

# THỰC HÀNH ĐẠI ÁN

*Khenchen Thrangu Rinpoche*

Có nhiều truyền thống lớn của Phật giáo, và trong đó những giáo pháp đại ấn là đặc biệt giúp ích trong thời hiện đại này. Lý do khiến tôi nghĩ rằng những giáo pháp đại ấn thì đặc biệt thích hợp và lợi lạc ngày nay là vì chúng ta đang ở trong hoàn cảnh rất tương tự với thời những đại hành giả đại ấn nhiều thế kỷ trước. Tám mươi bốn đại thành tựu giả sống ở Ấn Độ từ thế kỷ thứ hai đến thế kỷ mười hai đã thấy nó cần thiết khi thực hành trong sự phối hợp với những hoạt động thế gian của các ngài. Chẳng hạn vua Indrabhuti quản lý một vương quốc rộng lớn và được bao quanh bởi sự xa xỉ lớn lao. Nhưng ông đã nhận những lời dạy đại ấn, thực hành chúng khi cai trị vương quốc, và hoàn thành sự thành tựu tối cao của đại ấn – giác ngộ trong một đời. Tương tự, đại học giả Nagarjuna, người tạo nhiều luận về nghĩa tánh Không, đã hoàn thành thành tựu tối thượng của đại ấn khi đang đảm đương những trách nhiệm lớn và công việc khó khăn. Những đại thành tựu giả khác là những thợ giày, làm cung, người quét đường, và thậm chí những hành giả với việc làm tầm thường như xay mè. Tất cả họ phối hợp sự thực hành đại ấn với bất cứ hoạt động gì họ dấn thân vào. Với các ngài, không có sự mâu thuẫn giữa công việc phải làm và thực hành đại ấn: không có sự mâu thuẫn giữa thực hành Pháp và những hoạt động thế gian. Như thế truyền thống đại ấn sanh khởi và nở hoa.

Ở Tây phương đây người ta dấn thân vào rất nhiều bận rộn khác nhau và như vậy trải nghiệm những tư tưởng khác biệt lớn lao. Sự thực hành đại ấn cho phép mỗi người sống như họ muốn, làm công việc họ thích làm, và đồng thời thực hành Pháp mà không mâu thuẫn gì.

Một trong những điều tốt nhất của thực hành đại ấn là nó thì bình an và hiền hòa, và không có một nguy hiểm lớn lao do gây ra những lầm lỗi kinh khủng hay tạo ra một hoàn cảnh thực hành có thể làm hại chúng ta. Ngược lại, một số thực hành đặc biệt có thể mang lại những

kết quả sâu xa nếu được thực hành tốt nhưng bao hàm sự nguy hiểm của những rắc rối không muốn có. Một thực hành như vậy là nhập thất trong bóng tối, tham thiền khi ở trong một phòng tối một tháng hay hơn. Nếu làm đúng nó mang lại sự chứng đắc sâu xa, nhưng làm không tốt thì tạo ra những khó khăn thậm chí lớn hơn. Một thí dụ khác là thực hành đi mà không có thực phẩm trong bảy ngày hay mười bốn ngày. Nếu làm đúng nó đem lại sự chứng đắc được biết như *rút ra tinh chất*, nhưng nếu làm không đúng nó gây ra bệnh và cực kỳ khốn khổ.

Thực hành đại ấn thoát khỏi những nguy hiểm và rắc rối như vậy. Nó đơn giản là vấn đề nhìn vào tâm chúng ta, nhận biết bản tánh của nó và an trụ trong nhận biết ấy. Những chỉ dạy đại ấn thâm nhập thẳng vào tinh túy của những giáo pháp, và theo đuổi chúng thì chẳng có nguy cơ nào cho thân tâm.

### **Ánh trắng Đại Ấn**

Một khi chúng ta quyết định nghiên cứu và thực hành đại ấn, vấn đề tiếp cận như thế nào những giáo pháp khởi ra. Có rất nhiều bản văn thực hành đại ấn – một số rất dài và một số rất súc tích. Những hành giả Tây phương được dạy tư duy phân tích ở trường, họ muốn học những lý do của sự thực hành. Thế nên tôi đã chọn bản văn *Ánh trắng Đại Ấn* của đại hành giả và đại học giả Tashi Namgyal. Bản văn này không chỉ là một sưu tập những lời dạy tinh túy về đại ấn, nó cũng giải nghĩa mục tiêu của thực hành. Từ kinh nghiệm riêng, tôi thấy bản văn này là phi thường.

