

TU CHỈ

a. Chọn đề mục

Phải thành tựu thiền chỉ trước. Chỉ, là cái tâm không tán loạn chạy theo ngoại cảnh, an trụ nơi đề mục một cách tự nhiên, liên tục, nhu nhuyễn khinh an.

Ở trong trạng thái của chỉ, suy xét chính xác về tánh như, đó là quán. Kinh Bảo Vân nói như sau, "Chỉ là cái tâm chuyên nhất bất loạn; quán là cái tâm quán xét riêng biệt về chân tánh."

Chỉ và quán không khác nhau nơi đề mục thiền, bất cứ điều gì cũng có thể thành đề mục của tâm chỉ hay tâm quán, hai tâm này chỉ khác nhau ở phương thức nhận biết đề mục. Ví dụ, tâm quán có thể lấy chân đế làm đề mục, tâm chỉ cũng vậy, cũng có thể lấy chân đế làm đề mục. Tục đế có thể là đề mục của chỉ, cũng có thể là đề mục của quán.

Đọc tiếp chánh văn:

Kinh Giải Thâm Mật cũng nói như sau: "Đại Bồ Tát Từ Thị hỏi, "Bạch đức Thế tôn, phải nên cầu về chỉ và khéo về quán như thế nào?" Đức Phật dạy 'Đại Bồ tát Từ Thị, giáo pháp Như Lai dạy cho Bồ tát gồm có: khế kinh; xung tán [ứng tụng]; giáo pháp tiên tri [ký biệt]; thi kệ [phúng tụng]; giáo huấn đặc biệt [tự thuyết]; tùy duyên thuyết pháp [nhân duyên]; hiển lộ thành tựu [thí dụ]; tương truyền [bản sự]; chuyện dẫn sinh [bản sinh]; giáo pháp rộng lớn [phương quảng]; giáo pháp nhiệm màu [hy pháp]; thiết lập giáo thuyết [luận nghị]

Mười hai giáo pháp này được gọi là mười hai nhánh của Phật Pháp, có thể qui nạp lại thành ba tạng Phật Pháp: luật, kinh và luận. Đầu tiên là luật tạng, nội dung chủ yếu bao gồm những giới luật dành cho người xuất gia. Tiếp theo là kinh tạng, chủ yếu nói về định. Và cuối cùng là luận tạng, chủ yếu nói về tuệ, phương pháp tu quán, tuệ, và giác. Trọn giáo pháp Phật dạy tìm thấy trong tạng kinh Pali và Phạn tự đều nằm trong Tam Tạng kinh điển.

Thấy mọi giáo pháp Phật dạy đều có thể qui nạp vào mười hai nhánh Phật Pháp, và mười hai nhánh này lại có thể qui nạp trở lại thành tam tạng kinh điển, rồi không phân tích gì nhiều hơn, ngừng lại đơn giản nhiếp tâm mình nơi đó, như vậy sẽ trở thành đề mục tu chỉ. Ngược lại, khi triển khai nội dung, ví dụ tưởng tượng giáo pháp trong tam tạng kinh điển có thể triển khai thành mười hai nhánh, rồi lại triển khai ra nhiều hơn, nói cách khác, từ điểm nhỏ triển khai thành lớn hơn, làm như vậy thì lại trở thành đề mục tu quán.

Hành giả muốn thành tựu tâm chỉ, ngay từ đầu phải chú tâm để thấy rằng mười hai loại kinh Phật, kệ kinh, ứng tụng, v.v..., đều có thể tóm tắt được như sau: tất cả đều đang dẫn đến tánh như, sẽ dẫn đến tánh như, và đã dẫn đến tánh như.

Có lẽ tốt hơn nên nói rằng tất cả đều hướng về tánh như, sẽ dẫn đến tánh như và đã dẫn đến tánh như.

Đầu tiên, hướng về tánh như: các giáo pháp như là vô thường, khổ, những giáo pháp này hướng về chân thực tại [chân đế]. Thứ hai, sẽ dẫn đến tánh như, đây là những giáo pháp nói về sự không có thực tại độc lập cố định, là tánh không, không có sự đối đãi giữa chủ thể và đối tượng, đây là loại giáo pháp sẽ dẫn đến tánh như. Cuối cùng, chúng biết mọi sự đều vắng bật, không có tự tánh, không có thực thể, đây là giáo pháp đã dẫn

đến tánh như. Tất cả giáo pháp của Phật đều có thể tóm gọn lại thành ba thể loại như vậy. Rồi nếu nói đến đối tượng của thiền chỉ, thấy tất cả các pháp hữu vi đều có thể tóm gọn lại vào trong năm uẩn, và tất cả các pháp, bất kể là hữu vi hay vô vi, đều có thể tóm gọn lại vào trong các pháp vô thường và thường còn v.v... đây là những điều có thể dùng làm đề mục tu thiền chỉ. Chánh văn đọc tiếp như sau

Có thể thiền chỉ bằng cách nhiếp tâm vào các hợp thể thân và tâm [uẩn] là vì đề mục này bao gồm tất cả mọi hiện tượng. Lại có một cách khác: nhiếp tâm vào hình Phật.

Đây là điều chiều nay tôi sẽ giải thích.

THỜI 8: CHIỀU 14/06/2009

HỎI ĐÁP

Hỏi 1. Tôi là bác sĩ, cảm thấy lo lắng khi đọc chánh văn thấy nói rằng muốn tạo điều kiện thuận tiện tu chỉ thì phải từ bỏ việc chữa bệnh. Nói như vậy là nghĩa gì?

