh và tâm dao động chỉ là một, nó thay phiên nhau hiện khởi. Khi tâm đứng lặng thì không có gì di động; khi tâm di động thì không có gì đứng yên cả, như nước và sóng. Hiểu rõ tánh không hai của tâm, đó là đã giác ngộ được một phần nhỏ.

Tâm tựa như một tấm gương sáng, luôn luôn chiếu soi dù có hay không có cảnh vật.

Từ nay mỗi lần thiền quán, ta phải quán chiếu tiếp tục những ý niệm, xem nó có phải là một phần của "tánh rỗng lặng"¹⁶ hay nó tan biến rồi nhường chỗ lại cho "tánh rỗng lặng"?

Nói một cách khác, phải chăng khi mặt trời ló rạng, ta mở cửa sổ, tức thì bóng tối tan hoà vào ánh sáng? hay bóng tối chạy đi nơi khác nhường chỗ lại cho ánh sáng?

Hoặc giả chính ý niệm tự thân nó cũng là rỗng lặng? Nếu cho rằng một trong hai giả thuyết trên là đúng, ta phải thành khẩn tham vấn vị Thầy cầu gia hộ, và sau đó trở về cố gắng quán chiếu một lần nữa để thấu hiểu thế nào là thực tánh của các pháp.

Cách thức quán chiếu (thực) tánh của tâm có thể chia làm 3 loại tùy theo căn tánh của hành giả:

- 1) Tu tập Thiền Quán trước rồi đến Thiền Định.
- 2) Tu tập cùng lúc Thiền Quán và Thiền Định.
- 3) Tu tập Thiền Định trước rồi đến Thiền Quán

Loại 1) và 2) thường thích hợp với người nghiệp nhẹ, căn tánh lanh lợi. Người căn tánh trung bình nên tu tập theo loại 3) với sự chỉ dẫn thứ tự mạch lạc như đã trình bày ở các chương trước.

Hãy tinh tấn tu tập, không nên giải đãi, tăng trưởng lòng tin và kính trọng đối với vị Thầy. Cố sự tập trung tâm ý không để xao lãng, không mong cầu cũng không lo sợ.

Nếu cố gắng tu tập quán chiếu tâm (cộng thêm chí nguyện Bồ Đề), chắc chắn sẽ trực ngộ nhanh chóng tánh giác nguyên thủy (bổn tánh). Đến đây, hãy dứt bật các ý niệm nghi vấn về tâm an tịnh và tâm dao động. Đây là điểm thứ tư.

---o0o---

Nhận ra tánh của tâm an tịnh

Thực ra vị Thầy không cần ra tay chỉ bày, nếu ta tinh tấn tu tập y theo những lời chỉ dẫn ở trước, thì bổn tánh sẽ hiển lộ tự nhiên. Song le có nhiều

người dù tinh tấn vẫn không thể nhận ra. Lại có một số khác, chưa bao giờ đạt được kinh nghiệm trực tiếp, nhưng nhờ đọc sách nghe Kinh, có được sự hiểu biết khái niệm, lại bày đặt dùng những thuật ngữ, Pháp ngữ diễn tả bồn tánh. Do đó vị Thầy cần phải có khả năng nhận định căn tánh của đệ tử, và đệ tử cũng phải luôn thành thật với Thầy.

Sau khi xem xét quán chiếu tâm, ta sẽ thấu thập được nhiều kinh nghiệm khác nhau, nhưng không biết đâu là phải hay trái. Ở trường hợp này, địa vị của Thầy trở nên quan trọng, qua nhiều phản ứng cùng chất vấn, vị Thầy ấy sẽ hướng ta đến gần bồn tánh bằng cách xác định những điều ta thấy là kinh nghiệm trực ngộ hay chỉ là màng tượng. Đây gọi là khai thị, hay đúng hơn là giúp ta nhận ra.

Sau đây là cách thứ nhất giúp cho những người sơ cơ nhận ra bồn tánh (của tâm):

Sau khi điều tâm trở về trạng thái an tịnh, hãy nhìn thẳng vào tánh của nó. Đó là một vầng ánh sáng (hào quang) trong suốt và linh động, không phải là hư vô. Trong trạng thái này có một cái biết trong sáng, rộng tỏa, êm dịu, thông suốt, không thể định nghĩa được. Không thể nói đó là cái này hay cái kia, màu này hay dáng nọ, v.v... cũng không thể diễn tả bằng lời được. Dù không thể định nghĩa hay diễn tả, cái biết nguyên thủy, thanh tịnh chiếu soi rõ ràng mọi vật không ngăn ngại, vẫn hiển lộ sò sò trước mặt. Cái biết này không phải là một cái gì trước kia không thấy nay mới thấy, trước kia không kinh nghiệm, nay mới kinh nghiệm, hoặc trước không biết nay mới biết.

Nó luôn luôn có mặt vì tánh của tâm là thường hằng.

Thêm nữa ta phải ý thức chắc chắn rằng nó không thể định nghĩa hay khái niệm được. Nếu chỉ có một sự hiểu biết trí thức, văn tự, hào nhoáng cho rằng bồn tánh là một trạng thái trong suốt, tĩnh lặng thì sẽ không bao giờ đạt được tiến bộ nào cả. Ngược lại nếu thực sự đạt đến kinh nghiệm này qua thiền tập, đó là ta đã thấy được tánh của tâm an tịnh. Ngoài sự tu tập Thiền Quán, không

còn cách nào khác để trực nhận được tánh này. Nếu vị Thầy giảng nói quá sớm (trước khi ta thực sự chứng nghiệm), ta sẽ dính mắc vào hiểu biết khái niệm chết cứng và dần dần sẽ chán nản. Dù cố gắng giảng giải đi nữa, điều đó cũng chỉ làm hại cho ta mà thôi. Vì lý do này, vị Thầy không nên giảng nói về tánh (của tâm) trước khi kinh nghiệm của đệ tử chín mùi.

Nếu chưa cắt đứt được giòng tư tưởng, ý niệm, ta sẽ không thấy được tánh (của tâm an tịnh). Nếu không thấy được, làm sao ta có thể biết nó ra sao? Chưa nhận ra được nó thì vẫn chưa thực sự bước vào con đường giác ngộ.

Trong lúc Thiền Quán, nếu có những kinh nghiệm chán nản xảy đến thì phải kiên nhẫn gia tăng sức quán chiếu.

Nói một cách khác, khi có cảm giác đau đớn, khó chịu, không nên than khóc, phải nhìn thẳng vào cái tâm đang cảm thọ sự đau đớn. Nhờ sự gia tăng chú ý này, các vọng niệm khác sẽ đứt bật.

Giảng dạy những cách thức tu tập như trên gọi là truyền khẩu. Khi ta hiểu được toàn bộ cách thức tu tập thì cuộc truyền khẩu được xem như chấm dứt. Sau đó ta có thể tự tu tập dễ dàng, khai triển kinh nghiệm quán chiếu. Tuy nhiên nếu muốn biết chắc đã trực ngộ được tánh cùng xóa tan mọi nghi ngờ, ta vẫn cần sự ấn chứng và chỉ đạo của vị Thầy.

Một cách tổng quát, tu thiền bao gồm hai điều thiết yếu: Thiền Định và Thiền Quán. Thiền Định là đưa tâm trở về trụ trong trạng thái bản nhiên, êm dịu trong sáng, các ý niệm đều tiêu tan (ngay khi chúng vừa phát khởi). Tâm không còn phóng chạy bừa bãi theo ý niệm vật chất thế gian nữa, nó hoàn toàn an lạc, tất cả vọng tưởng dường như chìm vào giấc ngủ vùi. Lúc này ta hoàn toàn tự chủ, có thể tùy ý kéo dài hay thu ngắn trạng thái này và nhiều khi có cảm giác như không còn hô hấp nữa. Đây chính là dấu hiệu thành tựu Thiền Định.

