

PHẦN CHÍNH CỦA CÁC GIAI ĐOẠN THIỀN ĐỊNH

Đây có hai phần:

Những bước hướng dẫn

Những bước chỉ dạy chỉ ra

CÁC BƯỚC HƯỚNG DẪN

Đây có hai điểm:

Hướng dẫn qua chỉ (shamatha)

Hướng dẫn qua quán (vipashyanā)

HƯỚNG DẪN QUA CHỈ

Đây có hai bước:

Chỉ có vật tượng trưng

Chỉ không có vật tượng trưng

CHỈ CÓ VẬT TƯỢNG TRƯNG

Đây có hai phần:

Chỉ có phụ trợ

Chỉ không có phụ trợ

CHỈ CÓ PHỤ TRỢ

Trong bốn thời khóa, hãy tiếp tục những tu tập dự bị, không phải kịch liệt như trước, nhưng không bao giờ để mất một ngày nào. Vào lúc tu tập yoga đạo sư (guru yoga), một cách đặc biệt, hãy thành tâm khấn nguyện cho định (samādhi) phát sinh.

Sau đó, hãy xếp chân theo tư thế *kim cương* (vajra)^[1], nếu không thể làm được như vậy, thì tư thế *tát-đỏa* (sattva)^[2]. Hãy đặt hai bàn tay chồng lên nhau với bốn ngón của bàn tay này lên trên bốn ngón của bàn tay kia, đặt ở dưới rốn trong thế cách yên tĩnh. Hãy thẳng cột xương sống và toàn thân ngay ngắn; vươn hai vai và hai cùi chỏ ra cho đến khi chúng đều thẳng. Hãy nghiêng nhẹ cổ vào.^[3] Chót lưỡi tựa lên hàm ếch và hai môi ngậm lại với một khe hở nhỏ giữa hai hàm răng. Hai mắt nên giữ tầm nhìn bình yên hướng về mức của chót mũi. Ngồi theo cách này là ngồi tư thế thất tọa hay ngồi với bảy điểm (sevenfold posture), của Vairochana (Tì-lô-xá-na). [Xem hình minh họa trang kế tiếp. ND].

Nói chung, tư thế của thân quan trọng trong toàn bộ tu tập thiền định. Nhất là, các điểm trọng yếu của thân đều cần thiết cho tâm yên tĩnh. Lý do là, người ta nhấn mạnh, một vài người thấy được yên tĩnh chỉ đơn giản qua tư thế này và đó cũng là lý do tại sao luyện tập năm bảy ngày chỉ đơn giản giữ tư thế của thân là rất tốt.

Rồi, ban ngày, hãy đặt một vật phụ trợ, chẳng hạn như một viên đá cuội hay một que cây không quá sáng, trực tiếp trên đường thẳng với tầm nhìn của mắt. Một cách thư giãn, hãy hướng sự chú ý đến vật phụ trợ mà không nhìn chăm chú vào nó hay khảo sát nó. Hãy đặt chú ý ở trên vật phụ trợ chỉ để tránh sự lang thang hay bị phân tán.

Kế tiếp, hãy giữ chú ý, như trên, vào một vật nhỏ đặt trên giới tuyến giữa cái bóng và ánh sáng mặt trời. Ban đêm, hãy tập trung sự chú ý vào một tinh cầu màu trắng cỡ bằng hạt đậu ở giữa hai lông mày. Tỉnh thoảng, hướng tâm, như trước, vào một tinh cầu màu đen cỡ bằng hạt đậu ở phía dưới mình.

Một loại người nào đó sẽ thấy khó đạt được yên tĩnh theo những cách này và sẽ trở nên mệt vì tập trung chú ý. Họ nên tưởng tượng thân tướng của đức Như Lai (Tathāgata),

cỡ hai phân rưỡi, ngay trong khoảng không ở trước họ. Mặc dù đã có nhiều cách tập trung chú ý khác nhau, cách này sẽ đủ cho đa số người.

Một khi đã đạt được cảm giác yên tĩnh tự nhiên, hãy ngừng tập luyện và nghỉ một chút. Hãy tập luyện những thời ngắn và lặp lại nhiều lần.

Giữa các thời khóa, hãy tránh giải trí, tránh những hoạt động căng thẳng và nói nhiều. Hãy giữ cả thân và tâm im lặng.

CHỈ KHÔNG CÓ PHỤ TRỢ

Đây có hai phần:

Tu tập dùng hơi thở

Tu tập không dùng hơi thở

TU TẬP *CHỈ* DÙNG HƠI THỞ

Trước tiên, tập trung chú ý bằng cách đếm hơi thở, hãy giữ ý thức hơi hít vào và hơi thở ra đủ để tránh vớ vẩn sang những vật khác. Hãy bắt đầu bằng cách tập trung vào ba vòng thở, rồi bảy vòng và cứ như thế – bất cứ cái nào thích hợp. Nếu sự chú ý trở nên không ổn định, thỉnh thoảng hãy nghỉ một chút và rồi tiếp tục tập luyện trở lại cho đến khi đạt được một kinh nghiệm nào đó.

Kế tiếp, tập trung chú ý bằng cách giữ hơi thở, hãy tổng không khí cũ ra ba hay chín lần. Hãy hít vào một cách nhẹ nhàng qua hai lỗ mũi. Cùng với nuốt nước miếng, hãy dùng lực ép dạ dày xuống, nhưng không quá mạnh. Bao lâu tùy khả năng mình, chỉ đơn giản giữ nó không lang thang lạc mất; đừng trở nên lơ đãng. Khi không còn giữ được lâu hơn nữa, hãy nhẹ nhàng thở ra bằng mũi. Trong khi thở ra và hít vào như trước, giữ chú ý vào hơi thở ít nhất đủ để không vớ vẩn sang vật khác.

Khi mệt, hãy hít và thở tự do bằng mũi. Hãy giữ sự chú ý thư giãn và rõ ràng, với sự chú tâm đủ để không trở nên bị phân tán bởi bất cứ thứ gì khác. Thỉnh thoảng hãy nghỉ

một chút. Hãy tiếp tục luyện tập theo cách này cho đến khi có được một kinh nghiệm nào đó.

Nếu sự chú ý trở nên lay động nhiều hơn trong khi làm như vậy, ấy là vì tập trung quá mức, vậy hãy thư giãn bên trong.

Nếu trở nên chán nản nhiều lần và rất bất an, ấy là vì bị mệt quá, vậy hãy tự làm mình tươi tỉnh lại đôi ngày.

Nếu bị chóng mặt và nhẹ đầu, ấy là vì ảnh hưởng của *khí*,^[4] vậy hãy ăn và uống những thực phẩm có nhiều dưỡng chất, và xoa bóp thân thể.

Các bước đến điểm này được gọi là *bất cái tâm chưa bắt được*. Đó là những bước cần thiết để đạt sự an tĩnh của tâm.

Trong những bước này, nếu quý vị cảm thấy những cử động của tâm gia tăng và thấy mình ít an tĩnh, đây là vì trước kia không để ý đến tất cả những dòng niệm tưởng phóng ra. Bây giờ, quý vị để ý từ ý nghĩ này đến ý nghĩ khác phát sinh. Quý vị trở nên ý thức và đạt được một sự an tĩnh nào đó, vì vậy đừng nên xem đây là một khuyết điểm. Đừng hướng dẫn ý nghĩ cũng đừng theo đuổi nó. Tốt hơn, nên nghỉ ngơi thư giãn và tiếp tục tự luyện tập. Làm như thế quý vị sẽ kinh nghiệm an tĩnh.

Nếu sự chú ý bị phân tán, bất quyết và quý vị không có cảm giác an tĩnh, hãy nói một chữ ‘PHAT’ thật mạnh hay hét một tiếng lớn. Ngay lúc đó, ý nghĩ trước bị gián đoạn và ý nghĩ kế tiếp chưa phát sinh. Sự chú ý ở trong khoảng hở này là một trạng thái an tĩnh không có ý nghĩ.

Kế tiếp, hãy hiểu rõ rằng các ý niệm như “cần phải làm cái này vì cái kia” là những phóng tưởng của ý nghĩ. Dùng những phương pháp khác nhau, khéo léo tiến hành bằng cách thay đổi giữa tập trung và thư giãn. Hãy tự tin. Hãy kiên trì luyện tập, vì bằng cách làm như vậy, quý vị sẽ khám phá ra trạng thái an tĩnh.