Đáp 1. Điều này có nghĩa là đối với người muốn chuyên tâm tu định, suốt 24 tiếng đồng hồ cần phải định tâm, cả công phu tụng niệm hàng ngày cũng phải giảm thiểu. Tu như vậy khoảng sáu tháng sẽ đạt được tâm chỉ. Đối với người như vậy thì ngay cả việc thuyết pháp cũng phải hạn chế. Ý nghĩa là như vậy. Đây không phải là trường hợp của bạn, đúng không? Bạn cũng như tôi, có nhiều việc phải làm. Nếu là để nói đến những người có hứng thú với pháp tu định thì tôi cũng có hứng thú, cũng thích tu thiền chỉ quán. Muốn tu thiền chỉ quán thì phải bỏ hết mọi sự. Chúng ta cần cân nhắc. Ví dụ

trường hợp của đức Dalai Lama đời thứ nhất, khoảng 500 năm về trước, ngài sống ẩn tu nhiều năm, đạt nhiều thành tựu tâm kinh, cũng đạt nhiều linh kiến, gặp đức Phật Tara, đức Phật Quan Thế Âm, cùng nhiều bậc thánh giả khác. Nhưng rồi ngài rời chốn ẩn tu, quyết định thiết lập một tu viện. Từ đó ngoài công phu tu thiền ra, mỗi ngày ngài đều thuyết pháp. Ngài là bậc học giả thông tuệ, không phải chỉ đôi lần thuyết pháp mà thuyết pháp mỗi ngày. Thời đó chắc có khoảng một trăm đệ tử xuất gia tu học. Ngoài ra, ngài còn dành thời gian lo việc xây tu viện, rồi lại phải dành thời gian để hướng dẫn gây quỹ xây chùa. Thời gian còn lại dành cho công phu nhật tụng. Ngài đã phải hy sinh phần công phu nhật tụng của mình. Có lần có người đệ tử hư đốn không lo tu, ngài nói rằng thầy hy sinh công phu hành trì của mình để phục vụ cho con đó. Câu chuyện là như vậy. Quý vị thấy ngài đã phải tính toán cân nhắc. Đối với bản thân ngài, công phu tu tập rất quan trọng. Nhưng thực tế mà nói, giúp đỡ cho người khác lại càng quan trọng hơn. Ngài đã chọn lựa như vậy.

Mỗi khi trong lòng phát sinh cảm giác áu trĩ, tôi thường vẫn nhớ lại câu chuyện này. Sống biệt lập để tu thiền rất tốt, nhưng sống để giúp đỡ người khác lại càng tốt hơn. Đối với vị bác sĩ đặt câu hỏi này đây, tìm chỗ ẩn tu vài năm cũng tốt, nhưng tôi nghĩ tốt hơn vẫn là ở lại tiếp tục phục vụ xã hội, ngày ngày giúp đỡ người bệnh. Những người lâm trọng bệnh tìm gặp bác sĩ, họ thường cảm thấy hoang mang tuyệt vọng. Ngay lúc đó, nơi chốn cho họ về nương dựa chính là bác sĩ, không phải Tam Bảo. Vì vậy tôi nghĩ bạn hãy nên tiếp tục làm việc, đừng cảm thấy bối rối vì lời giảng trong chánh văn.

Lama Tông Khách Ba có nói trong *Lamrim Đại Luận* rằng nếu lượm một đoạn kinh rồi cho rằng một người đều phải làm đúng theo như vậy, chẳng khác gì nhặt một hạt rồi cho rằng mọi hạt khác đều phải giống hạt này.

Câu hỏi kế tiếp?

Hỏi 2. Lòng từ bi dành cho người khác có sẽ khiến mình vướng bệnh trầm cảm?

Đáp 2. Trong luận của ngài Tịch Thiên, *Nhập Bồ Đề Hành Luận*, đã có nêu ra vấn đề tương tự. Tu phát tâm từ bi, quán niệm khổ đau của người khác sẽ khiến mình cảm thấy rất nặng nề, đau đớn. Ngài Tịch Thiên nói rằng mặc dù cảm thấy đớn đau, nhưng nếu chịu đau đớn như vậy giúp chúng ta toàn thành lợi lạc cho chúng sinh thì chịu đau cũng đáng. Thêm vào đó, tôi nhớ lần trước có nói với quý vị, tâm từ bi có hai loại, một là loại từ bi bẩm sinh, tự nhiên có sẵn trong mỗi người; hai là tâm từ bi vô phân biệt, là điều cần phải dùng trí tuệ để thuần dưỡng phát huy. Có được loại tâm từ bi vô phân biệt do trí tuệ thuần dưỡng sẽ không còn chỗ phát sinh cảm giác đớn đau.

Những vấn đề như trầm cảm, căng thẳng, cô đơn, sợ hãi, đều là một dạng của vô minh. Tôi nghĩ vậy. Nếu quý vị hiểu rõ tận tường về thực tại, hiểu rõ trọn vẹn về tính chất tùy thuộc duyên sinh, chắc chắn không còn chỗ cho bệnh trầm cảm phát sinh, cũng không bao giờ cảm thấy cô đơn, sợ hãi. Sợ hãi nói ở đây có nghĩa là loại sợ hãi tự tạo, không cần thiết. Ví dụ khi có tảng đá đổ xuống, chỉ cần chạy tránh đi là xong, cần gì phải sợ, đúng không? Hay như khi tôi còn trẻ, như mọi đứa trẻ khác, nghe chuyện ma rồi gặp lúc trời tối thường cảm thấy sợ. Đây là loại sợ hãi không cần thiết.

Hỏi 3. Làm sao giúp trẻ em phát tâm từ bi?