Những giây phút trực nghiệm về an lạc, sáng suốt và vô niệm này rất quan trọng. Tuy không hẳn là thực tánh (vì chưa phối hợp với Thiền Quán) nhưng

thiếu chúng, ta không có thể tiếp tục được. Tinh tấn tu tập, khai triển an trụ trong Thiền Định, không để rơi vào hôn trầm, tán loạn, dần dần ta sẽ nhận ra được thể nào là tánh của tâm. Nó vừa rỗng lặng, vừa trong sáng, vượt khỏi mọi khái niệm ý thức. Nó hiển lộ tự nhiên, như như, nguồn gốc của tất cả pháp lành. Nếu chưa nhận được nó tức còn vô minh và trôi lăn trong sanh tử. Nhận được nó thì gọi là trí huệ, Căn Bản trí, Niết Bàn, tánh giác, bản tánh, Thanh Quang¹⁷, v.v...

Nhận ra thực tánh của tâm, đó là Niết bàn, nếu không thì trôi lăn trong sanh tử. Thực ra tánh của sanh tử và Niết bàn là một, nhưng khác nhau ở chỗ là ta đã giác ngộ hay chưa mà thôi.

Khi được vị Thầy khai thị thấy được tánh (của Tâm) rồi, ta sẽ có cảm tưởng như gặp lại một người bạn thân đã quen biết từ lâu. Sự kiện này còn được gọi là nhận ra (lại) tánh (của Tâm). Tánh của Tâm không phải là cái gì đạt được do sự thông minh của người đệ tử hay tài diễn thuyết khéo léo của vị Thầy.

Tâm có mặt từ đời vô thủy, nhưng vì bất giác vọng niệm dấy khởi che lấp bản tánh làm ta quên hẳn nó. Ngày nay nhờ chặt đứt giòng ý niệm trở về nhìn thẳng vào Tâm, nên ta nhận lại được bản tánh. Sau khi nhận ra rồi, phải tiếp tục tinh tấn tu tập không xao lãng. Quán chiếu thâm sâu tâm an tịnh và nhận ra bản tánh được xem là sự khai thị đầu tiên (của vị Thầy). Hãy ghi khắc vào tâm và tinh tấn thiền tập không ngơi nghỉ. Đây là điểm thứ năm (của Thiền Quán): nhận ra tánh (của tâm an tịnh).

---o0o---

Nhận ra tánh của tâm dao động

Điểm thứ hai của Thiền Quán (tức quán chiếu tâm dao động) có công năng chặt đứt gốc rễ của vô minh. Ở những chương trước đã trình bày hai cách thức: 1) quán chiếu tâm vô niệm hay an tịnh, và 2) quán chiếu tâm dao động hay suy nghĩ.

Về cách thứ nhất, sau khi quán chiếu tâm an tịnh, trong sáng vô niệm, không hôn trầm tán loạn, ta thấu triệt được tánh của nó không sanh, không diệt, nhưng ta không hề khởi nghĩ (khái niệm) rằng: "tánh này không sanh, không diệt, không hình, không sắc". Thực hiện như vậy gọi là quán chiếu thâm sâu tâm vô niệm.

Đính mắc vào trạng thái vô niệm của tâm chính là mắc vào lỗi khái niệm hóa tánh không sinh, vì đã biến nó thành một "vật" (pháp).

Về cách thứ hai, tương tựa như trên, nếu bảo rằng tánh của tất cả ý niệm vọng tưởng là Không, không sinh, không diệt, đó là đã ghép tánh Không vào văn tự và rơi vào chấp đoạn, cho rằng các pháp không có (hiện hữu). Thực tế đó là một sự linh động hằng chuyển, không lưu lại dấu vết; tánh của nó chưa hề sanh, cũng không bao giờ diệt, vượt khỏi mọi định nghĩa, khái niệm. Hiểu rõ điều này, đó là đã có được một chút chánh kiến. Sau đó phải tiếp tục quán chiếu để nhận ra điều trên một cách trực tiếp chứ không phải khởi niệm suy nghĩ: "Tánh của nó bất sinh, bất diệt, v.v...". Không nên phân biệt thủ xả giữa hai tánh rỗng lặng và linh động của những ý niệm, phải trực ngộ rằng chúng sinh khởi và tiêu diệt cùng một lúc (giống như vẽ hình trên nước). Thêm nữa, ta phải thấy rõ rằng không có một sự khác biệt nào giữa tánh của tâm và vật, giữa tâm an tịnh và tâm dao động, giữa tâm quá khứ và hiện tại, v.v... Tất cả đồng một tánh sáng suốt, rỗng lặng (rỗng sáng).

Khi ta làm khởi lên một ý niệm (để quán chiếu) hoặc khi nó tan biến, đó không phải là nó được khởi lên rồi lại trở về tánh rỗng sáng mà ngay khi đang khởi, chính nó vẫn là tánh rỗng sáng. Hiểu và đích thân trực nghiệm điều này, gọi là nhận ra tánh (của những ý niệm).

Tâm an tịnh, tâm dao động và ý niệm, cả ba đều sáng suốt, rỗng lặng, linh động như nhau. Nếu bảo là khác biệt thì đó là suy luận của người chưa tập quán chiếu.

Trước kia, chưa nhận ra được thực tánh của ý niệm nên ta rất khó chịu muốn xua đuổi chúng trong lúc thiền tập. Đó là vô minh. Nhưng nay đã nhận được tánh rồi, ta có thể quán chiếu thẳng vào ý niệm (lấy đó làm đối tượng).

Trước kia, những ý niệm vẫn đục che lấp mất tự tánh. Nhưng từ nay chúng trở thành sáng suốt: ta có thể nhìn rõ ràng xuyên qua chúng.

Quán chiếu về ý niệm sinh khởi được xem như cao hơn một bậc đối với sự quán chiếu về trạng thái vô niệm. Bất cứ ý niệm nào khởi lên ta cũng ghi nhận khách quan. Khi không còn vọng niệm, hãy an trụ trong vô niệm không cần cố ý làm nó dấy khởi. Nếu bất chợt nó dấy khởi, ta cũng an trụ trong trạng thái dao động, không cần xua đuổi hay dập tắt nó. Tất cả ý niệm không là gì khác hơn là tâm. Cái tâm vắng lặng tự nhiên này chính là Pháp thân tự tánh sáng suốt rỗng lặng, trong đó không có gì cần phải khởi hay diệt. Đạt đến cái thấy này, cái thấy thâm sâu về thực tánh của ý niệm, đó là nhận ra được Pháp thân.

Ta cần chứng nghiệm rằng tất cả ý niệm đều là tánh rỗng sáng, vừa khởi vừa diệt cùng lúc, giống như in dấu tay trên mặt nước. Từ lúc khởi đến khi diệt không có một sát na tồn tại nào, cũng không có một khoảng cách nào giữa hai ý niệm khác nhau, đây chính là cái gọi là "vắng lặng tự nhiên", còn có nghĩa là "tự tan biến láy".

Tóm lại, ta phải nhận diện tất cả những ý niệm phát sanh, tập trung tâm ý nhìn thẳng vào tánh của chúng và cứ thế tăng trưởng sức quán chiếu. Đây là điều khai thị thực sự thứ hai (của vị Thầy) về bản tánh (của tâm). Trực ngộ (nhận ra) được bản tánh như vậy chưa phải là xong, ta phải tiếp tục tu tập tinh tấn củng cố sự trực ngộ này. Đây là điểm thứ sáu.

---o0o---

Nhận ra tánh của tâm chiếu soi cảnh vật và tâm liên hệ với thân

Điều khai thị thứ ba nhằm giúp ta nhận ra tánh của tâm năng chiếu, hay đúng hơn là tánh bất nhị (không thể tách rời) giữa tâm và cảnh vật. Ở những phần

trước ta đã quán chiếu thấy rằng cảnh vật (5 trần) không hẳn là những gì thực sự hiện hữu bên ngoài và tâm năng chiếu không phải là một cũng không phải khác. Tuy nhiên ta không được khởi tâm suy nghĩ (khái niệm) rằng chúng không phải một cũng không phải khác.