TU TẬP *CHỈ* KHÔNG DỪNG HỜI THỞ

Khi quý vị đạt được sự an tĩnh của tâm ở một độ nào đó bằng phương pháp trước, hãy dùng cùng một tư thế của thân như trước. Đừng chú ý vào những vật thể thấy được ở bên ngoài, các âm thanh hay những cái tương tự, cũng đừng chú ý vào sự vận hành của hơi thở bên trong hay bên ngoài. Đừng nghĩ đến quá khứ, những gì quý vị đã làm hay những gì đã xảy ra trước kia. Đừng nghĩ đến tương lai, những gì quý vị sẽ làm hay những gì sẽ xảy ra về sau. Cũng đừng tạo ra những ý nghĩ về hiện tại, về những gì xuất hiện hay những gì đang xảy ra ngay bây giờ. Tốt hơn, quý vị hãy tự cho phép mình ở lại trong thư giãn và rõ ràng, sáng láng và thoải mái. Trong lúc vẫn còn như thế, hãy ngừng luyện tập. Rồi tiếp tục trở lại như trước. Đừng duy trì cách này quá lâu trong một lần; thay vì hãy làm như vậy nhiều lần.

Trong tất cả những trường hợp theo đuổi một trạng thái an tĩnh, khi làm như vậy với quá nhiều tập trung và cường độ có thể tạo ra chướng ngại cho sự giữ chú ý sáng láng. Phần lớn, chỉ thư giãn một cách đơn giản thì thích hợp hơn.

Khi để sự chú ý theo cách này, nếu quý vị trở nên xao động hay phân tán, hãy ngồi ở một chỗ ấm hơn, ăn và uống những thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng, hãy xoa bóp thân thể, và hạ tầm nhìn xuống thấp hơn. Hãy tập trung chú ý ở dưới rốn và hãy ép hơi thở ở bụng một chút.

Nếu tâm cảm thấy trầm trệ và lười biếng, hãy ngồi ở một chỗ mát hơn, tóa nước vào mặt, tổng hơi thở cũ ra và nâng tầm nhìn lên. Hãy tăng cường sức chú ý với sự cảnh giác sắc bén. Nếu vẫn còn cảm thấy trầm trệ, hãy tự làm tỉnh táo lại bằng cách đi đi lại lại.

Nếu cảm thấy u tối và ngu ngốc, hãy cúi đầu lễ bái trước các thánh tượng và bước đi vòng quanh họ. Hãy cúng dường và bố thí, hãy sám hối những hành vi xấu, và v. v... với lòng chân thành thâm cảm. Hãy nhiệt thành khấn nguyện cho định (*samādhi*) phát sinh bên trong mình. Rồi tiếp tục tu tập.

Những bước này được gọi là *ổn định cái tâm đã bắt được*. Trừ phi quý vị trở nên thành thạo để sự an tĩnh đã có được có thể ổn định dễ dàng mà không có sự hộ trợ và điềm qui

chiếu, quý vị sẽ không thấy có bất cứ sự tiến bộ nào trong tu tập không có vật tượng trung. Do đó, luyện tập là thiết yếu.

Để cho cảm giác an tĩnh của mình trở nên lơ đãng hay tê dại là sai lầm, vậy hãy cảnh giác và tiếp tục tập luyện nhiều lần bằng những thời ngắn.

Nếu cảm thấy lười biếng hay trầm trệ, với sự hiện diện tràn trề nhất của tâm, quý vị phải mạnh mẽ tẩy trừ khuyết điểm này, vậy hãy nhất quyết tẩy sạch khuyết điểm đó một lúc. Một cách thay đổi, quý vị có thể luyện tập trong khi phát tâm chú ý hơi sắc bén một chút. Hãy dùng bất cứ phương pháp nào cảm thấy thích hợp hơn.

CHỈ KHÔNG CÓ VẬT TƯỢNG TRUNG

Đây có hai điểm:

Siết chặt

Nới lỏng

Siết Chặt

Giữ cùng tư thế như trước, nhưng nâng tầm nhìn hơi cao hơn một chút và nhắm chùng nó ở mức ngay phía trước. Hãy giữ sự chú ý của mình sắc bén và tập trung, không để bị phân tán dù chỉ một giây. Một cách qui nhất, hãy giữ rõ ràng và sáng láng không có một vật đặc biệt nào làm điểm qui chiếu để tu dưỡng thiền định.

Sau một lúc, hãy xả (thiền định); hãy giữ nó ngắn. Hãy tập trung trở lại một cách chu đáo. Hãy ở lại với cảm thức chính xác không lang thang dù chỉ chốc lát. Hãy luyện tập như vậy và đạt được một kinh nghiệm cá nhân nào đó.

Bằng cách làm như vậy, hơn là kiểu an tĩnh trầm trệ trước kia, tâm của quý vị sáng lên, trở nên rõ ràng và sáng láng. Quý vị có được sự tiến bộ khi sự chú tâm của quý vị hiện diện rõ ràng sáng láng.

Một vài người thuộc loại lanh lợi thấy rằng họ thực sự sáng lên, nhưng thời gian an tĩnh trở nên ngắn hơn. Đừng xem đó là một cái lỗi. Hãy tiếp tục luyện tập nhiều lần với những thời ngắn, và bằng cách làm như vậy, cả an tĩnh và sáng láng sẽ gia tăng.

Nói Lãng

Hãy ngồi cùng tư thế và giữ cùng tâm nhìn như trên. Đừng ưa thích bất cứ tham vọng nào về nên tu dưỡng cái gì hay không nên tu dưỡng cái gì bằng thiên định. Đừng vui mừng khi an tĩnh hay không vui khi các ý nghĩ khởi động; tốt hơn, hãy thư giãn sự chú ý một cách thông thả. Đừng ngăn chặn cái này trong khi khuyến khích cái kia. Đừng điều chỉnh. Hãy để yên sự chú ý tự nhiên như vậy – thư giãn và tự do. Trong trạng thái này, hãy duy trì sự hiện diện của tâm mà một cách đơn giản là không bị phân tán. Đừng xao động; hãy mở rộng và rõ ràng. Hãy luyện tập trong mở trống và hiện diện sống động.

Trong khi luyện tập theo cách này, khi một ý nghĩ quấy rầy xen vào, quý vị không cần bắt đầu ngăn chặn nó hay theo đuổi nó. Tốt hơn, hãy duy trì tâm hiện diện vững vàng, không lay chuyển.

Quý vị cũng không cần ngăn chặn hay khuyến khích sự lay động vi tế của ý nghĩ. Hãy giữ rõ ràng, sáng láng, và yên tĩnh. Rồi xen vào bằng cách nghỉ một chút. Một lần nữa lại tiếp tục luyện tập như trước để thấy mình được kinh nghiệm gì.

Trước đây, quý vị đã tập trung qui nhất bằng cách trau dồi tâm thức của mình thành rõ ràng và mở trống, trong khi đè ép hầu hết những ý nghĩ thô và tế. Việc này không dễ (duy trì). Vậy bây giờ, thay vào đó, duy trì theo cách tự nhiên chỉ đơn giản không bị phân tán là đủ.

Khi ý nghĩ thực sự xảy ra, dù thô hay tế, hãy bao bọc chúng bằng chú tâm hiện diện. Bằng cách làm như vậy, ý nghĩ không thể vận hành như là ý nghĩ. Chúng hoàn toàn lắng xuống và quý vị đến trạng thái an tĩnh.

Một khi đã bao bọc một ý nghĩ bằng hiện diện của chú tâm này, quý vị không cần giữ bất cứ mục đích nào khác, như vậy quý vị có một cảm giác rất tự do. Trong khi nói lỏng và thư giãn kiểu này, quý vị hiểu rõ điểm trọng yếu của sự ở lại trong tâm thái tự do và thư giãn. Một khi đã tiến bộ, việc duy trì nó trở nên đơn giản.

Tuy nhiên, nếu quý vị bị phân tán trong khi lạc mất trong dòng niệm tưởng hay bị mang đi một cách vô ý thức không chú ý đến những gì quý vị đang suy nghĩ, thì sự hiện diện của tâm quý vị quá yếu ớt.

Nếu trong an tĩnh quý vị cảm thấy bất an, không ổn định hay chao động, thì cảm thức nói lỏng của quý vị không tương xứng hay quý vị chú tâm quá mãnh liệt. Hãy dẹp bỏ những khuyết điểm này và tiếp tục luyện tập.

Nếu cảm thấy chú ý trở nên trì trệ, hãy làm cho tâm hiện diện mạnh mẽ hơn. Nếu bị lay động, hãy giảm sức mạnh của nó một chút để làm chất lượng thư giãn sâu hơn. Cứ tiếp tục theo cách này, quý vị sẽ giữ sự chú ý được sáng láng hoàn toàn.

Chỉ (shamatha) sinh ra khi quý vị kinh nghiệm các nhận thức về cảnh, âm thanh, và v.v... sinh động và tĩnh lặng, sáng láng và không ràng buộc. Vậy, nếu như một trong các tâm thái thiền định khác nhau thực sự xảy ra, đừng để bị vướng mắc trong đó. Thay vào đó, hãy luyện tập một lúc trong trạng thái sáng láng và không có ý nghĩ.

