

Tập sách những lời khuyên trực tuyến của

Kyabje Lama Zopa Rinpoche

Lời khuyên về thực hành thiền định và nhập thất

Thiền định và quán tưởng



Thiền định về Lạc và Không

Ngày đăng: Tháng 10/2014

Một người học trò viết rằng cô ấy đã có kinh nghiệm về sự hỷ lạc trong khi nhập thất, do vậy Rinpoche đã có lời khuyên về việc thực hành như sau:

Gửi người bạn thân yêu nhất, tử tế nhất, viên mãn mọi ước nguyện nhất của tôi,

Xin cảm ơn rất nhiều về bức thư đầy từ ái của bạn. Tôi kết luận rằng kinh nghiệm về Lạc của bạn là một điều rất cát tường – bạn có thể đưa Lạc lên đỉnh đầu, bạn đã trải nghiệm về bốn [loại]* Lạc, bạn có khả năng làm như vậy nhờ vào việc [dẫn khí]* qua các kinh mạch bên trong. Vậy thì điều bạn nên chú trọng bây giờ là thiền định nhiều hơn về tính Không – [đây chính là cấp độ]* Lạc thứ tư [kết hợp với]* tính Không.

Đừng để “cái tôi” hoàn toàn biến mất, cũng đừng cố thoát khỏi “cái tôi” ấy, hay để vượt mất đi “cái tôi” này. Để thực hành được điều này, thành tựu được điều này thì cũng giống như leo lên đỉnh núi Everest hay tìm thấy vàng ròng vậy. “Cái tôi” này đã tồn tại từ vô thủy – chính “cái tôi” mà chúng ta luôn cho là có thật, là chân thực ấy - hãy cứ [để yên cho nó ở đó]* theo cách đó, và rồi hãy nhìn thẳng vào **tính Không** [của chính “cái tôi” giả hợp này]* và an trú [nơi tính Không] đó. Bạn nên chú tâm xem đây là đề mục thiền định chính yếu.

Đó là “cái tôi” lệch lạc, sai lầm. Trên thực tế, cái mà bạn tin là có thực hóa ra chỉ là “cái tôi” giả hiệu, do vậy hãy cố gắng nhìn thẳng vào điều này. Sau khi khám phá ra [sự thực này]*, bạn có thể nhận ra được rằng nó cũng chính là Không bằng cách nghĩ rằng nó không máy may thực sự tồn tại [một cách độc lập]* và hãy thiền định như vậy, càng lâu càng tốt. Hãy đặt mục tiêu [thiền định]* trong bốn tiếng đồng hồ không xao động và không gián đoạn.

Nếu không có tính Không, thì trong đạo Hindu, [hành giả]* cũng có thể phát khởi Lạc, nhưng không phải là trong kinh mạch trung ương. Họ có thể đạt tới Tịnh quang, nhưng không phải là tâm thậm thâm vi tế thể nhập tính Không, giác ngộ tính Không. Trong đạo Hindu cũng có một loại Lạc thông thường hay còn gọi là *Kundalini* chứ không riêng cứ gì đạo Phật, tuy nhiên trong đạo Hindu không có tính Không.

Bạn cần phải xả bỏ hoàn toàn, từ cõi dục giới, sắc giới cho đến vô sắc giới, là bốn [xú]*: thức vô biên xứ, không vô biên xứ, vô sở hữu xứ, và phi tướng phi phi tướng xứ và đỉnh cao của Luân hồi. Trong đạo Hindu cũng có dục giới, sắc giới và vô sắc giới, đồng thời hành giả cũng thấy rõ tính chất khổ đau của chúng – họ thấy rõ ba cõi này có bản chất là khổ đau, nhưng họ không thấy được tột đỉnh của Luân hồi cũng vẫn còn là luân hồi, bởi để nhận ra được điều này thì cần phải xem xét các trạng thái [hiện hữu]* cao hơn, nhiều an lạc hơn, rồi quan sát lại trạng thái hiện tiền là trạng thái mang bản chất nhiều khổ đau hơn.