Cũng vậy thân và tâm không phải một cũng không phải hai. Không thể tách rời được tánh sáng suốt ra khỏi tánh rỗng lặng, tánh năng khởi (diệu hữu) ra khỏi tánh rỗng lặng (chơn không).

Tương tựa như bóng trăng dưới nước. Nếu bảo là một, vậy khi lấy tay che nước, sao bóng trăng không còn. Nếu bảo là hai thì phải có thể tách rời bóng trăng ra khỏi mặt nước chứ?

Ngoài ra tất cả cảm giác như nóng, lạnh, v.v... cũng đều là hình ảnh (ảo tượng); vì chưa giác ngộ được thể tánh chơn không, diệu hữu của chúng nên ta dính mắc vào, cho rằng chúng có thực bên ngoài.

Trong giấc mơ ta thấy mình có thân, chung quanh có đầy cảnh vật, tất cả đều hiện rõ ràng như có thật. Nhưng khi thức giấc, ta liền hiểu rõ chúng chỉ là những hình ảnh phát xuất từ tâm và cùng lúc trở lại làm đối tượng thấy của tâm. Không có một hiện hữu hay thực chất nào mà ta có thể chỉ định rằng đây là "thân tôi", v.v... Cũng vậy, tất cả cảnh vật cùng kinh nghiệm sống chết của cuộc đời, mà ta (do lầm tưởng) cho là hiện hữu cụ thể, đều trống rỗng (không thực sự hiện hữu như vậy).

Tất cả hình ảnh, cảnh vật đều phát xuất từ tâm. Nếu nghĩ ma quỷ có thật, chắc chắn ta sẽ thấy nó. Nếu không tin là có thì sẽ không bao giờ thấy. Một ngày nọ, Milarépa¹⁸ đang thiền định trong một hang động, bỗng nhiên để ý thấy có lỗ nhỏ trên vách đá, liền tự hỏi không biết trong đó có hồn ma nào ở không? Khi ý nghĩ này vừa khởi xong, tức thì một con quỷ cái (ngáo ộp) hiện ra hỏi: "Tại sao ngài lại gọi tôi? Nếu muốn tôi đi thì hãy lắng tâm ngài xuống". Tương tựa như thế, vì ta lầm lẫn nghĩ rằng cảnh vật đều hiện hữu như những vật có thật, cụ thể "ở bên ngoài", nên ta "tin" rằng chúng thực sự

hiện hữu như vậy. Tất cả hình ảnh, cảnh vật đều là bóng dáng ảnh chiếu của tâm, trống rỗng không có tự hữu, không phải là những vật hữu chất có thật "ở bên ngoài". Có nhiều vị Thầy lớn (grands Lamas) khi đến Bồ Đề đạo tràng (Bodhgaya) bỗng nhiên thấy nơi đây chẳng khác gì thiên đàng và dân chúng xung quanh như chư thiên. Nhưng cũng cùng nơi đây, một người ăn xin đói khát lại thấy như đang ở địa ngục. Mỗi người cảm nghiệm một thực tại khác nhau. Thí dụ khác, với một ly nước: chúng sanh ở địa ngục thấy đó là nước đồng sôi, quỷ đói thấy là máu mù, cá thấy là nhà ở, người thấy là nước, chư thiên thấy là rượu tiên. Tất cả sự thấy ở trên chỉ là hình ảnh phát xuất từ tâm và phản chiếu trở lại tâm, thế nhưng dưới mắt ta, chúng lại ảnh hiện rõ ràng như thực có "ở bên ngoài" vậy.

Bất cứ hình ảnh nào xuất hiện trước mắt (ngón tay ta chẳng hạn), hãy tập trung tâm ý quan sát nó vài phút. Sau đó rời lòng sự chú ý. Ban đầu những nét nhỏ còn hiện rõ nhưng sau một lát hình ảnh trước mắt mờ dần và ta cảm thấy nhàm chán không muốn tiếp tục nhìn lâu hơn nữa, hoặc hai mắt mệt mỏi bắt đầu chảy nước mắt. Nhưng nếu tập trung tâm ý nhìn trở lại thì hình ảnh đó lại hiện rõ ràng. Đến đây cần nhận thức rằng tâm (ta) và hình ảnh (đi, đến từ tâm) không phải hai vật có thể tách rời. Những hình ảnh (đối tượng của thức) sở kiến và thức năng kiến, cả hai đều là sự phát hiện của ảo giác. Một khi phát hiện thì không thể nào tách rời được; hình ảnh xuất hiện vì chúng là ảo giác của tâm, và như vậy tâm cũng chính là hình ảnh. Ngoài điều này ra, không có một cảnh vật hay hình ảnh nào có thể được xem là hiện hữu tự tánh, độc lập ngoài tâm cả.

Trước kia vì vô minh chấp trước cho rằng các pháp thực có nên không thể thấy được điều này. Ngày nay nhờ chặt đứt giòng tâm thức hay khái niệm chấp trước (biến kế chấp) nên nhận ra được tánh của tâm năng chiếu, năng khởi, không còn bám víu vào cảnh vật vì thấy chúng trống rỗng và trong sáng chẳng khác chi ánh sáng của Pháp thân.

Hãy an trụ trong thực tánh của hiện tại. Không cần tìm cầu an lạc, tánh Không hay Bát Nhã. Không dính mắc quá khứ, không tưởng đến tương lai cũng không suy nghĩ hiện tại. Không thiên quán bằng khái niệm ý thức. Hãy buông thả tất cả, an trụ tâm trong trạng thái tự nhiên, ngay bây giờ và ở đây. An trụ trong tánh bất nhị của chân không và diệu hữu, của an lạc và rỗng lặng, của không và thức. Khi hiểu được tánh bất nhị giữa không và có - cảnh vật tuy ảnh hiện rõ ràng nhưng không thể nắm bắt - đó là đạt được cái thấy thâm sâu về tánh của tâm năng chiếu. Tiếp tục tu tập trường dưỡng trạng thái này, chắc chắn sẽ gặt hái được kết quả bất khả tư nghì.

Nhận ra tánh của tâm năng chiếu (cảnh vật) là sự khai thị thứ ba (của vị Thầy) và cũng là điểm thứ bảy của Thiền Quán.

---o0o---

Nhận ra cùng lúc tánh của tâm an tịnh và tâm năng khởi

Khi quán chiếu về tâm an tịnh và tâm dao động (ở những chương trước), ta đã hiểu được sự xuất hiện, cấu tạo của những ý niệm và biết tâm an tịnh với tâm dao động không phải là hai tâm (khác biệt). Khi tâm an tịnh thì nó không dao động, và khi dao động thì nó không an tịnh. Tác nhân và tánh của hai trạng thái trên chính là một tâm rỗng lặng, sáng suốt.

Không phải sự phát hiện của một ý niệm cho ra tánh rỗng sáng, cũng không phải, khi ý niệm này diệt, nó trở về tánh rỗng sáng. Ngay khi đang khởi nó vẫn là tánh rỗng sáng. Thấy được điều này tức là hiểu được tánh thường trụ của tâm.

Khi biết tất cả hình ảnh, cảnh vật không gì khác hơn là những dấy động của tâm, như sóng trên nước, không hiện hữu thực sự, gọi là nhận ra cảnh vật chính là tâm (không khác).

Khi quán chiếu thấy rõ tánh của tâm không đến, không đi, không tồn tại cũng không thể nắm bắt (như vật trong mơ) đây gọi là nhận ra tánh Không (thực) rỗng lặng của tâm.

Tâm mà ta cần nhận ra, đó là "tánh biết", tác nhân ý niệm của các pháp hiện hữu, năng giác và năng khởi, hợp thể của rỗng lặng và sáng suốt, còn gọi là Đại Lạc (grande béatitude) hay Đại Thủ Ấn (Mahamudra) con ấn lớn của Không tánh. Khi nhận ra được nó thì gọi là trí huệ của Đại Thủ Ấn. Hãy an trụ trong tánh biết rỗng sáng này, không xao lãng, mong cầu hay lo lắng. Chính trong giờ phút này, bây giờ và ở đây, ta đang thường thức ngắm nhìn Đại Thủ Ấn.