Trừ khi quý vị đặt vững chân ở đó, sự tu luyện thiền định của quý vị sẽ trở nên rời rạc. Hãy đặt vững chân mình.

~~~~

Bước đầu, quý vị có được một chút an tĩnh vô niệm giữa sự hỗn loạn của nhiều ý nghĩ thô và tế. Đây là giai đoạn đầu tiên của chỉ (shamatha), tựa như dòng suối lượn mình qua cái đèo.

Kế tiếp, phần lớn suy nghĩ biến mất, như vậy trạng thái *chỉ* của quý vị vẫn an lạc tịch tĩnh. Tuy nhiên, bất cứ khi nào xảy ra sự di động mạnh của ý nghĩ, quý vị không thể ghìm



nó xuống được. Tỉnh thoảng, quý vị bị tản mát và xao động. Đây là giai đoạn giữa của *chỉ*, tương tự như dòng sông chảy êm đềm.

Rồi, những ý nghĩ cả thô và tế không còn khởi lên nữa. Bao lâu quý vị còn an tĩnh trong cảnh giới vô niệm, quý vị vẫn còn an lạc tịch tĩnh. Nếu như có dấu vết nào của một ý nghĩ vi tế khởi lên, nó không thể vận hành như một ý nghĩ thực sự; nó tự nhiên tan biến trong cảnh giới vô niệm. Đây là giai đoạn cuối cùng của *chỉ* (shamatha), giống như biển mẹ gặp sông con.

Dù cho loại *chỉ* này không đủ để làm thực chất của sự tu luyện Đại Thủ Ấn, có được nó làm căn bản cho sự tu luyện là cực kỳ quan trọng. Vì nó là sự ổn định của tâm trí tạo ra nghiệp tốt vô biên, quý vị nên hoàn thành trạng thái không tì vết và vững chắc của *chỉ* (shamatha).

~~~~

HƯỚNG DẪN BẰNG PHƯƠNG TIỆN QUÁN (VIPASHYANĀ)

Đây có hai phần:

Nhận diện tâm và các nhận thức khác nhau

Giải quyết những bất định về căn bản và biểu thị

Nhận Diện Tâm và Các Nhận Thức Khác Nhau

Đây có hai điểm:

Nhận diện tâm – cái căn bản

Nhận diện ý nghĩ và nhận thức – sự biểu thị

Nhận Diện Tâm – Cái Căn Bản

Điểm thứ nhất, hãy ngồi cùng một tư thế như trước. Thêm nữa, hãy nhìn thẳng ra trước, mắt không chớp hay thay đổi vị trí. Hãy giữ sự chú ý của quý vị hiện diện một cách sống động trong trạng thái *chỉ* (shamatha) không có ý nghĩ và sáng láng. Trong khi

ở trạng thái này, hãy nhìn thẳng vào cái tâm chú ý này xem nó có hình dáng, màu sắc gì, v.v.... Nó ở chỗ nào và cái gì chống đỡ nó? Nó có loại đặc tính(identity) và hình dáng khả định gì? Hãy từ từ khảo sát và quán xét những điểm này.

Nói cách khác, nó có hình dạng tròn, vuông hay là gì? Nó có hình dạng giống như đất, đá, núi, cây nhỏ, cây to, hay cái gì tương tự? Nó có hình dạng giống như người, thú vật, hay là gì? Nó có màu trắng hay màu đen, v.v...? Hãy khảo sát mỗi trường hợp cho đến khi quý vị đi đến một kết luận quyết định.

Tương tự, hãy khảo sát xem là tâm ở nơi các vật của thế giới bên ngoài hay con người, hay là ở nơi thân của nghiệp thuần thực của quý vị. Nếu nó ở trong thân này, thì nó ở một chỗ đặc biệt hay một bộ phận nào của thân, từ đỉnh đầu đến lòng hai bàn chân của quý vị, hay nó tồn tại theo cách thấm nhập? Nếu nó tồn tại theo cách thấm nhập, thì nó ở theo cách có bên trong và bên ngoài, hay nó tồn tại theo cách tràn lan? Nếu tràn lan, hãy khảo sát tâm của quý vị di động như thế nào và v.v... khi nó bị các đối tượng và sự vật bên ngoài chiếm cứ.

Hoặc, tâm của quý vị là một thực thể có thể nhận diện như là rỗng lặng hay là tỉnh giác?^[5] Về phẩm tính rỗng lặng, có phải nó có nghĩa là trống rỗng như hư vô hay hư không? Tính chất tỉnh giác sáng láng rực rỡ như ánh sáng mặt trời và mặt trăng, hay như ngọn lửa của chiếc đèn bơ? Hãy khảo sát sự sáng láng này xem nó giống cái gì. Hãy quán xét như vậy cho đến khi nó được ổn định với sự chắc chắn đầy đủ và kết luận.

Nếu quý vị bám vào nghe nói và lý thuyết mà chệnh mảng quán xét, quý vị sẽ không cảm thấy nó đã được quyết định kết thúc. Vậy hãy khảo sát nó đến tận đáy sâu.

Nếu chấp giữ một kiến giải không đúng, nên áp dụng phản luận và tiếp tục quán xét.

~~~~

Dễ đi đến quyết định rằng (tâm ý thức này) không có bất cứ hình dáng, màu sắc, nơi chốn, sự hộ trợ hay bản chất vật chất nào. Tuy nhiên, nếu quý vị chấp nhận nó là một thực

thể có thể xác định rằng nó tỉnh giác và rỗng lặng, và quý vị ở lại trong trạng thái đó một cách an tĩnh, thì quý vị vẫn chưa giải quyết xong [vấn đề], vì đó chỉ là tâm thái tĩnh lặng của thiền định. Do đó, hãy cúng dường man-đa-la (mandala), khẩn nguyện với lòng sùng mộ sâu xa và trong mỗi trường hợp, hãy quán sát nó tỉnh giác như thế nào, nó rỗng lặng như thế nào, và thực trạng của nó là gì.

Qua đây quý vị có thể thấy rằng tâm không phải hợp tạo bằng một bản chất vật chất và cụ thể, và do đó, không có hình dạng hay màu sắc, không có chỗ trụ hay vật chống đỡ. Quý vị cũng có thể hiểu rằng nó là cái rỗng lặng tỉnh giác (the aware emptiness) thách thức bất cứ sự miêu tả nào [bằng ngôn từ] rằng như-thế-và-như-thế – nó không thể diễn tả nhưng có thể kinh nghiệm.

Trong trường hợp đó, vị Lạt-ma nên thử đưa ra những câu nói gây bối rối. Nếu cái hiểu của thiền giả chỉ là lý thuyết hay nghe nói, nó sẽ không thống nhất và sẽ không đứng vững trước sự khảo sát kỹ lưỡng. Nếu đó là kinh nghiệm cá nhân, nó sẽ qui tụ về một điểm duy nhất ngay cả khi ý không thể xoay chuyển bằng ngôn ngữ truyền thống. Khi điều này xảy ra, thiền giả ấy đã có được kinh nghiệm cá nhân.

Dù vậy, có những thiền giả hùng biện và xoay chuyển nhưng thiếu kinh nghiệm cá nhân. Cũng có những thiền giả có kinh nghiệm nhưng lú lờ không thể giải thích được. Do đó, vị Lạt-ma nên để họ quán xét và giải quyết đầy đủ qua kinh nghiệm chân thực.

Trong khi ở trạng thái sáng láng và vô niệm trước đây của chỉ (shamatha), như trước, hãy nhìn trực tiếp vào tâm thức của mình. Nó là sự tỉnh thức không lời nào nói đủ được. Nó không phải là một thực thể có thể xác định được,<sup>[6]</sup> nhưng đồng thời, nó là cái rỗng lặng tỉnh giác tự tri, minh bạch, sáng láng và tỉnh thức. Hãy duy trì nó như vậy không phân tán.

### **Nhận Diện Ý Nghĩ và Nhận thức – Sự Biểu Hiện**

Hãy ngồi theo tư thế như đã nói trên. Bây giờ hãy để cho một trạng thái có ý nghĩ mạnh và thô, như giận chằng hạn, xảy ra bên trong trạng thái rỗng lặng và tỉnh giác của tâm không thể nhận diện được. Khi nó dấy lên một cách sống động, hãy nhìn

thẳng vào nó và quán xét như trước, về màu sắc và hình dáng chính xác của nó, địa điểm và vật phụ trợ nó, đặc tính và ngoại hình của nó, và v.v... Cùng cách ấy, hãy để cho một trạng thái có ý nghĩ vi tế, hoặc hãy phóng tưởng một cái như thế, và rồi hãy nhìn vào đó và khảo sát đặc tính của nó.

Tương tự, hãy để phát sinh hay tạo ra những nhận thức tế và thô khác nhau – về thể giới và chúng sinh, bạn và thù, niềm vui và buồn phiền, và v.v.... Hãy nhìn vào đặc tính của mỗi thứ. Hãy xem xét và khảo sát kỹ lưỡng.

Trước kia, khi quý vị nhìn, có lẽ quý vị đã làm như thế bằng cách tổng quát hóa sự thiếu thực thể có thể xác định, hay quý vị đã không khảo sát và không có được một kinh nghiệm chính xác. Nếu vậy, quý vị chỉ có được lý thuyết rằng những ý nghĩ và nhận thức tế và thô là không thể nhận diện được. Do đó, quý vị sẽ không tìm được kinh nghiệm giải thoát hiện hành và vững chắc có thể trực tiếp nhận biết đặc tính của chúng khi gặp phải hay để cho sự giả dối của chúng sụp đổ. Do đó, hãy mặc áo giáp kiên cường và tiếp tục khảo sát cho đến khi quý vị ổn định được điểm này một cách xác quyết.

Làm như vậy sẽ đạt được sự chắc chắn sâu xa, một minh tuệ cao hay thấp hơn. Do đó, không nên để lại đề mục này mơ hồ như một ý niệm tổng quát.