Đáp 3. Vấn đề này vô cùng trọng yếu. Tôi đã nhiều lần bày tỏ ý kiến, rằng chúng ta cần phải nghiên cứu phương pháp dạy cách phát tâm từ bi tại chốn học đường, từ mẫu giáo cho đến đại học, nằm ngoài lãnh vực của tôn giáo. Làm sao thực hiện được điều này tôi không biết. Điều mà tôi biết rõ, đó là tầm quan trọng của tâm từ bi. Phật pháp rất ích lợi cho người đủ khả năng tư duy suy nghĩ, nhưng cho các em mẫu giáo thì tôi không biết.

Như hôm trước tôi có nói qua, lúc nhỏ tôi đã từng là một học sinh rất ngán học. Tôi nghĩ sư phụ tôi đã thất bại trong việc dạy cho tôi tinh thần tinh tấn. Cho nên đối với tuổi ấu thơ, tôi nghĩ quan trọng nhất vẫn là cha mẹ. Tôi có nói ở các buổi họp rằng cha mẹ là vị thầy chân chính dạy tâm từ bi. Không cần giải thích, chỉ đơn giản nhờ những yếu tố sinh lý tự nhiên, cha mẹ là người dạy cho các em bài học từ bi. Trong trường hợp của riêng tôi, mẹ tôi là người mù chữ, chỉ là một bà mẹ quê, nhưng tấm lòng bao la vô tận. Tôi nghĩ mẹ tôi là vị thầy chân chính dạy cho tôi biết về tâm từ bi. Ngày nay khả năng yêu thương từ bi mà tôi có được tất cả đều đến từ hạt giống mẹ đã gieo trong tôi. Đây là điều chắc chắn. Tất cả đều đến từ mẹ tôi, không phải từ tinh không, cũng không phải từ hoa sen sinh ra. Một số kinh sách Phật giáo có nói đến chuyện sinh ra từ hoa sen. Ngay cả ngài Thánh Thiên cũng từ hoa sen sinh ra. Nhiều khi tôi nói đùa rằng nếu các bậc đại đạo sư đến từ hoa sen thì phải yêu thương hoa sen hơn con người. Đúng không? Cả Tây Phương Tịnh Độ nữa, nhiều người tin rằng ở xứ Tây Phương Cực Lạc, người ta từ hoa sen sinh ra. Nếu là như vậy, có lẽ con người ở đó ít thương yêu con người, vì vốn là từ hoa sen sinh ra mà. Nghe rất hay, nhưng tôi vẫn tin rằng làm người thì cứ hãy suy nghĩ theo con người, từ mẹ sinh ra vẫn tốt hơn. Nhờ từ mẹ sinh ra cho nên ngay từ bả́m sanh vốn đã mang sẵn chức năng yêu thương, chẳng tốt lắm sao.

Câu hỏi tiếp theo?

Hỏi 4. Hôm qua chánh văn nói đến lòng tham đắm, cần quán tưởng bạn bè người thân để nuôi tâm bình đẳng. Khi chúng ta cầu nguyện cho người bệnh, nói rõ chúng ta muốn người nào thoát bệnh khổ, đây có phải là một dạng của lòng tham đắm?

Đáp 4. Rất có thể đây là một dạng tham đắm. Như lúc này có nói, lòng yêu thương từ bi chủ yếu là tham đắm, thiên vị, giới hạn. Nhưng dùng đó làm hạt giống, lấy lý trí nuôi dưỡng tăng cường, nhờ vậy lòng tham đắm tự nhiên đó sẽ trở thành tình yêu thương không chấp bả́m, không phân biệt, không giới hạn.

Câu hỏi cuối?

Hỏi 5. Là một người mẹ, tôi tự nhiên thương con mình hơn là người dung. Đây có phải là tham đắm? Thương một người nhiều hơn người khác, có phải là không nên?

Đáp 5. Như vừa mới nói, đây chính là hạt giống của tâm từ bi vô hạn. Rất quan trọng. Tự nó có giới hạn, không thanh tịnh lắm, nhưng chẳng sao cả. Thiếu đi hạt giống từ bi này, không có cái tâm yêu thương giới hạn này làm hạt giống, chúng ta sẽ không thể nào phát được tâm từ bi vô lượng.

Bây giờ trở lại bài học.

Chánh Văn nói rằng:

Lại có một cách khác: nhiếp tâm vào hình Phật.

Ở đây chánh văn nói đến việc chọn đề mục để tu định, nói cách khác, để tu thiền chỉ.

b. Cách tu

Cũng có thể lấy tâm làm đề mục tu thiền chỉ. Chọn tâm làm đề mục, phối hợp với pháp tu mật, làm được như vậy sẽ rất hữu hiệu. Ngài Thánh Thiên, đại đệ tử của Thánh Long Thọ, trong *Hành Tập Luận*, một bộ luận về mật thừa, có nhấn mạnh tầm quan trọng của việc lấy chân thực tại của tâm làm đề mục tu thiền.

Ở đây quý vị chọn tâm làm đề mục, nói cách khác, chọn chân thực tại của tâm làm đề mục. Đức Phật nói rằng ba cõi đều cùng một tánh với tâm. Vì sao lại như vậy? Là vì

toàn khắp ba cõi đều do tâm tạo, do tâm mà có thế giới ngoại cảnh và nội tâm. Mặc dù câu kinh này được nhiều học giả giải thích qua nhiều cách khác nhau, tuy vậy ý chính vẫn là tâm sinh ra mọi thứ. Ngài Nguyệt Xứng trong *Bổ Xung Trung Quán* có nói một câu rất chính xác, rằng tâm là tạo hóa sinh ra thế giới ngoại cảnh và nội tâm. Tâm là tạo hóa, từ đó sinh ra toàn bộ cảnh luân hồi và niết bàn. Lấy cái tâm đó làm đề mục để tu thiền chỉ, rồi sau đó lấy chân thực tại của cái tâm đó làm đề mục để tu thiền chỉ, đây là điểm đặc thù của pháp tu thiền mật tông.