Lúc này Thiền Quán được phối hợp (song tu) với Thiền Định, những kinh nghiệm giác ngộ sẽ xảy đến một cách tự nhiên và đây mới thực sự bắt đầu bước chân trên con đường giải thoát.

Hiện thể của tâm là rỗng lặng, đặc tính của tâm là sáng suốt, cả hai hợp lại chính là bản tánh của tâm. Có rất nhiều danh từ được dùng để gọi tánh này như: tinh yếu của Đại bản thức, thường trụ tánh của các pháp, bạch tịnh thức, pháp tánh, Niết Bàn, Phật tánh, Bát Nhã, nhất thiết trí, Không tánh bất diệt, v.v...

Vì các pháp không thể có ngoài tâm nên gọi là Duy Tâm (Cittamatra). Vì không thuộc nhị biên nên gọi là Trung Quán (Madhyamika). Vì nó rất khó hiểu, khó lãnh hội nên gọi là Mật giáo (Tantra). Vì nó phá tan mọi vọng tưởng nên gọi là Kim Cang thừa (Vajrayana). Vì nó nhận ra Phật tánh nên gọi là Pháp thân (Dharmakaya).

Hãy dùng chiếc bè kết bằng tin tưởng và thành kính (đối với vị Thầy) để vượt qua biển sanh tử, luôn luôn cầu nguyện ơn trên gia hộ và không bao giờ nghĩ rằng những gì ta đạt được là đầy đủ rồi tự mãn. Hãy tin chắc rằng những ân huệ hay phước lành đến với ta đều bắt nguồn từ vị Thầy.

Khi tánh sáng suốt thanh tịnh được nhận ra, không còn bị ngăn che, hiển lộ một cách tự nhiên, đó là đạt được Đại Thủ Ấn căn (căn bản). Tiếp tục quán chiếu thực tánh của tâm, gọi là Đại Thủ Ấn đạo (con đường). Chúng đạt (trở

về) hoàn toàn bỗng tánh một cách chắc chắn, gọi là Đại Thủ Ấn quả. Với tâm an vui tự tại, chúng ta hãy y theo mà tu tập.

Từ nay sự có mặt của ta trở nên đầy ý nghĩa. Ta đã thực sự đặt chân trên con đường giải thoát, xa lìa vĩnh viễn sinh tử. Do đó hãy vui mừng, tiếp tục tinh tấn tu tập.

Sau khi quán chiếu tâm an tịnh và tâm dao động, sau khi được khai thị thấy được thực tánh, nhận ra hình ảnh, cảnh vật chính là tâm (không khác), chợt khởi chợt biến, không tánh (rỗng lặng). Đây gọi là Đại Thủ Ấn, khai lộ dẫn đến Pháp thân. Hãy tinh tấn tu tập cho đến ngày thành tựu đạo quả, không nên ngừng bước nửa đường để nó trở thành một sự hiểu biết trí thức (vô bổ). Đây là điếm thứ tám của Thiền Quán.

---o0o---

Vài lời về cách trình bày

Phần chính của tập sách này, nói về Thiền Định và Thiền Quán, đến đây coi như chấm dứt. Ban đầu, tập trung tâm ý vào sự quán tìm bỗng tánh, sau đó dần dần sẽ nhận ra nó, tùy theo sự phát hiện thứ lớp của kinh nghiệm thiền tập. Đây là những điều kiện, nguyên nhân tương quan tương duyên không thể tách rời. Có nhiều tập sách khác, trong sự khai thị được trình bày theo sự hiểu biết của mỗi người. Riêng về tập sách này, tôi đã trình bày sự khai thị theo bốn cách quán chiếu, rút tĩa từ những kinh nghiệm tu tập thực chất. Mỗi hành giả cần phải thấu hiểu và áp dụng tùy theo sự tiến bộ cũng như chứng đạt của mình. Nếu được khai thị ngay từ đầu về tánh của tâm (trước khi chín muồi), ta sẽ sinh chán nản. Nếu chán nản thì kinh nghiệm và chánh kiến rất khó phát triển, in sâu vào tâm khảm. Để tránh trường hợp (nguy hiểm) này, tôi đã trình bày theo thứ lớp.

---o0o---

Chương 4. Kết luận

Lợi ích của Đại Thủ Ấn và Thập Địa Bồ Tát

Trước tiên nói về lợi ích của các pháp dự bị tu tập, nền tảng của con đường giác ngộ và sự tái sinh trong nhân cảnh.

Quán chiếu về sự may mắn có được thân người (đầy đủ lục căn) cũng như về cái chết và vô thường sẽ kéo ta ra khỏi những cám dỗ của cuộc đời. Suy nghĩ về nghiệp báo và luật nhân quả giúp ta thấy rõ đâu là thiện ác và như vậy ta sẽ cố gắng giữ giới thanh tịnh. Quán sát về đau khổ luân hồi giúp ta nhàm chán ba cõi. Có nhàm chán thì chí nguyện giải thoát mới kiên cố. Thiền quán về tình thương, từ bi khiến Bồ Đề Tâm tăng trưởng, cầu thành Phật độ khắp chúng sanh.

Tu tập Kim Cang quán, năng trì chú 100 chủng tự, sẽ gạt hái được nhiều điềm báo ứng bên ngoài hoặc trong chiêm bao, chứng nhận rằng nghiệp chướng đã tạo trong quá khứ được tiêu trừ. Cúng dường Mạn Đà La, thân thể trở nên nhẹ nhàng, tâm thần sáng suốt, muốn ít, biết đủ, tích tụ công đức không thể tính đếm. Thiền quán Bốn Sư Du Già làm tăng trưởng lòng tin kính vị Thầy (Lama), nhờ đó sẽ cảm nhận được sự gia hộ giúp ta khai triển kinh nghiệm chánh kiến và Thiền Định. Sự tu tập có đúng đắn và tiến bộ hay không đều tùy thuộc vào lòng tin kính đối với vị Thầy.

Về phần tu tập chính yếu, lợi ích của Thiền Định giúp ta khai triển, chứng đạt ba đặc tính: an lạc, sáng suốt và vô niệm. Lòng ham muốn về vật chất (quần áo, thức ăn, v.v...) giảm dần. Có thể đắc nhiều loại thần thông và ngũ nhãn.

Những ý niệm vi tế, tán loạn bị mờ dần dưới ánh sáng của định lực, tựa như những ngôi sao dưới ánh sáng mặt trời.

Ngũ nhãn gồm: 1) Nhục nhãn, thấy được cảnh vật ở xa trước mắt, 2) Thiên nhãn, thấy được sự tái sinh trong quá khứ, vị lai, 3) Huệ nhãn, thấy rõ, trực nhận được Không tánh, 4) Pháp nhãn, thấy được căn tánh của mỗi chúng

sanh cùng giáo pháp thích ứng để độ họ, 5) Phật nhãn, thấy rõ tất cả các pháp, tức nhất thiết chủng trí.

Về Thiền Quán, kết quả lợi ích thâm thập được tùy thuộc vào căn tánh của hành giả. Với hàng thượng căn thì Thiền Quán giúp họ trực chỉ, trực đáo Bồ Đề. Hàng trung căn thì có lúc đi thẳng một mạch có lúc lại đi theo thứ tự. Hàng hạ căn thì tiến bước từ từ theo thứ tự sơ phát tâm cho đến Thập Địa Bồ Tát, tùy theo cách phát triển 12 (4 lần 3) phép quán Du Già (Yoga).

