

DAKPO TASHI NAMGYAL

ĐỒ ĐÌNH ĐỒNG dịch

SÁNG TỎ

TÂM BÌNH THƯỜNG

(CẨM NANG TU TẬP ĐẠI THỦ ÁN)

སྒྲུབ་ཆེ་བ་
ལྷོ་

Nguyên tác Tạng ngữ

Tác giả: Dakpo Tashi Namgyal

Anh dịch: Erik Pema Kunsang

Việt dịch: Đỗ Đình Đồng

“Hãy nâng cao kinh nghiệm và giữ mở rộng như bầu trời.

Hãy mở rộng chú tâm và giữ thắm nhuần như trái đất.

Hãy kiên định chú ý và giữ không lung lay như ngọn núi.

Hãy làm sáng tỉnh giác và giữ chiếu sáng như ngọn lửa.

Hãy làm sáng tỏ tỉnh thức vô niệm và giữ trong suốt như thủy tinh.”

Dakpo Tashi Namgyal, thế kỷ 16

Cùng Người Dịch:**Đã dịch:**

Góp Nhặt Cát Đá

Ba Trụ Thiền

Thiền Vô Niệm

Tiếng Sáo Thép

Đạo Bước Vườn Thiền

Milarepa, Con Người Siêu Việt

Gửi Lại Trần Gian

Đạo Ca Milarepa

Sáng Tỏ Tâm Bình Thường

Du-già Tây Tạng,

Giáo Lý & Tu Tập

Tánh Không Trong Truyền Thống

Phật Giáo Tây Tạng

Trung Luận và Hồi Tranh Luận

*Thiền sư Muju**Philip Kapleau**Daisetz T. Suzuki**Thiền Khi Như Huyền**Đỗ Đình Đồng**Rechung/Tsang Nyon**Jetsun Milarepa**Jetsun Milarepa**Dakpo Tashi Namgyal**Garma C. C. Chang**Thrangu Rinpoche**Bồ-tát Long Thọ***Đang dịch:**

Luận Phật Tánh (Uttara Tantra)

Di Lặc & Vô Trước

MỤC LỤC

Lời người dịch	8
Lời giới thiệu của Thrangu Tulku	11
Kệ mở đầu	15
Phần I	
NHỮNG BƯỚC HƯỚNG DẪN DỰ BỊ	17
Dự bị chung	17
Dự bị đặc biệt	18
Phần II	
PHẦN CHÍNH CỦA CÁC GIAI ĐOẠN THIỀN ĐỊNH	19
Các Bước Hướng Dẫn	19
Hướng Dẫn Qua Chỉ (Shamatha)	19
<i>Chỉ Có Vật Tượng Trưng</i>	19
<i>Chỉ Có Phụ Trợ</i>	20
<i>Chỉ Không Có Phụ Trợ</i>	22
<i>Tu Tập Chỉ Dùng Hơi Thở</i>	23
<i>Tu Tập Chỉ Không Dùng Hơi Thở</i>	25
Chỉ Không Có Vật Tượng Trưng	26
<i>Siết Chặt</i>	26
<i>Nói Lông</i>	27
Hướng Dẫn Bằng Phương Tiện Quán (Vipashyana)	30
<i>Nhận Diện Tâm và Những Nhận Thức Khác Nhau</i>	30
<i>Nhận Diện Tâm – Cái Căn Bản</i>	30
<i>Nhận Diện Ý Nghĩ và Nhận Thức – Sự Biểu Thị</i>	33
Giải Quyết Những Bất Định về Căn Bản và Biểu Thị	35
<i>Quyết Định Rằng Ý Nghĩ Là Tâm</i>	36
<i>Quyết Định Rằng Nhận Thức Là Tâm</i>	38
<i>Quán Xét Tâm Tĩnh và Động</i>	40
<i>Quyết Định Rằng Tất Cả Kinh Nghiệm Là Bất Sinh</i>	41
Những Bước Chỉ Dạy Chỉ Ra	43
<i>Chỉ Ra Thực Tế Cái Bất Sinh</i>	44

<i>Chỉ Ra Tâm-Yếu Bẩm Sinh</i>	44
<i>Chỉ Ra Suy Nghĩ Bẩm Sinh</i>	46
<i>Chỉ Ra Nhận Thức Bẩm Sinh</i>	49
Nhỏ Rễ Lỗi Lầm và Nhận Diện Tu Tập Thiền Định	51
<i>Miêu Tả Các Lỗi và Thiền Định Sai</i>	51
<i>Giải Thích Sự Tu Tập Thiền Định Không Tì Vết</i>	54