Vì lẽ đó cho nên cách thực hành thiền định và nhận ra bản chất của khổ đau trong đạo Hindu khác với đạo Phật. Và cũng vì như vậy nên họ không thấy cõi nào cao hơn đỉnh của Luân hồi và họ dính mắc vào đó. Khi nghiệp quả trong đỉnh cao Luân hồi kết thúc, họ thấy biết rằng mình sẽ bị tái sinh trong các cõi thấp, trong cõi dục giới... Đôi khi họ tức giận vì trước đây họ luôn tin rằng mình đã đạt Niết bàn, nhưng vì mê lầm quá vi tế mà kết cuộc họ mới hiểu ra rằng mình chưa đạt đến đó. Khi thấy mình sẽ bị tái sinh trở lại xuống cõi thấp, họ trở nên sân hận và vì vậy bị đọa sinh trong địa ngục.

Khi tu tập nghi quỹ Vajrayogini, nếu Lạc sinh khởi một cách dễ dàng thì duy trì nó là tốt. Hãy duy trì nó trong lúc thực hành nghi quỹ - khi trì tụng và thiền định trong giai đoạn sinh khởi.

Hãy thực hành những nét chính trong hệ thống Sáu Pháp Du Già của Naropa, và cố gắng giác ngộ tuần tự từng phần một.

Quan trọng nhất là phải đạt những giác ngộ về **Bồ đề tâm**, như vậy thì *mọi kinh nghiệm về Lạc sẽ trở thành nguyên nhân trực tiếp cho sự giác ngộ của chúng sinh, nghĩa là bất cứ kinh nghiệm nào của bạn [về tính Không] cũng trở thành lợi lạc cho chúng sinh.*

Dĩ nhiên cần phải giác ngộ Bồ đề tâm, nhưng trước đó bạn phải xả bỏ hoàn toàn – phải thấy rõ toàn bộ luân hồi có bản chất là khổ đau, và không thể chần chừ [thoát khỏi luân hồi]. Cũng như một tù nhân không thể chịu nổi sự giam cầm dù chỉ trong một giây phút, hay như đang bị thiêu đốt giữa một đám lửa, bạn không thể vui thú ở lại giữa ngọn lửa thêm một khoảnh khắc nào, bạn chỉ muốn đào thoát khỏi ngọn lửa, không trì hoãn dù chỉ một giây khắc. Cũng như thế, hãy phát khởi mong muốn thoát khỏi luân hồi.

Sau đó là đến [kinh nghiệm]* giác ngộ không sai lầm về tính không, chẳng hạn, bạn có thể thấy rõ “cái tôi” cũng là Không. Điều này dẫn đến kết quả là bạn thấy rõ “cái tôi” chỉ là danh tự, chỉ là do tâm gán đặt, vì thế nên tự nó, nó chẳng thể tồn tại. Nó hoàn toàn không tồn tại được tự một mình nó, do vậy ở đây phải thấy ra là tính Không và duyên sinh hợp nhất làm một. Đây là cách đức Phật, Ngài Long Thọ và Lama Tsongkhapa quán chiếu về tính Không. Đây cũng là sự hỗ trợ để nhận ra cách thức tồn tại [do duyên sinh]* của “cái tôi,” chứ không phải là nó không-tồn tại gì cả. Đây chính là duyên khởi vi tế. Sự suy tư về cách [“cái tôi” tồn tại do duyên sinh]* và sự thấu triệt về nó sẽ giúp bạn thấy ra được tính Không. Tính Không ấy chính là không [có tự tánh]*.