~~~~

Kế tiếp, để tiếp tục có được kinh nghiệm cá nhân, hãy khảo sát một ý nghĩ hay một nhận thức đặc biệt. Bây giờ quý vị có thể nói, “Nó không có bất cứ hình dáng, màu sắc hay đặc tính gì có thể xác định được. Đặc tính của tâm một cách đơn giản là rỗng lặng tỉnh giác!” Hay quý vị có thể phát biểu một mảng tri thức lý thuyết nào đó.

Tuy nhiên, không chắc quý vị muốn nói gì bằng câu *rỗng lặng tỉnh giác*. Quý vị muốn nói rỗng lặng tỉnh giác xảy ra sau khi sự cố một ý nghĩ đã diệt hay tan biến? Hay nó là rỗng lặng tỉnh giác trong lúc ý nghĩ hiện diện? Trong trường hợp sau, quý vị có thể nói trạng thái ấy tỉnh giác, nhưng nói nó rỗng lặng thì phi lý. Hãy quán xét kỹ lưỡng theo cách này và tiếp tục khảo sát.

Bất chấp loại ý nghĩ nào xảy ra, kinh nghiệm về nó, nơi chính nó, là một cái gì đó không thể nhận diện được – nó tỉnh giấc vô ngại song không biến thành khái niệm. Về các nhận thức, chúng chỉ là ấn tượng của sự hiện diện không bị cản trở, không bám chặt và không bám vào thực tại kiên cố. Khó miêu tả chúng [bằng lời] là như-thể-và-như-thể, khi quý vị hiểu chúng theo cách này là quý vị đạt được kinh nghiệm cá nhân.

Rồi không bị phân tán, hãy đơn giản duy trì sự rỗng lặng tỉnh giấc này mà nó là sự tỉnh giấc không thể nhận diện được, cũng được gọi là sự rỗng lặng của nhận thức, tức là sự nhận thức không có tự tánh.

Người ta có thể nói, “Khi tôi nhìn thẳng vào một ý nghĩ hay một nhận thức, nó tan biến và trở thành rỗng lặng tỉnh giấc.” Đây là trường hợp không có sự chắc chắn minh xác về bản tánh của ý nghĩ và nhận thức, nhưng tốt hơn là dùng ý niệm rỗng lặng tỉnh giấc làm thuốc giải cho chúng.

~~~~

## **Giải Quyết Những Cái Không Chắc Chắn**

### **về Căn Bản và Biểu Hiện**

Đây có bốn điểm:

*Quyết định rằng ý nghĩ là tâm*

*Quyết định rằng nhận thức là tâm*

*Quán xét tâm tĩnh và động*

*Quyết định rằng tất cả kinh nghiệm là bất sinh*

### **Quyết Định Rằng Ý Nghĩ Là Tâm**

Hãy ngồi cùng một tư thế như trước. Hãy để tâm an tĩnh bình thường rỗng lặng tỉnh giấc. Từ bên trong trạng thái này, hãy phóng tưởng một ý nghĩ sống động, như giận

chẳng hạn. Hãy nhìn thẳng vào nó và quán xét toàn triệt xem nó phát sinh từ loại bản chất hay căn bản gì.

Có lẽ quý vị cho là nó phát xuất từ chính trạng thái rỗng lặng và tỉnh giác này của tâm. Nếu vậy, hãy khảo sát xem có phải nó giống như một đứa bé sinh ra từ một người mẹ hay như ánh sáng chiếu ra từ mặt trời. Hay nó là tâm trở thành ý nghĩ ấy?

Kế tiếp, hãy quan sát cách nó tồn tại. Khi nó xuất hiện trong hình thức giận, hãy khảo sát cái giận này hoặc là nó có sợi xiềng bám giữ kịch liệt vào sự vật là có thực đi kèm hay nó chỉ là một hiện tượng của giận, một cái rỗng lặng trong đó không có một hình tướng nào để bám giữ.

Cuối cùng, hãy quan sát ý nghĩ ấy ra đi như thế nào. Ý nghĩ ấy bị chặn lại hay nó tan biến? Nếu nó bị chặn lại, ai chặn nó lại hay hoàn cảnh nào làm nó dừng lại? Nếu nó tan biến, hãy khảo sát xem nó tan biến vì một hoàn cảnh nào hay nó tự tan biến?

Cùng cách ấy, nên khảo sát một số những ý nghĩ thô và tế khác nhau để có được một kinh nghiệm nào đó. Nếu thiền giả chấp giữ một kiến giải sai, nên loại bỏ nó bằng một phản luận và cho một ám chỉ. Sau đó, thiền giả nên tiếp tục khảo sát một lần nữa.

Quý vị không thể tìm ra được ý nghĩ ấy đã phát xuất từ một chỗ đặc biệt nào theo một cách đặc biệt nào, rằng nó ở trong một hình dạng hay hình tướng đặc biệt hay nó đi đến một nơi đặc biệt nào. Tuy nhiên, phải dẹp bỏ những khái niệm của quý vị về ý nghĩ và tâm khác nhau, hoặc là chúng liên quan như bên trong và bên ngoài, hay như thân và các chi của nó, và v.v.... Quý vị phải kinh nghiệm rằng những ý nghĩ khác nhau, dù chúng xuất hiện trong bất cứ hình thức nào, là một hiện tượng rỗng lặng và không phải là một thực thể có thể xác định được. Quý vị phải nhận ra rằng chúng phát sinh từ chính mình và tan biến nơi chính mình. Vì tâm không bị hạn chế, quý vị phải trở nên chắc chắn rằng tâm chỉ xuất hiện hay được thấy như là những ý nghĩ. Quý vị phải quyết định rằng ý nghĩ và tâm là không thể phân chia.

Hãy lấy ẩn dụ một làn sóng trên nước. Làn sóng không là cái gì khác hơn nước, song nó được thấy như một làn sóng. Mặc dù nó xuất hiện là một làn sóng, nó không bao giờ

thay đổi bản tánh nước của nó. Cùng cách ấy, với nhiều loại ý nghĩ khác nhau, ngay từ giây phút xuất hiện, chúng không gì khác hơn là sự rỗng lặng tỉnh giác của tâm không thể nhận diện được.

Hơn nữa, vì tâm này không bị hạn chế, nó xuất hiện như những ý nghĩ khác nhau. Dù cho xuất hiện như vậy, nó không có gì thay đổi khác với cái rỗng lặng tỉnh giác của tâm mà nó không phải là một thực thể có thể xác định được. Quý vị phải an định điểm này một cách dứt khoát. Quý vị phải có được kinh nghiệm chắc chắn thực sự rằng các loại ý nghĩ khác nhau đều là tâm.

Tương tự, hãy phát khởi một ý nghĩ hạnh phúc hay một ý nghĩ đau buồn và quán xét xem đặc tính của chúng có gì khác nhau không. Cũng phải chắc chắn về các loại ý nghĩ đối nghịch bằng cách này.

### **Quyết Định Rằng Nhận Thức Là Tâm**

Hãy ngồi cùng tư thế như trước và từ bên trong tâm thái tỉnh giác và rỗng lặng ấy, hãy cho phép bất cứ hình tướng thị giác nào xuất hiện để kinh nghiệm một cách sống động. Hãy quán xét sự đến, lưu lại và ra đi của nó, như trên.

Bây giờ hãy quán xét các điểm sau đây. Nhận thức thị giác là khác hay là đồng với tâm? Nếu khác, chúng có tương giao nhau, một cái có ở bên trong cái kia hay ở bên trên cái kia không? Nếu đúng là như vậy, có phải chúng hiện hữu như những thực thể riêng rẽ có thể đứng một mình không?

Hay đó chỉ là trường hợp tâm được xem như là nhận thức thị giác? Trong trường hợp nó chỉ là tâm xuất hiện như thế, không có gì khác hơn là một cái tâm đơn độc, và mâu thuẫn với chúng là khác.

Nếu nhận thức thị giác là đồng với tâm, chúng đồng theo cách tâm biến thành nhận thức thị giác, hay chúng đồng theo cách nhận thức thị giác trở thành tâm? Hãy quán xét theo cách này để có được kinh nghiệm cá nhân. Nếu có kiến giải không đúng, nên phản ứng và cho một ám chỉ.

Theo cách này, bất kể thấy được nhận thức thị giác nào, quý vị phải trở nên chắc chắn rằng nó chỉ là phẩm tính nhận thức của tâm. Bất kể thấy được loại hình tướng thị giác nào khác nhau, quý vị phải riêng mình kinh nghiệm rằng nó không có một đặc tính nào có thể xác định được mà chỉ là cái rỗng lặng được nhận thức. Vì năng lực biểu thị của tâm không bị hạn chế, quý vị phải nhận biết rằng nó chỉ có vẻ như là hình tướng thị giác và v.v... Đừng giữ nhận thức thị giác và tâm tách rời như bên ngoài và bên trong; hãy nhất quyết an định rằng nhận thức và tâm là không thể phân chia.

Giống như thí dụ và ý nghĩa đã giải thích ở trên, hay giống như các hình tướng thị giác trong giấc mộng hình như là ở bên ngoài, mặc dù chúng không gì khác hơn là cái tâm mộng, như vậy những hình tướng mộng và cái tâm mộng là không thể phân chia.