Phần III

NHỮNG CÁCH TIẾP TỤC TU LUYỆN SAU ĐÓ 57

Những Lý Do Chung để Tu Luyện Thiền Định	57
Tu Luyện Đặc Biệt Không Tách Rời Thiền Định và Sau Thiền Định	59
Dứt Bỏ Chương Ngại, Tà Lộ và Đi Lạc	63
Tà Lộ	66
Nâng Cao Bằng Cách Siêu Vượt vào Bất Sinh	68
Thời Gian để Siêu Vượt	68
Quán Xét Ý Nghĩ và Nhận Thức	69
Quán Xét Thiền Định và Tâm Thiền Định	70
Siêu Vượt Thực Tế vào Sự Mở Trống Bất Sinh	71
Hòa Lẫn Thiền Định và Sau-Thiền-Định, Ngày và Đêm	73
Phát Triển Sức Mạnh Bằng Lợi Dụng Cách	
Hành Xử	74
Thời Gian để Lợi Dụng và Những Cách Hành Xử	74
Lợi Dụng Ý Nghĩ	76
Lợi Dụng Cảm Xúc	77
Lợi Dụng Quý Thần	78
Lợi Dụng Khổ	78
Lợi Dụng Bệnh	78
Lợi Dụng Quá Trình Chết	79
Chứng Ngộ Phát Sinh Như Thế Nào và	
Những Cách Tu Tập Nâng Cao	80
Những Cách Chứng Ngộ Phát Sinh Khác Nhau	81
Qui Nhất và Cách Nâng Cao	82

Đơn Giản và Cách Nâng Cao	88
Nhất Vị và Cách Nâng Cao	94
Không-Thiền-Định và Cách Nâng Cao	99

Phần IV
**CÁCH ĐI QUA CÁC CON ĐƯỜNG VÀ ĐỊA BẰNG
 TU TẬP THIỀN ĐỊNH** 105

Kệ Kết Thúc	107
Lời Cuối Sách	109
Lời Bạt của Dịch Giả Bản Tiếng Anh	110
Vài Nét Tiểu Sử của Dakpo Tashi Namgyal	112
Thư Mục	113

Lời Người Dịch

Trong Phật giáo Mật tông Tây tạng có nhiều pháp môn tu tập để đưa hành giả đến Tự chứng ngộ Phật tánh của mình. Được xếp hàng cao nhất trong tất cả các pháp môn đó là Đại Thủ Ấn (Mahāmudrā) của phái Khẩu Truyền (Kargyu) và Đại Hoàn Thiện (Dzogchen hay Ati-yoga) của phái Cổ Mật (Nyingma).

Theo các học giả và hành giả Tây tạng thuộc phái Kargyu – tiêu biểu là Khenchen Thrangu Rinpoche, một trong những đại sư xuất sắc thời hiện đại thuộc dòng Karma Kargyu – thì Mādhyamika (Trung đạo hay Trung quán) là giáo lý dạy về nguyên lý Tánh Không (Shūnyatā) trong hình thức tổng quát và Mahāmudrā (Đại Ấn hay Đại Thủ Ấn) là giáo lý dạy về tu tập và chứng ngộ Tánh Không.

Tập sách nhỏ này trình bày một cách cô đọng những bước hướng dẫn tinh yếu có trình tự để tu tập cho hành giả từ sơ cơ đến hàng cao cấp của pháp môn Đại Thủ Ấn, rất hữu dụng cho cả người học lẫn người dạy, đã được ngài Dakpo Gomtsül, cũng gọi là Tsültrim Nyingpo, cháu của ngài Gompopa, truyền lại. Ngài Gampopa là đệ tử xuất sắc nhất của Đại hành giả Du-già Tây tạng, Milarepa. Đại Thủ Ấn là một trong hai pháp môn Milarepa đã thọ nhận từ bốn sư của ngài là ngài Marpa theo đó tu tập và đạt được giác ngộ, (pháp môn kia là Sáu Yoga của Naropa). Và Milarepa đã chỉ dạy cho các đệ tử của ngài như Gampopa và Rechungpa, v.v, rồi Gampopa lại truyền lại cho các đệ tử của mình, xuống đến ngày nay.

