



**Đại Ấn Thiền Xóa Tan
Bóng Tối Của Vô Minh**

THIỆN TRI THỨC

Đại Ấn Thiên Xóa Tan Bóng Tối Của Vô Minh

Karmapa thứ Chín Wangchug Dorje,
bình giảng khẩu thuyết của Beru Khyentze Rinpoche
Dịch từ tiếng Tây Tạng và biên tập bởi Alexander Berzin,
Văn phòng Dịch thuật Thư Viện những Tác phẩm và Văn
thư Lưu trữ của Đức Dalai Lama
Việt dịch: Dương Đạo

THIỆN TRI THỨC

MỤC LỤC



MỞ ĐẦU	7
--------------	---

PHẦN MỘT: NHỮNG SƠ BỘ

1. Quy y, Lễ lạy và Bồ đề tâm.....	10
2. Thiên định Vajrasattva	15
3. Cúng dường Mạn đà la.....	18
4. Guru Yoga	23
5. Cái Chết và Vô Thường.....	27
6. Nghiệp và Luật Nhân Quả.....	30
7. Những Tai Hại của Sanh Tử.....	34
8. Sự Quý Giá Được Tái Sanh Làm Người.....	37
9. Điều Kiện Nguyên Nhân Cho Thành Công.....	39
10. Điều Kiện Chính Yếu	40
11. Điều Kiện Khách Quan.....	41
12. Điều Kiện Trực Tiếp.....	42

PHẦN HAI: THIỀN ĐỊNH

1. Những tư thế căn bản của Thân và Tâm	44
2. Chú tâm trên một Đối tượng Thấy.....	48
3. Những Đối tượng Giác quan khác	51
4. Trừ bỏ Hôn trầm và Xao động	53
5. Chú tâm Không Đối tượng	56
6. Chú tâm vào Hơi thở và Ba giai đoạn An định Tâm thức.....	60
7. Loại bỏ Siết chặt và Buông lỏng	63
8. Trạng thái Định tâm thực sự và Ba Ân điển.....	65

PHẦN BA: THIỀN QUÁN (QUÁN CHIẾU)

1. Nhìn vào Tâm an định	71
2. Nhìn vào Tâm chuyển động hay khởi tướng.....	74
3. Nhìn vào Tâm phản chiếu những hình tướng và vào Tâm trong tương quan với Thân	77
4. Nhìn vào cùng lúc Tâm an định và Tâm chuyển động.....	81
5. Nhận ra Bản tánh của Tâm an định	84
6. Nhận ra Bản tánh của Tâm chuyển động hay Tâm nghĩ tưởng..	90
7. Nhận ra Bản tánh của Tâm phản chiếu cảnh vật và của Tâm trong liên hệ với Thân.....	94
8. Nhận ra cùng lúc Bản tánh của Tâm an định và Tâm chuyển động	100
9. Tóm tắt.....	104

PHẦN BỐN: NÂNG CẤP SỰ THỰC HÀNH CỦA CON

1. Phối hợp Đại Ấn với những Thực hành khác và Bốn hoạt động	106
2. Năm tà kiến, Ba thiện xảo và Bốn thân Phật.....	113
3. Ba chỗ con có thể lạc và Bốn chỗ con có thể mất tánh Không. 118	
4. Những Điểm nguy hiểm nơi sự vật có thể khởi lên như kẻ thù và những nhiễu loạn khác.....	123
5. Những Lợi Lạc của những thực hành và những giai đoạn và những con đường theo Đại Ấn.....	133
6. Những định nghĩa kết thúc.....	148
LỜI CHÚ CỦA TÁC GIẢ	155
BÀI NGUYỆN ĐẠI ẤN.....	156

MỞ ĐẦU

Tôi xin thành tâm kính lễ dòng Kagyu quý báu. Dù đã đạt được giác ngộ viên mãn từ vô lượng kiếp các ngài vẫn biểu lộ trong đủ loại thân để giáo hóa những ai cần cứu độ. Chỉ nghe danh các ngài cũng đủ loại trừ những sợ hãi của sanh tử.

Sau khi đánh lễ Guru của tôi và dòng truyền thừa, tôi sẽ nói ít lời về Đại Ấn, cái Ấn lớn của tánh Không, tinh túy sâu thẳm nhất của Kim Cương thừa, để khuyến khích những đệ tử đang ước mong Giải Thoát. Đây là con đường độc nhất mà tất cả chư Phật đã đi qua và có hơi ấm không suy chuyển của những ban phước từ những lời dạy khẩu truyền bên tai truyền liên tục từ Phật Thích Ca Mâu Ni đến Guru gốc của tôi. Tinh túy của tâm Phật ba thời, đó là phương pháp thành tựu Giác Ngộ, trạng thái hợp nhất của Vajradhara, trong chỉ một đời.

Để nghe hay học Pháp một cách thích hợp, cốt yếu là có động cơ đúng đắn. Nhớ tất cả chúng sanh đã từng là mẹ của bạn trong những đời trước và đã cho bạn lòng tốt lớn lao như thế nào, bạn cần khai triển lòng bi và mong muốn đền ơn họ. Cách duy nhất để có thể thực sự làm điều đó và cởi gỡ sự khổ đau của họ là tự mình phải giác ngộ. Có ước nguyện ban đầu là thành Phật, hay như trong các tantra, thành Vajradhara, để giúp đỡ những người khác gọi là Động cơ Giác Ngộ của Bồ đề tâm. Với sự phát tâm cao nhất này, bạn đọc, học, thực hành những giáo lý này.

Có ba lỗi lầm thí dụ cái đồ chứa mà bạn cần tránh. Thứ nhất, chớ có làm như một cái đồ chứa úp ngược, đó là tâm thức si mê,

đến độ giáo pháp không thể thấm vào. Chớ giống như một đồ chứa có lỗ thủng dưới đáy, chẳng giữ lại cái gì bạn đã học. Hơn nữa, khác với một đồ chứa dơ bẩn, bạn cần thoát khỏi những thành kiến, định kiến và những mê lầm nặng nề làm nhiễm ô dòng tâm thức khiến bạn không thể nghĩ đến cái gì khác và hiểu sai mọi cái bạn nghe.

Cũng có sáu nhiễm ô cần loại bỏ. Thứ nhất là kiêu mạn hay kiêu ngạo một cách ngu si; bạn phải nghe một cách khiêm tốn nếu bạn muốn học một cái gì. Nếu bạn không có niềm tin hay quá phê phán, bạn sẽ không thu nhận được gì. Nếu bạn không hứng thú, bạn thiếu động cơ và cần tái xác định nó. Chớ xao lãng bởi những đối tượng giác quan như tiếng ồn hay đám đông, mà chú tâm vào những lời dạy. Tuy nhiên, chớ trảm mình trong một tập trung sâu đến độ bạn không còn chú ý và cảnh giác. Sự tập trung như vậy cần có trong thiền định, nhưng có thể là một chướng ngại cho việc nghe hay học. Cuối cùng, chớ thất vọng, nản lòng nếu chưa hiểu ngay khi mới đọc. Cần có thời gian và sự quen biết.

Hơn nữa, còn có năm loại nắm hiểu không đúng cách. Chớ nắm hiểu chỉ những ngôn từ mà không biết ý nghĩa của chúng hay chỉ nắm lấy ý nghĩa mà không để ý đến ngôn từ. Chớ xem cả hai ngôn từ và ý nghĩa đều không quan trọng. Cũng chớ nắm hiểu giáo lý theo một thứ tự sai lầm hay hiểu sai.

Nếu bạn tự xem mình là một người bệnh, khổ đau vì những mê lầm vọng tưởng, xem vị Guru như là thầy thuốc của bạn và những giáo lý như thuốc, chắc chắn bạn sẽ được lợi lạc.

PHẦN MỘT:
NHỮNG SƠ BỘ

1. QUY Y, LỄ LẠY VÀ BỒ ĐỀ TÂM

Sự giải thích làm thế nào để thực hành Đại Ấn này của dòng Kagyu quý báu không biến chất chia làm ba phần: những sơ bộ, phần chính và kết luận.

Phần thứ nhất bắt đầu bằng quy y và khai triển Động Lực Giác Ngộ của Bồ đề tâm.

Những thực hành sơ bộ có phần phổ thông và phần đặc biệt. Phần phổ thông là thiền định về thân người khó được, cái chết và vô thường, nghiệp báo hay luật nhân quả, những tai hại của sanh tử luân hồi. Là một nền chung, chúng là bối cảnh cho mọi thực hành và phát tâm của mọi trường phái Phật giáo. Những sơ bộ đặc biệt (ngön-dro) là vừa lễ lạy vừa quy y, tịnh hóa Vajrasattva, cúng dường mạn đà la và Guru yoga.

Bốn pháp này có thể thực hành theo nhiều kiểu, nhưng thông thường nhất là thực hiện 100.000 lần mỗi pháp lần lượt nối tiếp nhau trong một nỗ lực liên tục. Một cách khác là làm một số lượng của mỗi pháp mỗi ngày như là sự thực hành hàng ngày của bạn. Số lượng này không nhất định và đôi khi cần đếm xem bao nhiêu, đôi khi không cần, nhưng phải tiếp tục cho đến khi nào bạn có những dấu hiệu thành công. Bốn pháp này có thể được lập lại trong một khoảng thời gian ở nhiều dịp khác nhau hay tiếp tục từng bước chậm cho đến suốt đời. Hơn nữa, những thực hành thật sự mà bạn

làm như những sơ bộ có thể thay đổi. Guru của bạn sẽ quyết định cái nào là tốt nhất cho bạn. Sau đây là một diễn tả tổng quát những sơ bộ tiêu chuẩn như được thực hành trong dòng Karma Kagyu. Những giáo huấn đặc biệt, chi tiết nên nhận từ Guru của bạn.

Mục tiêu của những thực hành sơ bộ là loại bỏ hay tịnh hóa những chướng ngại nơi tự thân bạn cản trở thực hành và tích tập công đức để đưa đến thành công. Lẽ lạy và thiền định Vajrasattva hoàn thành cái trước, trong khi cúng dường mạn đà la và Guru yoga hoàn thành cái sau. Nghĩ về luật nhân quả và về mọi hành động xấu đã phạm phải trong quá khứ và sẽ chịu khổ đau như hậu quả của chúng, bạn sẽ rất hối hận và quay về quy y Tam Bảo. Tự giao phó cho Phật, Pháp, Tăng, bạn cần cúng dường lễ lạy để làm sạch những khổ đau chưa chín tới.

Hơn nữa, bạn cần thấu hiểu tất cả chúng sanh chỉ muốn hạnh phúc và không bao giờ muốn khổ đau, nhưng không biết làm thế nào có được điều ấy. Họ không biết rằng những hành động tốt đem lại hạnh phúc, trong khi những hành động xấu, ác chỉ đem lại khổ đau. Bởi thế hãy khai triển lòng bi cho họ và ước muốn cũng tịnh hóa họ bằng chính sự thực hành của bạn. Và cuối cùng bạn cần phát Bồ đề tâm, Động Lực Giác Ngộ, mong muốn rằng do quy y và lễ lạy bạn sẽ loại bỏ mọi chướng ngại để có thể đạt đến trạng thái giác ngộ của một vị Phật hầu thực sự làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh khác.

Trong không gian trước mặt con, hãy quán tưởng một cây ban cho ước nguyện với một thân và phân thành năm nhánh.

Trên nhánh giữa là Guru của con (trong hình thức Vajradhara), nhánh trước mặt là những bôn tôn thiền định (yidam), bên phải là chư Phật, phía sau là kinh điển Pháp và bên trái là Tăng. Mỗi nhánh được bao quanh bởi đông đảo nhân vật cùng loại. Con cần quy y (trong lúc lễ lạy), đọc kinh kệ và quán tưởng mình được vô số chúng sanh-là-mẹ bao quanh sau lưng và cùng quy y lễ lạy như con.

Đây là Pháp quán tưởng ruộng công đức hay cây những Guru tụ hội. Hãy tưởng tượng chung quanh bạn là một vườn hoa đẹp đẽ, cỏ mềm mại và thú hiền từ. Giữa cái hồ tuyệt đẹp là một cây ban cho ước nguyện như tả ở trên. Vajradhara (TT. Dorje Chang) là hình tướng đức Phật dùng trong những tantra. Những hóa thân bôn tôn thiền định (yidam), gồm Vajrayogini, Heruka v.v...; chư Phật là những vị Phật quá khứ, hiện tại và tương lai; Pháp là ba tạng kinh điển và Tăng là những bồ tát như Quán Thế Âm và Tara, cũng như những Độc Giác Phật và Thanh Văn như Xá Lợi Phất... Xung quanh phần dưới của cây là những hộ pháp như Maha-kala. Nếu bạn không biết tất cả những nhân vật này như thế nào hay không thể quán tưởng các vị một cách rõ ràng, chớ có lo ngại. Ít nhất hãy tin rằng các vị ở trước mặt bạn. Với sự quen dần và tranh ảnh bạn sẽ học thấy được các vị.

Hãy quán tưởng bạn trong hình thức bình thường, với tất cả bà con thân thuộc nam ở bên phải và nữ ở bên trái bạn. Hãy tưởng tượng bạn đang ở trong một đám đông người và thú, bạn như người lãnh đạo của họ, và tất cả lễ lạy và quy y. Lạy bằng cách chắp tay, từ đỉnh đầu, đến giữa hai mày, cổ họng và trái tim, rồi sấp xuống đất và duỗi dài, hai tay đưa tới trước. Hãy khởi dậy nhanh chóng. Hãy lạy như thế khi lập

lại những câu kệ như “Con và tất cả chúng sanh-là-mẹ rộng lớn như không gian... quy y những Guru tôn thánh. Chúng con quy y những Yidam và chư hóa thân trong mạn đà la. Chúng con quy y chư Phật Thế Tôn. Chúng con quy y Thánh Pháp. Chúng con quy y chư Thánh Tăng. Chúng con quy y chư Daka, Dakini, chư Hộ pháp và Hộ mạng có con mắt của trí huệ nguyên sơ. Hãy duy trì trọn vẹn sự tập trung, niềm tin và thành tâm mạnh mẽ. Ba cái này – lay, đọc tụng và tập trung – là sự lễ lay thân, ngữ, tâm. Bạn cần lặp lại bài tụng và lễ lay 100.000 lần, cũng như hãy bắt đầu bất kỳ thời thiền nào với ít nhất bảy lần lay.

Khi lễ lay bạn có thể kinh nghiệm nhiều khổ sở, nhọc mệt. Hãy chấp nhận chuyện đó như một cái đau của một mũi thuốc chích mà bạn vui vẻ chịu đựng để khỏi bệnh. Sự khó khăn của bạn tỷ lệ với số nghiệp và khổ đau chưa chín tới mà bạn cần tẩy sạch. Khi bạn bị đau, hãy cảm thấy bạn không chỉ loại trừ bằng cách trải nghiệm sự khổ đau đáng lý bạn phải có còn mạnh hơn trong những tái sanh tới, mà bạn còn cất đi sự khổ đau này khỏi những người khác. Nếu bạn cảm thấy nóng hay lạnh, hãy cầu nguyện rằng điều đó trừ bỏ cho chúng sanh địa ngục thoát khỏi khổ đau ấy. Hãy nhận lấy đôi khát từ những ngạ quỷ và nếu tâm thức bạn hôn trầm trống rỗng vì mệt mỏi, hãy quán tưởng những súc sanh được thoát khỏi sự ngu si của chúng. Với niềm tin mạnh mẽ và thường xuyên tái xác định sự phát tâm, bạn sẽ không có nghi ngờ về điều bạn đang làm. Nếu có những tư tưởng khởi lên bảo ta ngưng bỏ sự tu hành và làm điều khác, hãy xem chúng như một đám phá phách, không nhìn đến chúng.

Con cũng cần đọc tụng, “Từ nay cho đến khi giác ngộ, con quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng...” và nghĩ, “Biết rằng tất cả

chúng sanh đã từng là mẹ cha của con, con quy y và khai triển Bồ đề tâm.” Thêm vào đó con cần thiền định về Bốn Vô Lượng Tâm, “Nguyện tất cả chúng sanh có hạnh phúc và những nguyên nhân của hạnh phúc...” Và v.v...

Câu “Con quy y chư Phật, Pháp, Tăng cho đến khi con giác ngộ. Từ công đức con gom góp do thực hành bố thí và các ba la mật khác, nguyện con đạt được trạng thái Phật để làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh”, thường được đọc tụng để nâng cấp sự khai triển Bồ đề tâm.

Bốn tâm vô lượng là (1) Từ, mong tất cả chúng sanh có được hạnh phúc và những nguyên nhân của hạnh phúc, (2) Bi, mong họ lìa bỏ khổ đau và những nguyên nhân của đau buồn, (3) Hỷ, mong họ không bao giờ lìa khỏi hạnh phúc họ có, (4) Xả, mong rằng họ thoát khỏi tất cả những bám luyến và ghét bỏ và khỏi tất cả ý niệm thân gần và xa lạ.

Lúc kết thúc con cần thiền định rằng những đối tượng để quy y tan thành ánh sáng và tan biến vào con và như thế dòng tâm thức của con được tịnh hóa.

Khi bạn đã hoàn tất thời lễ lạy, hãy làm tan tất cả hình tướng vào Guru của bạn như là Phật Vajradhara và cuối cùng hòa tan ngài vào trong chính bạn. Hãy an trụ trong một trạng thái không năng sở của tánh Không và sáng tỏ bất nhị, không lệch về một cực đoan (có không, đoạn thường...) nào cả. Nói cách khác, chớ có phóng hiện bất cứ hình tướng, ý tưởng nào cả. Hãy an trụ trong cái bây giờ và ở đây (cái hiện tiền), và cảm thấy bạn là sự thanh tịnh bản nhiên rõ ràng.

Đây là thực hành sơ bộ thứ nhất, những thiền định về quy y và khai triển Bồ đề tâm.

2. THIÊN ĐÌNH VAJRASATTVA

Vajrasattva, tiếng Tây Tạng Dorje Sempa, là một hiện tượng của chư Phật có mục đích để tịnh hóa và trừ bỏ khổ đau, bệnh tật và nghiệp xấu đã tạo. Ngài xuất hiện dưới nhiều hình tướng, an bình hay như là Heruka Vajrasattva, một mình hay với phối ngẫu. Thực hành về ngài có thể chi tiết nhiều hay ít. Sau đây là phương pháp tịnh hóa với Vajra-sattva một mình.

Trên đỉnh đầu con, hãy quán tưởng Guru của con như là Vajrasattva, màu trắng, tay phải cầm một chày Kim cương ở trái tim và tay trái cầm một cái chuông ở ngang hông, đầy đủ 32 tướng chánh và 80 tướng phụ của một vị Phật.

Trên đỉnh đầu thân tướng bình thường của bạn hãy quán tưởng một chữ PAM. Chữ này chuyển hóa thành một hoa sen trắng và trên đó từ một chữ AH xuất hiện một đĩa mặt trăng tròn. Trên đĩa mặt trăng, một chữ HUM biến thành một chày Kim cương nằm đỉnh, ở giữa chày Kim cương này lại có một chữ HUM. Ánh sáng phát ra và thu lại hai lần từ chữ HUM này hai lần: lần đầu cúng dường cho chư Phật chư Bồ tát và lần sau trừ diệt khổ đau cho tất cả chúng sanh. Bấy giờ chày Kim cương chuyển hóa thành Vajrasattva đơn, như tả ở trên. Chân trái ở trên đùi phải và chân phải duỗi ra thông xuống. Nơi tim ngài là một đĩa mặt trăng với một chữ HUM đứng thẳng, màu trắng ở giữa.

Vajrasattva có một thần chú một trăm âm và một thần chú sáu âm chúng có thể được xếp theo các cách, hoặc theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều, hoặc quay tròn hoặc đứng yên. Riêng trong thiền định này, thần chú trăm âm của ngài được trì tụng 100.000 lần, được xếp đặt ngược chiều kim đồng hồ dọc theo vành ngoài của đĩa mặt trăng trong trái tim ngài. Những chữ màu trắng, thẳng đứng, hướng vào trong và không chuyển động.

Sau khi thiền định như vậy, con tụng đọc, “Nam mô Guru Vajrasattva, xin ngài rửa sạch cho con mọi chướng ngại và nghiệp xấu chưa chín tới con đã mắc phải trong quá khứ.” Thêm nữa, con cần áp dụng bốn năng lực đối trị trong khi phát lồ sám hối.

Để thiền định này hiệu quả nhất, phải làm với bốn năng lực đối trị khi phát lồ sám hối. Thứ nhất, bạn phải nhớ lại mọi mọi lỗi lầm và thành tâm hối hận. Thứ hai là hứa hết sức không tái phạm. Thứ ba, bạn phải nương dựa vào cái nền tảng chống lại những bất thiện hạnh bạn đã mắc, tức là sự cam kết quy y và Bồ đề tâm. Như thế do quy y lập lại và nâng cấp Động Lực Giác Ngộ, bạn củng cố lại nền tảng cho đạo đức của bạn. Cuối cùng, bạn áp dụng những thực hành tịnh hóa như pháp Vajrasattva để xóa sạch mọi nhiễm ô. Nếu không hội đủ bốn điều này thì bất cứ sự tịnh hóa nào bạn làm chỉ là một sự quét phủ màu trắng bề ngoài tạm bợ. Nhưng với bốn cái đối trị này và tin tưởng thành tâm vào khả năng tịnh hóa của chúng, chúng sẽ tác dụng không nghi ngờ gì.

Rồi quán tưởng cam lồ màu trắng chảy từ ngón chân cái bên phải của Vajrasattva, đi vào đỉnh đầu của con và ngập đầy thân

con. Tất cả mọi chướng ngại và nghiệp duyên chưa chín tới thoát ra khỏi thân con và toàn thân con đầy khắp cam lồ.

Khi bạn trì tụng thần chú trăm âm, ánh sáng trắng và cam lồ tịnh hóa từ đĩa mặt trăng, chủng tỵ HUM và thần chú ở tim ngài hoàn toàn tràn đầy thân ngài, chảy tràn ra đi vào thân bạn như nói ở trên. Hãy tưởng tượng rằng từ những lỗ chân lông và các lỗ của thân bạn những nghiệp chướng thoát ra trong hình thức bồ hóng và nhựa đen, bệnh tật đau ốm như mủ máu lây nhầy, tà khí, ma quỷ như rắn, bò cạp, nhện và côn trùng. Tất cả các thứ này tan biến vào trong đất và thay vào đó là ánh sáng và cam lồ trắng ngập đầy thân thể. Hãy quán tưởng tiến trình này cũng xảy ra với tất cả chúng sanh chung quanh bạn, mỗi chúng sanh có một Vajrasattva trên đầu hay mọi người đều chia nhau lãnh nhận một Vajrasattva vĩ đại.

Guru của con (Vajrasattva) hài lòng, tan thành ánh sáng rồi tan vào trong con. Con cần thiền định rằng thân, ngữ, tâm của con và thân, ngữ, tâm của Vajrasattva hòa lẫn không thể tách lìa và con được xóa sạch mọi nghiệp chướng. Đây là sự thực hành sơ bộ thứ hai: thiền định Vajrasattva và trì thần chú.

3. CÚNG DƯỜNG MẠN ĐÀ LA

Cúng dường nói chung không phải để làm hài lòng hay đút lót cho người được cúng dường. Chúng là một biểu tượng thể hiện sự quy hướng hoàn toàn của bạn đến Giác Ngộ mà đại diện là những Guru và Tam Bảo, và được cúng để có công đức hầu đem bạn đến trạng thái của các ngài. Khi gieo những hạt giống vào một cánh đồng, không phải đất đai được lợi lạc, mà là chính bạn. Cũng thế cúng dường cho hội các Guru như là ruộng công đức đem bạn đến Giác Ngộ để bạn có thể làm lợi lạc tất cả.

Có nhiều loại mạn đà la. Một cách xếp đặt là những lâu đài cõi trời, nơi ở của các hóa thân thiên định. Đây là những cấu trúc ba chiều, những tầng nền được vẽ trong mạn đà la. Loại khác được dùng trong cúng dường, gồm một nền phẳng như cái đĩa, những vòng tròn, một chóp đỉnh, và gạo, hạt hoặc ngọc, tất cả tượng trưng cho vũ trụ.

Con hãy quán tưởng trước mặt con là một lâu đài mạn đà la với năm loại nhân vật bên trong. Ở trung tâm là Guru của con (như là Vajrasattva), trước ngài là những hóa thân của bản tôn, bên phải ngài là chư Phật, bên trái ngài là chư Tăng và đằng sau là kinh điển Pháp. Đây là mạn đà la được quán tưởng trước mặt con.

Tổng quát, những lâu đài mạn đà la thì vuông với một mặt nền và cấu trúc như cái tháp. Ở giữa mỗi bức tường là

một cửa, hành lang đi vào, cổng vòm, trên vòm có hai con nai và bánh xe Pháp. Kiến trúc và tỷ lệ khác nhau chút ít đối với mỗi hóa thân thiên định và có thể rất phức tạp.

Ở trung tâm của một tòa nhà trong suốt làm bằng ánh sáng như vậy, là Guru của bạn trong hình thức Vajradhara. Ngài ngồi trên một tòa ngai có hoa sen và mặt trăng làm chỗ ngai, do những con sư tử nâng đỡ. Ở trên ngài là tất cả dòng các bậc Guru, từ Vajradhara qua Tilopa, Naropa... cho đến Guru gốc của bạn. Xung quanh ngài là bốn nhóm nhân vật như nói ở trên, tương tự với khi quán tưởng quy y và lễ lạy. Đây là ruộng công đức để cho bạn cúng dường.

Bấy giờ hãy làm một mạn đà la khác với những ụ đồng của nó và cúng dường nó với câu tụng "...một mạn đà la được xây trên một nền rực rỡ với hoa, nước màu vàng nghệ và hương..." và v.v..., cùng với phần còn lại của chất liệu cấu thành mạn đà la. Như thế con dâng cúng cả hai mạn đà la, một bằng vật chất thực sự và một do tâm thức tạo nên.

Với một mạn đà la để cúng dường đủ tiêu chuẩn, trước hết cầm mặt đĩa và chùi sạch nó trong khi tụng một lần thần chú một trăm âm để tịnh hóa những nhiễm ô phiền não. Tiếp theo nhỏ một giọt nước lên đó để bày tỏ sự phát Bồ đề tâm của bạn và sự thấm ướt của lòng bi. Rồi đặt cái vành đai đầu tiên lên mặt đĩa, đổ gạo, đậu... Thành các ụ đồng theo những hướng thích hợp cho từng nơi chốn, kho tàng và thiên nữ cho đến khi tất cả những vành đai đều đầy và được hoàn thành với chót đỉnh được trang hoàng với chất liệu quý báu. Đây là sự cúng dường mạn đà la vật chất trong khi đọc tụng những câu kệ.

Mạn đà la do tâm thức tạo nên là sự quán tưởng của bạn như được diễn tả bởi những câu kệ này. Cái bạn đang cúng dường là toàn thể vũ trụ và tất cả sự giàu có của nó như đức Phật đã nói trong những giáo lý Abhidharma (A tỳ đàm). Đức Phật diễn tả vũ trụ theo nhiều cách khác nhau, bởi vì tùy theo trạng thái thanh tịnh của bạn, bạn thấy sự vật một cách khác nhau. Theo sự diễn tả riêng ở đây, có đất bằng vàng với một vành đai hay hàng rào bằng sắt làm chu vi và một đại dương nước mặn ở bên ngoài. Bên trong hàng rào, nơi mỗi hướng chính là bốn châu lục, mỗi châu có hai tiểu lục địa ở giữa châu đó với hàng rào, tất cả tách rời nhau bởi những đại dương. Trên bờ kia của những đại dương, đi dần vào trung tâm là những hàng rào lần lượt của bảy núi vàng và bảy hồ nước trong. Ở trung tâm là Núi Tu Di, vuông, hình cái tháp, với bốn tầng từ dưới đáy lên trên. Mặt phía đông của núi bằng pha lê trắng, mặt nam ngọc da trời màu xanh, mặt tây hồng ngọc màu đỏ và mặt bắc ngọc bích màu lục. Biển và trời mỗi phương có màu tương ứng. Châu phía đông và các tiểu lục địa hình bán nguyệt mặt phẳng đối diện núi Tu Di, châu phía nam hình bốn cạnh cong, với những mặt lõm, đỉnh mặt lõm dài hơn thì xa núi Tu Di và đáy mặt lõm ngắn hơn gần núi Tu Di, châu phía tây hình tròn và châu phía bắc hình vuông.

Con người ở châu phía nam (Nam Thiệm Bộ Châu), nơi những đại dương và bầu trời màu xanh. Những châu khác không nên nghĩ như những nơi chốn ở không gian bên ngoài có thể đi đến bằng phi thuyền. Bạn chỉ có thể đến đó nếu bạn tích tập đủ nghiệp cho một tái sanh ở chỗ ấy.

Câu kệ mà bạn lập lại 100.000 lần trong phần sơ bộ này là, “Hướng đến những cõi Phật sự cúng dường mạn đà la này, xây trên một nền rực rỡ bằng hoa, nước màu nghệ và hương, trang nghiêm với núi Tu Di và bốn châu lục, cũng như mặt trời mặt trăng, nguyện tất cả chúng sanh đều được sanh về các cõi Tịnh Độ.”

Do sức mạnh của những cúng dường như vậy, con tích tập hai thứ công đức và huệ quán và nhận những ban phước để khai triển những kinh nghiệm và huệ quán cao siêu. Đã cầu xin những ban phước, con quán tưởng tất cả hội các hóa thân trong mạn đà la làm ra trước mặt con tan thành ánh sáng và tan vào trong con. Theo cách đó, con làm đầy đủ hai sự tích tập.

Bằng cách cúng dường mạn đà la vật chất và vũ trụ được quán tưởng, bạn tích tập công đức. Khi làm thế, vừa thiền định về trạng thái không năng sở của tánh Không về những sự cúng dường, bạn tích tập huệ quán. Do sức mạnh của hai sự tích tập này bạn chiến thắng hai loại chướng ngại, những chướng ngại ngăn trở Giải Thoát và những chướng ngại ngăn trở Toàn Trí. Sự tích tập công đức làm cho đạt được những Sắc thân của một vị Phật, và tích tập huệ quán là những thân Trí Huệ. Những Sắc thân là Hóa thân và Báo thân. Hóa thân xuất hiện cho những chúng sanh bình thường, trong khi Báo thân chỉ các Thánh Bồ tát mới thấy được, đó là những vị với Bồ đề tâm và có tri giác trần trụi về tánh Không. Những thân Trí Huệ là Tự Tánh thân và Pháp thân. Theo bản văn này, thì Tự Tánh thân là tâm Toàn Giác của một vị Phật và tánh Không của tâm ấy, còn Pháp thân là tính bất nhị của ba thân trước. Tuy nhiên những định nghĩa của hai Tự Tánh thân và

Pháp thân thường đối ngược và đôi khi Pháp thân chỉ được như một từ chung cho cả hai. Hơn nữa, có nhiều cấp độ khác để hiểu và định nghĩa những thân khác nhau của một vị Phật.

Đây là sự thực hành sơ bộ thứ ba: cúng dường mạn đà la.

4. GURU YOGA

Sự thực hành chót của những sơ bộ đặc biệt, cũng để tích tập công đức và để được những ban phước, là Guru yoga. Để thực hành nó, bạn cần quán tưởng bản thân bạn trong hình tướng một hóa thân thiên định. Có thể theo bất cứ hóa thân nào, nhưng thường người ta chọn Vajrayogini. Ngài màu đỏ, có một mặt. Hai tay, hai chân và đứng trên một chân, với chân trái trên một hoa sen, một xác chết và một đĩa mặt trời, và chân phải gối xếp cong bàn chân hướng về đùi trái. Ngài cầm trong tay phải một cây dao ở trên đầu và trong tay trái một cái chén sọ người ở tim. Một cây giáo khatvanga dựa trên vai trái. Với bản thân bạn trong hình tướng này, hãy tiến hành những thực hành.

Con thiên định trên đỉnh đầu con là Guru gốc của con, hoặc trong thân tướng bình thường hoặc dưới hình dạng một hóa thân thiên định. Con quán tưởng tất cả dòng những Guru ngược đến Vajradhara, vị này ngồi trên đầu vị kia ở trên đầu Guru gốc hoặc chư vị vân tập chung quanh ngài. Con cầu nguyện các ngài rất mãnh liệt và thật lâu với lòng thành khẩn, tôn kính thương yêu, chân thật vô biên. Khi tâm thức của con đã biến đổi tốt hơn, hãy làm cho tâm thái đó vững chắc. Rồi tất cả chư Phật, Bồ tát, Daka, Dakini, Hộ pháp, Hộ mạng cùng với chúng hội của các vị tan vào trong Guru gốc của con. Con phải thiên định về Guru gốc như là hiện thân của tất cả các vị trên.

Như nói ở trước, có nhiều loại Guru yoga – quán tưởng Guru gốc của bạn dưới hình dạng thông thường của ngài, hoặc như Vajradhara, Marpa, Milarepa, Gampopa, Karmapa... Guru của bạn có thể nói bạn chọn Vajradhara, trong trường hợp này ngài ngồi trên một ngai sư tử nâng đỡ, hoa sen và đĩa mặt trời, bao quanh bởi bốn bộ nhân vật như trong những quán tưởng quy y và cúng dường mạn đà la. Tuy nhiên, một hình tướng của Guru của bạn bao quanh bởi dòng Guru là đủ, bởi vì Guru gốc của bạn hiện thân cho Tam Bảo.