Mọi hiện tượng đều có hai khía cạnh. Tương tự như vậy, tâm của chúng ta cũng có hai khía cạnh: tướng hiện qui ước (tục đế) và chân tánh rốt ráo (chân đế). Khi nói lấy tâm làm đề mục tu thiền chỉ, điều này có nghĩa là lấy tướng hiện qui ước của tâm làm đề mục. Bằng cách nào? Làm sao lấy tướng hiện của tâm làm đề mục? Trước tiên, cần đoạn dứt mọi ý tưởng, đặc biệt là ý tưởng do giác quan sinh ra, luôn chạy theo âm thanh, màu sắc, tướng dạng, mùi vị v.v.... Tiếp theo, đơn giản quan sát tâm mình. Mặc dù tâm vốn mang tánh sáng và tánh biết, nhưng chúng ta không thấy được điều này. Mãi chạy theo giác quan, tham đắm nơi sắc trần nên không thấy được tánh thật của tâm. Đoạn dứt mọi điều áng ngữ mắt thấy, tự nhiên bản tánh của tâm sẽ hiển lộ. Vậy trước tiên phải cố gắng ngăn chặn những gì áng ngữ không cho chúng ta nhận biết tánh thật của tâm. Bằng cách nào? Bằng cách tăng cường chánh niệm và tỉnh giác để tự xét lấy tâm mình, đoạn dứt mọi loạn tâm hồi tưởng quá khứ, dự đoán tương lai, tất cả đều ngưng hết, chỉ đơn giản chú tâm vào trạng thái hiện tại, trở về với cái tâm rất mực an nhiên trong hiện tại. Nếu kéo dài được trạng thái này, dần dần sẽ đến được với cảm giác tịnh lặng rỗng rang, chứng được một trạng thái rỗng không. Đây không phải là chứng tánh không trong nghĩa chân thực tại, chỉ đơn giản là sự không có, thoát mọi loạn tâm chạy theo sắc trần, nhờ đó tự nhiên đi vào trạng thái trống không, hạnh phúc, nhẹ nhàng.

Tiếp theo, người tu cố gắng duy trì trạng thái rỗng rang này, đến một lúc nào đó sẽ chứng được tánh sáng và tánh biết của tâm. Có được kinh nghiệm này là đạt được đề

mục tu thiền chỉ. Sau đó, nắm giữ đề mục này làm đề mục tu thiền chỉ. Bây giờ đã có thể thực sự bước vào pháp tu thiền chỉ, dùng chánh niệm và tỉnh giác để hành trì.

Chúng ta đang nói đến việc dùng tâm để quán tâm. Đối tượng là tâm, mà chủ thể cũng là tâm. Cái gì nhìn? Nhìn cái gì? Cả hai đều là tâm. Nhưng đây không phải là điều mà Duy thức tông gọi là "tâm tự biết". Các tông phái cao hơn không chấp nhận có cái "tâm tự biết" này. "Tâm tự biết" là cùng một tâm mà có hai mặt, một mặt nhận biết đối cảnh, một mặt nhận biết chính mình, vì vậy không có sự đối đãi giữa đối tượng và chủ thể. Đây là điều bị [Trung quán tông] phủ nhận. Hoàn toàn không phải là điều chúng ta đang nói đến ở đây. Những gì đang nói ở đây không bị phủ định, không phải giống như "tâm tự biết".

Tiếp theo, câu hỏi cần đặt ra đó là làm sao tâm lại có thể lấy tâm làm đối tượng quan sát? Không phải giống như "tâm tự biết" trong Duy thức tông. Ở đây nói rằng tâm có nhiều thời điểm, biến chuyển liên tục, vì vậy lấy cái tâm ở niệm đi sau để nhìn cái tâm ở niệm đi trước. Nhờ vậy có thể lấy tâm làm đề mục tu thiền chỉ. Nếu quý vị có thể làm được như vậy, đây là một pháp tu thật sự rất tốt.

Lại cũng thường nghe nói đến "tuệ, định và hạnh". Ở đây, "tuệ" có nghĩa là tuệ chứng tánh không, nói cách khác, là quán (tì bát xá na, vipassana). "Định" ở đây có nghĩa là chỉ (samatha). Thường có hai trường hợp, có người tu thiền chỉ trước, đạt được chỉ rồi mới tu tuệ. Cũng có người hiểu chính xác về tánh không rồi mới tu thiền chỉ. Lấy ví dụ người tu chọn một đề mục nào đó để tu thiền chỉ, sau khi đạt được chỉ, dùng tâm chỉ để quán chân thực tại. Lúc ấy nếu hiểu được tánh không thì tâm chỉ này sẽ chứng tánh không. Đây là trường hợp tu tuệ bằng chỉ. Ngoài ra cũng có thể tìm hiểu về tánh không trước khi tu thiền chỉ, cố gắng tìm hiểu tận tường về chân thực tại, về tánh không trước. Một khi hiểu được rồi, ngưng mọi quán chiếu để nhiếp tâm vào tánh không, lấy tánh không làm đề mục, đơn giản trụ tâm nơi đó. Đây là trường hợp tu chỉ bằng tuệ. Và phương pháp thứ hai là phương pháp tiếp cận của những người có trí tuệ sắc bén.

Trong Mật pháp có phương pháp tu thiền chỉ bằng cách nhiếp tâm vào một số điểm trọng yếu trong cơ thể. Tu chỉ theo phương pháp này có hai mục đích, một là để đạt chỉ, hai là để thu nhiếp khí và tâm vi tế về tan hòa vào các điểm trọng yếu trong cơ thể.