Do yêu cầu của nhiều thiền giả đệ tử, Đại sư Dakpo Tashi Namgyal (1511- 1587), một trong các Tổ sư của dòng Dakpo Kagyu, đã nhờ người thư ký của sư ghi lại những lời dạy

theo kinh nghiệm riêng của sư, đặt căn bản trên những gì do ngài Gomtsül truyền xuống, thành tập sách này.

Các pháp tu chủ yếu được trình bày để hướng dẫn tu tập ở đây là Shamatha (Chỉ) và Vipashyanā (Quán), tức là các phương pháp thiền định căn bản của Phật giáo. Như độc giả sẽ thấy, con đường giải thoát đi qua thiền định và cuối cùng vượt qua các phương pháp thiền định để đến cảnh giới Không-thiền-định mà tự nhiên Thiền định, từ tâm vô minh mê hoặc đến Tâm Bình Thường Bản Nhiên, không liên hệ gì đến những khái niệm giải thoát hay không giải thoát mà tự tại vô ngại giữa dòng đời.

Độc giả cũng sẽ thấy trong quá trình huấn luyện và tu tập Đại Thủ Ấn có những điểm rất giống với quá trình huấn luyện và tu tập Thiền của Thiền tông. Thí dụ, như khi thầy chỉ dạy trò ở một nơi riêng, chỉ có hai thầy trò mà không có người thứ ba, gọi là khẩu truyền hay mật truyền, tương tự như độc tham hay tham thiền trong quá trình huấn luyện Thiền của Thiền tông. Cũng như đoạn nói về ‘Tà lộ’ cũng tương tự như kinh nghiệm ‘ma cảnh’ trong tu tập Thiền của Thiền tông. Và nhất là trong quá trình vận tâm tìm tánh của hành giả dưới với sự dẫn dắt từng bước của thầy, v.v... tức là để thấy tánh thành Phật như trong Thiền tông. Cả hai, Đại Thủ Ấn và Thiền, đều là những con đường khiến hành giả nhanh chóng chứng ngộ và thành Phật trong một đời hay đốn ngộ qua thiền định.

Tập sách còn có nhiều cống hiến giá trị khác cho những ai muốn học và tu tập pháp môn Đại Thủ Ấn, nhất là khi không có chân sư ở bên cạnh, nên nó còn được gọi là “Cẩm Nang Tu Tập Đại Thủ Ấn,” một vật bất khả ly thân của hành giả. Có điều đối với người tu tập, không một tập sách nào,

dù là kinh điển, có thể thay thế được vị trí của một bậc chân sư thâm ngộ để xác nhận cái hiểu của mình như thế nào.

Nguyện cho tất cả những ai tu tập pháp môn này chóng thấy được Phật tánh nơi mình và đạt thành Phật quả.

Bản dịch tiếng Việt này được chúng tôi thực hiện từ nguyên văn tiếng Anh “Clarifying the Natural State” do Erick Pema Kungsang dịch từ nguyên tác Tạng ngữ của Dakpo Tashi Namgyal, và nhà Rangjung Yeshe Publications cho in ở Hồng Kông, năm 2001.

Tuy đã cố gắng nhiều nhưng chắc vẫn còn sai sót, mong các bậc cao minh rộng lượng chỉ bảo cho. Đa tạ.

Frederick, Đầu Thu 2014

Đỗ Đình Đồng

Lời Giới Thiệu của Thrangu Tulku

Ngày nay nhiều người theo Pháp một cách lành lợi và không chỉ vì niềm tin. Có kiến thức về nhiều đề tài, họ cố gắng tự áp dụng các giáo lý cao quý. Vì vậy, việc làm cho những chỉ dẫn sâu xa và tối hậu của các pháp môn Đại Thủ Ấn (Mahāmudrā) và Đại Hoàn Thiện (Dzogchen) trở nên khả dụng là việc làm quan trọng. Những chỉ dẫn này bao gồm những giáo lý cao quý của Đại Thủ Ấn, những chỉ dạy sâu xa nhưng đơn giản để tu tập mà không làm giảm bớt yếu tánh của giác ngộ của tám bậc thầy vĩ đại và tám mươi bậc đại thành tựu (mahāsiddhas) từ đất Ấn cao quý. Những chỉ dạy này đã được bảo tồn, qua một dòng truyền dạy và tu tập không gián đoạn, của những bậc thầy có học thức và thành tựu của Tây tạng, tôi thấy rằng những chỉ dạy đó được dịch sang các tiếng nước ngoài có tầm quan trọng thiết yếu.