Khi Karmapa thứ Mười Sáu đến Hoa kỳ lần đầu năm 1974, một đệ tử của ngài, Ông Shen hỏi, “Bản văn nào có lợi lạc lớn cho học trò Tây phương nếu nó được dịch ra? Con sẽ tài trợ cho nó.” Đức Ngài Karmapa trả lời *Ánh trắng Đại Ấn* sẽ cực kỳ lợi lạc. Khi nghe sự chọn lựa của ngài, tôi thấy đó như một bằng chứng của sự sáng suốt hoàn toàn của tâm giác ngộ của Karmapa. Hợp với mong muốn của ngài, bản văn đã được Lobsang Lhalungpa dịch với sự giúp đỡ của Dezhung Rinpoche và xuất bản với nhan đề *Đại Ấn: Tinh túy của Tâm và Thiền định*. Tôi có nghe một số học trò nghĩ rằng có những vấn đề trong bản dịch. Có thể như vậy vì khó mà dịch một số ý tưởng tinh tế. Tuy nhiên tôi thấy những điểm thiết yếu đã được dịch tốt và chúng có thể hiểu nếu đọc cẩn thận.

Dù Karmapa đã vào niết bàn nhiều năm trước, hy vọng và lời dạy của ngài về bản văn này vẫn còn. Khi trình bày một giải thích về *Ánh trắng Đại Ấn* tôi cảm thấy tôi đang dâng cúng một phụng sự nào đó cho ngài.

Những bản văn về Trung Đạo, hay Madhyamaka trong tiếng Sanskrit, như *Trung Luận* của Nagarjuna và *Nhập Trung Đạo* của Chandrakirti, giải thích trí huệ hoàn thiện (Bát nhã ba la mật). Những bản văn này nêu bật cái thấy đúng về cách những sự vật hiện hữu và cung cấp những giải thích rất rõ ràng bản tánh của thực tại. Tuy nhiên chúng không giải thích làm sao thiền định. Những bản văn Trung Đạo giải thích cái thấy và cho phép chúng ta khai triển đức tin lớn lao và thấu hiểu Pháp, nhưng chúng không nói chúng ta tham thiền thật sự như thế nào để có một thấu hiểu trực tiếp về cái thấy.

*Ánh trắng Đại Ấn* thì khác khi nó giải thích rất rõ ràng làm thế nào khai triển những thực hành *Shamata*, hay thiền chỉ, thiền định và *Vipashyana* hay thiền quán. Nó chỉ ra những tham thiền ấy cho phép như thế nào chúng ta an định tâm để thấy bản tánh nền tảng của thực tại. Thêm vào đó *Ánh trắng Đại Ấn* diễn tả nhiều cấp độ thiền định. Những giai đoạn, những chương ngại, khó khăn được nói đến rõ ràng. Đó là lý do Karmapa thứ Mười Sáu nói đây là cuốn sách tốt nhất để dịch cho học trò Tây phương.

### **Những lý do để tham thiền về Bản tánh của Tâm**

[6] Quan trọng là phải biết tại sao chúng ta thực hành tham thiền. Có hai loại tham thiền chính: tham thiền phân tích và tham thiền an định. Trường phái Trung đạo đã cho chúng ta những giải thích rộng rãi, rõ ràng những sự vật bên ngoài hay những hiện tượng quả thực là tánh Không như thế nào. Trong tham thiền phân tích chúng ta tham thiền về những lý do và chứng lý này; tuy nhiên khó tham thiền thực sự về tánh Không của những hiện tượng. Trong Kim cương thừa truyền thống của Tây Tạng, thay vì tham thiền về tánh Không của những hiện tượng bên ngoài, chúng ta tham thiền về chính cái tâm. Kỹ thuật tham thiền đại ấn là thiết yếu và độc nhất trong truyền thống Kim cương thừa.

Tashi Namgyal, sống bốn trăm năm trước ở Tây Tạng, đã quan sát vào lúc đó có những người thực hành tham thiền nhưng không hiểu thật tánh của những hiện tượng, và những người biết thật tánh nhưng không thực hành tham thiền. Ngài nói rằng phối hợp thực hành tham thiền với cái hiểu phân tích của giáo pháp là việc quan trọng. Thế nên cả hai giải thích cái thấy và giải thích thực hành được dạy trong *Ánh trăng Đại Ấn*.

Jamgon Kongtrul Ringpoche đệ Nhất, Lodro Taye, nói rằng một người không có cái thấy về làm sao thực hành tham thiền thì giống như người không có tay cố gắng leo núi. Ngược lại một người hiểu cái thấy nhưng không thực hành thì giống như một người giàu mà keo kiệt không thể dùng tiền mình để giúp chính mình và những người khác. Nhưng nếu một người có sự thông hiểu về cái thấy và cũng thực hành cái thấy, thì anh ấy hay chị ấy giống như một con chim kim sí (garuda) dùng đồng thời cả hai cánh du hành tự do không cố gắng qua không gian. Nếu chúng ta phối hợp trí huệ của sự nghe những giáo pháp (văn) với trí huệ của tham thiền (tu), chắc chắn chúng ta sẽ đến chân lý rốt ráo.

Lý do để dạy tham thiền về thật tánh của tâm là mọi hiện tượng chỉ là tâm. Điều này nghĩa là những tướng xuất hiện bên ngoài, như hình ảnh, âm thanh, mùi, vị và những sự vật cụ thể, đều chỉ là tâm; và những cảm thọ và tư tưởng thích thú, đau đớn, bám luyến, tức giận, cũng chỉ là tâm. Mọi kinh nghiệm khác nhau này của thân tâm trở về với bản thân tâm.

Khi chúng ta nói rằng chúng ta “tham thiền về tâm” chúng ta đang ám chỉ thật tánh của tâm, hay cách thức tâm hiện hữu. Trong truyền thống Kim Cương thừa vị thầy chỉ ra bản tánh của tâm cho học trò; sự chỉ ra này được gọi là *Semtri*, trong đó *Sem* là “tâm” và *tri* là “dẫn dắt người nào”. Thế nên *Semtri* nghĩa là “dẫn dắt tâm đến chỗ hiểu biết tâm y như nó là.”

Chỉ dạy thứ nhất của đại ấn là “tất cả mọi hiện tượng là tâm” hay “tất cả các pháp là tâm”. Sự chỉ dạy này được trình bày trước tiên bởi vì bản tánh của tâm là quan trọng nhất trong đại ấn. Trong Duy Tâm, hay *Chittamatra*, trường phái Phật giáo, quan niệm rằng mọi sự là tâm được giải thích rất chi tiết. Cái thấy tất cả mọi tướng – núi non, nhà cửa, cây cối.v.v... – chỉ là tâm được trình bày trong một hệ thống những chứng cứ luận lý. Tuy nhiên khi đi vào thực hành, chúng ta không quan tâm nhiều những sự tướng ấy có là tâm hay không, bởi vì nó không quan

trọng nhiều để có thể tham thiền. Khi thực hành đại ấn cái chúng ta quan tâm là những trạng thái tâm thức của chúng ta. Chúng ta quan tâm những cảm nhận thích thú và đau đớn, với những phương diện của tâm, lợi lạc như niềm tin, lòng bi và nguyện vọng tất cả chúng sanh đều đạt đến giác ngộ; tai hại như những phiền não của tham, sân, si, những tư tưởng lan man và sự bám chấp vào một bản ngã. Nếu tham thiền về tâm, chúng ta có thể thấu hiểu tâm y như nó là. Với sự thấu hiểu này, những phẩm tính tốt cần được phát triển sẽ được phát triển, và những tính cách xấu cần từ bỏ sẽ được từ bỏ. Trên con đường những phẩm tính tốt, như đức tin và tin cậy vào Phật, Pháp, Tăng, năng lực thực hành, từ và bi, sẽ càng ngày càng mạnh. Vào cuối con đường này trí huệ sẽ lộ bày. Tất cả mọi điều đó chỉ do thấu hiểu tâm đích thực là gì.