Vậy hãy chọn một đề mục thiền chỉ rồi thường xuyên liên tục mang tâm đặt ở nơi ấy. Khi nhiếp tâm vào đề mục như vậy, hãy kiểm soát xem tâm có khéo chuyên chú nơi đề mục hay không.

Vậy trước tiên hãy chọn đề mục thiền chỉ. Bất kể chọn ngoại cảnh hay nội tâm làm đề mục, hãy lưu ý chọn đề mục nào cho thật dễ chịu và thích hợp với pháp tu chỉ. Chọn rồi, hãy giữ đề mục đó để tu thiền chỉ. Mục tiêu chính là cố gắng lìa mọi tán tâm. Có tất cả chín tầng định tâm phải đi qua trước khi đạt được trạng thái định tâm gọi là chỉ [tạng: sinê – phạn: samatha].

Tầng định tâm thứ nhất gọi là "nhiếp tâm". Trong giai đoạn này người tu đơn giản nhiếp tâm vào đề mục. Đương nhiên ở đây tâm người tu luôn tán loạn đánh mất đề mục. Tầng định tâm thứ hai gọi là "nhiếp tâm nối dài", có nghĩa là người tu một khi thấy tâm mình đánh mất đề mục, nhờ chánh niệm tỉnh giác, thì lập tức mang tâm trở về nơi đề mục.

Tầng định tâm thứ ba là "nhiếp tâm vá nối". Ở đây người tu mỗi khi thấy tâm bị tán liền mang tâm trở về với đề mục, tu như vậy đến một lúc nào đó sẽ thấy thời gian trú nơi đề mục dài hơn thời gian bị tán tâm. Và cứ như vậy đi dần lên các tầng định tâm kế tiếp, cho đến tầng thứ tám, tâm đã không vương trạng thái quấy động, chìm đắm (trạo cử, hôn trầm). Rồi vào tới tầng định tâm thứ chín, không những tâm đã không còn bị quấy động hay chìm đắm mà lại còn đủ định lực để tùy ý an trú nơi đề mục không hề thấy

nhọc. Tầng định tâm thứ tám và thứ chín so với trạng thái định tâm được gọi là tâm chỉ vẫn khác nhau ở một điểm: tâm chỉ là một trạng thái định tâm đặc biệt, luôn đi kèm với sự hỉ lạc khinh an của thân và của tâm. Đây là điều không có ở tầng định tâm thứ chín. Còn nếu như chỉ nói về khả năng tùy ý an trú nơi đề mục thì ở tầng định tâm thứ chín cũng có, không khác gì tâm chỉ.

Vậy hãy chọn một đề mục thiền chỉ rồi thường xuyên liên tục mang tâm đặt ở nơi ấy. Khi nhiếp tâm vào đề mục như vậy, hãy kiểm soát xem tâm có khéo chuyên chú nơi đề mục hay không. Đồng thời kiểm soát xem tâm có đang bị chìm đắm, có đang bị quấy động vì ngoại cảnh.

Ở đây khi nhiếp tâm vào đề mục thiền chỉ, chúng ta không chỉ nhắm đến cảm giác an định. Cho dù có khả năng duy trì trạng thái tập trung tuyệt đối, bấy nhiêu vẫn chưa đủ, thêm vào đó còn cần phải có một cảm giác tươi mát, tinh táo. Đây là điều trọng yếu không thể thiếu. Ví dụ khi mệt mỏi, kiệt sức, mặc dù tâm vẫn có thể tập trung nơi đề mục, nhưng không tinh táo, không tinh tế, và vì vậy khi cần suy nghĩ điều gì, đầu óc hơi chậm, thiếu sắc bén. Khi tu thiền cũng tương tự như vậy, mặc dù tâm định, nhưng thiếu mất sự tinh táo, nhanh nhẹn và sắc bén, tươi mát của tâm. Vậy nói cho thật chính xác, tâm chỉ cần phải có đủ hai phẩm chất, đó là an định và tươi mát.

Vậy thì những chướng ngại nào ngăn cản chúng ta đạt hai phẩm chất này?

Nói về sự an định của tâm, chướng ngại ngăn cản định tâm là tâm quấy động [trạo cử]. Tâm bị quấy động sẽ không thể chuyên chú nơi đề mục. Vì vậy tâm quấy động là chướng ngại của định tâm.

Tâm này là một trạng thái tán tâm. Tán tâm có thể có rất nhiều loại, có khi là thiện, có khi không phải thiện. Tâm quấy động là một loại tán tâm, vì tham nên để tâm chạy theo sắc trần. Vậy tâm quấy động là một loại tán tâm thô lậu mạnh mẽ. Đây chính là chướng ngại không cho chúng ta đạt đến sự vững vàng an trụ của tâm.

Bây giờ nói đến chướng ngại ngăn cản tâm tươi mát tinh tảo, đó chính là tâm chìm đắm. Muốn thật sự đạt tâm chỉ, chúng ta cần đủ khả năng nhận diện chướng ngại trên đường đi. Để nhận diện cho rõ hai loại chướng ngại nói trên, chúng ta phải dùng tâm tỉnh giác để quan sát, xem chúng có đang hiện diện hay không.

Bây giờ nói đến phương pháp tu thiền chỉ.