Năm con đường (ngũ đạo)¹⁹ và mười cảnh giới (Thập Địa) của Bồ Tát dẫn đến Chánh Giác (Phật quả) có thể được chia theo nhiều cách, hoặc chứng đạt với nhiều phương thức khác nhau. Các phương thức tổng quát được tìm thấy ở các trường phái Phật giáo cổ Ấn và Tạng mật. Theo ngài Gampopa trong "Ngọc báu trang nghiêm giải thoát" thì hệ thống trên được chia làm 13 giai đoạn: giai đoạn (sơ) phát tâm, giai đoạn thành khẩn mong cầu, 10 giai đoạn Thập Địa Bồ Tát và Phật Địa. Trong trường phái "Đại Thành Tựu" (Maha-Ati, Dzogtchen) lại chia theo cách khác, nhưng ở đây theo Đại Thủ Ấn, ngũ đạo và Thập Địa được chia theo 12 pháp Du Già. Dù được phân chia khác nhau nhưng nền tảng căn bản và kết quả chứng đắc vẫn là một.

(Thông thường, khi đắc định, tức đạt được trạng thái an tịnh tâm), ta có thể tùy ý trụ trong trạng thái an lạc, sáng suốt, vô niệm bất cứ lúc nào. Tuy vậy, có nhiều lúc 3 trạng thái trên không xảy đến trong khi Thiền Định và ngược lại, khi không cố ý Thiền Định thì nó lại xảy đến. Ta chưa hoàn toàn làm chủ được sự "tập trung vào một điểm". Đây là trình độ sơ cấp của Thiền Định. Nếu ta đạt được tâm an tịnh, không bị xao lãng bởi ngoại duyên và bất cứ lúc nào Thiền Định, 3 trạng thái trên cũng đều hiện khởi. Làm chủ được sự "tập trung vào một điểm", đây là trình độ trung cấp của Thiền Định.

An trú tập trung không gián đoạn, không xao lãng, ngay cả trong trường hợp khẩn cấp, ý niệm vẫn bình lặng, trong tất cả các thời, hành vi, cử động và

ngay trong giấc ngủ, tâm vẫn an trú không rời trạng thái an lạc, sáng suốt, vô niệm, đây là trình độ thượng cấp của Thiền Định.

Đến đây ta có thể nghĩ rằng mình đã đạt được "Không-Thiền"²⁰ hoặc chứng ngộ. Nhưng đây chỉ có nghĩa là ta đã chứng đạt Thiền Định mà thôi, chưa phải thực sự thấu hiểu tánh Không (hay kiến tánh, nói theo danh từ Thiền tông). Những trạng thái Thiền Định ở trên được xem như thuộc hai con đường Tích Tụ và Chuẩn Bị. Vì chưa thấu hiểu hoàn toàn Tánh của tâm nên trạng thái (trống rỗng) mà ta đạt được chỉ là một đặc tính của Thiền Định. Cần phải tiếp tục tu tập lâu dài, xa lìa mọi bám víu thủ xả, dần dần những trạng thái trên sẽ trở thành thanh tịnh. Tất cả khái niệm dư hưởng về an lạc, sáng suốt, và vô niệm đều tan vỡ, tiêu hoại (vì trạng thái này hiện khởi và tan biến cùng lúc trong từng sát na), nhờ đó ta thấy được thực tại (tối hậu) của tánh Không. Nói theo cách khác, khi sự bám víu vào 3 trạng thái trên (cho rằng chúng có thật) được hóa giải bằng vô-khái-niệm, đưa tâm vào trạng thái Không-an-lạc, Không-sáng-suốt, Không-vô-niệm, thì lúc đó thực tánh của tâm được hiển lộ một cách thanh tịnh, tựa như trái cây đã được lột vỏ, kho tàng được mở nắp.

Đang đói thấy được trái cây đã là mình, nhưng chưa ăn được. Muốn ăn phải lột vỏ. Vỏ ở đây chỉ sự bám víu vào 3 trạng thái an lạc cho rằng chúng thực có. Khi vỏ được lột, thì thực chất bên trong trái cây mới hoàn toàn hiển lộ, tức thực tánh rỗng lặng (vide) của tâm, thường được tạm khái niệm hóa bằng sự an lạc, sáng suốt và vô niệm, tuy rỗng chất nhưng vẫn khởi diệt từng sát na.

Đến đây ta đã bước vào con đường thứ ba (kiến tánh), còn được gọi là trung đạo bất nhị. Tuy nhiên nếu chưa hoàn toàn dứt bỏ thói quen hay khái niệm (đóng khung) tánh Không, hoặc chỉ thấy vài lần bản tánh thì ta mới ở trình độ sơ cấp. Sau khi thanh lọc, tâm trở nên trong suốt, không còn quán chiếu một cách khái niệm nữa, đây là trình độ trung cấp. Khi trạng thái này trở nên vững chắc, không còn khái niệm về tâm và vật thì ta đạt được "Không kiến" thấy tất cả các pháp đều rỗng lặng. Chặt đứt mọi phân biệt cân nhắc về Không tánh

của các pháp bên ngoài lẫn bên trong, đây là trình độ thượng cấp. Trong thời gian này, mọi cảnh vật đều ảnh hiện như ảo ảnh, dương diễm (mirage). Trên con đường (thứ 3) kiến tánh này, ta chứng ngộ được thực tánh của Bồ Đề Tâm và gột sạch 82 kiến hoặc; không còn tái sinh trong 3 cõi, trừ khi bởi nguyện lực (muốn trở lại hóa độ chúng sanh). Tới đây là hoàn thành con đường kiến tánh hay Sơ Địa của Bồ Tát, "Hoan Hỷ Địa". Tiếp tục tu tập, ta tiến đến giai đoạn "Độc vị" (một vị duy nhất).

Ở bước đầu giai đoạn này, ta vẫn còn gặp vài khó khăn đề trụ trong "bây giờ và ở đây". Đến khi những khó khăn này được vượt qua thì dù đã hay chưa thoát khỏi sự chi phối của ý niệm hiện khởi²¹, dù các pháp có hay không có, chỉ cần nhớ và nhận lại tánh của (trạng thái) "bây giờ và ở đây". Thấu hiểu được thực tánh các pháp, ta sẽ thấy tất cả đều cùng một vị (rỗng lặng).

Trên đây là trình độ sơ cấp của "Độc vị", kinh nghiệm độc vị giữa cảnh vật và Không tánh chưa hoàn toàn, vẫn còn một chút dính mắc vọng tưởng.

Vọng tưởng là: cho "bây giờ và ở đây" là một pháp.

Khi vọng tưởng này được thanh lọc, tánh của pháp đều tan hoà thành một vị duy nhất, luân hồi và giải thoát, sinh tử và Niết Bàn cũng vậy. Đây là trình độ trung cấp của "Độc vị". Tiếp theo, cái vị duy nhất này luôn luôn ảnh hiện xuyên qua mọi vật, đây là trình độ thượng cấp của "Độc vị".

Đến đây ta đã chứng ngộ hoàn toàn sự hiện khởi không thực của các pháp. Con đường này bắt đầu từ Nhị Địa cho đến Thất Địa (theo vài luận sư thì nó bao gồm cả Bát Địa), thuộc con đường Thiên Quán.

Trong hệ thống của Đại Thủ Ấn, có nhiều cách phân chia 12 phép Du Già. Theo tài liệu, bút tích của Kontrul Rinpoché đệ III, cách định nghĩa có vẻ đơn giản hơn:

Trong giai đoạn tập trung tâm ý của Thiền Định, ở sơ cấp, 3 trạng thái an lạc xuất hiện lần lượt, lúc không lúc có. Ở trung cấp, 3 trạng thái này xuất hiện

tự nhiên và ở thượng cấp thì chúng tan hòa vào Thanh Quang, ngay cả trong giấc ngủ.

Trong giai đoạn sơ cấp của Kiến Tánh, ta thấy được tâm không sanh, không diệt, không trụ. Ở trung cấp, ta không còn bám víu vào tánh Không cùng cảnh vật. Ở thượng cấp, ta hoàn toàn dứt lìa khái niệm phân biệt về các pháp hiện hữu.