Chúng ta có thể khám phá bản tánh của tâm bằng cách nghiên cứu những chứng minh luân lý, hay chúng ta có thể dựa vào thẩm quyền kinh điển. Chẳng hạn kinh *Lăng Già* nói:

*Tất cả mọi sự có vẻ như thực tại hoàn hảo với tâm.*

*Lìa tâm, không có thực tại hiện hữu như vậy.*

*Tri giác thực tại bên ngoài tức là thấy lầm.*

Trong Tantra Samputa có nói:

*Mọi sự bên ngoài và bên trong đều do tâm.*

*Lìa tâm không có cái gì khác hiện hữu.*

### **Những vấn nạn do không tham thiền về Tâm**

[9] Có ích lợi gì khi biết có bản tánh của tâm nhưng không thực hành tham thiền? Có ích lợi nào đó, nhưng chỉ biết có nó thì không đủ để từ bỏ những xúc cảm xấu của chúng ta, như tham và ghét hận và để hoàn thành giác ngộ viên mãn. Không tham thiền về bản tánh của tâm là vấn nạn lớn lao.

[10] *Ánh trắng Đại Ấn* giải thích sự quan trọng của việc tham thiền ý tưởng rằng mọi tướng xuất hiện là tâm bằng cách trước hết bàn luận những lỗi lầm do không tham thiền như vậy và rồi bàn luận những lợi lạc do tham thiền như vậy. Đức Phật và nhiều đại đệ tử đã nói những lỗi lầm do không tham thiền. Chẳng hạn trong *Kho tàng A tỳ đạt ma*, Vasubandhu (Thế Thân) cho một thí dụ một người thu tiền trong ngân hàng, suốt cả ngày đếm hàng trăm ngàn đô la và xếp chồng từng bó. Người thu ngân có một số tiền lớn nhưng chẳng làm gì được bởi vì nó không thuộc về anh ta. Tương tự, bạn có thể nghe tất cả những giáo pháp này và nói với người khác về những khổ cảnh của sanh tử luân hồi và những phẩm tính vĩ đại của giải thoát, nhưng nếu bạn không thực sự tham thiền về chúng thì cũng là vô ích với bạn.

Trong *Kinh Hoa Nghiêm*, Đức Phật so sánh một người biết nhiều về Pháp nhưng không đem vào thực hành thì giống như một bác sĩ biết nhiều về y dược nhưng không áp dụng nó khi chính mình bị bệnh.

Lý do chúng ta cần thực hành thiền định là chúng ta có nhiều xúc tình quấy nhiễu. Nếu chúng ta không thực hành, những phiền não ấy sẽ sanh khởi và ở lại trong chúng ta. Chỉ kiến thức thôi thì không đủ. Đại thánh Ấn Độ Shantideva nói về điều này khi nói rằng tâm là cái trục của đời sống chúng ta như cái trục xe giữ gìn tất cả các phần khác cùng một lúc. Nếu bạn không hiểu điểm thiết yếu này về tâm, bấy giờ cho dù bạn muốn có hạnh phúc bạn cũng không thể thành tựu nó.

### **Những sự lợi lạc từ tham thiền về Tâm**

Nhiều kinh và những bản văn khác ca ngợi những lợi lạc của tham thiền. Chúng đều nói cũng một điều thiết yếu: Tham thiền chỉ một ngày thì lợi lạc hơn nhiều so với nghe và phân tích những giáo pháp hàng kiếp kiếp. Tham thiền trong thời gian ngắn cũng quan trọng hơn nhiều so với dấn thân vào hoạt động phước thiện trong thời gian rất lâu dài. Điều này không có nghĩa là những thực hành khác thì không có lợi lạc hay ý nghĩa. Ngược lại nghe và tư duy giáo pháp thì

cực kỳ lợi lạc. Tuy nhiên thực hành thiền định vượt hơn lợi lạc của bất cứ loại thực hành nào khác chúng ta có thể làm.

**Câu hỏi:** Xin thầy giải nghĩa những khác biệt chính giữa Đại toàn thiện (Dzogchen) và Đại Ấn (Mahamudra)?

**Ringpoche:** Có những khác biệt trong dòng truyền thừa và trong những phương tiện thiền xảo của hai loại tham thiền này. Nhưng nếu chúng ta nói chính xác chúng là gì, thì không có sự khác biệt: cả hai thực hành đều đưa đến nhận biết tâm y như nó là.

Dòng Đại toàn thiện, tiếng Sanskrit là *mahasandhi* có nghĩa là “sự trọn vẹn vĩ đại” hay “sự toàn thiện vĩ đại”, bắt đầu với vị thầy Garab Dorje, ngài truyền nó cho Trisina, rồi từ đó truyền từ thầy qua trò. Dòng Đại ấn, tiếng Sanskrit nghĩa là “biểu tượng vĩ đại” hay “ấn vĩ đại”, bắt đầu với Saraha, ngài truyền nó cho Nagarjuna, vị thầy này truyền nó cho Shawari và vân vân. Dòng Đại toàn thiện đến Tây Tạng hòa hợp với dòng Nyingma, trong khi dòng Đại ấn hòa hợp với dòng Kagyu, với Marpa, Milarepa, Gampopa và vân vân.

Cả hai Đại toàn thiện và Đại ấn là những phương pháp để tham thiền về tâm. Trong sự cầu nguyện của dòng Đại ấn chúng ta nói “Tất cả tư tưởng là Pháp thân. Vị guru có thể chỉ ra bản tánh của tâm cho chúng ta; trong truyền thống Đại ấn, bấy giờ chúng ta tham thiền về cái ấy. Trong truyền thống Đại toàn thiện, chúng ta làm một sự phân biệt giữa tâm (TT. *Sem*) và tánh giác (TT. *rigpa*). *Rigpa* có hàm ý biết và nhận biết, thấu hiểu bản tánh chân thực; *sem* có hàm ý không nhận biết bản tánh chân thực. Thế nên kỹ thuật hay phương pháp của Đại toàn thiện là tách lìa *sem* khỏi *rigpa*, và biết *sem* không phải là thật tánh của tâm, bèn đến *rigpa*, tâm biết hay tâm nền tảng.

Trong *Một câu nguyện Đại Ấn* của Karmapa thứ Ba, Rangjung Dorje, có một đoạn kệ:

*Nó không hiện hữu, cho dù những bậc Chiến Thắng cũng không thấy nó.*

*Nó không vô hiện hữu bởi vì nó là nền tảng của tất cả sanh tử và niết bàn.*

*Đây không phải là một mâu thuẫn vì đây là nhất như của trung đạo.*

*Nguyện chúng ta chứng ngộ thật tánh của tâm, nó thoát khỏi mọi giới hạn và cực đoan.*

Tương tự, trong *Một Câu Nguyện Đại Toàn Thiện* của Jigme Lingpa, có một đoạn kệ:

*Nó không hiện hữu, cho dù những bậc Chiến Thắng cũng không thấy nó.*

*Nó không vô hiện hữu bởi vì nó là nền tảng của tất cả sanh tử và niết bàn.*

*Đây không phải là một mâu thuẫn vì đây là nhất như của trung đạo.*

*Nguyện chúng ta chứng ngộ nền tảng của Đại Toàn Thiện.*

Thế nên chúng ta thấy rằng có ít khác biệt giữa Đại Ấn và Đại Toàn Thiện.

Cần ghi nhận rằng Karmapa thứ Ba là thầy của vị thầy Nyingma vĩ đại là Longchenpa. Ngài cũng viết một trong những giáo pháp quý báu nhất của dòng Kagyu có tên *Karma Nyingtig*; một nyingtig là một thể loại giáo pháp Đại Toàn Thiện. Thế nên Karmapa thứ Ba không chỉ là một tác giả của những giáo pháp Đại Ấn mà còn của những giáo pháp Đại Toàn Thiện

*Trích “Những Điểm Thiết Yếu Của Đại Ấn: Nhìn Thẳng Tâm”, Khenchen Thrangu Rinpoche.*

*Nguồn: anphat.org*