Phải dùng chánh niệm và tỉnh giác. Tỉnh giác là để canh chừng xem tâm có đang theo sát đề mục hay không. Muốn canh chừng như vậy, ít ra phải có chút trú tâm nơi đề mục trước đã. Giữ tâm nơi đề mục là việc làm của chánh niệm. Muốn có được tâm chỉ thì phải có chánh niệm, đây là yếu tố căn bản. Nhờ chánh niệm mới có thể cột tâm sát vào nơi đề mục. Sau đó, muốn canh chừng coi tâm có còn được cột sát vào đề mục hay không, đây là phận sự của tỉnh giác. Tỉnh giác liên tục canh gác, xem tâm có còn để ở nơi đề mục hay đã chạy đi chỗ khác.

Phương pháp dùng chánh niệm và tỉnh giác để tu được đức Di Lặc nói đến trong bộ luận mang tựa đề *Cực Doan và Trung Đạo*, nói về năm trở lực và tám lực hóa giải. Năm trở lực là gì? 1, làm biếng; 2. quên đề mục; 3. chìm đắm và quấy động; 4. không áp dụng hóa giải khi cần; 5. áp dụng hóa giải khi không cần. Tám lực hóa giải là gì? bốn lực đầu là: 1. tin tưởng; 2. thích thú; 3. kiên trì; 4. khinh an. Bốn lực này dùng để hóa giải trở lực đầu tiên là làm biếng. Đó là vì khi vui vẻ thích thú thì không làm biếng, cho nên trước hết cần phải tác động tâm sao cho tâm thật vui vẻ thích thú với pháp tu thiền chỉ. Muốn được như vậy trước hết phải biết về lợi ích tu thiền chỉ, phải tin tưởng nơi pháp tu thiền chỉ. Nhờ biết lợi ích nên cảm thấy thích thú, nhờ thích thú nên nỗ lực cố gắng và nhờ nỗ lực cố gắng nên dần dần sẽ đạt được trạng thái thân và tâm khinh an,

khiến thân tâm trở nên nhu nhuyễn dễ sử dụng, nhất là khi trạng thái tâm tâm [A1] khinh an lên đến cao độ, sẽ có lúc toàn thân trở nên nhẹ nhàng nhu nhuyễn, không vương chút mỗi mọt.

Bốn lực hóa giải nói trên trị được trở lực đầu tiên là làm biếng. Tiếp theo, trở lực thứ hai là quên đề mục, sẽ được chữa bằng lực hóa giải thứ năm là chánh niệm. Lực hóa giải thứ sáu là tỉnh giác, dùng để chữa trở lực thứ ba là chìm đắm và quấy động. Trong khi tọa thiền, tâm có thể rơi vào trạng thái chìm đắm hay quấy động, hai trạng thái này đếm chung thành trở lực thứ ba. Trong trường hợp này, phải dùng tỉnh giác để canh chừng xem lúc nào tâm trở nên chìm đắm hay quấy động. Nên gọi tỉnh giác là lực hóa giải thứ sáu. Lực hóa giải thứ bảy là như sau: nhờ tỉnh giác mà biết được tâm đã rơi vào trạng thái chìm đắm hay quấy động, khi ấy phải áp dụng biện pháp đối trị. Vậy trở lực thứ bốn là cần mà không hóa giải, muốn chữa lỗi này thì phải áp dụng biện pháp hóa giải khi cần thiết. Tâm bị chìm đắm hay quấy động thì phải dùng biện pháp thích ứng để hóa giải. Tiếp theo, lực hóa giải cuối cùng là khi không cần thì không áp dụng biện pháp hóa giải. Nói như vậy có nghĩa là khi thời tọa thiền êm xuôi tâm không bị chìm đắm hay quấy động, lúc đó phải duy trì trạng thái này, tiếp tục nhập định, không được áp dụng biện pháp hóa giải vì không cần thiết. Nếu lúc này mà áp dụng biện pháp hóa giải thì phạm lỗi hóa giải trái thời, là trở lực thứ năm. Cần phải giữ trạng thái quân bình, không áp dụng biện pháp hóa giải khi không cần thiết. Làm như vậy là hóa giải trở lực thứ năm, giữ được tâm chỉ lạnh mạnh. Đây là phương pháp tu dựa theo hệ thống hiển tông. Khi nói đến trạng thái quân bình, [tiếng Anh gọi là *equanimity*], cần phân biệt cho rõ nghĩa vì chữ *equanimity* có ba nghĩa khác nhau. Một, *equanimity* nghĩa là tâm đại xả [tâm bình đẳng chúng sinh], liên quan đến pháp tu phát tâm từ bi, cần nhìn chúng sinh ai cũng như ai, không phân biệt, đây là một loại *equanimity*. Hai, *equanimity* là cảm giác trung tính, không thấy vui sướng hay đau đớn, giữ cảm giác quân bình trung tính. Lại có một nghĩa thứ ba, *equanimity* là sự quân bình giữa sự áp dụng hay không áp dụng biện pháp hóa giải. Khi thời tọa thiền đang êm xuôi thì phải giữ trạng thái an nhiên.

Tiếng Tạng gọi là *tangniung*, trạng thái trung tính, không áp dụng biện pháp hóa giải khi pháp thiền đang êm xuôi.

Đây là phương pháp tu thiền chỉ nói trong luận của đức Di Lạc.

c. Tu chỉ theo phương pháp mật tông

Mật tông lại khác, nhất là mật tông tối thượng du già. Ở đây trước hết phải nhận diện tâm vi tế bằng cách ngưng hết mọi hoạt động của các tầng tâm thô lậu, để cho tâm quang minh bản lai vi tế hiển lộ một mình. Tâm này hiển lộ rồi thì dùng tâm ấy làm đề mục, đơn giản nhiếp tâm nơi đó. Đây là phương pháp dùng trong Đại Thủ Ấn, cũng như là pháp "đoạn tâm" [cutting the heart] của Đại Viên Mãn, hay pháp tu phối hợp tánh không và tánh sáng của dòng Sakya, hay pháp tu phối hợp lạc và không ở các dòng phái khác. Tất cả đều là pháp tu mật tông thượng thừa, chủ yếu là để nhiếp tâm vào tâm quang minh bản lai vi tế. Đây thật sự là pháp tu thâm sâu vi diệu, là nét đặc thù của mật tông.