Hãy làm sự cúng dường bên ngoài, bên trong và bí mật và cầu nguyện gồm bảy phần.

Những cúng dường bên ngoài là những vật ưa thích đối với những giác quan, hoặc vật chất do tâm thức tạo ra và sắp đặt. Những cúng dường bên trong là những vật được tịnh hóa tượng trưng cho sự chuyển hóa những mê lầm, các uẩn v.v... của bạn. Những cúng dường bí mật là những hoàn cảnh làm phát sinh tâm thức lạc phúc để cho sự chứng ngộ mạnh mẽ nhất về tánh Không.

Bảy phần cầu nguyện là: (1) lễ lạy, (2) cúng dường, (3) sám hối, (4) tùy hỷ công đức, (5) thỉnh chư Guru chỉ dạy, (6) thỉnh cầu các vị ở lại đời này, (7) hồi hướng công đức của bạn. Một phần thứ tám là quy y đôi khi được thêm vào giữa phần thứ hai và thứ ba.

Khởi tâm quy y mạnh mẽ, nâng cấp Động Lực Giác Ngộ và cầu nguyện với những câu kệ như: “Tất cả chúng sanh-là-mẹ nhiều như không gian hướng nguyện đến Guru như Phật Bảo. ... như Pháp thân toàn khắp, ... như Báo thân của Đại Lạc, ... như Hóa thân bi mẫn...” và v.v...

Cầu nguyện Guru như chư Phật tôn quý nghĩa là ngài hiện thân của Tam Bảo quy y. Thân của ngài đại diện cho Tăng, ngữ của ngài cho Pháp và tâm của ngài cho chư Phật. Như thế câu kệ này hướng đến Guru như thân, ngữ, tâm của chư Phật, ngài là Tam Bảo, cũng như ngài là ba thân Phật. Câu này được lập lại 100.000 lần, hay thường hơn, sáu dòng kệ sau đây của Karmapa thứ Nhất được tụng nhiều lần cộng thêm với một triệu lần thân chú của ngài:

“Con cầu nguyện đến Guru tôn kính. Xin ban phước cho con làm tâm con trong sáng không bám nắm chấp thực các tướng. Xin ban phước cho con để khai triển trên dòng tâm thức của con huệ quán để thấy tất cả những tư tưởng thế gian đều vô ích. Xin ban phước cho con để những tư tưởng phi-Pháp dừng tắt. Xin ban phước cho con để chứng ngộ tâm là vô sanh. Xin ban phước cho con để vọng tưởng tiêu tan ngay nơi chỗ của chúng. Xin ban phước cho con để chứng ngộ mọi hình tướng xuất hiện là Pháp thân.”

Bây giờ Guru của con tan vào trong con và con cần nghĩ rằng thân, ngữ, tâm của Guru hòa lẫn không thể tách lìa với tâm con. Làm như vậy xong, hãy an định trong một trạng thái thoát khỏi những tạo tác tâm thức.

Lúc kết thúc thời trì tụng, bạn cần quán tưởng Guru của bạn ban cho bạn bốn quán đánh như sau. Thứ nhất ánh sáng trắng phát từ trán ngài đến trán của bạn, xóa tan những chướng ngại do những hành động xấu của thân bạn. Nó ban cho bạn quán đánh cái bình, cho phép bạn đi vào những thực hành giai đoạn phát triển, và gieo hạt giống cho sự đạt được Hóa thân của một vị Phật.

Ánh sáng đỏ phát từ cổ họng ngài đến cổ họng bạn, xóa tan những chướng ngại do lời nói bất thiện của bạn. Nó ban cho quán đánh bí mật, cho phép bạn thiền định về thực hành giai đoạn thành tựu bao gồm hệ thống năng lực vi tế của thân và gieo hạt giống cho Báo thân.

Ánh sáng xanh từ trái tim ngài đến trái tim bạn xóa tan những chướng ngại của ý bất thiện, ban cho quán đánh trí huệ, cho phép bạn đi vào những thực hành của hợp nhất, và gieo hạt giống cho Pháp thân.

Cuối cùng, cả ba ánh sáng trắng, đỏ, xanh phát từ tất cả ba chỗ đồng thời đến trán, cổ họng, trái tim của bạn, xóa tan cùng lúc những chướng ngại của thân, ngữ, tâm, ban cho quán đánh Lời, cho phép bạn thực hành Đại Ấn hay giai đoạn thành tựu không có dấu hiệu và gieo hạt giống cho Tự Tánh thân.

Sau tất cả những cái ấy, hãy quán tưởng dòng những Guru gốc của bạn và rồi ngài tan vào trong bạn. Hãy an trụ trong trạng thái không năng sở của tánh Không, sau đó hồi hướng công đức cho sự Giác Ngộ của tất cả.

Nếu con nỗ lực tu hành pháp này để có được những quán chiếu vào Đại Ấn, con sẽ nhận được những ban phước và cảm ứng của chư Guru. Đây là sự thực hành sơ bộ thứ tư: thiền định về Guru yoga.

5. CÁI CHẾT VÀ VÔ THƯỜNG

Nếu con không thiên định về vô thường con sẽ không xoay chuyển tâm con khỏi sự quan tâm vào cuộc đời này. Nếu con không xoay chuyển tâm con, con sẽ không thoát khỏi sanh tử luân hồi. Về vấn đề này, Nagarjuna đã nói trong *Suḥṛllekha*, “Có nhiều thứ có thể làm hại đời sống của chúng ta, vì nó vô thường như một cái bọt trên mặt nước có thể tan vỡ vì gió. Thật là một phép lạ vĩ đại, sau khi thở ra chúng ta còn thở vào được một hơi khác và sau khi ngủ chúng ta còn thức dậy.”

Nói chung, mọi hiện tượng do duyên đều vô thường và đặc biệt đời sống của chúng sanh hữu tình thì vô thường như bọt nước. Con không bao giờ biết khi nào con sẽ chết. Không chắc chắn con sẽ không chết ngay bây giờ. Hơn nữa, vào lúc chết không có gì cứu giúp con được ngoại trừ Pháp. Nếu con làm việc cho những việc vô nghĩa của thế gian, con sẽ không thể vượt khỏi những nguyên nhân tạo ra khổ đau. Thế nên con hãy phát nguyện rằng bất cứ khi nào tâm con lang thang dù chỉ một khoảnh khắc theo những tư tưởng về thức ăn, y phục v.v... cho cuộc đời này, thì con sẽ nghĩ về cái chết.

Mọi hiện tượng hữu vi (do duyên), tùy thuộc vào những nhân duyên, thì vô thường. Điều này bao gồm cả động vật và bất động vật, chúng sanh và môi trường chung quanh. Một công trình kiên cố hôm nay có thể sụp đổ thành bụi ngày mai. Riêng sự sống của chúng ta thì cực kỳ mong manh và rất dễ dàng mất đi. Không có ai dám bảo đảm mình sẽ còn sống vào

ngày mai và khi thời gian đã hết, không có bạn bè, y sĩ, thuốc thang, tiền bạc hay danh tiếng nào có thể ngăn chặn cái chết của bạn. Điều duy nhất có thể giúp đỡ là sự thực hành Pháp. Nếu bạn tích tập nhiều thiện nghiệp trong đời bạn, bạn có thể chết bình an và sẽ có một tái sinh tốt lành.

Bởi thế chớ ngu dại nghĩ rằng những lạc thú giác quan có thể đem lại cho bạn hạnh phúc lâu dài. Nếu bạn bị hấp dẫn bởi những cảnh vật đẹp đẽ, hãy nghĩ đến con thiêu thân chết khi lao vào sự cám dỗ của ngọn lửa như thế nào. Với âm thanh, hãy xem con chim bị tiếng chim giả kêu gọi của người thợ săn như thế nào. Những con ong bị hấp dẫn bởi hương thơm và mắc vào mạng lưới. Cá bị thu hút vào lưới câu vì tham muốn mùi vị của một con sấu... Nghĩ đến những thí dụ như vậy, hãy chuyển tâm thức bạn khỏi những lạc thú cuộc đời, thấy rằng chúng chỉ là nguyên nhân cho khổ đau thêm nữa. Thấu hiểu bạn có thể chết bất cứ khoảnh khắc nào, hãy chớ phung phí thời gian cho những điều vô ích. Hãy nhìn đồ ăn và y phục như một người tử tội nhìn bữa ăn và bộ quần áo cuối cùng.

Con nên tính lại bao nhiêu bạn bè, người thân đã ra đi khi giờ của họ đã tới và nghĩ họ chết cách nào, thân thể họ đã đưa ra nghĩa trang và không có gì còn lại. Con cũng không thể vượt khỏi một số phận như thế, con sẽ run sợ như người bị một đao phủ dẫn ra pháp trường. Chớ để tâm con thoát vào sự lang thang của ý tưởng. Khi con hoàn toàn mất mọi thích thú vào cuộc đời này, hãy thiền định vào trạng thái đó, hoàn toàn chìm sâu trong đó. Đây là thực hành sơ bộ thứ năm: thiền định về cái chết và vô thường.

Những thiền định này không phải để bạn chán nản. Nếu kết quả của chúng chỉ là bi quan, “Tôi sắp chết và tôi chẳng thể làm được gì cả”, bây giờ thiền định chỉ là một nguyên nhân cho lo lắng và khổ sở. Toàn thể mục đích của thiền định về cái chết là thúc dục bạn thực hành Pháp, soi rọi luật nhân quả và bạn có thể làm gì để tác động lên những tái sinh tương lai của mình. Thiền định như thế sẽ kích thích bạn như một chiến sĩ khi bị đẩy ra đấu trường. Như Milarepa nói, “Tôi đã vào núi non vì tôi sợ chết. Nhưng bây giờ, thấy bản tánh Pháp thân của tâm thức tôi, thì dù cái chết có đến cũng chẳng hề hấn gì.”

6. NGHIỆP VÀ LUẬT NHÂN QUẢ

Tiếp theo cần phải không làm lẫn cái gì nên nhận lấy và cái gì nên từ bỏ thuận theo nghiệp và luật nhân quả. Những kết quả của bất kỳ hành động nào (thân, ngữ, tâm) được làm bởi bất kỳ chúng sanh nào đều chín tới trong chính cá nhân chúng sanh đó. Hơn nữa, nếu con phạm vào mười hành động không đức hạnh con sẽ tái sanh vào một trong những cảnh giới bất hạnh. Do mắc vào những hành động bị sai sử bởi ba độc, mức độ lập đi lập lại, đối tượng của hành động đó là ai, và bản thân hành động đó trầm trọng ra sao, con sẽ tái sanh vào địa ngục, nga quỷ, súc sanh. Khi đã sanh vào đó, con phải trải nghiệm khổ đau không cùng. Do mắc vào hành động đức hạnh lớn, trung bình, hay nhỏ, con sẽ tái sanh hoặc vào cõi Vô Sắc, cõi Sắc hay như một vị trời trong cõi Dục. Bởi thế trong mọi thời hãy xem xét ba cửa thân, ngữ, tâm của con.

Những sự kiện căn bản của luật nhân quả là hạnh phúc sinh thành từ những hành động đức hạnh hay nghiệp “trắng” và khổ đau từ những hành động không đức hạnh hay nghiệp “đen”. Hơn nữa, bất cứ cái gì bạn làm đều chín thành trên chính bạn; nếu bạn giết người, hậu quả sẽ không chín thành nơi cha mẹ hay con cái bạn, mà chỉ ở nơi bạn. Bởi thế bạn phải từ bỏ những hành động ác độc và nhận lấy những hành động tốt nếu bạn muốn làm lợi lạc cho chính bạn và những người khác.

Mười hành động không đức hạnh được phân thành ba cái của thân (giết, trộm cướp, tà dâm), bốn của ngữ (nói dối, nói chia rẽ, nói xúc phạm, gay gắt, và nói tầm phào), ba của tâm (tư tưởng tham muốn vật sở hữu của người khác, chứa chấp ác ý, và chấp vào những tà kiến như không tin nhân quả).

Mười hành động đức hạnh chỉ là không làm mười điều không đức hạnh ở trên. Tuy nhiên mười hành động đức hạnh đặc biệt là cứu mạng chúng sanh, thực hành bố thí, giữ chặt chẽ giới luật và khuyến khích những người khác làm như vậy, nói sự thật không gây ra lầm lẫn, giảng hòa những tranh cãi và hòa giải những người thù ghét nhau, nói lời ngọt ngào êm dịu, nói lời ý nghĩa như chỉ dạy hay cầu nguyện, ít tham muốn và biết đủ, có thiện ý đối với những người khác và có chánh kiến với niềm tin thuần thành vào những giáo pháp.

Nếu bạn cứu mạng chúng sanh và không giết hại, cuộc đời của riêng bạn sẽ thọ, còn nếu giết hại cuộc đời bạn sẽ ngắn và đầy bệnh tật. Nếu bạn rộng lượng và không trộm cướp, bạn sẽ giàu có. Nhưng nếu bạn trộm cướp bạn sẽ nghèo và luôn luôn bị ăn trộm. Do giữ giới và từ bỏ tà dâm bạn sẽ có một hình tướng ưa nhìn và những tương quan vợ chồng và bạn bè tốt đẹp. Nhưng nếu bạn gây tai hại bởi sự tà dâm, bạn sẽ xấu xí, có những cuộc hôn nhân nghèo nàn và vợ chồng không chung thủy. Nói sự thật, không dối trá, những người khác sẽ tin lời bạn nói. Nhưng không ai chú ý hay tin lời bạn nếu bạn luôn luôn dối trá. Nếu bạn không nói lời chia rẽ và cố gắng đoàn kết người ta, những tương quan với những bạn bè sẽ luôn luôn bền chặt. Tuy nhiên, nếu bạn gây ra chia rẽ, bạn sẽ có thêm những kẻ thù, là mục tiêu cho

sự ghen ghét và có ít quan hệ với những người khác. Nói dễ chịu và không thô bạo, những người khác sẽ nói hòa nhã với bạn. Nhưng bạn sẽ chỉ nhận sự xúc phạm và nghe những lời khó chịu nếu bạn cứ xúc phạm những người khác. Nếu bạn nói có ý nghĩa, không tầm phào, bạn sẽ nghe những điều có ý nghĩa; trong khi nếu tiếp tục nói tầm phào, bạn sẽ chỉ nghe những lời vô nghĩa.

Nếu bạn bằng lòng và không tham lam, bạn sẽ không khao khát điều gì. Nhưng nếu bạn luôn luôn thèm khát những sở hữu của người khác, bạn sẽ thành một người ăn xin luôn luôn muốn có. Có thiện ý và không ma mãnh với người khác, người ta sẽ đối xử tử tế và quan tâm đến bạn, trong khi ác ý chỉ đem đến cho bạn sự nghi ngờ và làm hại từ người khác. Cuối cùng, nếu bạn có quan điểm đúng đắn, không méo mó, trí thông minh và trí huệ của bạn sẽ tăng trưởng và tâm thức bạn bao giờ cũng sắc bén. Tuy nhiên, bám chấp vào những tà kiến cong vạy bạn sẽ ngu si, hạn hẹp và đầy nghi ngờ.

Hậu quả của nghiệp có thể phân theo nhiều cách, như trong bản văn. Cách khác là theo những vọng tưởng điều động những hành động của bạn. Nếu bạn hành động dưới ảnh hưởng mạnh mẽ của kiêu mạn, bạn sẽ tái sanh làm một chúng sanh cõi trời; từ ghen ghét làm một a tu la; từ tham muốn làm một con người; từ ngu si làm một súc sanh; từ keo kiệt làm một ngựa quý; từ sân hận làm chúng sanh địa ngục. Bởi thế hãy cố gắng loại trừ những vọng tưởng và thực hành những hành động đức hạnh để giải thoát khỏi sáu cõi sanh tử và cuối cùng đạt Giác Ngộ.

Bất cứ hành động đức hạnh nào con làm, hãy cố gắng tăng trưởng và mở rộng nó. Bất cứ hành động không đức hạnh nào

con phạm, hãy cố gắng đoạn trừ nó. Nói cách khác, không làm lẫn cái gì cần từ bỏ cái gì cần nhận lấy, đi vào và xa lìa cái gì, hãy cắt đứt dòng tương tục những hành động xấu nơi ba cửa thân ngữ tâm. Đây là ý nghĩa những giáo lý của Phật và mục tiêu của những thực hành, và con cần hành động tùy theo Pháp. Bởi thế, khi con đã học một cách chi tiết về cái nên làm và cái nên bỏ theo nghiệp và luật nhân quả, con hãy tự tu theo đó. Đây là thực hành sơ bộ thứ sáu: những giáo lý nghiệp và luật nhân quả.

7. NHỮNG TAI HẠI CỦA SANH TỬ

Sau đó, nếu con không thiên định về những tai hại của sanh tử luân hồi, con sẽ không xoay chuyển khỏi sự ám ảnh hấp dẫn của nó, cũng không khai triển được những tư tưởng buông bỏ. Do như vậy, những kinh nghiệm và những huệ quán sẽ không hiện lên trong dòng tâm thức của con. Để có những cái đó, con phải thiên định về sự đau khổ của sanh tử để từ bỏ nó.

Nếu chúng sanh sanh ra trong địa ngục, họ sẽ có những khổ đau như tám địa ngục nóng, tám địa ngục lạnh, những địa ngục lân cận và những địa ngục thỉnh thoảng. Ngạ quỷ thì đói và khát. Súc sanh thì bị giết. Người thì có sanh, già, bệnh, chết. Trời thì bị rớt khỏi trạng thái của họ và thức chuyển đổi. A tu la thì có xung đột và chiến tranh. Đó là những khổ đau của sáu trạng thái tái sanh.

Hơn nữa, khổ đau rõ ràng mà con kinh nghiệm là khổ của cảnh khổ. Cái xuất hiện như lạc thú là khổ của biến dịch. Cái xuất hiện như trung tính là khổ thấm khắp. Bất kể con ở trong trạng thái nào của sanh tử, con không bao giờ thoát khỏi cái khổ thấm khắp này làm hại. Dù con có là Chuyển Luân Thánh Vương, Phạm Thiên hay Đế Thích... con cũng không vượt khỏi khổ. Bởi thế, với xác tín rằng sanh tử là một ngục tù, một hố sâu hay khối lửa lớn, con cần từ bây giờ một cách liên tục, hết cả sức mình, tìm một phương pháp giải thoát khỏi nó.

Sanh tử nghĩa là “đi lòng vòng”, liên tục tiến qua sanh, già, bệnh, chết, rồi lại sanh già bệnh chết... Nó được thúc

đầy và nổi dài bởi vô minh và cơ chế của nó được diễn tả bằng mười hai vòng móc duyên sanh. Có bốn cách sanh, sanh từ thai, từ trứng, từ hơi nóng và từ âm ướt, và còn có cách sanh bằng chuyển hóa (hóa sanh). Những cách sanh này đưa bạn vào một trong sáu trạng thái tái sanh, chúng sanh địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, người, a tu la và trời. Năm loại đầu ở trong cõi Dục và các vị trời ở trong cả ba cõi Dục, Sắc và Vô Sắc. Nhưng bất kể chỗ nào bạn tái sanh, ở đó chỉ có khổ.

Mỗi trạng thái tái sanh đều có những tai hại như bản văn diễn tả. Có ba cái khổ: khổ khổ, hành khổ và hoại khổ. Cái đầu là khổ rõ ràng như đau đớn của bệnh, già... Hành khổ đến từ những sự vật có vẻ thích thú và có thể chuyển thành khổ. Hoại khổ, cái khổ thấm khắp có vẻ trung tính hay không rõ ràng với người thường, như cảm giác một sợi lông trên lòng tay bạn, nhưng là khó chịu gay gắt như khi nằm trong con mắt của những bậc Thánh với tri giác trần trụi về tánh Không. Đó là cái khổ nội tại bị sanh ra với năm nhiễm ô mà bản chất của chúng như nam châm hút bệnh, già và cái chết.

Thiền định về những tai hại này của sanh tử, bạn cần khai triển sự từ bỏ hay lòng mong muốn giải thoát khỏi mọi loại khổ. Đây là động lực của Tiểu thừa và với động lực đó, một sự thấu hiểu tánh Không đưa bạn đến Giải Thoát. Nhưng để chiến thắng không chỉ những chướng ngại ngăn chặn sự Giải Thoát, bạn phải khai triển một động lực Giác Ngộ của Bồ đề tâm. Thấy rằng tất cả chúng sanh kinh nghiệm những khổ đau của sanh tử và mong muốn như mình thoát khỏi ách nạn của nó và đạt được hạnh phúc tối hậu, bạn cần nỗ lực đạt được Phật quả để tự giải thoát mình và những người khác.

Động lực này cho sự chứng ngộ tánh Không sức mạnh hỗ trợ đưa bạn đến Giác Ngộ.

Dù con có đạt được Giải Thoát của một hành giả Tiểu thừa, đó là sự giải thoát khỏi sanh tử, thì con vẫn còn chưa đạt được hạnh phúc tối hậu. Bởi thế con cần nỗ lực hoàn thành Giác Ngộ không gì sánh bằng này bằng mọi phương tiện. Cho mục tiêu này, với sự xác tín rằng tất cả chúng sanh không trừ ai không gì khác hơn là những mẹ cha của con, rất tốt lòng từ bao đời nay, con cần khai triển Bồ đề tâm không đạo đức giả, nghĩ rằng, “Tôi nhất quyết làm việc để đặt tất cả họ vào trong an lạc không gì sánh của Giác Ngộ hoàn toàn và toàn thiện.” Đây là thực hành thứ bảy: nỗ lực Giải Thoát và Giác Ngộ.

8. SỰ QUÝ GIÁ ĐƯỢC TÁI SANH LÀM NGƯỜI

Căn cứ cho sự thực hành như thế này là thân người quý giá. Bởi vì thân người rất khó được, con chớ để mình buông theo sự thản nhiên lười biếng, mà phải dồn thân toàn bộ vào thực hành. Nếu khi thân người có đầy đủ khả năng này bị thân chết và vô thường giứt mất, con phải ra đi với hai bàn tay trắng, bấy giờ con sẽ ra sao? Vì thân tướng làm người khó được và dễ mất, con cần nỗ lực làm cho sự có được thân người trở thành ích dụng trong mọi lúc và mọi hoàn cảnh. Nỗ lực như thế là thực hành sơ bộ thứ tám.

Một thân làm người với đầy đủ tự do và cơ hội để học và thực hành Pháp là cực kỳ quý hiếm. Nó là dụng cụ nhờ đó bạn sẽ đạt Giác Ngộ hay nếu không cẩn thận thì một tái sanh thấp kém. Nó có được là do những tích tập công đức và huệ quán, nhất là giữ giới cũng như cầu nguyện cho một tái sanh như vậy. Shantideva đã nói rằng có được nó cũng hiếm hoi như một con rùa mù sống dưới đáy biển một trăm năm mới nổi lên mặt nước một lần để chui cổ vào một cái vòng vàng gió thổi dạt dờ trên mặt biển. Trong thí dụ này, con rùa là chúng sanh, bị mù vì vô minh của họ, ở dưới đáy biển là những cõi thấp, nổi lên mặt nước là tái sanh, cái vòng vàng là tái sanh quý báu làm người và bị gió thổi dạt dờ là những thăng trầm của nghiệp.

Tính theo con số thì một đời làm người là hiếm có. Có nói rằng con số chúng sanh ở địa ngục thì nhiều như cát ở sa mạc, ngạ quỷ như bụi trong không khí, súc sanh thì như sao đêm và làm người thì như sao được thấy lúc ban ngày. Nếu bạn xem có thể tính ra số người dân trong một nước, nhưng không thể đếm được số thú vật, côn trùng, vi trùng ở đó, bạn sẽ có được đánh giá về điều này. Hơn nữa, trong dân số thế giới, người có lòng tốt còn hiếm hơn, và trong đó, những người có tự do, cơ hội và khuynh hướng theo Pháp lại càng ít.

Bởi thế, đã có được sự làm người rất quý giá, chớ hoang phí nó, vì đời người ngắn ngủi. Chớ như một chuyến đi biển tìm kho tàng mà trở về tay không. Chớ ngó ngang đến lạc thú phù vân, hãy thực hành Pháp và đạt đến hạnh phúc tối hậu vĩnh cửu.

9. ĐIỀU KIỆN NGUYÊN NHÂN CHO THÀNH CÔNG

Trong bốn điều kiện để thực hành thành công, điều kiện nguyên nhân là nỗ lực tu hành dòng tâm thức của con với tư tưởng về vô thường và phát triển sự buông bỏ. Hơn nữa, phải xoay chuyển khỏi sự hấp dẫn ám ảnh bằng cách thấy đặc tính bất toại nguyện của mọi sự trong sanh tử, hoặc của con hoặc sự vật nói chung. Đây là thực hành sơ bộ thứ chín.

Cũng như những điều kiện nguyên nhân cho một cái biết về thị giác là những nguyên tố đất, nước, lửa, gió và không gian của đối tượng và của nhãn căn, cũng thế những sơ bộ chung này là những khối đá xây nền của thực hành thiền định.

10. ĐIỀU KIỆN CHÍNH YẾU

Con cần thành tâm với một đạo sư tâm linh toàn hảo như vị Guru đại diện cho dòng. Vị Guru là lời của Phật, vị Guru là thực tại tối hậu, vị Guru là một đặt tên cho một sự xuất hiện... Bây giờ con phải thực hành bất cứ đường lối nào ngài dạy cho con theo cách khẩu truyền. Bởi vì được chăm sóc bởi một vị thầy hoàn hảo là điều kiện chính yếu, con cần thành tâm theo cách ấy. Đây là thực hành sơ bộ thứ mười.

Điều kiện chánh yếu cho một cái biết về thị giác là năng lực biết của con mắt. Cũng thế nhờ năng lực của sự thành tâm bạn sẽ có thể chứng ngộ mọi huệ quán.

11. ĐIỀU KIỆN KHÁCH QUAN

Con phải dứt bỏ hoàn toàn mọi cảm thức phân phái, thiên lệch bởi vì tất cả mọi học phái, mọi dòng truyền đều được kiến lập bởi sự đặt tên của tâm thức và đều là những quy ước. Con phải chắc chắn rằng chúng đều không mâu thuẫn nhau và từ mỗi cái con có thể đi đến bản tánh bản nguyên, tự nhiên, độc đáo của thực tại, cái trạng thái thường trụ của mọi vật. Vì đây là điều kiện khách quan để không mê lầm về cái cần tham thiền, con phải chắc chắn như thế. Đây là thực hành sơ bộ thứ mười một.

Mọi học phái khác nhau phổ biến ở Ấn Độ và Tây Tạng phát xuất từ Phật Thích Ca Mâu Ni và là những diễn đạt những phương tiện thiện xảo của ngài để dẫn dắt đệ tử đủ loại bản chất khác nhau đến sự chứng ngộ thực tại tối hậu. Chúng là những cách khác nhau để diễn bày cùng một cái và chỉ là những ngôn ngữ, được kiến lập như những trường phái do sự đặt tên của tâm thức con người như vậy. Không có cái nào là xung đột. Cũng như một hình tướng thấy được là điều kiện khách quan cho một cái biết thị giác, cái hiểu không bộ phái của bạn về thực tánh của tâm thức là điều kiện khách quan cho thực hành thành công.

12. ĐIỀU KIỆN TRỰC TIẾP

Không những con phải nỗ lực thành khẩn từ đáy lòng với một trạng thái tâm thức trong đó con thoát khỏi sự bám luyến ám ảnh vào tham thiền, mà con còn phải không có bất kỳ dấu vết nào của mong mỏi hay lo toan như nghĩ, “Nếu tôi thiền định bây giờ hay trong tương lai hay đã làm trong quá khứ, thì quả thật đáng giá, nhưng nếu không thì thật vô giá trị.” Bởi vì thoát khỏi những mong cầu và lo toan là điều kiện trực tiếp, con phải thực hành trong một trạng thái của tâm thức không thi thiết giả tạo. Đây là thực hành sơ bộ thứ mười hai.

Khoảnh khắc trực tiếp trước của thức là điều kiện trực tiếp cho một cái biết thị giác, cung cấp sự tương tục tỉnh giác. Trạng thái trên của tâm thức có một chức năng tương tự trong tham thiền Đại Ấn.

PHẦN HAI:
THIÊN ĐỊNH

1. NHỮNG TƯ THẾ CĂN BẢN CỦA THÂN VÀ TÂM

Phần chính của thực hành chia làm hai: thiền định (định, chỉ, samatha, zhi-na) và thiền quán (huệ, quán, vipasyana, lhag-thong). Thiền định là như sau.

Nói chung có nhiều phương pháp để khai triển tập trung nhất tâm (samadhi, ting-ge-dzin) nhưng nếu con biết một phương pháp căn bản thì những chướng ngại và nhiễu loạn sẽ không xảy ra và con sẽ khai triển một cách không cố gắng những kinh nghiệm và những huệ quán vào tánh giác bản nguyên, thoát khỏi mọi lỗi lầm liên quan đến định tâm và quán chiếu.

Những chỉ dạy về tư thế thiền của Tỳ Lô Giá Na là một phương pháp nhằm khai triển tập trung nhất tâm cho hai giai đoạn phát triển và thành tựu của anuttara-yoga tantra, và một kinh nghiệm vô niệm không cố gắng của lạc và sáng tỏ. Bởi thế người mới học cần nương dựa vào điểm thiết yếu này là tư thế của thân.

Để kiểm soát năng lực đi xuống, hai chân con phải ở trong tư thế kim cương hoặc tư thế xếp chân của người bình thường. Để đem những khí-năng lực của địa đại của thân vào kinh mạch trung ương, hãy thẳng xương sống như một cây thương. Để đưa những khí-năng lực của thủy đại vào kinh mạch trung ương, hãy đặt hai tay ngang dưới rốn trong ấn đại định và hai vai thẳng. Để đưa những khí-năng lực của hỏa đại vào kinh mạch trung ương,

hãy giữ cổ hơi cong như cái móc. Để đưa khí-năng lực của phong đại vào kinh mạch trung ương, mắt không mở lớn hoặc nhắm hẳn, mà nhìn vào đầu sống mũi. Lưỡi và môi để tự nhiên, thư giãn hay lưỡi đụng vào vòm họng.

Định tâm hay an định là một giai đoạn an lạc của tập trung nhất tâm thoát khỏi tư tưởng và không có năm chướng ngại hôn trầm, xao động, mù mờ, buồn ngủ và cũ chán. Nó có thể đạt được bằng nhiều phương pháp: chú tâm vào một vật hoặc không vật nào cả, hay một tư tưởng như quán Bốn Tâm Vô Lượng, trong trường hợp này thoát khỏi tư tưởng là thoát khỏi tư tưởng lan man. Không có tư tưởng không phải là tâm trống rỗng vô ký, và nó cần thiết cho mọi thực hành, đặc biệt là những thực hành tantra tối thượng, anuttarayoga.

Theo những giáo lý tantra, tâm và khí mà tâm cõi lên là không thể tách lia. Nếu khí-năng lực (prana, lung) được dẫn vào kinh để lưu chuyển đúng đường, tâm thức sẽ được trụ; nhưng khi khí chạy lung tung thì tâm thức cũng thế. Những khí này chạy qua những kinh mạch (nadi, tza), những kinh mạch chính là kinh trung ương, kinh mạch phải và trái, chạy song song và hơi phía trước xương sống. Bình thường những khí chỉ đi qua kinh mạch phải và trái, và theo cách đó khí hoạt động như phương tiện chuyên chở cho những vọng tưởng. Tuy nhiên, những vọng tưởng ấy dừng lại khi khí chuyên chở chúng không hoạt động theo cách đó nữa mà được dẫn vào kinh mạch trung ương. Bởi thế nếu thân bạn thẳng và trong tư thế đúng, những khí cũng sẽ ở trong vị trí đúng. Bất giờ những khí có thể chảy tự do nhờ vậy và khi được dẫn vào kinh một cách đúng đắn, tâm thức bạn sẽ hoàn toàn tập chú. Vì lý do này tư thế Tỳ Lô Giá Na là căn bản.

Có nhiều cách xếp loại các khí. Theo “Sáu Yoga của Naropa”, có năm loại khí chánh: (1) đi xuống, kiểm soát sự thải bỏ và giữ lại những chất cặn bã qua hai cửa dưới. (2) đi lên, kiểm soát sự nuốt, nói và những hoạt động khác của cổ họng. (3) duy trì đời sống. (4) làm quân bình, để tiêu hóa và tách chất cặn bã. (5) khắp thân, động lực cho mọi hoạt động. Một cách xếp loại khác là các khí phối hợp với đất, nước, lửa, gió và không. Trong bản văn này, cả hai hệ thống được trộn lẫn và những điểm của tư thế Tỳ Lô Giá Na nhằm dẫn vào kinh các khí đó.

Tư thế kim cương là hai chân khoanh tréo, bàn chân nằm trên đùi chân kia. Ấn đại định của tay là để hai tay trong lòng, bàn tay ngửa lên, tay trái dưới tay phải, ngón tay cái chạm nhau. Có một cái gối để dưới mông thì rất ích lợi.

Với thân con trong tư thế căn bản, nhiều lợi lạc của một trạng thái vô niệm... sẽ hiện ra một khi con đã tự nhiên làm sạch mình khỏi khuynh hướng chạy theo những dòng tư tưởng. Nhưng thậm chí chỉ giữ thân trong tư thế căn bản này, thân và tâm con sẽ trở thành an lạc và bình lặng. Bởi thế giữ mình chớ quá chặt hay căng thẳng, trước hết tổng xuất hết không khí ra và rồi giữ hơi thở tự nhiên không cưỡng ép.