Trong giai đoạn Độc vị, ở sơ cấp những hiện tượng (trước đây được xem như tự hữu) đều tan hòa vào tánh Không (rỗng lặng). Ở trung cấp, tâm và cảnh tựa như nước hòa với nước. Ở thượng cấp, ta thoáng thấy được sự hiện khởi của ngũ trí²² (xuất phát từ Độc vị).

Những phân chia, định nghĩa ở trên không nên được xem là chống trái, vì nó được thiết lập từ những kinh nghiệm thiền tập cá nhân của chư Tổ.

Trước đây ngoài thời gian thiền tập, trong tâm vẫn còn lưu lại vài vết dính mắc vào tánh Không. Nhưng nay, trạng thái trong lúc thiền tập và ngoài giờ thiền tập vẫn như như không khác, tất cả đều được bao trùm trong một khối rỗng lặng, thanh tịnh, trong đó không còn gì để chứng đạt cũng không còn ai chứng đắc, không còn một chút khác biệt giữa xao lãng hay không xao lãng. Hoàn toàn thoát ly khỏi mọi đối đãi nhị nguyên giữa năng quán và sở quán, đây là giai đoạn sơ cấp của Không Thiền, hay Bát Địa Bồ Tát.

Ở mức này, có thể lâu lâu trong giấc ngủ, vài dấu vết vi tế dính mắc (năng, sở) vẫn còn hiện khởi. Khi những dấu vết trên được tẩy sạch và các pháp hiển hiện như như trong trạng thái đại định của Căn Bản Trí²³, đó là giai đoạn trung cấp của Không Thiền, hay Cửu Địa của Thập Địa Bồ Tát.

Tiếp theo, khi lưới kiếm của Phân Biệt Trí và Căn Bản Trí vung lên chặt đứt tận gốc những lậu hoặc tột cùng vi tế (nguyên nhân của vô minh) thì Mẫu Quang, toàn khối thanh tịnh rỗng lặng và Tử Quang, trí huệ nguyên thủy trong như gương²⁴, tương hòa nhập một. Đây là sự toàn giác của một đức Phật, còn gọi là thượng cấp của Không Thiền hay Phật quả.

Tánh thanh tịnh tự nhiên của trạng thái nguyên thủy, kết quả của sự hợp nhất (giữa toàn khối rỗng lặng và Đại Viên Cảnh Trí) chính là Pháp thân (Dharmakaya) mà ta đã làm hiển lộ trên hành trình từ Bát Địa đến Phật quả.

Thân của Phật có thể được nhìn dưới 2 khía cạnh: Pháp thân và Sắc thân²⁵. Pháp thân là kết quả của sự toàn thắng phiền não vô minh, tự tánh nó cụ túc. Sắc thân là kết quả của sự thành tựu tất cả hạnh lành và xuất phát từ Bồ Đề Tâm (Bodhicitta) để hóa độ chúng sinh. Pháp thân bất sinh, bất diệt là tánh thường hằng bất biến, thanh tịnh của tâm và mọi hiện tượng.

Tánh thanh tịnh của những ý niệm chính là Báo thân (Sambhogakaya) mà ta đã làm hiển lộ.

Có nhiều định nghĩa về Báo thân, nhưng theo kinh tạng thì Báo thân có 5 đặc tính sau:

Về 1) sắc tướng: luôn luôn đầy đủ 112 dấu hiệu chín²⁶] và phụ của một đức Phật; 2) giáo lý: giảng dạy Đại Thủ Ấn; 3) đệ tử: gồm chư Đại Bồ Tát; 4) địa vực: chỉ xuất hiện ở các cõi Tịnh Độ; 5) thời gian: trụ cho đến tận cùng của luân hồi.

Đại Bồ Tát là những người, nuôi dưỡng và thúc đẩy bởi Bồ Đề Tâm, có được sự chứng ngộ thanh tịnh, không khái niệm về Không tánh. Do đó cõi nước, địa phương của các ngài trở thành tịnh độ, cảnh giới của chư Phật. Ngoài chư Đại Bồ Tát, không có chúng sinh nào khác có thể trực nhận được tánh thanh tịnh của ý niệm.

Tánh thanh tịnh của cảnh vật chính là Hóa thân (Nirmanakaya) mà ta đã làm hiển lộ.

Nếu mặt đất toàn bằng lưu ly mà không được lau chùi, bóng của vua Trời Đế Thích cũng không ảnh hiện được. Tương tự như vậy, nếu tâm của chúng sanh không trong sạch, dù đức Phật có hiện ra trước mặt, họ cũng không nhìn thấy. Đối với chúng sanh căn tánh thông thường, Hóa thân Phật xuất hiện như một hiện tượng bị chi phối bởi luật nhân duyên và có thể sắp xếp thành 3

hạng. Hóa thân thượng, như Thích Ca Mâu Ni Phật, đầy đủ 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp, thực hiện 12 việc: xuống từ cung trời Đâu Suất (Tushita), sinh trong hoàng tộc, tinh thông võ nghệ, xuất gia, tu khổ hạnh, giác ngộ dưới cây Bồ Đề, chuyển pháp luân, v.v... Nếu không đầy đủ phước đức và tâm thanh tịnh thì ta sẽ chỉ nhìn thấy nơi Thích Ca Mâu Ni Phật, một người to lớn với đôi tai dài mà thôi. Nếu đầy đủ tâm thanh tịnh thì vị Thầy (Lama) cũng chẳng khác chi đức Phật. Hóa thân trung thường xuất hiện dưới hình thức nghệ sĩ, bác sĩ, nhạc sĩ, v.v... Hóa thân hạ xuất hiện dưới hình thức thú vật như voi, khí, chim, v.v... để hóa độ chúng sanh.

Tất cả hạnh lành phát xuất từ tam thân Phật để hóa độ chúng sanh, vượt ngoài sức tưởng tượng của phàm nhân. Chúng sanh vô biên thì sự hóa độ cũng vô cùng như hư không, cho đến ngày không còn một ai trong luân hồi nữa.

Trên đây là những lợi ích của các pháp dự bị tu tập và của tất cả tiến trình tu tập cho tới mức Không Thiền.

---o0o---

Định nghĩa cuối cùng

Tột cùng mà nói, mỗi người chúng ta, từ đời vô thủy, đã có một tánh, thường được gọi là bản tánh (của tâm), thực tánh của các Pháp hay Đại Thủ Ấn, và tánh này không khác với cái tánh đạt được sau khi hoàn toàn giác ngộ. Đại Thủ Ấn căn là cái mà tất cả chúng sanh đều có, nó là nền tảng trên đó hành giả bắt đầu mọi sự tu tập thiền quán. Sau khi nhận ra thực tánh của tâm, tiếp tục cho đến Thập Địa Bồ Tát, gọi là Đại Thủ Ấn đạo. Sau cùng, khi hoàn toàn tỉnh thức thoát khỏi giấc ngủ triền miên của vô minh, tánh thanh tịnh tối hậu của thực tại được chứng đạt, gọi là Đại Thủ Ấn quả.

Đại Thủ Ấn căn, đạo và quả tương quan tương duyên, không thể hiện hữu riêng biệt, giống như trường hợp của một em bé, người lớn và ông lão. Ta không thể nào là một ông lão nếu chưa bao giờ đã là một em bé hay người

lớn. Cũng vậy Đại Thủ Ấn quả tự nhiên đến, sau khi trải qua Đại Thủ Ấn căn và đạo.

Thấy được tánh thanh tịnh bất diệt của thực tại, thoát khỏi mọi khái niệm về vật sở quán và thức năng quán, gọi là Cái Thấy về Đại Thủ Ấn. Suy nghĩ quán chiếu về Cái Thấy này không xao lãng, gọi là Thiên Quán về Đại Thủ Ấn.

Tu tập cần phải phối hợp đầy đủ Cái Thấy (chánh kiến) và thiên tập (chánh định). Có thiên tập mà thiếu chánh kiến, chẳng khác người mù đi trên đồng trống. Có chánh kiến mà không thiên tập, chẳng khác người bần tiện, sự hiểu biết không đem lại ích lợi nào cho mình và cho người cả. Nếu đầy đủ cả hai, sẽ giống như chim đủ hai cánh bay nhanh đến giác ngộ.