~~~~~

Hiện tại người ta kinh nghiệm hàng vạn loại sự vật khác nhau, vì sự ngẫu nhiên các đối tượng xuất hiện do sức mạnh của ‘nghiệp chia xẻ’, thí dụ, giống như tấm gương trong sáng chỉ được nhận thức đối với một vật thể màu xanh khi gặp tình trạng của một vật thể màu xanh và v.v... Sự thực, tấm gương không biến thành bất cứ cái gì khác hơn đặc tính của nó là một tấm gương trong sáng.

Vả lại, chừng nào cái tâm không bị hạn chế này chưa được tịnh hóa nghiệp, chừng ấy nó còn xuất hiện theo nhiều cách khác nhau khi gặp tình trạng của những loại vật thể khác nhau. Sự thực, tâm không biến thành bất cứ cái gì khác hơn chính nó. Khi đã quyết định như vậy, quý vị phải có được kinh nghiệm thực sự chắc chắn rằng các loại nhận thức khác nhau đều là tâm.

Cùng một cách tương tự như trên, hãy quán xét các nhận thức đối nghịch về những vật đẹp và xấu. Như đã được những hình tướng thị giác làm thí dụ, hãy khảo sát âm thanh, mùi, vị, và kết cấu, và hãy bảo đảm mình có được sự chắc chắn.

Quán Xét Tâm Tĩnh và Động

Hãy giữ thân cùng một tư thế như đã nói ở trước. Hãy để tâm quý vị yên tĩnh trong trạng thái rỗng lặng tinh giác. Bây giờ, hãy nhìn thẳng vào nó mà quán xét.

Trong khi ở trạng thái tĩnh này, hãy cho phép một ý nghĩ khởi động một cách linh hoạt. Cũng hãy nhìn thẳng vào nó mà quán xét.

Kế tiếp, hãy quán xét hai trường hợp tĩnh và động của ý nghĩ để xem có sự khác nhau nào khi nó đến, lưu lại, và ra đi hay đặc tính có thể xác định của chúng.

Nếu có sự khác nhau giữa sự lưu lại một cách an tĩnh và sự khởi động đột ngột của ý nghĩ, hãy khảo sát xem nếu ở đó có sự khác biệt thì tốt hơn hay xấu hơn, rỗng lặng hay không rỗng lặng, có hay không có đặc tính, và giữa có thể nhận diện được hay không thể nhận diện được.

Nếu không có sự khác nhau nào cả, hãy quán xét xem nếu không có sự dị biệt ở đó thì chúng đồng nhất hay là tương tự trong khi khác nhau.

Nếu là đồng nhất, hãy quán xét xem chúng đồng nhất như thế nào ở đầu, ở giữa và ở cuối. Nếu là tương tự, hãy khảo sát xem chúng tương tự như thế nào. Hãy quán xét theo cách này để có được một kinh nghiệm nào đó.

Trong trường hợp chấp giữ một kiến giải không đúng, nên ngừng lại bằng một phản luận, nên cho một ám chỉ và bắt đầu quán xét lại.

Khi từ bỏ niềm tin rằng hai cái này – sự an tĩnh và sự đột chuyển của ý nghĩ – là hoàn toàn có bản chất khác nhau, quý vị phải kinh nghiệm rằng chúng là cùng một cái tâm, cái tâm ấy đồng nhất không có gốc rễ và không thể sờ mó được, và là cái rỗng lặng tinh giác tự tri và tự nhiên thanh tịnh.

Vậy thì, bất cứ cái nào trong hai cái đó xảy ra, không cần chấp nhận hay bác bỏ, đè ép hay khuyến khích. Tốt hơn, quý vị nên trở nên tin tưởng rằng cái rỗng lặng tinh giác này bản nhiên tự do – trong chính sự tĩnh lặng khi an tĩnh và trong chính sự phát sinh khi ý nghĩ xảy ra.

Quyết Định Rằng Tất Cả Kinh Nghiệm Là Bất Sinh

Trong khi trong tâm thái rỗng lặng và tỉnh giác, như trước, nhiều loại ý nghĩ và nhận thức khác nhau là những biểu hiện không hạn chế của chính tâm này. Bây giờ, hãy hỏi như vậy, “Thế nào là trạng thái tự nhiên của tâm này?” Hãy nhìn thẳng vào nó và quán xét triệt để xem cái gì khiến nó đến, lưu lại như thế nào, và cuối cùng ra đi như thế nào.

Trong trường hợp chấp giữ một kiến giải không đúng, nên dùng phản luận để chấm dứt, nên cho một ám chỉ và tiếp tục quán xét một lần nữa.

Ngay từ đầu, tâm này không sinh ra từ bất cứ nhân hay duyên nào, và không phát sinh từ bất cứ một căn nguyên nào, không theo bất cứ cách nào; đúng hơn bản lai nó không gốc rễ. Hiện tại, nó không tồn tại như là bất cứ hình dạng hay sắc tướng nào, nhưng không thể nhận diện được. Cuối cùng, không ai có thể chặn nó lại được, nó tự phân tán, tự quang đăng, và tự giải thoát.

Quý vị phải kinh nghiệm trạng thái thực tế của tâm này: sự rỗng lặng tự tri mà ngay từ đầu không thể chỉ điểm chính xác như là sinh, trụ, hay diệt. Và khi làm như vậy, quý vị phải quyết định rằng tâm này, hiện tại dù nó hiện ra như thế nào cũng không thể cải thiện được bằng bất cứ cái gì tốt hay làm cho tệ hơn bằng bất cứ cái gì xấu. Vì nó là như vậy, hãy quyết định rằng nó là một trạng thái tự sáng tỏ, tự tri, tự giải thoát mà không cần điều chỉnh cho đẹp hay sửa cho đúng.

Khi khảo sát hay quán xét trong tư thế thiền định và trong trạng thái tịch tĩnh của tâm rỗng lặng và tỉnh giác, tất cả những kiểu quán xét của phép quán (vipashyanā) và quan tâm này đều được kinh nghiệm bằng phương tiện nội kiến minh sát. Mặt khác, nếu thực hiện các khảo sát bằng thái độ mang nhãn hiệu khái niệm, thì có thể có được một ý niệm tổng quát nhưng không đem lại kinh nghiệm chân thực.

Trừ phi thiền giả đã giải quyết điều này với sự chắc chắn, còn thì quá sớm để thọ nhận sự chỉ dạy chỉ ra, bởi vì y sẽ không tin tưởng nó và theo đuổi một cái gì khác. Hoặc, dù cho có bền bỉ tu tập, y cũng sẽ lẫn lẩn trong các trạng thái thông thường của chỉ (shamatha). Bám vào các tâm thái và cảnh giới của chỉ (shamatha), kết quả sẽ không thực sự đem lại cho y sự giác ngộ dù cho y cố gắng nhiều năm.

Người ta nói rằng người có tuệ căn cao nhất phải đạt giác ngộ, người trung bình đạt kinh nghiệm, và người thấp hơn phải đạt kiến giải ổn định. Tuy nhiên, chỉ hiểu thôi thì không đủ.