Khi thở không khí ra, hãy cảm nhận bạn đang thở ra những lầm lỗi và phóng dật. Trước hết hãy thực hành tỉnh giác một số hơi thở và khi bạn đã bình an, không cần chú tâm vào hơi thở nữa.

Con hãy làm mới lại trí nhớ một ít về những sơ bộ và rồi không lưu tâm đến những việc làm trong quá khứ hay nghĩ đến tương lai hay cái gì đang làm bây giờ. Hãy để tâm an, không nhận

lấy hay chối bỏ, trong một trạng thái tự nhiên, thông suốt của bây giờ và ở đây (cái hiện tiền), trong đó con không tạo tác ra những dạng hiểu biết thông thường về khoảnh khắc hiện tại. Do làm như vậy, tâm con trở nên mềm dẻo và con có thể khai triển tập trung nhất tâm. Vì những tư thế căn bản này của thân và tâm là nền tảng cho tham thiền, con cần nỗ lực thực hành chúng. Đây là điểm thứ nhất cho thiền định.

2. CHÚ TÂM TRÊN MỘT ĐỐI TƯỢNG THẤY

Nếu con không thể để yên tâm thức con trong trạng thái này, con nên chú tâm bằng cách nhìn vào một đối tượng bên ngoài như một cây gậy, một viên sỏi, một tượng Phật, một ngọn lửa đèn sáp, bầu trời... , cái nào thích hợp với con. Chớ nghĩ về những vật đó theo màu sắc, hình dạng, mà đặt sự chú ý nhất tâm của con không lang thang chỉ trên bản thân đối tượng, không quá chặt hay quá lỏng. Hãy cắt đứt hoàn toàn mọi tư tưởng khác.

Nếu tâm bạn quá căng, bạn sẽ kinh nghiệm sự lo âu và bực mình, nếu quá lỏng thì hôn trầm, mù mờ và buồn ngủ. Như những dây đàn, tâm thức phải điều hợp không có những méo mó.

Tiền trình an định tâm trên một đối-tượng-thấy giống như thấy một hòn sỏi dưới đáy một ly nước đục. Không bận tâm về màu sắc hay hình dạng của hòn sỏi, bạn sẽ thấy nó rõ ràng khi bùn lắng xuống. Cũng thế, khi những tư tưởng của bạn lắng xuống bạn sẽ có một cái thấy rõ ràng đối tượng của bạn. Bởi thế hãy nhìn vào đối tượng như một trẻ nhỏ mà không nói năng hay bình luận gì.

Nếu bạn có thể chú tâm không có những tư tưởng ý niệm, vậy là tốt. Nhưng dù chúng có khởi lên, chớ có chạy theo chúng. Chỉ để chúng đi qua và chúng sẽ biến mất. Nếu bạn cho phép một tư tưởng phát triển thành một dòng tư tưởng, nó sẽ là một chướng ngại cho sự thiền định của bạn. Bạn

phải thấu hiểu rằng những tư tưởng là trò chơi của tâm, như những sóng gợn lăn tăn trên mặt nước hay ánh sáng trên lá cây. Chúng tự nhiên tan biến.

Con cũng có thể chú tâm vào một chữ OM màu trắng, chữ AH màu đỏ và chữ HUM màu xanh được viết ra hay quán tưởng trước mặt, chúng là bản tánh của thân, ngữ, tâm của tất cả chư Phật hay một điểm màu trắng, đỏ, xanh, tùy cái nào thích hợp với con. Tóm lại, con cần nhắm vào và cố định tâm thức con nhất tâm vào hình thể thị giác nào hợp với tâm thức và cho nó sự thích thú để nắm giữ. Nếu con cố gắng an định tâm thức con vào một cái gì không thoải mái hay cái gì trí năng con không thể nắm bắt, bấy giờ khi con đưa tâm thức đến đối tượng, nó không nắm giữ được. Không thích thú với đối tượng ấy, nó sẽ chú tâm vào cái khác ngoài chủ đề.

Con cần cắt đứt hoàn toàn mọi ý niệm như “ta đang thiền” hay “ta không thiền” hay những mong cầu an định tâm con hay những lo lắng con không thể an định nó. Hãy thiền định với chánh niệm kiểm soát không cho tâm con trụ vào một cái gì ngoài chủ đề dù chỉ một khoảnh khắc. Hãy làm tốt điều đó và làm những thời thiền ngắn nhưng thường xuyên. Điều này quan trọng để huấn luyện cho tâm thức con an định nhất tâm với sự tương tục của sáng tỏ, minh bạch và thành khẩn, để cho nó không mất sự tương tục của trạng thái này vì mệt, chán.

Đầu tiên quan trọng là có những thời thiền ngắn nhưng thường xuyên. Nếu bạn thấy thiền định an lạc và êm ả, bạn nên làm lâu hơn. Tuy nhiên, nếu bạn bắt đầu chán hay mệt khi thiền định, đó có lẽ vì thời thiền quá dài. Nếu bạn mệt, thiền định trở thành một thử thách không thích thú và bạn sẽ

không muốn tiếp tục. Bởi thế hãy tự lượng và nghỉ một lát khi bạn còn tươi khỏe và còn muốn tiếp tục. Theo cách đó bạn sẽ vui vẻ lại tiếp tục thiền định. Hãy giả thiết bạn phải đi bộ hai mươi cây số. Nếu bạn đi chậm chậm và thường nghỉ, bạn sẽ không làm mệt mình và sẽ đến đích. Thiền định cũng như thế.

Nếu một đối tượng thấy nào thích hợp với con như là căn cứ hay tiêu điểm cho thiền định, con nên chọn cái đó. Nếu con muốn dùng lần lượt những đối tượng ấy thay phiên nhau cũng được. Nhưng nếu con đã chọn một cái và thấy như vậy là đủ, thì chớ cảm thấy phải thay đổi lần lượt như người tập học bản chữ cái. Tóm lại, tâm thức con nắm giữ một hình sắc thấy được nào thích hợp là điểm thứ hai cho thiền định.

3. NHỮNG ĐỐI TƯỢNG GIÁC QUAN KHÁC

Khi con đã nắm giữ yên được một đối tượng thấy như vậy, bây giờ theo thứ tự lần lượt con lấy một âm thanh làm đối tượng cho nhĩ thức của con, một mùi hương cho tỷ thức, một mùi vị cho thiệt thức, một cảm giác xúc chạm cho thân thức... Để làm được như vậy, khi nào những âm thanh, mùi hương v.v... đi đến, con cần hướng tâm thức con vào chỉ một âm thanh trôi bật và nắm giữ nó với cái móc của tỉnh giác không để tâm thức chạy lạc chỗ khác. Ngoài việc để cho tâm con an định nơi mức độ của bản thân nó, con không có bất kỳ phán đoán nào về phẩm tính, số lượng,... của đối tượng ấy.

Như thế bất cứ ở trong hoàn cảnh nào, hãy dùng nó để giúp cho khai triển định tâm. Nếu nơi bạn thiền định ồn ào hoặc có người nghe ra-đi-ô, hãy chú tâm vào cảm giác nghe thuần túy mà không có phê phán, phản ứng hay tìm hiểu âm thanh. Với xúc chạm, bạn có thể chú tâm vào cảm giác khi áo quần tiếp xúc với da. Không cần ăn trong khi thiền định để chú tâm vào vị. Bạn có thể làm điều đó khi dùng bữa. Chỉ không dính mắc và theo những giáo huấn như trước.

Khi tâm con đã trụ vào đối tượng, con nên ngưng thời thiền khi con còn đầy đủ sáng tỏ và rồi nghỉ một lát. Làm như vậy con sẽ không chán, mệt. Giữa những thời thiền chớ bỏ quên chánh niệm. Với cái nhìn, con có thể nhắm thẳng vào cái gì trước mũi con. Về thân và ngữ, dù đi hay ngồi, nói năng, hãy làm những

việc đó không mạnh quá cũng không nhiều quá. Với tâm thức, hãy cố gắng cắt đứt dòng tư tưởng ý niệm và sự lải nhải của ý. Do những giai đoạn như vậy, con sẽ lập được thói quen nhất tâm. Đây là điểm thứ ba của thiền định.

Thế nên, nếu bạn giảm bớt những hoạt động, tâm thức bạn sẽ tự nhiên lặng xuống. Nếu bạn thường trực bận rộn, thật khó khăn để chú tâm bởi vì bạn sẽ lo toan nhiều thứ trong một lúc và dễ trở nên phân tán và mệt mỏi.

4. TRỪ BỎ HÔN TRẦM VÀ XAO ĐỘNG

Hơn nữa, để trừ bỏ những lỗi lầm như hôn trầm và xao động, con cần quán tưởng giữa hai lông mày một điểm bằng cỡ hạt đậu, màu trắng tỏa sáng rực rỡ, và hướng tâm thức con đến đó. Đôi khi quán tưởng một điểm bằng hạt đậu màu đen giữa hai đầu gối trên chỗ ngồi. Nếu hôn trầm con cần hướng sự chú ý đến điểm trắng và nhìn vào không gian. Con phải ngồi một nơi thông thoáng và có thể vẩy nước lên mặt. Áo quần nhẹ và ăn uống thức dễ tiêu. Chớ ngồi gần lửa hay giữa nắng. Nếu con bị xao động, tán loạn, hãy quán tưởng điểm đen, giữ gìn cho ấm, tập thể dục và ăn đồ bổ dưỡng, lâu tiêu.

Hôn trầm và xao động là những chướng ngại lớn nhất cho định tâm. Với hôn trầm, tâm thức bạn không có sự sáng tỏ hay có thì vẫn ở trong tình trạng mơ hồ. Để linh hoạt trở lại, hãy quán tưởng một điểm trắng giữa hai lông mày và như thế hướng tâm thức lên trên. Công hiệu của màu trắng để loại bỏ hôn trầm có thể được minh họa bằng cách để một tấm vải trắng trước mắt bạn. Màu trắng làm cho tâm thức bạn được đánh thức hơn và tâm thức bạn trở nên sáng sủa hơn. Lại nữa, nếu bạn ngồi ngoài nắng hay nơi nóng bức bạn sẽ buồn ngủ và hôn trầm không tránh được. Bởi thế hãy ngồi nơi mát mẻ và thông thoáng, bạn sẽ tươi tỉnh hơn. Sự ăn uống cũng cực kỳ quan trọng. Đồ ăn nhẹ làm cho tâm thức nhẹ nhàng trong sáng tương tự.

Với xao động thì ngược lại bạn bị quá kích động và tâm không thể ở yên nơi bạn muốn nó ở. Dù nó trụ vào một đối tượng, một phần của nó bắt đầu đi lạc. Quán tưởng một điểm đen nơi chỗ ngồi làm cho tâm bạn hướng xuống và màu tối tự nhiên làm tâm thức bạn được điều phục hơn. Nếu bạn quá bồn chồn, tập thể dục sẽ làm cho bạn mệt và tâm thức bạn bớt lang thang. Nhiều xao động là do những khí quá nhẹ và năng động. Bởi thế một chế độ ăn uống bổ, lâu tiêu sẽ làm trầm những khí này và làm bạn bớt lỏng lẻo.

Như thế để có một thiên định cân bằng việc cần là phải chú trọng đến thân thể của bạn. Tâm thức bạn cỡi trên những khí qua những kinh mạch của thân vi tế. Để cho chúng lưu thông đúng đắn cần dựa vào điều kiện của thân vật chất thô. Bởi thế một thân thể và tâm thức lành mạnh tương thuộc lẫn nhau.

Nếu con không có hôn trầm hay xao động, hãy hướng mắt và tâm đến một điểm màu xanh hay một vật màu xanh ở trước mặt con khoảng một cánh tay. Con chỉ phóng tâm thức đến điểm đó. Nếu đối tượng được quán tưởng rõ ràng, vậy là tốt. Nhưng dù nó không rõ ràng, con chỉ cần nghĩ rằng có một đối tượng như vậy và rồi lấy nó làm tiêu điểm cho sự chú ý của con. Rồi không phân tích gì hay tra vấn gì với đối tượng, hãy để tâm thức con đạt đến cấp độ của chính nó và an trụ tự nhiên nơi đối tượng mà không lang thang, xao lãng.

Bầu trời mùa thu màu xanh, trong sáng, không mây là một màu trung lập không kích thích hoặc làm trầm đắm tâm thức. Có sự an định và sáng tỏ với điểm này thì lợi lạc, nhưng nếu chỉ có an định cũng đủ. Với sự tập trung đầy đủ, sự sáng tỏ sẽ tự động đến.

Khi con còn đầy đủ sáng tỏ, hãy ngừng thời thiền và tiếp tục thiền định sau đó. Nói cách khác, hãy có những thời thiền ngắn và thường xuyên. Giữ tâm con (như vậy) là điểm thứ tư cho thiền định.

5. CHÚ TÂM KHÔNG ĐỐI TƯỢNG

Đề hướng tâm thức vào cái không có căn cứ hay đối tượng, con nhìn thẳng, trống trơn vào không gian trước mặt với hai mắt mở và không có đối tượng nào cả.

Hư không như bản tánh của tâm thức, là thường hằng, không có điều kiện cũng không lệ thuộc nhân duyên. Bởi thế nhìn thẳng vào không gian trước mặt bạn là một phương pháp tiếp cận cho tham thiền về bản thân tâm thức.

Tham thiền này cũng tương tự như những thực hành được làm trong anuttarayoga tantra liên quan đến tiến trình chết. Bình thường thức nương dựa vào mọi nguyên tố của thân như là căn cứ của nó. Trong tiến trình chết, những nguyên tố như là căn cứ tuần tự mất đi và thức càng lúc càng ít nương dựa vào chúng. Điều này được diễn tả một cách hình tượng là các nguyên tố tan biến cái này vào cái kia. Trước hết căn cứ “đất” hay nguyên tố đặc mất đi và thức không còn dựa vào nó. Rồi sự việc xảy ra cũng như vậy với các nguyên tố nước, lửa, gió. Cuối cùng, cấp độ tinh tế nhất của thức, chỉ nương dựa vào không gian, được để một mình, không tách lìa với cấp độ tinh tế nhất của năng lực duy trì đời sống. Đây là cái sẽ kinh nghiệm Tịnh Quang của cái chết và đi vào trung âm rồi vào một tái sinh khác. Như thế tham thiền về tâm thức mà không có đối tượng tương tự với những tham thiền tantra lấy Pháp thân như một con đường cho cái chết,

trong đó bạn bắt chước trong tham thiền tiến trình tan rã của cái chết và cuối cùng chú tâm vào tâm như hư không trong kinh nghiệm Pháp thân Tịnh Quang.

Tham thiền không có đối tượng không nên làm lẫn với tâm vô ký trống trơn trong đó bạn hoàn toàn hôn trầm như sự bất tỉnh hay say đờ đẫn. Nó cực kỳ cảnh giác, tỉnh thức và trong sáng, nhưng như trong những tham thiền Tịnh Quang của cái chết, không có đối tượng hay tư tưởng nào.

Không để cho tâm thức con nghĩ về cái gì cả, chớ cho phép một lang thang nhỏ nhặt nào của tâm thức. Chớ hướng tâm thức đến những tư tưởng trạng thái này có những phẩm tính gì, hay quá khứ, tương lai. Đặt tỉnh giác như một tay gián điệp rất siêng năng kiểm soát xem con có đi lạc không, và rồi buông xả. Nói cách khác, hãy tự đặt mình trong một trạng thái thanh tĩnh, không tạo tác giả tạo của cái tại đây và bây giờ (cái hiện tiền).

Chớ lang thang dù chỉ một khoảnh khắc. Hãy chăm chú như khi khâu chỉ lỗ kim. Chớ để tâm thức con ồn náo, mà như một đại dương không sóng. Chớ có ý cố gắng hoàn thành một cái gì, mà chỉ trụ tâm thức con như một con ó vút thẳng lên. Hãy hoàn toàn thoát bỏ mọi mong cầu và lo toan.

Khi con không có lang thang trong tư tưởng, thì những tư tưởng sẽ không đến. Nhưng khi lang thang xảy ra, bấy giờ bởi vì những tư tưởng tiếp nối cái này qua cái khác, hãy cố gắng nhận biết chúng là gì ngay khi vừa khởi lên. Nói cách khác, hãy nhìn thẳng vào chúng và rồi trụ tâm như trước. Bất kể tư tưởng khởi lên như vậy, chỉ nhận biết chúng là cái gì. Hãy đặt sự chú ý của con ngay vào chúng mà không nghĩ gì đại loại “Ta phải chặn chúng” hay “Ta đã chặn được chúng”, hay cảm thấy vui sướng

hoặc bất hạnh. Chỉ nhìn vào chúng với con mắt của trí tuệ rõ biết. Hãy lấy chính tư tưởng như là căn cứ đối tượng cho tâm thức con nắm giữ và rồi định vào đó. Hãy để cho tâm con trong một trạng thái không căng thẳng quá cũng không buông lỏng quá. Đây là điểm thứ năm cho thiền định.

Khi bạn bắt đầu tham thiền, có vẻ tư tưởng bạn tăng thêm. Thật ra không phải thế, mà chỉ vì bạn ý thức hơn về nhiều “giao thông” trong tâm thức bạn.

Tâm thức và những tư tưởng của nó không đồng nhau cũng không khác nhau. Nếu chúng là một, sẽ không sao làm cho bình lặng hoặc loại bỏ tư tưởng. Nếu chúng là khác và tách biệt nhau, bạn có thể có những tư tưởng mà không cần có tâm. Những tư tưởng là trò chơi nhất thời của tâm. Tâm thì sáng tỏ, thanh tịnh không có đặc tính gì, như tấm gương. Những tư tưởng giống như những hình ảnh trong tấm gương đó; chúng không tách lìa gương, cũng không là một với gương.

Những tư tưởng là kết quả của mê lầm về bản tánh của thực tại, và có nhiều loại khác nhau. Những tư tưởng thô thì dễ nhận ra. Chẳng hạn nếu bạn đang thiền định về một cái tách, và tư tưởng khởi lên bạn muốn uống trà, rồi bạn gọi ai đem tới cho bạn, đó là tư tưởng thô. Một tư tưởng tế có thể nghĩ, “Đây là một cái tách” hay “Nó làm bằng sứ trắng”, hay nhận biết tiếng ra-đi-ô khi đang chú tâm vào cái tách. Nhưng bất cứ loại tư tưởng nào khởi lên, hãy nhận ra nó là cái gì. Nhận biết đó chỉ là một tư tưởng, trò chơi của tâm thức như một hình ảnh trong gương, không bám níu và để chúng đi qua. Hãy để những tư tưởng liên tục tan biến như một cuộc

diễn hành đủ mọi tính cách đi qua một khán đài mà không hề dừng lại.

Nếu bạn nghĩ rằng một tư tưởng nhỏ không đáng nghĩa gì, đây là một thái độ dở. Đám cháy rừng có từ một ngọn lửa nhỏ. Cũng như từ tư tưởng nhỏ “Đây là một tách trà”, nếu bạn bám vào nó, bạn sẽ sớm có mặt trong bếp để nấu trà và xa hẳn thiền định của bạn. Chỉ nhìn vào tư tưởng, không theo nó, và nó sẽ tự nhiên tan biến. Không có cái gì khác có thể làm.

6. CHÚ TÂM VÀO HƠI THỞ VÀ BA GIAI ĐOẠN AN ĐỊNH TÂM THỨC

Một phương pháp để giữ tâm là con có thể hướng tâm vào hơi thở như là căn cứ hay đối tượng cho nó. Hãy giữ hơi thở với sự thực hành hơi thở-cái bình và định tâm chuyên nhất vào nó không có tư tưởng lang thang. Nếu con không thể giữ hơi thở theo cách thở cái bình, con có thể dùng đối tượng khác như đếm hơi thở. Hãy đếm sự vào, ra và giữ lại của hơi thở. Đếm từ một cho đến hai mươi một vòng và dần dần tăng lên một trăm. Hướng tâm đến lỗ mũi và giữ sự chú ý trong việc đếm hơi thở, không để cho tâm lang thang nơi nào khác.

Nhưng nếu con không thể giữ hơi thở khi thân con đầy không khí và rồi buông thả nó (trong kỹ thuật giữ cái bình), trước hết con tổng tắt cả không khí ra trong ba hơi thở và rồi thở vào bao nhiêu không khí mà con có thể. Hãy đem nó xuống dưới lỗ rốn và khi con không thể giữ nó nữa, hãy buông thả nó và thở ra. Hãy làm điều ấy nhiều lần và không để cho tâm thức lang thang ở đâu khác.

Chú tâm vào hơi thở là cách hiệu quả khác để ổn định tâm thức. Như nói ở trên, tâm thức cỡi trên khí hay hơi thở. Bởi thế nếu có hơi thở nhiễu loạn, sẽ có nhiều tư tưởng lộn xộn. Nếu hơi thở bạn được thư giãn, yên lặng hay nắm giữ, tâm thức bạn cũng vậy.

Có vài loại thở. Thở đều đặn hay bình thường là loại bạn không có bệnh hay bị kích động. Loại trung là khi thở vào bạn giữ nhẹ hơi thở lại. Hơi thở cái bình là khi bạn thở vào, hãy thắt những cơ vòng và giữ hơi thở lại.

Loại thở sau chia làm mấy loại tùy theo nơi mà hơi thở được giữ. Hơi thở cái bình loại lớn được giữ giữa những trung tâm cổ họng và rốn, loại trung giữa tim và rốn và loại nhỏ ở rốn. Hơi thở cái bình bên trong được giữ ở bên trong, trong khi loại bên ngoài được giữ khi thở ra hết. Nói chung, hơi thở cái bình có bốn đặc tính (1) giữ hơi thở, (2) giãn bụng, (3) khả năng để cho hơi thở thoát ra hoặc ở những lỗ chân lông hay đi vào kinh mạch trung ương, và (4) khả năng để cho hơi thở được đẩy ra ngoài nơi đỉnh đầu qua kinh mạch trung ương khi đã được giữ rất lâu.

Hơi thở cái bình là một thực hành rất cao cấp và tiềm ẩn nguy hiểm. Guru của bạn thường dạy cho bạn chỉ sau khi bạn đã hoàn thành những sơ bộ đặc biệt gồm 100.000 lay và v.v... Nếu bạn can thiệp sai vào hơi thở, bạn có thể làm cho những hệ thống năng lực mất quân bình, gây ra bút rút, hao tổn năng lực và loạn tưởng.

Nếu hôn trầm hay xao động xảy ra, hãy nỗ lực dùng những phương pháp để loại trừ chúng trong từng giai đoạn. Nếu con không thể an định tâm thức con vào những loại đối tượng đã kể ra, bấy giờ hãy dùng loại nào con thích hợp. Cá tính mỗi người không như nhau. Một số người nghe giáo lý hai, ba lần bèn có thể khai triển định tâm. Một số không thể làm như vậy dù đã thiên định nhiều. Nhưng nếu con nuôi dưỡng nó và không giải đãi, con chắc chắn khai triển được nó. Nhưng cũng cần có một Guru kinh nghiệm để giải tỏa những vấn đề của con, dẫn dắt con đến thành công...

Nuôi dưỡng thiền định của con theo cách này, con đi qua ba giai đoạn an định tâm thức. Thứ nhất giống như một thác dốc trên núi. Tư tưởng con thô và nhiều. Thứ hai tư tưởng thô chìm lặng (như mặt trời). Dù thỉnh thoảng vài tư tưởng thỉnh thoảng thỉnh thoảng đến, con nhận biết chúng thật sự là gì và ngay khi đó chúng lặng mất. Dòng thiền định của con trôi chảy nhẹ nhàng và vững chắc như một dòng sông uy lực. Cuối cùng tất cả mọi tư tưởng của con, cả thô và tế, đều chìm lặng (như mặt trời) và con an định trong một trạng thái vô niệm.

Giai đoạn thứ ba này cũng được ví như dòng sông đã hòa vào đại dương hay đưa con hội hợp với mẹ sau một xa cách lâu dài. Những tư tưởng của bạn là dòng sông hay đưa con và tâm là đại dương hay mẹ. Tất cả mọi loạn động và lo nghĩ đều được an định, mọi mờ tối đã chìm mất và bạn ở trong một trạng thái toàn hảo, nguyên sơ. Một diễn tả chi tiết hơn về chín giai đoạn định tâm có trong những tác phẩm của Asanga và Kamalasila. Trong đó có sự bàn luận về tám khả năng của tâm thức để loại bỏ năm chướng ngại của sự tập trung, cũng như những giải thích bốn loại chú tâm và sáu năng lực của tâm thức dùng để tiến bộ qua chín giai đoạn. Dù một phác họa như vậy có thể áp dụng ở đây, tác phẩm này không gồm nhiều chi tiết như vậy.

Bởi vì có thể an định tâm thức vào trong một trạng thái vô niệm của an lạc và sáng tỏ trong đó tâm con định tĩnh, tinh thức sống động, nguyên sơ và thanh tịnh, con cần tinh tấn kiên trì cho đến khi đạt được một sự an định như vậy. Dù sau khi con đã đạt đến một trạng thái như vậy, con phải thực hành để sự tương tục của nó không gián đoạn. Đây là điểm thứ sáu cho thiền định.

7. LOẠI BỎ SIẾT CHẶT VÀ BUÔNG LỎNG

Nếu con chưa đạt đến giai đoạn thứ ba này của định tâm, con phải kiên trì tinh tấn hơn nữa. Con cần làm ba kỹ thuật siết chặt tâm thức, thư giãn nó và rồi thiền định khi xa lìa cả hai cái trước.

Để siết chặt, con ngồi trong tư thế căn bản, nhìn theo cách thích hợp và kiểm soát sự tỉnh giác. Nói cách khác, hãy siết chặt sự thiền định của con với kỷ luật. Chớ để tâm thức lang thang dù chỉ khoảnh khắc. Hãy như đi qua một cây cầu chỉ một tấm ván. Hãy thu tâm thức chặt lại và làm nó sống động đến độ ngân vang như một cái chuông, nhưng không nên nghĩ, “Đây là đối tượng ta cần thiền định.” Chớ để tâm thức lang thang dù chỉ một khoảnh khắc và tu tập nhiều thời ngắn và thường xuyên.

Về thư giãn, hãy tập những cử động của thân và rồi ngồi nhìn theo cách thích hợp.

Nếu bạn bị căng thẳng, bứt rứt hay quá kích động, lể lạy và đi nhiều được đề nghị ở đây. Đây là một cách lợi lạc để kìm lại và sử dụng năng lực quá độ của bạn. Sau đó khi bạn đã mệt và ngồi thiền trở lại, tâm thức cũng như thân thể bạn sẽ thư giãn và bạn sẽ ít bị nhiễu loạn.

Chớ hướng tâm thức đến một vật gì cả, hơn nữa để cho tâm thức con tự thư giãn và buông lỏng đến trạng thái tự nhiên của nó, không tạo tác giả tạo, không tự ý thức, không chăm sóc lo toan. Hãy để nó thanh tĩnh và thư giãn, nó sẽ trở về với mức độ quân bình của chính nó. Không cố gắng hoàn thành cái gì. Bấy

giờ hãy an trụ và tỉnh giác trong khoảnh khắc hiện tiền không lang thang chút nào khỏi trạng thái này.

Ngoài cái đó ra, không có gì để thiền định cả. Chỉ đặt tâm thức con vào trạng thái tự nhiên của nó và nếu những thời thiền của con ngắn, thì hãy kéo dài chúng thêm một ít. Hãy an trụ trong một trạng thái rạng rỡ của tâm, và nếu nó tan biến, hãy nghỉ ngơi một lát. Nhưng dù giữa những thời thiền định, con vẫn giữ chánh niệm tỉnh giác.

Khi thiền định ngoài lúc siết chặt hay buông lỏng này, sẽ có những thời gian không có sự lang thang của tâm thức, những tư tưởng không khởi lên. Nhưng khi tâm thức con lang thang hay nhiều tư tưởng khởi lên do những hoàn cảnh nhất thời, nếu con cố gắng thoát khỏi chúng, con không thể thoát. Lúc ấy chỉ nhìn thẳng vào chúng và nghĩ, “Chúng mày muốn đi đâu thì cứ đi!” và như thế con sẽ cắt đứt dòng hiện đến của chúng. Bây giờ nếu một tư tưởng nữa khởi lên, một cái thứ hai khởi lên – hãy nhận biết thật sự chúng là gì. Chớ cố gắng thoát khỏi chúng hay đoạn trừ chúng, và cũng chớ theo chúng. Chớ hạnh phúc nếu tâm thức con an định hay bất hạnh nếu nó rong ruổi. Chớ lo cho sự thiền định của con có suôn sẻ hay không hoặc có những hy vọng và mong cầu nó tốt đẹp. Không có mong cầu hay lo lắng nào, tâm thức con hãy tỉnh giác với chính bản thân tư tưởng như là căn cứ chú ý của nó.

Con sẽ không bao giờ có thể đạt đến một trạng thái vô niệm bằng cách ngăn chặn những tư tưởng ý niệm. Hãy lấy chính những tư tưởng ấy như là đối tượng của con và chú tâm thẳng vào chúng. Những tư tưởng ý niệm tự chúng tan biến. Khi chúng tan biến, một trạng thái vô niệm đương nhiên hiển lộ. Bởi thế hãy thực hành như thế. Đây là điểm thứ bảy cho thiền định.

8. TRẠNG THÁI ĐỊNH TÂM THỰC SỰ VÀ BA ÂN ĐIỂN

Tiếp theo là cách khai triển trạng thái định tâm thật sự và nhận ra bản tánh của nó. Theo định nghĩa, định tâm là một trạng thái trong đó tâm thức con hoàn toàn vắng lặng mọi lang thang của tư tưởng, dù là tư tưởng hay ý niệm. Nó là sự an định của tâm thức vào trong sự tập trung nhất niệm về bản tánh vô niệm của sự vật, thoát khỏi mọi hôn trầm, xao động, mù mờ. Trước kia, nó được đạt đến bởi sự cố gắng dụng công, nhưng bây giờ nó không dựa vào cố gắng nào nữa. Nó đến một cách dễ dàng và an lạc, bao la, lưu thông sống động. Dù khi con ra khỏi thiền định, tâm con cũng không biến chất chút nào. Bất kể tâm đi đâu, tâm cũng trở lại và trụ trong trạng thái đích thực này.

Như một con bò câu thoát khỏi một chiếc tàu ở giữa biển không thể làm gì khác hơn là trở lại với chiếc tàu của nó, tâm thức bạn, bất kể nhiều hoạt động như thế nào, chỉ có thể trở lại với trạng thái an định của nó một khi bạn đã đạt đến định tâm.

Khi đi, đứng, nằm, ngồi hay làm gì, tri giác của con luôn luôn thông dong, tâm con yên ổn, thư giãn, thoải mái, tỉnh thức, phản chiếu rõ ràng mọi cái xuất hiện nhưng bình thản với chúng. Bởi vì những tri giác của con không bám dính vào những đối tượng của chúng, chúng không nắm bắt cái gì và như thế tâm con không lung tung trong phóng dật.

Mọi thời tâm bạn vững chắc như Núi Tu Di và sáng tỏ

như một tấm gương phản chiếu mọi sự vật. Bạn không nên bị kích thích hay nhìn tò mò mọi chỗ. Nếu bạn chú tâm quá tỹ mỹ vào những chi tiết, tâm thức bạn sẽ quay vòng và chìm ngập bởi những tư tưởng. Hãy tự hàng phục và để cho mọi tư tưởng và hình tướng đi qua tâm thức mà không bám nắm chúng. Nếu bạn đang đi ngoài phố đông đúc mà có một cô vũ nữ múa bên lề đường, hãy để hình ảnh của cô đi qua sự tỉnh giác của bạn mà không để sự chú tâm của bạn bám dính vào đó. Luôn luôn có thể duy trì được sự bình thản là một dấu hiệu của định tâm.

Có ba ân điển con nhận được trong trạng thái này là an lạc, sáng tỏ và vô niệm. Dựa vào định theo một mức độ lớn hơn, nhiều thứ có thể xảy ra như những ân điển thiên nhãn, thiên nhĩ, tri giác siêu giác quan và những năng lực siêu vật lý. Có mười dấu hiệu của định tâm và v.v... Những cái ấy xảy ra khi định tâm của con không khuyết điểm, và những thứ ấy sẽ khai triển trên dòng tâm thức của con. Những cái ấy là nền tảng làm sanh ra mọi lợi lạc như những lợi lạc phát sanh từ quán chiếu.

Đến điểm này, dù con có bệnh tật, khổ đau, mộng tốt hay xấu, những kinh nghiệm siêu giác quan hay siêu vật lý, những ân điển như lạc, sáng tỏ hay vô niệm trần trụi – bất kể điều gì xảy ra, tốt hay xấu – chớ bám luyến hay bị hấp dẫn ám ảnh. Vì chắc chắn chúng hoàn toàn vô tự tánh, thế nên chớ buông thả theo những tư tưởng hạnh phúc hay thất vọng về chúng. Nếu con bị ám ảnh bởi những ân điển ấy, chúng sẽ chỉ là gốc rễ cho sanh tử, làm con lòng vòng trong ba cõi luân hồi. Chúng không thể giải thoát con khỏi vòng sanh tử. Ngay cả những người không phải Phật giáo cũng có những thành tựu như vậy (như những ân điển này),

nhưng họ không có lợi lạc gì với chúng.

Những kinh nghiệm siêu giác quan và siêu vật lý là một sản phẩm phụ của tập trung nhất tâm và định. Ngay cả những người không phải Phật giáo cũng sở đắc chúng nhờ những kỹ thuật thiền định khác nhau. Tự chúng, chúng không có kết quả gì trừ phi được dùng như một phương tiện làm lợi lạc cho những người khác.

Những kinh nghiệm ân điển là lạc, sáng tỏ và vô niệm trần trụi là cánh đồng từ đó giống lúa quán chiếu vào tánh Không của chúng sanh khởi. Bị ám ảnh bởi cái nào mà không thấu hiểu tánh Không của nó, sẽ dẫn đến một tái sanh làm một chúng sanh chư thiên trong sanh tử. Sanh làm vị trời trong cõi Dục do bám luyến vào ân điển lạc, trong cõi Sắc do sáng tỏ và trong cõi Vô Sắc do vô niệm.

Tóm lại, nếu con bị ám ảnh và bám luyến vào bất kỳ kinh nghiệm và nội quán nào con có, con sẽ hủy hoại chúng. Hãy không dính mắc vào chúng và an trụ vững chắc trong một trạng thái vô tâm không ám ảnh, không bám luyến. Với kiên trì nhiệt thành, hãy xa lìa giải đãi làm hạn hẹp. Nếu con thiền định trong khi tăng cường sự nhẫn chịu những khó khăn, con sẽ thu hoạch những lợi lạc vượt ngoài sức tưởng tượng.

Hãy như Jetsun Milarepa đã thiền định trong những hang núi cao trong mười hai năm chỉ ăn cây tầm ma. Chớ bỏ dở nếu thực phẩm của bạn hết hay giường bạn quá cứng. Chớ bào chữa bằng cách gì cho sự không thực hành. Với kiên trì bạn sẽ đạt Giác Ngộ.

Bởi thế con phải học tập việc này với một vị thầy. Cả Thầy

và trò phải không có bất cứ lỗi lầm nào về những ân điển thật sự, sự hiểu rõ (những giáo huấn), những huệ quán của thiên định và cách khai triển định tâm, hãy chắc chắn nhận ra và biết rõ chúng một cách xác định.

Cái chính là không có bất kỳ sự hấp dẫn ám ảnh nào đối với những đối tượng giác quan và có lòng ngưỡng mộ không giả tạo và kính trọng thương yêu đối với Guru của con. Hãy traу dò Bồ đề tâm với sáu loại chúng sanh. Hãy có chánh niệm tinh giác kiểm điểm để không có sự lang thang của tâm thức. Chớ nghĩ đến những chương trình dài hạn như con không còn có thì giờ. Hãy hoàn thành cái gì con đã bắt đầu. Chớ để mình rơi vào sự lác lư của những màu mè văn vẻ hay của tám cảm giác thế gian.

Nguồn gốc của mọi chứng đắc là sùng mộ Guru và niềm tin không xao động vào những giáo huấn của ngài. Điều ấy phối hợp với động lực cao nhất của Bồ đề tâm, sẽ đẩy bạn trở thành một vị Phật.

Vì cái chết có thể đến bất kỳ lúc nào, chớ nghĩ đến những chương trình dài hạn tưởng tượng như “Năm tới tôi sẽ mua một căn nhà và cưới vợ. Phòng này sẽ dành cho trẻ nhỏ. Tôi sẽ có v.v...” Hãy sống trong khoảnh khắc hiện tại với mục tiêu Giác Ngộ. Bất cứ cái gì bạn khởi sự làm, như một nhập thất bảy ngày, hãy tiến hành nó cho đến lúc hoàn thành. Nếu bỏ dở nửa chừng, việc ấy tạo thành thói quen thất bại.

Chớ để bạn rơi vào ảnh hưởng của những ưa thích màu mè như nịnh hót hay giữ thể diện. Hãy giống như Jetsun Milarepa không có người hầu hạ hay đạo sư để lo nghĩ. Hãy phá tan sự ràng buộc của bạn vào tám cảm giác thế gian, vui thích khi nhận vật cúng dường, tình thương, sự chú tâm

v.v..., không thích khi không có những điều ấy, phẫn chán khi mọi việc tốt đẹp, chán nản khi không như thế, dễ chịu khi nghe những điều thích thú, khó chịu khi không, vui sướng khi được ca ngợi và đau buồn khi bị nhục mạ.

Tất cả những điều ấy rất quan trọng. Nếu con thực hành không khuyết điểm như vậy, con sẽ khai triển những kinh nghiệm và huệ quán mà không phải cố gắng. Bởi thế hãy chuyên tâm làm theo như vậy. Đây là điểm thứ tám cho thiền định.

PHẦN BA:
THIÊN QUÁN (QUÁN CHIẾU)

1. NHÌN VÀO TÂM AN ĐỊNH

Chủ đề chính yếu phần hai là quán chiếu (vipasyana). Con cần ngồi trong tư thế căn bản như trước. Ở điểm này cách thức nhìn là cực kỳ quan trọng. Hai mắt không chớp nháy, dao động qua lại hay thay đổi sự chú mục, mà cần nhắm thẳng đàng trước (hơi cao lên) với sự tập chú mãnh liệt vào không gian trước mặt.

Trong phần tu định, tâm thức đã trở nên trong sáng như một tấm gương. Với quán bạn khảo sát bản tánh của tấm gương này và những hình ảnh trong đó. Cách thức nhìn cũng hơi khác với đối với hai cái này. Trong tu định mắt bạn cần nhìn thẳng, thư giãn và tập chú. Với tu quán cái nhìn mãnh liệt hơn và hơi hướng lên cao. Điều này làm nâng cao và bén nhạy tâm thức. Sự khác biệt thì giống như cánh tay bạn khi dễ thoải mái và khi gập lại.

Hãy đặt tâm thức con vào một trạng thái an định hoàn hảo, tự nhiên, ở cấp độ của chính nó, không thi thiết giả tạo, không tự ý thức, không lo nghĩ và rồi làm cho tâm thức mạnh mẽ hơn khiến nó trở nên trong sáng, sống động, và chánh niệm của con luôn luôn cảnh giác để cho không có sự lang thang phóng tâm nào.

Bây giờ hãy nhìn cẩn thận kỹ lưỡng vào bản tánh của tâm con khi nó tròn đầy an định. Tự bản chất, tâm có một màu sắc, một hình tướng, một hình dạng gì không? Nó có một khởi sanh, một dừng diệt, một kéo dài hay không? Nó ở ngoài, bên trong, hay nó trụ ở đâu? Ngoài trạng thái an định này, còn có cái thức nào khác

tách lìa khỏi nó? Hoàn toàn không có cái gì khác ngoài cái trống không không thể nhận dạng (như thế này hoặc như thế kia) này ư? Hay là, trong trạng thái an định này, có cái thức dù không thể định nghĩa nhưng vẫn là một sự sống động, một cái thanh tịnh nguyên sơ, một sự rục rĩ không thể nói thành lời (như một người câm nếm đường)? Bản tánh của tâm an định này, phải chăng là một cái tối đen hoàn toàn, hay nó là một sự sáng tỏ sống động, trong trẻo?

Tất cả (những chứng biết) cốt yếu đều nhờ vào bản tánh thường trụ của thực tại của tâm này.

Nếu bạn chứng ngộ thật tánh của tâm bạn, Phật tánh của bạn, bạn có Giác Ngộ. Nếu mê mờ về nó và bao phủ trong bóng tối của vô minh, bạn có sanh tử và tự đem lại cho mình khổ đau.

Bởi thế, khi Guru của con hỏi con về thiền định của con, nếu con phun ra những ý niệm trí thức về nó, hay những diễn tả như con vẹt mà con đã từng nghe, hay dùng những Thiền ngữ khoa trương (mà con chẳng hiểu tí gì), hay, bởi do tâm thức con bị tám cảm nhận thế gian trói buộc, con nói rằng con đã có những ánh chớp và cái thấy diệu kỳ khi thực ra con không có nếu con trả lời như vậy, đó cũng giống như tự che tấm len lên hai mắt con. Con chỉ tự lừa dối chính mình. Và nếu con đã thọ giới, con đã phá vỡ lời nguyện không nói dối với Guru bằng những màu mè. Bởi thế hãy thực hành thận trọng. Chớ vá víu một kinh nghiệm nào đó từ trí tưởng tượng của con, mà hãy hoàn toàn thành thật và nói từ những kinh nghiệm và những huệ quán khai triển từ sức mạnh thiền định của mình.

Chớ bận tâm nếu cái bạn kinh nghiệm được có vẻ tầm thường vụng dại. Nếu sau khi nhìn vào tâm, bạn thấy nó là

trắng, hãy thuật lại cho Thầy bạn. Ngài sẽ nói, chẳng hạn, hãy dò xét xem nó có phải màu vàng không. Nếu bạn trở lại và nói, “Nó màu vàng”, bấy giờ ngài sẽ nói, “Không, nó không vàng cũng không trắng.” Qua sự trao đổi, qua về thành thật như vậy, Thầy của bạn sẽ có thể dẫn dắt bạn nhận ra bản tánh của tâm. Khi bạn nhìn vào hay khảo sát tâm bạn với những câu hỏi không ngừng như trên, bạn có thể không nhận biết bản tánh của nó dù bạn có thể thấy nó. Bởi thế bạn phải nương dựa vào Thầy của bạn và hoàn toàn thành thật với ngài, nếu không ngài chẳng thể giúp bạn. Và như vậy sự giải thoát khỏi khổ, Giác ngộ và khả năng giúp đỡ người khác của bạn trở nên bấp bênh.

Như một mệnh lệnh, hãy siết chặt tinh giác của con và nhìn thẳng vào tâm. Rồi ngồi nghỉ một chút và sau đó tiếp tục nhìn. Vì cần thiết phải nhìn thẳng vào bản tánh của tâm thức khi nó an định, cách thức điều chỉnh nó xuyên suốt qua mọi thứ này là để tâm an trụ trong một trạng thái trong sáng, sáng chiếu như mặt trời không bị mây che.

Siết chặt tinh giác và nỗ lực nhìn vào bản tánh của tâm là cách thứ nhất để con nhận ra bản tánh của tâm. Để được như vậy, vị Thầy cần hỏi và huấn luyện đệ tử phù hợp với tâm thái và khả năng của họ. Để huấn luyện một số người, chẳng hạn có thể cần thúc đẩy và hỏi lập đi lập lại để thấy có phải họ có một cái hiểu trí thức, hay một kinh nghiệm chớp sáng, một cái thấy sâu xa bên trong (huệ quán) hay một kinh nghiệm vững chắc, và làm cho họ nhận ra mà không trộn lẫn với những Thiên ngữ vờ vĩnh. Tương tự đệ tử cũng phải tự nỗ lực trong đó. Đây là điểm thứ nhất của thiền quán: nhìn vào bản tánh của tâm an định.

2. NHÌN VÀO TÂM CHUYỂN ĐỘNG HAY KHỞI TƯỚNG

Tiếp theo, để cắt tuyệt gốc rễ của vô minh, con phải khảo sát triệt để tâm chuyển động hay dòng tư tưởng, và phải nhận ra tâm động đó là cái gì. Tư thế ngồi thiền, cách thức nhìn và làm như trước. An trụ trong một trạng thái an lạc, sáng tỏ và vô niệm – đầy đủ cả ba, và rời buông xả trong cái thanh tịnh nguyên sơ này. Hãy để cho một tư tưởng vụt chốc khởi lên từ trạng thái này, hoặc cố tình phát sanh một tư tưởng bất kỳ nào.

Hãy nhìn vào bản tánh của tư tưởng vừa dấy khởi. Hãy nhìn vào nó đúng lúc nó khởi. Nhìn vào sự kéo dài của nó, nó có màu sắc gì, hình tướng gì? Có một chỗ nào từ đó nó khởi lên, chỗ nào cho nó tan mất? Nó ở ngoài hay ở trong thân? Nếu nó ở trong, thì ở giữa tim hay não? Ở trong hay ở ngoài nó trụ như thế nào, sanh như thế nào? Hãy tìm kiếm điều đó.

Bản tánh của tâm này là duyên sanh hay không nhân duyên? Nó có sanh, có diệt, có màu hay hình thể? Nếu có, nó như thế nào, hay con nghĩ nó không có những thứ ấy? Nếu nói rằng nó không thể được nghĩ như vậy, thì còn một phương diện thức giác nào đó về nó mà cái biết ấy không sanh không diệt v.v...? Khi nhìn vào một tư tưởng, có phải tất cả tư tưởng là không, thoát khỏi mọi tạo tác tâm thức, không sanh không diệt? Sau khi nhìn vào một tư tưởng, có phải nó hoàn toàn biến mất, không để lại dấu vết? Mọi tư tưởng xảy ra, có phải chúng xuất hiện nhưng

không thể nhận dạng (là giống cái này hay giống cái kia)? Hãy nhìn. Nếu nói rằng chúng xuất hiện nhưng không thể nhận dạng được, bây giờ ngay lúc sanh khởi, có hay không có một tư tưởng với sự tác động của nó?

Không cùng là những câu hỏi với một tư tưởng như “Tôi thấy bạn tôi hôm qua.” Tư tưởng này đang ở đâu? Nó đến từ đâu? Nó tạo thành bằng cái gì? Tư tưởng này có cùng hình dạng với người bạn của bạn và hình ảnh người bạn của bạn có là một với bản thân người bạn của bạn không? Khi tư tưởng này qua đi, nó không để lại dấu vết như một đám mây tan biến trong bầu trời, hay nó để lại dấu chân như đũa bé đi trên bờ biển? Nếu nói tư tưởng này không có những đặc tính và không thể tìm thấy, bây giờ tư tưởng suy nghĩ như vậy là thế nào, ở đâu? Nếu một người cầm không thể diễn tả những tư tưởng của nó ra lời nói, điều đó có phải là nó không có những tư tưởng?

Khi tra vấn tư tưởng như vậy, bạn có thể “hỏi đến chết”. Nếu bạn bị những tên trộm quấy rầy, làm phiền muộn, và bạn bắt được một tên và bạn quất nó công khai giữa đám đông, làm như thế vài lần, những tên trộm sẽ không dám có ý nghĩ đến với bạn nữa và bạn sẽ thoát khỏi chúng. Sự việc như vậy sẽ xảy ra với những tư tưởng của bạn. Hỏi liên li như vậy sẽ làm chúng hết sức sống và chúng sẽ không dám đến nữa. Và chúng có trở lại, thì chúng cũng yếu sức, không bạo dạn nữa. Theo cách này bạn sẽ đến chỗ thấy bản tánh của tâm và những tư tưởng của bạn.

Sau khi một tư tưởng khởi lên hay con làm một tư tưởng khởi lên, hãy nhìn vào nó mà không bám chấp nó. Dù nó vui hay buồn, hãy nhìn vào bản tánh của cảm giác vui buồn đó. Bất kể con có

nhiều tư tưởng bao nhiêu, hãy nhìn vào chúng. Khi một vọng tưởng khởi lên mạnh mẽ, như một trong năm độc (tham, sân, si, kiêu mạn hay đố kỵ), hoặc con làm khởi lên một vọng tưởng, cũng hãy nhìn vào nó. Hãy chắc chắn không gia thêm những ý niệm thổi phồng con gán lên từ bên trong, mà hãy nhìn thẳng vào vọng tưởng, đối tượng của tư tưởng đó (một hình ảnh của kẻ thù) và tư tưởng trực tiếp trước đó, rồi kiểm điểm xem vọng tưởng đó có khác gì tâm không.

Khi con thấy rằng bản tánh của tư tưởng là một cái tỉnh giác sáng tỏ, bây giờ hãy nhìn xem có sự khác biệt nào giữa cái tỉnh giác sáng tỏ con đã thấy trước kia khi tâm an định và cái tỉnh giác sáng tỏ con thấy bây giờ nơi một tư tưởng. Nếu không thấy khác biệt, hãy làm tư tưởng ấy tan biến trở lại và an trụ trong một trạng thái tỉnh giác sáng tỏ.

Trong trạng thái này, nếu có một tư tưởng khác thành hình nổi lên, bây giờ hãy nhìn thẳng vào thực tánh của nó để thấy nó không cách gì làm biến chất hư hoại cái giác bản nguyên, bình thường của con.

Khi một ngọn sóng nổi lên và chìm xuống, trong nền tảng đại dương có biến đổi gì? Một đám mây có ngăn ngại được bầu trời chăng?

Đây là điều con phải thấy, thế nên hãy nhìn cho rõ.

Tóm lại, khi Guru và đệ tử làm việc cùng nhau đạt đến kết luận này về những tư tưởng khởi lên như thế nào (nơi đệ tử) và y hiểu chúng như thế nào, bây giờ gốc rễ của vô minh bị cắt đứt và thật nghĩa đạt được. Đó là điểm thứ hai (của thiền quán): nỗ lực trong những phương pháp để nhìn thẳng vào bản tánh của tâm chuyển động để thấy và nhận ra bản tánh của nó.

3. NHÌN VÀO TÂM PHẢN CHIẾU NHỮNG HÌNH TƯỢNG VÀ VÀO TÂM TƯƠNG QUAN VỚI THÂN

Tiếp theo, để nhận ra sự không tách biệt giữa tâm và những hình tượng xuất hiện, con phải nhìn vào tâm khi nó đang phản chiếu một hình tượng (trong một tri giác đơn thuần). Với cách thức nhìn và tư thế thân như trước, mắt hãy nhìn tập trung và chú ý nhất tâm vào một đồ vật đặc biệt, như một cái bình, hình ảnh của con trong một tấm gương, núi Tu Di hay một hình thể trong không gian trước mặt con. Hãy nhìn nó kỹ lưỡng. Thả lỏng sự tỉnh giác về nó một ít, rồi nhìn nó trở lại.

Cũng như thế, hãy nhìn vào bản tánh của một âm thanh đối tượng của nhĩ thức và xem có sự khác biệt nào trong bản tánh giữa một âm thanh dễ chịu và khó chịu, hay một âm thanh trầm nặng và nhẹ nhàng. Hãy nhìn vào âm thanh của giọng nói của chính con và của một người khác v.v... Tương tự hãy nhìn vào hương, vị, xúc – hãy nhìn vào bất cứ cái gì xuất hiện. Lúc ấy, có phải hình tượng là cái gì biến mất bằng cách thôi hiện hữu? Khi phản chiếu một hình tượng, có phải tâm và hình tượng là hai vật tách biệt? Có phải hình tượng đi từ bên ngoài vào tâm hay tâm đi ra nắm lấy một hình tượng và nghĩ “Ta đang phản ảnh nó?” Thật ra, tâm và những hình tượng xuất hiện (trên nó) là không thể tách lìa (như một mặt gương và những hình ảnh trên gương). Như thế, chỉ có sự sáng rõ của một hình tượng và tánh Không mà không có đối tượng nào thực sự hiện hữu.

Hãy nhìn vào thức (cái biết) đang làm công việc nhìn và vào năm loại đối tượng giác quan của thức, lần lượt từ sắc, thanh, hương, vị, xúc. Hãy nhìn xem có sự khác biệt nào giữa thức và sự xuất hiện của những đối tượng giác quan của nó hay không, và rồi tìm kiếm sự khác biệt giữa một xuất hiện (là đối tượng của một thức) và cái thức có sự xuất hiện đó như là đối tượng. Khi nhìn một vật, vật ấy có phải là cái gì ở bên ngoài kia, cứng đặc và thực có?

Khi bạn nhắm mắt, vật kia có biến mất không? Khi bạn lấy tay bịt mắt mình, sự sáng tỏ của hình tướng xuất hiện có mất đi chăng?

Nếu con nói là không, bây giờ không có sự khác biệt nào giữa cảnh và tâm và tâm đó có thể thấy rõ ràng cảnh không ngăn ngại, thoải mái, không nắm giữ cái gì như là đối tượng vật và trong đó không có cái gì xuất hiện thực sự. Nếu con nói không thể nghĩ là không có sự khác biệt giữa tâm và cảnh, mà cảnh là cái gì có thật ở bên ngoài, cứng đặc và thật có, bây giờ cái tâm nghĩ như vậy là gì, ở đâu? Hãy quan sát điều này.

Tương tự, hãy nhìn xem thân và tâm là như nhau hay khác biệt. Nếu chúng là một, thì thân là cái gì khởi diệt và tâm là cái gì bản tánh thường hằng, không sanh không diệt, làm sao có thể là một được?

Dù những tri giác cũng như thân của bạn, thay đổi từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác và như vậy là vô thường, thì bản tánh của tâm là tánh giác trong sáng, rỗng rang, an lạc, là cái gì không thay đổi, thường hằng theo nghĩa không tùy thuộc nhân duyên hay hoàn cảnh. Bản tánh của tâm không khởi từ cái gì, từ nơi đâu khi bạn sanh ra hay thức

dậy, cũng không diệt mất khi bạn chết hay ngủ. Tánh giác ấy trong bản chất vẫn là chính nó bất kể đối tượng nó biết là cái gì, là có hay không.

Và nếu thân và tâm là khác nhau, thì con có thể nhận biết được hai thứ tách biệt nhau. Nhưng tâm không phải là cái gì con có thể chỉ ra ở đây hay ở kia. Nó không hẳn ở trên hay phía dưới của thân thể, nó hoàn toàn thấm khắp thân. Sự kiện con có thể cảm nhận khắp thân đã nói lên điều đó.

Thân và tâm giống như cái nâng đỡ và cái được nâng đỡ (như cái tách và trà trong đó). Nhưng nếu con nói thân ở ngoài và tâm ở trong, như hai thứ tách biệt, như con người và áo quần của nó, bây giờ khi có một cảm giác, con nghĩ chỉ có thân cảm giác, thì một xác chết cũng phải có những cảm giác. Nếu con nói chỉ có tâm là có cảm nhận, thì thân và tâm phải khác biệt và không liên quan gì nhau.

Bây giờ tâm là cái gì không thể bị giết hay bị tác động. Nếu khi thân con bị gai đâm, tâm con cảm nhận điều đó, bây giờ khác nhau thế nào giữa điều này với ví dụ khi con đốt quần áo cũ, chẳng lẽ con đốt luôn người mặc quần áo?

Khi con đâm chích thân, chẳng lẽ con cũng chích vào tâm? Sau khi quán chiếu điều này triệt suốt, con phải đến một kết luận vững chắc.

Cụ thể, bạn phải xác quyết tâm và thân không phải một cũng không phải khác. Nói theo quy ước, chúng giống như cái nâng đỡ và cái được nâng đỡ, nhưng một cách tối hậu chúng không phải là hai cái hiện hữu tự thân chia xẻ nhau một tương quan như vậy.

Về điều này con cũng phải thấu hiểu rằng bất cứ cảm giác nào khởi lên đều giống như sóng và tâm con như nước. Vì khi con chú tâm vào sự thấu hiểu này con cắt lìa khỏi trạng thái này để đạt thực nghĩa của thật tánh của thực tại, nên con phải nhìn vào tâm con như thế ấy. Đó là điểm thứ ba của thiền quán.

4. NHÌN VÀO CÙNG LÚC TÂM AN ĐỊNH VÀ TÂM CHUYỂN ĐỘNG

Một lần nữa hãy an trụ tâm con trong một trạng thái sáng tỏ thanh tịnh và tánh Không và hãy nhìn vào bản tánh của nó. Bây giờ hãy làm cho một tư tưởng khởi lên và nhìn vào bản tánh của nó. Hãy xem thấy bản tánh của hai cái này – tâm an định và tâm chuyển động – là đồng hay khác. Sau khi nhìn, nếu con thấy chúng là khác, thì chúng khác nhau thế nào? Tâm an định và tâm chuyển động có liên tiếp lần lượt như những hạt khi con lần chuỗi hạt? Tâm an định có giống như một cánh đồng và tâm chuyển động là lúa mọc trong đó? Hay chúng giống như một cuộn dây và những sợi của cuộn dây đó và con không thể tách những sợi mà vẫn còn cuộn dây? Nếu thế, thì khi tâm được an định không có tư tưởng nào khởi lên, nó cũng đang chuyển động, và khi tâm chuyển động, nó cũng đang an định? Có một sự khác biệt lớn giữa tâm chuyển động có thể suy nghĩ ra mọi sự và tưởng ra không cùng các thứ và tâm an định an trụ không chút dao động. Nhưng nếu con nghĩ rằng hai cái là khác nhau trong bản tánh, thì đó là sự khác nhau về màu sắc, hình dáng... chẳng? Khác nhau về sanh, trụ, diệt, hay về quá khứ, hiện tại, tương lai, hay về thường và vô thường? Hãy nhìn thấy chúng khác nhau thế nào.

Khi con biết qua tham thiền những tư tưởng thật sự là gì, bây giờ con thấu hiểu bản tánh của cả hai tâm an định và tâm dao

động chỉ là một. Cách thức của chúng là luân phiên sanh khởi, khi tâm an định thì không có gì chuyển động và khi tâm chuyển động thì không có gì an định. Như nước và các sóng, chính chỉ là tâm tác động và vận hành. Tất cả là chính nó. Khi con hiểu rằng cả tâm an định và tâm chuyển động không gì khác hơn là tánh Không sáng ngời, trong suốt, bấy giờ con có được chút hiểu biết.

Tâm như một tấm gương, nó luôn luôn cùng một sự sáng tỏ trống không dù có phản chiếu vật hay không.

Bây giờ khi con khởi ra một tư tưởng và rồi tham thiền, có phải tư tưởng đi vào trong một tánh Không sáng tỏ hay nó tan biến và sau đó nhường chỗ cho tánh Không sáng tỏ?

Nói cách khác, có giống như bóng tối của đêm tan vào sự sáng tỏ của ngày? Hay giống như bóng tối tan biến và nhường chỗ cho ánh sáng ban ngày?

Hay là chính tư tưởng sống động là một tánh Không sáng tỏ? Nếu con nghĩ rằng nó giống như một trong hai điều trên, con phải thành khẩn hỏi Guru và rồi nỗ lực quán chiếu một lần nữa, cố gắng thấy xác quyết những sự việc ấy thực sự là thế nào.

Những cách thức thấy bản tánh của tâm có thể làm theo ba loại.

Những cách này là nhìn vào tâm an định, tâm chuyển động hay nghĩ tưởng, tâm phản chiếu một hình tướng, tâm trong quan hệ với thân và tâm an định và tâm chuyển động cùng một lúc.

Những người nhảy băng phát triển quán trước rồi sau đó là định, hay đôi khi họ phát triển cả hai cùng lúc khi trước đó họ chưa làm cái nào. Có những người lập tức cùng lúc phát triển cả

định và quán khi chỉ được dạy những mô tả về chúng. Đây là nhờ năng lực tu hành của họ ở những đời trước.

Điều này ám chỉ những năng khiếu từ những đời trước như ở những vị Lama tái sanh (Tulku).

Những người tiến bộ dần dần thì phát triển định và quán theo những cấp bậc. Ở đây sự giải thích nói ra dành cho loại sau và nó phải được dạy sau khi đánh giá những kinh nghiệm đệ tử đã trải qua.

Khi nhìn, con phải an trụ trong một trạng thái sáng tỏ không có bám trước nào, như một đứa bé nhìn những bức vẽ trong chùa. Hãy nỗ lực cao độ để nhìn theo cách này và từ bỏ giải đãi. Hãy xa lìa những ám ảnh hấp dẫn và không có những nhu cầu như trước kia. Hãy có một tâm từ bỏ và niềm tin, sự kính ngưỡng và tôn kính thương yêu đối với Guru của con. Hãy làm cho chánh niệm của con vững chắc để tâm con không đi lang thang và hãy thực hành trong một trạng thái không vọng lập giả tạo, không ràng buộc bởi những hy vọng hay lo toan. Hãy chỉ chú ý đến những kiếp tương lai của con mà không để cho mình đi vào những quan tâm cuộc đời bao giờ cũng thay đổi. Nếu con cố gắng nhìn vào tâm (với Động Lực Giác Ngộ của Bồ đề tâm), bấy giờ con có thể chứng ngộ nhanh chóng và chắc chắn tánh giác nguyên sơ của sự quán chiếu. Bởi thế hãy quyết trạch về tâm an định và tâm chuyển động. Đây là điểm thứ tư về thiền quán.

5. NHẬN RA BẢN TÁNH CỦA TÂM AN ĐỊNH

Nếu con tu hành bằng cách nhìn vào bản tánh của tâm như thế theo những chỉ dạy miệng về tâm, thì thực sự không cần vị Thầy phải làm cho con nhận biết bản tánh đó. Nó sẽ tự hiển lộ với con từ bên trong. Tuy nhiên có một số người không nhận ra nó dù điều đó đang xảy ra. Những người khác chỉ có một hiểu biết trí thức khô khan về nó do nghe và đọc và mặc dầu họ không chịu khai triển kinh nghiệm hoặc quán chiếu lại nói rằng họ có nó và diễn tả nó theo Thiền ngữ. Vị Guru phải có thể phân biệt những loại người này và về phần đệ tử phải thực hành bằng cách đem tất cả những chỉ dạy đó vào trong tâm mình.

Sau khi bạn đã khảo sát hay nhìn vào bản tánh của tâm và đạt đến một xác quyết về nó, bạn phải kinh nghiệm nó trong thiền và nhận ra kinh nghiệm theo điều bạn đã xác định trước đây. Bởi thế vị Guru là cần thiết, vì qua những đối đáp và chất vấn ngài sẽ dẫn bạn đến sự xác quyết về tánh của tâm bạn và ấn khả cho bạn khi bạn đã có một kinh nghiệm tham thiền chân thật hay một quán chiếu, một cái thấy rõ ràng về nó. Đây là điều có nghĩa là một vị Guru khai thị cho bạn, làm cho bạn nhận biết bản tâm hay nói chính xác, giới thiệu cho bạn vào trong nó.

Sau đây là cách thứ nhất để làm cho những người mới học nhận ra bản tánh của tâm khi họ nhìn thẳng vào nó. Hãy nhìn

vào bản tánh của tâm an định theo cách đã làm ở trước. Bản tánh của tâm an định là một cái sáng ngời, trong trẻo và sống động chứ không phải là một cái trống không vô vị. Trong trạng thái an định này có một cái biết sáng tỏ, rỗng rang, rục rỡ, lưu thông không thể định nghĩa. Con không thể nói nó giống cái này cái kia, có màu này, dạng kia... Nó không thể diễn tả bằng lời hay xác định là cái này cái kia. Dầu nó không thể nhận dạng, cái biết nguyên sơ, thanh tịnh, sáng rõ, sống động soi chiếu rõ ràng mọi vật không ngăn ngại vẫn thường trực nơi con trong mọi lúc. Cái giác này không phải là cái gì trước kia con chưa từng thấy mà bây giờ mới thấy; hay trước kia con chưa từng kinh nghiệm mà bây giờ mới kinh nghiệm.

Nó luôn luôn có mặt như vậy trong bất cứ hoàn cảnh nào, vì tánh của tâm là thường trụ.

Nhưng con phải biết từ những chiều sâu của lòng con rằng nó không thể chỉ ra hay nói giống thế này thế kia.

Nếu con chỉ có một hiểu biết khô khan, tự mãn của trí thức rằng nó là một trạng thái sáng tỏ và tánh Không trong sáng, rục rỡ, không thể định nghĩa, thì con sẽ không có tiến bộ nào. Bởi thế, chớ làm như vậy. Nhưng nếu sự thấu hiểu này được rút ra từ trong sự thực hành tham thiền của chính con, bấy giờ con thật sự đã có sự quán thấy sâu xa vào bản tánh của tâm an định. Bởi thế ngoài sự tham thiền rõ ràng trước mắt một cách có ý thức về bản tánh, không có cách gì để thấy nó.

Nếu vị Thầy giới thiệu con vào nó sớm quá, con sẽ bị kẹt vào vào cái hiểu trí thức khô khan và sẽ dần dần chán nản. Bấy giờ bất kể những thứ gì khác ngoài cố giảng giải cho con, chúng cũng chỉ sẽ gây tai hại. Bởi thế vị Thầy không nên cố gắng làm cho con nhận biết tánh trước khi con đã sẵn sàng thấy tánh.

Nếu vị Thầy cố gắng làm cho bạn nhận ra tánh trước khi bạn đã có kinh nghiệm tham thiền nào, bạn sẽ chỉ có một cái hiểu trí thức. Bởi vì sự tự mãn của bạn, bạn sẽ trở nên khô chán, mất đi mọi cảm kích, mền phục sự sâu xa của những giáo lý. Cố chấp và hạn hẹp, bạn sẽ cảm thấy mình đã hiểu mọi sự và do đó sẽ làm hư hỏng mọi nỗ lực của Guru để dạy cho bạn. Như một tảng đá trong nước, bạn sẽ không hấp thụ thứ gì ngài nói và như vậy bạn sẽ không thể nào tiến bộ. Bởi thế tốt hơn là Guru nên giữ gìn không dạy bản tánh của tâm, vì e rằng ngài làm điều đó sớm sẽ làm đệ tử chán nản, khô kiệt.

Nếu con không cắt đứt dòng tư tưởng của con, con sẽ không thấy tánh của tâm an định. Nếu không thấy bản tánh này, con không thể nhận ra nó là gì. Và nếu không nhận ra nó, bấy giờ sự tham thiền của con sẽ không trở thành một con đường thật sự.

Khi con có những kinh nghiệm và những ân huệ tuyệt vời trong tham thiền, hãy nhìn vào chúng. Dù khi sự việc diễn tiến nghèo nàn, hãy cố gắng lập đi lập lại gia tăng sự sáng tỏ.

Nói cách khác, khi bạn đau đớn, chớ buông lung mà hơn nữa hãy nhìn vào bản tánh của cái tâm đang kinh nghiệm sự đau đớn đó và cố gắng tăng cường và chú tâm vào sự sáng tỏ của nó. Điều này tương tự với kỹ thuật được dùng để loại trừ vọng tưởng lang thang trong những thiền định quán tưởng tantra, cụ thể là tăng cường sự sáng tỏ của quán và những hoạt động lạc lõng của tâm thức sẽ biến mất.

Chỉ dạy những phương pháp để trau dồi loại thực hành như vậy gọi là giáo huấn bằng miệng. Khi con biết làm thế nào để tham thiền, đó gọi là giáo huấn bằng miệng kết thúc. Bấy giờ

nếu con tu hành trạng thái này mà không có vọng động nào, thì sẽ không có khó khăn trong việc khai triển những kinh nghiệm và quán chiếu. Bởi thế, để chắc chắn đạt được bản tánh sau khi đã thấy nó và đã cắt đoạn mọi nghi ngờ của con, cần thiết có một Guru giới thiệu con vào nó (nói cách khác, làm cho con nhận ra nó).

Tổng quát, có hai điều cần trong tham thiền, là định và quán. Định là khi tâm con đã được đặt trong trạng thái tự nhiên, buông xả của nó và con đã có sự an trụ tâm trong trạng thái tự nhiên, sáng rõ của nó sau khi mọi tư tưởng đã bình lặng trong chỗ của chúng (đã nhìn vào chúng ngay khi chúng sanh khởi). Tâm thức quy ước của con không buông lung trong động niệm nào về những ràng buộc của đời sống thế gian này. Nó an lạc và thanh tĩnh, tất cả vọng tưởng bình lặng trong một giấc ngủ ngon. An định nhất tâm vào bản tánh của đức hạnh, tâm con trụ bất cứ nơi đâu mà con đặt để nó bao lâu con muốn. Nó nằm dưới sự kiểm soát, điều khiển của con. Thậm chí con không cảm thấy hơi thở ra vào nữa. Nếu tham thiền của con như vậy, đó là một trạng thái đặc trưng của định.

Những kinh nghiệm và ân huệ vụt sáng của an lạc, sáng tỏ và vô niệm là rất quan trọng. Dù chúng không được coi như là những quán chiếu, nhưng con không thể quán chiếu nếu không có chúng. Nếu con trau dồi chúng mà không có bất kỳ bám luyến hấp dẫn nào và ở yên trong trạng thái định này mà không để mình sa vào bất kỳ loại hôn trầm, dao động hay vô ký nào, con sẽ đến chỗ biết và kinh nghiệm bản tâm con là gì – dù không thể diễn tả nó, vì nó vượt khỏi mọi ngôn ngữ, tư tưởng. Nó không thể nói, như lạc thú tình dục của một người trưởng thành trẻ tuổi. Là một

hợp nhất của sáng tỏ và tánh Không, nó thoát khỏi mọi cực đoan do tâm thức tạo tác, và không thể định nghĩa. Nó không biến chất bởi bất kỳ tư tưởng ý niệm nào về Pháp. Nó không nhiễm ô bởi bất kỳ tư tưởng ý niệm nào thuộc thế gian. Nó không thể dính dáng với tư tưởng ý niệm nào, đó là một trạng thái vô niệm hay một trạng thái của định.

Một cái giác ở trong trạng thái của chính nó, ở nơi mức độ của chính nó, trong nơi chốn của chính nó được gọi là nguồn gốc của tất cả những phẩm tính thiện, tốt lành, cái tâm bình thường hay đơn giản, tâm. Nếu con không biết nó, con có vô minh hay không tỉnh giác và vòng sanh tử luân hồi. Nhưng nếu con biết nó, đó gọi là tỉnh giác, tánh giác nguyên sơ, Niết Bàn, tánh giác bản nguyên của sự đồng thời, trạng thái bản nguyên, Tịnh Quang, hay quán chiếu. Thế nên ngay đây con cần phân định rõ ràng khởi nguồn của sanh tử hay Niết Bàn.

Nếu bạn nhận biết tâm, nó là Niết Bàn; nhưng nếu bạn không nhận biết tâm, nó hiện cho bạn sanh tử. Như thế bản tánh của sanh tử và Niết Bàn là một. Sự khác biệt của chúng tùy theo sự tỉnh giác của bạn về bản tánh của chúng hay không.

Khi Thầy của con đưa con vào bản tánh của tâm, con sẽ nhận biết nó như gặp một người bạn cũ bạn từng biết đã lâu. Một sự nhận ra như vậy gọi là nhận biết tâm. Tánh đó không phải là cái gì tạo ra bởi trí thông minh phân biệt lớn lao của đệ tử hay lời chỉ dạy miệng thiện xảo của một vị Thầy.

Nó luôn luôn có mặt ở đây và là cái gì bạn có thể nhận ra chỉ qua thực hành thiền.

Từ vô thủy tâm con vốn đã như vậy, nhưng vì vọng tưởng che mờ, nên con không nhận ra nó. Nhưng giờ đây dòng tư tưởng của con đã bị cắt và con được dẫn nhập vào nó, con biết nó.

Tâm là sự sáng tỏ nguyên thủy không thể ý niệm. Dù nó vô tự tánh, tuy nhiên nó tùy thuận cho những hình tướng trong sáng. Tính chất của tâm là vốn là tánh giác sáng tỏ, trống không. Nó nguyên sơ và tinh giác không hề gián đoạn. Đó là tánh. Khi con có một nhận biết rõ ràng về nó, hãy trau dồi sự nhận biết đó mọi lúc mọi thời không xao lãng. Những lợi lạc từ đó thì vượt ngoài mọi tưởng tượng.

Bởi thế khai triển quán chiếu thấu suốt vào tánh của tâm an định và nhận ra nó, đó là sự giới thiệu, khai thị thực sự đầu tiên của vị Thầy. Hãy đem nó vào lòng, thực hành nó và trau dồi, nuôi dưỡng nó một cách liên tục. Điều này cực kỳ quan trọng. Đây là điểm thứ năm của thiền quán: nhận ra tánh của tâm và hộ trì nó.

6. NHẬN RA BẢN TÁNH CỦA TÂM CHUYỂN ĐỘNG HAY TÂM NGHĨ TƯỞNG

Cách thứ hai nhìn vào bản tánh của tâm chuyển động hay tâm nghĩ tưởng làm cắt đứt gốc rễ của vô minh. Có hai điểm về việc này: (1) được giới thiệu vào tâm vô niệm và (2) được giới thiệu vào tâm chuyển động hay những tư tưởng. Cái thứ hai nói đến sự giới thiệu vào tâm chuyển động khi một tư tưởng đã khởi lên hay con làm cho một tư tưởng khởi lên.

Điểm thứ nhất như sau. Con đã nhìn vào tâm nguyên sơ, sáng tỏ, rục rỡ, vô niệm và an định, nó là một tánh tĩnh giác thoát khỏi hôn trầm và dao động. Con biết rằng bản tánh của tâm ấy không sanh không diệt, nhưng con không nghĩ một cách ý niệm, “Nó không sanh không diệt, không màu, không dạng...” Làm như vậy là sự quán chiếu thấu suốt vào tâm vô niệm.

Ý niệm hóa về vô tự tánh của trạng thái vô niệm của tâm là rơi vào một biên kiến làm cho vô tự tánh biến thành một “vật”.

Về điểm thứ hai, nếu con nói rằng mọi tư tưởng vốn là tánh Không không sanh không diệt, tức là con đã thấy tánh Không theo lối văn tự (và rơi vào chấp đoạn). Chúng thực là một sự sống động linh hoạt không lưu lại dấu vết, chúng không có sanh, có trụ, có diệt và không thể ý niệm như là màu sắc gì, hình dạng gì... Thấu hiểu rõ điều này là con đã khai triển được một ít hiểu biết. Hơn nữa, con phải nhận biết rằng chúng không thể nhận dạng

như cái này hay cái kia và như thế mà không có suy nghĩ ý niệm, “Chúng không thể nhận dạng như thế này thế kia.” Và không có một bám trước hay mâu thuẫn nào (trong tâm con giữa những tư tưởng vừa là sống động và trống không, con phải nhận biết) rằng những tư tưởng ngay khi khởi lên tức là lặng dứt, cả hai việc đó rõ ràng là đồng thời (như hình vẽ trên mặt nước). Thêm nữa, con phải có sự quán chiếu rằng không có chút khác biệt nhỏ nhất nào giữa những tư tưởng và đối tượng của tư tưởng, giữa tâm khi an định và tâm khi chuyển động, giữa tâm quá khứ và tâm hiện tại, giữa tư tưởng quá khứ và tư tưởng hiện tại... Chúng đều là tánh giác sáng rõ và trong suốt.

Khi con khởi ra một tư tưởng hay khi một tư tưởng tan biến, đó không phải là nó trở về tánh Không sáng tỏ. Hơn nữa, tư tưởng ngay khi đang khởi tự thân nó là tánh Không sáng tỏ. Khi con chứng ngộ hay có được cái quán chiếu này, bấy giờ con đã nhận ra bản tánh của tư tưởng.

Không có một chút khác biệt dù nhỏ nhất nào giữa trạng thái vô niệm và trạng thái quán chiếu chân thật vào sự kiện rằng những tư tưởng chuyển động, tâm an định và bản tánh của bản thân những tư tưởng cả ba đều trống rỗng, sáng tỏ và rạng ngời. Cho hai trạng thái đó khác biệt là một nhận xét của tâm thức chưa nhận ra chúng.

Trước kia, khi con chưa nhận ra bản tánh của những tư tưởng, con không thể đem chúng vào trong thiền định của con. Đó là vô minh. Nhưng giờ đây con đã nhận biết chúng, con có thể thiền định về chính những tư tưởng và như thế chúng trở thành tánh giác hay tánh giác nguyên sơ. Bấy giờ con có thể lấy những tư

tưởng làm gốc rễ của thiền định. Trước kia tự những tư tưởng che tối chính chúng, và bởi thế con không thấy được chúng.

Chúng quá dày đục, chúng che tối tự tánh của chúng. Nhưng bây giờ chúng trong suốt; bạn có thể nhìn suốt qua chúng.

Thiền định hiện giờ này về những tư tưởng ý niệm được biết là đặc trưng hơn một cách đặc biệt so với thiền định về trạng thái vô niệm. Bởi thế bất cứ tư tưởng nào khởi lên, con cần xem nó như cái để nhận biết. Khi những tư tưởng không khởi, chúng ở trong trạng thái không sanh khởi này. Không cần gì gom chúng trở lại. Do đó, không lưu tâm gì đến hy vọng hay lo lắng, hãy đem chính những tư tưởng của con vào trong bản tánh của thiền định của con.

Những tư tưởng không gì khác hơn là tâm. Tâm này, rỗng lặng tự nhiên, là Pháp thân, bản tánh rỗng sáng, trong trẻo, trong đó không có cái gì được làm cho rỗng lặng hay cái gì làm cho rỗng lặng. Khi con đạt được cái quán chiếu này, lúc ấy con đã có sự quán chiếu thấu suốt vào tánh của tư tưởng. Con đã nhận biết Pháp Thân, nó là sự hợp nhất của Sáng Tỏ và Tánh Không.

Như thế bạn phải chứng ngộ rằng những tư tưởng chính là tánh Không sáng tỏ, khởi và lặng ngay cùng lúc, như một dấu tay trên mặt nước. Chúng không có kéo dài (trụ) và không có khoảng cách thời gian giữa khởi và lặng. Cũng không có không gian giữa hai tư tưởng như thể chúng là hai vật tách lia nhau bởi khoảng không gian. Đây là cái gọi là “tự nhiên tịch diệt”, dịch theo nghĩa đen là “tự-giải thoát”.

Tóm lại, con phải nhận biết bất kỳ tư tưởng sanh khởi nào. Nhất tâm và không tạo tác, hãy chú tâm ngay vào thực tánh của chúng, không phóng dật, và tu hành trạng thái này. Đây là sự giới thiệu, khai thị thực sự thứ hai bản tánh của tâm bởi vị Thầy. Tuy nhiên, nhận ra bản tánh như vậy chưa đủ. Con phải hộ trì sự tương tục (của cái biết này). Đó là điểm thứ sáu của thiền quán.

7. NHẬN RA BẢN TÍNH CỦA TÂM PHẢN CHIẾU CẢNH VẬT VÀ CỦA TÂM TRONG LIÊN HỆ VỚI THÂN

Sự giới thiệu, đưa vào thứ ba là làm cho nhận ra bản tính của tâm đang phản chiếu một hình tướng và đây là sự không thể tách rời của tâm và cảnh. Khi con nhìn vào loại nào trong năm trần cảnh (sắc, thanh, hương, vị, xúc), đối tượng là rõ ràng không ngăn ngại nhưng con không thể nghĩ nó là vật gì ở bên ngoài, cứng đặc và thực có, và tâm sống động đang nhìn nó thực sự không nắm bắt cái gì – cả hai cái này, tâm và cảnh không phải là một cũng không phải khác. Tuy nhiên con không nên tạo thêm ý niệm chúng không phải một cũng không phải khác.

Làm như thế tức là ngụ ý rằng “sự không phải cả hai” đó là một loại bản chất nội tại thực có trong chúng.

Tương tự, thân và tâm không phải là một cũng không phải khác. Chúng không thể tách rời, một hợp nhất của sáng tỏ và tánh Không, của hình tướng và tánh Không, như sự phản chiếu của mặt trăng trong nước.

Nếu sự phản chiếu hay hình tướng của mặt trăng trong nước và nước là một, thì khi bạn đặt tay trên nó, hình tướng phải còn đó. Nếu chúng là khác, bạn phải có thể lấy hình tướng của mặt trăng khỏi nước.

Hơn nữa, bất cứ cảm giác nào con có, như nóng hay lạnh, cũng chỉ là những hình tướng xuất hiện. Bởi vì con không nhận

biết chúng là hình tướng và tánh Không hợp nhất, tâm thức con gán tên, đặt nhãn cho chúng và như thế con có vô số bám nắm. Nhưng ngoài sự gán tên đó, trên cấp độ tối hậu, bất cứ cảm giác thân tâm nào con có đều không có căn cứ thực hữu nào cho sự gán tên. Con phải có được sự quán chiếu này.

Trong một giấc mộng, bạn có một thân và bạn thấy nhiều hình tướng, chúng có vẻ như thực và hiện hữu tự thân. Nhưng khi bạn thức dậy, bạn thấy rằng tất cả là do tâm thức bạn và xuất hiện cho tâm thức bạn. Chúng không có căn cứ thực sự nào cho sự có mặt của chúng hay để cho bạn gán tên “đây là thân tôi” v.v... Cũng đúng như vậy với cái chết khi quy chiếu với những kinh nghiệm của đời sống bạn. Khi bạn thức dậy khỏi vô minh và thấy cái mà bạn cho là cụ thể và thực có thực ra chỉ là trống không mọi hiện hữu.

Tất cả mọi hình tướng, mọi cảnh đều từ tâm. Nếu bạn nghĩ có ma quỷ, bạn sẽ thấy chúng. Nếu bạn không tin nơi chúng, bạn sẽ không thấy chúng. Một lần Jetsun Milarepa đang thiền định trong một hang động, bỗng chú ý đến một lỗ hổng trên vách, ngài thâm hỏi không biết lỗ hổng đó có con ma nào trong đó chẳng. Ý nghĩ vừa mới khởi thì một con yêu tinh cỡi trên một con hươu xuất hiện và hỏi ngài, “Tại sao ngài gọi tôi? Sự chấp ngã của ngài truyền đến tôi. Hãy bình lặng tâm ngài và rồi tôi sẽ bỏ đi.” Tương tự như vậy, chính vì bạn ngu mê nghĩ rằng những hình tướng là những vật thực có, cứng đặc, “ở bên ngoài” mà bạn tin chúng hiện hữu như thế. Điều này không là gì ngoài sự mê tín.

Tất cả hình tướng là những phản chiếu của tâm, không có hiện hữu chân thật, nội tại như cái gì cứng đặc “ở bên ngoài”,

hiện hữu tự chúng. Chẳng hạn, có những đại Lama đến Bồ Đề đạo tràng và thấy nó như một cõi trời và dân chúng ở đó là những hóa thân. Với một người ăn xin, nó sẽ xuất hiện như một địa ngục. Và với mỗi người trong họ, đây là thực tại. Hãy xem một ly nước. Chúng sanh địa ngục thì thấy nó là nước đồng sôi, một quỷ đói thấy là mủ và máu, một con cá thấy là nhà ở, một người thấy là nước và một vị trời thấy là rượu tiên. Mỗi cái thấy này chỉ là một hình tướng xuất hiện cho tâm và từ tâm. Sự vật gì xuất hiện cho bạn, đó chỉ là tâm bạn. Tất cả mọi hình tướng xuất hiện cho tâm và từ tâm, bởi vì chúng xuất hiện như là thật và “ở bên ngoài”, trong khi thực ra không phải như vậy.

Hãy xem một người mặc cùng một bộ quần áo dày vào mùa hè và mùa đông. Mùa hè thì anh ta cho chúng là nặng, mùa đông thì mỏng và nhẹ. Đây là căn cứ cho sự gán ghép này? Không thể có một căn cứ hiện hữu cho tự thân áo quần: đó hoàn toàn là hình tướng. Với mọi cảm giác đều như vậy.

Bất cứ hình tướng nào xuất hiện trước mặt con (như một ngón tay chẳng hạn), hãy nhìn vào nó và chú tâm vài phút. Rồi thư giãn sự chú ý một chút. Ban đầu mọi chi tiết còn sắc nét. Nhưng sau một lúc, hình ảnh phai dần ngay nơi chỗ của nó hoặc do con chán hay không muốn nhìn nữa, hoặc mắt con mờ và chảy nước mắt. Nhưng khi con nhìn vào nó một chút nữa, một hình tướng sống động không thể nắm bắt lại hiện ra. Nó lại đến vào chỗ cũ của nó.

Đến đây con cần thấu hiểu rằng tâm của con và những hình tướng đến với tâm và từ tâm là chẳng thể tách biệt. Chúng là sự hợp nhất của hình tướng và tánh Không, rõ ràng mà không có đối vật. Bởi vì có hình tướng phản chiếu này của thực tánh thường

trụ của thực tại, cũng được biết như là đặc trưng hiển lộ của tâm, không có hai sự vật tách biệt, khác nhau – tướng bên ngoài và tâm bên trong. Sự vinh quang của chính tâm khởi lên không ngăn ngại: tất cả là như vậy.

Những hình tướng xuất hiện như là những đối tượng để nắm lấy và các thức nắm lấy chúng, cả hai đều là sự khởi sanh của mê lầm. Vào lúc đó, những hình tướng này không thể xem là tách rời một bên, ở ngoài; chúng xuất hiện vì chúng là sự tự-mê lầm của tâm. Bởi thế, tâm chính là những hình tướng. Ngoài tâm ra, không có vật gì như là một hình tướng có thể được kiến lập dù cho ở cấp độ vi tế nhất có được hiện hữu tự thân như là một đối vật tách biệt.

Một bù nhìn thấy ở xa xuất hiện như một người. Hình tướng xuất hiện này là cái gì, trừ phi đối với tâm bạn?

Trước kia, vì vô minh hay sự bám nắm của tâm che ám, con không thể thấy điều này. Nhưng bây giờ dòng tâm thức ý niệm bám nắm đã bị cắt đứt, con có thể nhận ra tự tánh của tâm và không có cảnh. Không bám níu vào những hình tướng, con thấy rằng những hình tướng rõ ràng và rỗng lặng và không làm gì có đối vật. Chúng là những tia sáng của Pháp thân, những hình tướng xuất hiện khởi lên đồng thời với tánh Không, như một chồi cây và cái bóng của nó.

Như thế khi một người bạn của bạn xuất hiện trước bạn, hãy nhìn đích xác hình tướng của anh ta và an trụ trong cái ở đây và bây giờ. Chớ nghĩ, “Ồ, anh ta thật là một người bạn tốt”, hay “Quả là một người bạn quá quắt, anh ta không hề viết thơ.” Chớ bám vào một ý niệm về nhân vật này như là một quan niệm không thay đổi, hiện hữu nội tại, cứng đặc và

thực có. Hãy rộng mở rỗng rang, tươi mới và tự nhiên, không hy vọng, lo toan hay thành kiến và hãy chứng nghiệm sự bất khả phân của hình tướng và tánh Không. Hãy an trụ với hình tướng rỗng không của nhân vật và không trụ vào những ý niệm cố định.

Bây giờ hãy hộ trì tánh giác này mà không có bất kỳ tạo tác nào. Hãy thả dây cương cho sáu căn, trần, thức và trau dồi sự thực hành với bất kỳ cái gì xuất hiện với tâm.

Sáu căn, trần, thức là thức, năng lực nhận thức và những đối tượng của các khả năng thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc và suy nghĩ. Chứng nghiệm rằng một thức và một căn và một trần cả ba đều tương thuộc, không có tự tánh riêng và cần thiết cho một nhận thức, như vậy chỉ thoải mái buông xả và tỉnh giác với bất cứ cái gì xảy đến.

Với tâm thức thoải mái và thông dong trong trạng thái này, hãy an trụ không tạo tác trong thực tánh của thực tại. Chớ cố gắng thành tựu an lạc, sáng tỏ, tánh Không hay cái siêu việt. Không đeo bám quá khứ. Không nghĩ đến tương lai. Không có những tư tưởng về hiện tại. Không thiên định bằng ý niệm tri thức. Để tâm con ở nơi cấp độ của nó, cội nguồn của nó, lưu thông tự do trong cái bây giờ và ở đây, không một chút cố gắng hay lo toan, hãy an trụ trong trạng thái tự nhiên của bản tâm. Hãy đặt mình trong trạng thái bất nhị của hình tướng và tánh Không, bất nhị của âm thanh và tánh Không, bất nhị của an lạc và tánh Không, bất nhị của tánh giác và tánh Không, bất nhị của sáng tỏ và tánh Không. Khi con hiểu với tri giác thuần túy, trần trụi sự bất nhị của hình tướng và tánh Không như vậy, nói rõ ra là những hình tướng hiển lộ không ngăn ngại nhưng không thể nắm bắt như thế

nào, bây giờ con có quán chiếu thấu suốt vào những hình tướng (phản chiếu trong tâm). Con đã nhận ra Pháp Thân, nó là sự hợp nhất của tánh Không và hình tướng. Nếu con hộ trì tương tục trạng thái này, con sẽ khai triển những kinh nghiệm và huệ quán vững chắc và thiêng liêng. Nhận ra bản tánh của tâm phản chiếu các hình tướng xuất hiện là sự giới thiệu, khai thị thứ ba. Đó là điểm thứ bảy của thiền quán: hãy trau dồi sự thực hành của con theo cách này.

8. NHẬN RA CÙNG LÚC BẢN TÁNH CỦA TÂM AN ĐỊNH VÀ TÂM CHUYỂN ĐỘNG

Tiếp theo là sự giới thiệu vào sau khi đã nhìn thấy tâm an định và tâm chuyển động là một hay khác. Khi con đã phân tích tâm an định và tâm chuyển động là một hay khác, con hiểu từ bản tánh của hai cái để làm thế nào đem những tư tưởng vào tham thiền, vì hai tâm ấy chỉ là một. Cách thức hiện diện của chúng lần lượt nối nhau. Khi tâm an định, nó không chuyển động và khi nó chuyển động, nó không an định. Nhưng tác nhân cho cả hai chỉ là tâm độc nhất và bản tánh của cả hai là sáng tỏ, rỗng rang sáng ngời. Không có gì ngoài tâm tánh ấy.

Hơn nữa, không phải sau khi con khởi lên một tư tưởng mà con mới thấy sự rỗng rang sáng ngời đó. Cũng không phải tư tưởng biến mất thì nó tan vào tánh Không sáng tỏ hay có tư tưởng khác thế vào chỗ của nó. Hơn nữa, những tư tưởng bất chợt khởi lên chính bản thân chúng là tánh Không sáng tỏ. Khi con đạt được cái quán chiếu hay hiểu biết này, con biết tánh thường trụ của tâm.

Trạng thái an định và trạng thái chuyển động có thể ví như những ngón tay của cùng một bàn tay.

Cả hai đều cùng một bản tánh như bàn tay, nhưng nếu là ngón này thì không phải ngón kia.

Khi tâm an định, nó là một cái rạng rỡ trong sáng trong trạng thái vô niệm. Khi nó chuyển động với những tư tưởng, bản tánh

của chính những tư tưởng này là cái rỗng không rạng rỡ. Không có gì khác ngoài cái ấy.

Khi con có quán chiếu rằng mọi hình tướng, mọi cảnh chỉ là những vẽ vời của tâm như những sóng trên nước và rút ráo không thể kiến lập như một hiện hữu thật sự, độc lập, đây là sự nhận ra những hình tướng là tâm. Khi con phân tích bản tánh của tâm này để thấy nó có đi, có ở, có đến hay không và có quán chiếu rằng tâm không thể kiến lập như có đi, có ở, có đến, như ngựa, voi trong mộng, rút ráo không có hiện hữu thực sự, đây là sự nhận ra tâm là tánh Không.

Hơn nữa, khi con có quán chiếu rằng những hình tướng khác nhau tự nhiên khởi lên từ tánh Không sáng tỏ thanh tịnh mà không ngăn ngại như mặt trăng trong nước, đây là sự nhận ra tánh Không là tự nhiên khởi. Tánh giác rỗng sáng tự nhiên khởi lên này tự tại với mọi tạo tác của tâm thức, không biến đổi, không tách lìa ngăn che với Đại Lạc và nó tự nhiên khởi lên như vậy. Khi con tin chắc rằng nó khởi lên và lặng xuống ngay cùng khoảnh khắc như sự cuốn lại và mở ra của một con rắn, đây là sự nhận ra tự khởi và tự lặng đồng nhất.

Cái tâm mà con cần nhận biết là cái giác bình thường, nó có thể tưởng ra bất cứ cái gì và mọi sự, cái giác đó là hoàn toàn giác và hoàn toàn vô ngại tùy duyên. Bản thân nó được gọi là sự hợp nhất của sáng tỏ và tánh Không, Đại Lạc, Đại Án, cái Án Vĩ Đại của tánh Không. Khi con nhận ra nó, đây gọi là quán chiếu của Đại Án. Bởi thế hãy đặt tâm con vào trạng thái tánh giác của chính nó mà không có gì để thiền định về và không để cho nó lang thang dù chỉ một khoảnh khắc. Hãy buông xả và thông dong không có bất kỳ hy vọng và lo sợ nào, hy vọng thiền định của con

sẽ tốt hay sợ nó sẽ xấu. Do hộ trì trạng thái tự nhiên của cái giác bình thường của con, con sẽ nhìn thấy trong khoảnh khắc này của tại đây và bây giờ Đại Án của tánh Không như sự mở rộng trong sáng của không gian quang đấng.

Bây giờ định đã được hòa nhập với quán, những kinh nghiệm cao cả và những quán chiếu siêu việt sẽ xảy ra. Đây là thực sự đi vào con đường Giải Thoát. Tánh Không là sự hiện hữu của tâm, sáng tỏ là đặc tính biểu lộ của tâm, và sự hợp nhất của hai cái ấy là bản tánh của tâm. Có nhiều tên để gọi cái sáng rõ sống động này với bản tánh an lạc, sáng tỏ và trần trụi (vô niệm). Nó vượt khỏi mọi biên kiến của tâm thức tạo tác như tốt hay xấu, sanh, trụ, diệt, có và không, thường hay vô thường, nó vượt khỏi mọi ngôn ngữ, tư tưởng, không thể định nghĩa nhưng có thể kinh nghiệm. Nó được gọi là tinh túy của tánh giác nguyên sơ vĩ đại, cái hiện tiền tự nhiên vĩ đại, tánh thường trụ của cách thức trong đó mọi vật hiện hữu, tánh giác thanh tịnh, bản tánh chân thật của mọi sự vật, tánh bình đẳng của của sanh tử và Niết Bàn, là Đại Lạc, Phật tánh, trí huệ ba la mật, toàn giác, tánh Không thường trụ tối thượng...

Bởi vì mọi vật được hiểu bởi tâm nên cái đó được gọi là Duy Tâm. Bởi vì nó thoát khỏi mọi cực biên hay ở giữa, nên gọi là Trung Đạo. Bởi vì nó khó hiểu đối với mọi người, nên nó là cái che dấu, hay Tantra bí mật. Bởi vì nó phá hủy mọi vọng tưởng mê lầm, nên gọi nó là Kim Cương thừa. Bởi vì nó thấy tinh túy của Phật quả, nó gọi là Pháp Thân.

Tóm tắt, cái mà con phải nhận biết thì thoát khỏi mọi thi thiết giả tạo của tâm thức vốn bám lấy nhị nguyên, nói cách khác đó là tánh giác nguyên sơ của bất nhị, tánh bình đẳng của sanh tử

và Niết Bàn, Đại Lạc thoát khỏi tạo tác nhân duyên, Đại Ấn của tánh Không. Hơn nữa, con phải trôi nổi trên đại dương sanh tử với cái nhìn thành tâm và sự kính trọng thương yêu (đối với Guru của con), người mà con xem là cốt yếu để sống còn. Rồi hãy liên tục ở cạnh ngài để xin gia hộ mà không bao giờ cảm thấy đủ. Và rồi hãy tin chắc sự gia hộ và những ban phước của ngài đổ xuống trên con.

Khi con nhận ra rằng có cái tánh sáng rõ rõ ràng này như là phần của bản thân con, không ngăn che, không ẩn kín, hiện tiền rõ ràng, con đã đạt đến Đại Ấn nền tảng. Nhìn vào tánh ấy là Đại Ấn con đường. Chứng ngộ tánh ấy hoàn toàn tin chắc là Đại Ấn quả. Bởi thế hãy hoan hỷ tự tu theo như vậy.

Bây giờ sự có được thân người đã trở thành có ý nghĩa. Con đã thực sự bước vào con đường Giải Thoát và làm cho sanh tử có lúc kết thúc. Bởi thế hãy tham thiền tốt và với sự vui mừng, và trau dồi như vậy trong một thời gian dài. Điều ấy cực kỳ quan trọng. Đã nhìn vào tâm an định và tâm chuyển động và đã được đưa vào bản tánh của chúng, con đã nhận ra rằng những hình tướng là tâm, tâm là tánh Không, tánh Không là tự nhiên tự khởi tự lặng, nghĩa là Tịch Diệt. Đây là Đại Ấn, ngón tay chỉ thẳng Pháp Thân. Hãy trau dồi sự thực hành đại ấn liên tục. Hãy theo nó cho đến cùng. Không để cho nó chỉ là một kiến thức khô cứng, hãy chắc chắn đặt nó lên dòng tâm thức của con. Đây là điểm thứ tám của Thiền quán.

9. TÓM TẮT

Đây là phần chính của bản văn, giới thiệu vào định và quán. Trước hết con cần tập trung vào việc thấy tánh của tâm và rồi dần dần con sẽ nhận ra nó tùy theo những kinh nghiệm khai mở và sự hiểu biết về những kinh nghiệm đó. Tất cả chúng đều tương quan với nhau. Trong những bản văn khác, có thể có những khai thị phù hợp với mỗi cách với những kinh nghiệm sanh khởi và được hiểu, điều đó là đúng. Nhưng ở đây ta đã liên kết sự khai thị hợp với bốn cách nhìn và không dùng nhiều lời. Những đưa vào này phù hợp với những quán chiếu chân thật và đạt đến thật nghĩa, phải được phối hợp và áp dụng bởi từng cá nhân theo căn cơ và những quán chiếu tiến bộ của nó. Điều ta đã viết ra, phù hợp với cách thức chung nhờ đó những kinh nghiệm khai triển và những chứng đắc đạt được.

Nếu từ ban đầu con được giới thiệu, khai thị về bản tánh (trước khi con đã sẵn sàng), sự khai thị có thể làm con nhầm chán. Nếu một người đã quen với Pháp trở nên nhầm chán, những kinh nghiệm và quán chiếu sẽ khó phát triển nơi dòng tâm thức của nó. Bởi thế ta đã sắp đặt cách sự giới thiệu, khai thị được làm như ở đây để loại bỏ mỗi nguy hiểm kia. Đến đây kết thúc phần chánh của sự thực hành.

PHẦN BỐN:
NÂNG CẤP SỰ THỰC HÀNH CỦA CON

1. PHỐI HỢP ĐẠI ÁN VỚI NHỮNG THỰC HÀNH KHÁC VÀ BỐN HOẠT ĐỘNG

Phần ba là phần kết, nói về việc nâng cấp sự thực hành của con. Trong thời hành thiền của con, hãy chánh niệm kiểm soát để không có vọng tưởng lang thang. Nếu những tư tưởng của con thêm nhiều, hãy bỏ sự hành thiền qua một bên và nghỉ ngơi. Trong thời kỳ xuất định, nếu con sa vào phóng dật, hãy xen kẽ với những thời hành thiền để trau dồi tâm không phóng dật.

Như thế bạn phải tự đánh giá và biết khi nào cần nghỉ ngơi một lát nếu bạn tự thúc đẩy quá sức trong hành thiền và khi nào cần hành thiền nếu tâm bạn quá phân tán trong hoạt động hàng ngày. Nhờ một sự luân phiên như vậy bạn sẽ nâng cấp sự phát triển chứng ngộ Đại Án của bạn mọi lúc.