Sau đó, hành giả được khuyến khích khai triển một trong bốn công việc, trong lúc làm không khởi khái niệm về việc được làm và người đang làm. Đây là Hoạt Động về Đại Thủ Ấn.

Bốn công việc này là: làm hạnh lành, mật hạnh, làm trong đám đông và đem lại thành công trong mọi ngành.

Hãy thành tâm tin tưởng, kính mến các vị Thầy (Lamas). Dứt bỏ và xa lìa những cám dỗ của cuộc đời. Luôn tập trung tâm ý không để xao lãng. Chặt đứt sợi dây ích kỷ chỉ muốn hưởng lợi cá nhân. Bất cứ dấu hiệu nào xảy đến trong thiên tập cũng không chán nản, phải tinh cần tiếp tục.

Hành giả cần nhận định rõ ràng sự khác biệt giữa kinh nghiệm nhất thời và kinh nghiệm thâm nhập. Nếu còn thấy đây là một tâm năng chiếu và kia là đối tượng quán chiếu, đó là kinh nghiệm nhất thời.

Những kinh nghiệm nhất thời và ba trạng thái an lạc vẫn còn đượm màu nhị nguyên (dualité).

Trực nhận được tánh bất nhị, trong đó không có người đang thiên và đối tượng thiên quán, đấy gọi là thâm nhập.

Tuy ba trạng thái (an lạc, sáng suốt, vô niệm) không phải là tối cao nhưng chúng là nền tảng của Thiền Quán. Nếu gia tăng, trau dồi chúng một cách không dính mắc, chắc chắn sự thâm nhập sẽ đến tự nhiên.

Trong bốn loại ấn, Hoạt Động Ấn thích hợp cho hàng độn căn. Qua ấn này, ta có thể chứng đạt những năng lực thần thông của Dục giới.

Có nhiều trình độ giải nghĩa về bốn ấn. Ở đây, Hoạt Động Ấn, Karmamudra, chiếu theo sự tu tập về các: 1) hoạt động an bình để giải trừ bệnh tật và trừ ốm, 2) hoạt động làm gia tăng tuổi thọ, phẩm hạnh và phước đức, 3) hoạt động nhằm chứng đạt quyền năng sai khiến đồ vật, 4) hoạt động dữ dằn để giải trừ điều ác, chướng ngại.

Giới Ấn và Pháp Ấn là con đường thích hợp cho hàng trung căn. Với hai ấn này, ta có thể chứng đạt những thành tựu cao nhất của cảnh giới luân hồi, cõi trời Akanistha (Og-minn).

Giới Ấn, Samayamudra, là sự tôn trọng các giới luật đã thọ. Pháp Ấn, Dharmamudra, là quán tưởng tự thân dưới hình tướng của một Thần Linh Quán. Áp dụng hai ấn này, mà chưa thực hiện được Không tánh có thể dẫn tới đỉnh của tam giới nhưng không đến giác ngộ.

Đại Thủ Ấn (Mahamudra), con ấn lớn của Không tánh, là con đường của hàng lợi căn, dẫn đến sự thành tựu tối thượng của giác ngộ.

Đại Thủ Ấn là tánh bất nhị của cảnh vật và Không tánh, của an lạc và Không tánh, của Thức và Không tánh, của sáng suốt và rỗng lặng, vượt khỏi mọi đối đãi tâm linh về có và không. Nó không phải một vật có thể chỉ bày bởi một vị Thầy, không thể hiểu được bằng trí khôn của người đệ tử, không thể diễn tả được bằng lời. Nó cũng không phải cái này hay cái kia. Đó là một sự Đại An Lạc, chỉ có thể tự chứng nghiệm chứ không thể định nghĩa. Không có gì mà nó không thấu suốt, dù đó là cảnh vật, sinh tử hay Niết Bàn... Nó vừa là tâm vừa là ý niệm, vừa là Pháp thân, và đã có mặt từ đời vô thủy.

Sự tan hòa, hợp nhất của tâm, ý niệm và Pháp thân không giống như trộn cát lẫn với xi măng, mà giống như hòa nước với nước vậy. Tánh của ý niệm (hiện khởi) chính là tánh của tâm: cả hai cùng là Pháp thân. Những ý niệm, mặc dù không thực và mê hoặc nhưng ta không cần xả bỏ hay ngăn chặn chúng; khi nhận ra được tánh thì tự chúng trở thành thanh tịnh.

Tâm, ý niệm và Pháp thân cả ba cùng có từ đời vô thủy. Nếu đặt câu hỏi: "vô minh có trước hay giác ngộ có trước?" chẳng khác chi hỏi: "gà (con) có trước hay trứng có trước?". Không phải trước tiên có giác ngộ rồi sau đó thành vô minh, cũng không phải vô minh trước rồi sau mới giác ngộ. Song le, một đức Phật không còn vọng tưởng nữa, thế nghĩa là sao? Ý niệm (vọng tưởng) thấm nhuần trong Pháp thân, do đó không thể nói là đức Phật đã trừ bỏ ý niệm. Đức Phật đã nhận ra ý niệm chính là Pháp thân nên tất cả hành động tạo tác và hóa hiện của Phật hoàn toàn vô niệm, tự nhiên và lợi ích cho tất cả chúng sanh.

Giòng truyền thừa của Đại Thủ Ấn bắt nguồn từ đức Phật Vajradhara xuống đến Tilopa, Naropa, Marpa, Milarépa, Gampopa và sau đó tỏa ra nhiều dòng truyền từ các đệ tử của Gampopa gồm dòng truyền Đại Thủ Ấn Shang, Barom, Drikhung Kagyu, Pagmo Drupa. Từ Pagmo Drupa lại chia ra các dòng Tag-Lung, Tchugna, Maryé, Shub-séoua, Tropu, Yazang và Drukpa Kagyu. Riêng ở đây, dòng Karma Kamtsang Kagyu đã được truyền từ Gampopa, rồi Tusum Khyenpa (Karmapa đệ I) xuống đến Bổn Sư của ta là Keuntchok Yenlag (Shamar Rinpoché đệ V). Nếu tu tập đúng đắn, chắc chắn sẽ chứng đạt nhiều kinh nghiệm và trí huệ.

---o0o---

Lời chú của tác giả

Trong tập sách này, tôi đã cố gắng giảng giải những cách thức nhận ra tánh của tâm và nhấn mạnh về phần tu tập nên không trích dẫn nhiều từ Kinh

tạng. Dù bản thân chưa có được kinh nghiệm thâm sâu, tôi, Mipam Tcheu Ouang, Vajreshvara (Karmapa Ouang Tchuk Dorjé đệ IX, 1556-1603) đã biên soạn tập sách này, đúng theo lời của chư Tổ quá khứ, tại Tu viện của Sho-Ka-Ouor, thể theo lời thỉnh cầu của Samdé Lama Rabjam Mawa Samten Kunga.

Có chút công đức nào, tôi xin hồi hướng cầu cho tất cả chúng sanh - cha mẹ quá khứ nhiều đời - thầy đồng thoát ly khỏi mọi cám dỗ của dục lạc và trực kiến bồn tánh.

Shoubhamastou sarouadjagam

Nguyện cho thế giới được thanh bình an lạc.

---o0o---

Lời phụ kết của dịch giả

Trước khi tu tập Đại Thủ Ấn, hành giả cần rõ ba điều: Yểm ly, Bồ Đề Tâm và Không tánh.

Yểm ly là chắc thực, thấy rõ sự vô thường đau khổ của cảnh đời, sanh tâm nhàm lìa, cầu giác ngộ giải thoát. Bồ Đề Tâm là chí nguyện thành Phật để cứu độ chúng sanh là cha mẹ anh em từ nhiều đời. Không tánh (Vacuité, Sunyata) tức tánh không thực của các pháp. Hãy cẩn thận, Không tánh ở đây không phải là cái chơn không chứng đạt sau khi tu tập Đại Thủ Ấn, mà là một khái niệm ý thức về Không tánh, nó có thể giúp hành giả thoát khỏi những khái niệm nhị biên. Để hiểu rõ Không tánh (trên phương diện ý thức), đọc giả có thể nghiên cứu học hỏi theo luận lý của Trung Quán (Madhyamika).