Tiếp theo là sự giác ngộ về lòng sùng mộ với Bốn sư. Hãy thiền định dù phải mất bao nhiêu tuần, bao nhiêu tháng hay bao nhiêu năm để nhận ra rằng đức Bốn sư của bạn, vị thầy mà bạn có một liên hệ pháp duyên, ngài chính là vô lượng muôn chư Phật, và [đồng lúc]* thì chỉ một vị Phật duy nhất cũng chính là tất cả các Bốn sư. Hãy trải nghiệm rõ điều này một cách không cần dụng công, và từ trong trái tim của bạn, hãy dứt khoát tin về điều này, một trăm phần trăm không chút khó khăn hay gượng ép.

Đây chính là gốc rễ, là thành tựu của mọi giác ngộ. Và bạn cần đạt được điều này qua việc thực hành theo đại cương của [các giáo huấn]* lam-rim cùng với thiền định. Ở đây tôi đang đề cập đến thành quả thiền định, tu tâm theo con đường tiệm tiến dành cho chúng sinh sơ căn, phải mất nhiều tuần, nhiều tháng hoặc nhiều năm để rèn luyện tâm,

không bám luyến vào cuộc đời này, cơm ăn, áo mặc, hay danh vọng. Điều quan trọng nhất là hạnh phúc của bạn trong đời kế tiếp chứ không phải ngay hiện đời. Đời sau mới là quan trọng, hãy thay đổi hoàn toàn cách suy nghĩ trước đây rằng hạnh phúc trong đời này quan trọng hơn đời sau.

Vì thế nên Ngài Long Thọ nói rằng thiện nghi hay không thiện nghi đều như nhau, khen ngợi hay chỉ trích đều như nhau, tiếng lành hay tiếng xấu đều như nhau, có tài vật hay không tài vật thì cũng như nhau. Bạn nên có sự giác ngộ này.

Bạn có thể thiền định về thân người hoàn hảo và những lợi ích của nó, vì sao thân người khó được, và cũng hãy thiền định về vô thường và cái chết, về chín giai đoạn của [tiến trình]* chết, về khổ đau trong các cõi thấp, về quy y và nghiệp báo. Cố gắng giác ngộ từng đề mục một. Đây là con đường tiệm tiến [tuần tự từng bước]* dành cho chúng sinh sơ căn.

Sau đó, [hãy thiền định] về con đường tiệm tiến dành cho chúng sinh trung căn: khổ đau của cõi người và cõi thiên, v.v. cùng sáu loại khổ, ba loại khổ phổ biến trong luân hồi, rồi sau đó [trường dưỡng]* tâm xả ly luân hồi, như tôi đã giải thích ở bên trên, và hãy tư duy rằng chúng sinh trong luân hồi cũng giống như tù nhân trong ngục tối hay như kẻ đang bị thiêu đốt giữa đám lửa cháy.

Khi bạn có những giác ngộ về Bồ đề tâm không cần phải nỗ lực, thì liên tục ngày và đêm, bạn sẽ luôn đau đáu một chí hướng muốn đạt giác ngộ vì chúng sinh, thậm chí bạn sẽ luôn nghĩ đến việc đạt được giác ngộ cho mỗi mỗi chúng sinh [không sót một ai]*. Trong các văn bản, chư thiền giả giải thích rằng thường sau khi Bồ đề tâm được phát khởi, thì nỗ lực chủ yếu của bạn sẽ là [thực hành]* *Tantra* mật điển – [nghĩa là thực hành]* giai đoạn sinh khởi và hoàn thiện. Thông thường là như vậy.

Vói thương mến và những lời chúc nguyện,
Lama Zopa Rinpoche

Nguồn trích từ: *Lama Zopa Rinpoche's Online Advice Book*
<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=1031&chid=2559>

Việt dịch: Hoài Thanh
Hiệu đính: Tâm Bảo Đàn

Ghi chú: [...] là phụ chú của người dịch tiếng Anh; chữ in nghiêng hoặc in đậm và [...] là của người dịch và hiệu đính tiếng Việt.