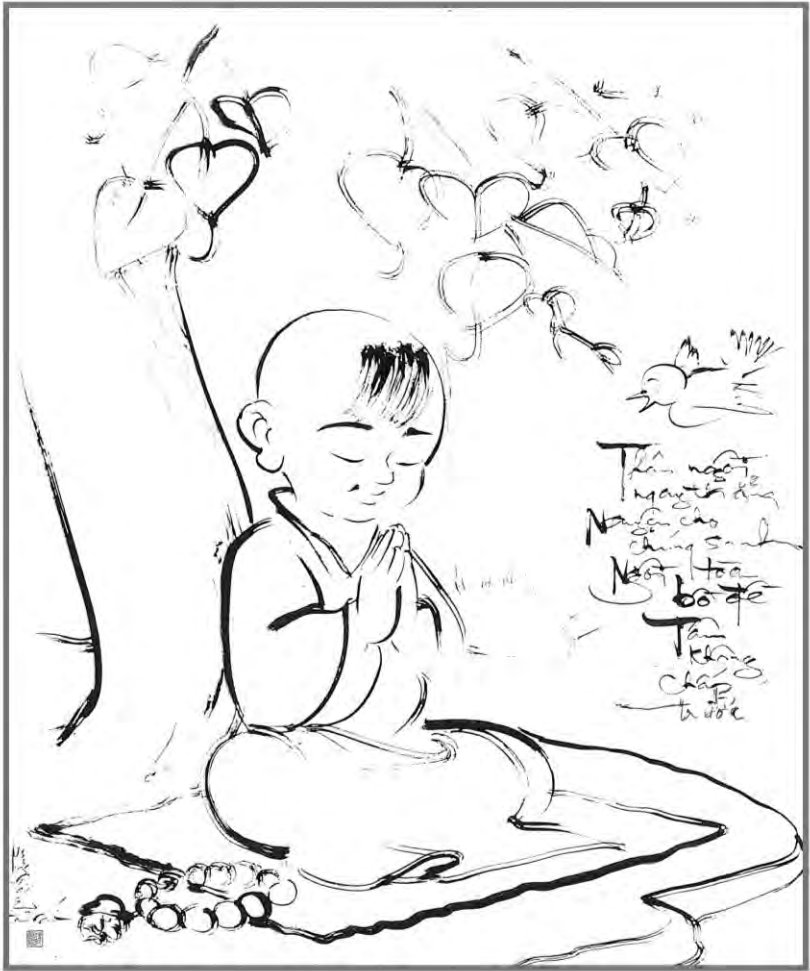


PHÁP HÀNH:
ĐỊNH và TUỆ

RINPOCHE KHENCHEN THRANGU

Việt dịch: Thích nữ TRÍ HÒA

-2015-



Tâm ngộ
Ngay từ đời
Này cho
Chúng sinh
Một họa
bồ đề
Tâm không
chấp
trước

PHÁP HÀNH ĐỊNH VÀ TUỆ

Rinpoche Khenchen Thrangu
Trí Hòa chuyển ngữ

1. Giới thiệu về sự an định và nội quán của Thiền

- Tại sao phải thực hành Thiền
- Cốt tủy của Định và Tuệ
- Từ nguyên của Định và Tuệ
- Sự không thể thiếu của Định và Tuệ
- Hành trình tiến triển của Thiền

PHẦN MỘT

2. Định: Thiền tĩnh lặng

- Chuẩn bị cho phương pháp hành thiền
- Phân loại thiền
- Bốn chủ đề thiền
- Bốn chương duyên thiền
- Giai đoạn đặc biệt của thiền

3. Nhận thức kinh nghiệm trong tiến trình thực hành thiền

- Năm lỗi
- Tám đối trị
- Sáu thông, chín cấp, và bốn sự cam kết
- Khẩu truyền theo truyền thống
- Đạt định
- Mục đích của sự đạt định

PHẦN HAI

4. Tuệ minh sát: Nội quán

- Chuẩn bị cho sự hành trì tuệ quán
- Các hình thức khác nhau của tuệ quán
- Phân loại tuệ quán
- Phương thức của tuệ quán
- Đạt tuệ quán

PHẦN BA

5. Hợp nhất giữa Định và Tuệ

- Thực hành sự hợp nhất
- Thời gian của sự hợp nhất
- Kết quả của sự hợp nhất
- Các pháp khác của Định
- Giai tầng và kết quả của thiền

LỜI DẪN (VÀO ĐỀ)

Nền tảng cho sự hành trì Phật pháp theo lời dạy của đức Phật luôn luôn song hành. Một mặt, sự phát triển trí tuệ, mặt khác, thoát khỏi mọi xúc cảm và các chướng duyên qua sự hành thiền. Tuy nhiên, có nhiều sách giải thích tiến trình làm cách nào và tại sao ta phải thực hành thiền. Quyển sách này do ngài Khenchen Thrangu, phát họa chi tiết chỉ cho ta triển khai hai môn chánh của thiền - Định và Tuệ- từ giai đoạn khởi đầu cho đến lúc hoàn toàn thành tựu.

Dĩ nhiên có rất nhiều lời giải và phương pháp dạy về môn thiền, nhưng Thrangu chọn "Kho tàng cho sự hiểu biết" làm căn bản cho Ngài chỉ dạy vì tác giả quyển sách này là Hiền giả Jamgon Kongtrul, nổi tiếng về trí tuệ và kinh nghiệm thực chứng cho rất nhiều dòng tu tại Tây Tạng và là bậc tôn sư khai sáng ra dòng Ri-me trên toàn thế giới. Ngài cũng được nổi tiếng trong việc viết sách và hoàn thành trăm văn học phẩm cho cả hai dòng (Nyingma) Cổ mật và Mũ Vàng (Kagyü). Khi Thrangu nói về "văn bản" là Ngài muốn nói đến chương thứ tám của

quyển thứ nhất trong năm quyển "Treasury of Knowledge" (Kho tàng của hiểu biết). Chương này được Kiki Edkelius và Chryssoula Zenbini chuyển ngữ. Sách bách khoa trong chương này chứa đựng quan điểm, cách hành thiền không chỉ từ truyền thống kinh điển mà gồm cả truyền thống đại thừa và Kim Cang thừa. Là bộ sách bách khoa chung, nó chứa đựng cả một lượng tài liệu thâm diệu trong mỗi câu để cho người đọc được nắm vững yếu chỉ thực hành. Như thế, đối với đọc giả phương Tây muốn tìm học, hiểu phương pháp vĩ đại này, phải được sự bình giải sâu rộng của người học giả thân chứng và thành tựu. Ngài Khenchen Thrangu đạt được cả hai.

Tôn giả Khenchen Thrangu cũng được nổi tiếng khắp nơi là một vị thầy đạt đạo, và đã dạy cả ngàn thiền sinh trên ba mươi quốc gia. Kết quả, bình luận này chứa đựng các phương pháp thực dụng và nội quán từ sự giảng dạy và thực tập thay vì chỉ là sự giảng dạy uyên bác suông trong văn bản.

Sau hết, để cho quyển sách này được dễ đọc, các từ ngữ Tây Tạng đã được ráp vần theo hệ thống ngữ âm học. Đọc giả có thể tìm ra nguyên ngữ Tây Tạng và sự chuyển dịch ở phần sau cuốn sách.

Clark Johnson - Ph. D

1.

GIỚI THIỆU THIỀN TĨNH LẶNG VÀ NỘI QUÁN

Pháp thiền này từ văn bản Kho Tàng Hiểu Biết "The Treasury of Knowledge". Văn bản này được gọi là quý báu vì nó tập hợp rất nhiều tài liệu từ kinh và chú và trình bày theo dạng súc tích. Chẳng những văn bản chứa đựng mục đích lời dạy của đức Phật mà còn dạy về chương cú, y học, thơ phú, thiên văn, và các đề tài khác. Vì văn bản bao gồm rất nhiều đề mục, nên được gọi là "văn bản bao trùm tất cả trí hiểu biết."

Tác giả quyển "Treasury of Knowledge" (Kho Tàng Hiểu Biết) là Tôn giả Jamgon Kongtrul (1813-1899). Ngài sanh vào gia đình nghèo, lúc ra đời cha vừa mất, vì thế gia đình chỉ còn Ngài và mẹ. Mẹ Ngài gửi Ngài vào Tu viện để tránh vào quân ngũ. Ngài làm đệ tử cho Tai Situpa thứ Chín, Pema Wangpo.

Về sau, Ngài làm giáo thọ cho Karmapa thứ 15, Khakhyab Dorje.

Trong quyển "Treasury of Knowledge" giảng dạy tất cả tầng lớp, bao gồm kinh điển và mật tông. Luôn cả sự giảng dạy cho người hành giả phải thực hành thế nào cho mỗi giai tầng, làm cách nào để tiến triển ở mỗi cấp bậc v.v...

Tại sao chúng ta phải hành thiền? Để bắt đầu, Tôn giả Jamgon Kongtrul trả lời câu hỏi: Tại sao phải hành thiền. Thiền, Phạn ngữ là "samadhi", Tây Tạng là "ting dzin". "Dzin" nghĩa là "giữ", giữ một cách vững chắc, không giao động, để không có một động tác lay chuyển nào. Có nghĩa là trong lúc hành thiền, tâm không bị vọng tưởng, chướng ngại và ý thức tiêu cực làm ảnh hưởng. Thay vào đó, tâm được hoàn toàn vững chãi không giao động. "Samadhi" được dịch là "gom" (Tạng ngữ). Từ này rất gần với từ "kom", có nghĩa là "để trở thành thói quen làm một việc gì," cho đến khi nó trở thành một phần của bản thân. Thiền giống từ làm cho quen vì hành giả tiếp tục hành thiền dù thỉnh thoảng không được như ý. Chướng duyên và sự cố thường xảy ra, nhưng cứ tiếp tục hành trì thì mọi việc sẽ trở nên dễ dàng và tự nhiên. Vì thế qua thói quen hành giả có thể giữ trạng thái thiền.

Samadhi gồm thiền tĩnh lặng ‘samatha’ và nội quán “vipasyana”. Sau khi nhận lãnh sự chỉ dạy về hai loại thiền này, hành giả cần phải hiểu rõ bằng trí tuệ để đạt thật thấu đáo. Sau khi thấu rõ rồi, cần phải thực hành và thiền quán để những gì đã học được thấm nhuần. Dù người đã lão thông giáo pháp, cũng không có ích lợi nếu không thông hiểu rõ pháp thiền định và tuệ. Vì thế, hành giả phải thực hành để những gì đã học trên lý thuyết trở thành một phần của mình. Do đó, trước tiên chúng ta cần phải nghiên cứu phương pháp thiền.

Có rất nhiều giai đoạn để hiểu về thiền. Khi nghe (văn học) giáo pháp, ta có được sự hiểu biết, từ sự suy tư về lời giảng dạy ta có được kiến thức (tư học). Hai pháp này chưa đủ để mở mang kiến thức vì ta cần phải quán vào trong để có sự thông hiểu đạt từ thiền quán. Thay vì chú tâm ra bên ngoài để nghe giảng dạy, ta phải đem sự chú tâm vào trong để phát sanh sự thâm thấu về thiền, chú tâm vào vạn tượng bên ngoài không đạt được lợi lạc vì tâm sẽ bị quấy nhiễu bởi vọng, chỉ có cách duy nhất để thoát khỏi vọng là quay trở vào trong mà thiền quán.

Tôn giả Jamgon Kongtrul cho hai thí dụ để rõ sự cần thiết quan trọng của thiền. Thí dụ thứ nhất là người nông phu. Người nông phu được ấm no và hạnh phúc, ông ta cần phải cày ruộng, siêng năng để gặt hái kết quả. Để có lúa tốt đầy ruộng chưa đủ, ông ta phải gom lúa lại và nấu ăn. Giống thế, chỉ nghe và suy tư không đủ, ta phải thực hành để loại bỏ tiêu cực trong tâm và phát sanh trí tuệ. Trong thí dụ thứ hai, mượn từ tôn giả Tịch Thiên, người bác sĩ cần hiểu rõ các loại thuốc và cách trị bệnh của mỗi vị thuốc qua sự học. Sự thông hiểu không trị hết bệnh, phải uống thuốc mới khỏi. Giống thế, nghe và suy tư giáo pháp không đủ vì nó không thể diệt vọng tưởng và an tâm. Để phát triển khả năng trí tuệ, ta cần phải thực tập thiền quán. Thực tập thiền quán có nghĩa là làm quen với thiền quán. Nếu tâm ta an tĩnh và hạnh phúc trong đời sống thường nhật, thì tất cả ngoại cảnh đều vui tươi và đẹp đẽ, nếu tâm ta không vui thì tất cả vật chất bên ngoài đều không đẹp. Chúng ta cần phải làm cho tâm được an tĩnh và hạnh phúc để phát sanh trí tuệ, điều này được thành tựu nhờ thiền quán.

Samadhi, trạng thái thiền sâu thẳm,

được hàm chứa bởi hai yếu tố: định và tuệ. Sự thật thì có rất nhiều kỹ thuật thiền quán, nhưng tất cả chỉ được phân loại làm hai phần. Trong kinh "Definite Explanation of the View", đức Phật dạy: Thiền quán của A La Hán, thuộc Nam tông, Bồ tát thiền của Đại thừa và Như Lai thiền. Tất cả đều gồm hai loại: Định và Tuệ. Để hiểu rằng tất cả thiền quán đều từ Định và Tuệ hành giả nên chuẩn bị để thực hành, và cũng nên tìm hiểu lời giáo huấn đặc biệt để thực hành. Mục đích thực hành thiền định và tuệ trong Nam tông là để đạt hạnh phúc và các khả năng đặc biệt. Mục đích của đại thừa là đem lợi lạc cho chúng sanh, quan điểm này rộng lớn nên cần động cơ thúc đẩy mạnh hơn. Vì vậy nên được gọi là cỗ xe lớn. Trong đạo Phật, kết quả của đại thừa và tiểu thừa phát xuất từ sự thực hành định và tuệ. Và đạt kết quả cũng do định, tuệ.

Tôi đã gặp rất nhiều người trong các chuyến hoằng pháp bên Châu Âu và Bắc Mỹ. Họ cho tôi biết về các sự cố cá nhân thuộc tinh thần, thể chất, không hạnh phúc, bất toại ý với công việc và của cải. Để trả lời cho tất cả sự cố này đều như nhau: làm sao cho tâm bình, tĩnh lặng và phát triển trí tuệ

thông hiểu. Hạnh phúc bình thường trên thế gian đều tùy thuộc vào sự thực hành định và tuệ. Trong kinh đức Phật dạy căn để để thành tựu mục đích cho tất cả thế gian và hành động tâm linh là định và tuệ. Trong kinh này đức Phật và ngài Bồ-tát Di Lặc vấn đáp trong dạng thơ. Đức Phật nói với Bồ-tát rằng: Tất cả khả năng mà các hàng A La Hán, Bồ-tát và các vị Như Lai thành tựu là do kết quả của định và tuệ. Điều này nói lên tầm quan trọng của định tuệ vì chúng là gốc rễ của tất cả thiền quán. Biết được như thế, người hành trì nên phát tâm thực tập hai loại thiền quán này.

THỰC CHẤT THIẾT YẾU CỦA ĐỊNH VÀ TUỆ

Định là an tâm chuyên chú vào một đề mục để cho các vọng tưởng không phát sanh, tâm trở nên yên vững. Tâm an trong tĩnh lặng. Vậy định là trạng thái tâm an trong tĩnh lặng. Đơn giản giữ tâm yên một chỗ không phải là định của thiền quán, vì theo chân định, đề mục được dùng phải là vật gì tích cực. Vật tiêu cực sẽ gây ra sự vin nít, bám víu, nóng nảy, hoặc làm cho tâm phát sinh lăng đãng, không thể an. Chú tâm

vào đề mục tích cực khiến tâm an trú vào tĩnh lặng. Định là sự thực tập để ngăn chặn các vọng tưởng phát sanh. Có người có thể lầm nghĩ rằng định là trạng thái không có ý tưởng, giống như khối đá. Không phải thế, vì tâm định trong thiền quán rất an bình, vững chãi và rất trong sáng, để tâm có thể phân biệt và chia loại vạn pháp rõ ràng. Sự trong sáng này là tuệ, hay nội quán, được phát sanh qua định.

Bản chất hay thực tánh của định được diễn tả trong kinh "Cloud of Jewels". Kinh cho biết nếu tâm có nhiều ý tưởng, người đó không thể chú tâm vào đề mục. Tâm không chú tâm vào đề mục vì vọng tưởng khiến cho tâm bị xao lãng, phóng ra. Nếu tâm có thể chú mục vào đề mục không xao lãng, không đi hoang thì đạt định. Kinh cũng cho biết tuệ là sự hiểu biết tường tận trong đó mọi vấn đề thông thấu rõ ràng minh bạch; tục đế thấy rõ tục đế, chân đế thấy rõ chân đế. Thấy rõ bản thể vạn pháp **như nó là**, điều này nói rõ ý nghĩa của tuệ minh sát. Bài bình luận trong kinh "Cloud of Jewels" được sáng tác bởi ngài Thế Thân, là một đại thiền giả về Vi Diệu Pháp. Ngài Thế Thân cho rằng trong chân định, tâm có thể an trú trong

tâm. Tâm thật sự thư giãn nên nó có thể tự an trú **như nó là**, một cách tự nhiên, không bị vọng tưởng lay động. Phóng tâm, Tạng ngữ là "Yengwa", có nghĩa là bị lôi kéo. Từ phóng tâm trong văn bản này có gốc từ sự cuốn đi không tự chủ bởi dòng thác mạnh. Giống thế, tâm không thể đứng yên một nơi vì bị lôi kéo. Nếu như tâm an trú trong tâm, thì nó ở yên một chỗ, nó trở nên vững chãi, tĩnh lặng, và thư giãn. Kinh cũng nói, "Định là tâm an trú một nơi," ngài Thế Thân giải thích trong bài bình luận rằng tuệ là "sự phân biệt rõ ràng các vạn pháp", có nghĩa là các hiện tượng xuất hiện được nhận thức mỗi vật khác biệt theo bản chất riêng của chúng, một cách rõ ràng. Đây là bản thể của tuệ. Với định và tuệ hành giả có được chân trạng thái của thiền quán với tâm an trú trong tâm và có khả năng phân loại các hiện trạng vũ trụ. Nếu không có định và tuệ, hành giả không thể có được chân định trong chân tuệ.

Văn bản thứ ba lấy ra từ tôn giả Jamgon Kongtrul là của ngài Liên Hoa Giới (Kamalasila). Vào thế kỷ thứ Tám, tôn giả Nguyệt Xứng đến Tây Tạng dạy các cấp bậc thiền quán. Với sự thực chứng, Ngài biết

rằng mình sắp viên tịch, nên Ngài cho biết trong tương lai sẽ có sự cố xảy ra. Khi đó hãy đến Ấn Độ mời đệ tử ta là Liên Hoa Giới, sẽ giảng dạy thiền quán và đối trị tất cả sự sai lầm có thể xảy đến. Đây là di chiếu cuối, xong Ngài viên tịch.

Sự giảng dạy của ngài Liên Hoa Giới có thể tìm thấy trong quyển Giai Tầng Thiền Quán "Stages of Meditation". Trong quyển Kho Tàng Hiểu Biết "Treasury of Knowledge" là sự giảng nghĩa về định và tuệ chiếu theo sự giảng dạy của ngài Liên Hoa Giới. Phần thứ hai của "Stages of Meditation" giảng nghĩa bản chất của định. Trong định tâm liên tục chăm chú vào trong nên tâm rất an định và tất cả pháp bên ngoài đều lắng dịu. Chương ngại của định là pháp ngoài như âm thanh sắc tướng v.v... Định được phát sanh khi tâm liên tục quán vào trong và an trú tự nhiên trong trạng thái đó. Ngài Liên Hoa Giới cho biết có hai sự sanh khởi từ định. Thứ nhất là bám vào định vì cho nó quan trọng và sanh cảm giác trong trạng thái hỷ lạc, cho đó là tự nhiên. Thứ hai cho rằng tâm "hoàn toàn thuần thực", có nghĩa là hành giả không còn tranh đấu với vọng tưởng hay phóng tâm. Hành giả có thể

trụ tâm tùy ý không cần bất cứ sự đối lập nào. Đây là hai khả năng của định.

Tóm lại, khi hành giả đạt định, hành giả không phải trong trạng thái vô tri, ngễnh ngãng. Khi đạt định hành giả loại trừ ý tưởng phóng tâm làm mất đi sự phân biệt rõ mọi vật. Không còn sự phóng tâm dẫn tới sự nhận thức và phân biệt rõ là tuệ. Bản chất của định và tuệ được ngài Liên Hoa Giới giải thích như thế.

TỪ NGUYÊN CỦA ĐỊNH VÀ TUỆ

Định - Phạn ngữ được dịch từ Tạng ngữ "Shi-ne". Sama, nghĩa là "an bình", Tạng ngữ "shiwa" cũng là "an bình". An bình có nghĩa là tâm không bị phóng ra vì khi tâm bao trùm bởi giận tức, buồn chán, hối hận, thèm muốn, nó trở nên phóng túng. Nhưng trong định, tâm rất thư giãn không có sự cố nào. Từ "tha" có nghĩa là "an trú", hay "vững". Tạng ngữ là "nepa". Trong văn bản này có nghĩa là tâm không liên kết bất cứ hành vi mạnh nào hay khó khăn nào mà an trụ trong trạng thái an. Có rất nhiều loại định khác nhau, hay trạng thái thiền quán, nhưng định là căn đế của tất cả trạng thái thiền trong đó tâm an trú không xao lãng vào đề

mục và hoàn toàn giữ sự chuyên chú vào đề mục đó.

Từ tuệ theo Phạn ngữ được làm thành hai phần. Phần thứ nhất, "vi" là từ ngắn của "visera", có nghĩa là "đặc biệt" trội hơn "ưu việt". "Pasyana" có nghĩa "thấy, nhìn". Vipasyana là nhìn vạn pháp một cách trực tiếp, một cách đặc biệt rõ ràng. Nhìn và trực nhận bằng con mắt trí tuệ.

SỰ CẦN THIẾT CỦA CẢ HAI: ĐỊNH VÀ TUỆ

Bạn có thể nghĩ rằng thực tập định hay tuệ riêng không cần cả hai. Nhưng, dù thực tập phương pháp nào, bạn cần phải thực tập cả định và tuệ chung. Có thể lấy ví dụ cây đèn bơ. Đèn bơ rất tỏ và sáng, nó cần có sự tương tục và không gió. Nếu ánh sáng không tỏ không tương tục, chúng không rọi sáng bóng đêm. Giống thế, để nhận thức rõ bản chất vạn pháp bạn cần phải hiểu rõ, chuyên tâm vào đề mục bao lâu tùy ý. Nếu không, thì không thể thấu rõ bản chất sự vật. Bạn cần phải có đủ định và tuệ. Như thế, bạn được hoàn toàn tự do chú tâm và có thể chuyển chướng duyên để phát sanh trí tuệ, nếu thực hành định mà không có tuệ, bạn sẽ

không đạt thấu bản chất vạn pháp, bạn chỉ có thể trụ tâm một chỗ giống như bạn đi nghỉ hè, có kinh nghiệm an tĩnh ngắn hạn mà không được kết quả lâu dài.

Nếu bạn thực tập tuệ không định, bạn sẽ không chuyên được tánh tiêu cực cần phải dẹp bỏ, vì tuệ không định sẽ không vững. Vì thế nếu bạn hiểu rõ tuệ, tâm bạn vẫn bồn chồn. Vì thế, bạn cần phải thực tập cả hai định và tuệ. Đức Phật cũng dạy rõ trong kinh và cả trong Kim Cang thừa.

Tiến trình theo thứ lớp của thiền quán. Câu hỏi kế tiếp là: Hành giả khởi đầu với định, hay tuệ, hay cả hai cùng lúc?

Câu trả lời là bắt đầu với định rồi thực tập tuệ vì định là căn bản của thiền và tuệ nương vào định. Trong thí dụ ngọn đèn bơ, định là bơ hay dầu còn tuệ là giầy môi. Nếu không có bơ dầu thì không thể đốt đèn. Có dầu bơ thì bạn sẽ có ánh sáng. Giống thế, người hành giả cần định rồi phát khởi tuệ quán.

Ngài Tịch Thiên là một đại học giả Ấn Độ, người được tôn giả Văn Thù gia trì, sáng tác quyển "A Guide to the Bodhisattvas' Way of Life." Ngài diễn tả tất

cả Sáu độ (Paramita). Ngài cho biết hành giả cần phải có tuệ nương vào định. Một định an bình. Định mà hành giả hoàn toàn quen thuộc và thuần thấu. Nếu chúng ta có tuệ giác này phát sanh từ chân định thì chúng ta có thể vượt thoát vô minh. Vì thế, chúng ta cần phải khởi sự trước tiên với định. Trong chương thiền Sáu độ, ngài Tịch Thiên nói tinh túy của tuệ là nhận thức vạn vật một cách rõ ràng không xao lãng. Trí-tuệ-không-phân-biệt này nhận thức vạn hữu tương đối như nó là vật tương đối.

Vậy với trí tuệ không phân biệt chúng ta có thể nhận định bản thể tâm, **như nó là**. Nhưng trước đó, tâm chúng ta cần phải được huấn luyện. Có nghĩa là chúng ta có thể sử dụng tâm như ý. Nếu chúng ta đưa tâm đi đâu, thì tâm đi đến đó, nếu chúng ta dụng tâm đến một chỗ, tâm sẽ ở đấy. Như chúng ta biết, thông thường thì tâm chúng ta như thuộc vào người khác. Nó lén phóng đi khắp nơi. Vì thế chúng ta cần hoàn toàn điều khiển tâm ta để được nhận rõ sự vật theo sự hiểu biết của tuệ giác.



2.

THIÊN TĨNH LẶNG: ĐỊNH

Chuẩn bị cho sự thực hành định.

Có vài điều kiện thích hợp cho sự hành thiền, nếu chúng có mặt, Định sẽ phát sanh. Nếu không sẽ không đạt Định.

Khi giáo pháp này được dạy tại Tây Tạng trong thế kỷ thứ VII (bảy), sự thấu hiểu và thực hành này rất thuận lợi, sau này vua Langdarma tàn phá giáo pháp này vào thế kỷ thứ X (mười). Sau sự hủy diệt chỉ còn lại một vài phương pháp nhưng sự thực hành không đúng. Kết quả là dân Tây Tạng không rõ giáo pháp nào đúng. Vì thế họ thỉnh cầu Ngài Atisa sang Tây Tạng năm 1042 vì Ngài được tin tưởng là vị có khả năng nhất vào thời đó để dạy đúng phương pháp thực hành thiền quán. Ngài cũng là người được tiên đoán sẽ qua Tây Tạng đem lại nhiều lợi ích cho dân chúng.

Khi đến Tây Tạng, ngài Atisa dạy phương pháp thiền quán về định và tuệ. Sự giảng dạy này có thể tìm thấy trong quyển

"Lamp of The Path to Enlightenment" (Ánh Sáng Đạo Lộ Đưa Tới Giác Ngộ). Trong văn bản này Ngài dạy để thực tập định, người hành trì cần phải có điều kiện thuận lợi. Ngay như nếu bạn chuyên cần và thực tập nhiều năm, mà nếu không có điều kiện thuận lợi, thì bạn sẽ không đạt được chân định. Vì thế Ngài cũng cho biết nếu tất cả điều kiện thuận lợi có mặt và bạn chuyên tâm chú mục vào đề mục tích cực, bạn sẽ đạt định và có thể phát sanh năng lực phi thường.

Trong chương thứ nhì của quyển "Stages of Meditation" (Giai Tầng Thiền Quán), Ngài Liên Hoa Giới nói người hành trì nên ở nơi thuận tiện. Một nơi có thể có những thứ cần dùng. Về tâm thức, bạn không nên có nhiều sự mong cầu như "tôi cần vật này để hành trì, hay tôi cần hai, ba thứ để thực tập v.v.."... nhiều mong cầu chỉ tạo thêm chướng ngại. Nên thiếu dục, ít muốn, biết đủ. Bạn cũng nên từ bỏ các hành vi buôn bán và bạn cũng nên có kỷ luật tốt. Nếu được một nơi như thế thì rất tốt. Bạn cũng nên tránh sự móng tâm chuyên ý cũng như các ý tưởng và khái niệm. Đây là bảy điều kiện cần thiết để phát sanh định.

Trong kinh “Ornament of The Mahayana” Bồ-tát Di Lặc nói chúng ta cần thực hành một nơi để có những thứ như thực phẩm và y phục v.v... Nơi này cũng không có sự nguy hiểm hay trộm cắp. Một nơi không quá nóng quá lạnh hay ẩm thấp không tốt cho sức khỏe. Chúng ta cũng cần bạn đồng tu tốt cùng có quan điểm, tư cách giống chúng ta. Nếu họ có quan điểm và cuộc sống khác, họ sẽ ngăn chúng ta đạt được tâm an định. Nơi thực tập cũng cần tránh bớt các loại sinh hoạt của nhiều người. Đây là điều kiện bên ngoài. Kinh cũng cho biết điều kiện trong của tâm như ít sự mong muốn, từ bỏ dần thân vào nhiều hoạt động. Sau cùng, Kinh giải thích điểm giữa tâm thức và thế giới bên ngoài, là hành vi đạo đức của chúng ta. Chúng ta cần giữ giới luật như năm giới, Bồ-tát giới. Điểm chánh là nếu phạm giới, tâm chúng ta sẽ không an trú vào trạng thái tĩnh lặng tự nhiên. Nói về giới Bồ Tát, nếu chúng ta tức giận, ganh ghét, thù hận v.v... thì tâm sẽ không an trú yên bình. Thay vào đó, chúng ta khởi tâm thương yêu và lòng từ bi đối với tất cả chúng sanh. Nếu như điều kiện trong và ngoài này dẫn đến sự lợi lạc cho người, thì

điều kiện thuận lợi cho định sẽ thành tựu.

PHÂN LOẠI VỀ ĐỊNH

Có bốn loại thiền định. Thứ nhất là định Dục giới. Bạn làm cho tâm thật thư giãn nó sẽ trở nên hoàn toàn vững và thật an. Kế là định của Sắc giới. Tâm được vững trong định, có kinh nghiệm thật sâu về hỷ và lạc. Thứ ba là định Vô Sắc giới, trong định vạn pháp đều tan biến. Thứ tư là định Vô Tướng, trong quá khứ loại này ít được thực hành. Các vị A la hán bên Nam tông thường thực hành và đạt tâm ngưng động, các thức dừng lại.

Nói rõ hơn, có chín giai tầng Định.

Thứ nhất, Dục giới có định nhất tâm, có nghĩa là người hành trì, tâm thức của họ không hoàn toàn vững nhưng họ có một vài năng lực định để họ không bị lôi cuốn theo pháp bên ngoài.

Kế, cõi Sắc giới, có bốn tầng định thành tựu. Thứ nhất là định nghiên cứu và phân tách. Thứ nhì là định hỷ và lạc. Thứ ba là định thở ra và hít vào. Thứ tư là định không bị tám lỗi. Hai lỗi thứ nhất là: 1) khổ của thân vật lý nơi Dục giới, 2) khổ tâm nơi

Dục giới. Sáu lỗi còn lại là lỗi của ba tầng định của Sắc giới, phân tách, nghiên cứu, hủy, lạc, hít vào, và thở ra. Khởi sự thở ra hít vào có nghĩa là trong trạng thái này, người hành trì hoàn toàn an trú không có bất cứ hơi thở nào. Đây là bốn giai tầng định trong Sắc giới.

Có bốn trạng thái thiền quán thuộc về Vô Sắc giới, là trạng thái giống như không, nhưng không phải không của Trung quán (Madhyamaka). Nó chỉ là khoảng trống không, trong đó không có gì để nhận thức và chuyên chú. Có bốn giai tầng định trong Vô Sắc giới. Định không Vô Biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tưởng, phi phi tưởng xứ. Có tất cả là chín bậc định. Một ở Dục giới, bốn cõi Sắc và bốn cõi Vô Sắc.

THẾ NGỒI

Có hai cách ngồi: Bảy khía cạnh ngồi của Tỳ Lô giá Na và năm khía cạnh thiền (thông thường). Đoạn này tôi sẽ giảng về bảy khía cạnh của Phật Tỳ Lô giá Na. Tỳ Lô giá Na có nghĩa là "chiếu sáng, rõ ràng minh bạch". Là thế ngồi giúp hành giả có tâm vững và rõ. Nếu tâm trở nên xao động là do phong đại vi tế trong thân. Phong đại thô là

hơi thở ra vào. Phong đại vi tế liên hệ tới sự di chuyển của thân và ý tưởng. Thân và tâm liên hệ lẫn nhau, nếu phong đại vi tế này yên một chỗ trong thân, thì tâm yên tĩnh. Hành giả muốn cho phong đại vi tế yên một chỗ thì phải do đường kinh mạch trong thân (nadi) hơi thở di chuyển qua đường kinh mạch này. Nếu đường kinh mạch thẳng và vững, thì phong đại cũng vững và tâm sẽ vững trụ. Muốn cho đường kinh mạch thẳng và vững thì hành giả phải có một thế ngồi đúng khi hành thiền.

Có nhiều loại phong đại (vayus). Phong đại đất giữ thân vững và chắc. Phong đại lửa giữ thân ấm, phong đại nước giữ thân không khô. Phong đại gió di chuyển toàn thân giúp thân cử động, còn phong đại thứ năm giúp thực phẩm vào bao tử, phân chia dinh dưỡng, tiêu hóa phân và nước tiểu.

Thế ngồi thứ nhất: Giữ xương sống thật thẳng để đường sinh lực chánh được thẳng (prana) phong đại này vào được kinh mạch chánh. Sinh lực này khiến cho thân vững và chắc. Nó cũng được gọi là phong đại đất vì nó là gốc khiến cho thân bền vững lâu dài. Nếu thế ngồi nghiêng trong khi

thiền, thì đường kinh mạch này sẽ nghiêng và đường sinh lực đi vào sẽ bị nghẽn. Vì thế hành giả phải ngồi cho ngay thì phong đại đất sẽ vào thẳng, kết quả sẽ vững và bền.

Phong đại nước khiến cho thân tươi mát, khi chảy vào kinh mạch chánh tự nhiên sẽ vững. Để cho phong đại nước chảy vào đường kinh mạch chánh, hành giả để hai tay theo thế ngồi thiền: Hai khuỷu tay hơi đưa ra ngoài. Phong đại lửa sẽ tự động đi lên trong khi phong đại nước và đất tự động đi xuống. Để cho phong đại lửa đi vào đường kinh mạch chánh, hành giả hạ cằm xuống một chút, sẽ ngăn phong đại lửa phóng lên.

Muốn đưa phong đại gió vào kinh mạch chánh, hành giả không được nháy mắt. Phong đại gió liên hệ tới cử động của thân, vì đôi mắt luôn nháy sẽ khiến cho tâm động. Vì thế nên giữ mắt không động, chú tâm vào khoảng trống trước đầu mũi, hành động này sẽ khiến cho tâm yên và để phong đại gió đi vào đường kinh mạch chánh. Môi nên để tự nhiên, đầu lưỡi trụ trên nơi vọng (vòm miệng). Thế ngồi kiết già (thế hoa sen) sẽ ổn định phong đại thứ năm.

Năm thế ngồi đầu liên hệ tới năm

phong đại. Phong đại nước có hai khía cạnh, mắt và môi. Phong đại nước cũng có hai khía cạnh. Hai tay khi ngồi thiền và khuỷu tay đưa ra ngoài. Có nhiều cách chỉ dạy là trước khi ngồi nên thở ra ba lần để xả bớt khí tiêu cực. Thở ra hơi mạnh hơn bình thường, và nghĩ đang xả bỏ hết tội nghiệp, và thở vào một cách thư giãn. Lần đầu thở ra hơi mạnh hơn bình thường, lần hai mạnh hơn chút, lần ba mạnh hơn lần hai. Sau đó trở lại bình thường thư giãn.

Hai tay nên bằng nhau, tay mặt đặt trên lòng bàn tay trái, hay để trên đầu gối, nếu thấy dễ chịu hơn.

Tôn giả Jamgon Kongtrul nói có tám khía cạnh ngồi thiền.

Thứ nhất, hai chân téo theo lối kim cương tọa hay bán già. Nên thư giãn, không nên dùng quá sức. Tập từ từ. Ngồi thư giãn.

Thứ nhì, hai mắt nhìn xuống, không nên nhắm khít, không dùng sức, hoàn toàn thư giãn và đừng nghĩ đến nó.

Thứ ba, thân hình phải thật thẳng. Vì thân và tâm liên hệ lẫn nhau, nếu thân thẳng, các đường kinh mạch mới thẳng, luồng sinh

lực vi tế mới tuôn vào dễ dàng khiến cho tâm trụ và yên. Nếu thân cong, đường kinh mạch sẽ bị nghẽn và tâm sẽ ảnh hưởng lâu vì vài đường kinh mạch sẽ không có sinh khí đi vào trong khi các kinh mạch khác sinh khí chảy vào mạnh hơn sẽ khiến cho nhiều vọng tưởng khởi sanh.

Thứ tư, hai vai phải ngang bằng để thân thẳng đứng, không nghiêng phải hoặc trái.

Thứ năm, tầm nhìn hướng xuống theo đường thẳng đầu sòng mũi, bề dài khoảng bốn ngón tay.

Thứ sáu, để khoảng hở giữa môi và răng tránh phát ra tiếng nghiến.

Thứ bảy, lưỡi nên để trên vòm miệng trên để tránh nuốt nước bọt.

Sau cùng, thở tự nhiên, không nên dùng sức. Tám khía cạnh này khá quan trọng vì mỗi khía cạnh có mục đích riêng để cho hành giả có kết quả thành công như ý.

BỐN ĐỀ MỤC THIỀN

Có hai cách giải thích để giữ tâm khi thiền quán. Thứ nhất, mô tả tổng quát, thứ nhì, theo trình độ đặc biệt.

Theo mô tả tổng quát, đức Phật dạy có bốn đề mục thiền. Thứ nhất, đề mục phủ trùm chung, vì nó chỉ chung cho vạn pháp. Đề mục này có thể chú tâm vào không cần phân tách, tâm đơn giản an trụ, hay không phân tách, với tâm nhìn vào bản thể vạn pháp.

Thứ nhì, đề mục làm cho cử động an bình. Lối thiền này tịnh hóa các lỗi. Những tiêu cực từ đâu có? Trong giáo lý, cuộc sống này của ta được tạo từ duyên kiếp trước. Đời sống kiếp trước do duyên nghiệp kiếp trước nữa, cứ thế tiếp tục. Trong kiếp sống này chúng ta cảm nhận sự đau thể xác, sự khổ tinh thần hay trái lại. Những kinh nghiệm này do ba nghiệp chúng ta tạo từ kiếp trước, kết thành nghiệp. Dù vậy, không phải mọi việc đều do nghiệp. Vài người có lòng ham muốn cực độ hay thù giận sâu nặng có thể là do sức mạnh tiềm ẩn trong kiếp trước mà không phải kết quả của nghiệp. Con người có thể có thói quen mong cầu hay giận hờn, cảm giác này có thể trở nên mạnh, trong cuộc sống tương lai sẽ mạnh thêm. Nếu cuộc sống này chúng ta áp dụng cách đối trị thì lỗi này sẽ giảm dần. Nếu chúng ta quen lối

sống ham muốn và giận tức trong kiếp trước, thì đời sống này sự ham muốn đó sẽ gia tăng, sự giận tức cũng thế. Nếu trong kiếp trước chúng ta quen đề tâm tán loạn, thì trong đời sống này chúng ta khó giữ tâm an, vọng tưởng sẽ kéo tâm ta đi hoang, chúng ta sẽ bị vọng tưởng khống chế. Sau hết, nếu chúng ta thừa kế sự vô minh sâu dày từ kiếp trước, chúng ta sẽ quen thuộc với nó trong kiếp này, thì tâm chúng ta sẽ chứa đựng toàn vô minh. Đây là sự giải thích năm hạng người (vin níu, thù hận, vô minh, ganh tỵ và tự cao) thiên quán là dùng cách đối trị tâm cho năm hạng người này.

Nếu chúng ta nặng về ham muốn vật chất hay thân xác, chúng ta có thể quán tưởng thầy ma hay vô thường. Đức Phật dạy thân người quý báu, nhưng chỉ nên dùng nó để tu tập và làm lợi ích chúng sanh, thể xác chính nó không quý, vô thường đến sẽ hoại diệt, quán như thế sẽ giảm đi sự luyện ái về tài sản hay thân tâm.

Nếu cơn giận của chúng ta mãnh liệt, hãy quán từ bi và tình thương. Giận tức sẽ muốn hại người. Nên quán lấy thân mình trao đổi với người. thông thường, nếu chúng

ta bị đau đớn chút ít thì khó chịu, ngược lại nếu chúng ta vui vẻ thì vừa ý. Vậy, hãy nên quán tưởng tất cả mọi người như thân ta, muốn tránh khổ tìm vui. Không có ai thích đau khổ, chúng ta sẽ phát khởi tình thương cho người, mất đi lòng muốn hãm hại người hay làm người khác đau khổ, khiến cơn giận của ta giảm bớt dần..

Có hai loại vô minh: vô minh thô và tế. Vô minh tế luôn luôn hiện hữu trong tất cả hành động của tâm thức. Nó luôn đi đôi với tâm tiêu cực khi phát khởi, như giận, vin nín, mong cầu v.v... Do vô minh nên chúng ta không nhận ra những gì tốt và xấu. Khi các thức độc hại này phát sanh, bản thể chúng không nhận biết, ví thể chúng ta không thể phân biệt tốt hay xấu. Kết quả là chúng luôn luôn hiện hữu (chúng sanh ra một lượt với chúng ta), chúng không khác biệt với vô minh. Loại vô minh thứ hai, vô minh thô, nó riêng biệt, sự vô minh này là kết quả của sự không gặp thầy, không suy tư về giáo lý Phật dạy. Qua sự học hỏi và suy luận, thì vô minh này dần dần hết. Nếu người quá dày vô minh, thì phải đối trị bằng cách quán tưởng 12 nhân duyên. Quán vạn pháp sanh khởi phải tùy thuộc vào pháp

khác. Thí dụ, theo thói quen ta làm lành, có tư tưởng tốt, sức mạnh của thói quen này sẽ khiến cho những tư tưởng và hành động tốt xảy ra. Giống thế, nếu tâm có thói quen xấu và tư tưởng không lành, sức mạnh của thói quen này sẽ khiến cho hành động và tư tưởng không tốt sẽ phát khởi. Vì mọi vật đều tùy thuộc lẫn nhau, nên quán tưởng 12 nhân duyên, là cách đối trị vô minh.

Đối trị tâm ngã mạn thì quán tưởng thân này do năm đại tạo thành. Ngã mạn cho mình hơn mọi người. Quán tưởng về năm đại, chúng ta sẽ nhận ra thân này không là một khối, luôn luôn thay đổi, chỉ do năm đại tạo thành, nhận thức như thế, lòng tự cao sẽ giảm.

Đối trị với quá nhiều loạn tưởng, quán tưởng hơi thở, hơi thở vi tế và thay đổi ra vào luôn. Vọng tưởng sẽ giảm bớt.

Đề mục quán tưởng kế tham học đề am hiểu về năm uẩn. Thí dụ, nghiên cứu về cơ thể con người do các uẩn hợp lại như ngoại hình, cảm xúc, cá tánh, hành vi và tâm thức, chúng ta tìm hiểu rằng tâm cũng là pháp được tác hợp bởi nhiều duyên. Có tất cả 18 yếu tố để tạo thành cơ cấu này. Thí dụ, tâm

nhìn của ta kết hợp từ thời điểm trước. Tìm học về mười hai căn (thập nhị nhập) liên quan đến cơ cấu và sự phát triển con người. Thí dụ, cách nhận quan và nhận thức quan hệ với pháp trần và cách nhận thấy được từ sự liên kết này. Vậy thì cơ quan cảm xúc, pháp trần, và tâm thức phải kết hợp lại để phát sanh sự nhận biết. Chúng ta cũng cần học cách làm thế nào guồng máy của 12 nhân duyên hoạt động. Sau hết, chúng ta nghiên cứu về đúng và sai, một bản danh sách kê khai các pháp có thể và không thể phát sanh tùy thuộc vào các nguyên nhân. Suy tư về các điều này gọi là học cách suy luận.

Đề mục thứ tư là quán tưởng về sự tinh hóa các lỗi. Chúng ta nghĩ tới trạng thái an bình khi định có mặt và trạng thái ngược lại khi không có định. Qua sự quán chiếu để biết về nhân Địa ngục và nhân Niết bàn. Tất cả 16 khía cạnh liên hệ tới Bốn Thánh Đế.

BỐN CHƯỚNG DUYÊN THIÊN QUÁN

Có bốn loại tư tưởng gây chướng duyên thiên quán. Ý tưởng hiểm độc, cố ý hãm hại người, ý tưởng ganh tỵ, ý tưởng nghi ngờ không chắc, ý tưởng ham muốn

chiếm hữu. Thí dụ, nếu ý tưởng xấu phát sanh, chúng ta cần nhận mặt chúng ngay vì chúng sẽ trở lại hoài trong lúc thiền quán. Nếu không, chúng ta sẽ bị lôi cuốn trở ngại cho sự thiền quán. Điểm chánh quan trọng là chúng ta không nên bị chúng quyến rũ chạy theo vọng tưởng đó, thì chúng sẽ dễ lặn đi. Nếu chúng ta chạy theo, sẽ rất khó làm cho vọng tưởng tan biến.

Có hai loại tư tưởng khác nhau: Thô và tế. Khi ý tưởng thô phát sanh trong quán tưởng, chúng ta quên đang hành thiền và mất đi sự cảnh giác. Rồi khi nhớ ra, "Ồ! Tôi đang ngồi thiền", và trở về quán tưởng. Tư tưởng thô này là sự xao lãng thực tại. Để ngăn chặn các luồng tư tưởng thô này là nên giữ tâm tịnh giác và cảnh giác. Loại thứ hai là tư tưởng vi tế, với các ý tưởng này, hành giả không nên quên mình đang thiền quán, chỉ nên thâm nghĩ, "ý tưởng này đang phát sanh". Ý tưởng này rất nhỏ nhiệm nên không thể làm gì chúng và chúng rất khó lặn. Các luồng tư tưởng này không hại sự thiền quán, chúng ta cứ để yên thì chúng tự động tan biến. Các luồng tư tưởng vi tế này, đôi khi trở nên lớn dần. Vì thế, hành giả nên cẩn trọng, có thể bị xao lãng vì chúng, thì sẽ

mất đi sự tĩnh lặng. Hành giả nên ngăn chặn sự cố này xảy ra với tâm vững chãi và cảnh giác vì sự cảnh giác rất cần thiết trong mỗi giây. Như vậy, hành giả sẽ không bị phóng tâm.

TẦNG BẬC ĐẶC BIỆT CỦA THIỀN

Có ba căn bản định liên quan đến đề mục của Thiền. Thứ nhất, thiền quán với đề mục ngoài; thứ hai, thiền quán với đề mục trong; thứ ba thiền quán với đề mục bản tánh vạn pháp.

Bạn cố gắng rèn luyện vững chãi và trong sáng trong bước đầu thiền quán về định, nhưng bạn chưa quen quán tưởng nên bạn mất thiền. Vì thế, bước đầu bạn cần một đề mục để quán. Cũng giống như đứa bé học các chữ cái trước khi ráp vần, nên bước đầu bạn quán đề mục và dần dần bỏ đề mục. Bắt đầu bạn để trước mặt một miếng cây hay hòn đá nhỏ rồi chú tâm vào nó. Khi quán tưởng, bạn cần phải có một số ít cần thiết dụng tâm đúng. Không quá căng thẳng cũng không nên lơ lửng, như lên giây đàn, không quá chặt cũng không quá lỏng. Để cho tâm được vững, bạn bắt đầu chú tâm vào đề mục, bạn có thể chọn một vật không khiến cho

bạn phát sanh cảm xúc lưu luyến, bạn chỉ nên tru tâm vào đó một cách chuyên chú. Bạn cũng không nên nghĩ về khả năng tốt, xấu của đề mục, như hòn sỏi không có góc cạnh. Tượng Phật có rất nhiều cạnh như mắt, tai, v.v... sẽ làm bạn phóng tâm.

Loại thứ hai là đề mục trong. Tâm trở vào trong, quán tưởng đức Phật trong hình dáng các vị như Bồ tát Quán Âm v.v..., có thể đặt tượng trước mặt hoặc tưởng mình là vị đó, bắt đầu quán tưởng tay, mắt, y phục, v.v... Lần hồi sẽ quen thuộc toàn thân để có một hình dáng tổng quát. Không cần phải rõ nét, mà nên chú tâm vào tượng để tâm được vững và yên.

Thiền sư Bodhibhandra cho biết có hai loại định: định chuyên tâm vào bên ngoài và định đem tâm vào bên trong. Định thứ nhất thuộc loại thường như chú tâm vào hòn đá hay đề mục tương tự, và loại đặc biệt như dùng đề mục tượng Phật. Định chuyên chú vào bên trong có hai loại: quán tưởng vào thân hay quán tưởng thuộc về thân. Quán tưởng về thân như dùng hơi thở hay đường kinh mạch hay cảm giác hỷ lạc. Có rất nhiều đề mục nhưng tóm lại chúng gồm hai loại

trong và ngoài.

Loại định thứ ba là trụ trong bản thể.

Tâm không chuyên chú vào pháp nào, mà hoàn toàn trụ tâm vào trạng thái vững chắc không giao động. Khi chúng ta nói "tâm" chúng ta nghĩ chỉ một phương pháp, nhưng đức Phật diễn tả tâm là bao gồm sáu hay tám loại tâm thức khác nhau. Do đó, năm thức trước gồm có: nhãn thức- nhận biết hình dạng, nhĩ thức- nghe âm thanh, tỷ thức- ngửi mùi vị, thiệt thức- nếm vị, và thân thức- xúc chạm.

Năm thức này không có khái niệm, chúng chỉ nghe thấy ngửi nếm và xúc, không can dự vào tư tưởng tốt xấu. Tôn giả Tilopa trong bài giảng cho Ngài Naropa nói rằng, dạng thể không tổn hại, nhưng luyện ái là nguyên nhân đau khổ. Thấy nghe không tổn hại thiền quán vì thức này không có khái niệm. Chương ngại vật cho thiền quán là phát sanh lòng luyện ái đối với âm thanh sắc trần. Vì thế không cần phải loại bỏ cảm xúc này.

Trong lúc hành thiền, thiền giả không cần dùng năm thức này, chỉ cần dùng hai thức: vững chắc và không vững chắc. Thức không vững là thức bình thường, có rất

hiều tư tưởng phát sanh, khi vui lúc buồn. Và thức vững chắc hoàn toàn không bị ảnh hưởng của ý tưởng tốt xấu, vui buồn, luôn luôn trong sáng tĩnh lặng, là thức thứ tám, A lại da thức. Còn thức thứ bảy, Mạt na thức, không trong sáng, nó trong trạng thái mê mờ luôn luôn nhận cái "ta" là mình. Cái ngã này luôn hiện hữu cho dù tâm ta đang xao lãng hay an, nó rất vi tế bám vào cái ngã, cho dù ta có nhận ra nó hay không nó luôn có mặt, ngay khi chúng ta ngủ. Nếu chúng ta nghe tiếng động, thì có một phản ứng vi tế liền, "ồ! âm thanh này rất nguy hiểm đối với tôi". Nó hiện hữu cả đời cho tới khi đạt được quả vị La Hán hay Phật quả. Tất cả mọi người đều có thức này. Năm thức trước luôn luôn thay đổi, nhưng thức thứ bảy thì không. Cộng thêm ý thức, tất cả là tám thức.

Chúng ta thiền quán với thức thứ sáu: Ý thức, vì thức này quan hệ tới khái niệm quá khứ, hiện tại và tương lai, tốt xấu, tất cả tội lỗi khác nhau v.v... ý thức là căn đế của tất cả vọng tưởng và khái niệm. Trong quán tưởng hành giả cần điều khiển thức này dừng lại một nơi thì vọng tưởng không phát sanh. Ý tưởng có hai khía cạnh: hiểu biết mình và hiểu biết người. Hiểu biết người khi

tâm nhìn ra ngoài và nghĩ "ồ! vật này tốt, cái kia xấu. Tôi cần cái này và tôi không thích cái kia." Sự hiểu biết như thế là khái niệm. Tự hiểu mình là hiểu biết thẳng những gì mình nghĩ. Cái tự nhận thức này không khái niệm, không có cái tự nhận thức này, chúng ta không thể biết những gì chúng ta nghĩ. Đây là sự tỉnh giác cho chúng ta một hiểu biết trong sáng cho dù ta có thiên quán hay không. Vì thế, thực hành quán tưởng thì tỉnh giác này và nhận biết luôn có mặt.

Khi chúng ta hành thiền tâm hay ý thức thấm nhuần vào A lại da. Thí dụ, nếu chúng ta cho vọng tưởng là sóng và A lại da là biển, thì sóng từ biển sanh và biến vào trong biển. Giống thế, vọng phát sanh từ A lại da không ngừng, và rồi hòa lẫn và biến mất vào A lại da thức. Lại, khi gió nổi lên, sóng trôi dạt; khi lặng gió, sóng lặng im, biển trở nên yên tĩnh. Giống thế, tâm khởi vọng tưởng giống như gió thổi từ thức thứ tám, khiến tâm xao động với các ý tưởng lăng xăng. Nếu sóng trở về biển, vọng tưởng tan vào thức thì tâm trở nên tĩnh lặng. Ngài Milarepa mô tả trong bài ca khi ngài nói về sự hiểu biết của tâm giống như sóng hòa nhập vào biển và vọng tưởng an trú vào tâm.

Vậy, vọng tưởng chỉ là trò chơi hay biểu hiện của tâm. Vì thế, tư tưởng phát ra từ tâm thì nó trở về tâm. Tâm trở nên tĩnh lặng.

Dạng tối hậu của định là làm cho vọng tưởng hòa nhập vào thức A lại da với tâm vững chãi và thư giãn. Nói cách khác, hành giả có rất nhiều vọng tưởng phát sanh từ thức A lại da và khi hành thiền phải nỗ lực đem các vọng tưởng này trở về thức trong sáng không đổi của A lại da, để hành giả có được một tâm thư giãn trong định.

Thức thứ sáu cần phải thư giãn vào thức A lại da vì nó rời khỏi thức căn bản, vì vậy nó phải trở về. Trong lúc hành thiền, hành giả cần ý thức để an trụ và tĩnh lặng không có tư tưởng nào sanh khởi. A-lại-da-thức không làm chướng ngại cho thiền quán. Nhưng thức Mạt Na, cá tánh nó bám víu vào ngã, luôn luôn có mặt, nó làm chướng ngại cho thiền quán và chướng duyên cho sự giải thoát.

Khi hành giả lần lần trở nên thuần thực về nhận thức sự vô ngã thì thức này lần hồi biến mất, nếu ý thức liên hệ tới năm thức trước, thì nó sẽ trở thành chướng ngại cho sự hành thiền. Nhưng nếu tâm an trụ vững và

không can dự vào các giác quan, thì không sao. Dù sao, tâm bình thường có thói quen liên hệ tới các giác quan, tốt hơn hết cho những người mới bắt đầu ngồi thiền, hành thiền nơi yên tĩnh riêng biệt.



NHẬN DIỆN KINH NGHIỆM TRONG ĐỊNH

Sự hành thiền trong kinh "Treasury of Knowledge" (Kho Tàng Hiểu Biết) mô tả theo kết cấu truyền thống của các đại thiền sư. Văn bản rất quan trọng vì các vị mô tả và giải thích giáo nghĩa của đức Phật, lời chỉ dẫn cũng rất quan trọng vì đó là từ kinh nghiệm thật chứng thiền của ngài. Trước tiên, chúng ta hãy bắt đầu với sự cấu tạo theo truyền thống được mô tả thiền theo dạng năm lỗi có thể khiến cho sự hành thiền sai lạc, tám cách để loại bỏ những lỗi này.

NĂM LỖI

Khi hành thiền, bạn phải nhận diện kinh nghiệm xảy ra khi ngồi và những lỗi để được diệt bỏ. Có năm lỗi phải loại bỏ qua tám điều đối trị. Năm lỗi này ngăn chặn thiền quán phát triển được mô tả bởi tôn giả Vô Trước theo lời dạy của Bồ-tát Di Lặc trong kinh "Differentiation of The Middle

Way from The Extremes" (Sự Khác Biệt Của Trung Đạo Từ Hai Cực Đoan). Văn bản này cho biết nếu tâm có thể an trú trên một đề mục, thì tâm ấy trở nên dễ uốn nắn và vững chãi trong định nên hành giả có thể điều khiển tâm theo ý của mình. Trái lại tâm bình thường như cỡi ngựa hoang, khi chúng ta cỡi con ngựa hoang chúng ta không thể dừng trụ một chỗ và không thể đi đâu tùy ý muốn. Nhưng nếu tâm đã thuần thục và dễ uốn nắn, chúng ta tùy ý muốn tâm, làm gì cũng được. Chúng ta có thể dùng tâm để gia tăng trí tuệ và sự hiểu biết, nếu chúng ta cần năng lực phi thường, khả năng nhìn thấu suốt, chúng ta có thể thành công như ý. Cách để ta đạt được một tâm như thế phải qua sự loại bỏ năm điều lỗi trong thiền quán.

Thứ nhất là giải đãi lười biếng ngăn chặn ta áp dụng thiền quán vì sau khi nhận lời chỉ dạy hành thiền chúng ta không khởi sự thực tập. Có ba loại giải đãi. Thứ nhất là hôn trầm, không thích làm gì hết trừ ngủ nghỉ. Thứ hai, quỵến luyến hành vi thế tục nên kết quả không hứng thú thực hành giáo pháp hay thiền quán. Thay vào đó dán thân vào các hành động thế tục như săn thú, nói

dối, gạt người vv... những hành động này chỉ để vui chơi, suy tư nhiều về nó nên thành thói quen. Mặc dù có tinh tấn, nhưng nó làm chướng duyên cho sự tu tập giáo pháp. Đây gọi là bám víu vào hành động tiêu cực. Thứ ba là thoái chí và tự cáo lỗi, kết quả do nghĩ "ai cũng hành thiền được, nhưng tôi thì không thể, người khác thông hiểu giáo pháp, nhưng tôi thì không." Sự thật là ai cũng có thể hành thiền và tiến lên, nhưng vì ta đánh giá thấp khả năng mình, đây gọi là tự chối bỏ.

Lỗi thứ hai là quên bằng lời chỉ dạy, vì thiếu sự tỉnh giác về cách ngồi thiền đúng. Khi hành thiền, bạn cần phải thật rõ ràng những gì mình phải làm, những lỗi nào cần phải loại bỏ, những đối trị nào cần phải loại trừ, và những đối trị nào cần phải áp dụng. Vì thế bạn cần phải nhớ kỹ lời chỉ dạy.

Lỗi thứ ba là chướng duyên sống sờ và xao động. Hai lỗi này có thể hợp lại làm một. Tâm sống sờ bị lu mờ và buồn chán. Trạng thái tâm này thuộc dạng mất sự trong sáng khôn lanh. Vi tế hơn, tâm có một chút trong sáng nhưng rất yếu ớt. Có hai loại trạo cử. Loại thô tế là khi bạn cứ suy nghĩ về hành vi quá khứ hay những cuộc vui đã qua

nên tâm không có thể yên để chuyên chú vào đề mục nào. Trong dạng vi tế, bạn có chút ít sự yên tĩnh tâm, nhưng vẫn có ý niệm vi tế lảng vãng phát khởi. Vậy có hai loại sững sờ và hai loại trạo cử làm chướng duyên trong lúc thiền quán khiến cho tâm mất đi sự tĩnh lặng và trong sáng.

Lỗi thứ tư là ứng dụng quá thấp, khi sự buồn chán xảy đến hay trạo cử nổi lên trong khi hành thiền, bạn đều nhận ra, nhưng không áp dụng pháp đối trị. Nếu không đối trị thì không thể phát triển thiền quán.

Lỗi thứ năm là ứng dụng quá nhiều. Thí dụ, chán nản hay trạo cử có thể xảy đến, dùng pháp đối trị ngay thì lỗi kia tự dứt. Nhưng bạn lại cứ tiếp tục dùng pháp đối trị mặc dù không còn cần thiết nữa. Đây lại là lỗi. Khi hết trạo cử thì bạn chỉ nên an trú thân nhiên.

Mặc dù buồn chán và trạo cử có cá tánh riêng, nhưng đối với việc hành thiền thì bị ảnh hưởng. Chướng duyên của chúng giống nhau nên có thể coi như một lỗi. Hệ thống này liệt kê năm lỗi. Hệ thống trong kinh "The Stages of Meditation"(Giai Tầng

Thiền Quán) của tôn giả Liên Hoa Giới cho là sáu lỗi.

TÁM ĐỐI TRỊ

Để cho thiền quán được tiến triển, bạn phải loại bỏ năm lỗi. Trước tiên bạn phải nhận ra những lỗi này, rồi bạn phải áp dụng cách loại bỏ chúng, pháp ứng dụng này gọi là tám pháp đối trị.

Như mô tả trước, có tám pháp tâm vương. Trong tám tâm này, sự biến chuyển xảy ra. Quá trình tâm thức này đôi khi tốt đôi khi xấu. Quá trình tâm thức này được diễn tả trong dạng năm kết hợp: Hình thể, xúc, cá tánh, sự kiện tâm linh, và thức. Bài này diễn tả những chuyển biến xảy ra trong các tâm vương này. Phân tích các kết hợp của sự kiện tâm linh có 51 pháp như giải đãi, quên lãng vv.... năm lỗi này và tám pháp đối trị nằm trong 51 pháp.

Lỗi thứ nhất là giải đãi, là một chương duyên có năng lực khá mạnh đối với thiền quán. Có bốn sự kiện đối trị sự giải đãi này. Thứ nhất là khao khát hay hứng thú đối với thiền, có nghĩa là bạn thích hành thiền và vui sướng được ngồi thiền. Bạn có thể nói là bạn

quyến luyện đối với sự hành thiền, nhưng sự luyện ái này là tích cực, nên dùng từ khao khát vì luyện ái cái gì đó là tiêu cực và độc hại. Nếu như luyện ái ngòì thiền thì sự luyện ái này là tích cực, vì nó có thể mang đến tích cực. Nếu bạn thích hành thiền, thì tự nhiên sự giải đãi sẽ tiêu mất không còn ngăn trở sự tu tập của bạn. Nếu luyện ái tiêu cực thì không mang đến kết quả tốt.

Đối trị thứ nhì là nhiệt tâm. Nếu bạn thích thú vào động cơ tu tập, thì bạn không cần phải bắt buộc để thiền quán, sẽ tự động có nhiệt tâm tự nhiên để thiền quán.

Đối trị thứ ba cho giải đãi là lòng tin. Mặc dù giống với cách đối trị thứ nhất, khát vọng có nghĩa là bạn có một cái gì đó để khao khát mong cầu trong khi lòng tin là tin tưởng vào cái gì đó rất tôn quý.

Đối trị thứ tư được gọi là (thuần thực) cũng được dịch là dễ uốn nắn hay linh hoạt. Có nghĩa là tâm bạn rất sẵn sàng bất cứ lúc nào để hành thiền. Bạn không cần phải nghĩ "Ồ! Bây giờ tôi đi ngòì thiền thật là mệt, rất khó." Không có sự mềm dẻo của tâm thuần thực và thân linh hoạt bạn không thể có chân

định, mà chỉ là nhất tâm. Chúng ta có thể dùng năng lực để tâm có được nhất điểm, nhưng nếu chúng ta có sự linh hoạt mềm dẻo, thì tâm tự nhiên sẽ an trú không cần dùng sức. Bốn đối trị này sẽ loại bỏ lỗi của sự giải đãi.

Đối trị thứ năm là tỉnh giác để đối trị sự quên lãng lời chỉ dạy của thiền quán. Bạn có được trạng thái mà bạn sẽ không thể quên. Tỉnh giác có ba. Thứ nhất, bạn có sự sắc bén và trong sáng khiến tâm không quên. Thứ hai, mặc dù tâm sắc bén và chuyên chú, rất ít vọng tưởng phát sanh vì thiền quán không khái niệm nên tâm tự động chuyên nhất tâm vào đề mục. Thứ ba, vì bạn tin tưởng và có lòng tin, có sự mềm dẻo và dễ uốn nắn của sự thuần thực, hành thiền sẽ trở thành niềm vui thích và thoải mái. Ba khả năng này khiến cho bạn hành thiền không quên được lời chỉ dạy.

Lỗi thứ ba là hôn trầm và loạn động. Thứ nhất, bạn cần phải nhận ra loạn động hay hôn trầm xảy ra khi ngồi thiền. Khi bạn nhận diện ra chúng thì nên áp dụng pháp đối trị ngay. Có ba pháp để loại bỏ. Thứ nhất, khi bạn nhận diện ra hôn trầm, bạn nên hình

dung trong tim bạn một bông sen bốn cánh có điểm trắng ngay giữa. Hình dung bông sen trên đỉnh đầu cao bốn ngón tay trên tóc. Khi trạo cử hay nhiều vọng tưởng, bạn hình dung bông sen đen úp xuống, bốn cánh đen trong tim có một điểm đen ở giữa. Hình dung nó đi xuống đất, dưới chỗ ngồi độ bốn ngón tay. Đối trị thứ hai cho hôn trầm là mở mắt to, nhìn thẳng lên. Để loại bỏ trạo cử, khép mắt lại phân nửa, nhìn xuống, thư giãn toàn thân. Đối trị thứ ba cho chán nản là ngồi nơi quang đãn, mở tất cả cửa sổ làm phòng sáng lên cho mát và mặc đồ nhẹ. Xao động thì phòng phải được ấm và nên mặc đồ dày.

Lỗi thứ tư là ít vận động nên bạn bị giao động và buồn chán trong khi hành thiền và không làm gì cả. Khi đó bạn sẽ bị bao phủ bởi năng lực này và vì thế không thể tiến đến giải thoát. Khi bạn nhận ra rằng mình bị buồn chán và giao động trong lúc ngồi thiền bạn cần phải nhớ áp dụng pháp đối trị ngay. Vì dùng pháp đối trị đúng thì sẽ loại trừ lỗi này.

Lỗi thứ năm là quá năng nổ, có nghĩa là khi bạn ngồi thiền không có năm lỗi này,

bạn không cần phải làm gì cả. Chỉ cần an trú vào trạng thái thiền. Như thế sẽ không có lỗi năng nỗ.

Tóm lại, tám pháp đối trị này có thể loại trừ năm lỗi.

SÁU NĂNG LỰC, CHÍN GIAI ĐOẠN VÀ BỐN KẾT HỢP

Trong kinh "The Treasury of Knowledge" có hai giáo pháp giảng dạy từ hai truyền thống khác nhau. Thứ nhất là thiền chỉ theo truyền thống kết cấu do các thiền sư và các vị thánh tăng tiền bối biên soạn. Văn bản chỉ dạy thiền quán rất dễ hiểu. Thứ hai là loại thiền chỉ theo lời chỉ dạy từ sự thực tập theo truyền thống, do các vị thánh tăng đặc đạo diễn tả kinh nghiệm có được từ kinh nghiệm thiền quán. Cách diệt trừ các lỗi để phát triển khả năng trong khi ngồi thiền. Sau đây là thiền theo truyền thống thứ nhất.

Có sáu năng lực để loại trừ các lỗi trong khi thiền định và làm cho tâm được yên. Sáu năng lực này sẽ đem lại chín giai đoạn khiến cho tâm yên.

Chín giai đoạn an tâm có được từ sáu năng lực và bốn loại cam kết.

Năng lực thứ nhất là năng lực nghe để nhận lãnh lời chỉ dạy. Phát triển giai đoạn đầu của định gọi là trụ hay an trú tâm. Tâm bình thường hay phân tán bởi vọng, nên cần phải trụ tâm lại để khỏi bị pháp trần làm xao lãng. Điều này đạt được nhờ vào năng lực nghe. Bạn nghe lời chỉ dạy của đức Phật giáo huấn trong bài bình luận, và sự giảng dạy của các vị thiền sư hay thánh tăng. Qua đây, bạn hiểu thông cách hành thiền, an trú tâm thế nào. Ngài Marpa nói rằng nghe và suy gẫm lời dạy như ngọn đuốc chiếu rọi bóng đêm vì nếu bạn có nguồn ánh sáng này, bạn sẽ thấy nơi bạn tới có nguy hiểm gì không.

Năng lực thứ nhì là Tư duy hay phản ảnh, có nghĩa là bạn sẽ duyệt qua lời dạy bằng trí suy luận hợp lý. Với năng lực này bạn sẽ phát sanh giai đoạn hai của sự an tâm, gọi là an trú tiếp nối. Giai đoạn đầu bạn trụ tâm khoảng năm phút, giai đoạn hai có thể lâu hơn, mười phút chẳng hạn. Hai năng lực này thành tựu cam kết thứ nhất, gọi là kỷ luật hay kiểm soát. Cam kết thứ nhất, tâm

được kiểm soát và chuyên chú bằng kỷ luật.

Năng lực thứ ba là tỉnh giác. Điều này tựa như pháp đối trị cho không quên lời chỉ dạy trên. Năng lực tỉnh giác phát sanh giai đoạn ba của sự an tâm gọi là tái thành lập sự an trú. Có nghĩa là khi hành thiền, vọng tưởng sẽ sanh và bạn sẽ nhận biết bạn bị phóng tâm, bạn có thể trở về trạng thái an trú, liên tục như thế. Đây là trạng thái tái thành lập để trụ tâm. Năng lực này từ năng lực tỉnh giác vì bạn nhận biết tâm xao lãng bởi vọng tưởng. Với sự tỉnh giác bạn nghĩ "tôi sẽ không bị vọng lôi kéo" và trở về trụ tâm vào thiền. Năng lực tỉnh giác này phát sanh giai đoạn bốn của an tâm, gọi là tăng cường sức an trụ, lúc trước tâm chuyên chú rộng, bây giờ sự chú tâm hẹp lại. Sự chú tâm vào đề mục sẽ hẹp dần, mục đích để tâm chú mục vào đề mục rất vi tế.

Chúng ta làm cách nào để ngăn chặn vọng tưởng tiếp tục phát sanh? Văn bản cho biết tâm rộng thênh thang, vọng cứ liên tiếp nổi lên và phóng đi tứ phía. Tâm phải được thu vào trong và làm hẹp lại. Trạng thái này là tăng cường sự an trú, giai đoạn thứ tư của định. Năng lực cần thiết là năng lực thứ ba

của tỉnh thức. Chúng ta cần ghi nhớ lời dạy của đức Phật, lời bình luận và sự giảng dạy. Chúng ta cũng cần phải cảnh giác sự xao lãng để khi bị phóng tâm ta biết trạng thái này ngay, không bị lôi cuốn vào vọng tưởng, chỉ để chúng yên và trở lại an trú trong thiền. Tỉnh thoảng khi hành thiền vọng tưởng nổi lên ta nghĩ, "ý tưởng này quan trọng, tôi phải suy tư thêm". Vì thời gian ngồi thiền ngắn hạn, bạn nên tự nghĩ bạn sẽ suy tư về ý tưởng đó thêm khi hết thời gian thiền tập.

Tôn giả Tịch Thiên, Santideva, cho một ví dụ nói lên tại sao lại cần thiết có sự tỉnh giác. Ngài nói rằng vọng tưởng và ngũ độc giống như bọn cướp chúng sẽ nhìn coi người bị cướp có khỏe và mạnh không. Nếu ốm yếu chúng sẽ cướp. Nếu chúng thấy người bị cướp có vũ khí, có khí thế chúng sẽ rút lui. Giống thế, hành giả có sự tỉnh giác và nhận thức thì sẽ không mất sự thực tập. Nếu không có sự tỉnh giác thì vọng tưởng và các độc sẽ khởi sanh cướp đi thiền quán và phá hủy thiền định. Phương thức đối trị để ngừa tâm độc và vọng tưởng là có được sự tỉnh giác và nhận thức.

Tâm giống như cửa cái. Những gì bước vào, trộm cướp hay của báu đều qua cửa. Giống thế, nếu khả năng tích cực hay tiêu cực đi vào đều qua tâm. Nếu bạn đi vào nhà băng, thì có lính giữ cửa. Tâm bạn giống như cửa, cần phải có sự tỉnh giác hiện hữu luôn. Người lính không đủ, phải cần có vũ khí là sự nhận thức. Nếu cảnh giác và nhận thức luôn có mặt thì vọng tưởng và tâm độc không thể vào cướp đi những gì tích cực.

Năng lực thứ tư là nhận thức, có nghĩa là bạn biết rõ ràng những gì xảy ra. Thường thì chúng ta không nhận biết những gì xảy ra, nhưng năng lực nhận thức này cho ta hai giai đoạn an tâm, là, giai tầng thứ năm thuần hóa, giai tầng thứ sáu là hòa dịu. tâm thường tình rất khó hành thiền. Với năng lực thuần hóa chúng ta nhận ra khả năng và lợi ích của thiền. Lợi ích cho ta và người, thiền định sẽ giúp chúng ta phát sanh những năng lực phi thường và nhìn thấu suốt tầng trưởng trí tuệ. Nhận thức tất cả khả năng này là kết quả của thiền quán sẽ khiến chúng ta ham thích hành thiền để thuần hóa tâm. Năng lực nhận thức dẫn đến giai tầng thứ sáu của an tâm gọi là hòa dịu, những gì quan trọng sau khi hành

thiền là trạng thái tỉnh giác và nhận thức. Với sự tỉnh giác chúng ta không quên tình huống của tâm và với sự nhận thức ta luôn luôn rất rõ những gì xảy ra. Đối với những ai muốn luyện tâm, tôn giả Tịch Thiên nói "tôi xin chấp tay lạy trước sự tỉnh giác và nhận thức", nên nó thành quan trọng. Sự tỉnh giác và nhận thức cũng rất quan trọng trong những buổi hành thiền, và sau buổi tu tập, nên giữ sự tỉnh giác và nhận thức càng nhiều càng tốt.

Ở giai đoạn an bình này chúng ta nhận biết phẩm chất tiêu cực của sự xao lãng. Tôn giả Tịch Thiên giải thích khi ta xao lãng cũng như đang ở giữa nanh nhọn của dã thú ngũ độc, vì tâm phóng dật khởi sanh rất nhiều điều nan giải cho tâm thức sau này. Trạng huống phóng dật sẽ làm gia tăng khả năng tiêu cực của tâm càng ngày càng mạnh. Nhận biết rõ sẽ là động cơ thúc đẩy chúng ta tu tập thiền quán.

Năng lực thứ năm là tinh tấn. Năng lực này phát sanh giai tầng thứ bảy của sự an tâm, nó hoàn toàn an diệu. Giai tầng hòa diệu trước, chúng ta suy gẫm về khả năng của thiền quán và những lỗi của xao lãng để diệt

bỏ chúng. Tỉnh thoảng, với chướng duyên mạnh như đau khổ, hối hận hay nóng nảy, chỉ nghĩ tới khả năng tốt của thiền không dẹp bỏ được ngay. Thay vào đó chúng ta cần sức mạnh của tinh tấn để loại bỏ tất cả chướng duyên mạnh như bám víu, vô minh v.v... có thể tạo thành giai tầng thứ bảy ổn định về thiền quán.

Năng lực của tinh tấn cũng phát sanh giai tầng thứ tám cho tâm an định, gọi là nhất tâm vì tất cả tâm xao lãng mạnh đã được loại trừ thì tâm có thể an trú một cách nhất tâm. Ở giai đoạn nhất tâm chúng ta có thể hành thiền không tốn năng lực, năng lực tinh tấn được áp dụng để giữ trạng thái nhất tâm này.

Tâm cam kết thứ nhất là điều khiển chặt chẽ sự cam kết, làm việc chung với hai giai tầng thứ nhất của tâm an định. Cam kết thứ hai là không gián đoạn, liên kết với giai tầng thứ ba qua tới giai tầng thứ bảy của an định. Cam kết gián đoạn có nghĩa là bạn an trú tâm trong trạng thái vững, thì bị gián đoạn bởi lỗi và phải dùng pháp đối trị. Bạn cứ phải lập đi lập lại như thế và sự định tâm bị gián đoạn mãi. Ở giai tầng thứ tám của

nhất tâm, bạn phát sanh cam kết thứ ba là không gián đoạn. Ở điểm này tâm chuyên chú vào một điểm và an trụ ở đó không gián đoạn.

Năng lực thứ sáu là quen thuộc. Ở giai tầng này tâm an trú tự nhiên không cần sức hay kỷ luật. Cam kết thứ tư liên hệ tới năng lực có mặt tự nhiên của tâm thức; giai đoạn thứ chín là an trú trong sự bình thản, giai đoạn thứ chín với năng lực thứ sáu và cam kết thứ tư, tâm an trú trong sự bình thản, thư giãn không cần nỗ lực. Đây là giai đoạn chót của tâm an định.

Năm lỗi và tám pháp đối trị được giảng dạy trong quyển "Differentiation of The Middle Way From The Extreme", của tôn giả Vô Trước và là một trong năm trước tác của Bồ Tát Di Lặc. Lời Phật dạy chia ra thành kinh, luật và A tỳ đạt ma. Quyển "Differentiation of The Middle Way From The Extreme" là bài bình giải về A tỳ đạt ma. Chín giai đoạn của tâm an định được giảng dạy trong quyển "Ornament of The Mahayana" bởi ngài Vô Trước. Văn bản này giảng giải và đưa ra các luận điểm rõ ràng của kinh. Sáu năng lực và bốn cam kết được

tìm thấy trong năm luận án của ngài Vô Trước "The Level of Sravakas." (Giai Tầng Thanh Văn Thừa).

Tóm lại, khi hành thiền, các lỗi sanh khởi ngăn chúng ta tiến triển trên đường tu tập.

Khi Bồ tát hành thiền, các vị nhận rõ các lỗi sanh khởi, nhận diện chúng và có thể dùng pháp đối trị để loại bỏ chúng. Nếu chúng ta không nhận diện được các lỗi khi hành thiền thì không thể tiến lên quả vị Phật. Qua lời giáo huấn chúng ta có thể nhận ra các lỗi này và biết dùng cách đối trị đúng theo lời giáo huấn, bạn chỉ có thể kinh nghiệm thắng không nên chỉ học cho biết. Như khi năm lỗi phát sanh trong khi hành thiền, chúng ta nên dùng tám pháp đối trị cùng dùng sáu năng lực và bốn cam kết đối trị. Lại, qua sự tu tập, chúng ta có thể xác định rõ tầng bậc mà chúng ta đạt được. Vì thế, lời giáo huấn này rất quan trọng và chúng ta cần hiểu cho thông suốt.

KHẨU TRUYỀN THEO TRUYỀN THỐNG

Lời giảng giải về định được truyền

thăng từ thầy sang trò từ xưa. Đệ tử trước tiên nhận lời huấn thị từ thầy về định như trong sách này. Giai đoạn đầu là kinh nghiệm chưa vững. Khi bạn mới bắt đầu hành thiền, bạn thấy tâm không yên với rất nhiều ý tưởng sanh khởi, tốt cũng như xấu, giống như dòng thác chảy xuống triền núi. Khi nước đùng đáy, văng lên tung tóe tạo ra nhiều lượn sóng. Trong lúc vận công bạn cảm thấy như chưa bao giờ có nhiều tư tưởng như thế và nghĩ "tôi thật tệ". Nhưng, thật ra bạn không có sanh thêm tư tưởng, mà, trước khi vận công, bạn chưa hề nhận ra những tư tưởng trong tâm mình. Bạn không phân tách và để ý tới chúng. Hành thiền là lúc chúng ta đối diện với ý tưởng vì bạn sẽ để ý tới vọng tưởng của mình.

Khi bạn hạ thủ công phu hành thiền liên tục, bạn bắt đầu có kinh nghiệm thứ hai, kinh nghiệm kiến thức, với kinh nghiệm này bạn bắt đầu cảm nhận mình thành tựu tốt về tu tập. Kinh nghiệm này giống như dòng suối chảy xuống rãnh bên sườn đồi. Dòng suối còn thô bạo với nhiều sóng, nhưng không còn vũ bạo như thác nước.

Giai đoạn kế trong thiền dễ hơn trước,

giống như dòng nước chảy chậm. Thiền quán dễ hơn nhưng vẫn chưa được trạng thái liên tục trong định không còn vọng tưởng nổi lên, nhưng không quá rối loạn. Có một cảm giác nhẹ nhàng trôi chảy vì năng lực vọng tưởng bớt đi. Giai đoạn ba này là kinh nghiệm quen thuộc.

Đoạn bốn là kinh nghiệm ổn định vì trạng thái này liên tục ổn định không còn vọng tưởng. Vào giai đoạn này bạn đạt sự vững chãi, làm chủ được tâm mình, giống như biển yên gió lặng.

Tầng năm là kinh nghiệm hoàn toàn an định. là giai đoạn chót bạn không còn bị quấy nhiễu nữa. Chỉ còn lại kinh nghiệm hỷ lạc, trong sáng và không vọng tưởng. Thí dụ, trong lúc hành thiền, bạn có thể kinh nghiệm cảm giác hỷ lạc mạnh và sau đó lại biến mất. Một hôm đột nhiên một sự trong sáng phát sanh bạn có thể nghĩ "kinh nghiệm gì đây?" Có thể bạn kinh nghiệm một trạng thái trống không không khái niệm. Đây là ba kinh nghiệm có thể xuất hiện trong định thiền chỉ. Ở giai đoạn này bất cứ gì xảy ra đều không ảnh hưởng tâm ổn định và bạn không bị ảnh hưởng bởi tình huống này. Kết

quả là bạn có được một tâm trong sáng không còn buồn chán và mê mờ. Kinh nghiệm này có thể ví dụ như ngọn đèn cây đang cháy không bị gió lay. Một khi thông suốt vạn pháp có hai khía cạnh về trí thông suốt này: Khía cạnh trong sáng và khía cạnh thanh tịnh. Trong sáng khi nhìn vạn pháp với kiến thức sắc bén, hiểu mọi vật rõ ràng từng chi tiết. Khía cạnh thanh tịnh là khi không còn vết nghi hoặc, không có giao động. Hoàn toàn trong sạch (một sự hiểu biết vô nhiễm).

Thường khi chúng ta có một vài sự vững chãi và kinh nghiệm tốt về thiền định, liền nghĩ "Thật tuyệt! Tôi trở thành thánh" Trái lại, khi kinh nghiệm xấu xảy ra, lại nghĩ "Thật tệ, tôi sai rồi." Bất cứ kinh nghiệm gì xảy ra, tốt hay xấu, bạn nên cứ tiếp tục hành trì, nếu kinh nghiệm tốt đừng nghĩ mình giỏi, nếu kinh nghiệm xấu, đừng chán nản, cứ bình thản hạ thủ công phu tiếp tục. Khi ngài Gampopa có kinh nghiệm nằm mơ thấy mạn đà la của thần Hevajra hiện ra, và khi hành thiền, vị deity của Ngài hiện ra, Ngài liền hỏi tôn sư ngài Milarepa ý nghĩa gì. Ngài Milarepa luôn luôn trả lời không gì

quan trọng, không tốt không xấu, cứ tiếp tục hành trì. Đôi khi tôn giả Gampopa cũng gặp kinh nghiệm xấu khi hành trì. Có một lần cả trái đất quay tròn cho tới khi ngài nôn mửa; lúc khác, cả bầu trời tối đen làm Ngài phải bò xuống đất để tìm lối đi. Có lần Ngài nghe một tiếng động thật lớn không biết từ đâu và tưởng mình phát cuồng. Khi Ngài hỏi thầy mình, Milarepa, tôn giả trả lời, không gì quan trọng, không tốt cũng không xấu, cứ tiếp tục hành trì. Giống thế, chúng ta nên cứ tiếp tục hành thiền dù gặp kinh nghiệm tốt hay xấu.

ĐẠT ĐỊNH

Cho tới đây, theo truyền thống giáo điều và truyền miệng của thiền đã được giảng giải. Bây giờ chúng ta bàn tới kết quả của thiền hay sự thành tựu của thiền. Kết quả thiền là kinh nghiệm hỷ lạc của tâm và thân, gọi là "thuần thực". Rèn luyện là nhân, kết quả là thành thực. Trong văn bản cho biết nếu hành giả chưa đạt tới trạng thái được thuần thực, tâm lẫn thân, thì chưa thật sự đạt tới trình độ cao nhất (cam kết thứ tư) và sau rốt (thứ chín) của tâm ổn định, nếu hành giả chưa đạt tới trình độ thân và tâm

thuần thực, hành giả chưa đạt định. Lời này giải thích được sự an bình. Nếu bạn có một tâm và thân hoàn toàn thuần thực, thì sự hành thiền của bạn sẽ được kinh nghiệm hỷ lạc. Nếu trạng thái nào mạnh bạn sẽ kinh nghiệm cảm xúc đó trước, trong lúc tu tập, và sau khi xả thiền. Năng lực của trạng thái thuần thực phát sanh một sự nhận thức thật minh bạch để bạn có thể thấy vạn pháp từng chi tiết nhỏ, tới những hạt nhân nhỏ nhiệm. Thật ra có tới ba khả năng đặc biệt của thân và tâm thuần thực. Cảm xúc hỷ lạc, nhận thức thật minh bạch, và cảm xúc của mười đặc tính tan biến. Mười đặc tính là: Xúc giác, thị giác, âm thanh, nghe, nếm và thời gian, nhận thức về thời gian quá khứ, hiện tại và tương lai, và nhận thức về giới tánh nam và nữ. Khi an trú trong định, bạn sẽ thấy như hòa nhập vào không gian, không còn khái niệm về mười khả năng này, dường như mọi vật đều tan biến. Rồi sau khi xả thiền, đột nhiên bạn cảm nhận thân bạn hiện ra.

MỤC ĐÍCH ĐẠT ĐỊNH

Trong kinh tạng và mật tông nói định là căn để cho tất cả pháp thiền quán. Tất cả

trạng thái thiền, gồm luôn vi diệu pháp, phát xuất từ và tùy thuộc vào sự tiến triển sức định. Thí dụ, nếu bạn muốn trồng cây, cần phải có đất tốt thì cây mới lớn mau. Nếu đất khô cằn, dù bạn cố gắng nỗ lực thế nào thì cây cũng không mọc được. Giống thế, nếu bạn đạt định, thì bạn sẽ dễ phát sanh năng lực phi phạm, nhìn thấu vạn pháp và trí tuệ. Hành thiền tốt sẽ diệt trừ tất cả tiêu cực của tâm để có trạng thái an tĩnh. Không cần biết những gì xảy ra, như thân thể đau, khổ cực, chướng duyên hay rối loạn, sự đau khổ này không thể hại bạn vì tất cả điều này đã được tâm an định tiêu trừ.

Tôn giả Liên Hoa Giới (Kamalasila) nói trong quyển thứ nhất "Stages of Meditation" rằng nếu bạn có thể an trú trong trạng thái an bình, thì bạn có thể đạt sự thông thấu của chân bản thể vạn pháp. Đức Phật cũng đạt giải thoát bằng cách an trú trong trạng thái định này. Nếu bạn không thể an trú trong định, thì bạn sẽ không đạt thông suốt chân bản thể hiện tượng. Tâm sẽ giống như lông chim cuốn bay theo gió, không thể trụ lại một chỗ.

TUỆ GIÁC: NỘI QUÁN

Lời giải thích về tuệ giác, hay nội quán được chia ra năm phần. Đây là điều kiện chuẩn bị cho tuệ minh sát, một dạng khác của tuệ, phân loại bản thể tuệ, phương pháp thiền, và mức độ thành tựu. Đoạn đầu nói về quy định cần thiết cho sự thực hành thiền quán. Trong quyển hai "The Stages of Meditation" ngài Liên Hoa Giới (Kamalasila) diễn tả ba điều kiện cần thiết để phát triển tuệ giác.

CHUẨN BỊ THỰC HÀNH THIỀN QUÁN

Trước tiên hành giả cần học cách để phát triển thiền quán vì con người không sở hữu sự hiểu biết này. Vì thế, bạn cần phải dựa vào một vị thầy thông đạt để giảng giải cho, vị này phải lỗi lạc, học và hiểu thông suốt các văn bản cùng luận giải về những gì đức Phật đã chỉ dạy. Cần nhất là vị thầy đã có kinh nghiệm thực chứng về giáo pháp thì

lòng từ bi của vị đó sẽ dẫn dắt học trò họ tu tập tốt. Thời đại này có rất nhiều kinh sách và nhiều người tu tập theo lời giảng dạy trong đó. Rồi nhiều khó khăn cũng theo đó phát hiện như toàn thân run rẩy vì nỗ lực quá sức mà không đạt kết quả thành tựu nào. Bạn cần phải dựa vào một vị thầy thông suốt vì sách không thể chuyên chở lời chỉ dạy theo bản tánh và khả năng của người hành trì. Do thế, bạn cần phải nương dựa vào một vị thầy đặc biệt có thể dạy tùy theo căn cơ của người đệ tử.

Có nhiều loại thầy khác nhau. Một vài vị rất uyên thâm giáo pháp giảng giải rõ ràng, tùy theo các giảng luận trong văn bản. Vị khác có thể không được ào thông nhưng chỉ dạy tùy theo kinh nghiệm tự thân có thể giải thích những gì xảy ra trong khi hành thiền. Còn có một sự giảng dạy mà thường gọi là lời chỉ dạy của lão bà, giống như lời truyền thụ của lão bà chưa hiểu thông suốt, nhưng có thể chỉ ra điểm chánh để noi theo. Lời bình luận về thiền quán không chỉ ra những điều thực tiễn hay kinh nghiệm thiền quán. Vì thế rất quan trọng để hành giả nhận thẳng lời giáo huấn từ một vị thầy đầy đủ

kinh nghiệm.

Sự lợi ích của một vị thầy chân thực chẳng những được gần gũi và trực tiếp tham vấn cùng thầy, mà nhận sự giáo huấn theo từng bước tiến triển. Vị thầy chánh tông dạy giáo lý từ đức Phật hay kinh nghiệm từ các Bồ tát và thánh tăng, không dạy từ phản ứng cá nhân mình. Lời chỉ dạy để học trò được lợi ích nhất xuất phát từ văn bản theo lời kinh của Phật hay trong lời bình luận của các đại Bồ tát. Vị thầy phải có khả năng đọc và thấy suốt lời giảng và có thể truyền xuống cho học trò. Do đó, bạn cần phải nhận lời chỉ dạy từ một vị thầy và suy gẫm để bạn có thể hiểu rõ giáo lý. Điểm thứ hai là bạn cần phải nhận chỉ dạy từ vị thầy.

Tổng quát, phương pháp hành trì đề cập tới chánh kiến, thiên quán, và giữ giới. Với chánh kiến, ta có thể hành thiên và qua đó ta phát tâm giữ giới. Vì thế, chánh kiến là giới. Để có chánh kiến, bạn không chỉ nhận lời chỉ dạy mà bạn phải phân tách và nghiên cứu luôn. Chúng ta không nên chấp nhận lời chỉ dạy với lòng tin mù quáng, mà nên phân tách và nghiên cứu kỹ để ta có thể xuyên suốt sự nghi ngờ và không rõ lời giáo huấn

có đúng không, thì mới có thể đưa ta trên con đường đạo. Từ sự phát triển này, một kiến thức vững vàng rằng lời dạy của thầy là chân thật, đây là kiến thức đúng. Kiến thức đúng là nhân chánh cho tuệ minh sát. Có ba khía cạnh tùy thuộc vào vị thầy: nhận lời chỉ dạy, phân tách lời dạy, phát triển chánh kiến về tuệ minh sát.

Để phát triển chánh kiến, chúng ta cần phải nương vào, không phải nghiã lý tạm thời, (bất liễu nghiã), mà phải là ý nghĩa tối thượng. Ý nghiã tạm thời là giáo lý được đức Phật dạy cho hạng có khả năng thấp, không thể nắm bắt hay không thể tin vào giáo lý tối cao. Giáo lý liễu nghiã là lời mô tả vạn pháp **như nó là**. (chân bản thể của vạn pháp). Để có được kiến thức chân chánh, bạn cần phải nương vào nghiã lý tối cao. Bạn cần nhận thẳng nghiã chân thật của hiện tượng và phân biệt nó với nghiã tạm thời. Khi giáo pháp Kim Cang thừa truyền vào Tây Tạng, sự thực hành suy gẫm lời dạy bằng cách nương vào lời bình luận được mở mang. Một vài học giả người Tàu và Tây Tạng cho rằng trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng bị sai lầm vì nó nương theo lời

bình luận thay vì nương vào lời dạy của đức Phật. Sự nương vào lời bình luận có mục đích đặc thù vì khi đức Phật dạy, ngài dạy cho một số người khác nhau tùy theo căn cơ họ nên một vài lời dạy theo tục đế (tương đối) và một vài lời dạy theo chân đế (tuyệt đối).

Nếu bạn nghiên cứu suốt thời kỳ đức Phật dạy, nhận định coi bài giảng nào là chân đế và bài giảng nào là tục đế bằng sự phân biệt có lý, bạn sẽ bị rất nhiều lỗi. Nhưng đức Phật tiên đoán rằng sẽ có nhiều vị thầy lỗi lạc sẽ có mặt trong tương lai soạn lời bình luận để chỉ rõ bài giảng nào của đức Phật là tục đế hay chân đế. Đặc biệt trong, "The Treasury of Knowledge" đưa ra hai truyền thống thuần khiết dài lâu: truyền thống của ngài Long Thọ, vị tổ của kiến thức thâm sâu, và truyền thống của ngài Vô Trước, vị tổ khai sáng về truyền thống giới luật rộng. Hai vị tổ vĩ đại này có thể phân rõ giáo lý của đức Phật về chân đế và tục đế trong bài luận giải của hai ngài. Bạn nên dựa vào bài bình giải của hai ngài không chỉ về sự sai khác hai giáo nghĩa mà còn về nội dung rộng lớn. Kinh Bát Nhã Ba la mật đa,

thí dụ, chứa mười hai bộ kinh rất khó để đọc suốt rồi nhận định ra chân đế và tục đế trong mỗi đoạn. Lời bình giải của hai vị tóm lược giáo nghĩa rộng lớn của đức Phật cho rõ ý nghĩa thật của kinh. Thí dụ, trong bài, “The Ornament of Clear Realization”, ngài Vô Trước tóm gọn kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa thành hai chục trang. Lại có vài bài giảng của đức Phật có nghĩa ẩn dụ, có bài rất ngắn và gọn. Vì thế, vài bình giải làm sáng tỏ và rộng ra nghĩa lý từng chi tiết một. Vì lý do này, các bài bình luận rất quan trọng, và sự hiểu biết chúng là cần thiết để mở mang trí tuệ minh sát.

NHỮNG DẠNG KHÁC NHAU CỦA TUỆ MINH SÁT

Có bốn loại: thứ nhất là tuệ quán của Tirthika, truyền thống ngoài đạo Phật, nguồn gốc từ Ấn Độ. Truyền thống này thực tập thiền chỉ để an định và diệt bớt các độc thô. Loại thứ hai của tuệ quán là tuệ minh sát của đức Phật dạy hàng Thanh Văn và Duyên Giác, không thông suốt giáo nghĩa rốt ráo. Thứ ba là tuệ quán của hàng Bồ Tát tu tập Sáu độ Ba la mật. Giáo lý này rất cao và thâm sâu. Tuệ quán thứ tư là dùng sự hỷ lạc

làm phương pháp đặc biệt để chóng đạt giải thoát, hay tuệ quán của Mật tông.

Trong tuệ quán của truyền thống Tirthika, hành giả trầm tư về khía cạnh “an tĩnh và thô”. Thí dụ, bạn có thể suy tư về lỗi thô như giận tức trong khi hành thiền. Bạn nhận ra rằng giận tức rất có hại cho mình và người, tâm không còn giận tức thì rất an tĩnh và hạnh phúc. Rất dễ để thấy sự lợi ích của lỗi này. Với sự thực tập, bạn có thể vượt qua sự giận tức. Bạn có thể tự hỏi có gì sai quấy về lỗi thực tập của dạng hành thiền ngoài đạo Phật này. Sự thật thì không có gì sai lầm với truyền thống này cả, đây gọi là truyền thống thông dụng vì nó thông dùng được cả cho người trong đạo Phật cũng như người ngoài đạo Phật. Trong truyền thống đạo Phật, tuệ quán này được biết là tuệ quán thế gian, vì bạn có thể nhận ra tâm độc và lỗi lầm để chỉnh cho tâm an và vững. Sự hành trì được thực tập để tâm lắng dịu và chinh phục độc tố thay vì hiểu rõ chân không và vô ngã. Tâm an dịu diệt trừ lỗi trong giai tầng Dục giới để cho bạn có thể đạt tâm an tầng thứ nhất của Dục giới

Tuệ quán của Thỉnh Văn và Duyên

Giác là cho những vị không cần phải trải qua sự dày công tu luyện để đạt quả vị Phật. Hai loại này, Thỉnh Văn cùng Duyên Giác, trong truyền thống Nam Tông. Sự khác biệt giữa họ là tích tụ phước đức. Nếu tích tụ phước báu ít là Thỉnh Văn, tích tụ phước báu nhiều là Duyên Giác. Dù thế, định và tuệ quán chỉ sai khác chút ít vì cả hai hành thiền về Tứ Diệu Đế. Sự hành trì của Thỉnh Văn và Duyên Giác tùy thuộc vào Tứ Đế, được chia ra làm mười sáu khía cạnh. Với loại tuệ quán này, Tứ Thánh Đế làm gốc cho an tĩnh như được mô tả về Niết bàn và địa ngục. Đế thứ nhất mô tả địa ngục là Khổ đế. Đế thứ hai là nhân Địa ngục, xuất phát từ nghiệp và các độc (Tập đế). Đế thứ ba là Diệt (đế), xảy ra nếu nghiệp và các độc được diệt trừ và kết quả là Niết bàn. Đế thứ tư là hành theo con đường Đạo (đế). Trong tuệ quán của Thỉnh Văn và Duyên Giác, bản thể của bốn thánh đế này phải được hiểu song song với các chi phần. Khổ đế chia ra thành vô thường, khổ, vô ngã và chân không. Tập đế, diệt đế, và đạo đế cũng đều chia thành bốn phần, tổng cộng là mười sáu chi phần.

TỨ THÁNH ĐẾ LÀ GÌ?

Có địa ngục để chúng ta đi tìm giải thoát, và có cõi niết bàn để chúng ta tìm cầu đạt tới. Chúng ta mong muốn thoát khỏi địa ngục, mà bản chất là khổ đau. Vậy để thứ nhất của đau khổ, bạn mong cầu đạt giải thoát (khỏi) khổ của địa ngục. Bạn mong đạt niết bàn, đây là để thứ ba, Diệt đế. Dù vậy, bạn không thể đơn giản nói bạn muốn đạt giải thoát là đạt được. Vì tất cả hiện tượng sanh khởi từ nhân. Nhân này là để thứ hai : Tập đế, là nghiệp và các độc. Do đó, bạn cần phải loại bỏ nhân của địa ngục là nghiệp và tâm cấu. Một khi chúng được loại trừ ta sẽ giải thoát khỏi khổ đế là địa ngục. Để có thể thoát khỏi khổ địa ngục, bạn cần phải loại trừ nhân khổ. Bạn không thể diệt bỏ nghiệp và tâm cấu thẳng vì gốc của chúng là bám vào ngã, phải được tận diệt. Cách để diệt trừ là Đạo đế, là thiền quán về vô ngã. Đúng vậy, thiền quán về năm uẩn thì bạn có thể làm quen với ý tưởng “ngã” hay “của tôi” của năm uẩn. Qua cách nhận thức về vô ngã, bạn có thể loại trừ sự bám chặt vào ngã, và tâm cấu tự nhiên lặn xuống. Khi chúng lặn xuống, bạn có thể thực hành Đạo đế, là

đế thứ tư, và cuối cùng đạt Diệt đế.

Tuệ quán của Tirthika, diệt được một phần của tâm tiêu cực thô, nhưng không loại được hoàn toàn. Trong tuệ quán của Thỉnh Văn, nhân của tâm cấu được nhận là bám víu vào ý tưởng “ngã” hay “tôi”, và “của tôi”. Một niềm tin cho ngã là ảo giác vì thật sự không có ngã hay vật thuộc về ngã. Khi bạn có thể nhận rằng ngã không có mặt trong tuệ quán, thì bản chất bám víu vào ngã không còn. Vậy, thiền quán chánh của Thỉnh Văn là thiền về sự vắng mặt của ngã. Một thí dụ về sự bám víu ngã xảy ra cho tôi: một hôm tôi nhìn thấy sợi dây đồng hồ bị đứt. Khi nhìn thấy thế, tôi nghĩ, “Oh, no, sợi dây đứt, đồng hồ tôi có thể bị rớt!”. Tôi đang lo, mặc dù chỉ một miếng nhỏ bị hư. Khi chúng ta nghiên cứu kỹ cái đồng hồ, không thể tìm thấy cái tôi hay của tôi trong đó – nó được bào chế tại hảng máy và chỉ là một đồng sắt, không phải được cấu tạo từ cái tôi. Nếu như tôi không có ảo giác, “cái tôi liên kết với cái đồng hồ”, tôi không có kinh nghiệm khó chịu và đau buồn khi nhìn thấy nó bị đứt.

Rất nhiều người nghĩ rằng đạo Phật là pháp môn yếm thế, khiến chúng ta không

hạnh phúc. Phật giáo dạy bản chất đau khổ, vô ngã, và vô thường, chúng ta có thể nghĩ rằng thiên quán điều này khiến chúng ta khó chịu, làm chúng ta mất cảm giác tự tin, vv...Đạo Phật dạy những điều này, vì chúng ta cần kiến thức này để đạt giải thoát khỏi khổ đau. Một khi chúng ta hiểu rõ bản chất khổ, chúng ta có thể thoát khỏi nó. Qua sự hiểu biết bản chất đau khổ, trí tuệ chúng ta cũng gia tăng và phát triển.

Người bình thường có sự bám víu vào bản ngã. Bản chất luyến ái này đồng sanh ra từ khi lọt lòng mẹ, không cần phải học hay dạy bảo. Ngay cả loài thú cũng bám vào ngã.

Bám víu là gì?

Thật ra không có khách thể nhất định nào để bám vào: nó chỉ là ảo giác. Đôi khi chúng ta nghĩ nó là tâm. Nhưng khi ta khám xét thật kỹ cái ngã, nó không có ở đâu cả, đầu, mình, trong, ngoài, vv... Chúng ta chỉ tìm thấy mỗi phần trong cơ thể mà không thể chỉ ra chỗ nào là ngã.

Nhận thức thân vật lý này không phải cái ngã, bạn lại có thể nghĩ rằng tâm là ngã.

Nhưng tâm chỉ là kết tạo của từng sát na, như dòng nước chảy, sát na này đến, sát na trước tan. Tư tưởng hôm qua, tư tưởng hiện tại, và những tư tưởng sẽ có ngày mai. Bạn có thể tự hỏi, những tư tưởng đã qua có bao giờ trở lại. Nó sẽ không trở lại. Lúc nhỏ, bạn có tâm của em bé. Khi lớn thì tâm khác đi. Tâm có cá tánh sai khác, tư tưởng khác, những tiến trình suy nghĩ khác nhau. Ngay cả tâm hôm qua khác với tâm hôm nay. Có một sự nối tiếp không dừng của mỗi loại tư tưởng khác nhau và trạng thái tâm. Nếu bạn hỏi, "Cái ngã hôm nay, là tâm của hôm qua?". Không, nó qua rồi. Cái ngã hôm nay là tâm hiện tại?. Không phải, vì tâm hiện tại đang trên đà biến dạng, vì thế cũng không phải cái ngã của bạn. Nếu phân tách kỹ hơn thì có nhãn thức, nhĩ thức, tâm thức, vv... Ngay cả tâm thức bao gồm nhiều phần. Bám víu vào một vật màu đỏ, khái niệm về vật màu trắng, vv... Vậy thì tâm thức là một hay tích tụ nhiều phần khác nhau. Vì thế không phải là một cá thể đơn thuần để bạn có thể gọi là cái ngã của bạn. Hiểu được sự vắng mặt của cái ngã, bạn thiền quán về vô ngã là Thịnh Văn và Duyên Giác.

Thiền quán của Bồ Tát trong đại thừa đạo lộ là thiền Sáu độ Ba la mật. Vô ngã và vô pháp của hiện tượng của con người đã thảo luận. Loại thứ hai là nhận thức nội tâm và hiện tượng bên ngoài đều an bình tự nhiên đều có tánh không. Vì thế, thiền giả đại thừa tin rằng căn nguyên của địa ngục là tâm cấu. Căn đề của tâm cấu là bản ngã. Dứt trừ bám vào ngã là cách để giải thoát khỏi địa ngục.

Để dứt trừ tâm cấu, thiền giả đại thừa thiền quán về bản thể trong và ngoài của hiện tượng từng chi tiết để khám phá ra chúng hoàn toàn không có thực chất, như bọt bong bóng. Với sự nhận thức này các tâm cấu tự nhiên biến mất. Lòng tin về thực chất của hiện tượng ngoài gọi là ngăn che sự hiểu biết, và khi sự ngăn che này hết thì thoát khỏi địa ngục. Vì thế, các vị Bồ tát thiền quán về Tánh không. Trong Tâm kinh đức Phật nói, “ không tai, không mũi, không lưỡi, không sắc, không thính, không hương vị, vv...”. Bạn có thể giải nghĩa câu này rằng đức Phật cho đúng là không tai, mắt,.. Khi đức Phật giảng kinh này, Ngài giải thích rằng khi chúng ta kinh nghiệm lúc an trú vào

trạng thái định của thiền quán. Ngài không giải thích như thế trong kinh vì vào thời gian đó các đệ tử đã vào định nên đã hiểu đức Phật muốn nói gì không cần giải thích thêm. Đức Phật dạy cách này trong Tâm kinh và kinh Bát Nhã Ba la mật. Các bài giảng này được giảng rõ hơn trong bài bình luận của Tôn giả Nguyệt Xứng (Chandrakirti) "Entering Into The Middle Way" (Lối Vào Trung Đạo), để nghiên cứu về Nhân Quả, Ngài chứng minh bản thể tánh không qua sự nghiên cứu bản tánh của Nhân. Lại còn thiền sư Trí Húc (Jnanagargha) trong luận, "Differentiation Of The Two Truths" (Sự Khác Biệt Của Hai Đế), Ngài chỉ bản tánh chân không qua sự phân tách về Quả. Và Ngài Long Thọ, "Knowledge of The Middle Way" (Hiểu Về Pháp Trung Đạo), Ngài chứng minh tánh không của tất cả hiện tượng."

Ở Tây Tạng có rất nhiều bài bình luận về Tánh không, như của Lama Mipam, giải thích cách thiền sư Ấn Độ Tịch Hộ (Shantaraksita) đến Tây Tạng và soạn quyển, "Adornment of The Middle Way" (Pháp Phụ Thuộc Của Trung Đạo), trong đó

giải thích Tánh không trong dạng pháp không, không là một cũng không phải số nhiều. Ngài giải thích cách tiếp cận này rất hùng mạnh và dễ hiểu. Thí dụ, nếu pháp là thật thì nó phải là vật đơn thuần như “bàn tay”, để tồn tại nó phải là một vật nguyên bàn tay. Nếu bạn nhìn nó, bạn thấy một bàn tay, người khác cũng cho là một bàn tay. Nhưng, phân tách gần hơn, bạn thấy, ngón tay, móng, da, thịt, và xương, vv... Vậy nó không phải bàn tay, mà, như đức Phật nói, nó chỉ là do một khối kết tập lại gồm đủ các phần khác nhau. Vậy, bàn tay thật ra là một dạng có được từ các phần phụ thuộc lẫn nhau hợp thành gọi là bàn tay, thật ra không phải là bàn tay thật. Các pháp khác cũng giống như thế. Dùng lập luận này, bạn sẽ tin chắc về bản tánh chân không.

Thiền quán của đại thừa là nhận thức về Tánh không. Cũng được gọi là Lý Nhân Duyên. Có nghĩa là tất cả các hiện tượng sanh khởi đều tùy thuộc vào các hiện tượng khác. Vì thế, chúng không có bản thể thật, không thể tự hiện tồn, (không có bản tánh riêng). Thí dụ, Với sự phản chiếu của mặt trăng dưới nước, mặt trăng dưới nước không

phải mặt trăng thật, nhưng vì do sự phụ thuộc lẫn nhau của mặt trăng trên trời và nước dưới sông, phản chiếu lại một mặt trăng thứ hai dưới nước xuất hiện. Khi bạn tìm coi mặt trăng thứ hai này ở đâu thì không thể xác định vị trí của nó. Giống thế, tất cả hiện tượng xuất hiện qua sự tùy thuộc vào vật khác và không có tự tánh riêng mình. Nhận thức được sự thật này là nhận rõ Tánh không và với nhận thức này, tâm cầu dừng. Vậy để loại trừ tâm cầu, bạn phải thiền quán về Tánh không.

Lấy một thí dụ khác, nếu bạn dùng một tờ giấy trắng và xé vụn, hành động này không làm ai khó chịu. Nhưng nếu bạn lấy ra tờ mười đô và bắt đầu xé nhỏ, hành động này bỗng nhiên trở nên quan trọng. Tại sao? Nó quan trọng vì mọi người đồng ý rằng tờ mười đô là quan trọng. Nhưng thật tế, nó chỉ là một tờ giấy. Tại sao mọi người lại cho một vật là quan trọng? Không có lý do đặc biệt gì, chẳng qua mọi người nghĩ nó quan trọng. Đây là Lý Duyên Sanh – giá trị của các pháp tùy thuộc vào những gì mọi người nghĩ. Đây không chỉ đúng với tiền giấy; mọi người đều cho là vàng có giá trị hơn sắt. Tại

sao vàng có giá trị hơn? Đơn giản là do mọi người nghĩ thế. Vàng, tự nó không thể tung ra “cam lộ”; chỉ là một miếng kim loại. Theo cách này, tâm bám vào vật; nó cảm nhận một vật tốt - kẻ khác cho là xấu, nhưng không vật gì trên nguyên tắc là tốt mãi hay xấu luôn. Chỉ là khái niệm và bản thể của vạn pháp là Không (tự tánh).

Mọi vật hiện hữu qua sự phụ thuộc lẫn nhau. Thí dụ, bạn có hai tờ giấy, một lớn một nhỏ, lớn nhỏ là vì tùy vào nhau. Nếu bạn thêm vào một tờ khác lớn hơn, thì tờ lớn trở thành trung bình. Chính tự nó không lớn không nhỏ. Lớn nhỏ, tốt xấu đều là do tâm tạo và không thật sự tồn tại. Có chuyện ngụ ngôn mô tả điếm này: có một con thỏ đang ngủ dưới tàng cây gần hồ. Bỗng nhiên gió thổi làm gãy cành cây rớt xuống nước, khiến nước bắn tung tóe. Tiếng động làm thỏ hoảng sợ vội phóng chạy. Đang chạy thì gặp hai chú chuột. Chuột hỏi vì sao thỏ chạy thì nó trả lời,” Có một tiếng động dữ dội đằng kia”. Làm hai chú chuột sợ và cùng nhau chạy. Chúng ta đều giống hai chú chuột. Chúng ta không hỏi tại sao tờ mười đô có giá trị, chỉ đơn giản trả lời,” À, mọi người

ngĩ thế!”. Các pháp không có bản thể tự tánh của chúng, nhưng tâm bám vào chúng. Tiếp tục câu chuyện. Khi chuột và thỏ đang chạy, gặp một con sư tử hỏi tại sao chúng chạy. Chúng trả lời là có một tiếng động khủng khiếp trong hồ. Sư tử nói, ” Đó chẳng qua chỉ là tiếng động (âm thanh). Có lẽ chúng ta nên điều tra coi âm thanh gì trước khi chạy. Rồi chúng cùng nhau trở về hồ nước và thấy cành cây nổi trên nước. Giống thế, chúng ta luôn nghĩ, ” cái này tốt, cái kia xấu”. Nếu ta phân tách những tư tưởng này và nhận ra các pháp không tồn tại tự chính chúng thì tâm chúng ta có thể trở nên an bình, không cầu nhiễm rồi thoát khỏi ảo giác, nhận rõ bản tánh chân thật của các pháp.

Một thí dụ về Lý Duyên Sanh, chúng ta nghĩ, ” tôi rất hạnh phúc với hoàn cảnh nơi đây. Chỗ khác tôi bị trầm cảm và nhớ nhà”. Qua Lý Duyên Sanh, chúng ta kinh nghiệm vui và khổ. Khi thiền quán, không có tư tưởng vui buồn và không có tư tưởng đến một nơi tốt và xấu. Thay vào đó, chúng ta nhận thấy mọi nơi như nhau và chúng ta có một trạng thái an tĩnh không có đau khổ

trong suy nghĩ rằng đang sống một chỗ không như ý.

Có câu chuyện về ngài Nanda, em họ đức Phật, có vợ tên là Pundarika (Bạch Liên), tuyệt đẹp, Ngài rất yêu thích. Đức Phật bảo Ngài tới nghe pháp, Ngài chưa hề đến vì sợ khi nghe pháp xong sẽ muốn xuất gia rồi bỏ lại cô vợ đẹp. Một hôm đức Phật đến nhà Ngài và nói, "Nanda đi theo ta!". Đức Phật đưa Ngài tới khu rừng nơi đàn khỉ mù đang sinh sống. Đức Phật hỏi Nanda, "Ai là người đẹp nhất, đàn khỉ này hay vợ nhà ngươi?" Nanda trả lời, "Đâu thể so sánh, Pundarika tất nhiên trăm ngàn lần đẹp hơn đàn khỉ này". Kế đức Phật dùng thần thông dẫn Ngài đến tầng trời đầy tiên nữ. Đức Phật hỏi, "Ai đẹp hơn, các tiên nữ này hay Pundarika?". Nanda trả lời, "À! Bây giờ khi tôi thấy các tiên nữ này, thì Pundarika và đàn khỉ đẹp giống nhau". Đây là cách khiến sự phụ thuộc lẫn nhau làm cho sự vật đẹp và xấu. Khách thể chỉ đơn giản là sự cấu tạo bởi tâm hay khái niệm do tâm tạo.

Nếu bạn nghiên cứu vạn pháp bằng lý lẽ và nhận ra chúng đều rỗng, bạn có thể đạt được sự hiểu biết về tánh không, nhưng bạn

không thể đạt kinh nghiệm thẳng với tánh không. Lại nữa, phương pháp luận lý này phải mất thời gian. Trong Kim Cang thừa, vạn pháp bên ngoài thì được hiểu là không, nhưng khi hành trì thì phải quán sát tâm. Tâm là nguồn gốc cho tất cả niềm vui nỗi khổ, nguồn gốc của tất cả ham muốn và giận hờn, nguồn gốc của tất cả tình thương và lòng từ bi; tất cả những gì xảy ra đều từ tâm xuất hiện. Khi chúng ta nghiên cứu tâm, chúng ta nghĩ rằng nó phải thật là mạnh để có thể tạo ra tất cả các pháp. Nhưng, nhìn vào trong, chúng ta hoàn toàn không nhìn thấy tâm; không ở trong cũng không ở ngoài, hay ở giữa. Vậy tâm là không. Khi chúng ta nói tâm không, không phải chúng ta nói nó không tồn tại như lông rùa sừng thỏ. Hay cái không của tâm giống như hư không, không có gì trong đó. Mà bản thể của tâm trong sáng. Khi chúng ta tìm bản thể tâm để đối diện thì không thể tìm được. Bản thể nó vừa trong sáng vừa rộng rang. Khi chúng ta nghiên cứu tâm, không phải nó hoàn toàn mù mờ, hay bất giác vô tri như hòn đá, nhưng có một dòng trong sáng luôn tiếp nối. Tâm thường tình đầy rẫy những ý tưởng và vấn nạn, nhưng khi chúng ta hiểu

về tánh không và sự trong sáng của tâm, thì mọi vật trở nên êm dịu và bình thản. Vì thế, văn bản cho biết tuệ quán trong Kim Cang

thừa có bản thể hỷ lạc.

Tìm hiểu về tánh không trong kinh tạng là học về Bát Nhã Ba la mật đa. Trong Kim Cang tạng hay mật tạng dạy về sự nhận thức Tánh không đi kèm theo sự nhìn thẳng vào tâm. Thường thường chúng ta cho tâm rất bền và hùng mạnh, nhất là khi các tư tưởng xấu và tâm cấu nhiễm nổi lên. Nhưng nếu chúng ta nghiên cứu kỹ để xem vị trí nó ở đâu thì không tìm được, chỉ là một trạng thái tĩnh lặng. Đây gọi là trạng thái hỷ lạc vì không có mặt của cấu nhiễm và đau khổ. Khi hành thiền chúng ta có thể nghĩ, "tôi không quán tưởng được vì có rất nhiều vọng tưởng quấy nhiễu". Nhưng nếu bạn xét kỹ vọng tưởng này từ đâu ra và chúng nó là gì, bạn sẽ thấy chúng không tồn tại, chỉ có trạng thái rỗng lặng. Khi tôi còn trẻ, thầy tôi nói tất cả hiện tượng đều rỗng, nhưng tôi nghĩ không thể nào, không đúng. Sau này khi học trong văn bản, tôi nhận ra rằng, tánh của hiện tượng là không, nhưng tôi lại cho tâm không thể không. Có rất nhiều vọng tưởng,

những ý tưởng và cảm giác này rất mạnh. Không thể nào chúng là không. Nhưng sau khi học thiền và phân tách tâm, tôi nhận ra, sau rốt, thể tánh của tâm là không. Vậy, trước tiên bạn nhận ra các hiện tượng đều rỗng, rồi bạn phân tách tâm thấy nó cũng không. Rất dễ để hiểu tánh không của tâm qua sự phân tách. Cái khó là phải tạo thói quen và gắn liền với sự hiểu biết đó. Chỉ do phân tách tâm để biết về bản thể nó là không thì không lợi ích. Thí dụ, không gặp vấn đề đau khổ, chỉ đơn giản nghĩ, ” Bản chất đau khổ là không”, thì không giúp gì được. Nhưng nếu bạn làm cho tâm thành thói quen với sự hiểu về tánh không, thì tâm độc sẽ bị bật gốc và sự đau khổ sẽ được dẹp yên.

Vậy trong đời sống này, tâm độc khác nhau như giận tức nổi lên và chấp nhận chúng là thật. Đôi khi giận tức trở nên mạnh bạo, bạn sẽ bị chúng khống chế, rồi có lời lẽ hay có hành động thô bạo như đánh hay giết người. Trong Kim Cang thừa, nếu giận dữ nổi lên, bạn nghĩ, ” Trước kia tôi bị chúng khống chế, nhưng lần này tôi sẽ nhìn thẳng nó và nhất định xem giận là gì, từ đâu đến, và nó ở đâu”. Khi bạn phân tách bản tánh

của giận tức cách này, bạn thấy nó không có mặt. Bạn không thể nói,” Đây là giận tức, hay, giận tức giống như vậy, hay, giận tức nổi lên từ chỗ này”, giống như bạn đang coi phim – có hình bóng một người, nhưng sự thật không ai ở đó. Giống thế, có sự giận tức, nhưng không thấy bóng. Để nhận thức về giận, bạn không phân tách bằng lý lẽ, mà bạn nhìn thẳng vào thể tánh của giận tức trong tâm.

Có sáu căn để tâm độc. Thứ nhất, giận dữ. Vậy bạn tìm xem giận dữ xuất phát từ đâu, ở đâu, vv...Bạn cũng làm như thế với độc thứ hai, mong cầu hay ước muốn. Độc thứ ba là vô minh, thứ tư là kiêu căng. Thứ năm là nghi ngờ, không chắc chắn, có tích cực và tiêu cực. Thứ sáu là tà kiến, ngã mạn, có nghĩa là tin vào ngã, một sự luyến ái bản ngã. Có sáu tâm độc gốc được giảng giải trong bài bình luận. Bạn nhìn mỗi độc xem chúng xuất hiện trước tiên ở đâu, trụ tại đâu và đi về đâu. Đây là thiền phân tách và qua đó bạn nhận thức bản tánh của các độc. Khi đạt được sự nhận thức này, bạn trụ tâm vào sự nhận thức đó. Cách này bạn đạt sự nhận thức về tánh không của vạn pháp thường

được giảng dạy là sự hợp nhất của tánh không và trí (bát nhã). Trí này trong sáng, nhanh nhẹ không có chân thể vì chính nó cũng là không. Nó chỉ là một chức năng, mà chính tự nó cũng không nốt. Sự trong sáng giống như một đặc tính hay phẩm chất, nhưng đặc tính này không có nền tảng. Trí này có một tiến trình, nhưng không có chủ thể để biết. Ngoài bản tánh, nó chỉ là không. Vậy, bạn có sự hợp nhất của sự trong sáng và tánh không, hay sự hợp nhất của trí hiểu biết và tánh không. Ngài Atisa, trong bài giảng dạy về thiền quán cho biết, bình thường chúng ta nghĩ tâm là một hợp chất của quá khứ, hiện tại, và tương lai của tư tưởng. Chúng ta gom chúng lại, và cho chúng là tâm. Nếu chúng ta phân tách kỹ, chúng ta nhận ra tư tưởng quá khứ không tồn tại, chúng đã qua và không còn nữa, đúng vậy, chúng không hiện tồn. Tư tưởng tương lai chưa được tạo ra nên chúng chưa có mặt. Vậy, chúng ta chỉ có hiện tại, là một thời điểm rất ngắn. Nghiên cứu tâm hiện tại rất khó, vì chúng ta không thấy có gì cả, màu sắc, hình bóng hay bản chất gì. Vậy, chúng ta cũng không tìm được tâm hiện tại và vì thế cũng là không.

Hiểu được bản tánh không qua thiền phân tách, bây giờ chúng ta tìm xem ai là chủ thể của sự hiểu biết này, và chúng ta cũng không thấy chủ thể này tồn tại. Vậy, chúng ta nhận ra tánh không thể chia của hiểu biết và tánh không. Đây là trí tuệ phân biệt và trí bát nhã phân biệt.

Các vị thánh, đúng vậy, các vị đại thiền sư đã hoàn thành của Kim Cang thừa, cho biết khi bạn trực diện hay nhìn thẳng sự giận dữ thì nó biến mất. Giận dữ cũng có tánh không. Nó đạt trạng thái tánh không của chính nó. Trước đó, có lời nói rằng, không có pháp đối trị thẳng mà hành giả có thể áp dụng trừ giận dữ, theo văn bản của Tiểu thừa và đại thừa thiền thì đúng. Nhưng trong Kim Cang thừa thì có pháp đối trị để nhìn thẳng vào bản tánh của giận dữ.

PHÂN LOẠI TUỆ MINH SÁT

Có ba loại chánh về tuệ quán: tuệ quán của bốn thực thể, tuệ quán của ba cửa, và tuệ quán của sáu sự nghiên cứu.

Bốn thực thể tuệ quán được mô tả trong kinh “Explanation of the View”(Giải Nghĩa Về Chánh Kiến), và trong luận của

Ngài Vô Trước,” Compendium of the Abhidharma” (Trích Yếu Về A Tỳ Đàm). Trong phân tích này có hai loại tuệ quán: khác biệt và khác biệt tổng quát. Mỗi phân loại có hai khía cạnh: nghiên cứu và phân biệt - vậy là có bốn loại. Sự khác biệt liên hệ tới hiểu biết, hay trí bát nhã, có thể phân biệt sự sai khác giữa các loại hiện tượng khác nhau. Sự khác biệt tổng quát là phân định bản tánh của tất cả hiện tượng. Nghiên cứu là đạt trí hiểu biết về pháp gì ở trình độ thô. Phân tích là đạt sự hiểu biết ở trình độ vi tế.

Tuệ quán về bốn thể tánh là: 1) Sai biệt qua sự nghiên cứu, 2) Sai biệt qua sự phân tách, 3) Sai biệt tổng quát qua sự nghiên cứu, 4) Sai biệt tổng quát qua sự phân tách. Nhưng trong kinh,” Explanation of the View”, mỗi loại trong bốn loại này được chia ra làm thành mười sáu loại, mỗi loại có bốn trình độ, như: nghiên cứu toàn hảo, có nghĩa là được nghiên cứu một cách rất ráo, nghiên cứu rất ráo, nghĩa là kết quả hoàn toàn, ước lượng hoàn hảo, có nghĩa là hoàn toàn hơn, và nghiên cứu yếu tố cần thiết, hoàn toàn nhất. Mỗi loại của bốn thực thể thiên quán có bốn trình độ, thành mười sáu

loại tất cả.

Trong luận của Ngài Vô Trước, ”Compendium of the Abhidharma”, mô tả thiên quán bốn thực thể thuộc tác dụng của chúng, đúng vậy, theo hành động chúng. Ngài Vô Trước tả hai thực thể đầu của thiên quán, sai biệt của hiện tượng, và sai biệt tổng quát của hiện tượng là pháp đối trị cho ý, thiên về tiêu cực và khái niệm của hiện tượng. Hai thực thể cuối của thiên quán, qua sự nghiên cứu và qua sự phân tách, loại bỏ những gì cần phải loại bỏ, như niềm tin sai về hiện tượng. Với sự loại bỏ này, bạn có thể an trụ vào sự hiểu biết không lầm lỗi.

Trong kinh “Explanation of the View”, có một sự mô tả thiên quán của ba cửa. Trong kinh này, Bồ Tát Di Lặc hỏi Phật, “Có bao nhiêu loại thiên minh sát?” Đức Phật trả lời, “Có ba.” Thứ nhất, thiên quán khởi lên từ khái niệm cá tánh. Nếu hành thiên, thí dụ, về vô ngã, người này không thể đơn giản nghĩ về vô ngã, mà phải trầm tư về lý do, chứng cứ, và cá tánh của vô ngã. Suy gẫm những điều này và nghĩ về chúng. Người này phát sanh nội quán, sanh ra từ sự

suy tư về cá tánh và khái niệm về vật gì. Tuệ quán thứ hai là nội quán phát sanh từ sự điều tra. Một khi người hành trì chắc chắn mở ra cửa thứ nhất rồi, thì người đó trụ tâm trong sự chắc chắn đó là cửa thứ hai. Cửa thứ ba phát sanh từ sự phân tách. Do thói quen trụ tâm trong sự chắc chắn, người đó trụ thẳng trong sự hiểu biết của vô ngã”.

Kế là thiền quán của sáu nghiên cứu vào cá tánh của vạn pháp. Có ba sự hiểu biết từ sáu nghiên cứu. Thứ nhất, nghiên cứu về nghĩa, trong đó bạn nghiên cứu danh từ của pháp và tìm hiểu nghĩa ẩn trong lời. Thứ nhì, nghiên cứu về pháp hay hiện tượng bên ngoài và khách thể bên trong, chỉ cho tâm và tâm sở. Hiểu về tâm, tám tâm vương, và hiểu về tâm sở là hiểu về tâm cấu nhiễm – tâm tiêu cực. Nghiên cứu về khách thể bên ngoài là hiểu về kinh nghiệm giác quan bên ngoài như thấy, nghe, ngửi, nếm, và xúc giác. Đây là hiểu về năm kết tụ của hình thể, xúc giác, nhận thức, tâm sở, và tâm thức, mười hai căn, là nguồn gốc của sự nhận thức, vv... Thứ ba là nghiên cứu về cá tánh, là điều tra khách thể rõ chi tiết hơn; thí dụ, khám phá ra rằng nhãn thức nhận thấy vật,

nhĩ thức nhận ra âm thanh, vv...Bạn nghiên cứu cá tánh của mỗi loại rõ chi tiết hơn. Thí dụ, nhãn căn và nhận biết nó là khách thể của nhãn thức. Có hai loại trí tuệ - trí tuệ của bản tánh vạn pháp và trí tuệ của vạn pháp đa dạng. Trước tiên, bạn phải nghiên cứu tất cả khách thể trong và ngoài để đạt sự hiểu biết về khả năng của chúng. Khi bạn hiểu thông suốt rồi, thì bạn sẽ hiểu bản tánh chúng.

Ba nhận thức kế tiếp là liên hệ tới bản chất thật của vạn pháp. Đó là nghiên cứu về phương hướng, nghiên cứu về thời gian, nghiên cứu qua luận lý. Với nghiên cứu về phương hướng và thời gian, chúng ta rất dễ hiểu về tánh không. Bình thường, chúng ta cho là có hướng Đông, Tây, Nam, Bắc, chúng ta nghĩ phương hướng có trụ xứ thật sự tồn tại. Chúng ta cũng cho là có “đây” và “kia”. Nhưng nếu thẩm tra kỹ, thí dụ, bạn cho cái bàn trước mặt tôi là hướng Đông của cái ngai. Khi bạn dời cái bàn đi, thì thành ra phía Bắc. Phương hướng, thật ra, không có thực thể. Vậy nghiên cứu về phương hướng cho ta hiểu về tánh không.

Nghiên cứu thứ hai về thời gian.

Chúng ta thường cho có quá khứ, hiện tại, và tương lai, hay tính theo ngày, tháng, năm. Nhưng khi chúng ta khảo sát gần hơn, bạn sẽ thấy rằng thời quá khứ thật sự không tồn tại. Còn hiện tại thì ở đâu? Bạn thấy rằng ngoài sự phản chiếu khái niệm về vạn pháp, thời gian không có thực chất của nó.

Nghiên cứu thứ ba về bản chất vạn pháp qua luận lý. Đức Phật nói, “Lời giảng dạy của Ngài cần nên nghiệm xét kỹ, và không nên tin vội.” Thí dụ, nếu bạn mua vàng, không nên đơn giản tin theo lời quảng cáo của người bán. Bạn nên thử coi vàng thật hay giả bằng cách dùng lửa đốt. Nếu vàng có lẫn kim loại khác ở trong bạn nên cắt ra xem thử. Sau cùng, có thể có vài phân tử nhỏ không phải vàng trong đó, bạn cần phải mài vào tảng đá xem có phải vàng nguyên chất không. Giống thế, đức Phật nói lời dạy của Ngài không nên tin vội vì lòng tin, mà nên đem ra thử nghiệm để có được sự hiểu biết bản chất thật của pháp; khi bạn đã đạt trí hiểu biết, bạn có thể áp dụng vào vạn tượng.

Có bốn loại lý luận. Hai loại đầu liên hệ tới vài điều phát sanh từ hành vi. Thứ

nhất là lý luận về duyên và liên quan tới nhân và quả. Dùng lý luận này, bạn có thể phát sanh hiểu biết về đời sống hiện tại của bạn là do hoàn cảnh trong một đời quá khứ. Vì điều này khó dẫn chứng để hiểu, nên đức Phật dạy lý nhân quả qua luận lý, nói rằng nếu vài pháp tồn tại, chúng phải tùy thuộc vào và cần phải sanh khởi từ hoàn cảnh trước đó hay nguyên nhân trước. Thí dụ, một bông hoa không thể tự tồn tại mà phải tùy thuộc vào hoàn cảnh trước như hạt, đất, không khí, nước, vv...Rất nhiều sở duyên hợp lại để cho bông nở. Vậy, bất cứ gì tồn tại đều tùy thuộc vào nhân trước và hoàn cảnh. Đây cũng áp dụng vào thân và tâm thức con người, đều do kết quả của nhân trước và hoàn cảnh đời sống kiếp trước.

Lý luận thứ hai là lập luận của chức năng. Đây là lập luận tùy thuộc kết quả. Có nghĩa là quả tùy thuộc vào nhân đặc biệt. Hiểu được lý luận thứ nhất và thứ hai, bạn có thể tránh khổ đau bằng cách hiểu rằng mỗi nhân có một kết quả, và mỗi quả có một quan hệ nhân quả. Thí dụ, trong bài mật chú của Guru Rinpoche: OM YE DHARMA HETU TRABOWA, có thể dịch, “tất cả hiện

tượng phát sanh từ nhân”. Đức Phật dạy, tất cả hiện tượng là kết quả đã được phát sanh do một nhân nào đó. Câu chú nói, “tất cả nhân đều được đức Phật giảng dạy”. Đó là câu thứ nhì trong bài chú. Nếu **bạn muốn đạt hạnh phúc toàn hảo, bạn cần phải tìm nhân đúng cho hạnh phúc này. Để chấm dứt đau khổ, là kết quả của nhân, bạn cần phải dừng nhân đau khổ.** Do đó, bạn tìm coi làm cách nào để diệt khổ và đạt vui trong lời dạy của đức Phật, là thi hành qua hai luận lý - luận lý của nhân có quả và luận lý của quả tùy thuộc vào nhân. Có nghĩa là bất kỳ pháp gì tồn tại đều sanh ra từ quả. Vậy thì khách thể ngoài hay khách thể trong (như tâm thức) sẽ tạo kết quả cho tương lai. Vậy thì lập luận thứ nhất của hoàn cảnh quá khứ chứng minh đời trước-trước và lập luận thứ nhì của chức năng chứng minh đời sống kế tiếp.

Lập luận thứ ba là giá trị hợp lệ hay cách làm thế nào biết được các pháp là thật. Có ba phân loại cho lập luận này. Thứ nhất, bạn có thể có kinh nghiệm một vật gì đó qua sự nhận thức thẳng, nghe, hay của giác quan nào, đây gọi là trực nhận thẳng có giá trị.

Thứ nhì, có việc bạn không thể kinh nghiệm trực tiếp với các căn, mà bạn hiểu được chúng qua sự suy luận có lý, hay suy luận có giá trị. Thí dụ, thông hiểu về tánh không của tất cả hiện tượng hay đời sống kiếp trước có tồn tại là thí dụ của sự hiểu biết thứ hai này. Thứ ba của lập luận là phù hợp kinh điển một cách xác thật. Bạn đạt sự hiểu biết này nhờ vào sự học hỏi những bài giảng giải của đức Phật và các vị trí giả cùng các thiền sư thành tựu. Có một đề tài gọi là “pramana” (Phạn ngữ) nghĩa là sự hiểu biết có giá trị. Có hai vị đại thiền sư thuộc hạng này ở Ấn Độ: Ngài Trần Na và Pháp Xứng. Ngài Trần Na nói có ba loại hiểu biết có giá trị: trí nhận thức thẳng, trí đạt qua sự suy luận hợp lý, và trí thâm thập đúng kinh điển qua người có thẩm quyền. Nhưng Ngài Pháp Xứng, vị đại thiền sư khác, cho biết chỉ có hai loại trí: trí hiểu thẳng và trí suy luận, vì trí thâm thập qua kinh sách phải hiểu qua sự nghiên cứu và phân tách, là kết quả do kinh nghiệm thẳng mà có được. Vậy, thẩm quyền phù hợp kinh điển là bao gồm bởi cả hai của hai loại trí hiểu biết và không phải là loại thứ ba riêng biệt.

Lập luận thứ tư là lập luận của bản thể thực chất. Có hai loại thực chất lập luận: tục đế và chân đế. Một thí dụ cho khía cạnh tục đế là lửa thì nóng và làm bỏng. Bạn có thể hỏi, “Lý do gì lửa nóng và làm bỏng?” Không có lý do gì cả trừ ra thực chất của lửa là thế. Giống vậy, bạn không thể hỏi, “Tại sao nước lại ướt?”. Vì nước tự nó ướt, bản chất của nó là ướt. Giống thế, bản chất của tất cả hiện tượng là không và đó chính là thực chất của tất cả hiện tượng, không có lý do tại sao nó là thế, đó là lý do phải được nhận ra.

Thí dụ, ban đầu bạn không chắc chắn về sự vắng mặt của cái ngã hay bản chất của tánh không. Qua tiến trình lý luận, bạn có thể phát khởi sự hiểu biết chắc chắn về vô ngã và vô thường áp dụng qua luận lý. Tiến hành qua bốn lập luận này, bạn phát sanh sự chắc chắn từ thiền phân tách và qua đó bạn đạt sự trong sáng. Đôi khi rèn luyện thiền phân tách này quá nhiều, tâm ổn định của bạn sẽ giảm bớt. Nếu thế, bạn cần phải trở lại thiền không phân tách, chỉ an trú tâm không có phân tách, sẽ quân bình tâm trở lại.

Có sáu loại nghiên cứu – nghiên cứu

về nghĩa, vạn pháp, cá tánh, phương hướng, thời gian, và lý luận – có thể dùng để đạt trí hiểu biết về tục đế và chân đế hiện tượng. Tuệ minh sát cũng có thể được tóm tắt thành hai loại: tuệ giác dự bị và tuệ giác thực tế. Tuệ giác dự bị cũng được biết như tuệ giác phân biệt, là một đoạn đường dự bị trong đó bạn nghiên cứu và phân tách để được mở mang một kiến thức chắc chắn. Trong quá trình thực sự, còn gọi là định không giao động, bạn đạt trí hiểu biết chắc chắn và tâm có thể trú vào đó.

Tuệ quán của bốn bản chất, sáu nghiên cứu, và ba cửa là thiền phân tách. Có cả thấy là hai loại thiền quán: thiền phân tách của các vị học giả, và thiền không phân tách của các vị du già. Vậy thiền phân tách của các vị học giả xảy ra khi họ nghiệm xét và phân tách một vật gì cho tới khi xác thật thấu suốt. Như thế thì họ đạt sự hiểu biết lâu dài không có nguy hiểm phạm phải lỗi lầm. Dù vậy, con đường này phải tốn nhiều thời gian. Thiền của các vị trí giả được triển khai từ cách tu tập quán tưởng và hành trì miên mật. Phương pháp này mau hơn, nhưng có khả năng nguy hiểm bị lạc đường và sai lầm. Vì

thế, bạn cần bắt đầu với sự nghiên cứu và phân tích lý luận cùng chứng cứ để có một hiểu biết chắc chắn. Rồi bạn tự quen thuộc với sự hiểu biết này trước khi bắt đầu thiền quán.

Trong thiền phân tách, thí dụ, bạn thiền về vô ngã và nỗ lực nhận ra cái ngã thì bạn thấy nó không ở trong, ở ngoài hay ở giữa. Giống như thiền chỉ, bạn chú tâm vào đề mục, như khi bạn chú tâm vào hơi thở ra và vào trong thiền chỉ. Giống thế, khi chú tâm vào sự vắng bóng của ngã, tâm, thì chú mục vào một điểm và trụ ở đó, và từ đó sanh ra kinh nghiệm vững chắc rằng cái ngã không có mặt. Giống như phương pháp dùng thiền chỉ, vì thế được gọi là thiền phân tách về sự vắng mặt của cái ngã.

Thiền phân tách không phải chỉ nghe, nhận, và suy tư về lời giáo huấn. Thay vì bạn hợp sự hiểu biết sâu sắc, nội tâm vững chãi với thiền chỉ. Trong thiền chỉ, bạn chú tâm vào hơi thở hay không chú tâm vào vật gì. Ở đây bạn có sự hiểu biết vững chắc có được từ suy luận. Sự hiểu biết này hợp cùng tâm định trong thiền chỉ và bạn dùng sự hợp nhất này vào sự hành trì của mình. Đây là

nghĩa của thiền phân tách.

Thiền không phân tách được gọi là thiền Kusulu (học giả, trí thức) trong Bắc phạn. Được dịch là “tromeḥ” Tạng ngữ, có nghĩa là “không phức tạp” hay rất đơn giản, không có phân tách học, học vấn của bậc học giả. Thay vì, tâm chỉ thư giãn và không cần dùng sự phân tách để cho tâm an trú tự nhiên. Trong truyền thống kinh văn, có vài pháp thiền không phân tách, nhưng phần nhiều truyền thống này dùng thiền phân tách.

CÁC PHƯƠNG PHÁP TUỆ QUÁN

Nền tảng của thiền quán là một trạng thái định, một trạng thái không còn vọng tưởng và khái niệm. Năng lực chánh của nó là chọc thủng tất cả các khái niệm sai, sự lầm lẫn, và những hiểu lầm mà chúng ta có. Trong kinh văn nói rằng sự cần thiết để có quan điểm về sự vắng mặt của ngã, nếu không có quan điểm này, chúng ta không thể khai triển tuệ giác chân chánh. Vì thế, chúng ta cần mở mang kiến thức này về sự vắng mặt của cái ngã. Văn bản cho biết nếu ta không hiểu được thiền tuệ quán phải làm gì

thì giống như một người không có hai tay mà cố gắng bám vào sườn núi. Vậy nền tảng của tuệ quán là sự hiểu biết chắc chắn về sự vắng mặt của cái ngã. Trước tiên, chúng ta cần phải nhận rõ điều này, rồi suy gẫm cho tới khi chúng ta có được một sự vững tin thông suốt về nó. Một khi chúng ta có được sự hiểu biết thấu đáo, thì cần phải an trú vào trí này – thư giãn và hoàn toàn không xao động. Nếu chúng ta có tầm nhìn mà chỉ nghĩ về nó, thì sự hành thiền của chúng ta cũng không phát triển đúng vì chúng ta không thể loại trừ các chướng duyên. Vì thế văn bản cho rằng ngay cả khi chúng ta học và hiểu rõ quan điểm của sự vô ngã, mà không thực hành quán tưởng về nó, thì cũng giống như người hà tiên có rất nhiều tài sản mà không dám dùng vì sự bủn xỉn của ông ta. Chẳng những số tài sản không làm lợi ích gì cho ông ta và cho người khác, vì ông không bố thí cho ai. Giống thế, nếu chúng ta hiểu rõ quan điểm về vô ngã mà không quán tưởng thì không thể thu gặt bất cứ lợi ích gì vì chúng ta không thể triển khai trí tuệ và trừ bỏ phiền não. Và chúng ta cũng không làm lợi ích cho người khác vì chúng ta không thể thực hành theo đường đạo để đạt giải thoát.

Tóm lại, để phát triển kiến thức về vô ngã, bạn phải thiền quán. Trước tiên bạn phải học về vô ngã, rồi phân tách và suy gẫm để bạn có được một sự hiểu biết vững chãi về quan điểm này. Rồi bạn an trú tâm vào đó, chú tâm vào quan điểm trong trạng thái hoàn toàn thư giãn. Sự an trú này giống như sự hợp nhất giữa tâm an định và nội quán, sự hợp nhất của định và tuệ. Bạn cần phải quân bình thiền quán để phát triển tâm trong sáng và tâm an định. Thiền quán quá nhiều sự an định sẽ giảm. Vì thế, bạn cần để tâm thư giãn trong trạng thái không phân biệt. Thiền vô phân biệt quá nhiều sẽ khiến sự trong sáng của tâm mất, bạn bắt đầu chìm vào hôn trầm. Vậy bạn nên tái lập thiền quán để có lại sự quân bình. Phát triển cả hai sự trong sáng và sự an định thì tâm sẽ mạnh. Nói chung, sự hành trì chánh của trường phái Tây Tạng là trước tiên, phân tách hiện tượng nhiều lần để đạt sự thông thấu về quan điểm, và sau đó an trú tâm vào thiền vô quán tưởng.

Tánh không là căn bản của giáo lý, vì đó là con đường chúng ta diệt trừ tất cả tâm cấu nhiễm và lầm lỗi. Vậy vô ngã và tánh

không rất quan trọng. Tánh không có thể trở thành chướng duyên cho sự hiểu biết về nghiệp quả và sự hành trì về các hành động tốt vì chúng ta có thể nghĩ,” mọi việc đều không, không có gì tồn tại, thì tôi không cần phải tu học giáo pháp”. Vì thế rất nguy hiểm trong sự dạy về tánh không. Ngài Long Thọ nói chúng ta phải hiểu về tánh không cho đúng, nếu không, nó sẽ trở thành một hậu quả xấu. Ở Ấn Độ, các thầy có cách bắt rắn độc. Qua sức mạnh của chân ngôn, họ có thể thực hiện phép kỳ lạ và gia tăng sự thành công trong việc nắm lấy con rắn. Không có năng lực của thiền và năng lực của chân ngôn, bất kỳ ai cầm lấy con rắn sẽ bị nó cắn. Giống vậy, nếu chúng ta có một sự hiểu biết tốt về tánh không, nó giúp cho sự phát triển thiền quán, nhưng nếu chúng ta có một kiến thức sai về tánh không, nghĩ rằng không cần phải tích lũy hành động tốt, thì chúng ta bị nguy cơ về sự phát sanh chướng duyên cho sự tu tập giáo pháp của chúng ta.

Bạn có sự tích lũy phước báu và tích lũy trí tuệ trong sự hành thiền. Tích lũy về trí tuệ là định và tích lũy về phước báu là tuệ quán. Tích lũy phước báu có được nhờ vào

động cơ thanh tịnh. Bạn có được một chủ đề đặc biệt cho hành vi của bạn và chủ đề đó khiến bạn phát lòng tin, cầu nguyện, lễ bái, và cúng dường. Thịnh thoảng sự hành thiền của bạn sẽ trở nên sáng suốt và triển khai. Đôi lúc sự hành trì của bạn không phát triển tốt. Lúc đó bạn cần phải mở mang trí tuệ để tích lũy phước báu. Như thế bạn phát triển tín tâm và tận tình cúng dường, cầu nguyện, hồi hướng, và làm tất cả việc thiện lành có thể được để tích lũy phước báu, tích tụ thiện nghiệp. Qua đó bạn sẽ gia tăng sự tích lũy trí tuệ.

Có một khuynh hướng truyền thống của Tu Viện Ganden- một truyền thống mũ Vàng. Trong truyền thống này, ngay khi an trú vào thiền quán, bạn nghĩ về sự hiểu biết mà bạn thu thập được về vô ngã, bạn giữ nó và luôn lập lại trong tâm, “nó giống thế này, nó giống như thế kia”, đem sự hiểu biết đó, lập lại hoài không cho quên.

Như đã nói trên, khi đạt định, bạn có rất nhiều tư tưởng khác nhau từ trong và hoàn cảnh bên ngoài hiện ra trong tâm. Đây là những hình ảnh không được phân tích. Có nghĩa là chúng không phải hình ảnh bên

ngoài, mà chỉ là những bóng của sự vật, ảo ảnh hiện ra trong tâm. Trong tuệ quán, bạn dùng những ảo ảnh này và phân tách chúng để có lòng vững tin rằng chúng không có tự tánh riêng. Trong phương pháp này tâm quán nhìn vào trong. Thí dụ, bạn không nhìn vào trụ cột và nghĩ, "À, đây là cây cột! và cây cột này không có thật". Mà bạn nghiên cứu những hình ảnh xuất hiện trong tâm và xem chúng không tự tồn tại do chính chúng. Những gì bạn cần trong thiền quán này là một trí phân biệt để tất cả vạn pháp được nhìn khác biệt với nhau. Bạn cần trí phân biệt trong thiền quán vì bạn cần có thể chú tâm vào đề mục trong thiền quán. Không có gì hòa lẫn và chồng lên nhau để vạn pháp không trở nên mập mờ, phảng phất hay không rõ ràng.

Có trường hợp tâm linh tốt và không tốt. Cũng có trường hợp luôn luôn có mặt trong tâm và trường hợp tạm thời. Có tất cả 51 trường hợp, trong đó định và tuệ là hai. Có nghĩa là mỗi người đều có định và tuệ, nhưng mỗi người đều khác nhau là vì sức mạnh của chúng. Bạn cần nên gia tăng năng lực của định để cho tâm bạn trở nên vững

hơn. Tâm tuệ cũng có nơi mỗi người, nhưng nó phải được phát triển và gia tăng cùng với định để cho bạn có được một sự hiểu biết chắc chắn và rõ ràng. Bạn cần có cả hai để khai mở tuệ giác, với sức định cho vững chãi và tuệ giác của khả năng phân tách từng chi tiết của vạn pháp và khai mở sự hiểu biết toàn diện về chúng.

Trong quyển, "Compendium of the Abhidharma", Ngài Vô Trước cho biết thiền quán chứa đựng định và trí bát nhã. Có hai loại hiện tượng: cái nhận thức (chủ thể) và cái được nhận thức (khách thể). Sáu căn chứa đựng pháp được nhận thức. Vậy những gì nhận thức trong tâm cũng được coi là đối tượng tri giác. Có sáu đối tượng: thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc, giác. Trong tâm cũng có người nhận thức. Thí dụ, vật được nhìn gọi là trần, được nhãn căn nhìn thấy, và một người nhận biết là nhãn thức. Có năm thức giác và một tâm thức nhận diện tốt, xấu, cùng bộ nhớ, vv... Đôi khi tâm chuyên chú vào đối tượng bên ngoài và khi chúng hiện ra không chứa đựng thực chất nào. Đây được biết là bóng của tiền trần và tánh không. Không đây không có nghĩa là không

hình bóng, mà bản thể của hình bóng đó có tánh không. Thí dụ, khi bạn nằm mơ thấy một con voi, bản thể của con voi đó là không vì nó không có thực thể. Nếu có người hỏi, có phải bạn mơ thấy con voi, bạn sẽ trả lời là có, và đây cho thấy hình bóng con voi có đó. Nhưng bản chất thật của con voi vẫn là không.

Một thí dụ về thiền quán là giận. Giận khởi lên và bạn nghiệm xét không dùng trí bình thường nhưng với trí phân biệt. Bạn hỏi coi nó đến từ đâu hay nguồn gốc là gì? Đây không phải là “người này đối với tôi như thế khiến cho tôi giận”, mà là coi xem cái giận đó từ đâu nổi lên. Bạn tìm xem nguồn gốc nó và coi nó hiện giờ ở đâu. Nó ở trong hay ở ngoài thân hay ở ngay giữa? Bạn dùng trí bát nhã để phân tách và cố gắng tìm ra chỗ nó trú ngụ và bản thể nó – nó giống cái gì, màu gì, hình bóng ra sao? Với sự cảnh giác bạn thấy có một sự trong sáng trong sự giận tức cùng lúc nó không có thực thể. Với trí phân biệt bạn phát minh rằng đây là sự hợp nhất của tánh không và sự cảnh giác.

Thiền quán cách này cũng được dùng vào sáu tâm cấu nhiễm độc hại. Thứ nhất là

giận tức, thứ nhì là vin níu, như: thực phẩm, sức khoẻ, thân thể, vv... Khi luyện ái được nghiệm xét giống như sự giận tức, bạn cũng không tìm ra được thực thể của nó, và phát minh ra sự hợp nhất của tánh không và sự cảnh giác. Tâm độc thứ ba là tự kiêu, cho mình hơn người. Nghiệm xét kỹ hơn, cũng là sự hợp nhất của tánh không và sự cảnh giác. Thứ tư là vô minh. Đây có chút khác vì nó không sanh khởi rõ ràng và nó phủ trùm hơn. Có hai loại vô minh: pha lẫn và riêng biệt. Nếu vô minh hợp cũng với tâm độc khác như giận tức hay không nhận ra bạn bị sai lầm vì cơn giận dữ, đây là vô minh hòa lẫn. Vô minh riêng biệt là không thông hiểu bản chất vạn tượng. Nghiên cứu kỹ hơn, bạn thấy vô minh cũng có thực chất cứng rắn, đây là sự hợp nhất của tánh không và sự cảnh giác. Tâm độc thứ năm là nghi ngờ, có nghĩa là những gì tâm bạn chuyên chú vào, bạn không thể có một quyết định. Có hai loại nghi ngờ: nghi ngờ thuận và nghi ngờ nghịch. Nghi ngờ thuận xảy ra khi bạn cho là có thể có và nghi ngờ nghịch khi bạn cho là không thể có. Vậy khi quyết định, người nghi ngờ thuận sẽ nghĩ có và người nghi ngờ nghịch sẽ cho là không. Nghiên cứu hơn,

tâm độc này cũng không rời tánh không và sự cảnh giác. Tâm độc thứ sáu là bản chất quan điểm và là quan điểm sai, cho rằng “tôi hiện tồn”. Vậy có một khái niệm sai lầm trong đó, bạn tin rằng khi bạn nghiệm xét nó kỹ hơn, với trí phân biệt, bạn sẽ không tìm thấy thực chất của nó và tánh không thể tách rời của tánh không và trực giác.

Trong thiền minh sát, bạn quán về tâm độc như một vật không thể rời của tánh không và trực giác. Bạn cũng có thể quán về tư tưởng trung tính. Tư tưởng trung tính là tư tưởng không tốt không xấu. Có hai loại: tư tưởng trung tính sáng lập và tư tưởng trung tính hoạt động. Sáng tạo tư tưởng trung tính như: tôi muốn nấu ăn, và tư tưởng trung tính hoạt động như: tôi phải đi, tôi muốn đi ăn. Những tư tưởng này trung lập nhưng bạn có thể nghiệm xét xem ai là người nghĩ ra tư tưởng này, “tôi muốn ăn”, và tư tưởng này trú tại đâu. Bạn thấy rằng bản chất của tư tưởng trung lập này không có thực chất và tánh nó không thể tách rời với tánh không và trực giác.

Vì thế bạn nghiệm xét sự hiểu biết nội tại của tánh không thể chia giữa tánh không

và trực giác cùng sự hiểu biết ngoại tại của tánh không thể chia giữa tánh không và những hình ảnh biểu hiện. Trí hiểu biết phân biệt về tánh không thể chia này, bạn nhận thấy rằng trí phân biệt hiểu biết cũng không có thực chất. Vậy nên tâm an trú trong đối tượng tri giác, người nhận thức và sự hiểu biết của hai thứ này. Thí dụ, lúc xưa, muốn mời lửa, người ta chà hai miếng gỗ vào nhau, và khi lửa cháy, nó đốt luôn cả hai miếng gỗ. Giống thế, sự hiểu biết về tánh không thể tách rời của tánh không và trực giác, tánh không và hình ảnh biểu hiện cũng có bản chất tánh không. Ngài Atisa cho biết trong lời chỉ dạy hành trì rằng tâm quá khứ không tồn tại và tâm vị lai chưa đến. Tâm hiện tại khó nghiên cứu vì nó không màu sắc, hình dáng hay nơi trú ẩn. Nó giống hư không – chưa sanh và không phải một cũng không phải nhiều pháp. Mặc dù nó rộng không, sự trong sáng của tâm không bao giờ dừng. Có một dòng tâm trong sáng luôn luôn tiếp nối và tâm không bao giờ trống không hay như tảng đá (vô tri). Bạn cũng không thể vạch ra chỗ trong sáng này từ đâu tới.

Trạng thái thiền của tuệ quán được mô tả như là không hình bóng, có nghĩa là có sự nhận biết của cái không rời nhau giữa tánh không và những hình ảnh biểu hiện, chúng không có thực chất của chúng. Thay vì tánh không, có một dòng ánh sáng không ngừng của tâm không có thực chất của nó, vì thế tâm trong thiền thoát khỏi mọi sự phức tạp. Nó không “hiện tồn” hay không “không hiện tồn” và cũng không phải “không phải hiện tồn cũng không phải không hiện tồn”. Nó thoát ra ngoài bốn sự phức tạp này và cũng không tạo lập hay những gì dừng lại. Vì nó hiện hữu, vậy nó phải được sanh ra, và nếu nó được sanh ra, thì nó phải diệt. Nhưng không có gì cả, không sanh không diệt. Qua sự nhận thức này, bạn có thể loại bỏ lỗi hôn trầm và xao động trong khi thiền. Với những lỗi này không còn một sự bám víu, tâm không nghĩ, “điều này tốt nên giữ, điều này xấu nên bỏ”. Đây gọi là thiền (tuệ minh sát).

SỰ THÀNH TỰU TUỆ QUÁN

Tôn giả Gampopa cho biết để đạt quan điểm vững chắc, bạn cần phải nhìn vào bản thể của tâm, không cần nhìn vào chỗ nào khác. Có chuyện mô tả như thế này: có một

ông tên Je, có nghĩa là người lực sĩ. Ông rất mạnh nhưng ngu đần. Ông có một viên ngọc cần trên trán. Khi ông ta mệt, da trên trán phủ xuống trùm kín viên ngọc. Khi ông ta rờ lên không thấy viên ngọc, vì hoàn toàn bị lớp da che phủ, nên ông cho là viên ngọc bị rơi mất. Vì thế ông ta đi tìm viên ngọc, nhưng không thấy đâu. Giống thế, muốn đạt được quan điểm, bạn nên tìm trong tâm chớ không nên tìm kiếm bên ngoài

Khi bạn trực nhận được tâm, được biết không có hình ảnh biểu hiện, có nghĩa là khi bạn nhìn vào tâm, bạn không thấy nó hiện hữu như một vật. Nhưng có một khía cạnh trong sáng, đó là sự trực giác nhận ra sự vắng mặt của chân hiện tượng. Sự trực giác này không bao giờ dừng hay mất. Rồi có sự vắng mặt của tất cả sự sản xuất hay pháp sanh do ảo giác, có nghĩa là không có sự phức tạp trong cuộc sống vì bạn đã nhận ra rằng thật ra không có pháp nào có thật. Vậy bạn có thể nói, không có một phức tạp của không hiện tồn vì có một khía cạnh của sự trong sáng. Bạn không thể nói nó hoàn toàn trống không, như hư vô, vì có sự trong sáng của cái trực giác này. Do vậy, nó không hiện

hữu cũng không phải không hiện hữu. Vậy nó không có bản chất thật (tự tánh là không).

Đức Karmapa thứ Ba, Ranjung Dorje, trong quyển, "Mahamudra Prayer" (Bài Ca Đại Thủ Ấn), nói tâm không hiện tồn, vì nó không được chư Phật nhìn thấy. Vậy, tâm không có tự tánh như một pháp vì chúng ta không thể tìm thấy. Chẳng những chúng ta không tìm thấy tâm, mà ngay chư Phật cũng thế (không nhìn thấy tâm). Có thể chúng ta cho rằng nếu tâm không tồn tại như pháp, thì nó phải không hiện hữu. Nhưng dòng thứ hai của bài thơ cho biết, không phải tâm không hiện tồn vì nó là căn nguyên của địa ngục và niết bàn. Vậy, không phải tâm không hiện tồn vì tất cả hình ảnh biểu hiện của địa ngục và cách địa ngục sanh khởi trong tâm. Do đó, không thể cho tâm không hiện tồn. Lại nữa, còn sự chứng đắc niết bàn, Phật quả, trí hiểu biết về bản thể và các hiện tượng sai khác sanh khởi từ tâm. Do đó, tâm không phải không hiện tồn. Dòng thứ ba nói, không có gì mâu thuẫn để cho rằng nó không phải hiện tồn cũng không phải không hiện tồn. Đây không phải mâu thuẫn. Đây là con đường Trung đạo, vượt qua sự cực đoan

của hiện hữu và không hiện hữu. Vậy nghĩa là trong quyển,” Mahamudra Prayer” của đức Karmapa giống như đã được cho biết ở đây, nói rằng sự trực giác này là hoàn toàn không có sự tỉnh giác để nghĩ,” cái này, cái kia”, ” cái này tốt, cái kia xấu”, vv... Không có bất cứ hành vi tư tưởng hay suy nghĩ nào, sự trực giác hoàn toàn trong trạng thái thư giãn. Chúng ta an trú trong thiền quán như thế, và đây là cách ngài Atisa mô tả cách chúng ta nên hành trì thiền quán như thế.

Khi trước, tâm “thuần thực” được mô tả như là tánh của sự thành tựu định. Thành tựu tuệ quán cũng có tâm hoàn toàn nhuần nhuyễn. Bạn có thể hành trì nhưng sau đó sự hành trì không tốt vì bạn mất sự trong sáng hay tâm bạn trở nên lu mờ, hay bạn mất sự hứng thú ngồi thiền. Nhưng khi bạn đạt trạng thái rèn luyện thuần thực, thì tâm bạn tự nhiên nhập vào thiền và tuệ quán này phát sanh sự trong sáng và kiến thức. Vậy, cho tới khi thành tựu sự mềm dẻo của tâm thuần thực, bạn chưa đạt chân tuệ. Văn bản cho biết bản chất của tuệ quán này và cách nó được cấu tạo đã được giải thích trong phần định. Quan hệ tới Vi diệu pháp, bạn có thể

nói “thuần thực” là một điều kiện tâm thức và vì thế tất cả mọi người luôn luôn có sẵn. Nhưng có sự sai khác giữa họ là phạm vi của nó. Vài người tự động làm những hành vi tiêu cực. Nhưng vì chúng ta chưa tu tập thiền quán từ khởi thủy, chúng ta chưa thuần thực trong sự hành trì của chúng ta. Chúng ta không có được khuynh hướng tự nhiên này, vì thế chúng ta phải khiến nó thành tập quán để chúng ta tạo thành thói quen trong sự thiền quán. Sự thuần thực về tuệ quán sẽ lần lần sanh khởi. Lúc đầu ít, dần dần tăng lên. Định, trí hiểu biết, tỉnh giác, và trực giác, tất cả do tâm thức, luôn có mặt, nhưng phải gia tăng. Vậy, trước tiên chúng ta thiền quán về định, và rồi phát triển tuệ quán. Sự triển khai của tuệ quán thuần thực được mô tả trong kinh “Explanation of the View”, cho biết có hai loại trực nhận. Sự trực nhận của tất cả hiện tượng, là sự thông hiểu về khía cạnh tương đối của vô số hiện tượng. Đây là hiểu về vô thường, năm uẩn, và mười hai nhân duyên. Để triển khai điều này, chúng ta phải có một tâm thuần thực hoàn toàn tuyệt hảo. Thứ nhì, sự thông hiểu về chân bản thể của hiện tượng, và để được điều này, bạn cũng cần có một tâm thuần thực hoàn toàn

tuyệt hảo. Nếu bạn không có được tâm này, thì bạn sẽ không thông hiểu hay đạt tuệ quán xác thật. Vậy, sự phát triển của tâm thuần thực hoàn toàn là dấu hiệu của sự thành đạt tuệ quán.

Tóm lại, có trạng thái được “nhuần nhuyễn” trong đó bạn có thể tu tập tuệ quán không khó hay không gian khổ, mà rất dễ dàng, rất thích thú. Vậy, khi hành trì tuệ quán, không có sự khó khăn của thân và tâm. Đây là dấu hiệu của sự thành tựu về thiền tuệ minh sát.

PHẦN BA

SỰ HỢP NHẤT CỦA ĐỊNH VÀ TUỆ

Chỉ thực hành thiền chỉ bạn không thể đạt giải thoát. Bạn cũng không thể đạt giải thoát chỉ với tuệ quán. Không ai có thể đạt trí tuệ Phật chỉ với tuệ quán. Những gì cần thiết để rèn luyện riêng định, rồi rèn luyện riêng tuệ, xong, thực hành pháp hợp nhất của định và tuệ, để cuối cùng đạt giải thoát viên mãn. Văn bản nguyên gốc chia chương này làm ba phần: sự thực hành pháp hợp nhất của định và tuệ, thời gian của sự hợp nhất, và các loại khác của định và tuệ.

THỰC HÀNH PHÁP HỢP NHẤT

Sự hợp nhất của tâm an định và nội quán xảy ra khi tâm an trụ một chỗ, không phải theo lối bình thường, mà trụ trong trí tuệ của pháp giới. Trong truyền thống kinh điển có bốn bộ chỉ thị khác nhau về cách làm thế nào để thực tập, mỗi bộ được dạy bởi một thiền sư người Ấn Độ khác nhau.

Lời chỉ dạy mỗi bộ khác nhau, nhưng tất cả đều đồng ý rằng hành giả cần thực tập sự hợp nhất của định và tuệ. Bốn vị đại thiên sư này là: Ngài Tịch Thiên, Liên Hoa Giới, Nguyệt Xứng, và Bhavavivaka, đều là vị thầy của Trung Quán Tông, liên quan tới trí hiểu biết tuyệt hảo của tánh không. Có hai trường phái chánh trong Trung Quán Tông: Kinh Lượng Bộ và Cụ Duyên Bộ. Đơn giản hoá, trường phái Kinh Lượng Bộ nói rằng trong giai tầng chân đế, không có pháp gì có chân hiện hữu, trong khi giai tầng tục đế, các pháp hiện tồn. Vậy thì trường phái Kinh Lượng Bộ quan tâm về khái niệm của hiện tồn và không hiện tồn, Trường phái Cụ Duyên Tông, thì, tin rằng vạn pháp không có bản chất thật và các hiện tượng chỉ là các phóng ảnh, tách rời các phóng ảnh này chúng không có chân bản thể. Tất cả pháp chỉ là các phóng ảnh. Vậy trường phái Cụ Duyên Tông không quan tâm tới khái niệm của sự hiện hữu hay không hiện hữu.

Thứ nhất, Ngài Bhavavivaka của Cụ Duyên Tông áp dụng phương pháp để phát triển sự hợp nhất của định và tuệ, là trước tiên bạn thiên quán về sự không như ý và

tình thương, vv...Điều này được mô tả trong đoạn đối trị cho sự bám víu. Thí dụ, bạn thiền quán về tình thương để thoát khỏi bám vào sự giận dữ. Định sẽ phát sanh. Rồi bạn phân tách các hiện tượng. Trong sự phân tách của các hiện tượng bên ngoài bạn phát sanh một trí hiểu biết về sự không thể tách rời giữa hình ảnh xuất hiện và tánh không. Trong sự phân tách các hiện tượng nội tại, bạn đạt sự hiểu biết về sự không thể tách rời nhau giữa sự cảnh tỉnh của người nhận thức.

Thứ nhì, Ngài Tịch Thiên trong quyển “A Guide to the Bodhisattva’s Way” (Lối Vào Bồ Tát Đạo), cho biết rằng để phát sanh định, bạn cần phải triển khai tâm bồ đề. Có tâm bồ đề tương đối và tâm bồ đề tuyệt đối, và phương pháp tu tập này bạn có được định qua tâm bồ đề tương đối vì bạn mong cầu cho tất cả mọi người đạt hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau. Nhưng con người dường như không biết nguyên nhân của đau khổ là gì và họ cứ thế chìm trong đau khổ. Do đó, bạn cần phải phát tâm với động cơ cứu giúp tất cả mọi người thoát khỏi khổ. Dù thế, vì con người không có khả năng này, bạn nên tu tập giáo pháp vì giáo pháp sẽ dạy bạn cách

để tu tập. Bạn nghĩ rằng sẽ đạt thành mục đích giúp tất cả mọi người đạt được trạng thái Phật quả. Đây là sự triển khai tâm bồ đề tương đối với định lực. Sau khi hoàn thành trạng thái rèn luyện định, bạn tiến lên thiền tuệ quán. Qua sự rèn luyện tuệ quán là đến sự trực nhận tánh không. Đây giống như Ngài Bhavaviveka phân tách các hiện tượng bên ngoài và nội tại để phát sanh trí hiểu biết của sự không thể tách rời nhau của tánh không, bóng dáng tiền trần, và sự không thể tách rời nhau của tánh không cùng sự nhận thức.

Hệ thống thứ ba là của Ngài Liên Hoa Giới, Kamalasila, được hành trì rất rộng rãi và có thể tìm thấy trong quyển thứ hai của “The Stages of Meditation” (Các Giai Tầng Thiền Quán). Bạn đạt định qua tâm an trú vào đề mục bên ngoài như tượng Phật, rồi vào đề mục trong như hơi thở. Pháp hành trì này khiến tâm trụ (một chỗ) và an. Với cách này bạn phát sanh tuệ quán bằng cách phân tách và nghiên cứu tâm an trú trong định. Bạn sẽ nhận ra rằng không có tâm để có thể nhận diện và phát triển trí tuệ hiểu biết của sự không thể tách rời của sự nhận thức và

tánh không. Bạn nhận ra khi tâm được nghiệm xét, thì không có gì để có thể nhận diện. Bạn khởi sanh tuệ qua sự phân tách của sáu căn để tâm cấu, như đã được mô tả trong truyền thống của ngài Atisa trong phần thiền chỉ.

Ngài Nguyệt Xứng, một vị đại thiền sư Trung Quán Tông, soạn văn bản *Lối Vào Trung Đạo* “*Entering the Middle Way*”, trình bày nhiều loại lý luận và phân tích hợp lý về tánh không. Chẳng những Ngài đưa ra những lý lẽ, mà còn làm cho các học trò dứt sự bám víu vào các hiện tượng bằng một luận chứng thực tiễn. Ngay cửa chánh của các chùa có một tấm tranh vẽ bánh xe luân hồi. Trong quá khứ, các vị A la hán đi xuống sáu cõi và khi trở về, các vị mô tả lại cho người khác cảnh sáu cõi luân hồi để người phạm được biết. Đức Phật nói ở cửa chánh ra vào nên treo tấm tranh bánh xe luân hồi để mọi người đều thấy. Trong tranh mô tả sáu cõi, trong cõi súc sanh có vẽ một con bò. Một hôm, Ngài Nguyệt Xứng đến bên bức tranh và bắt đầu vắt sữa từ con bò trong tranh. Ngài nặn đủ sữa cho mọi người cùng uống. Ngài làm thế để biện chứng rằng, dù

con bò trong tranh hay con bò thật bên ngoài, cả hai đều không có tự tánh. Ngài Nguyệt Xứng chẳng những là một đại học sĩ, mà còn là một đại thiên sư thành tựu.

Phương pháp của Ngài Nguyệt Xứng khác với mọi người. Trong phương pháp này bạn nghe giảng rồi suy gẫm cho đến khi đạt thông thấu về chân bản thể của vạn pháp. Nghe và suy tư lời giảng, bạn phát sanh trí bát nhã và hiểu chân bản thể của tất cả hiện tượng, quan điểm được sanh khởi từ sự phân tách vạn pháp như nó là. Bạn trước tiên khởi sanh trí hiểu biết hoàn hảo của chân bản thể các hiện tượng, và khi đạt, bạn phát triển định và tuệ quán, Cả hai được rèn luyện trên căn đế của quan điểm, một trí chân thật hiểu biết về chân bản thể của tâm.

Sự chỉ dẫn trong bốn hệ thống này có hơi khác chút ít, là làm cách nào để định và tuệ phát sanh. Họ đồng ý rằng trước tiên chúng ta cần phải làm cho tâm an định, rồi chúng ta mới có thể phát sanh nội quán về tuệ, và hai sự hành trì này không thể chia cách, mà hợp làm một. Họ đồng ý rằng rèn luyện về định là nhân đem lại kết quả cho tuệ, và chúng ta hợp nhất cả hai để thực

hành chung. Có nghĩa là tâm cần phải định, không thể để các vọng tưởng lôi kéo. Cũng có nghĩa là chúng ta dùng tâm làm đề mục cho sự hành thiền và không được nghĩ gì khác. Nhất tâm này có được nhờ chúng ta an trú trong thiền định mà không phải khi chúng ta đang phân tách các hiện tượng.

Có một vị Lama tên Mendong Lama Sherab, từ tỉnh Lachi, nơi mà ngài Milarepa thiền định. Nơi đây rất hoang vắng, gần biên giới Nepal và Tây Tạng. Khi Trung cộng sang, biên giới bị cấm tỏa không còn lối ra vào làng này, trở nên càng hoang vắng hơn, không còn ai tới lui nữa. Có một hang động mà Lama Sherab dùng làm nơi thiền quán ba năm. Khi tôi được hầu chuyện cùng Lama về kinh nghiệm của Lama, tôi hỏi, "Ngài phải đạt được nhiều kinh nghiệm về trực chứng ở nơi đó vì không có gì khiến tâm Ngài xao lãng". Lama Sherab trả lời "Nếu bạn ngồi một mình nơi hang động, tâm bạn vẫn bị xao lãng", nếu bạn không điều khiển tâm bạn, tâm bạn sẽ xao lãng. Rất quan trọng khi hành thiền phải kiểm soát tâm để nó không đi hoang. Do đó, sự hành trì cần phải được kiểm soát chặt chẽ đủ để giữ tâm

không khởi vọng tưởng.

Văn bản mô tả tất cả các loại định và tuệ khác nhau là vì trong “Treasury of Knowledge” (Kho Tàng Hiểu Biết) đại diện cho tất cả trí hiểu biết. Sự hành trì trên được chỉ dạy trong truyền thống kinh tạng. Những gì được tu tập trong truyền thống tuệ quán là hệ thống của Ngài Liên Hoa Giới, Kamalasila áp dụng đề mục ngoài, kế đề mục trong. Vạy thiền chỉ là phát triển thông thường khi tu tập nhìn vào hơi thở làm đề mục.

Thiền quán thường được hành trì áp dụng sự phân tách khác nhau của đề mục ngoài tại và tánh không, tánh không nội tại và sự trực nhận, áp dụng rất nhiều phương pháp khác nhau đã được mô tả. Nhưng theo con đường của truyền thống Kim Cang thừa là nội tại không thể tách rời của tánh không và sự nhận thức. Khi thiền đã ổn định, tâm an trú trong sự an định tự nhiên của nó. Đôi khi vọng tưởng khởi lên, khi đó tâm có chuyển động. Bạn sẽ tìm xem bản thể của sự chuyển động đó của tâm là gì. Đây không dùng lý luận phân tách và lý lẽ, mà nên có kinh nghiệm thẳng với bản thể của tâm khi

an trú và sự chuyển động. Đây là phương pháp thường theo sau sự phát triển của tuệ quán.

Bạn không cần phải phân tách lý lẽ của tâm để tìm ra coi nó có hiện tồn hay không hiện tồn. Bạn chỉ cần nhìn thẳng vào tâm và thấy rằng nó không có ở đó. Cùng lúc có một quá trình hiểu biết hay cảnh tỉnh. Từ tâm, Tạng ngữ là “sem” hay “shepa”, có nghĩa là “cái biết”. Vậy có cái biết, nhưng nếu bạn cố đi tìm xem cái biết đó là gì, bạn không tìm ra vật gì cả. Hành vi hiểu biết thì không dừng, nhưng bạn không thể tìm vật gì hiểu đó để bạn có thể nói rằng đây là không có ngã. Khi không tìm thấy tâm, nhưng có vô ngã và có tánh không để bạn có thể gọi đây là sự không thể tách rời của sự trong sáng và tánh không. Cái vô ngã, hay vô vị kỷ, là cái mà chúng ta chưa từng thật sự nghĩ tới từ vô thì rằng chúng ta ở trong địa ngục vì tâm chúng ta chỉ nhìn ra ngoài. Nhưng nếu nhìn vào trong, bạn sẽ thấy cái vô ngã này và sự không thể tách rời của cái trong sáng và tánh không. Tánh không này, dù sao, không phải là không có gì, vì có sự phụ thuộc lẫn nhau của các hiện tượng, sự cảnh

giác về những gì chúng ta kinh nghiệm, hình bóng chúng ta thấy, âm thanh chúng ta nghe, vv...

Nếu tâm chúng ta không được kiểm soát, thì tất cả những hiện tượng thiên thực có thể nổi lên trong tâm. Vậy tất cả các pháp hiện lên và kinh nghiệm của chúng như là xem chiếu bóng. Thật sự không có gì trên màn ảnh, nhưng lại có hình bóng, âm thanh, và tình cảm xảy ra trong tâm. Vậy, chúng ta có những hình bóng xuất hiện trong tâm, nhưng khi chúng ta nghiên cứu kỹ hơn, chúng ta thấy rằng những hình ảnh đó không có thật hiện tồn, mà chỉ là các hiện tượng phụ thuộc lẫn nhau (chẳng hạn như máy quay phim, cuộn phim, và màn ảnh, ống loa, vv...)

Ngài Karmapa thứ Ba, Ranjung Dorje, mô tả bản thể của định và tuệ trong truyền thống Kim Cang thừa. Trong định, có những dòng tư tưởng thô và tế sẽ trở nên yên tĩnh tự nhiên. Ngài cho biết những tư tưởng thô và tế này khi dừng lại, chúng giống như mặt biển. Đôi khi có những lượn sóng to và nhỏ. Khi những lượn sóng này dừng thì mặt nước hoàn toàn yên tĩnh không lay động. Giống

thể, đôi khi chúng ta có những tư tưởng thô và tế. Nếu chúng hoàn toàn yên, thì tâm trở nên hoàn toàn yên tĩnh, an bình, không động như mặt biển yên lặng. Ngay như khi mặt biển hoàn toàn dừng lại, vẫn có thể có vài ô nhiễm, vậy, vẫn bản cho biết rằng có hai pháp hợp nhất: định và tuệ với một điểm tham khảo, và định và tuệ không có một điểm tham khảo. Định với một điểm tham khảo có nghĩa rằng tâm bạn chuyên chú vào vật như tượng Phật hay hơi thở. Tuệ quán với một điểm tham khảo có nghĩa rằng bạn phân tách nghiên cứu sự khác biệt giữa các hiện tượng. Khi sự nhận thức tuệ quán khởi lên cùng với định vô khái niệm, thì có sự hợp nhất của cả hai. Qua đó là định và tuệ tùy thuộc vào một điểm tham khảo, loại chánh của định và tuệ không có điểm tham khảo. Loại thiền chỉ này được mô tả bởi ngài Ranjung Dorje khi Ngài nói tới dòng sóng thô và tế trở nên yên lặng. Đây là trạng thái nơi bạn an trú trong bản thể tâm không có bất cứ khái niệm nào. Đây là trạng thái vững chãi an định. Tuệ này thấy rằng tâm không có bất cứ thực chất hay tự tánh. Sự có mặt của trạng thái an tĩnh và nhận thức về bản thể tâm là sự hợp nhất của định và tuệ. Định

trợ tá cho tuệ và tuệ giúp đỡ cho định. Vậy nên gọi là sự hợp nhất của định và tuệ.

Thiền chỉ vô khái niệm là tâm đơn thuần an trú trong trạng thái tự nhiên. Thiền quán vô khái niệm là thông hiểu sự không tách rời của những ảnh hiện và tánh không của các hiện tượng ngoài và hiểu biết sự không tách rời của cảnh giác và tánh không của người nhận thức nội tại. Cả hai đều cần thiết để được có định vô khái niệm và tuệ giác hợp lại như một cá thể. Vậy bạn có thể thực tập riêng định hay bạn có thể thực tập riêng tuệ, nhưng khi chúng được thực tập chung, chúng nên được thực tập cùng nhau. Hợp nhất có nghĩa là định và tuệ không phải cùng tồn tại với nhau, mà thay vào đó không thể phân sự khác nhau giữa chúng. Vậy nếu có định vô khái niệm, thì sẽ có tuệ vô khái niệm, hay nếu có tuệ vô khái niệm thì sẽ có định vô khái niệm.

Sự hợp nhất của định và tuệ được giải thích rõ ràng bởi Ngài Liên Hoa Giới, Kamalasila trong phẩm thứ nhất của quyển “The Stages of Meditation”. Ngài nói rằng khi hành trì thiền quán, bạn thấy sự vắng bóng của cốt tủy các hiện tượng. Theo sự

giải thích của Trung Quán Tông, câu này có nghĩa là bạn thấy tánh không của các hiện tượng, có nghĩa là thấy chân bản thể của các hiện tượng đúng **như nó là**. Điều này được mô tả bởi đức Phật như vượt khỏi ngôn từ và tư tưởng. Vượt khỏi ngôn từ có nghĩa là trạng thái hoàn toàn vượt qua khả năng có thể mô tả bằng lời, vượt qua tư tưởng có nghĩa là bạn không thể phân tách nó dùng khái niệm nghĩ nó hiện tồn hay không hiện tồn, hay bất cứ gì. Bạn cũng không thể nói rằng các hiện tượng không hiện tồn vì có sự cảnh giác của tâm. Sự nhìn thấu bên trong, thẳng vào sự trong sáng và sự vắng mặt của bất cứ chân thật thể nào là tuệ quán – chân nội tại.

Vậy thì cái gì là khía cạnh của định? Đây là sự vắng bóng của hôn trầm và trạo cử trong thiền quán. Và cũng có sự vắng bóng của ba loại chướng ngại, gây hấn, nghi ngờ và hối hận, những sự cố này có thể làm trở ngại cho sự phát triển trạng thái vững chãi của thiền quán. Nếu bạn hối hận, bạn nghĩ, “Ồ! tôi hy vọng chuyện này xảy ra”, hay “việc này không thực hiện đúng”, điều này khiến cho thiền quán bị gián đoạn. Nếu bạn

nghi ngờ, bạn nghĩ “Đây là thật hay không thật” và sự không chắc chắn này làm gián đoạn thiền quán của bạn. Nếu bạn gây hấn, bạn cảm thấy giận người nào đó, điều này cũng gián đoạn thiền quán. “Không có hành vi cân nhắc kỹ lưỡng” có nghĩa là bạn an trú trong trạng thái tự nhiên của sự tập trung do bởi sự quen thuộc. Với sự quen thuộc này, bạn không cần hết sức nỗ lực lưu lại trong thiền quán. Văn bản nói rằng khi bạn có thể thấy bản thể thật của thiền quán và các hiện tượng, và không còn lỗi giao động cùng buồn ngủ và khi bạn có thể an trú không gấn sức trong thiền quán, không còn bất cứ hành động cân nhắc nào thì bạn thành tựu sự hợp nhất của định và tuệ.

Cách để thực hành sự hợp nhất của định và tuệ quán được mô tả bởi Ngài Milarepa trong bài ca, nhất là bài ca cho Nyima Paldar Bum. Paldar Bum có lòng tin mạnh mẽ và rất điêu luyện trong sự hành thiền. Bà cũng rất giỏi về những câu hỏi thông minh và sắc bén. Ngài Milarepa gặp bà một lần khi đang dạy cho một nhóm người. Bà rất có lòng tin đối với Ngài và thỉnh Ngài về nhà. Bà cho Ngài biết bà đang

ở địa ngục, ban ngày bà bận lo chuẩn bị nấu ăn, giặt giũ, ban đêm bà ngủ. Nhưng bà muốn tu tập và hỏi Ngài bà có thể thực hành pháp gì để được Phật quả.

Ngài Milarepa hát cho bà một bài thơ đạo, trong đó Ngài dùng một số ẩn dụ và thí dụ. Khi nhỏ thầy tôi có kể cho tôi nghe về chuyện của ngài Milarepa rời xa quê hương, nhà bị tàn phá, và sau đó trở về nhà nhìn lại nơi bị hủy phá. Tôi nghe bài ca mà ngài Milarepa mô tả cảnh nhà cửa bị tàn phá giống như hàm trên của con sư tử và nhà lán giềng giống như lỗ tai lừa. Khi tôi nghe bài ca này lúc nhỏ, tôi tưởng là một ẩn dụ. Sau này khi tôi về lại Tây Tạng và nhìn thấy cảnh nhà tàn phá, tôi nghĩ “Đây thật giống hàm trên con sư tử và kia giống như lỗ tai lừa, với những tàng cây rớt xuống và những miếng cây vụn đưa lên”. Ngài thật sự dùng ẩn dụ mô tả hoàn toàn giống y chang.

Trở về câu chuyện, Ngài Milarepa dạy bà Paldar Bum trong một bài ca, trong đó ngài dùng bốn ẩn dụ. Trước tiên, Ngài nói ”nhìn lên hư không. Hư không không có trung tâm để có thể chỉ và không thể định vị nơi nào là biên giới. Cũng giống thế, hãy an

trú tâm không có điểm giữa hay giới hạn.” Thứ hai, Ngài nói “hãy nhìn ngọn núi, nó hoàn toàn vững, không lay động.” Theo cách đó, tâm phải cứng và vững chắc. Thứ ba, Ngài nói “hãy nhìn mặt trời và mặt trăng, chúng không giao động trong sự chiếu sáng. Chúng hoàn toàn trong sáng luôn.” Theo cách này, sự trong sáng của tâm không nên giao động. Thứ tư, ngài nói “Hãy nhìn mặt hồ không có sóng, hoàn toàn yên lặng và tĩnh mịch.” Theo cách này, tâm nên phải yên lặng và tĩnh mịch. Ngài không nói là chúng ta nên thiền quán về núi, mặt trời, hồ hay hư không. Đây chỉ là ẩn dụ về thiền vô khái niệm chúng ta cần có. Rồi Ngài nói với bà Bum hành thiền không có khái niệm, là khía cạnh của định. Nhìn vào cốt tủy của sự vắng bóng tư tưởng là khía cạnh của tuệ quán. Vì thế nên ngài chỉ thị cho bà hành trì với sự hợp nhất của định và tuệ bằng cách thiền vô tư tưởng. Thiền không tư tưởng là sự chỉ dạy thứ năm trong bài thơ ca của ngài.

Bà Bum hành trì và trở lại với nhiều câu hỏi về bài thơ ca được Ngài đưa cho. Bà hỏi rằng khi nhìn vào hư không, bà có thể ngồi thiền như hư không trong trạng thái

hoàn toàn thư giãn. Nhưng khi mây xuất hiện trong hư không, thì bà phải làm sao? Bà cho biết bà có thể ngồi thiền về ngọn núi. Nhưng khi thiền như thế, bà có thể nhìn thấy cây cảnh mọc trên núi, thì bà phải làm sao? Bà hỏi rằng bà có thể ngồi thiền như mặt trời mặt trăng, nhưng đôi khi mặt trời và mặt trăng bị nhật thực, thì bà phải làm sao? Bà nói rằng bà có thể ngồi thiền về hồ nước, nhưng thỉnh thoảng các lượn sóng nổi lên, thì bà phải làm sao? Ý nghĩa của các câu bà hỏi, lẽ đương nhiên, bà có thể thiền quán với tâm, nhưng khi đó các vọng tưởng nổi lên, thì làm cách nào bà quán tưởng về những tư tưởng này?

Ngài Milarepa đáp rằng bà có thể hành thiền như hư không, không có điểm giữa hay giới hạn thì rất tốt. Khi mây xuất hiện, bà không nên cho chúng khác với hư không, vì mây chỉ là biểu thị của hư không. Nếu bà có thể nhận thức và hiểu rằng bản chất của những đám mây này là hư không, thì chúng tự động tan biến. Nếu bà có thể thiền quán về núi thì rất tốt. Cây cảnh mọc trên núi không khác gì với núi, chúng đơn giản chỉ là biểu hiện của núi. Nếu bà có thể thiền quán

về mặt trời mặt trăng thì rất tốt, sự che khuất của mặt trời hay mặt trăng không gì khác hơn là bản thể của chúng. Nếu bà có thể thiền quán về đại hồ, thì các lượn sóng sẽ nổi lên, đó chỉ là động tác của sông hồ, đó chỉ là biểu hiện của sông hồ, vì không có lượn sóng nào không phải từ hồ xuất hiện. Rồi ngài cho biết nếu bà có thể thiền quán về tâm, thì thỉnh thoảng vọng tưởng nổi lên. Nhưng những dòng tư tưởng này chỉ là những động tác xảy ra từ tâm. Chúng không ngoài tâm, một biểu hiện của tâm. Khi không hiểu bản thể của tư tưởng, thì chúng giống như những lượn sóng trên mặt hồ, nhưng vẫn là một phần của hồ. Khi đã hiểu rõ bản thể của tư tưởng rằng chúng không có tự tánh, chúng sẽ tự động tan biến. Vì thế bạn cần phải hiểu rõ tư tưởng không ngoài tâm mà có.

Với cách này, Ngài Milarepa dạy sự hợp nhất của định và tuệ. An trú không vọng tưởng là định và nhận thấy những vọng tưởng này chỉ là biểu hiện của tâm là tuệ quán..

KẾT QUẢ CỦA SỰ HỢP NHẤT

Sự hợp nhất của định và tuệ mãnh liệt hơn đạt định hay tuệ riêng và kết quả này gọi là chân định. Khi bạn có chân định, sự hành trì và thời gian sau khi tu tập hòa lẫn nhau. Vì thế bạn thiền quán, rồi khi xuất thiền và qua sự quen thuộc nhuần nhuyễn với thiền, bạn có thể tiếp tục những công việc hằng ngày của bạn mà vẫn trú tâm trong trạng thái thiền. Vậy sự hoà lẫn vào nhau với thiền tập và sau khi xả thiền là chân định, sự hợp nhất của định và tuệ quán.

Ngài đại sư Marpa đem phương pháp thiền từ Ấn Độ đến Tây Tạng. Ngài có hai vị thầy bốn sư, Naropa và Maitripa. Từ Naropa, Ngài học con đường của phương pháp trong đó có rất nhiều pháp môn để thực hành đạt giải thoát. Nhưng Ngài Maitripa nhấn mạnh sự chỉ dạy về thiền trực tiếp, cũng là pháp môn rất quan trọng. Bài giảng dạy này có thể tìm thấy trong quyển “Commentary On the Ten Suchnesses”, (Bình Luận Về Mười Như Thị.) Trong văn bản này Ngài nói rằng chân định sẽ đạt kết quả. Có nghĩa là sự hợp nhất của định và tuệ là pháp môn tối thượng mà người hành giả có thể đạt được. Không có pháp môn nào

cao hơn nữa, vì những gì cần thiết để loại trừ đã được loại trừ. Định với sự hợp nhất của định và tuệ đã triển khai đầy đủ sẽ giải thoát hành giả khỏi vòng trói buộc của địa ngục để hành giả có thể chứng trạng thái vô trụ niết bàn, là Phật quả.

Có vài học giả rất hâm mộ tìm học Phật pháp và thực hành thiền, nhưng không ham thích đạt Phật quả. Họ tin rằng quả vị Phật là ngược lại thế gian và chứng Phật quả là cách nào đó rời xa thế giới này, đi về một thế giới hay cõi Phật nào đó hoặc thiên đường nào. Nhưng đạt quả Phật không phải như thế. Tạng ngữ, từ “Phật” là “sang-gye”, “sang” có nghĩa là quang đảng, sáng sủa, thông suốt, “gye” có nghĩa là gia tăng hay phát triển. Từ chánh của chữ này là “gye”, (phát triển), nhưng vì người dịch muốn làm rõ nghĩa của “Phật” hơn, nên họ thêm vần “sang”. Qua định này của sự hợp nhất về định và tuệ, bạn có thể tận diệt được tất cả lỗi lầm của phiền não và triển khai toàn diện trí hiểu biết về bản thể các hiện tượng. Và nhờ đó bạn rõ hơn về các lỗi này, đây là nghĩa của vần “sang”. Một khi tất cả phiền não đã được trừ khử, tất cả khả năng

tích cực và trí tuệ của Phật sẽ triển khai, đây là nghĩa của vắn “gye”. quả vị Phật không phải là hành động đi về cõi thanh tịnh, nhưng thay vào đó ở lại thế giới tương đối này với sự thành tựu của sự hợp nhất định và tuệ.

Kinh “The Explanation of the View” nói rằng qua định và tuệ, bạn sẽ thoát khỏi sự trói buộc của khuynh hướng tiêu cực. Hiện giờ chúng ta đang sống trong cõi người, là một trong ba cõi cao hơn (cõi trời, Atula, cõi người), nhưng nếu tâm cấu còn thì kết quả sẽ tích lũy nghiệp tiêu cực. Tích lũy nghiệp tiêu cực sẽ là kết quả đầu thai về một trong những cõi thấp hơn, (súc sanh, ngạ quỷ, địa ngục). Một khi bạn không còn phiền não, thì bạn sẽ thoát khỏi sự trói buộc của khái niệm chỉ định. Đối với người bình thường, tâm nắm bắt các pháp và nó gắn bó với các hiện tượng, cho nên nó không nhận ra thể chân thật của các pháp. Vậy sự trói buộc của các khuynh hướng tiêu cực ngăn chặn sự tiến triển của thiền quán, sự diệt trừ các phiền não, tái sanh vào cõi cao hơn và đạt giải thoát. Sự trói buộc của khuynh hướng tiêu cực, và sự trói buộc về khái niệm

cá tánh (mô tả trong kinh “The Explanation Of The View) là sự chướng ngại của phiền não và chướng ngại cho sự hiểu biết. Khi các chướng duyên này được tiêu trừ, thì tất cả khả năng tích cực như: trí tuệ, nhìn thấu suốt, và năng lực phi thường tự nhiên xuất hiện. Điều này giống như khi không còn mây phủ thì mặt trời tự nhiên chiếu rọi, tỏa sáng không cần phải được sáng tạo gì thêm. Giống thế, khi tất cả các chướng duyên không còn thì tất cả khả năng tích cực sẽ chiếu sáng.

Tóm lại, chúng ta ngồi thiền và chú tâm vào sự không thể tách rời hình bóng ngoại tại và tánh không, cùng sự không thể tách rời sự trực giác nội tại và tánh không. Rồi nếu chúng ta để tâm vào nhiều tư tưởng khác nhau sau thời khoá thiền, chúng ta không thể tiến triển trong thiền quán. Vì thế, chúng ta cần phải có sự tỉnh giác và trực giác trong thời gian sau thiền quán. Lúc đầu rất khó, nhưng khi chúng ta làm gì, chúng ta cần áp dụng sự tỉnh giác để điều chỉnh sự trực nhận của chúng ta để cho sự điều khiển tự nhiên điều động hành vi của chúng ta được phát sanh. Khi chúng ta làm việc, ăn

uống, đi đâu, hay nói chuyện cùng ai, chúng ta trưởng dưỡng sự tự chủ của tinh giác và sự trực nhận. Văn bản cho biết trong khi sau thời khoá thiền, chúng ta nhìn tất cả các hiện tượng như ảo ảnh. Có nghĩa là sau thời thiền, chúng ta giữ lại những gì thật và hiểu biết mà chúng ta đã có được trong khi hành trì và nhìn tất cả các hiện tượng như ảo ảnh để chúng ta không quyến luyến đối với tất cả các hiện tượng. Đây là những gì chúng ta cần làm trong thời gian sau thời khoá thiền quán.

Có ba thái độ mà chúng ta cần thực hành trong thời gian sau thời khoá: 1) cúng dường chư Phật và Bồ tát, 2) phát tâm từ bi đối với chúng sanh, 3) hồi hướng tất cả phước báu. Bạn cúng dường cho chư Phật và Bồ tát không phải vì phẩm vật cúng dường khiến cho chư Phật hoan hỷ để giúp chúng ta. Bạn cúng dường vì pháp rất quan trọng và sự thực hành giáo pháp rất đặc biệt. Đức Phật là vị chỉ dạy giáo pháp và các vị Bồ tát là người đặc biệt, người thực hành giáo pháp không có chướng ngại. Cúng dường các vị để gia tăng động cơ cho chúng ta thực hành pháp và thiền quán. Không có sự triển khai

thiền quán chân chánh bạn sẽ kẹt lại trong luân hồi và kinh qua sự đau khổ, chìm trong sự sanh tử triền miên. Nhưng nếu bạn có được chân thiền bạn sẽ đạt sự giải thoát. Bạn cần mở tâm từ bi đối với chúng sanh vì họ đang đau khổ. Họ đau khổ vì họ không có thể triển khai chân thiền. Vậy, cúng dường chư Phật và chư Bồ-tát và phát tâm từ bi đối với chúng sanh, điều này sẽ trở thành một phần cho sự khao khát của bạn và là một thích thú trong sự tiến triển thiền định. Qua quá trình tiến triển định của bạn, bạn sẽ có năng lực giúp đỡ người khác.

Bạn cũng có thể hồi hướng rộng lớn hơn, có nghĩa là hồi hướng cho chúng sanh tất cả những sự trực nhận, và kinh nghiệm mà bạn có được từ tu tập thiền quán hay bất cứ nghiệp lành nào mà bạn tích lũy được. Có phải nghĩa này là khi bạn thi hành một hành động thiện nào, thì bạn mang cho người khác? Không. Vì khi bạn làm một nhân tốt, bạn nhận lãnh kết quả của hành động đó, và không thể tặng nghiệp lành của bạn cho người khác. Nhưng có một lời cầu nguyện hồi hướng hành động bạn cho người khác, vậy, đâu phải là vô ích? Thí dụ, nếu chúng ta

muốn bông hoa trên bàn này trở thêm bông, không cần biết chúng ta cầu nguyện cố gắng bao lâu, thì cũng sẽ không có thêm bông nào. Muốn nó trở hoa, phải có chậu, thêm đất, nước, hạt giống. Giống thế, với lời cầu nguyện, chúng ta khởi sanh một mục đích mạnh mẽ giúp đỡ mọi người, và qua nghiệp tốt mà chúng ta tích lũy được, thì chúng ta có thể giúp đỡ họ. Vậy, nếu chúng ta hồi hướng hành động tốt chúng ta có được, thì sẽ không uổng mất vì lần hồi lời mong cầu chúng ta sẽ được đáp ứng. Do đó, chúng ta nên hồi hướng rộng lớn cho tất cả chúng sanh sau thời thiền quán.

CÁC LOẠI ĐỊNH KHÁC NHAU

Đoạn kế tiếp của quyển “Treasury of Knowledge” là duyệt lại các loại định và tuệ khác nhau. Bắt đầu với định. Có loại định của thiền phổ thông và có định đặc thù của Kim Cang thừa. Định của phương pháp kinh điển gồm có thiền chỉ về chín loại thiền không hứng thú như sự đối trị cho ham muốn; tình thương và tâm từ bi như một cách đối trị cho giận hờn, và hơi thở như một pháp đối trị cho quá nhiều vọng tưởng.

Định của Kim Cang thừa áp dụng một vài phương pháp. Kim Cang thừa tốt hơn vì có nhiều pháp môn khác nhau khiến cho đạo lộ được thuận lợi hơn trong sự hành thiền. Vậy có vài pháp môn bất đồng như thiền quán về tình thương, bạn có thể dùng nó để phát lòng mong cầu cho chúng sanh được hạnh phúc. Nếu chúng sanh không được hạnh phúc, bạn mong cho họ có thể có được hạnh phúc và có thể có điều kiện mang đến hạnh phúc. Đây là thiền quán về tình thương, nó hướng thẳng đến tất cả chúng sanh. Qua thiền quán về tình thương, bạn phát tâm và gia tăng thiền chỉ của bạn, và chính nó gia tăng thiền quán của bạn về tình thương. Rồi bạn quán tưởng về những người đau khổ và mong cầu cho họ thoát khỏi khổ đau và nhân khổ. Thiền quán về tâm từ bi gia tăng sự tu tập của bạn và nhờ đó tâm từ bi cũng gia tăng. Theo cách này, tình thương phát triển và tâm từ bi gia tăng đồng lúc với sự vững chãi và an định của tâm.

Phương pháp để phát sanh tình thương và tâm từ bi là, trước tiên quán tưởng về ta và người đều bình đẳng. Bạn nghĩ rằng mọi việc bạn kinh qua là vui đẹp vừa ý thì người

khác cũng thích như thế. Nếu bạn gặp những việc bạn không thích, thì kẻ khác cũng thế. Bạn suy gẫm về vấn đề này và nhận thức sự giống nhau giữa ta và người. Kế bạn quán tưởng về sự yêu mến người khác hơn bạn. Có một vài hành động bạn thi hành cho mình, nếu bạn làm thế cho người khác thay vì cho riêng mình, thì lợi ích rất lớn. Vậy thì người khác quan trọng hơn chính bạn. Sau cùng, có một phương pháp thay đổi mình và người, như cho và nhận (tonglen). Qua pháp thực hành này, tâm cấu nhiễm của bạn giảm dần và tình thương, lòng từ bi đối với người gia tăng và định lực của tâm bạn thêm vững mạnh.

Cũng có pháp thực hành của Kim Cang thừa được áp dụng trong truyền thống Mũ Vàng (Kagyü) thở nhẹ nhàng ba cấp. Hơi thở bình thường có thở ra và thở vào. Trong phương pháp thở này bạn đếm hơi thở ra và thở vào để phát triển sự an định của tâm. Quyển “Treasury of Knowledge” đề cập đến hơi thở vào và hơi thở ra, và sự dừng lại giữa hai hơi thở này khi hơi thở còn trong thân. Đây là pháp, “hơi thở nhẹ nhàng được thực hành theo ba cấp” của Ngài

Gampopa. Phương pháp này không phải “vase breathing”, nó mạnh hơn và cường độ mãnh liệt hơn, một phương pháp quá mạnh đối với người sơ cơ. Trong phương pháp của Ngài Gampopa, trước tiên là hơi thở vào, rồi hơi thở được dừng lại ở vùng bụng dưới một chút, (nơi huyết đan điền) và rồi thở ra, chia làm ba giai đoạn. Lý do giữ hơi thở lại là theo hơi thở bình thường được thở ở trình độ miệng nên hơi thở không tỏa ra khắp châu thân. Do đó, nếu bạn giữ hơi thở lại, thì gió sẽ tỏa ra khắp châu thân. Nếu bạn giữ hơi thở ở cấp độ ngang trong lồng ngực, hơi gió không tỏa khắp châu thân. Nếu bạn giữ hơi thở lại ở vùng bụng dưới, hơi gió sẽ tỏa ra khắp thân.

Nếu bạn chỉ thiền quán về hơi thở vào và thở ra không, thì có thể bị xao lãng và quên đi sự hành trì. Nếu bạn thiền quán về hơi thở vào, rồi giữ hơi thở lại, và thở ra, thì, nếu bạn mất đi sự tỉnh giác, bạn sẽ quên giữ hơi thở lại, thì chắc chắn rõ ràng bạn đã quên đi sự trực nhận của bạn. Vậy thì thiền quán về hơi thở ba cấp có lợi ích hơn nhiều để triển khai sự an định của tâm hơn là chỉ quán tưởng về hơi thở ra và vào.

Phương pháp thứ nhất đặc biệt của Kim Cang thừa là pháp môn Pratyahara liên quan đến sự chặt chẽ khách thể của tâm. Có sáu chướng duyên chánh trong thiền chỉ. Đó là hôn trầm, trạo cử, giận dữ, hối hận, nghi ngờ, và luyến ái. Bạn phải nhận rõ từng mỗi chướng duyên này. Trong thiền quán bạn phải tỉ mỉ nghiên cứu mỗi chướng duyên riêng. Bạn có thể nghĩ, thí dụ, “tôi cảm thấy rất hối hận. Đây là chướng ngại tôi phải dùng pháp đối trị nó”. Nên chọn một chướng duyên cá biệt nào hay vọng tưởng nào để đối trị thì dễ hơn là đối trị với tất cả vọng khi chúng xuất hiện. Đây gọi là “hủy diệt từng cá nhân” vì cá nhân chỉ cho chướng duyên cá biệt được hủy diệt.

Pháp thực hành định thứ hai của Kim Cang thừa gọi là sự trống vắng cấu trúc của đường kinh mạch (nadi). Có ba đường kinh mạch chánh trong thân - đường kinh mạch trung tâm (avaduti), đường kinh mạch trái (lolana), và đường kinh mạch phải (rasana). Trong pháp hành trì này bạn quán tưởng vào ba đường kinh mạch này và các luân xa (chakras).

Pháp thứ ba là thực hành phong đại vi

tế trong thân (vayus). Bạn thiền quán về các đường kinh mạch vi tế và bạn quán tưởng về phong đại vi tế chảy vào trong các đường kinh mạch này. Có các cách thực hành khác nhau. Có loại thực hành gia tăng tuổi thọ, có pháp thực hành khiến thân cảm thấy hỷ lạc và có pháp thực hành để gia tăng trí tuệ, vv... Và có pháp thực hành về các giọt tinh túy vi tế (bindus) khiến cho các giọt này thấm vào thân, tạo nên sự hỷ lạc cho thân và kinh nghiệm sự kết hợp của hỷ lạc cùng tánh không.

Trong sự giáo huấn của Kim Cang thừa cũng có một pháp quán tưởng về các vị deties. Đôi khi bạn hình dung vị yidam trên đầu hay tưởng tượng mình chính là vị yidam. Đôi lúc bạn muốn rõ nét hơn, bạn quán tưởng các mẫu tự của thần chú, đôi lúc to và đôi lúc nhỏ, tất cả đều để cho tâm bạn được an định. Qua sự hình dung này bạn có thể loại trừ những hình bóng bất tịnh của hiện tượng và phát sanh những hình bóng thanh tịnh. Bằng cách cung thỉnh các vị deties trí tuệ để nhận sự gia trì. Thực hành quán tưởng là một pháp môn đặc thù để khai triển sự an định cho tâm và giữ sự quân bình

không thẳng quá cũng không lỏng quá. Bạn chỉ cần trú tâm trong trạng thái tự nhiên. Nói chung, giai đoạn quán tưởng của sự tu tập như là một phương pháp để phát triển định lực. Vài người tu tập quán tưởng với hy vọng có được một tâm nhìn sáng suốt. Khi không xảy ra thì họ lại nản chí và từ bỏ. Đây không phải mục đích để có tâm nhìn sáng suốt, mà để thiên quán về bản thể của vị deties để bạn có sự an định cho tâm. Khi bạn bị phóng tâm, thì bạn sẽ quên vị deties và trực nhận ra ngay. Vì thế, hình dung là một ý nghĩa đặc biệt để tâm được an định và sự nhận thức sắc bén hơn.

Thỉnh thoảng khi hình dung vị deties hay thiên quán về hơi thở có chút mệt mỏi, thì chúng ta có thể trì chú. Trì chú có thể có âm thanh hay trong im lặng. Khi trì chú trong im lặng để người chung quanh không nghe tiếng. Theo truyền thống thì có nghĩa là chúng ta trì làm sao cho âm thanh chỉ đến cổ áo thôi. Khi trì chú thì chúng ta nên để ý tới mỗi từ của câu chú để tâm chú ý tới những từ này. Nếu câu chú là: OM MANI PEME HUNG, chúng ta không chỉ trì mà không để ý đến, mà trì rất mau, để người

khác có thể vừa nghe, giữ cho tâm để ý đến âm thanh câu chú không được phóng ra ngoài. Có một cách niệm chú âm thầm không dùng âm thanh. Chúng ta dùng chuỗi để đếm và niệm thầm trong tâm. Thường thì chúng ta niệm trăm sáu chuỗi, do vì lần chuỗi nên không bị phóng tâm. Như thế, tâm rất ổn định và khiến cho tâm thuần thục trở nên trong sáng hơn.

Tóm lại, có rất nhiều phương pháp, tất cả đều với ý nghĩa khai mở trí tuệ siêu việt.

Có rất nhiều phương pháp đạt trí tuệ và các pháp môn này được truyền cho tùy thuộc vào khả năng từng cá nhân và căn cơ của họ. Một vài phương pháp cho người có lòng tin sâu mạnh, có phương pháp cho người thông minh khá, vv... Vì thế bạn không cần phải thực tập tất cả như đã mô tả trên, mà chỉ thực tập tùy theo căn cơ và khả năng mình.

Thực tập định để tâm an vững và như thế bạn sẽ phát triển trí tuệ. Nếu tâm đã vững và an trú trong trạng thái tự nhiên, bạn có thể áp dụng sự hiểu biết sắc bén để phân tích và nghiên cứu văn bản và hiểu biết ý

nghĩa từng chữ trong văn bản. Vậy với tâm an định, bạn có thể nghiệm xét và thông hiểu những gì bạn để tâm vào, để sự tu tập thiền định của bạn trở thành tuệ quán.

Đôi khi thiền quán được tu tập riêng và đôi khi thiền vô quán được thực tập riêng, và đôi khi chúng được tu tập xen lẫn. Nếu thực tập đúng, cả hai pháp đều có thể khai mở định và tuệ. Về mục tiêu thì chúng đều giống nhau, còn về đạo lộ, thì dù sao, có một chút khác nhau giữa hai pháp môn.

GIAI TẦNG VÀ KẾT QUẢ CỦA THIỀN

Văn bản cho thêm một lời giải thích về ba giai tầng khác nhau của thiền. Thứ nhất là phàm phu thiền được gọi là “Kinh nghiệm của người chưa trưởng thành.” Về sự hành trì, người ở giai đoạn này có thể nhận ra sau khi tâm đi hoang một lúc mới có thể kéo tâm trở về nhà. Qua cách này, có một vài kinh nghiệm xảy ra. Giai đoạn hai là của các vị Bồ-tát gọi là “ý nghĩa khác biệt của thiền quán”. Trong trạng thái thiền quán này, sự thâm thấu về bản thể hiện tượng như lý nhân duyên sanh, ảo tưởng bản chất các hiện tượng, vv... và trí tuệ phát sanh ngày càng

nhiều. Giai đoạn ba là “Giai tầng tối hậu của chư Phật” là đã trực nhận rõ bản thể vạn pháp, được biết đến là bản thể thanh tịnh nguyên nguyên. Trí tuệ này không phải mới, mà là sự trực nhận xảy ra hoàn toàn không nỗ lực. Vậy đây là ba loại thiền có liên quan đến “như như”, chân bản thể của hiện tượng.

Quyển “Treasury of Knowledge” không mô tả các kinh nghiệm có được từ thiền quán, vậy nên tôi sẽ tiếp ứng những điều tôi nghĩ về đề tài này như lời tổng kết.

Kết quả của sự thực tập thiền quán là sự trực nhận và kinh nghiệm. Kinh nghiệm thiền quán chỉ tạm thời và đến rất nhanh. Sự trực nhận này, dù sao, là sự thành tựu qua nhiều giai đoạn từ từ của thiền nên nó dài lâu hơn. Bạn cần phải nỗ lực tinh tấn để đạt trực giác và bạn không nên quyến luyến đến kinh nghiệm của thiền dù nó tốt hay xấu. Nếu bạn có kinh nghiệm tốt bạn chỉ nên nghĩ đó là những biểu lộ của tâm đừng lấy đó làm mừng. Nếu bạn có sự bám víu vào kinh nghiệm của thiền thì bạn sẽ phát sanh lòng kiêu mạn sẽ làm chướng ngại cho sự thực tập của bạn sau này. Nếu bạn có một kinh nghiệm xấu thì cũng đừng lấy đó làm

lo, nó cũng chỉ là biểu lộ của tâm.

Những kinh nghiệm khác nhau của thiền đều do những đường kinh mạch vi tế khác nhau. Vài người có kinh nghiệm ngay, người khác thì không có cho đến khi họ đã được vững chắc. Không có gì vui mừng với kinh nghiệm tốt hay nghĩ rằng mình không đi đến đâu vì mình không có kinh nghiệm nào. Và cũng đừng nghĩ rằng mình có vấn đề gì khi không có kinh nghiệm xảy ra. Không có gì phải vui hay buồn vì kinh nghiệm trong thiền quán chỉ là do tâm tạo, vì những đường kinh mạch khác nhau và không phải do thiền quán.

Có ba loại kinh nghiệm thiền quán: hỷ lạc, trong sáng, và vắng bóng tư tưởng. Hỷ lạc xảy ra khi bạn đang ngồi thiền và cảm thấy vui vẻ và có cảm giác toàn thân vui thích. Nếu điều này xảy ra, bạn không nên bám vào đó hay cho đó là điều tốt cho thiền. Bạn chỉ nên quên nó đi và tiếp tục thiền. Có một sự trực nhận rõ ràng trong đó bạn thấy mọi vật và biết mọi thứ với kinh nghiệm trong sáng và đây cũng chỉ là do tâm tạo. Bạn không nên cho đó là chân thiền, không nên luyện ái hay để bị lôi cuốn vào kinh

nghiệm này. Khi bạn kinh nghiệm sự trống vắng tư tưởng, bạn có thể nghĩ rằng bạn đang đạt trạng thái hoàn toàn vững chắc của thiền. Bạn không nên dừng lại, mà nên cứ tiếp tục với sự hành trì của mình.

Khi bạn đang tu luyện và không có chướng ngại gì lớn, thì rất dễ cho chướng ngại bên trong xảy đến, vì bạn bắt đầu nghĩ rằng bạn có một sự hành trì tốt và cảm thấy tự hào. Sự tự hào chính nó là chướng duyên cho sự tu tập của bạn. Ở Tây Tạng có câu rằng “Một khối cứng tự hào thì nước của năng lực tích cực không thể chảy”. Có nghĩa là khi bạn trở nên tự kiêu thì giống như một khối cứng và nó sẽ trở thành một chướng duyên. Thay vào đó, bạn nên có lòng khiêm tốn, lòng tin, tận tụy cùng giáo pháp. Vì ngã mạn là một đại chướng duyên, bạn nên tự kiểm điểm coi mình có tự cao hay không.

Thế ngồi trong thiền quán rất là quan trọng. Không cần thiết ngồi kiết già, nhưng rất là quan trọng để thân phải thật thẳng. Ngồi thẳng lưng rất quan trọng dù chỉ trì chú, quán tưởng, hay thực tập thiền quán. Ngồi lưng thật thẳng mới có thể có sự tỉnh giác, trực nhận, và chăm chú vào sự hành trì

cho phong đại chảy vào các đường kinh mạch vì thế đúng cách.

Chúng ta cũng cần một sự tinh tấn đồng mãnh như mặc áo giáp tinh tấn. Giống như áo giáp vì khi chúng ta mặc áo giáp chúng ta có sự can đảm mạnh. Lý do để có sự tinh tấn này là vì trong Kim Cang thừa dạy cách để đạt quả Phật trong đời này, và khi nghe thế người ta cho rằng sẽ đạt mục tiêu sớm. Nhưng khi không như ý thì họ mất niềm tin. Vì thế chúng ta cần một sự tinh tấn mạnh mà không mong cầu đạt kết quả sớm vì trước tiên chúng ta cần loại trừ tất cả tâm cấu nhiễm mà chúng ta đã tích trữ từ vô thỉ. Và rồi chúng ta phải tích tụ tất cả năng lực tốt, trí tuệ, v.v... để đạt quả vị Phật. Muốn đạt tất cả khả năng tích cực và loại trừ tất cả khả năng tiêu cực cấu nhiễm, chúng ta cần sức mạnh của đại tinh tấn. Vì thế, chúng ta không nên nghĩ là sẽ đạt kết quả sớm trong sự hành trì. Chúng ta có thể thành công trong cuộc sống này trong Kim cang thừa, nhưng chúng ta cần phải có một nỗ lực lớn, một tinh tấn dũng mãnh giống như Ngài Milarepa, cái mà rất khó cho tất cả chúng ta dù có muốn cũng không thể ráng sức.

Chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta sẽ đạt quả Phật nếu như chúng ta cố gắng tinh tấn dũng mãnh như Ngài Milarepa và không có gì xảy ra, chỉ cần thực tập mỗi ngày một chút. Chúng ta có thể nghĩ “Tôi không có sự tinh tấn như Ngài Milarepa, vì thế tôi không thể đạt kết quả gì”. Chúng ta không nên tin rằng không có sự tinh tấn thì dù có tu tập hay không cũng không gì khác biệt. Đức Phật cho biết dù chúng ta có tu tập, một chút cũng là tốt. Thí dụ, nếu chúng ta nghĩ tới sự tu hành hay dự tính đi tới một nơi nào đó, dù rằng mới nghĩ nhưng chưa kịp đi, cũng sẽ có kết quả tốt. Giống thế, kết quả sẽ đến dù chỉ là ý nghĩ tới sự tu tập trong tương lai. Nói chung, dù chỉ bước vài bước tới con đường tu tập, thì theo lời đức Phật, nó sẽ mang đến kết quả tốt đẹp lợi ích. Vì thế, sự hành trì của chúng rất lợi lạc và chúng ta không nên cho nó không có điểm tốt hay không mục tiêu vì chúng ta không có sự tinh tấn như Ngài Milarepa.

Rất quan trọng để chúng ta tiếp tục không gián đoạn với sự thiền quán của chúng ta tốt hơn là tinh tấn thật dũng mãnh trong một giai đoạn và rồi bỏ dở vì không có

kết quả. Loại tinh tấn này gọi là không lay chuyển, thường tinh tấn có thể khiến chúng ta luôn luôn duy trì sự tu tập của mình. Chúng ta cần sự tinh tấn này. Rất quan trọng để chúng ta có cả hai, sự tinh tấn này và không có một chút bám víu nào vào những kinh nghiệm thiên quán cả./.

Lời cuối sách của người dịch:

Cuối mùa Đông năm Ất Mùi, năm mới của kỷ nguyên mới. Con người có thể du lịch lên sao Hỏa. Một cuộc du hành để thỏa mãn trí tò mò hay có thể sống trên đó và người ta có thể chi hàng vạn Mỹ Kim để chỉ khám phá trong một cuộc du hành. Nhưng có một cuộc du hành không tốn xu nào để khám phá ra con người của chính mình, mà nếu không thì tất cả các cuộc du hành / du lịch trên toàn cõi hành tinh trong vũ trụ chẳng những vô bổ mà còn chẳng giúp gì cho chúng ta khi cần thiết, như sống thế nào để có hạnh phúc cho mình và người; và chết thế nào để được bình an. Chúng ta thật thiếu tình thương chân thật đối với chính mình. Một tình thương mà ai cũng mong muốn có được: sống hạnh phúc và chết không gì hối tiếc, một mong cầu thật đơn giản mà ít người đạt được.

Vậy thì có giá trị gì để du hành lên sao Hỏa?

Cái gì quan trọng hơn? Một chánh kiến sáng suốt về bản tâm mình, một thông hiểu đúng về cái chết, một viên kiến thâm thấu về những bài giảng giáo lý về cách sống và cách chết để có thể ứng dụng, vì sống và chết là hai sự thật không thể tách rời cũng như thân và tâm có ảnh hưởng mật thiết cùng nhau, cùng cách tạo điều kiện tốt nhất để hoàn thành sự mong cầu của con người chúng ta là: sống hạnh phúc và chết bình an.

Chúng ta nói Phương Tây thật sự đã may mắn được hưởng giáo lý Đông phương mà trước đây hơn 60 năm đã khép kín, bảo mật tại vùng núi tuyết Hy Mã Lạp Sơn. Giờ đây, chúng ta nên sẵn lòng đón nhận một phần giáo lý ấy! Giáo lý mà hàng triệu người đã ngã gục vì lòng tin của họ đối với đức Phật, để giáo lý này và tuệ giác đức Phật tuôn vào thế giới phương Tây, chúng ta nên nắm bắt thời cơ đem lại lợi lạc cho chính mình lúc sống cũng như khi chết. Đây chính là mình thật sự biết thương mình, biết đem nền giáo lý này ra ứng dụng, nền giáo lý mà hàng bao người đã gục xuống để bảo vệ giáo lý này giờ đây được tuôn vào Tây phương. Thế thì tại sao chúng ta không đón lấy thời

cơ, dành một phần thời gian cho việc tu tập nghiêm chỉnh, chuyển hóa cuộc sống trong một xã hội quay cuồng, cuốn theo tốc độ hỏa tiễn cấp tiến, và chuyển hóa, đối mặt với cái chết của mình một cách không sợ hãi lo âu.

Mong sao cho tất cả mọi người, nhất là những ai có duyên đọc được quyển sách này, hãy phát khởi tín tâm, trước tiên hướng về cho chính bản thân mình, thương lấy mình, đem giáo pháp ra ứng dụng cho thân tâm mình có được một cuộc sống hạnh phúc, mai sau được bình an như ý.

Nguyện hồi hướng tất cả công đức này đến tất cả mọi loài hữu tình cùng vô tình, đồng thành chánh giác.

Ngày cuối Đông tại Linh Sơn, Worcester



Địa chỉ liên lạc:

Ven. Thích Nữ Trí Hòa
16 Ruthven Ave.

Worcester, MA 01606

508.853.8120

Email: trihoothich45@gmail.com

Web: linhsonmass.org