Về các pháp dự bị tu tập, có 4 pháp thuộc Mật giáo và 4 thuộc Hiển giáo. Nếu đọc giả chưa bao giờ thọ giáo với các vị Sư Lạt Ma Tây Tạng thì chỉ nên tu tập 4 pháp thuộc Hiển giáo. Trọng tâm của 4 pháp: Quy lạy, Kim Cang quán, cúng dường Mạn đà La, Bồn Sư Du Già, chính là vị Thầy Bồn Sư (Lamaracine, Root-Guru). Nếu chưa gặp hoặc chưa hoàn toàn tin tưởng một vị Thầy thì không nên tu tập 4 pháp này. Về phần tu tập chính yếu, tức Chỉ Quán

(Shiné-Lhaktong), đọc giả có thể nương theo sách mà tu tập, nhưng chắc đọc giả cũng đã để ý, và trong nguyên bản cũng nhấn mạnh rằng sự chỉ đạo trực tiếp của một vị Thầy rất quan trọng và cần thiết.

Tu thiền không phải chỉ ngồi thiền không là đủ, cần phải đọc sách nghe Kinh, tham vấn học hỏi bậc Thầy, thiện tri thức. Bồ Tát Sơ Địa còn phải học với Bồ Tát Nhị Địa, Bồ Tát Thập Địa còn phải học với Đẳng Giác. Ngày nào chưa giác ngộ, ngày đó còn phải tìm Thầy học đạo cho khai ngộ, được khai ngộ rồi cần phải tiếp tục nương tựa vị Thầy đó cho đến ngày chứng đạo. Được vậy mới sớm giải thoát, sớm phá trừ ngã chấp cho là mình đã hiểu thiền rồi tự mãn ngâm thơ vịnh khúc. Tuy nhiên, trong việc tìm Thầy cũng phải cẩn thận, dùng trí huệ xét soi, không nên nghe nói ai hay, nổi tiếng, có thể lực là vội vàng tin theo.

Vài lời nhắn nhủ bạn đạo, nếu không hợp xin vui lòng bỏ qua, tiếp tục sống đời của mình. Dù có hận thù hay yêu thương, ưa thích hay chán ghét thì nước kia vẫn chảy, mây kia vẫn trôi.

---o0o---

Hết

¹ Lama-racine: Dịch là Thầy Bốn Sư. Theo Tây Tạng thì không hẳn là vị Thầy mà ta đã quy y hay thọ giới, vì ta có thể có nhiều Thầy. Vị Thầy nào đã làm cho ta giác ngộ (bốn tánh) thì vị đó được xem là Bốn Sư. Trong trường hợp chưa giác ngộ thì vị Thầy nào hướng dẫn, giúp đỡ ta nhiều nhất có thể được xem là Bốn Sư.

² Sách Tây Tạng thường nói "giòng tâm thức" để chỉ định cái tâm. Vì theo các trường phái Duy Thức và Trung Quán thì tâm không phải một vật có tự tánh cố định mà là một giòng ý thức luôn trôi chảy.

³ Vajrasattva: Việt dịch là Kim Cang Tát Đỏa, cho đó là một vị Kim Cang thần hay Bồ Tát, nhưng đối với Tây Tạng thì đó là một hóa thân Phật.

⁴ Divinité de méditation (Yidam): tức là các vị Bồ Tát Hộ Thần, Hộ Mạng, còn được dịch là Đại Thần Linh Thủ Hộ. Những vị này xuất hiện rất nhiều trong các pháp thiền quán Mật giáo và giữ một vai trò trọng yếu đối với hành giả Mật tông Tây Tạng.

⁵ Kim cương, ngọc báu ở đây không bắt buộc là đồ thiết. Có thể dùng những đồ trang sức bằng nhựa hay đá đẹp để tượng trưng.

⁶ Véritable nature de l'esprit: dịch là bản tánh hay chân tánh của tâm. Thực ra tâm và tánh khác nhau, nhưng đa số chúng ta thường cho tâm là tánh

⁷ Các sách Âu Mỹ khi nói đến sự chứng ngộ hay thành Phật thường dùng chữ Etat de Buddha, vì chứng ngộ là một trạng thái tâm linh hơn là thể xác

⁸ Danh từ thông dụng gọi là bốn tánh.

⁹ Courants d'énergie: còn gọi là khí lực.

¹⁰ Canal central d'énergie: kinh lực trung ương.

¹¹ Six Yogas de Naropa

¹² Bavardage ou commentaire mental: thông thường những vọng niệm trong tâm thuộc 2 loại: suy nghĩ và ảo tưởng. Suy nghĩ còn được gọi là nói chuyện trong tâm (bavardage mental). Ảo tưởng là những hình sắc tưởng tượng hiện trong tâm (cinéma mental).

¹³ Corps subtil: theo Mật giáo, con người có 2 thân: thân thô kệch (corps grossier) bằng thịt bằng xương, và thân vi tế (corps subtil) cấu tạo bởi các kinh lực.

¹⁴ Huit attitudes mondaines: Hán Việt thường dịch là "bát phong".

¹⁵ Về ý niệm có thể chia làm hai loại

¹⁶ Vacuité thường được dịch là tánh Không, nhưng ở đây tôi dịch là "tánh rỗng lặng" vì tánh Không trừu tượng và hay gây nhiều hiểu lầm

¹⁷ laire lumière. Trong Mật giáo Tây Tạng thường dùng những danh từ như Thanh Quang (Claire lumière mère), Tử Quang (Claire lumière fille) để nói về kiến tánh.

¹⁸ Một đại hành giả Du Già Tây Tạng, cũng là nhị Tổ của phái áo vải (Kagyupa) nổi tiếng là đã đạt được giác ngộ (hoàn toàn) ngay trong một đời, nhờ sự tu hành khổ hạnh, tinh tấn trên vùng tuyết lạnh của Hy Mã Lạp Sơn.

¹⁹ Ngũ đạo: 5 con đường. Mật giáo thường chia tiến trình tu tập thành 5 giai đoạn: Tích Tụ (accumulation), Chuẩn Bị (préparation), Kiến Tánh (vision), Thiền Quán (méditation), Không Thiền (non-méditation).

²⁰ Non-méditation: dịch là Không Thiền. Trong tất cả các thời, đi, đứng, nằm, ngồi, hành động tạo tác, tâm đều an trú trong Thiền Định, không còn hạn cuộc vào các thời khóa công phu thiền tọa. Trong Thiền tông gọi là không thiền mà thiền, thiền mà không thiền.

²¹ Tuy thấy Tánh nhưng chưa hoàn toàn thoát khỏi sự chi phối của những ý niệm hiện khởi.

²² Tây Tạng thường nói đến Ngũ Trí thay vì Tứ Trí. Theo Shamar Rinpoché trong quyển "Les deux visages de l'esprit", Ngũ Trí gồm: Đại Viên Cảnh Trí (sagesse semblable au miroir), Bình Đẳng Tánh Trí (sagesse de l'identité), Diệu Quang Sát Trí (sagesse de la simultanéité), Thành Sở Tác Trí (sagesse tout accomplissant), và Pháp Giới Trí (sagesse du Dharmadhatu).

²³ Kinh sách Tây Tạng thường phân chia 2 loại trí huệ: 1) Phân Biệt Trí, connaissance discriminante (shérab) là trí huệ của Không tánh, thấy rõ đâu là chân đế, tục đế. Còn gọi là trí Bát Nhã. 2) Căn Bản Trí (yéshé) là trí huệ của bất nhị tánh, dung thông nhị đế.

²⁴ Sagesse primordiale semblable au miroir.

²⁵ Sắc thân bao gồm Báo thân và Hóa thân.

²⁶ 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp