

CHỈ VÀ QUÁN

1. Định Nghĩa Chỉ và Quán

Chỉ, tiếng Tạng gọi là *Shiné*, tiếng Anh gọi là *calm abiding*. Đây là trạng thái tâm thức thu nhiếp vào một đối tượng nhất định, hoàn toàn không tán loạn chạy theo bất cứ một đề mục nào khác, đơn giản chuyên chú vào đề mục đã chọn, một cách thoải mái an định. Tâm này được gọi là chỉ. Nói cho thật chính xác, đây là trạng thái tâm thức tập trung cao độ, đi kèm với sự hỉ lạc đến từ sự nhu nhuyễn khinh an của thân và tâm. Nói về lãnh vực này, thiền chỉ có thể được giải thích qua ba giới và chín địa vị. Thời điểm đầu tiên bước vào giai đoạn tiếp cận của sơ thiền, đây là lúc đạt tâm chỉ.

Tiếp theo là quán. Quán là cái tâm chứng biết thâm sâu. Khi không quán xét tâm tư, nhận thức của chúng ta rất thô lậu, không mấy tinh tế. Ngược lại, nếu chuyên tâm quán chiếu một điều gì cho thật tận tường, thật kỹ lưỡng, khi ấy nhận thức sẽ sáng hơn, rõ hơn. Loại nhận thức tinh tế này được gọi là quán, đây là sự chứng biết rất đặc biệt. Để định nghĩa cho thật chính xác, tâm quán này, cũng như tâm chỉ, phải đi kèm với trạng thái thân tâm nhu nhuyễn khinh an có nhờ quán sát tâm tư. Có được như vậy thì khả năng dụng tâm để quán chiếu mới được gọi là quán. Trước khi đạt quán, trước đó người tu cần đạt tâm chỉ, có được thân tâm nhu nhuyễn khinh an do sự định tâm mang đến. Vì lý do này mà chỉ và quán xảy ra theo tuần tự nhất định, đạt chỉ trước, sau đó mới đạt quán.

Tiếp theo đọc chánh văn:

Hành giả không thể tu thiền-chỉ một chiều để đoạn diệt phiền não.

Câu này cho thấy nhu cầu cần song tu chỉ quán. Chúng ta mặc dù hiểu rõ nhiệm tâm là điều không nên, tuy vậy vẫn tiếp tục theo đuổi, rồi phát sinh đủ loại phiền não. Chẳng qua chỉ vì không làm chủ được tâm, để tâm thao túng, mà tâm thì lại nằm dưới sự thao túng của nhiệm tâm. Cứ thế, tâm chạy theo phiền não, còn chúng ta thì chạy theo tâm của mình, để rồi cứ phải chịu sự chi phối của nhiệm tâm mặc dù biết rất rõ đây là điều không nên. Nếu có được định, có được chỉ, thì cũng như Lama Tông Khách Ba từng nói, chỉ cần nhiếp tâm vào một điều gì đó, tâm sẽ an trụ vững vàng nơi ấy, như ngọn núi vương. Khi ấy mang tâm chỉ này hướng về thiện pháp nào tâm cũng đều sẽ nhu nhuyễn thuận thực. Đó là lợi ích của sự thuần tâm. Cứ huân tập tâm mình trong chỉ và quán, chắc sẽ có lúc bẻ ngược thói quen. Thay vì nằm dưới quyền thao túng của tâm và nhiệm tâm, chúng ta sẽ làm chủ tâm mình, chủ động đưa tâm mình vào thiện hạnh.

Muốn được như vậy, bằng với tâm chỉ là không đủ, cần phải phối hợp tâm chỉ cùng tâm quán.

Câu hỏi tiếp theo đó là quán nói ở đây là loại quán nào.

Tu thiền-chỉ một chiều, chỉ có thể tạm thời dẹp bỏ phiền não vọng tâm. Thiếu ánh sáng trí tuệ thì không thể đoạn diệt tập khí phiền não, vì vậy không thể tận diệt phiền não. Vì lý do này, Kinh Giải Thâm Mật nói rằng, "Định có khả năng hủy diệt phiền não, tuệ có khả năng triệt để hủy diệt tập khí phiền não."

Tuệ nói ở đây là tuệ chứng chân thực tại, tuệ chứng tánh không. Đó là vì cội rễ của nhiệm tâm phiền não chính là vô minh. Tâm vô minh này bóp méo thực tại, chấp vào hiện hữu chắc thật có tự tánh. Chỉ khi nào có được trí tuệ chứng biết thực tại đúng như sự thật, thực tại của tánh không, lúc ấy mới có thể đoạn diệt vô minh bằng cách nhìn sự vật dưới ánh sáng của trí tuệ, hoàn toàn trái ngược với cái thấy của vô minh. Nếu không có được tâm quán tánh không mà dựa vào tâm chỉ thì sẽ tạm thời giảm bớt phiền não chứ không thể vĩnh viễn đoạn diệt phiền não. Tiếp theo chánh văn nói rằng

Kinh Chánh Định Vương nói rằng:

"Dù lấy tâm định / để mà tu thiền /

Cũng không thể diệt / vọng tâm chấp ngã

Phiền não sẽ vẫn / quay về quấy phá /

Như trong trường hợp / U-drak nhập định

Ở đây, Udrak ứng vào với vị sư phụ đầu tiên của đức Phật Thích Ca Mâu Ni trước khi ngài thành Phật.

Quán pháp-vô-ngã / cho thật tận tường,

Tu thiền dựa vào / pháp quán như vậy

Đây chính là nhân / tạo quả giải thoát

Chẳng nhân nào khác / mang đến an lạc.

Có được tâm chi nhưng không có tuệ quán tánh không thì cho dù tạm thời hàng phục được phiền não chẳng nữa, phiền não rồi vẫn sẽ quay trở lại. Phiền nào bắt rễ từ vô minh chấp có tự tánh cho nên phải đoạn diệt vô minh chấp tự tánh mới đạt được niết bàn. Muốn đoạn diệt vô minh chấp tự tánh, chỉ có một cách: khai mở trí tuệ chứng tánh không. Vì vậy chánh văn nói rằng:

Quán pháp-vô-ngã / cho thật tận tường,

Tu thiền dựa vào / pháp quán như vậy

Đây chính là nhân / tạo quả giải thoát

Chẳng nhân nào khác / mang đến an lạc.

Ngoài điều này ra, không điều gì khác có thể mở đường cho chúng ta vào với quả giải thoát. Vì vậy chúng ta cần phải tu chỉ quán hợp nhất.

Nếu chỉ tu quán mà không tu chỉ, tâm sẽ tán loạn theo nhiều đề mục,

Ở đây, tu quán có nghĩa là quán xét, tư duy, nếu không đi kèm với chỉ thì cũng không ích lợi gì nhiều. Muốn tu thiền có hiệu quả thì không được tán tâm, không có được tâm chỉ thì không thể thoát tán tâm, vì vậy thiền quán phải được thiền chỉ hỗ trợ.

Khởi đầu, hành giả cần hội đủ mọi điều kiện tiên quyết để nhanh chóng dễ dàng thành tựu chỉ quán.

2. Điều Kiện Tiên Quyết Tu Chỉ Quán

Tu thiền có hai loại, thiền chỉ và thiền quán. Mục tiêu cao nhất của pháp tu thiền chỉ là để đạt chỉ [còn gọi là tâm chỉ, định chỉ, sa-ma-ta], và mục tiêu cao nhất của thiền quán là để đạt quán [còn gọi là tâm quán, tuệ quán, tì bát xá na]. Biết rõ như vậy rồi, câu hỏi tiếp theo là làm sao để đạt chỉ và quán. Muốn đạt chỉ và quán, chúng ta cần tích tụ mọi nhân duyên thuận tiện để đạt chỉ quán.

Chánh văn nói về nhân duyên thuận tiện đạt chỉ quán như sau:

Điều kiện tiên quyết để thành tựu thiền chỉ là: sống trong môi trường thuận tiện; thiếu dục tri túc; không gánh nặng việc; giữ giới thanh tịnh; triệt bỏ lòng tham ái cùng mọi tư tưởng khái niệm khác [nhiếp năm căn].

Môi trường thuận tiện là môi trường có đủ năm yếu tố sau đây: nơi dễ kiếm thực phẩm y phục; nơi ở không có người ác hay kẻ thù; địa phương không có tai ương tật bệnh; gần bên có bạn đạo giữ giới, có chánh kiến; chỗ ở ban ngày ít người qua lại và ban đêm ít tiếng động.

Thật là điều khó khăn khi phải sống ở thành phố hiện đại. Nếu quý vị muốn nghiêm túc tu chỉ, cần phải tìm nơi biệt lập. Đalai Lama thấy hình như có lỗi đánh máy trong chánh văn tiếng Tạng, muốn so với bản chánh văn của các vị lamas khác. Bấy giờ ngài nhớ lại câu chuyện vui, kể rằng có lần trong vùng kia có một số Kinh Kim Cang. Tất cả mọi cuốn sách đều sai giống nhau, chỉ có một cuốn duy nhất viết đúng. Các vị mở sách ra so sánh xem đúng hay sai, thấy ra mọi cuốn sách đều viết giống nhau chỉ có một cuốn viết khác nên sửa

lại cho giống với mấy cuốn sách kia [cười]. Từ đó mỗi khi tra xem kinh sách đúng hay sai, người Tây Tạng thường có câu nói rằng không nên sửa kinh sách như người làng

Munpa sửa Kinh Kim Cang [cười]

Bây giờ nói về các yếu tố thuận tiện để tu chỉ, chánh văn nói như sau

Thiếu dục nghĩa là không ham muốn nhiều áo quần y phục tốt, ví dụ như áo cà sa v.v... Tri túc nghĩa là hài lòng với bất cứ điều gì mình có, ví dụ áo cà sa phẩm lượng kém v.v.... Không gánh nhiều việc nghĩa là xả bỏ những việc làm thế tục như công việc làm ăn; tránh tham dự vào việc thị phi của Phật tử tại gia hay của chúng tăng; từ bỏ mọi hoạt động y khoa và bói toán.

Khi nói "tránh tham dự vào việc thị phi của Phật tử tại gia" điều này có nghĩa là nếu muốn tu chỉ thì đừng tán dóc nói nhảm. Cả Phật tử tại gia cũng vậy. Ngoại trừ những điều căn bản cần phải có, ngoài ra không nên quá xa hoa.

Nhiều năm về trước, có lần tôi đến thăm Barcelona. Ở đó có một tu viện lớn. Trước khi tôi đến, ban tổ chức nói với tôi rằng có một vị linh mục muốn gặp tôi, và nói cho tôi biết vị linh mục kia sống đã năm năm trên núi, ở phía sau lưng tu viện, ẩn tu nơi đó. Năm năm rồi chưa từng ăn bữa cơm nóng, cứ như vậy mà ẩn tu. Khi tôi gặp được ông ta, tiếng Anh của ông ấy rất tệ, tệ hơn cả tiếng Anh của tôi, vì vậy tôi có được chút can đảm để nói chuyện với ông ta. Tôi nói chuyện một thời gian, và hỏi ngài ẩn tu năm năm trên núi, sống đạm bạc như vậy, trong thời gian ấy ngài đã làm gì? Ông ta nói với tôi rằng để thiên về tình yêu thương. Thật quá tuyệt vời, không phải sao? Người tu thật sự phải sống giống như vậy nếu muốn tu chỉ, đạt xa ma tha.