Có những người giỏi giải thích nhưng thiếu kinh nghiệm cá nhân và có những người có kinh nghiệm nhưng không thể giải thích được. Do đó, vị lạt-ma phải khéo léo hướng dẫn bằng phản luận và ám chỉ, và hỏi những câu hỏi nhanh trí đánh lừa họ.^[7]

Ngay cả khi đã có một kinh nghiệm tốt xảy ra, theo ý tôi, cũng nhất định không nên ban cho sự chỉ dạy chỉ ra một cách quá phóng khoáng. Một thời gian, thiền giả sẽ có kinh nghiệm hơn.

~~~~

Dường như có một vài người thay thế sự hướng dẫn trong quán (vipashyanā) bằng chỉ dạy chỉ ra và một vài người dùng quán xét trong khi chỉ dạy chỉ ra. Dù có nhiều cách khác nhau như vậy, theo văn mạch này, cách tốt nhất là đơn giản dùng quán xét để giải quyết và đem lại kinh nghiệm cá nhân. Như vậy, vào lúc chỉ dạy chỉ ra, vị lạt-ma có thể chỉ ra kinh nghiệm ấy là gì và giúp thiền giả tu luyện.

Tuy nhiên, nếu một kinh nghiệm cá nhân nào đó không xác lập một cách bình thường, thiền giả nên tu tập phát sinh phẩm tính thức tĩnh trong trạng thái chỉ (shamatha), một lúc. Với sự hướng dẫn thích nghi thiền giả sẽ đạt được điều này ở một điểm nào đó, sau đó kinh nghiệm ổn định sẽ xảy ra.

~~~~

Những Bước Chỉ Dạy Chỉ Ra

Đây có hai phần:

Chỉ ra thực tế cái bản sinh

Trừ bỏ lỗi lầm và nhận diện tu tập thiền định

Chỉ Ra Thực Tế Cái Bản Sinh

Đây có ba khía cạnh:

Chỉ ra tâm-yếu bạ̉m sinh

Chỉ ra suy nghĩ bạ̉m sinh

Chỉ ra nhận thức bạ̉m sinh

Chỉ Ra Tâm-Yếu Bạ̉m Sinh

Thứ nhất, khi ban cho sự chỉ dạy chỉ ra, ngoài thầy và trò không ai khác được có mặt. Nếu thích, hãy ngồi cùng tư thế như đã nói trước. Rồi vị thầy nói:

“Hãy để tâm con tự nhiên mà không cố gắng điều chỉnh nó. Bây giờ, không phải tất cả những ý nghĩ, cả tế và thô, tự chúng lắng xuống sao? Hãy yên nghỉ bình thường và nhìn xem tâm này có phải nó ở yên trong trạng thái tự nhiên của nó.”

Thầy để trò nhìn.

“Đó gọi là *chỉ* (shamatha).”

~~~~~

“Trong lúc ở trạng thái này, đừng để trở nên trầm trệ, lơ đãng hay vô cảm. Không phải là con không thể phát biểu bằng lời rằng đặc tính của tâm này là như-vậy-và-như-vậy, không phải là trong tâm con cũng không thể hình thành một ý nghĩ nào về nó ư? Đúng hơn, không phải nó là sự tỉnh thức hoàn toàn không thể nhận diện, tỉnh giác, không hạn chế, và sáng láng mà nó tự biết ư?”

“Trong trạng thái bình thường này, hãy nhìn xem không phải nó là một kinh nghiệm mà không có bất cứ một “vật” nào được kinh nghiệm sao?”

Rồi thầy để trò nhìn.

“Đó gọi là quán (vipashyana).”

~~~~~

“Ồ đây, hai cái này được đề cập đến theo thứ tự, nhưng trong thực tế, loại chỉ và quán này không thể tách rời. Đúng hơn, nên nhìn xem nếu chỉ này không phải là quán mà nó là một sự tỉnh giác không thể nhận diện, tự tri, tự nhiên. Cũng nhìn xem nếu quán này không phải là chỉ ở trong trạng thái tự nhiên không bị nhiễm bởi các vật phụ trợ có tính chất khái niệm sao. Hãy yên nghỉ một cách bình thường và nhìn!”

Thầy để trò nhìn.

“Đó gọi là tính hợp nhất của chỉ và quán.”

~~~~

“Cả hai đều ở trong tâm hiện tại của con. Kinh nghiệm và nhận ra điều này gọi là sự *khai sinh của tu tập thiền định*.

“Đây là cái được người ta gọi bằng nhiều tên, như phật-tâm, tâm-yếu của chúng sinh, pháp thân bất sinh, trạng thái bản nhiên, tâm bản sinh, bản giác, Đại Thủ ấn (Mahāmudra), và v.v... Và đây là tất cả những gì kinh điển và mật điển, các luận thư và những lời chỉ dạy nhắm vào và dẫn đến.”

~~~~

Khi nói như vậy, nếu ông thầy ưu ái, ông ta có thể phần khích sự tin tưởng hơn nữa bằng cách ban cho những lời dẫn liên hệ trích từ các kinh. Hoặc có thể không cần nói thêm gì hơn những điều sau đây, vì một vài người kém thông minh có thể bị bối rối khi lời giải thích quá dài:

“Ý tóm tắt là như thế này: hãy để cho tâm con như nó tự nhiên như vậy, và để cho các ý nghĩ tự tan biến. Đây là tâm bản sinh của con, nó là sự tỉnh giác không thể nhận diện được, tự tri, tự nhiên. Hãy ở lại một cách qui nhất trong tính liên tục của nó và đừng để bị phân tán.

“Trong lúc các sinh hoạt hàng ngày cũng như giữa những lúc nghỉ ngơi, hãy cố gắng hết sức giữ loại chú tâm này không phân tán.

“Quan trọng là tiếp tục luyện tập liên tục trong đôi ngày. Nếu không, có thể có nguy cơ để cho cái thấy tâm-yếu này, mà con đã theo đuổi bằng nhiều phương tiện khác nhau, vượt mất.”

Do đó, thiền giả nên tu luyện tập trung vào đó đôi ngày.

Chỉ Ra Suy Nghĩ Bẩm Sinh

Thứ nhì, bây giờ thiền giả nên ngồi đúng tư thế trước mặt (thầy, và được bảo như sau):

“Hãy để tâm con tiếp tục theo cách tự nhiên của nó. Khi các ý nghĩ lắng xuống, tâm con là cái rỗng lặng tỉnh giác, không thể sờ mó được. Đừng để bị phân tán và nhìn thẳng vào đặc tính của trạng thái trần trụi này!

“Ngay giây phút này, hãy cho phép một ý nghĩ nóng sốt, như rất vui mừng chẳng hạn, hình thành. Ngay giây phút nó xảy ra một cách sống động, hãy nhìn thẳng vào đặc tính của nó từ bên trong trạng thái rỗng lặng tỉnh giác.

“Bây giờ, có phải ý nghĩ này là trạng thái rỗng lặng tỉnh giác không thể sờ mó được và trần trụi không? Hay là nó tuyệt đối khác với đặc tính của tâm-yếu? Hãy nhìn đi!”

Đề thiền giả nhìn một lúc ngắn.

Thiền giả có thể nói, “Nó là cái rỗng lặng tỉnh giác. Dường như không có gì khác biệt.” Nếu vậy, hãy hỏi:

“Có phải nó là cái rỗng lặng tỉnh giác sau khi ý nghĩ ấy đã tan biến? Hay nó là cái rỗng lặng tỉnh giác do thiền định xua đuổi ý nghĩ ấy đi? Hay sự sống động của chính ý nghĩ ấy là rỗng lặng tỉnh giác?”

Nếu thiền giả nói nó là một trong hai trường hợp đầu, y chưa tẩy sạch được những cái không chắc chắn trước kia, và do đó, nên để cho y giải quyết [vấn đề] này trong vài ngày.

Mặt khác, nếu y bản thân kinh nghiệm nó như trường hợp sau, y đã thấy được đặc tính của ý nghĩ, và do đó có thể ban cho sự chỉ dạy chỉ ra sau đây:

“Khi con nhìn vào đặc tính của ý nghĩ mà không phải giải tan ý nghĩ ấy và không phải thiên định cưỡng bách nó ra đi, sự sống động của ý nghĩ chính là trạng thái không thể diễn tả và trần trụi của cái rỗng lặng tĩnh giác. Chúng ta gọi đây là *thấy bộ mặt tự nhiên của ý nghĩ bẩm sinh* hay *ý nghĩ bắt đầu hiện ra như là pháp thân*.

“Trước kia, khi con xác định đặc tính của ý nghĩ và khi quán xét cái tâm tĩnh và động, con thấy rằng không có gì khác hơn là cái tâm đơn độc không thể sờ mó này là cái tĩnh giác tự tri, tự nhiên. Nó giống như tỉ dụ nước và sóng.

“Vậy thì, có gì khác nhau giữa tĩnh và động?”

“Có gì khác nhau giữa suy nghĩ và không suy nghĩ?”

“Tĩnh lặng là tốt hơn chăng? Con có cần phấn khởi vì nó không?”

“Khi một ý nghĩ đột nhiên dấy lên có tệ hơn không? Con có cần cảm thấy không hạnh phúc về nó không?”

“Trừ phi con nhận thức sự lừa dối ẩn nấp này, con sẽ đau khổ vì *con đối thiên định*.^[8] Vậy, từ giờ trở đi, khi một ý nghĩ không phát sinh con không cần phải cẩn thận làm cho nó phát sinh, về tu luyện trong trạng thái nó phát sinh cũng vậy, và khi ý nghĩ ấy thực sự phát sinh con không cần phải cẩn thận đề phòng nó, về tu luyện trong trạng thái nó không phát sinh cũng vậy. Như thế, đừng có thiên kiến về tĩnh hay động.”