Khi nghĩ về cái chết và vô thường, con cần có một tâm thái này, “Về phần cái chết, thân, ngữ, tâm phối hợp của mình đang đi đến cái chết”. Bây giờ, con cần nhận biết bản tánh của cái chết và của tâm nghĩ về cái chết và như thế thoát khỏi bám níu vào thường và vô thường, chúng không là gì cả ngoài sự đặt tên do tâm mà ra. Tương tự khi nghĩ về mọi tai hại của sanh tử luân hồi, con cần chứng ngộ rằng sanh tử và Niết Bàn giống như hai ngọn núi gần và xa trong một giấc mộng.

Với những thực hành như vậy bạn nâng cấp sự chứng ngộ tính đồng thời của hai cấp độ của chân lý. Trên cấp độ tương đối hay quy ước, bạn có cái chết, vô thường, khổ đau của sanh tử..., tất cả đều là những hình tướng hư vọng nhưng được kinh nghiệm như vậy. Trên cấp độ tối hậu, cách thế

hiện hữu của những hình tướng này là tánh Không; chúng không có tự tánh. Hai cấp độ của chân lý, tương đối và tối hậu, hình tướng và tánh Không, là không thể tách lia. Bạn cần sự chứng ngộ đồng thời của cả hai như hai cánh để bay. Chớ đi đến cực đoan rằng những hình tướng này là hoàn toàn không hiện hữu hay thực sự hiện hữu. Cái trước là chấp đoạn hay chấp không, cái sau là cực đoan của xác định, hay chấp hữu. Chứng ngộ tánh Không nhiều đến đâu cũng không làm cho bạn kém chánh niệm về những thực hành sơ bộ chung như hành thiền về cái chết.

Hơn nữa, khi con hành thiền về từ hay bi căn cứ trên sự thấu hiểu rằng tất cả chúng sanh đã từng là cha mẹ của con, và tương tự khi con hành thiền về ước muốn và gan dạ của Động Lực Giác Ngộ của Bồ đề tâm cho đến khi đạt đến Tâm Giác Ngộ, con cần nhận biết bản tánh của tất cả những cái ấy. An trụ trong một trạng thái không tạo tác, hãy đặt mình vào một trạng thái chứng ngộ trong đó có hai phương diện là Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm tối hậu không do tạo tác và vượt khỏi mọi tác ý. Làm như vậy là sự không thể tách lia của tánh Không và đại bi.

Từ là ước muốn cho mỗi người được hạnh phúc và bi là cho họ thoát khỏi khổ. Vì bạn đã chịu những tái sanh từ vô thủy, lúc nào đó mỗi người từng là cha mẹ của bạn. Nhớ lòng tốt của họ và muốn đền đáp, bạn cần khai triển Bồ đề tâm nguyện, tư tưởng đạt đến Phật tánh để có thể giúp đỡ họ một cách hiệu quả nhất. Sự gan dạ của Bồ đề tâm là dán thân vào những thực hành sẽ đem lại cho bạn Giác Ngộ, như sáu ba la mật v.v... Tất cả các cái ấy là Bồ đề tâm tương đối. Bồ đề tâm tối hậu là sự chứng ngộ tánh Không.

Điều được đòi hỏi là một chứng ngộ đồng thời Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm tối hậu cùng như nhau như hai cấp độ của chân lý. Như khi bạn thiền định về Guru Yoga bạn quán tưởng Guru của bạn trong hình dạng Phật Vajradhara với bản tánh của đức Phật Vajradhara, bạn làm điều như nhau đó ở đây. Có hình dạng cho thiền định của bạn là lòng bi, trong khi thấu hiểu bản tánh của hình dạng đó là tánh Không. Đây là cách để khai triển sự chứng ngộ tính bất nhị của lòng bi và tánh Không.

Cũng thế, khi con nhận quán đánh cái bình trong bốn quán đánh tantra, bây giờ con được cho phép thực hành giai đoạn phát triển và quán tưởng bản thân con là một bản tôn. Bây giờ khi con nghĩ về bản thân con như vị nào trong bốn hóa thân bản tôn thiền định chánh và con thành tựu sự sáng tỏ trong thiền định của con về quang cảnh chung quanh và mọi chúng sanh trong đó như là những hóa thân và mọi âm thanh là thần chú, hãy nhìn vào bản tánh của điều này. Thực hành trong một trạng thái hợp nhất hai giai đoạn phát triển và thành tựu, thoát khỏi mọi tư tưởng ý niệm là Đại Án của giai đoạn phát triển.

Có nhiều hóa thân bản tôn thiền định tantra hay những Yidam như Heruka hay Cakrasamvara, Hevajra, Guhyasamaja và Kalacakra. Ở giai đoạn phát triển bạn quán tưởng bản thân bạn như những hóa thân bản tôn, quang cảnh chung quanh là mạn đà la nơi cư ngụ cõi tịnh độ của các ngài, lời của bạn là thần chú của các ngài, những tư tưởng của bạn là tánh giác nguyên sơ, những hành động của bạn là hoạt động giác ngộ của đức hạnh của các ngài v.v... Điều này để loại bỏ sự bám chấp ám ảnh vào những hình tướng bình thường và sự bám trụ vào chúng cho là thật có và hiện hữu tự thân.

Giai đoạn thành tựu, theo sự xếp loại của Đại Ấn, được chia thành giai đoạn có dấu hiệu và giai đoạn không có dấu hiệu. Cái trước là những thiên định về những hệ thống năng lực của thân vi tế trong bối cảnh của những quán tưởng thuộc giai đoạn phát triển và được làm để dẫn mọi khí-năng lực vào kinh mạch trung ương cho sự chứng nghiệm phúc lạc của tánh Không. Cái sau là những thiên định Đại Ấn được làm trong trạng thái này.

Trong thiên định, có hình tướng hay hình dạng sáng tỏ của một bản tôn hay thần chú trong khi thấu hiểu bản tánh Không của nó, đó là sự phối hợp giai đoạn phát triển và giai đoạn thành tựu hay sự hỗn hợp của Đại Ấn với giai đoạn phát triển. Bất cứ cái gì bạn quán tưởng đều là sự hợp nhất không thể phân của hình tướng và tánh Không.

Bây giờ con cần thiên định bằng cách áp dụng Tịnh Quang. Nhận biết tự tánh mọi lúc, đi, ngồi, nằm hay nói, đó là sự hỗn hợp của mọi sự với Đại Ấn.

Bạn cần áp dụng sự chứng ngộ Tịnh Quang của mọi sự như là một giấc mộng vào bất cứ điều gì bạn làm. Nếu trong một giấc mộng bạn thấu hiểu bạn đang mộng, thì bạn có thể kiểm soát hoàn toàn giấc mộng của bạn. Bạn có thể bay hay làm điều gì bạn muốn. Cũng thế trạng thái thức của bạn chỉ là một giấc mộng đánh lừa. Khi bạn thấu hiểu rằng không có cái gì có hiện hữu tự thân thật sự, thì không có giới hạn nào cho điều bạn có thể làm. Với sự xác tín tuyệt đối sự bất nhị của tánh Không và hình tướng, thoát khỏi mọi nghi ngờ nhỏ nhất, bạn sẽ không còn vô minh giới hạn và có thể kiểm soát các nguyên tố và v.v...

Hơn nữa, thực hành nhất tâm trong một trạng thái hai giai đoạn phát triển và thành tựu không tách biệt, hay định và quán bất nhị, là hoàn hảo. Khi điều này trở nên vững chắc, bấy giờ con có thể ẩn mình trong những nơi hoang vắng đáng sợ và với tỉnh giác hãy tu theo cái thấy (tri kiến), những thiên định và những hoạt động. Thực hành như vậy gọi là hoạt động bí mật.

Hoạt động bí mật là đến những nơi như nghĩa địa, sa mạc hay núi hoang, và ngủ gồi đầu lên một xác chết hay phơi ra giữa chốn hoang dã. Điều này để tự kiểm chứng bạn xem những trạng thái mê tín và mê lầm của tâm có còn khởi lên không, và để có thể khảo sát chúng. Thử thách với hoạt động như vậy mà chưa đạt đến định tâm và quán chiếu thấu suốt là đại đột và có nguy cơ là bạn sẽ điên. Bởi thế đòi hỏi phải thận trọng cùng cực.

Khi con đã trở nên rất vững vàng trong đó, không xao lãng phóng dật, bấy giờ con có thể rong chơi và hòa nhập với những đám đông. Việc dùng điều này như con đường và thực hành nó được gọi là hoạt động trong những đám đông.

Đây là một loại thực hành tương tự với cái trước theo nghĩa nó tạo ra một cơ hội để kiểm tra sự tiến bộ của bạn và khảo sát những mê lầm, bám luyến và những ác cảm khởi lên trong cảnh ồn ào, đông đúc và hỗn độn.

Theo những khác biệt này của hoàn cảnh, tâm con vững vàng an trụ hay không, mà có ba loại người: lớn, trung bình và nhỏ.

Có một số người có thể ở một mình nhưng không thể giáp mặt với những đám đông và sự bận rộn. Những người khác sung sức trong hoạt động với nhiều người, nhưng

không thể chịu đựng được sự cô đơn một mình. Cốt yếu là có thể ở trong bất kỳ hoàn cảnh nào với an định và quán chiếu phối hợp.

Không có dấu hiệu đặc biệt nào phân biệt những người loại lớn. Nhưng khi họ đạt đến con đường lớn lao của sự chuẩn bị và thực hành với sự hiển xuất của những hình tướng, họ có phong cách của Heruka và hòa lẫn với hoàn cảnh đáng sợ mà không có bất kỳ tư tưởng nào về cái nên ăn hay không, cái sạch hay dơ, cái đúng hay sai. Thực hành theo cách này, họ tiến bộ dần dần qua con đường chuẩn bị, và khi họ đạt đến con đường thấy họ chiến thắng những thúc đẩy của Ma, những mê lầm và những phát tâm theo thừa nhỏ. Như thế, đây được gọi là hoạt động đem lại chiến thắng khắp mười phương.

Theo sự diễn tả chung của Đại thừa, có năm con đường tiệm tiến đến Giác Ngộ. Với sự khai triển của Bồ đề tâm, bạn đi vào con đường thứ nhất, con đường tích tập trên đó bạn khai triển định tâm. Trên con đường thứ hai của sự chuẩn bị bạn hoàn thiện quán chiếu để cho trên con đường thấy bạn có được một thấu hiểu trần trụi không ý niệm về tánh Không trong thời tham thiền. Đến đây bạn đi vào địa thứ nhất của mười địa Bồ tát. Trong con đường thứ tư, con đường tham thiền, bạn hành thiền hơn nữa để loại bỏ những chướng ngại ngăn cản bạn thấy tánh Không suốt mọi thời. Ở con đường không học nữa, bạn đạt được trạng thái giác ngộ của một vị Phật.

Heruka là một danh từ chung cho bất kỳ hóa thân thiền định nam giới nào, hay có thể ám chỉ riêng Cakrasamvara. Những người căn cơ lớn nhất, như Tilopa và Naropa, có đồ

trang sức bằng xương và y phục da cạp của một Heruka khi ở trên con đường chuẩn bị. Các ngài hành động như những người điên, ăn bất kỳ thứ gì đến, không khác con heo. Có nhiều câu chuyện của các Đại Thành Tựu giả (Mahasiddha), ăn những đồ bị cự tuyệt hay ruột cá. Thực hành theo cách ấy, các ngài chiến thắng đối với mọi mê tín, thành kiến và bám chấp vào hiện hữu nội tại, gồm chung là “những quỷ Ma”. Đây là một thực hành cực kỳ cao cấp để có thể đạt được tri giác trần trụi về tánh Không.

Về mặt những người khác, họ làm việc cực kỳ năng nổ cho sự lợi lạc của chúng sanh khi dẫn thân vào hoạt động ở trong những đám đông. Bởi thế hoạt động này cũng được xem là tiến bộ với chính bản thân Đại Án.

Đối với những người bén nhạy đặc biệt, không cần phải nâng cấp (sự thực hành của họ), vì họ ở trong Pháp thân, trong đó không có cái gì để tham thiền về hay có ai để tham thiền. Đối với những người không như vậy, có nhiều phương pháp để nâng cấp sự thực hành của họ và cần học chúng từ miệng Guru của họ. Những phương pháp chung là luân phiên giữa thiền định và xuất định (sau thiền định), thực hành con đường của thừa chung (tham thiền về vô thường v.v... theo Đại Án), theo đuổi những phương pháp tantra (theo Đại Án), và dẫn thân vào bốn loại hoạt động. Nỗ lực và thực hành theo cách này là điểm thứ nhất để nâng cấp.

2. NĂM TÀ KIẾN, BA THIỆN XẢO VÀ BỐN THÂN PHẬT

Hơn nữa, để loại bỏ những nhiễu loạn con cần xa lìa sự hấp dẫn ám ảnh với những sự vật như những đối tượng tốt và xấu.

Một cách quy ước, quả là có những hành động thiện và bất thiện. Nhưng một cách tối hậu, những sự vật này không có hiện hữu nội tại, chân thật như vậy. Nếu bạn nhìn một số hành động tự thân là thiện, bạn bị lôi cuốn ám ảnh bởi chúng, hay những cái khác là “tội lỗi”, bạn cố đẩy xa chúng, sự bám chấp như vậy sẽ ngăn chặn tiến bộ của bạn.

Cũng thế, vì ba thời quá khứ, hiện tại, tương lai không thể kiến lập được (như là thực có), con phải từ bỏ dù một ý nghĩ, “Tôi sẽ làm việc từ ngay lúc này cho đến khi Giác Ngộ.” Hãy xác quyết rằng có Giác Ngộ (tức thời) ở trong mỗi khoảnh khắc.

Một cách quy ước, có quá khứ, hiện tại, tương lai. Nhưng nếu những phạm trù này có thực thể như vậy, bây giờ quá khứ vẫn luôn luôn ở trong quá khứ và không bao giờ đã xảy ra. Tương lai thì luôn luôn chưa tới và không bao giờ tới. Và hiện tại phải mãi mãi như vậy và không bao giờ chấm dứt. Bởi thế, dầu bắt buộc phải phát Bồ đề tâm, bạn không nên quan niệm làm việc từ bây giờ cho đến Giác Ngộ khi điều này đặt nền trên một ý tưởng bạn đang thực ở trong một “hiện tại” và Giác Ngộ là ở đâu xa “ngoài kia” trong một tương lai có thực xa xôi.

Do chính sự kiện những tư tưởng khởi lên và tan biến đúng trong cùng một khoảnh khắc, Giác Ngộ là ở trong mỗi khoảnh khắc. Nếu bạn rõ biết về điều này, đó gọi là “Giác Ngộ trong khoảnh khắc, Giác Ngộ tức thời”. Trong những thừa khác, bạn đạt đến Giác Ngộ bằng một tiến trình kéo dài tích tập công đức trải qua ba vô số kiếp. Đã hẳn sự chứng ngộ tánh Không và Giác Ngộ là kết quả của tích tập công đức, nhưng vì tâm điều khiển thân và ngữ, thiền định Đại Án về tâm là một thừa tối thượng để tích tập công đức lớn lao một cách nhanh chóng. Giác Ngộ tức thời hay trong khoảnh khắc không có nghĩa rằng vô minh bị trừ diệt một cách thần diệu mà không có nguyên nhân và rằng bạn không cần thực hành đức hạnh, thiền định hay không làm cái gì để trở nên Giác Ngộ. Nó có nghĩa rằng trong mỗi khoảnh khắc bạn có thể Giác Ngộ nếu bạn rõ biết tánh thường trụ chân thật của thực tại trong khoảnh khắc đó. Và nếu bạn không biết, bạn rớt lại trong sanh tử.

Chớ có chấp tâm con là tâm thường và đời thường. Hãy nhận ra rằng từ thời vô thủy nó vốn là bản tánh của năm trí huệ nguyên sơ.

Trí huệ nguyên sơ biết sự bất nhị của hình tướng và tánh Không, biết hai cấp độ của chân lý, biết tánh thường trụ của thực tại. Nó là hiện trạng tự nhiên của tâm bạn và có năm phương diện hay chức năng, tức là năm loại trí huệ nguyên sơ. Khi bạn không rõ biết chúng và phủ lên chúng sự chấp vào thực có, chúng biến thành những mê lầm chánh.

Trí huệ nguyên sơ biết tánh Không của thực tại thì phân biệt đúng đắn giữa cái giả dối và cái chân thật. Bị che phủ bởi

chấp thật, bạn muốn thoát khỏi những đối vật mà bạn cho là có thật và như thế bạn có tức giận. Không biết trí huệ nguyên sơ như tấm gương bạn tự che phủ mình thành nhỏ hẹp và làm mờ tối những đối vật thay vì rõ ràng phản chiếu hình tướng của chúng, và như thế bạn có vô minh ngu si. Không biết trí huệ nguyên sơ thấy tự tánh của sự vật là tánh Không, bạn chọn một số đối vật là có bản chất đáng ưa hơn những vật khác. Đó là tham muốn. Không biết trí huệ nguyên sơ thấy sự bình đẳng của những sự vật trong sự bất nhị của tánh Không và hình tướng... , bạn tự xem mình tốt hơn những người khác và như thế là kiêu mạn. Không biết trí huệ nguyên sơ thành tựu không nỗ lực mọi sự, bạn bị ám ảnh bởi sự thành công của những người khác và tự mình không làm gì. Đó là đố kỵ. Hay bạn giữ những sở hữu cho riêng bạn và không chia xẻ hay để cho những sự vật trôi chảy. Tuy nhiên, khi bạn thấy rằng tánh của những mê lầm khác nhau này là một với tánh của năm trí huệ nguyên sơ – và tất cả năm trí huệ đó trọn đủ trong một mê lầm – bạn chuyển hóa được mê lầm thành trí huệ nguyên sơ.

Chớ chấp vào những uẩn, những xứ, những giới như là bất tịnh. Hãy chắc chắn rằng từ vô thủy chúng đã là những hóa thân thiên định nam và nữ và những Bồ tát nam và nữ.

Những uẩn là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Những xứ là sáu căn và những đối tượng của chúng. Những giới là sáu căn, sáu trần, sáu thức.

Trong những tantra khác nhau có nhiều hệ thống liên kết, xem mỗi một cái trên tương đương với một hóa thân thiên định nam hay nữ. Một hệ thống như vậy về một trăm

hóa thân được tìm thấy trong “Tử Thư Tây Tạng” (Bardo Thodol). Vào lúc chết những hóa thân này được phát hiện và xuất hiện rõ ràng. Nếu bạn nhận ra bản tánh thật sự của các ngài, bạn được giải thoát, nhưng nếu bạn sợ hãi bạn sẽ chạy trốn vào một trong những tái sinh bất hạnh.

Hãy từ bỏ mong muốn được giải thoát chỉ từ nghe và tư duy. Hãy quyết tâm được giải thoát từ sức mạnh của tham thiền và của những ban phước của Guru.

Để tu hành tâm thức của bạn và chiến thắng khổ đau, bạn phải dựa vào sức mạnh của nghe, tư duy và tham thiền. Trước hết bạn phải nghe một giải thích đúng đắn về những giáo lý, chẳng hạn về bản tánh của tâm, và rồi tư duy về chúng để xác định nghĩa của chúng. Tư duy là giống như nhìn vào tâm và chất vấn, phân tích về nó tận cùng. Cuối cùng, khi bạn đã đạt được một xác quyết về bản tánh của tâm, bạn phải tham thiền và thực sự kinh nghiệm nó là thế nào. Nhờ sự giúp đỡ của Guru của bạn, bạn tiến đến chỗ nhận ra nó từ tham thiền của bạn. Như thế cả ba cái ấy (Văn, Tư, Tu) cần thiết để Giác Ngộ.

Nói cách khác, hãy từ bỏ năm ý niệm méo mó sai lầm về những đối tượng, thời gian, bản tánh (của những mê lầm của con), hiện trạng thực sự của năm uẩn và trí huệ phân biệt (đến từ nghe, tư duy và tham thiền).

Có thân trong tư thế căn bản và tâm ban đầu nhất niệm tập trung, nhìn vào bản tánh của tâm an định khi nó an định và của tâm chuyển động khi nó chuyển động, đó gọi là thiện xảo lúc bắt đầu tham thiền. Thoát khỏi mọi mối (bằng cách nghỉ ngơi một tí) khi có sự hợp nhất trọn vẹn của tâm tập trung và thân trong tư thế

căn bản thì gọi là sự thiện xảo cắt đứt khỏi sự phân tán ở chặng giữa. Không bị ám ảnh hay hấp dẫn bởi bất cứ ân điển tuyệt vời nào khởi lên (như lạc, sáng tỏ hay vô niệm) thì gọi là thiện xảo trong sự trau dồi những ân điển vào lúc chót. Con cần tự tu hành ba thiện xảo này.

Bốn thân Phật có thể được hiểu theo tâm.

Những hình tướng khác nhau đến với tâm và từ tâm là Hóa thân. Trí huệ của Hóa thân là Báo thân. Tánh Không của Hóa thân là Tự Tánh thân hay Thân Tự Nhiên và sự không tách biệt của cả ba cái là Pháp thân hay Thân Chân Lý.

Rất thường, những định nghĩa Pháp thân và Tự Tánh thân đôi lẫn nhau. Một thí dụ tương tự nổi tiếng để hiểu ba thân này là Pháp thân như hư không, Báo thân như mặt trăng và Hóa thân như ảnh phản chiếu của mặt trăng trong nước. Bạn không thể có mặt trăng mà không có hư không và không thể có ảnh mặt trăng phản chiếu độc lập với mặt trăng. Cũng thế tánh Không, tánh giác và hình tướng xuất hiện của tâm là tương quan và không thể tách lia.

Khi con đã xác định rằng đây là hiện trạng thực sự của mọi sự vật – hình tướng, hiện hữu, sanh tử, Niết Bàn – và đã xác quyết rằng mọi sự thoát khỏi mọi cực biên hiện hữu do tâm tạo tác ra và lia sanh, diệt và trụ, bây giờ hãy đặt tâm con nhất niệm vào một trạng thái thoát khỏi mọi mong cầu và lo toan, lấy và bỏ. Đây là điểm thứ hai của nâng cấp thực hành.

3. BA CHỖ CON CÓ THỂ LẠC VÀ BỐN CHỖ CON CÓ THỂ MẤT TÁNH KHÔNG

Hơn nữa, vì con sẽ lạc vào Ba Cõi nếu con bị ám ảnh bởi ba thứ lạc, sáng tỏ và vô niệm, thế nên chớ bám níu vào những ân điển này như là tối thượng, bất kể cái gì khởi lên, tốt hay xấu.

Nếu bạn bị hấp dẫn bởi ân điển lạc và bám nắm nó cho là thật, bạn sẽ tái sinh làm một vị trời trong cõi dục; nếu với sáng tỏ, trong cõi sắc; và nếu với vô niệm trần trụi, trong cõi vô sắc.

Một khi con đã xác quyết tánh Không nhờ quán chiếu rằng những sự vật vốn không phải một cũng không phải nhiều (chẳng hạn tâm và thân không phải hoàn toàn là một cũng không hẳn là khác), con có thể nghĩ rằng mọi sự bản chất trọn vẹn là không hay phủ định theo trí thức rằng mọi sự hoàn toàn là không và không có cái gì hiện hữu dù một cách quy ước. Nếu con lấy quan điểm này làm sự tham thiền, con lạc mất tánh Không về mặt thực tánh của nó. Bởi vì con có thể trở nên bác bỏ nhân quả, con phải từ bỏ những thiền định bám vào mọi sự hoàn toàn không và đặt nền trên một cái không do trí thức tạo ra như vậy. Hãy nhìn vào bản tánh của sự bám chấp hoàn toàn không này và không kiến lập một cách giả tạo bất cứ loại tướng nào.

Nếu bạn nhìn vào bản tánh của tư tưởng bám chấp vào hoàn toàn không, nó sẽ tự động chìm lặng và tan biến ngay tại chỗ của nó như bất kỳ tư tưởng nào khác. Bản tánh của

mọi tư tưởng, dầu vi tế như chấp không, chính là tánh tỉnh giác trong sáng, sống động.

Khi con không có quán chiếu rằng mọi sự là trống không – cả những vọng tưởng cần đoạn trừ cũng như đối thủ của chúng (tức là tánh Không), bấy giờ khi nhiều vọng tưởng hay tư tưởng xấu khởi lên trên dòng tâm thức, con có thể xem chúng như kẻ thù và nghĩ, “Chúng đang giết chết cơ hội giải thoát của ta.” Rồi con nghĩ, “Những cái này cần được hủy diệt bởi tánh Không”, con chấp cả hai thứ ấy là vật có thật cần phải đoạn trừ và cái có thật để giúp đỡ. Thiên định về tánh Không như thế này là lạc mất tánh Không do tạo ra cho nó một đối thủ. Hãy nhận biết bản tánh của chính tư tưởng bám chấp vào những vọng tưởng hay cái cần đoạn trừ và cái giúp đoạn trừ như là tách biệt trong bản chất, và hãy tự đặt con vào trong một trạng thái trong đó không có gì thật sự có để phủ nhận hay kiến lập.

Khi con không có quán chiếu rằng nền tảng (tức là bản tánh thường trụ của thực tại), con đường (hay tham thiền về bản tánh ấy) và quả (sự chứng ngộ Pháp Thân) cả ba đều Không (tự bản chất), con có thể nghĩ rằng tánh Không là con đường tối thượng để đạt Phật quả. Con có thể nghĩ rằng nếu con hiểu tánh Không, đó là con đường tối thượng và ngoài nó ra, mọi con đường khác của Phật giáo đều thấp kém. Không nghĩ những con đường khác này thuộc về những phương tiện được đức Phật dạy là lạc mất tánh Không với tư cách nó là một con đường. Hãy nhận ra bản tánh của chính tư tưởng bị tánh Không ám ảnh và bám chấp vào nó như con đường tối thượng. Do nhìn thẳng vào nó như vậy con sẽ thấu hiểu rằng mọi sự là Không (nền tảng, con đường, cũng

như quả) và rằng trong tánh Không không có tối thượng hay thấp, không có cái gì để đoạn trừ hay giúp đỡ.

Chỗ tiếp theo bạn có thể lạc mất tánh Không là khi làm những thực hành giai đoạn phát triển của tantra làm tan biến mọi sự vào tánh Không với một thân chủ trước khi quán tưởng một hóa thân thiên định.

Nếu con không có kinh nghiệm vững chắc về tánh Không, con có thể tưởng tượng một hình ảnh về nó do trí thức tạo dựng hay thần chú của nó tản ra trên mọi sự (như thể đó là một vật). Rồi vì con nghĩ riêng rằng mọi vật là tánh Không này hay không có cái gì có thể được kiến lập một cách quy ước bởi vì mọi sự là không, con có thể bác bỏ nghiệp báo nhân quả, nghĩ rằng, “Những thiện hạnh có thể đem lại gì khi chúng chỉ là những hiện tượng hữu vi.” Đây là lạc mất tánh Không do tản nó ra như thể nó là một vật. Hãy nhìn vào chính tư tưởng “Đây là tánh Không” và một khi con đã nhận ra bản tánh của nó, hãy tự đặt mình nhất tâm vào bản tánh trống không thực sự của bản thân tánh Không và không có những tư tưởng ý niệm.

Đây là những ý niệm được tạo tác một cách trí thức về tánh Không, tuy nhiên, không phải là hoàn toàn sai trong mọi trường hợp. Nếu người mới học không tham thiền với những điển đạt trí thức, họ sẽ không thể có được quán chiếu về tánh Không dù họ có được dạy nó từ ban đầu. Nhưng do quen với ý niệm tánh Không, cuối cùng họ sẽ có được một quán chiếu không ý niệm, không cố gắng vào tánh Không. Bởi thế dù tham thiền về một tánh Không được tạo tác một cách trí thức thì sự việc ấy vẫn được cho phép. Tuy nhiên, cuối cùng một cái hiểu theo ý niệm như vậy phải được từ bỏ vì nó có thể là một cơ hội cho sự lạc mất Đại Ân.

Một người mới học ám chỉ người chưa hoàn thành con đường thấy và tri giác vô niệm trần trụi về tánh Không, nói cách khác, một con người chưa vào bậc Thánh. Nếu có người đã tích tập một số công đức khổng lồ trong những đời trước, người ấy có thể nhảy thẳng vào và có được tri giác trần trụi tức thời khi tham thiền. Điều này hiếm hoi. Tiến trình thông thường hơn là như sau.

Trước tiên bạn phát triển một cái hiểu giả định về tánh Không dựa trên sự nghe một giải thích đúng. Giả định là đi đến một kết luận đúng cho một lý luận đúng hay thậm chí sai nhưng bạn không hiểu kết luận đó. Guru của bạn dạy bạn về tánh Không và dù cho bạn không thật sự hiểu điều ngài dạy, bạn lập lại lời ngài và có một ý niệm về tánh Không căn cứ trên điều được nghe.

Tiếp theo, bằng cách không ngừng suy nghĩ và phân tích một cách hợp lý điều ngài nói, bạn có được một cái hiểu do suy luận vững chắc về tánh Không căn cứ trên tiến trình trí thức, ý niệm của lý luận hợp lý. Lập đi lập lại tiến trình lý luận này và tập trung vào tánh Không bằng cách hòa lẫn cái hiểu thật sự về tánh Không với một cái hiểu ý niệm hỗ trợ, như một hình ảnh tâm thức về hư không, để bạn có một đối tượng sẵn sàng thuận lợi hơn cho sự tập trung vào tánh Không, cuối cùng bạn sẽ thành tựu cái tri giác vô niệm, trần trụi về nó. Điều này xảy ra không phải bởi một cái nhảy huyền bí của đức tin, mà nhờ luật nhân quả như kết quả của sự tích tập công đức. Bởi thế một hình ảnh tâm thức về tánh Không như một hình ảnh về hư không và một cái hiểu ý niệm đặt nền trên lý luận là những hỗ trợ cần thiết cho sự chứng

ngộ trọn vẹn tánh Không. Nhưng cuối cùng chúng phải được từ bỏ, vì chúng có khuynh hướng làm cho tánh Không thành một “vật” và có thể là một chỗ làm lạc mất nó khi mở rộng hình ảnh được tạo dựng một cách trí thức như vậy như thể nó là một vật.

Đáy là bốn chỗ con có thể lạc mất tánh Không. Bởi vì chúng là những can thiệp gây nhiễu (cho tham thiền Đại Án đích thực), con phải không làm lẫn cái cần từ bỏ và cái cần thấu nhận theo những lời dạy này. Rồi trong trạng thái này, không có bất kỳ cái hiểu giả định nào, hãy chú tâm không giả tạo trên bất cứ cái gì khởi lên. Chớ lạc khỏi cái bây giờ và ở đây. Phải miễn cảm, lưu thông mà không giữ thân trong một tư thế cứng ngắt hay giữ hơi thở v.v...

Những phương pháp này, như được tìm thấy trong “Sáu Yoga của Naropa”, là ích lợi để thành tựu cái quán chiếu Đại Án, nhưng một khi thành tựu rồi thì không cần đến nữa.

Bất kỳ tư tưởng nào khởi lên – tốt, xấu hay trung tính – chớ ngăn chặn chúng hay thiết lập chúng, chớ bỏ hay lấy. Bất cứ cái gì khởi lên, chớ theo nó, mà hơn nữa đặt chú ý của con vào nó mà không nắm bắt. Đây là điểm thứ ba để nâng cấp thực hành.

4. NHỮNG ĐIỂM NGUY HIỂM NƠI SỰ VẬT CÓ THỂ KHỞI LÊN NHƯ KẼ THÙ VÀ NHỮNG NHIỀU LOẠN KHÁC

Hơn nữa, hãy giả thiết rằng con đang mãi nguyện và sung sướng vì những tư tưởng và những mê lầm không làm đứt đoạn tham thiền của con. Rồi thỉnh linh nhiều tư tưởng thô làm đảo lộn con dữ dội và con không thể kiểm soát chúng trong tham thiền. Con có thể nhìn những tư tưởng này như những kẻ thù đã sanh ra. Hãy cố gắng nhận chân những tư tưởng này và bản tánh của chúng. Chớ nhìn chúng như những lỗi lầm. Mà nghĩ về chúng với tâm từ.

Chẳng hạn, nếu một tư tưởng sân hận khởi lên, hãy nhìn nó như một cơ hội để tu hành nhẫn nhục hay nếu là tham muốn, để tham thiền về tính vô thường của cái bạn muốn. Tuy nhiên, một cách rất ráo, nếu bạn chỉ chú tâm vào chúng, chúng sẽ tự nhiên lặng mát.

Dem chúng vào lĩnh vực tham thiền của con, hãy thấy rằng bản tánh của chúng là thoát khỏi mọi tạo tác của tâm thức (những cực biên) và chúng khởi lên như trò chơi của Pháp Thân. Hãy tra dồi (cái quán chiếu) rằng chúng là như thế.

Giả thiết rằng trước kia bất kỳ vọng tưởng nào khởi lên, con có thể xóa sạch nó bằng tánh Không.

Điều này ám chỉ có thể loại bỏ một vọng tưởng nhờ một phân tích lý luận, tạo ra một cách trí thức về tánh Không của vọng tưởng đó. Chẳng hạn, nếu bạn tham muốn một người hay một đồ vật. Sau khi phân tích nó là một hay khác về phần nó, bạn kết luận rằng nó là không cả hai và do vậy không có tự tánh, sự tham muốn của bạn sẽ rơi rụng khi bạn thấy không có đối tượng cứng đặc, cụ thể nào cho tham muốn đó.