Nói giữ giới thanh tịnh nghĩa là gì? Giữ giới thanh tịnh nghĩa là không đánh mất nền tảng của giới tự nhiên và giới cấm của cả hai bộ giới luật.

Đây là bài phái hiển tông, vì vậy giới ở đây có nghĩa là giới ba la đề mộc xoa và giới bò tát.

Cho dù bất cẩn phạm chướng nữa, cũng phải tức thì sửa chữa theo đúng với chánh pháp, với trọn lòng hối cải.

Mặc dù nói rằng phạm giới Thanh Văn thì không thể vãng hồi, tuy vậy, nếu hối cải, kiên quyết không tái phạm, lại có được ý thức về tính chất không tự tánh của tâm tạo tác, quen thuộc với tính chất không tự tánh của các pháp, được như vậy giới hạnh có thể nói là vẫn thanh tịnh.

Có lẽ câu này là để nói rằng nếu đã nhận bỏ tất giới, cho dù phạm giới nặng nề, đọa rơi nặng nề, vẫn có thể hồi phục giới đã phạm. Đây là điều mà *Tập Bồ Tát Học Luận* có nói, tôi đoán vậy.

Điều này được minh giải qua Kinh A Xà Thế Vương Đoạn Hồi. Quý vị phải hàng phục tâm hối tiếc, nỗ lực tu thiền.

Rồi đọc tiếp

Thế nào là điều kiện tiên quyết của quán? Đó là: nương dựa vào bậc thánh giả, nghiêm chỉnh thỉnh cầu lời khai thị phong phú, và tư duy chính xác. Nên nương dựa vào bậc thánh giả nào? Bậc thánh giả học rộng đa văn, khéo giảng chánh pháp,

Ở đây giải thích rõ ràng nói người có khả năng giảng pháp là người như thế nào. Chánh văn nói rằng:

đầy lòng từ bi, giàu sức nhẫn nại.

Trong *Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận*, đức Di Lạc có nhắc đến mười đức tánh mà bậc chân sư cần phải có, ví dụ như phải giữ giới thanh tịnh, phải có định, có tuệ, v.v... Nói rất chi tiết rõ ràng, khởi đầu từ những tánh hạnh của bậc chân sư luật tạng, cho đến bậc chân sư mật tạng, trong mỗi trường hợp đều có những điều kiện rất chi tiết rõ rệt cần phải hội đủ. Lý do vì sao lại nói rõ chi tiết như vậy, đó là vì nếu chọn lầm thầy thì sẽ bước lạc ra khỏi đường tu giác ngộ. Quý vị cần phải tìm cho ra một bậc chân sư đầy đủ tánh hạnh có khả năng hướng dẫn quý vị trên đường tu.

Vì tìm ra chân sư là điều quan trọng như vậy cho nên chúng ta cần phải suy xét kỹ lưỡng trước khi nhận ai làm đạo sư. Người Tây Tạng có câu châm ngôn nói rằng đừng tìm thầy như con chó tìm thịt. Chó mà gặp thịt thì chồm tới nuốt ngay vào bụng, chẳng cần biết thịt kia có độc hay không. Người tầm sư học đạo không thể làm như vậy được, không thể không suy xét nhắm mắt nhận người khác làm đạo sư. Ngài Sakya Pandita có nói rằng đối với việc thế gian phạm tục chúng ta cũng thường cân nhắc kỹ lưỡng, hỏi thăm người khác, tìm hiểu cẩn thận trước khi dấn thân làm việc gì. Chuyện thế gian đã vậy, huống chi tu giác ngộ là việc lớn, dấn thân dài lâu, tìm quả hạnh phúc vĩnh cửu. Đạo sư là người dẫn đường, phải xem xét cho thật kỹ lưỡng trước khi nhận người khác làm thầy.

Chánh văn nói rằng:

Nên nương dựa vào bậc thánh giả nào? Bậc thánh giả học rộng đa văn, khéo giảng chánh pháp, đầy lòng từ bi, giàu sức nhẫn nại.