Đặc biệt, những lời của Dakpo Tashi Namgyal thực độc nhất vô nhị, trong đó đầy những lời khuyên cốt yếu trang nghiêm từ kinh nghiệm cá nhân của sư. Do đó, người tu tập được lợi ích lớn từ những chỉ dạy của sư như làm thế nào dẹp bỏ chướng ngại và tiến bộ thêm nữa. Những phương pháp tu tập Đại Thủ Ấn nổi bật của sư tìm thấy trong các tập sách như *Ánh Trăng* (Moonbeams) và *Sáng Tỏ Trạng Thái Tự Nhiên* (Clarifying the Natural State). Trong số đó, tập sách này là bất khả ly thân vì nó tập trung duy nhất vào thực hành.

Hơn nữa, đối với dịch giả của những tác phẩm như thế, điều thiết yếu là không những có kỹ năng ngôn ngữ mà còn có kinh nghiệm thiền định ở một mức độ nào đó. Lotsawa (Dịch giả) Erik Pema Kunsang là người hầu cận của Tulku Urgyen Rinpoche và đã thông dịch cho sư trong nhiều năm

và có kinh nghiệm thiền định. Do đó, tôi thành thật biết ơn ông đã hoàn thành bản dịch tiếng Anh này.

*Người mang tên Thrangu Tulku ký
ngày 04 tháng 02 năm 2001*



“Mahāmudrā”

Thư pháp của Thrangu Rinpoche



Chín Giai Đoạn Tĩnh Lặng của Tâm

(Hình trích từ “Mahāmudrā, The Quintessence of Mind and Meditation” của Lobsang P. Lhalungpa)

**NHỮNG BƯỚC ĐỂ HƯỚNG DẪN
TRONG ĐẠI THỦ ÁN
CÓ NGHĨA QUYẾT ĐỊNH CÓ NHAN ĐỀ
SÁNG TỎ CẢNH GIỚI TỰ NHIÊN**

Kính lễ Đức Kim Cương Trì vinh quang.

*Từ bản tánh không tạo tác, tánh không của pháp giới,
Xuất hiện những cảnh huyền diệu của các thế giới và chúng
sinh, thâm sâu và sáng láng.*

*Với tính đồng nhất không thể phân chia của cực lạc rộng
lặng, tự động hiện diện ngay từ đầu,
Trước bản tâm thấm nhập tất cả, con cúi đầu kính lễ.*

*Chân giác ngộ của tâm, tính đồng nhất thấm nhập tất cả
của bí mật nhất định,*

*Khó giác ngộ qua những con đường lâu dài khác;
Song, ngài khai thị không chút gắng sức, giống như chỉ
ngón tay –*

*Với đức Gampopa tôn kính và chư sư Dòng Tu Tập, con cúi
đầu đánh lễ.*

*Truyền thống tu tập của ngài được biết như là Đại Thủ Án,
Được xưng tụng là giống như nhật nguyệt, soi sáng Xứ Tuyết
này.*

*Dù vậy, ở đây con sẽ để sang một bên những tranh biện trí
thức và làm sáng tỏ nó thêm một lần,*

*Trang nghiêm bằng những chỉ dạy cốt yếu theo kinh nghiệm
cá nhân.*



CẨM nang hướng dẫn Đại Thủ Ấn này có nghĩa quyết định dành cho những người xứng đáng, hoàn toàn chán ngấy tất cả những khốn khổ của sinh tử luân hồi, có lòng khước từ mãnh liệt, ước mong chóng đạt giác ngộ, có niềm tin và tin tưởng nơi các bậc thầy đã giác ngộ và con đường gia hạnh. Để xác lập những điều ấy một cách đơn giản theo nghĩa quyết định của trạng thái tự nhiên, có bốn phần:

Những bước hướng dẫn dự bị

Phần chính của các giai đoạn thiền định

Những cách tiếp tục tu luyện sau đó

Cách đi qua các con đường và các địa (bhumis) bằng tu luyện thiền định.