Nguyên tắc đối với ý nghĩ này có thể áp dụng cho tất cả mọi ý nghĩ. Tuy nhiên, thiên giả nên luyện tập một lúc chỉ đơn giản dùng các ý nghĩ, vậy khi không có ý nghĩ dấy lên, vì mục đích, hãy triệu gọi một ý nghĩ lên và duy trì yếu tánh của nó. Trái lại là có nguy cơ mất cái thấy về bản tánh của ý nghĩ.

Do đó, nên chỉ dạy thiên giả cần mẫn tu tập trong năm bảy ngày. Nếu thích, hãy cho vài trích dẫn để thêm chắc chắn.

Chỉ Ra Nhận Thức Bẩm Sinh

Thứ ba, tư thế của thân và v.v... nên giữ như trước. Rồi hỏi:

“Trong khi ở trong trạng thái tự nhiên an tĩnh, hãy để cho một nhận thức thị giác, như về một hòn núi hay một ngôi nhà chẳng hạn, được kinh nghiệm một cách sống động. Khi nhìn thẳng vào kinh nghiệm ấy, có phải chính nhận thức này là cái rỗng lặng tĩnh giác không thể sờ mó được? Hay nó là bản tánh tĩnh giác và rỗng lặng của tâm? Hãy nhìn một lúc xem giữa chúng có gì khác nhau.”

Hãy để thiền giả nhìn. Y có thể nói, “Không có gì khác nhau cả. Nó là cái rỗng lặng tĩnh giác, không thể sờ mó được.” Nếu vậy, hãy hỏi:

“Có phải nó là cái rỗng lặng tĩnh giác sau khi hình ảnh nhận thức đã biến mất? Hay, hình ảnh ấy là cái rỗng lặng tĩnh giác do phương tiện tu dưỡng cái rỗng lặng tĩnh giác mà có? Hay, chính hình ảnh nhận thức ấy là cái rỗng lặng tĩnh giác?”

Nếu trả lời rằng nó là một trong hai trường hợp đầu, thì thiền giả chưa quán xét toàn triệt vấn đề trên, do đó một lần nữa, nên bảo y thiền định và giải quyết vấn đề này.

Nếu y thực sự kinh nghiệm rằng chính hình ảnh thị giác nhận thức một cách sống động ấy – không thể nhận diện được bằng bất cứ cách nào khác hơn chỉ là sự hiện diện của nhận thức không bị hạn chế – là cái rỗng lặng tĩnh giác, thì vị thầy nên ban cho sự chỉ dạy chỉ ra này:

“Khi con nhận thức một ngọn núi hay một ngôi nhà một cách sống động, dù cho nhận thức này xuất hiện như thế nào, nó không cần phải biến mất hay chận đứng nó lại. Đúng hơn, trong khi kinh nghiệm nhận thức này, nó chính là cái rỗng lặng tĩnh giác, không thể sờ mó được. Đây gọi là *thấy đặc tính của nhận thức*.

“Trước kia con đã giải quyết những cái không chắc chắn khi con nhìn vào đặc tính của nhận thức và giải quyết rằng nhận thức là tâm. Như vậy, nhận thức chẳng phải ở bên ngoài và tâm chẳng phải ở bên trong. Nó chỉ là, và không gì khác hơn, cái tâm rỗng lặng và tĩnh giác này xuất hiện như là một nhận thức. Nó giống như thí dụ vật trong mộng và cái tâm mộng.

“Ngay từ giây phút một nhận thức xảy ra, nó là cái rỗng lặng nhận thức tự nhiên giải thoát và không thể sờ mó được. Trạng thái nhận thức song không thể sờ mó được và trần trụi này của nhận thức rỗng lặng được gọi là *thấy bộ mặt bản nhiên của nhận thức bản sinh* hay *nhận thức bắt đầu hiện ra như là pháp thân*.

“Như vậy, ‘rỗng lặng’ không phải là cái gì đó tốt hơn và ‘nhận thức’ không phải là cái gì đó tệ hơn, nhận thức và rỗng lặng không phải là những thực thể tách rời. Vậy, con có thể tiếp tục tu luyện trong kinh nghiệm bất cứ điều gì. Khi nhận thức, để tinh luyện trong nhận thức, không cần bắt giữ nó. Khi rỗng lặng, để tinh luyện trong rỗng lặng, con không cần tạo ra nó.

“Bất cứ khi nào con triệu gọi chú tâm tu tập hiện diện, tất cả hiện tượng và hiện hữu là Đại Thủ ấn của pháp thân, không cần phải điều chỉnh, chấp nhận hay từ chối. Vậy, từ giờ trở đi, hãy tiếp tục tu luyện không thiên kiến về nhận thức hay rỗng lặng bằng cách đè ép hay khuyến khích cái nào.

“Tuy nhiên, hãy cho phép những loại nhận thức khác nhau xảy ra trong một lúc. Trong khi nhận thức, điều cốt yếu là không bị phân tán khỏi sự duy trì yếu tánh không thể nhận diện được.”

Như vậy, hãy để thiên giả tu luyện năm bảy ngày. Nếu thích, hãy cho một vài trích dẫn để vun bồi sự chắc chắn.

Loại Bỏ Sai Lầm và Nhận Diện Sự Tu Tập Thiền Định

Đây có hai phần:

Miêu tả các lỗi và thiền định sai lầm

Giải thích tu tập thiền định không tì vết

Miêu Tả Các Lỗi và Thiền Định Sai Lầm

Đã được tôn vinh như là mặt trời và mặt trăng trong truyền thống tu tập thiền định Dakpo Kagyu là Đại Thủ Ấn (Mahāmudra). Hiển nhiên, có rất nhiều quan niệm khác

nhau về Đại Thủ Ấn theo cách hiểu cá nhân. Tôi sẽ không biện bác người khác. Tuy nhiên, tôi sẽ giải thích một chút để khuyến khích những ai nương tựa nơi tôi hiểu được.

Đặc biệt, khi những người chỉ nhấn mạnh vào sự yên tĩnh của tâm, tâm yên tĩnh của họ trở nên giống như một cái hồ đóng băng, vì vậy tất cả những nhận thức thô và tế của sáu thức diệt. Hay, nếu không diệt, chúng cũng trở nên không minh bạch và mơ hồ. Tin rằng đây là cảnh giới thiền định. Trường hợp trước là một lỗi lầm nghiêm trọng, trong khi trường hợp sau là một khuyết điểm được biết đến như là *trạng thái trì trệ*.

Cũng có một vài người xem trạng thái thiền định như là giữ theo cách vô tâm không chú ý đến cái gì có hay cái gì không có. Đây là bị lạc mất trong quên lãng không có ý niệm gì về cái gì đang xảy ra.

Một vài người xem thiền định là một trạng thái trống vắng của tâm trong đó ý nghĩ trước đã diệt và ý nghĩ kế tiếp chưa sinh.

Những cách đó không bao gồm trong *quán* (vipashyanā) và như vậy, đó là những lỗi lầm nghiêm trọng. Ngay cả khi những trạng thái như thế bao gồm trong quán, những người này cũng cảm thấy họ phải giữ bất động không rời sự *duy trì này của Đại Thủ Ấn*. Như thế, nó trở thành con đoi thiền định.

Hơn nữa, một vài người nhận diện cảnh giới thiền định chỉ là ở lại trong trạng thái đầy cực lạc. Nếu vậy, họ không bao gồm nó bằng quán (vipashyanā). Hay, ngay cả khi bao gồm nó, họ cũng cảm thấy mình phải ngăn chặn tất cả những kinh nghiệm nhận thức. Ngay cả khi không ngăn chặn mà xem nhận thức là đối lập, vẫn là không đúng.

Nếu một trạng thái hoàn toàn rỗng lặng, không giữ bất cứ một ý nghĩ nào về ba thời trong tâm, được xem là trạng thái thiền định, điều này cũng không bao gồm trong quán và có lỗi trầm trọng về sự ngăn chặn kinh nghiệm nhận thức. Ngay cả khi bao gồm, vẫn không đúng vì có sự không thích kinh nghiệm và nhận thức.

Hoặc, nếu xem thiền định là luôn luôn giữ lập trường quan niệm rằng tất cả những nhận thức – bất cứ cái gì xuất hiện và kinh nghiệm – là không có bản chất, *chấp vào sự không-cụ-thể* này là một lỗi lầm trầm trọng.

Hơn nữa, nếu xem thiền định là tiết chế một cách lơ đãng không chấp nhận hay từ chối toàn bộ kinh nghiệm nhận thức, đó là sự *bình thản lạnh lùng* và một cách đơn giản là một trạng thái bình phàm.