Nhưng rồi bỗng nhiên một vọng tưởng khởi lên như một tham muốn. Con có thể nhìn vọng tưởng đó như một kẻ thù. Về việc này, bất cứ vọng tưởng nào khởi lên, hãy nhận ra bản tánh của nó. Đặt mình trong một trạng thái không ngăn cản cũng không thiết lập, chúng trở nên thanh tịnh và lặng tan vào chính nơi của chúng mà con không cần đoạn trừ chúng. Nói cách khác, hãy đi vào tánh thanh tịnh của chúng như đã được giải thích trong những phương pháp dùng những tư tưởng như là một con đường, tức là chú tâm vào bản tánh trống không của hình tướng tư tưởng. Bản tánh ấy là lạc, sáng tỏ và vô niệm trần trụi. Hãy tự tu hành theo cách này.

Khi con tìm kiếm tâm bằng cách phân tích và thấy rằng nó không thể tìm thấy và rằng mọi sự vật không thể được kiến lập như thực có, bây giờ con có thể bác bỏ sự hiện hữu quy ước của mọi sự, cái cần đoạn trừ và cái cần hỗ trợ, cái thiện và cái bất thiện. Xem ân điển kinh nghiệm được về sự trần trụi là cái chính, con có thể cảm thấy rằng bản thân con và tất cả những người khác đã tan biến vào một hư không và bởi thế con không nên làm cái gì cả. Sự bám chấp vào tánh Không như vậy gọi là tánh Không khởi lên như một kẻ thù hay như một sự đen tối lan tỏa rộng khắp.

Cả hai cực đoan có và không cần phải được bác bỏ. Nhưng nếu bạn phải chọn, thì tốt hơn rơi vào chấp có thay vì chấp không. Nagarjuna đã nói tánh Không bác bỏ mọi hiện hữu thật có, nhưng nếu bạn không hiểu nó, thì tốt hơn hãy hiểu thế giới hiện tượng. Hãy xem thí dụ một con rắn. Nếu bạn nói nó là không, không có gì cả, và không tôn trọng bản chất tương đối của nó, nó có thể cắn bạn và bạn sẽ chết. Cũng thế bạn có thể rơi vào một tái sinh thấp hơn ở địa ngục do bất chấp sự kiện những hành động bất thiện sẽ đem lại những kết quả tai hại.

Vì thế, con cần nhận ra bản tánh của sự chấp thủ vào bản thân tánh Không. Tự đặt mình vào một trạng thái không ngăn chặn hay kiến lập, con sẽ loại bỏ cái chấp này. Thế nên hãy tập trung nhất tâm như vậy.

Nói cách khác, trong cùng một cách như trước, hãy chú tâm vào bản tánh của tư tưởng bám nắm tánh Không hay chấp không, và nó sẽ tự nhiên lặng mất.

Cho dù con có một cái hiểu còn vẩn vương trí thức rằng những hình tướng là những duyên sanh tương thuộc, con có thể còn bị ám ảnh hấp dẫn bởi những hình tướng trống không này, bám nắm chúng cho là vật có thật. Nếu như vậy, con sẽ trở nên bồn chồn và hoặc sợ hãi hoặc bị lôi cuốn bởi những hình tướng khác nhau mà con thấy. Đối với người bất hạnh và kích động như vậy, (chúng hoang tưởng của tâm) này gọi là những hình tướng khởi lên như một kẻ thù. Để chữa trị con cần nhận ra bản tánh của những hình tướng và của sự bám nắm chúng cho là thật có. Đặt mình vào một trạng thái không ngăn cản cũng không thiết lập chúng, con sẽ loại bỏ chúng.

Bạn có thể có một cái hiểu trí thức, giả định rằng, chẳng hạn một người cha và người con là tương thuộc: không thể có con nếu không có cha... Tuy nhiên bạn còn có thể bám níu chúng là hiện hữu tự thân như những duyên sanh tương thuộc. Từ sự chấp thủ này, những đối tượng bắt đầu xuất hiện như những kẻ thù. Đối với chúng sanh địa ngục bị khổ đau do bệnh hoang tưởng tốt độ, họ thấy mọi người là kẻ thù của họ và mọi vật là vũ khí.

Một thí dụ cổ điển là một người thợ may mất cây kim, và cảm thấy rằng anh đã nuốt nó, phát sanh đau bao tử dữ dội. Bạn anh thấy anh chỉ đánh rơi cây kim trên mặt đất, nhưng không làm anh tin đó là cây kim đã mất. Bởi thế người bạn bảo người thợ may chuyển bụng, và kín đáo bỏ cây kim trong phân. Vừa thấy cây kim, bao tử anh hết đau. Cũng thế, khi bạn thấy thật tánh của sự bám chấp của bạn vào những hình tướng, chúng và sự khổ đau của bạn biến mất.

Khi con tham thiền như thế, dù con có phát triển niềm tin, lòng bi ái kiến nhiều hơn các cái khác, thì chúng cũng tan biến vào chính chỗ của chúng, nếu chúng chưa được tịnh hóa bởi Đại Án (sự thấu hiểu tính không thể phân của lòng bi và tánh Không). Hãy giả thiết con phát triển lòng bi (xúc tình phiền não) với người nào đó không có những tính tốt của Pháp và trong trạng thái (xúc tình) đó con nghĩ rất cần giúp y. Dù điều này không đem lại lợi lạc tối hậu nào, nếu con buông bỏ những phẩm tính tốt của Pháp của chính con và cố gắng giúp đỡ nó, bấy giờ lòng bi khởi lên như một kẻ thù.

Một thí dụ được giả thiết là khi bạn thấy một thợ săn đang khó khăn khi giết một con hươu và cảm thấy lòng bi với

người độc ác này, bạn quyết định giúp y. Nếu bạn từ bỏ lòng bi của bạn cho thú vật và lời nguyện không giết hại của bạn và giúp đỡ anh ta bắn con vật, bấy giờ lòng bi xúc tình khởi lên như một kẻ thù.

Với điều này cũng như vậy, con cần nhận ra bản tánh của thái độ lòng bi ái kiến này. Đặt mình vào một trạng thái không ngăn cản cũng không thiết lập, hãy rõ ràng về bản tánh của lòng bi theo Đại Ấn. Rồi bằng cách dâng những lời cầu nguyện lớn rộng vì tất cả những chúng sanh khác trong khi ở trong trạng thái ấy, con sẽ loại bỏ lòng bi khởi lên như một kẻ thù và đem đến lợi lạc cho những người khác phù hợp với lý duyên sanh (tương thuộc).

Có thể giúp đỡ một cách không cố gắng những người khác có duyên gặp gỡ theo nhân quả bằng kết quả của sự cầu nguyện, cũng như từ sự chứng ngộ lòng bi nối kết với tánh Không. Khi bạn đang tu hành hướng tới Giác Ngộ, thiết yếu phải có lòng bi và giúp đỡ những người khác, nhưng bạn phải dùng trí huệ.

Có một sự khác biệt lớn lao giữa một Bồ tát dùng cách cư xử khác quy ước để giúp đỡ ai đó vì ngài thấy cái gì là lợi lạc tối hậu và một người mới học không có chứng ngộ, người này rất bị ảnh hưởng bởi xúc tình, giúp đỡ những người khác theo một cách vụng về và chỉ làm hại cho sự thực hành riêng của mình. Chớ giả tưởng là một Bồ tát khi bạn không phải và dùng sự bi mẫn như một lý do để hành động một cách nông nổi theo những xúc tình phiền não của bạn. Nhưng dĩ nhiên nếu có ai sắp ngã, bạn phải giúp đỡ nó. Bạn phải dùng lương tri thông thường.

Hơn nữa, giả sử con không xác quyết cái thấy đúng về tánh Không, mà cảm thấy nhờ học văn phạm, luận lý học... một cách chi tiết, nhờ đó con có được quán chiếu vào cái thấy đúng đắn, ban sơ. Lúc đó nếu con bỏ tham thiền, điều này gọi là nhân và quả khởi lên như một kẻ thù.

Sai lầm khi cảm thấy rằng kết quả của sự học những khoa học thế gian sẽ là cái hiểu của bạn về tánh Không. Đó là một cách lòng vòng khác. Khi bạn đã có được quán chiếu vào tánh Không, mọi cái hiểu biết khác sẽ theo sau. Điều này không có nghĩa là bạn không nên nghiên cứu cái gì cả cho đến khi nào bạn có được sự thấu hiểu trọn vẹn tánh Không, mà bạn cần giữ những cái ưu tiên cho cái quan trọng.

Về điều này con cần nỗ lực xác quyết cho được cái thấy đúng và tham thiền về cái thấy đó. Tu hành như vậy mà không có bất kỳ hy vọng hay lo toan nào, con sẽ loại bỏ chướng ngại này. Thế nên con cần thực hành như vậy.

Thêm nữa, bất kỳ khi nào bệnh tật, ma quỷ và những nhiễu loạn như vậy cản trở sự tập trung nhất tâm cũng như hôn trầm, loạn động, mù mờ khởi lên – dù đó là cái gì, hãy khảo sát bản tánh cá thể của nó để xem nó có màu sắc gì, hình dạng gì hay có sanh, trụ, diệt chẳng. Không ngăn cản hay thiết lập chúng, hãy kết luận rằng chúng không thể được kiến lập như có thật, nội tại.

Cũng hãy thực hành cho đi (hạnh phúc của con) và nhận lấy (sự khổ đau của những người khác). Không hy vọng hay lo toan, không sợ con sẽ bệnh hoạn hay hy vọng con sẽ làm lợi lạc cho người khác, hãy thực hành bằng cách đem bệnh tật và sự tác hại của ma quỷ thành một con đường để chứng ngộ bốn thân của Phật.

Tánh Không của bệnh tật là Tự Tánh thân, sự sáng tỏ và tỉnh giác của nó là Báo thân, hình thể của nó là Hóa thân và sự không thể tách lìa của ba cái ấy là Pháp thân.

Đối với hôn trầm và xao động, nếu con trở nên hôn trầm về những đối tượng... trong hoạt động hàng ngày của con, hãy dùng xao động như là một phương tiện để làm sinh động con trở lại và đối với xao động hãy dùng hôn trầm như một phương tiện để an định.

Đây là những phương thuốc tạm thời và giống như Santideva trong *Bồ tát hạnh* dùng ghen tỵ như một đối thủ cho kiêu mạn và v.v... Nếu bạn cảm thấy kiêu mạn, hãy đặt mình vào vị thế người nào khác và ghen tỵ với chính bạn. Theo cách này bạn sẽ hàng phục sự kiêu mạn của bạn. Cũng thế nếu bạn có hôn trầm, hãy kích thích một số xao động để đem bạn lại sự quân bình.

Hơn nữa, nếu con nhìn vào bản tánh của hôn trầm hay xao động và chú tâm vào nó, chúng sẽ bị loại bỏ.

Dù có nhiều cách loại bỏ những nhiễu loạn như vậy, ta không viết hết chúng ra vì sẽ lắm lời. Những cái ấy nên học từ miệng của Thầy con. Cũng như đối với những người bén nhọn không cần loại bỏ những nhiễu loạn vì họ có quán chiếu rằng mọi sự vốn thoát khỏi mọi tạo tác của tâm thức.

Những điểm nguy hiểm này xảy ra vào lúc con đang ở trong giai đoạn gọi là “Độc vị”.

Giai đoạn này sau khi bạn đã vào dòng Thánh với tri giác trần trụi vô niệm về tánh Không và khi bạn đang ở trong bảy giai đoạn đầu của Bồ tát trên con đường thiền

định. Nói cách khác, những điểm nguy hiểm này xảy ra khi bạn đã thấy tánh Không, nhưng bởi vì những bản năng của mê lầm và vô minh, những tư tưởng quấy nhiễu và sự chấp thủ tiếp tục sanh khởi, đặc biệt là trong thời kỳ sau thiền định (xuất định).

Đại An nói rằng những mê lầm v.v... tiếp tục khởi lên do bản năng của vô minh trong dòng tâm thức và khi chúng khởi, chúng phải được xem như là những dấu hiệu (của Hóa thân) cần tẩy sạch bởi tánh Không.

Một xâu chuỗi làm bằng những hạt, tuy nhiên không có hạt nào là xâu chuỗi, cũng không phải tất cả hạt gom đồng thành xâu chuỗi. Một xâu chuỗi là một đặt tên hay gán nhãn của tâm thức cho một tập hợp các hạt xâu lại với nhau. Cũng thế cái gì là một tập khí thói quen hay những bản năng không ngừng làm khởi sanh một khuôn mẫu tính khí quen thuộc? Một tập khí chỉ là một đặt tên, một dán nhãn của tâm thức trên một lô biến cố tương tự mà nếu bạn bám nắm vào như là thật, sẽ làm cho sự tiếp diễn của nó trở thành kinh niên.

Bởi thế hãy thấy tánh Không của những tập khí thói quen và những bản năng của sự mê vọng. Khi một vọng tưởng khởi lên, hãy hiểu rằng hình thể của nó là Hóa thân, phương diện giác của nó là Báo thân, tánh Không của nó là Tự Tánh thân và sự không thể phân chia của nó là Pháp thân. Theo cách này chúng có thể được “tẩy sạch” bởi tánh Không.

Về những giáo lý tổng quát của những con đường và những kết quả của chúng v.v... chung cho mọi truyền thống Phật giáo, có nói rằng vào lúc con đang thực hành giai đoạn thành tựu anuttarayoga tantra với những dấu hiệu, mọi phẩm tánh tốt đẹp sẽ

khởi lên từ sức mạnh của những mê lầm và những tư tưởng được hòa lẫn với chúng trong phạm trù của chúng và những phẩm tính ấy sẽ xảy đến như một duyên khởi tương thuộc từ sự hỗn hợp đó bằng những thực hành kinh mạch-năng lực, khí-năng lực, những năng lực sáng tạo và tâm.

Điều này ám chỉ đến những phương pháp khác được sử dụng để chiến thắng những tư tưởng và mê lầm quá nhiều. Ở giai đoạn thành tựu của anuttarayoga tantra với những dấu hiệu, bạn tiếp xúc và điều phục hệ thống năng lực của thân vi tế. Hệ thống này bao gồm những kinh mạch-năng lực (nadi) tương đương với thân, những khí-năng lực (prana) tương đương với ngữ, và những năng lực sáng tạo (bindu) tương đương với tâm.

Thứ cỗi trên những khí-năng lực của hệ thống này và khi khí chạy vô trật tự tạo ra những tư tưởng mê lầm của bạn. Khi những khí này được dẫn vào kinh mạch trung ương ở trung tâm trái tim, những tư tưởng ấy sẽ tự động lặng mất.

Hơn nữa, mỗi sự mê lầm tương đồng với một phẩm tính tốt tương ứng. Như thế có một số thực hành như “Sáu Yoga của Naropa” trong đó một mê lầm và phẩm tính tốt trong phạm trù của nó trở nên hòa lẫn và như thế trở nên năng lực của sự mê lầm thật sự được chuyển hóa thành cái gì hữu ích. Điều này xảy ra theo duyên khởi tương thuộc, nói cách khác như một kết quả của sự thực hành đặc biệt được sử dụng. Như thế tham được hòa lẫn với lạc nhờ những thực hành nhiệt tâm linh (tummo), sân với sự chứng ngộ vô tự tánh nhờ những kỹ thuật thân huyễn, si với Tịnh Quang nhờ yoga giác

mộng v.v... Những thực hành như vậy dùng hệ thống năng lực như phác họa ở trên.

Dầu có nhiều thứ như vậy – những chỗ con có thể lạc mất tánh Không, những điểm nguy hiểm (nơi sự vật có thể khởi lên như kẻ thù), bệnh tật, ma quỷ gây hại, những nhiễu loạn xảy đến với tập trung nhất tâm... – ở đây chỉ tổng lược. Con cần biết những cách thức này, những phương tiện để loại bỏ những lỗi lầm như vậy khỏi sự tham thiền của con.

Chúng là những giai đoạn để loại bỏ ba chỗ con có thể lạc hướng, bốn chỗ con có thể lạc mất tánh Không, năm điểm nguy hiểm và ba nhiễu loạn. Thấu hiểu những lỗi lầm của các thứ ấy và những lợi lạc khi loại bỏ chúng như được giải thích ở trên, con cần nỗ lực và không làm lẫn giữa cái cần nhận lấy và cái cần trừ bỏ. Đây là điểm thứ năm trong nâng cấp sự thực hành.

5. NHỮNG LỢI LẠC CỦA NHỮNG THỰC HÀNH VÀ NHỮNG GIAI ĐOẠN VÀ NHỮNG CON ĐƯỜNG THEO ĐẠI ÁN

Về những lợi lạc (hay những phẩm tính tốt đẹp), thì những lợi lạc của những thực hành sơ bộ đem lại sự thành tựu những mục tiêu tạm thời và tối hậu cho con. Đó là vì chúng là nền tảng cho con đạt được một tái sinh tương lai tốt hơn cũng như những con đường đến Giác Ngộ.

Tham thiền về sự khó khăn có được thân người và về cái chết và vô thường, con sẽ xoay tâm con khỏi những tư tưởng về cuộc đời này. Suy nghĩ về nghiệp và nhân quả, con sẽ có được sự tin chắc sâu xa vào chúng và năng lực bảo vệ (những lời nguyện giới luật) dù với cái giá mạng sống của con. Suy nghĩ về những tai hại của sanh tử, con sẽ phát triển sự chán sợ sanh tử và ba cõi của nó. Đã phát triển từ bỏ, con sẽ mong đạt đến duy nhất trạng thái Giác Ngộ của Phật. Tham thiền về từ, bi và Bồ đề tâm, con sẽ thoát khỏi những tham muốn hạnh phúc cho riêng mình và sẽ có những tư tưởng chỉ vì lợi lạc của chúng sanh.

Nỗ lực trong yoga thân chú một trăm âm, con sẽ nhận được những dấu hiệu thật sự và ở trong giấc mộng, biết rằng con đã được tịnh hóa để khỏi phải trải qua những nghiệp xấu của những hành vi các đời trước. Nhờ đó con dễ dàng khai triển những kinh nghiệm và những quán chiếu. Cúng dường mạn đà la, thân thể con sẽ hoan lạc, tâm thức con trong sáng, tham muốn ít và con

sẽ được công đức vô lượng. Thiền định về guru yoga, mong cầu thành khẩn và sự tôn kính thương yêu của con sẽ sáng mạnh hơn nhiều nữa. Con sẽ nhận những ban phước và cảm ứng của ngài cũng như sự tập trung. Con sẽ khai triển không cần cố gắng những kinh nghiệm và quán chiếu. Sự tiến bộ của những thực hành có hay không tùy thuộc vào sự sùng mộ Guru của con.

Đối với những thực hành thật sự (so với những thực hành sơ bộ), những lợi lạc của định tâm là con khai triển không làm lỗi những ân điển lạc, sáng tỏ và vô niệm trần trụi. Sự khao khát thức ăn và đồ mặc của con sẽ giảm. Thân con sẽ trở nên rục rờ và chiếu sáng, tâm con uyển chuyển và con sẽ đạt được những cái như các năng lực siêu giác quan và năm nhãn. Những mê lầm và vọng tưởng sẽ mờ đi và biến mất.

Chúng sẽ mờ đi bởi ánh sáng rục rờ của định tâm, như những ngôi sao không còn xuất hiện bởi có mặt trời.

Năm nhãn là: (1) nhục nhãn thấy những vật ở xa, (2) thiên nhãn thấy những tái sanh quá khứ và tương lai, (3) huệ nhãn tri giác trần trụi về tánh Không, (4) pháp nhãn thấy căn cơ của những người khác khiến bạn biết làm sao và dùng cái gì để dạy họ, (5) Phật nhãn hiểu thấu mọi sự một cách toàn giác. Theo Abhisamayalamkara của Maitreya, mỗi nhãn này được đạt đến một cách tuần tự trên năm con đường đến Giác Ngộ.

Về những lợi lạc của quán chiếu, những người bèn nhảy sẽ vượt qua những giai đoạn và những con đường tất cả một lần (đốn giác). Những người trung bình đôi khi đi thẳng hết một lần và đôi khi đi theo những giai đoạn, tiệm tiến theo cách nhảy vọt. Những người kém thì tiến bộ dần dần theo những giai đoạn, đi từ

người mới học đến địa thứ mười của Bồ tát. Con đường họ đi phù hợp với con đường họ khai triển bốn lần ba, tức mười hai yoga.

Năm con đường và mười giai đoạn (địa) của Bồ tát đến Giác Ngộ, như đã phác họa ở trước, có thể chia thành nhiều đường và được vượt qua bằng nhiều kỹ thuật. Có những phương pháp tổng quát của mỗi đường của những phái Phật giáo Ấn Độ và những loại khác nhau của tantra. Theo hệ thống do Gampopa vạch ra trong “Trang Hoàng Châu Báu của Giải Thoát”, những giai đoạn này có thể chia thành mười ba: ước nguyện, thành khẩn mong cầu, mười địa Bồ tát và Phật quả. Trong hệ thống Đại Toàøn Thiện lại có cách chia khác. Ở đây trong Đại Ấn năm con đường và mười địa được chia thành mười hai yoga. Nhưng bất kể cái bánh được cắt như thế nào, chất nền tảng, những quán chiếu và quả thành tựu là như nhau.

(Tổng quát khi con đạt được định tâm) con có thể đặt mình trong bao lâu tùy ý muốn trong một trạng thái lạc, sáng tỏ và vô niệm trần trụi. Dù con có thể an trụ trong một trạng thái tham thiền như vậy, nếu đôi khi chúng không đến mặc dù con đang thiền định và vào lúc khác chúng lại đến khi con không tham thiền, đó là bởi vì con chưa đạt được sự kiểm soát lớn đối với tập trung nhất tâm. Đây là giai đoạn sơ cấp hay nhỏ của nhất tâm. Nếu con có một sự an định tâm trong đó con không bị khuấy nhiễu bởi bất kỳ sự xao lãng nào và bất kỳ khi nào con tham thiền (những ân điển – lạc, sáng tỏ và vô niệm) đều đến, bấy giờ con đã làm chủ đối với tập trung nhất tâm. Đây là giai đoạn giữa của nhất tâm. Nếu (sự tập trung của con) không có gián đoạn và con không xao lãng ngay cả trong những trường hợp dữ dội, nếu tất

cả tư tưởng của con được bình lặng trong trạng thái này, nếu con hòa lẫn vào trạng thái này khi ngủ và không bao giờ rời khỏi nó trong tất cả các hoạt động của con, đây là giai đoạn cao cấp hay lớn của nhất tâm.

Đến đây bởi vì những ân điển hiện diện trong mọi lúc, con có thể nghĩ rằng đó là giai đoạn vĩ đại của “không tham thiền nữa” (nói cách khác là Giác Ngộ). Nhưng ngoài việc thấy có những ân điển ấy, đó không phải là một quán chiếu thật sự (tánh Không). Những giai đoạn nhất tâm ấy còn ở trên con đường tích tập và chuẩn bị. Bởi vì con chưa hoàn toàn chứng ngộ bản tánh của tâm, ân điển mà con bám lấy như sự trần trụi trống không chỉ là đặc trưng chính của sự định tâm. Do tu hành một thời gian lâu không bị hấp dẫn ám ảnh bởi ân điển ấy, những kinh nghiệm ấy sẽ trở nên thanh tịnh. Mọi phương diện kéo dài của lạc, sáng tỏ và vô niệm trần trụi sẽ tan rã, tiêu tan, (đến nỗi trạng thái ấy khởi lên và lặng mất đồng thời trong mỗi khoảnh khắc) và rồi con thấy chân lý (tối hậu) của bản tánh trống không của sự vật. Nói cách khác, khi (sự ám ảnh và bám chấp vào sự thực có của những ân điển) đã được bình lặng vào trong một trạng thái không đối tượng hóa của tánh Không có ba đức tính lạc, sáng tỏ và vô niệm trần trụi, thật tánh của tánh giác (hay của tâm) hiển lộ nơi con một cách thanh tịnh như một trái cây lột vỏ, hay như một kho tàng được tìm thấy.

Ở đây vô là sự ám ảnh của bạn đối với những ân điển hay những kinh nghiệm chớp sáng và sự bám níu vào sự hiện hữu thực của chúng. Khi những cái đó tan rã và được lột bỏ, bạn đạt đến quả bên trong, tức là bản tánh trống không của tâm, có đặc tính là lạc, sáng tỏ và vô niệm trần trụi, tuy trống không nhưng khởi và lặng đồng thời trong từng khoảnh khắc.

Đây là sự đạt đến con đường thấy (tánh) của Đại thừa và cũng gọi là trạng thái tự do khỏi những tạo tác tâm thức. Đến đây, nếu con còn chưa hoàn toàn tách lìa thói quen bám chấp vào sự trống trơn và bị nó ám ảnh và nếu con chỉ thực thấy thật tánh của tâm một chút ít, đây là giai đoạn sơ cấp thoát khỏi những tạo tác tâm thức. Khi con đã tịnh hóa điều này từ gốc rễ của nó, nếu trạng thái bình thường của thức trở nên không có đối tượng mà sáng rõ tương hợp với huệ quán của con, đây là giai đoạn giải thoát khỏi những tạo tác tâm thức. Khi điều này đã trở thành vững chắc và con đã được tịnh hóa khỏi trạng thái ấy, sự thanh tịnh để có về mặt những tư tưởng nhưng khó có về mặt những hình tướng, bấy giờ con đã đạt được huệ quán rằng mọi sự là không và không có một vật gì không là không. Khi con đã cắt mọi đánh giá so đo cao thấp về tánh Không của tất cả những hiện tượng bên ngoài và bên trong, đây là giai đoạn cao cấp thoát khỏi những tạo tác tâm thức.

Trong những thời kỳ sau thiền định của những giai đoạn này, những hình tướng xuất hiện đều giống như ảo ảnh. Con có được huệ quán (thấy) thật tánh của của Bồ đề tâm và trừ bỏ tám mươi hai mê lầm thô được đoạn trừ trong con đường thấy. Con không còn tái sinh trong ba cõi của sanh tử luân hồi bằng bốn loại sanh trừ khi bởi nguyện lực (tiếp tục sanh để giúp đỡ chúng sanh). Đây gọi là sự chứng đắc con đường thấy hay sự chứng đắc địa thứ nhất của Bồ tát gọi là Hoan hỷ địa. Tiếp tục trau dồi con đường thấy này một thời gian lâu, con sẽ đến giai đoạn Độc vị.

Ở bước đầu của giai đoạn Độc vị này, vẫn còn một ít khó khăn để trụ trong cái bây giờ và ở đây (cái hiện tiền) tự động lặng dứt, trong đó bất kỳ tư tưởng nào khởi lên đều là một phức tạp và vô tự tánh. Nhưng khi điều này đã được tịnh hóa, bấy giờ dù con

đã thoát hay chưa thoát khỏi sự tạo tác của tâm thức rằng những sự vật thật sự là không hay không phải là không, chỉ cần nhận ra lại bản tánh của cái bây giờ và ở đây này.

Dầu bạn phải thoát khỏi mọi cực đoan như chấp tánh Không, đó là đoạn kiến, hay chấp không phải là tánh Không, đó là chấp có, thường kiến, thì những tạo tác tâm thức cách nào cũng chỉ được tịnh hóa bằng việc nhìn thấy tánh của cái ở đây và bây giờ, trong đó những tư tưởng méo mó như vậy đồng thời khởi và lặn như những bánh vẽ trên mặt nước.

Khi con đã đạt được quán chiếu thật tánh của mọi sự, bấy giờ con thấy mọi sự đều là một vị trong bản tánh và con có thể hiểu trọn vẹn về mặt hình tướng hay về mặt tánh Không, bất cứ giáo lý nào có thể có của những con đường.

Nền tảng thường trụ của cái ở đây và bây giờ là cái một vị độc nhất của cả hình tướng và tánh Không trong trí huệ nguyên sơ của sự bất nhị của hai cái ấy. Như thế dù bạn đang tỉnh giác về một hình tướng hay tánh Không của nó, bạn thấy cái độc vị của cả hai, tức là nền tảng thường trụ của trí huệ nguyên sơ trong mọi giáo lý của những con đường.

Đây là giai đoạn sơ cấp của độc vị.

Ở giai đoạn này, kinh nghiệm (về vị độc nhất của tướng và tánh này) vẫn còn trộn lẫn với một ít ý niệm.

Ý niệm này là “đây là kinh nghiệm về cái ở đây và bây giờ”, như thế có chứa sự bám chấp của bạn vào nó như là một “vật”.

Khi kinh nghiệm đó được tịnh hóa, bấy giờ mọi sự đều hòa tan thành một vị độc nhất của bản tánh thanh tịnh của mọi sự

vật – thức và trí, tướng và tâm, không có gì là ở ngoài, ở trong. Khi tánh bình đẳng của sanh tử và giải thoát, sự bất nhị của sanh tử và Niết Bàn, xuất hiện trực tiếp và chân thật, đây là giai đoạn giữa của độc vị.

Khi mọi sự đã xuất hiện như là độc vị, bấy giờ một vị độc nhất này xuất hiện trở lại như là nhiều qua những hình tướng phát hiện bởi một tiến trình duyên khởi như là phương tiện thiện xảo, đây là giai đoạn cao cấp của độc vị.

Trong quá trình tan biến của những nguyên tố thân thể như phác họa ở trước, thức tuần tự nương dựa vào ít nguyên tố hơn. Như thế nếu tan biến vào nước, nghĩa là thức không còn nương dựa vào nguyên tố đặc biệt là đất nữa. Rồi nước tan vào lửa, lửa vào không khí hay gió-năng lực và gió vào không gian. Ba giai đoạn tiếp theo đó: những kinh nghiệm màu trắng, đỏ và đen khi những năng lực sáng tạo trắng và đỏ hay chất Bồ đề tâm rơi xuống từ trung tâm đỉnh đầu, khởi từ trung tâm rốn và gặp nhau ở trung tâm trái tim. Sau đó là kinh nghiệm Pháp thân Tịnh Quang, nó có thể có vào lúc chết, khi đi vào giấc ngủ, bất tỉnh hay trong những thiền định tantra cao cấp. Qua tiến trình này bạn đến chỗ chứng ngộ một vị độc nhất của mọi sự trong Pháp thân.

Sau đó tiến trình tiến hóa trở lại của những nguyên tố xảy ra trong đó thức trải qua những kinh nghiệm màu đen, đỏ và trắng và rồi dần dần nương dựa vào những nguyên tố như gió-năng lực, lửa, nước và đất khởi lên trở lại trong quá trình đi vào trung âm, tái sanh, thức dậy và một số thực hành tantra cao cấp. Điều này xảy ra nhờ duyên sanh, ở đây ám chỉ đến nhân quả, và được thúc đẩy bởi những phương tiện

thiện xảo để bảo đảm cho một sắc tướng hầu làm lợi lạc cho những người khác.

Chúng ngộ một vị của hình tướng và tánh Không qua cả hai tiến trình tan biến và tiến hóa trở lại là giai đoạn cao cấp của độc vị.

Giờ đây con đã đạt được nhẫn với mọi sự bởi vì con đã hoàn toàn chứng ngộ thực sự không có sự sanh khởi. Việc này bao trùm từ địa thứ hai đến địa thứ bảy, với một số tác giả thì nó gồm cả địa thứ tám.

Có nhiều cách định nghĩa mười hai yoga của hệ thống Đại Án. Theo những giải thích tổng quát trong những công trình của Kongtrul Rinpoche thứ Ba, cách định nghĩa đơn giản hơn là như sau.

Những giai đoạn tập trung nhất tâm có sự thành tựu định tâm. Ở giai đoạn sơ cấp, những ân điển xuất hiện lần lượt, khi có khi không. Ở giai đoạn giữa chúng đến một cách tự động và ở giai đoạn cao cấp chúng trộn lẫn không thể tách lia với Tịnh Quang dù trong giấc mộng.

Những giai đoạn thoát khỏi tạo tác của tâm thức là thoát khỏi bám chấp vào tâm như là thuộc bốn cực đoan – thực có, hoàn toàn không có, vừa có vừa không, không có cũng không không. Cặp cực đoan vừa có vừa không nói lên sự bám chấp vào những hiện tượng là có thật trên góc độ tương đối và hoàn toàn không có trên cấp độ tối hậu. Dù những hiện tượng không thật cũng không hoàn toàn không có, cặp cực đoan không có cũng không không là bám chấp một cách ý niệm vào sự kiện này như nó là một “vật”. Ở giai đoạn

sơ cấp thoát khỏi tạo tác của tâm thức bạn chứng ngộ tâm là không có sự sanh khởi nội tại, sự trụ và diệt nội tại. Ở giai đoạn giữa, bạn không có bám níu vào cả hình tướng lẫn tánh Không. Ở giai đoạn cao cấp bạn hoàn toàn cắt đứt vọng tưởng so đo có không, thường đoạn tạo tác bởi tâm thức.

Trên những giai đoạn một vị độc nhất, những hình tướng và tâm trở nên hoàn toàn hòa lẫn. Ở những giai đoạn sơ cấp tất cả những sự vật nhị nguyên hòa lẫn với một vị bình đẳng của tánh Không. Ở giai đoạn giữa, những hình tướng và tâm như nước hòa lẫn với nước. Ở giai đoạn cao cấp bạn thấy sự khởi lên của năm trí huệ nguyên sơ từ cùng một vị.