Quý vị có thể tự hỏi làm như vậy thì được lợi ích gì. Một bên là dùng tâm thô lậu chứng tánh không làm biện pháp hóa giải chướng ngại, đạt quả đại giác ngộ. Một bên là dùng tâm vi tế, đặc biệt là tâm bản lai chứng tánh không, dùng làm biện pháp hóa giải chướng ngại. So sánh lại sẽ thấy nếu dùng tâm thô lậu chứng tánh không để tu thì dù trải qua bao đại kiếp vẫn không thể sánh bằng chỉ một thoáng chốc tu bằng tâm vi tế chứng tánh không. Phương pháp tu mật đặc biệt chú trọng vào tầng tâm thức quang minh bản lai chứng tánh không, vận dụng tâm này để phá chướng ngại trên đường tu giác ngộ, thật sự không gì có thể sánh bằng.

Hơn nữa, muốn phá hủy tầng chướng ngại vi tế nhất ngăn ngại trí toàn giác, ngoài bản giác quang minh chứng tánh không này ra, không tâm nào khác đủ khả năng làm được việc này. Dùng tâm thô lậu chứng tánh không thì cho dù có khổ công trong thời gian dài bao lâu vẫn không thể đoạn diệt loại chướng ngại vi tế nhất ngăn cản trí toàn giác.

Ngài [*tên, nghe không rõ*], một đại đạo sư Tây Tạng, đã từng nói rất chính xác như sau: muốn diệt lớp chướng ngại vi tế nhất ngăn cản trí toàn giác, chỉ có mật tông mới làm được. Và trong mật tông, chỉ có mật tông tối thượng du già mới làm được.

Nói về nguồn gốc nói rằng bản giác quang minh là thuộc hóa giải lớp chướng ngại vi tế nhất của trí toàn giác, chính ngài Long Trí nói rằng nếu không thanh tịnh ba lớp tướng hiện thì dù trải qua bao nhiêu thời kỳ để hồi hướng công phu hành trì sáu hạnh ba la mật, vẫn không thể đạt quả đại giác ngộ. Còn nếu thanh tịnh được ba lớp tướng hiện thì trí toàn giác thế nào cũng sẽ đạt, không chút hoài nghi. Mật Kinh Guhyasamaja có giải thích rất rõ về điều này.

Luận *Năm Chứng Địa* do thánh Long Thọ trước tác có liên quan đến giai đoạn viên thành của Mật pháp Guhyasamaja.

Trong đó có nói rõ cách nhận diện ba lớp tướng hiện.

d. chữa lỗi khi tu chỉ

Nếu tâm bị chìm đắm vì buồn ngủ, trì trệ, hoặc nếu thấy tâm đang sắp chìm đắm, khi ấy hãy nên nghĩ đến điều đáng vui, ví dụ nghĩ đến hình Phật, hay nghĩ đến ánh sáng.

Buồn ngủ và trì trệ, hai loại tâm này không phải chính là tâm chìm đắm, mà là nguyên nhân đưa đến trạng thái chìm đắm.

Trì trệ có nghĩa là tối tăm, và buồn ngủ là... buồn ngủ [cười]. Cũng giống như Tây Tạng khi giải thích chữ cát tường, thường vẫn nói "cát tường nghĩa là cát tường". Có một người kia muốn giải thích cụm từ "thiên vạn cát tường", chữ thiên vạn là một con số, là

mười triệu, nhưng người ấy lại giải nghĩa là "đỏ". Thiên vạn là "chawa", đỏ là "chuwo". Người ấy giải thích lộn chữ. Chánh văn nói rằng

Nếu tâm bị chìm đắm vì buồn ngủ, trì trệ, hoặc nếu thấy tâm đang sắp chìm đắm, khi ấy hãy nên nghĩ đến điều đáng vui, ví dụ nghĩ đến hình Phật, hay nghĩ đến ánh sáng.

Ở đây vì buồn ngủ trì trệ mà tâm bị chìm đắm. Tâm vương lỗi như vậy thì phải dùng tỉnh giác nhận diện ngay tức khắc. Tốt hơn nên nhận diện khi tâm sắp sửa bị chìm đắm hay quấy động. Nếu có khả năng sớm biết, trước khi hai trạng thái này thật sự xảy ra, như vậy chắc chắn 100% tâm sẽ không bị chìm đắm quấy động. Bằng không, đã chìm đắm hay quấy động rồi mới nhận biết, như vậy không thể biết chắc mình đã rơi vào trạng thái này từ bao lâu rồi.

Bây giờ hãy nói về phương pháp dẹp bỏ tâm chìm đắm và quấy động.

Tâm bị chìm đắm là vì chùng xuống quá sâu. Tâm rút sâu vào trong thì sẽ rơi vào trạng thái chìm đắm. Muốn chữa lỗi này, ta phải nâng tâm lên. Muốn nâng tâm lên thì phải nghĩ đến điều gì khiến cho tâm vui. Nghĩ đến ảnh Phật, nghĩ đến thiện đức của Phật, v.v... Kinh điển cũng có khi dạy nghĩ đến ánh sáng. Có người chọn tọa thiền trên đỉnh núi cao là để giữ tâm dễ dàng tỉnh táo tươi mát.