Phần I

NHỮNG BƯỚC HƯỚNG DẪN DỰ BỊ

Đây có hai bước:

Dự bị chung

Dự bị đặc biệt

DỰ BỊ CHUNG

Như đã giải thích ở chỗ khác, hành giả nên tu luyện triệt để theo các giai đoạn của con đường tiến dần cho ba mẫu loại cá nhân.¹ Giai đoạn này gồm những tư duy về tự do và giàu sang, vô thường và v.v.... khó đạt. Theo cách này, chủ yếu là phát triển thái độ kiên định khước từ.

Nếu người học không nhiệt tâm làm như thế, mà thay vì xem những đề mục này là tâm phào, thì sau khi nghe nói về bốn sự thay đổi của tâm một vài lần, họ sẽ bỏ chúng lại phía sau và chỉ coi đó như là một tin tức. Khi đã như thế, họ sẽ không tự mình tận lực tu tập và trở thành bị vướng kẹt trong tám mối quan tâm thế gian.

¹ Các giai đoạn tiến dần của đường đạo cho ba mẫu loại cá nhân được áp dụng trong *Trang Nghiêm Ngọc Giải Thoát* (the Jewel Ornament of Liberation). Do đó, có thể khuyên người học những giáo lý đó trước khi học sách này. [“Trang Nghiêm Ngọc Giải Thoát” là một trong những tác phẩm quan trọng nhất của đức Gampopa, hướng dẫn người học tu tập toàn diện. – ND].

DỰ BỊ ĐẶC BIỆT

Thứ nhì, nên làm cho hành giả trưởng thành bằng cách hoặc thọ nhận sự ban cho năng lực chín muối bên trong các Man-đa-la Vô thượng (Anuttara Mandalas) của Mật Chú hoặc qua sự ban cho năng lực gia trì của thủ ấn.



Tiếp theo đó, như được giải thích ở chỗ khác, để ngăn ngừa sự lười biếng, hãy tư duy về vô thường; để phá tan chướng ngại, hãy qui y và lập quyết tâm bồ-tát; để thu tập tích lũy, hãy cúng dường man-đa-la; để thanh tịnh những mê mờ, hãy thiền định và niệm Vajrasattva (Kim cương Tát-đỏa); và để thọ nhận sự gia trì, hãy luyện tập yoga đạo sư. Hãy thọ nhận sự hướng dẫn từng điểm một trong tất cả những điểm trọng yếu này và tận lực trong mỗi điểm trong một số ngày thích hợp, như năm hay bảy ngày. Lúc chấm dứt mỗi pháp tu tập này, phải đạt một kinh nghiệm nào đó bằng cách thư giãn tâm mình, và giữ tự do và thư thái bao lâu tùy khả năng mình.



Phần II

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)², nếu không thể làm được như vậy, thì tư thế *tát-đỏa* (sattva)³. 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.⁴ 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].

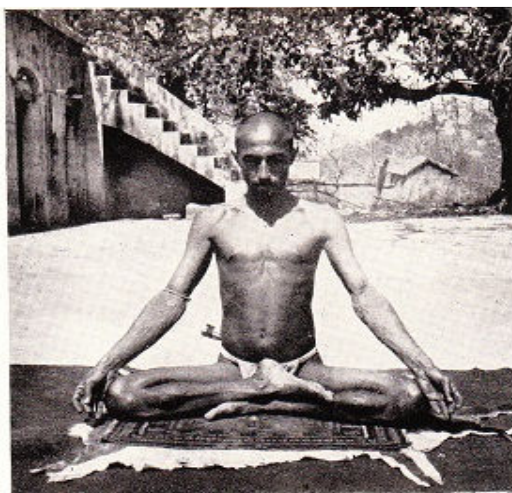
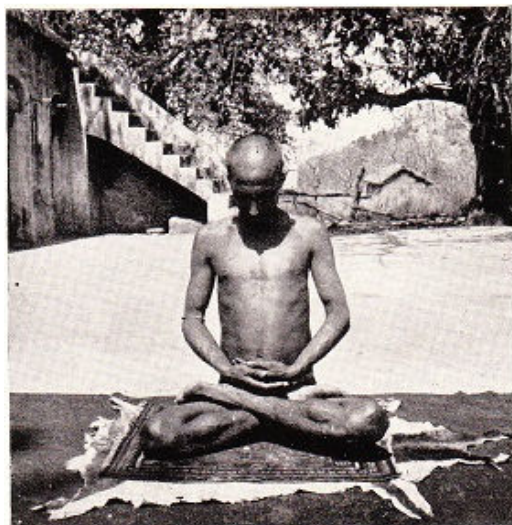
Nói chung, tư thế của thân quan trọng trong toàn bộ tu tập thiền định. Nhất là, các điểm trọng yếu của thân đều cần thiết cho tâm yên tĩnh. Lý do là, người ta nhấn mạnh, một vài người thấy được yên tĩnh chỉ đơn giản qua tư thế này và đó cũng là lý do tại sao luyện tập năm bảy ngày chỉ đơn giản giữ tư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