Nói "ng nghiêm túc thỉnh cầu lời khai thị phong phú" là nghĩa gì?

Bậc chân sư phải là người hùng biện, phải thông tuệ Phật Pháp để dựa vào đó hướng dẫn đệ tử.

Đây không phải là dạy toán hay dạy sử, mà là dạy cho đệ tử chuyển tâm. Thầy dạy toán hay dạy sử chỉ cần truyền kiến thức lại cho học trò, giúp sao cho học trò hiểu rõ bài học, vậy là đủ. Ngoài ra chẳng có gì khác để thực hiện. Còn dạy Phật Pháp là để đệ tử chuyển tâm, hiểu biết kiến thức không đủ, phải thật sự có sự biến chuyển trong tâm thức. Muốn được như vậy, bậc chân sư không những phải biết rõ về pháp tu mà còn phải thực hiện được tất cả những gì mình dạy. Vì vậy bậc chân sư ngoài kiến thức thông tuệ ra còn cần phải đạt chứng ngộ tâm linh. Bậc chân sư như vậy còn được gọi là người chấp trì chánh pháp. Nói chánh pháp là nghĩa gì? Chấp trì chánh pháp là nghĩa gì? Trong *Thắng Pháp Luận*, ngài Thế Thân nói rằng Phật Pháp bao gồm hai phần, kinh điển và chứng ngộ. Chánh pháp như vậy, làm sao chấp trì? Chỉ nhờ vào công phu tu tập của mình để mà hoằng dương chánh pháp. Ngài Thế Thân thêm chữ "chỉ" vào đây, cho thấy ngoài cách này ra, không còn cách nào khác. Cho dù xây chùa chiền điện thờ, cúng dường thực phẩm v.v... tất cả

đều không thật sự là chấp trì Phật Pháp. Muốn chấp trì Phật Pháp thì chỉ có một cách: phải học và phải tu.

Bậc chân sư được gọi là bậc chấp trì chánh pháp, vì vậy phải là người gồm đủ hai phẩm hạnh này: thấu suốt Phật Pháp và tu chứng Phật Pháp. Làm đệ tử tu theo chánh pháp cũng vậy, cũng phải là người tu học Phật Pháp một cách sâu rộng. Nguyên do tu học theo Phật Pháp đó là để hành trì tâm bồ đề cứu cánh, tu tâm bồ đề cứu cánh, vì lý do này người tu cần phải tu học sâu học để biết tâm bồ đề cứu cánh thật ra là gì.

Chánh văn nói như sau:

Nói "ng nghiêm túc thỉnh cầu lời khai thị phong phú" là nghĩa gì? Đó là bằng trọn lòng tôn kính, nghiêm chỉnh lắng nghe toàn bộ giáo pháp mười hai loại kinh liễu nghĩa và bất liễu nghĩa Phật thuyết.

Kinh liễu nghĩa và kinh bất liễu nghĩa, ngày mai tôi sẽ giải thích chi tiết. Ở đây câu này muốn nói rằng khi đọc trong kinh điển gặp chữ tánh không, chúng ta không nên phát sinh tâm lý dễ dãi, đó là vì cùng một chữ tánh không có thể có rất nhiều ý nghĩa khác nhau, chúng ta phải có khả năng hiểu về tánh không sao cho kiến giải của mình không đi ngược luận lý. Nói tóm lại, chúng ta cần phải noi theo những kinh điển nói về tánh không mà không trái ngược với lý lẽ, với nhận thức đúng đắn, đồng thời phải biết quay lưng với kinh điển nói điều không hợp lẽ.

Hôm nay chỉ bấy nhiêu thôi. Ngày thứ ba như vậy là chấm dứt. Xin cảm ơn.

Trích "[Giảng về Trình tự Tu Thiền](#)", trích trang 170 – file PDF,

Đạt Lai Lạt Ma luận giải, Hồng Như chuyển Việt ngữ.