Đương nhiên cũng có nhiều nguyên do khác, nhưng đây là một trong những lý do vì sao nên chọn chốn cao để tọa thiền. Ngoài ra tọa thiền vào buổi sáng sớm cũng giúp mang lại sự tỉnh táo tươi mát.

Còn nếu ngồi thiền mà tâm bị ngoại cảnh quấy động, ví dụ chạy theo sắc tướng đáng ưa, hoặc chuyên chú vào đề mục khác, hoặc xao lãng vì ham muốn điều gì trước kia đã từng được hưởng, hoặc nếu nghi ngờ sắp bị tán tâm, những lúc như vậy hãy nhớ tất cả các pháp hữu vi đều vô thường, nhớ nghĩ đến khổ đau luân hồi v.v..., về những đề mục có khả năng giúp tâm an định.

Nói về tâm chìm đắm rồi, bây giờ nói đến tâm quấy động. Tâm bị quấy động là vì quá cao hứng, cần thu tâm lại để giữ quân bình. Muốn thu tâm lại, phải nhớ nghĩ đến việc buồn, ví dụ nghĩ đến vô thường, nhớ khổ ác đạo v.v... suy nghĩ như vậy tâm sẽ chùng xuống, nhờ đó quân bình được trạng thái cao hứng quá độ.

Để giải thích thêm về hai lỗi chìm đắm và quấy động. Mỗi loại đều chia làm ba lớp: chìm đắm nặng, chìm đắm trung bình, và chìm đắm nhẹ. Quấy động cũng có ba lớp như vậy. Nếu tâm tới tấp đến nỗi đánh mất đề mục thiền, đây là chìm đắm nặng. Chìm đắm trung bình là tâm tuy vẫn giữ được đề mục, nhưng một góc nào đó của tâm bị chìm đắm, trở nên tới tấp. Chìm đắm nhẹ là khi nhận biết tâm sắp sửa bị chìm đắm, ngay lúc đó gọi là chìm đắm nhẹ, chìm đắm vi tế. Tâm quấy động cũng tương tự như vậy, có ba loại. Quấy động đến nỗi đánh mất đề mục thì đó là quấy động nặng. Nếu đề mục vẫn còn nhưng một góc nào đó của tâm đi lạc vào chuyện quá khứ, như vậy gọi là quấy động trung bình. Nếu tâm sắp sửa bị quấy động, vẫn chưa bị quấy động, chỉ sắp sửa bị, đó là loại quấy động nhẹ.

Chánh văn nói rằng

Theo quá trình này, tán tâm là điều cần đoạn diệt, dùng sợi dây chánh niệm và tỉnh giác cột chặt tâm như voi điên vào góc cây đề mục.

Trong kinh điển cũng thường nhắc đến ví dụ này. Tâm được ví như con voi, cột vào sợi dây chánh niệm, huấn luyện bằng thòng lọng. Ví dụ này thường được dùng để giải thích cách luyện tâm khỏi bị chìm đắm hay quấy động.

Ngài Thanh Biện, đệ tử của Thánh Long Thọ cũng nói rằng phải lấy dây chánh niệm mà cột voi tâm vào cột đề mục, rồi dùng thòng lọng tỉnh giác để mà dạy voi. Chánh văn lại nói

Bao giờ thấy tâm thoát mọi chìm đắm, mọi quấy động, không cần cố gắng cũng tự nhiên chuyên chú nơi đề mục, khi ấy, hễ tâm còn được như vậy, hãy thả lỏng tâm trong trạng thái trung tính tự nhiên.

Công phu thiền đang những êm xuôi^[A2] thì đừng áp dụng biện pháp hóa giải, đơn giản duy trì trạng thái quân bình. Quân bình ở đây có nghĩa là không áp dụng biện pháp hóa giải. Nhờ hành thiền như vậy, đến một lúc nào đó cơ thể sẽ cảm thấy vô cùng hỉ lạc, vì nhu nhược khinh an nên cảm thấy hỉ lạc. Thân khinh an hỉ lạc như vậy, tiếp theo sẽ khiến tâm cảm thấy khinh an hỉ lạc. Một khi tâm định hòa vào với sự hỉ lạc khinh an của thân và của tâm, trạng thái định tâm này được gọi là tâm chỉ [tạng: sinê; phạn: samatha].

Ngày nay cho dù là ngoài Phật giáo hình như cũng vẫn có người đạt chỉ. Ngay trong số những hành giả tôi quen, có nhiều vị đã đạt được chỉ. Ai cũng đều phải khổ công hành thiền trong vòng nhiều năm. Hành giả đạt chỉ rồi có một tư thế rất độc đáo. Có thể là ở Thái Lan, Nhật Bản, Trung Hoa, Miến Điện, cũng có nhiều vị cũng được như vậy. Ở Miến Điện và Thái Lan nghe nói có nhiều hành giả đạt quả A La Hán, giải thoát luân hồi.

Tuy vậy, ngài Nguyệt Xứng có nêu ra sự khác biệt giữa quả A La Hán chân chính, những vị thoát sinh tử luân hồi, và những vị đạt quả giải thoát thuận theo tri kiến của các tông phái dưới. Hành giả quán về 16 đặc tánh của Tứ Đế, ví dụ như vô thường v.v..., không nhất định là quán về chân thực tại, vì vậy chỉ có thể diệt bỏ tầng nhiễm tâm thô lậu. Đây là những vị A La Hán nói theo các tông phái thấp. Là những vị điều phục được loại phiền não nói trong các bộ luận A Tì Đạt Ma, được gọi là phiền não liên quan đến đối cảnh và đặc tánh.

Trích “Giảng về Trình tự Tu Thiền”, Đạt lai Lạt ma.