Mọi định nghĩa như vậy không mâu thuẫn và căn cứ trên kinh nghiệm cá nhân của một thiền sư.

Hơn nữa dù có nhiều đặc tính phân biệt trong mỗi địa trong mười địa của Bồ tát, một đặc tính ấy là ở mỗi địa bạn hoàn thiện trọn vẹn một trong mười ba la mật. Như thế ở địa thứ nhất là bố thí và tiếp theo trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ phân biệt, phương tiện thiện xảo, năng lực, nguyện và trí huệ nguyên sơ. Trí huệ phân biệt (prajna) biết về tánh Không, phân biệt đúng và sai giữa những cách thể hiện hữu. Trí huệ nguyên sơ (jnana) biết tính bất nhị của hai cấp độ chân lý, của hình tướng và tánh Không. Đôi khi được nói mơ hồ là trí huệ.

Giờ đây những trạng thái thiền định và sau thiền định trở nên hòa lẫn. Trước kia vẫn còn một số dấu vết nhiễm ô của sự bám chấp vào sự trống không trong thời gian sau thiền định. Nhưng khi điều đó đã được tịnh hóa, mọi sự trở nên thanh tịnh trong cõi giới trống trải bao la trong đó không có gì để chứng đắc, không

có một chút khác biệt nào giữa động niệm và vô niệm trong khi thiền định và sau thiền định. Khi con thoát khỏi mọi dấu vết của nhị nguyên giữa cái được tham thiền và người tham thiền, đây là giai đoạn sơ cấp của “không thiền định nữa”. Đây là đệ bát địa Bồ tát.

Đến đây đôi khi vẫn có thể có những dấu vết nhiễm ô nhẹ của sự bám chấp năng sở khởi lên khi ngủ. Khi điều này đã được tịnh hóa, và mọi sự trở nên nhất như giống như trạng thái đại định của trí huệ nguyên sơ, đây là giai đoạn giữa của không-thiền định. Đây là địa thứ chín và thứ mười.

Bấy giờ khi lưới kiếm của trí huệ phân biệt và nguyên sơ cắt sạch tận gốc những chướng ngại tiềm ẩn ngăn che Toàn Giác (những bản năng của tất cả vô minh), Tịnh Quang mẹ, cõi giới hoàn toàn thanh tịnh rỗng rang của mọi sự, và Tịnh Quang con, trí huệ nguyên sơ như tấm gương, hòa lẫn thành một. Đây là sự chuyển hóa hoàn toàn thành Giác Ngộ viên mãn của một vị Phật, trạng thái Hợp Nhất không còn gì để học nữa. Đây là giai đoạn cao cấp của không thiền định nữa hay Phật quả.

Do đi qua địa thứ tám, thứ chín và thứ mười đến địa thứ mười một này, tánh thanh tịnh tự nhiên của trạng thái bản nguyên (sự hợp nhất đồng thời cõi giới của tánh Không và trí huệ nguyên sơ như tấm gương) là Pháp thân mà con đã làm hiển lộ.

Những thân Phật có thể chia thành hai: Pháp thân và Sắc thân, hay thân Trí huệ và thân Sắc tướng. Cái trước là kết quả của sự đoạn trừ rốt ráo mọi ngăn chướng của một vị Phật và đáp ứng cho những mục tiêu riêng của ngài. Cái sau là do sự hoàn thành rốt ráo mọi phẩm tính tốt và từ Bồ đề tâm của ngài để đáp ứng những mục tiêu của những chúng sanh khác.

Pháp thân thoát khỏi sanh, trụ, diệt. Nó là bản tánh thường trụ, tự nhiên thanh tịnh, thường hằng, không do duyên của tâm và mọi trần cảnh. Trí huệ nguyên sơ của cõi giới rộng rang của mọi sự luôn luôn thấy tánh Không. Trí huệ nguyên sơ của cõi giới nguyên sơ như tấm gương thì phản chiếu mọi hiện tượng không chướng ngại. Như thế Pháp thân là sự hợp nhất đồng thời của hai trí huệ nguyên sơ này, Tịnh Quang mẹ và con, trong những bản văn khác là tâm toàn giác của một vị Phật và tánh Không của tâm ấy.

Tánh thanh tịnh tự nhiên của tư tưởng, nó là tâm thức của chúng sanh, là Báo thân mà con đã làm hiển lộ.

Sự định nghĩa kinh điển chung về Báo thân là Sắc thân với năm đặc tính chắc chắn. (1) Sắc tướng, thân thể có một trăm hai mươi tướng chánh và phụ của một vị Phật. (2) Giáo lý, luôn luôn dạy giáo lý Đại thừa. (3) Đệ tử, chư thánh Bồ tát. (4) Nơi chốn, luôn luôn trong cõi Tịnh độ. (5) Thời gian, cho đến khi sanh tử chấm dứt. Ở đây Báo thân được định nghĩa là tánh thanh tịnh tự nhiên của tư tưởng. Hai định nghĩa này không đồng nhất.

Các thánh Bồ tát là những vị với Bồ đề tâm, có tri giác trần trụ, không ý niệm về tánh Không. Do đức hạnh của một huệ quán như vậy, môi trường chung quanh của các ngài trở thành một cõi Tịnh độ của Phật. Tánh thanh tịnh tự nhiên của tư tưởng là cái gì chỉ có những vị như vậy có thể tri giác được. Bởi thế Báo thân là sự thanh tịnh này của tư tưởng chỉ có những thánh Bồ tát thấy. Tuy nhiên, nếu bạn mê mờ về tánh thanh tịnh tự nhiên này, bấy giờ những tư tưởng đánh

lừa bạn khiến bạn tin chúng thực có và như thế bạn không thể thấy Báo thân.

Và tánh thanh tịnh của những hình tướng như là những đối vật tùy duyên là Hóa thân mà con đã làm hiển lộ.

Cũng như nếu một sàn bằng đá da trời mà không được lau bóng láng, sự xuất hiện của vua Trời Đế Thích không xuất hiện trong đó được, nếu tâm của chúng sanh không thanh tịnh, họ sẽ không thấy Phật dù ngài đang đứng trước mặt họ. Như thế những Hóa thân của một vị Phật là sự thanh tịnh tự nhiên của những hình tướng xuất hiện đối với tâm của chúng sanh bình thường. Chúng xuất hiện như những hiện tượng khởi lên từ những nhân duyên và có thể xếp thành ba phạm trù.

Những Hóa thân tối thượng, như Phật Thích Ca Mâu Ni, có đủ tướng chánh và tướng phụ, thực hiện mười hai công hạnh của một vị Phật: xuống từ cõi trời Đâu Xuất, sanh ra trong một gia đình hoàng tộc, giải việc thế gian, từ bỏ, khổ hạnh, Giác Ngộ dưới cây Bồ đề, chuyển pháp luân v.v... Nếu không đầy đủ công đức và sự thanh tịnh, có thể thấy Thích Ca Mâu Ni là một vị Phật, ngài chỉ xuất hiện như một người cao lớn với hai tai dài. Nếu có đầy đủ tâm thanh tịnh, Guru của bạn sẽ xuất hiện với bạn như một vị Phật.

Những Hóa thân bình thường xuất hiện dưới hình thức khí, chim... Vì những mục tiêu đặc biệt để dạy những chúng sanh đặc biệt. Một số Hóa thân xuất hiện như những bậc thầy nghệ sĩ, y sĩ, nhạc sĩ... Để dạy qua trung gian nghề đặc biệt của họ. Như thế hình tướng thanh tịnh của một Hóa thân tùy thuộc vào sự thanh tịnh của tâm của người nhìn.

Ba thân Phật và sự hóa hiện vô số thân từ đó thì vượt khỏi mọi tưởng tượng và hóa độ cho chúng sanh mà không có tạo tác tư tưởng và không có cố gắng. Vì không cố gắng mà đáp ứng những mục tiêu của tất cả chúng sanh vô biên như không gian và làm như thế cho đến khi sanh tử luân hồi trống trơn, đây là phẩm tính thiện tối hậu.

Có nhiều cách liệt kê và định nghĩa những thân Phật. Trong những giáo lý tantra tổng quát, thân, ngữ, tâm giác ngộ được giải thích là Hóa thân, Báo thân và Pháp thân. Trong một số hệ thống ngoài bốn thân thường được biết, còn thêm vào Kim cương thân (tánh bất biến của Giác Ngộ), Trí Huệ thân... Nhưng dù có nhiều thân được diễn tả, đức hạnh của chúng trong việc giúp đỡ chúng sanh là như nhau.

Một vị Phật thì thoát khỏi mọi tư tưởng, mọi tiến trình ý niệm. Ngài biết mọi sự qua tri giác trần trụi. Như thế khi giúp đỡ những người khác, ngài làm như thế một cách tự phát không có tư tưởng. Thiện hạnh của ngài, bởi thế, là không cố gắng. Điều ấy bởi vì khi một vị Phật còn trên những con đường đến Giác Ngộ ngài đã phát vô số nguyện có thể làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh. Thành thử khi Giác Ngộ, khả năng đó của ngài là kết quả của những lời nguyện này và không cần sự cố gắng của thức hay tư tưởng nữa. Như một đám mây không có ý làm lợi lạc cho cây cỏ, tuy nhiên khi mưa điều đó tự động xảy ra, cũng thế một vị Phật làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh.

Có vài khía cạnh của thiện hạnh của một vị Phật, là giải thoát nhờ thấy, nhờ nghe, nhớ lại và nhờ xúc chạm. Chỉ thấy một vị Phật, nghe lời ngài, nhớ lại chúng hay được tay ngài

xúc chạm, bạn có thể được giải thoát khỏi khổ. Điều này không có gì thần bí và về phần bạn không cần làm gì cả. Một giải thoát tức thời như vậy có thể xảy ra trong những trường hợp rất hiếm hoi nhờ sự tích tập công đức khổng lồ trước kia. Nhưng một sự thấy, nghe... như vậy nhất định gieo hạt giống nghiệp lành nối kết với Giác Ngộ và gây cảm hứng cho bạn nỗ lực đạt đến trạng thái ấy.

Tuy nhiên, mọi sự như vậy xảy ra không có nỗ lực cố ý về phần Phật. Chẳng hạn, chỉ nhìn thấy đức Dalai Lama có thể làm bạn tràn đầy cảm hứng để thực hành Pháp, mà về phần ngài không cần phải làm điều gì cả. Tháp hay công trình kỷ niệm ở Bồ Đề đạo tràng nơi đức Phật Thích Ca biểu lộ Giác Ngộ thì không có tư tưởng hay cố gắng nào, nhưng nhiều người thấy nó đã xúc động đi nhiều quanh và được những tư tưởng tôn giáo gây cảm ứng.

Thí dụ cổ điển của việc giải thoát qua thấy và nghe là của vua Trời Đế Thích. Đế Thích ngồi trong cung điện pha lê của mình và không làm gì cả nhưng hình tướng của ngài phản chiếu trên mọi khía cạnh của những bức tường cung điện. Người trên trái đất thấy hình ảnh phản chiếu đẹp đẽ của ngài và được cảm hứng để làm việc cho sự thành tựu trạng thái của ngài. Cũng thế, Đế Thích có một cái trống trời, âm thanh của nó gây xúc động đến độ người ta phát triển những quán chiếu sâu xa khi nghe tiếng trống.

Như mặt trời mặt trăng không có ý định làm lợi lạc cho con người, một vị Phật đáp ứng những nguyện vọng của chúng sanh không cần cố gắng, qua thiện hạnh không có tư tưởng của ngài.

Những cái trên là những lợi lạc từ những thực hành sơ bộ suốt hết con đường cho đến giai đoạn không còn thiên định. Nếu con cố gắng khai triển những chứng đắc đó lần lượt, không để cho cái nào đã có bị suy thoái mà bao giờ cũng tăng trưởng, những lợi lạc ấy sẽ đến. Tăng trưởng sự tinh tấn của con như vậy và thực hành là điểm thứ sáu để nâng cấp.

6. NHỮNG ĐỊNH NGHĨA KẾT THÚC

Từ ban sơ vô thủy cho đến tối hậu vô chung, mỗi người đều có phần riêng của mình là cái được gọi là bản tánh của tự tâm, thực tánh của sự vật hay Đại Ấn của tánh Không, tánh đó không sai khác gì dù con có chứng ngộ hai sự thanh tịnh của nó hay không.

Bản tánh của tâm cũng là Phật tánh. Hai sự thanh tịnh của nó là sự thanh tịnh tự nhiên của bản tánh thường trụ – vốn thanh tịnh từ vô thủy – và sự thanh tịnh được viên thành khi những dấu vết nhiễm ô tạm thời che mờ được loại bỏ. Nó giống như vàng có hai sự thanh tịnh là trạng thái tự nhiên của nó cũng như sự thanh tịnh được hoàn thành khi mọi cấu bản được loại trừ.

Cái mà mọi chúng sanh đều sở hữu như phần của nó là cái *nền tảng* (Đại Ấn nền tảng). Trên nền tảng đó con đi vào những thiền định trên những con đường và bản tánh của tự tâm suốt từ lúc thực hành đến địa thứ mười là *con đường*. Rồi khi con đã thức giấc khỏi giấc ngủ vô minh, bản tánh thanh tịnh tối hậu được chứng ngộ là Đại Ấn *quả*.

Nền tảng, con đường và quả là tương thuộc và không thể hiện hữu một mình, như trường hợp một đứa bé, thành người trưởng thành và người già. Bạn không thể là một người già mà chưa từng là một đứa bé hay một người trưởng thành. Cũng thế, Đại Ấn quả đến qua nền tảng và con đường.

Thấy tánh thường trụ, thanh tịnh, hiện tiền của thực tại và thoát khỏi mọi ý niệm năng sở bám nắm là Đại Ấn kiến (cái thấy Đại Ấn). Tham thiền về ý nghĩa của cái thấy này không có tư tưởng xao lãng là tham thiền (Đại Ấn).

Bạn cần một sự hợp nhất của cái thấy và tham thiền. Có tham thiền mà không có cái thấy thì giống như một người mù đi trên đồng trống, bạn không thể đi đâu cả. Chỉ có cái thấy đúng nhưng không tham thiền thì giống như một người keo kiệt; cái hiểu biết của bạn không đem lại lợi lạc cho chính bạn hay cho những người khác. Nhưng với cả hai, bạn có hai cánh để bay đến Giác Ngộ.

Làm bốn hoạt động thích hợp và hoàn toàn thoát khỏi mọi ý niệm có cái được làm và có người làm là hoạt động (Đại Ấn).

Bốn hoạt động này là hoạt động toàn thiện, hoạt động bí mật, trong đám đông và chiến thắng trong khắp mọi hướng, như đã giải thích ở trên.

Thoát khỏi mọi ý niệm có cái để tham thiền và người tham thiền, không có hy vọng và lo lắng như sợ rơi vào sanh tử, hay muốn chứng đắc Phật quả là quả (Đại Ấn). Khi con đã chứng ngộ theo cách này nghĩa của cái thấy, tham thiền, hoạt động và quả, con cần nâng cấp nỗ lực tinh tấn nhiệt thành của con.

Hãy kính mến nhiệt thành và kính trọng thương yêu đối với những Guru, với đức tin trọn vẹn, hoàn toàn đặt bản thân con vào trong đó. Hãy xa lìa những ám ảnh bằng cách thoát khỏi sự hấp dẫn của sanh tử và cuộc đời này. Trong mọi lúc hãy nương dựa vào chánh niệm để không có bất kỳ sự lang thang nào của tư tưởng. Hãy có những chương trình ngắn hạn và thực thi chúng

đều đặn như cái ống bễ lên xuống. Bất cứ khi nào những thái độ như muốn giữ thể diện hay những tư tưởng về cuộc đời hay tám cảm giác thể gian khởi lên, chúng hoàn toàn vô bổ, hãy triệt hạ chúng. Hãy chặt đứt mạnh mẽ sợi dây mỗi quan tâm ích kỷ của con đối với đời này. Và bất cứ cái gì con khai triển trong tham thiền, chớ nhằm chán nó, mà hãy nỗ lực trau dồi nó trong mọi lúc.

Như thế bạn cần luôn luôn chánh niệm và cảnh giác. Nếu học mà không có thực hành thì ích lợi gì? Nếu bạn đòi hỏi một vật quý giá mà không chăm sóc nó, nó sẽ hư hoại hay bị mất.

Có nhiều khác biệt giữa một kinh nghiệm lóe sáng và một huệ quán. Nếu thiền giả cảm thấy có tâm bên này và đối tượng của tham thiền bên kia, tức là tánh Không an lạc, sáng tỏ, vô niệm trần trụi, cái mà nó đang tham thiền hay kinh nghiệm, đây là một kinh nghiệm chớp sáng nhất thời.

Cần chú ý rằng cùng một từ kỹ thuật được dùng cho những kinh nghiệm nhất thời và những ân điển. Chúng đầy tính nhị nguyên và dù đẹp đẽ hấp dẫn, chúng vô thường như những đóa hoa trên sườn núi. Những quán chiếu hay huệ quán, ngược lại, là vững chắc kiên cố hơn.

Nếu con chứng ngộ, thấu hiểu với tri giác trần trụi và không giả định rằng không có người tham thiền và cái để tham thiền, đó là một huệ quán. Bởi thế, đã phân biệt giữa một kinh nghiệm chớp sáng nhất thời hay ân điển với một huệ quán, con hãy tự đặt mình trong một trạng thái không bị ám ảnh với những ân điển này và không bám chấp chúng như là tối thượng. Bây giờ hãy trau dồi chúng với nỗ lực trong mọi lúc. Điều này quan trọng.

Dù những ân điển (lạc, sáng tỏ, vô niệm) không là tối thượng, chúng là nền tảng cho quán chiếu thấu suốt. Bởi thế bằng cách tăng cường và trau dồi chúng mà không bám luyến, những huệ quán nhất định sẽ đến.

Trong bốn loại ân, ân hoạt động là con đường cho những người căn cơ cùn lụt. Qua nó con hoàn thành những chứng đắc thần lực của Dục giới.

Có nhiều mức độ ý nghĩa về bốn ân. Đây là ân hoạt động, karmamudra, ám chỉ thực hành (1) những hoạt động an bình làm bình lặng bệnh tật và những quấy nhiễu, (2) những hoạt động làm tăng tuổi thọ, những phẩm tính tốt và công đức, (3) những hoạt động có quyền năng đối với các đại, và (4) những hoạt động hung nộ để trừ sự làm hại và những chướng ngại. Kết quả của những hoạt động này là bạn có thể có được sức khỏe tốt, sống thọ, giàu có, thần lực... chúng là những chứng đắc thần lực của Dục giới.

Ân những cam kết và ân của Pháp là những con đường cho những người căn cơ trung bình. Qua chúng con hoàn thành những chứng đắc thần lực tối hậu của cõi cao nhất của sanh tử, cõi trời Akanistha (Og-min), ở trên tất cả các cõi khác.

Ân những cam kết, samayamudra, là sự giữ gìn những lời nguyện và cam kết của các bộ Phật. Ân của Pháp, dharmamudra, là quán tưởng chính bạn là một hóa thân thiên định. Áp dụng những cái này mà không có sự chứng ngộ tánh Không thì chỉ có thể đem bạn đến đỉnh của sanh tử, nhưng không đến Giác Ngộ. Bạn có thể hoàn thành những chứng đắc thần lực thông thường và v.v..., nhưng không phải là cái tối thượng.

Nhưng Đại Ân của tánh Không là con đường cho những người căn cơ sắc bén. Nó là phương tiện để hoàn thành sự chứng đắc tối thượng (Giác Ngộ).

Bởi thế, do áp dụng tất cả bốn ấn lần lượt cho sự thực hành của bạn, bạn sẽ đạt đến trạng thái toàn giác của một vị Phật.

Đại Ân là sự bất nhị của hình tướng và tánh Không, lạc và Không, giác và Không, sáng tỏ và Không, thoát khỏi mọi cực đoan do tâm thức tạo tác. Nó không phải là cái gì có thể chỉ ra được bởi một Guru, hiểu một cách trí thức bởi một đệ tử, hay có thể làm cho hiểu được bằng lời. Nó thoát khỏi tất cả mọi ý niệm “cái này và không phải cái kia”. Không có cái gì mà nó không thấu suốt, hình tướng, hiện hữu, sanh tử hay Niết Bàn. Nó là trạng thái vĩ đại siêu vượt trí thức (hay tâm thức quy ước). Tính đồng thời của tâm, tư tưởng và Pháp thân đã có từ vô thủy. Nhưng bởi vì nó không được thấu hiểu, các vị Guru bèn giải thích bằng những chỉ dạy truyền khẩu rằng cả ba cái ấy phải được hòa lẫn làm một như một nhất thể không thể phân li. Điều này được biết như là Đại Ân của đồng thời khởi lên và lặng mất.

Khi bạn hòa lẫn tâm, tư tưởng và Pháp thân, đó không phải giống như trộn bột với xi măng, mà hơn nữa như rót nước vào trong nước. Bản tánh của tư tưởng chính là bản tánh của tâm: cả hai cùng là Pháp thân. Những tư tưởng dù gây ra mê lầm nhưng không phải để đoạn trừ cũng không cần cố gắng dứt diệt. Bằng cách nhận ra bản tánh của chúng, chúng tự nhiên thanh tịnh và bạn chứng ngộ Pháp thân và là một vị Phật. Khi không hiểu chúng, bạn mê lầm đối với những tư tưởng và là một chúng sanh.

Những tư tưởng, tâm và Pháp thân đồng thời từ vô thủy. Nếu đặt câu hỏi, mê lầm hay Giác Ngộ cái nào có trước, thì cũng chẳng khác gì hỏi, gà con hay trứng có trước? Không phải trước tiên bạn có Giác Ngộ rồi sau đó trở nên vô minh về nó, cũng không phải trước tiên bạn vô minh rồi sau đó Giác Ngộ. Chúng đồng thời và không có lúc bắt đầu. Tuy nhiên, một vị Phật không có tư tưởng và không mê lầm. Thế nghĩa là gì?

Tư tưởng tỏa khắp cùng Pháp thân, bởi thế không thể nói rằng một vị Phật đã đoạn trừ tư tưởng, vì như thế có nghĩa là ngài đã đoạn trừ Pháp thân. Nhưng bởi vì một vị Phật nhận biết tư tưởng là Pháp thân nên những tư tưởng không khởi lên nơi dòng tâm của ngài và mọi hoạt động và biểu lộ là thiện hạnh tự nhiên không có tư tưởng.

Dòng Đại Ấn bắt nguồn từ đức Phật Vajradhara đến Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa và rồi đến Gampopa, dòng thiền định từ những đệ tử trực tiếp của Gampopa là những dòng Đại Ấn Zhang, Barom và Drikung Kagyu, dòng sau là từ Pagmo Drupa. Những dòng trực tiếp từ Pagmo Drupa là Đại Ấn Taglung, Channga, Marye, Shubsewa, Tropu, Yazang và Drugpa Kagyu, dòng sau này là dòng từ Lingrapa và Gyarapa. Đặc biệt có dòng Karma Kamtsang Kagyu không suy hoại của hơi thở chur vị Dakini và hơi ấm của những ban phước không đứt đoạn từ Gampopa qua Karmapa thứ Nhất Dusum Kyenpa xuống đến Guru của tôi (Shamar Rinpoche thứ Năm) là Konchog Yenlag. Đó là một dòng truyền thừa phối hợp thành một những đặc trưng của tất cả giáo lý Đại Ấn. Được biết như là Đại Ấn của đồng thời khởi lên và lặng dứt, nguồn của mọi phẩm tính tốt lành, nó sáng danh trong

thế giới như mặt trời và mặt trăng. Nếu thực hành nó một cách có ý thức, chắc chắn hành giả sẽ tự động khai triển những kinh nghiệm và huệ quán. Thực hành theo cách này là điềm thứ bảy.

LỜI CHÚ CỦA TÁC GIẢ

Không gom những trích dẫn kinh điển..., tôi đã giải nghĩa Đại Ấn bằng cách xem điều chính yếu là việc nhận ra bản tánh của tâm, chỉ thẳng vào sự thực hành. Dù bản thân không có kinh nghiệm, tôi, Mipham Cho-wang hay Vajresvara (Karmapa thứ Chín Wangchug Dorje, 1556-1603), đã mượn lời của chư Guru đời trước viết ra bản văn này ở tu viện Zhokawor trong những thời thiền định theo sự yêu cầu khẩn khoản của Samde Lama Rabjam Mawa Samtan Kunga. Nó gồm hai mươi, hai mươi hay hai mươi lăm chủ đề tham thiền.

Công đức này, nguyện tôi và tất cả chúng sanh là cha mẹ nhiều đời của tôi thoát khỏi sự hấp dẫn ám ảnh của hình tướng thế gian và thấy tánh.

Shubham satu sarvajagam, nguyện toàn thể giới được thanh tịnh.

Bản văn này đã được giải thích với sự bình giảng miệng của Jamyang Khyentse Wangpo Rinpoche thứ Ba, hợp theo những lời dạy của Guru của mình là Đức Karmapa thứ Mười Sáu, Rangjung Rigpai Dorje. Nó được dịch sang tiếng Anh và kết tập bởi Alexander Berzin, và được dạy bằng tiếng Tây Tạng ở Bồ Đề đạo tràng, Ấn Độ, giữa tháng Mười Hai năm 1976 và tháng Giêng 1977.

BÀI NGUYỆN ĐẠI ÁN

Karmapa thứ Ba Rangjung Dorje

Những Lời Dạy của

những Thành tựu giả Tối Thượng

BÀI NGUYỆN ĐẠI ÁN ¹

1. Kính lễ Guru! Chư lama và yidam,
chư Phật ba thời mười phương và Phật tử
thương tưởng đến con, ban phước những lời cầu nguyện,
giúp chúng được thành tựu đúng như ý nguyện.

2. Nguyện công đức con lìa dơ nhiễm tam luân ²
tuôn ra từ ngọn núi tuyết của chính con
và những tâm hạnh trọn sạch của thầy chúng sanh
chảy vào đại dương bốn thân của chư Phật.

3. Dù có lâu dài bao nhiêu để thành tựu
trong mọi kiếp kia sự tiếp nối nhiều đời
nguyện âm thanh “ác”, “khổ” không còn nghe được,
nguyện thường được thọ hưởng biển pháp thiện lạc.

4. Đủ rảnh rang, tín, thiện xảo và trí huệ,
gặp đạo sư, nguyện được giáo huấn khẩu truyền,
không chướng ngại trong việc như pháp tu trì,
nguyện đời đời thực hành pháp tối thượng.

¹ Bài Nguyện Đại Án là một công khóa mà các tín đồ phái Kargyupa thường tụng niệm. Về tiểu sử Đức Karmapa thứ Ba, có thể xem *Cuộc Đời Siêu Việt của 16 vị Tổ Karmapa Tây Tạng – Thiện Tri Thức* – 1999.

² Tam luân: người làm, cái được làm, hành động làm. Có ba cái này, nghĩa là lìa tánh Không, gọi là dơ nhiễm vì khiến rơi vào sanh tử.

5. Học thánh pháp giải thoát khỏi vô minh chướng.
Suy nghĩ những lời dạy xưa tan nghi ám.
Thiền định, phóng ánh sáng soi chiếu tâm địa.
Nguyện ánh sáng của ba bát nhã (trí huệ) tăng trưởng.
6. Nghĩa “nền tảng” là hai đế, là có-không.
“Con đường” hai sự tích tập, là tăng giảm.
“Quả” vượt khỏi sanh tử Niết Bàn đạt được.
Nguyện gặp pháp không làm cũng không lạc lối.
7. Góc tịnh hóa là Tánh (của tâm): Tri-Không hợp nhất.
Yoga kim cương Đại Án, thường làm tịnh.
Nguyện những nhiễm ô huyễn hóa vô căn được tịnh,
Pháp thân không vết như rõ ràng hiển lộ.
8. Nơi nền tảng, bỏ thêm thắt: “kiến” bảo đảm.
Hộ trì “kiến” không xao lãng là tham thiền.
Trọn thành thạo trong tham thiền là tối hạnh.
Nguyện kiến, thiền, hạnh xác thực như tánh.
9. Mọi hiện tượng là những xuất hiện của tâm.
Nhưng tâm không có đó, vì tâm vốn không,
không mà không đoạn, không gì chẳng hiển hiện.
Nguyện khéo quán sát, đoạn gốc rễ căn bản.
10. Vốn không, tự hiện mà mê cho là cảnh.
Vô minh, tánh tự giác lầm cho là ngã.

Vì hai chấp, mãi lang thang trong biển hiện.
Nguyện lột bỏ vô minh, nguồn cội mê lầm.

11. Nó là không, chư Phật còn chẳng thấy nó.
Nó không là không, gốc sanh tử Niết bàn.
Đây là trung đạo hợp nhất, không nhị biên.
Nguyện chứng ngộ pháp tánh vô biên của tâm.

12. Không có cái gì để chỉ “nó là có.”
Không có bác bỏ nào để nói “nó không.”
Pháp tánh không do tạo tác, là tâm ý.
Nguyện xác chứng được tánh toàn thiện, tối hậu.

13. Không chứng ngộ nó, khuấy lên biển sanh tử;
chứng ngộ nó, không còn giác ngộ đâu khác.
Tất cả là nó, không gì chẳng phải nó.
Nguyện khám phá pháp tánh bao la, thâm mật.

14. Hình tướng là tâm, tánh Không cũng là tâm,
chứng ngộ là tâm, mê lầm cũng là tâm,
khởi là tâm, diệt ấy cũng là tâm,
Nguyện sạch mọi thù dật, tăng giảm trong tâm.

15. Không mờ bởi thiên định chủ tâm, tạo tác,
cũng là nhiễu loạn của thế gian trôi buộc
thường an trụ trong cái tự nhiên không tạo,
nguyện khéo hộ trì điểm cốt lõi của tâm.

16. Các sóng niệm thô tế lặng trên chính chúng
và dòng phẳng lặng của tâm nhẹ nhàng ngừng.
cũng là cấu nhiễm của hôn trầm trạo cử.
Nguyện đại dương thiên định thường trụ bất động.

17. Nhìn thẳng mãi vào cái tâm không thể quán,
thấy rõ nghĩa chân thật, đúng như chính nó.
Với sự cắt đứt mọi nghi ngờ có-không,
Nguyện tinh túy bản lai tự thân hiển lộ.

18. Khi nhìn cảnh, thấy tâm không thấy cảnh.
Khi nhìn tâm, tâm không bản tánh không.
Nhìn cả hai, ngã-pháp liền tự giải thoát.
Nguyện chứng ngộ quang minh, nền tảng của tâm.

19. Thoát khỏi do tâm tạo, đây là Đại Án;
thoát khỏi cực biên, đó là Đại Trung Đạo;
nó gồm chứa tất cả, cũng là Đại Toàn Thiện.
Biết cái một, nguyện chứng nghĩa của tất cả.

20. Đại lạc do không bám luyến thường tương tục.
Quang minh do không bám tướng thường vô ngại.
Vô niệm vượt khỏi trí thức thường tự nhiên.
Nguyện kinh nghiệm không tìm xảy ra không dứt.

21. Bám luyến kinh nghiệm tự giải thoát ngay khi khởi.
Vọng niệm tự tịnh hóa trong cõi tự nhiên.

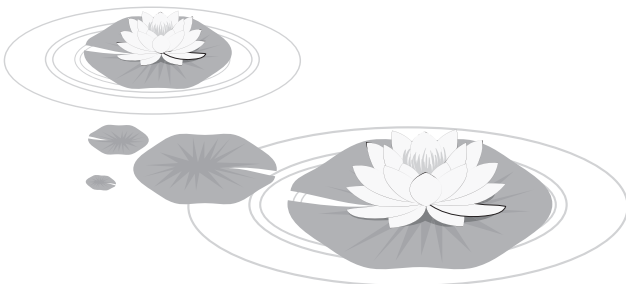
*Bình thường tâm vốn không nắm bở, được mất
Nguyện chúng pháp tánh lia tạo dựng, hý luận.*

*22. Bản tánh của chúng sanh vốn hằng giác ngộ,
bởi không rõ, lang thang sanh tử không ngừng.
Nguyện lòng bi mãnh liệt khởi lên trong con
cho thấy chúng sanh, khổ đau không bờ bến.*

*23. Trong tình thương, năng lực Đại Bi vô ngại
Tánh Không vô biên sáng soi không một vật.
Nguyện không hề lia con đường chân hợp nhất
Và thực hành nó mọi thời, ngày và đêm.*

*24. Với nhãn và những thông khởi từ thiền định,
thành thực chúng sanh, thanh tịnh những cõi Phật.
Viên mãn những đại nguyện, những pháp của Phật.
Nguyện thành thực, thanh tịnh, viên mãn, giác ngộ.*

*25. Qua lòng bi chư Phật, Phật tử mười phương
và năng lực tất cả công đức vô nhiễm,
Nguyện thanh tịnh rớt ráo mình người, pháp giới.
Nguyện tất cả thành tựu tự nhiên như Pháp.*



*Chương trình ấn tống sách điện tử do quỹ Liên Hoa
Quang (lienhoaquang.org) với sự trợ giúp của NXB
Thiện Tri Thức. Xin tùy hỷ công đức tất cả bè bạn gần
xa ủng hộ, đóng góp cho chương trình này.*

*Nguyện đem công đức này xin hồi hướng cho tất cả hữu
tình chúng sinh trọn viên thành Phật Đạo.*