Rồi, ban ngày, hãy đặt một vật phụ trợ, chẳng hạn như

² Tức tư thế kiết-già, hay tư thế hoa sen. ND.

³ Tức tư thế bán-già. ND.

⁴ Hãy kéo cằm vào một chút.



Hình minh họa hai tư thế ngồi chính
của Du-già

(Hình trích từ "The Tibetan Yoga and Doctrines"
của W. Y. Evans-Wentz) - ND.

một viên đá cuội hay một que cây không quá sáng, trực tiếp trên đường thẳng với tâm 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*,⁵ vậy hãy ăn và uống những thực phẩm có nhiều đường chất, và xoa bóp thân thể.

Các bước đến điểm này được gọi là *bắt 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.

⁵ Khí (*rlung*) ở đây ám chỉ sự mất quân bình của các dòng khí trong cơ thể.

TU TẬP *CHỈ* KHÔNG DỪNG HƠI 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 khẩn 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 hỗ trợ và điểm qui chiếu, quý vị sẽ không thấy có bất cứ sự tiến bộ nào trong tu tập không có vật tượng trưng. 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 Lỏng

Hãy ngồi cùng tư thế và giữ cùng tầm 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 thiền 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 hiện 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.

Chi (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 chi (shamatha), tựa như dòng suối lượn mình qua cái đèo.

Kế tiếp, phần lớn suy nghĩ biến mất, như vậy trạng thái *chi* 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 *chi*, 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?⁶ 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

⁶ "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...

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.



Để đi đến quyết định rằng (tâm ý thức này) không có bất cứ hình dáng, màu sắc, nơi chốn, sự hỗ 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), khấn 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 y 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 chi (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,⁷ 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 chướng 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,

⁷ 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.

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 thế 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 giác 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 bản chất và không bám vào thực tại kiên cố. Khó miêu tả chúng [bằng lời] là như-thế-và-như-thế, 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 giác này mà nó là sự tỉnh giác 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 giác.” 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 giác 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 rộng lặng tỉnh giác. Từ bên trong trạng thái này, hãy phóng tưởng một ý nghĩ sống động, như giận chằng 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 rộng 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 rộng 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 ản 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.

Và 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 tĩnh 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 tỉnh 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 tỉnh 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 quẩn 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 phần luận và ám chỉ, và hỏi những câu hỏi nhanh trí đánh lừa họ.⁸

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.



Đường 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 tỉnh 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:

⁸ 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.

Chỉ ra thực tế cái bản sinh

Trừ bỏ lỗi lầm và nhận diện tu tập thiên định

Chỉ Ra Thực Tế Cái Bản Sinh

Đây có ba khía cạnh:

Chỉ ra tâm-yếu bản sinh

Chỉ ra suy nghĩ bản sinh

Chỉ ra nhận thức bản sinh

Chỉ Ra Tâm-Yếu Bản 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).”



“Ở 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 phát-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, vuột mất.”

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

Chỉ Ra Suy Nghĩ Bản 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. Đường 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 thiền 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 tỉnh 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 tinh giác tự tri, tự nhiên. Nó giống như tí 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 chẳng? Con có cần phần 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*.⁹ 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, thiền 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.

⁹ Thrangu Rinpoche nói rằng ‘cơn đối thiên định’ có nghĩa là một kiểu tu tập yếu kém và không vững chắc, không có căn bản để tiến bộ.