Tôi không thấy bất cứ lập trường nào trong những lập trường đó là tu tập trong Đại Thủ Ấn, nhưng chúng thực sự hiện hữu như là những cách [tu tập] khác nhau mà những cá nhân nào đó tạo nghiệp.

Lại nữa, có người có thể độc đoán xem tâm thái sáng láng và không có ý nghĩ là thiền định. Sự tỉnh giác sáng láng và không thể diễn tả, sau khi ý nghĩ đã lắng xuống, quả thật là tu luyện thiền định. Tuy nhiên, nếu quý vị cảm thấy mình phải là vô niệm, ấy vẫn là không hoàn hảo.

Tương tự, khi một ý nghĩ khuấy động, cảm thấy rằng mình phải ngăn chặn nó và rời giữ cho sáng láng và không có ý nghĩ, ấy cũng là không hoàn hảo.

Cả hai đều là những trường hợp chưa minh xác sự vận hành của ý nghĩ và nhận thức.

Hơn nữa, một trạng thái tỉnh thức rộng rãi của tâm rộng lặng và tỉnh giác sau khi khiến mình chú tâm kịch liệt, có thể xem là thiền định. Dù cho đây quả thực là tu tập thiền định, nó vẫn còn chưa hoàn hảo theo nghĩa không thích sự hiện diện tự nhiên, tự do và mở rộng của tâm, thay vì, ưa thích tập trung quá mức một cách không thư giãn.

Do đó, điều cực kỳ quan trọng là không nhầm lẫn những cách tu tập thiền định có tí vết.

Những cách tu luyện không hoàn hảo vẫn có khả năng tiên bộ, nhưng khó duy trì và như vậy vướng vào nguy cơ chán tu tập. Qua nhiều cách tập trung và thư giãn khác nhau trong tất cả các trường hợp – nhận thức hay là rộng lặng, suy nghĩ hay là an tĩnh – quý vị phải quán xét toàn triệt và nhận biết, cũng như tìm ra cách thích nghi để duy trì nó.

Giải Thích Sự Tu Tập Thiền Định Không Trì Vết

Thứ nhì, sự tu tập thiền định được biết như là *tâm bình thường không bị phân tán*. *Tâm bình thường* một cách đơn giản có nghĩa trạng thái tự nhiên của tâm. Khi quý vị cố gắng điều chỉnh nó bằng phán xét, chấp nhận hay từ chối, nó sẽ không còn là tâm bình thường nữa. [9]

Do đó, duy trì trạng thái tự nhiên của tâm mình một cách không phân tán với sự hiện diện tỉnh giác một cách tự nhiên, dù nó như thế nào hay nhận thức hay cảm thấy cái gì. Đó được gọi một cách đơn giản là ‘thiền định.’^[10] Và lại, về mặt tâm thức, không có gì – dù chỉ như đầu sợi lông – để điều chỉnh bằng thiền định.

Điều đó được giải thích như thế này: “Trong khi không có gì, dù chỉ như một vi trần, để tu dưỡng bằng thiền định, quý vị không nên để bị phân tán dù chỉ trong khoảnh khắc.” Nói cách khác, *tâm bình thường không phân tán* có nghĩa là giữ cách mà tâm tự nhiên không bị phân tán.

Như vậy, chừng nào chú tâm tỉnh giác tự nhiên hiện diện của quý vị không lang thang lạc mất, nó vẫn còn là tu luyện thiền định, dù cho tâm thái của quý vị hoàn toàn rỗng lặng, vẫn còn an lạc tịch tĩnh, dù cho ý nghĩ lưu chuyển vội vã hay nhiều nhận thức khác nhau xuất hiện một cách sống động. Do đó, quý vị không cần nghi ngờ các biểu hiện của trạng thái tự nhiên. Tốt hơn là duy trì một cảm thức giản dị tự nhiên, không có điểm nào để cố gắng bắt giữ hay ngăn chặn dòng ý nghĩ hay nhận thức để duy trì vô niệm.

Lý do là như thế này: cũng như trước kia, khi quý vị giải quyết những cái không chắc chắn và trong khi chỉ dạy chỉ ra, những thực thể khác nhau như tâm-yếu, ý nghĩ, kinh nghiệm nhận thức, và v.v... không hiện hữu. Đúng hơn, chúng là những biểu hiện không bị hạn chế của cái tâm đơn độc này, giống như đại dương là những gì được thấy như là những làn sóng. Do đó, dòng lưu chuyển tự nhiên của tâm này trong phẩm chất không khác, dù nó hiện ra như thế nào.

Như thế, quý vị nên duy trì tâm hiện diện trong tĩnh lặng khi an tĩnh, trong suy nghĩ khi các ý nghĩ xảy ra, và trong nhận thức khi các nhận thức xảy ra. Đừng tỉ mỉ cố

gắng suy nghĩ khi tĩnh lặng hay ngăn ngừa ý nghĩ khi nó xảy ra. Dù cho tâm thái của quý vị có thể là gì – rõ ràng sáng láng, hoàn toàn rỗng lặng, tràn ngập cực lạc hay hoàn toàn bất an – chỉ đơn giản duy trì không phân tán. Quý vị không cần sửa đổi hay điều chỉnh bất cứ điều gì.

Vấn tất, mọi sự vật đều là tu luyện thiền định khi quý vị có tâm tĩnh giác hiện diện một cách tự nhiên và không cái gì là thiền định khi tâm quý vị bị phân tán. Do đó, hãy hiểu tầm quan trọng to lớn của sự duy trì chú tâm này.

Ở một điểm nào đó, khi sự chú tâm và tâm của quý vị không còn là những thực thể khác nhau, mọi sự vật biến thành bản tánh của chú tâm hiện diện và nó ‘thuận buồm’ từ đó.^[11]

Bây giờ quý vị có thể nghi vấn, “À, vậy chỉ đơn giản ôm lấy bất cứ cái gì kinh nghiệm bằng chú tâm ngay từ đầu mà không theo trình tự các bước hướng dẫn thì không đủ sao?” Phải, làm như vậy có thể đủ cho một vài người hiếm hoi có nghiệp mệnh thuộc loại tự phát tức thời. Đối với những người khác, trừ phi họ theo các bước hướng dẫn dần dần để quán xét và giải quyết những cái không chắc chắn của nhận thức và tâm, họ sẽ không có được sự chắc chắn đi kèm kinh nghiệm thấy yếu tánh của họ. Có thể có những kiểu chú tâm khác, nhưng những kiểu chú tâm đó sẽ không đủ trừ phi nó là chú tâm tĩnh giác hiện diện một cách tự nhiên.

Kết quả, điểm trọng yếu ở đây xoay quanh lời nói và ý nghĩa của *tâm bình thường* và *tâm tự nhiên* không có dự tính. Tất cả kinh điển, mật điển, và giáo lý của những bậc thành tựu của Ấn độ và Tây tạng đều diễn tả cái thấy chân thật cũng dẫn đến điểm này.

~ Trích “Sáng Tỏ Tâm Bình Thường”, Dakpo Tashi Namgyal

Đỗ Đình Đồng dịch.

[1] Tức tư thế kiết-già, hay tư thế hoa sen. ND.

[2] Tức tư thế bán-già. ND.

[3] Hãy kéo cằm vào một chút.

[4] Khí (*rlung*) ở đây ám chỉ sự mất quân bình của các dòng khí trong cơ thể.

[5] “Tỉnh giác” (aware), chữ Tây tạng là *gsal ba*. Nó thường được dịch là quang minh, nhận biết, rõ ràng, trong sáng, sáng láng, tỉnh thức, v.v...

[6] Bản văn tiếp theo, nguyên lý “không phải là một thực thể có thể xác định” này cũng ám chỉ là không thể tiếp xúc, không thể diễn tả, không thể chỉ điểm chính xác được, hay không thể nhận diện được.

[7] Ở đây Thrangu Rinpoche đề cập rằng đôi khi người chỉ dạy cần phải nói một điều trái với sự thật để xem người đệ tử có “mắc câu” hay không. Điều này sẽ làm lộ ra cái hiểu lý trí của người đệ tử.

[8] Thrangu Rinpoche nói rằng ‘con đỏi thiền định’ có nghĩa là một kiểu tu tập yếu kém và không vững chắc, không có căn bản để tiến bộ.

[9] Ở đây người đọc có thể thấy sự giống nhau đáng ngạc nhiên giữa Đại Thủ Ấn (Mahāmudra) và Thiền (Zen), khi nói về “tâm bình thường”. Khi sư Triệu Châu hỏi thầy là Thiền sư Nam Tuyên: “Thế nào là đạo?” Nam Tuyên đáp: “Tâm bình thường là đạo.” (Vô Môn Quan, tấc 19). - ND.

[10] Chữ “thiền định” (*sgom skyong ba*) cũng có thể dịch là *duy trì sự tu tập* hay *tiếp tục tập luyện*.

[11] Nói cách khác: “sự tu tập thiền định của quý vị đơn giản và dễ duy trì.”