Do đó, nên chỉ dạy thiền giả cần miễn 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 tinh giác không thể sờ mó được? Hay nó là bản tánh tinh 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 tinh giác, không thể sờ mó được.” Nếu vậy, hãy hỏi:

“Có phải nó là cái rỗng lặng tinh giác sau khi hình ảnh nhận thức đã biến mất? Hay, hình ảnh ấy là cái rỗng lặng tinh giác do phương tiện tu dưỡng cái rỗng lặng tinh giác mà có? Hay, chính hình ảnh nhận thức ấy là cái rỗng lặng tinh 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 tỉnh 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 chặn đứng nó lại. Đúng hơn, trong khi kinh nghiệm nhận thức này, nó chính là cái rỗng lặng tỉnh 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 tỉnh 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 bẩm 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 tướng 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 Thiên Định

Đây có hai phần:

Miêu tả các lỗi và thiên định sai lầm

Giải thích tu tập thiên định không tì vết

Miêu Tả Các Lỗi và Thiên Định Sai Lầm

Đã được tôn vinh như là mặt trời và mặt trăng trong truyền thống tu tập thiên định Dakpo Kagyu là Đại Thủ Ấn (Mahāmudra). Hiện 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 thân 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 tiến 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 rỗng 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 Tí 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.¹⁰

Do đó, duy trì trạng thái tự nhiên của tâm mình một cách không phân tán với sự hiện diện tinh 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.’¹¹ Vả lại, về mặt

¹⁰ 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 Tuyền: “Thế nào là đạo?” Nam Tuyền đáp: “Tâm bình thường là đạo.” (Vô Môn Quan, tấc 19). - ND.

¹¹ Chữ “thiền định” (*sgom skyong ba*) cũng có thể dịch là *duy trì sự tu tập* hay *tiếp tục tập luyện*.

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 tĩnh 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 tí mảy 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.¹²

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.

¹² Nói cách khác: “sự tu tập thiền định của quý vị đơn giản và dễ duy trì.”

Phần III

NHỮNG CÁCH TIẾP TỤC TU LUYỆN SAU ĐÓ

Đây có sáu điểm:

Những lý do chung để tu luyện thiền định

Tu luyện đặc biệt không tách rời thiền định và sau-thiền-định

Loại bỏ chướng ngại, tà lộ và đi lạc

Nâng cao bằng cách siêu vượt vào bất sinh

Phát triển sức mạnh qua lợi dụng cách hành xử

Giác ngộ phát sinh như thế nào và những cách tu tập nâng cao

Những Lý Do Chung Để Tu Luyện Thiền Định

Sự tu tập thiền định đã sinh ra, thế vẫn chưa đủ; quý vị phải duy trì nó một cách hoàn hảo. Trừ phi quý vị duy trì nó sau khi thiền định đã phát sinh, hoặc quý vị vẫn là người thường hoặc là quý vị sẽ tận lực mình trong các loại tu tập những khái niệm khác để góp nhặt và tẩy sạch.¹³ Đây sẽ là lạc mất chân nghĩa, giống như một ông vua hành xử như bầy tôi, hay như một con sư tử nhập bọn với một đàn chó.

Đối với vấn đề này, vì sự thay đổi đột ngột giống như hai bàn chân hay người hộ vệ sự tu tập thiền định của quý vị, quý

¹³ Sự để hết tâm trí vào các phép tu tập thu góp tích lũy công đức và tẩy sạch sự u tối của nghiệp tiêu cực hơn là tu luyện Đại Thủ Ấn cũng được gọi là *đánh mất cái thấy trong hành xử*.

vị nên chiêm nghiệm sự đau khổ của sinh tử luân hồi. Trong tâm sâu xa nhất quý vị hãy nhớ rằng cuộc đời này vô thường và không có bản thể trường tồn, hãy cắt đứt những sợi dây ràng buộc thế gian và quyết tâm bình đẳng hóa đời sống và tu tập.

Vì sự sùng mộ giống như cái đầu hay sự nâng cao tu tập thiền định của quý vị, hãy phó thác mình một cách trọn vẹn và chân thành khẩn nguyện với đạo sư của mình và các sư của dòng Kagyü (Khẩu truyền), luôn luôn xem họ là những vị phật trong lột người.

Vì chú tâm là người canh giữ hay trái tim tu tập thiền định, đừng bao giờ rời bỏ nó, không những trong các thời khóa mà còn tu luyện giữ sự đồng hành liên tục bằng cách tự nhắc nhở mình về trạng thái tự nhiên trong tất cả mọi thời và mọi hoàn cảnh.

Hãy biến bi tâm thành hoạt động tu tập thiền định để tu dưỡng từ, bi, và tâm bồ-đề vì tất cả chúng sinh và đưa họ đến trú dưới sự hộ trì của mình với hiến dâng và nguyện vọng.

Cho đến khi đạt được hoàn thiện trong tu luyện thiền định, hãy giữ mình ở những nơi ẩn tu và xem những hành động hời hợt “làm lợi ích người khác” bằng cách dạy và truyền bá Pháp cho họ là chướng ngại của Ma vương (Mara).

Hãy biến khiêm tốn và lương tâm thành chiếc áo giáp tu tập thiền định của mình, như vậy bên trong lấy tâm mình làm chứng nhân, trong khi bên ngoài không tạo ra bất cứ điều gì khiến cho thầy quý hay bạn hiền trong Pháp không hài lòng. Hãy tận lực trong tu tập thiền định bằng cách ở lại trong chỗ ẩn tu nghiêm túc trên núi, niêm phong phòng của mình lại, giữ im lặng, và v.v...

Tu Luyện Đặc Biệt Không Tách Rời Thiền Định và Sau-Thiền-Định

Từ khi quý vị *bám giữ thiền định* cho đến Qui Nhất lớn, người ta dạy rằng quý vị chỉ có một loại cảnh giới thông thường của thiền định và sau-thiền-định, không phải là loại chính thức. Tuy nhiên, mọi sự vật đều là tu tập thiền định nếu tâm tinh giác của quý vị hiện diện một cách tự nhiên không lang thang trong khi tu tập.

Như vậy, mặc dù có thể là không có chấp nhận và khước từ, cho đến khi quý vị thành công trong sự hòa lẫn thiền định và sau-thiền-định của chúng ngộ, quý vị nên biến cảnh giới thiền định thành phần chính của thời khóa và duy trì yếu tánh của mình một cách qui nhất.¹⁴ Trong những lúc nghỉ, hãy tập trung vào sau-thiền-định và dùng ý nghĩ và nhận thức. Hãy hiểu đây là chủ ý của đa số các Dòng Tu Tập. Đây cũng là cách nó xuất hiện như thế nào đối với đa số người, dù cho họ có thể *đã khai sinh ra thiền định*; vì thế đây là cách nên dạy nó.¹⁵



Về duy trì yếu tánh, người ta dạy rằng nên ở lại trong ba cách này: tươi tỉnh, không xảo thuật, và không dính mắc.

Để tươi tỉnh, điểm cốt yếu của *thân* là thư giãn sâu từ bên trong. Điểm cốt yếu của *ngữ* là không cưỡng bách hơi thở của mình. Điểm cốt yếu của *ý* là giữ không quan tâm và không lấy bất cứ vật gì làm điểm tựa.

Để không là xảo thuật, hãy để tâm tự nhiên như thực, hãy

¹⁴ Theo văn mạch này, tự tính đồng nghĩa trạng thái tự nhiên.

¹⁵ Theo văn mạch này, Thrangu Rinpoche nhắc nhở rằng nên tu tập bốn yoga với nhận thức về đặc tính của tâm.

để nó không là một thực thể có thể xác định và giữ không phân tán.

Để không bị dính mắc, hãy giữ cho không có chấp nhận và chối từ, hãy ở lại trong không dụng công [không gắng sức] và để những ấn tượng [hành] của sáu thức trong trạng thái tự nhiên.

Chín điểm thiết yếu được liệt kê theo cách này. Nói cách khác, nên sở hữu ba điểm trọng yếu này:

Hãy giữ tươi tỉnh trong tính tự nhiên không quan tâm.

Hãy giữ không xảo thuật và không suy tính mà không có phán quyết.

Hãy giữ không bị dính mắc và không vướng vào cố gắng.



Đây là năm tỉ dụ cho điều này:

Hãy nâng cao kinh nghiệm và giữ mở rộng như bầu trời.

Hãy mở rộng chú tâm và giữ thấm nhuần như trái đất.

Hãy giữ vững chú ý và giữ không lay chuyển như ngọn núi.

Hãy làm sáng lên sự tỉnh giác và giữ nó chiếu sáng như ngọn lửa.

Hãy làm trong sáng sự thức tỉnh vô niệm và giữ trong sáng như pha lê.

Thêm nữa, hãy giữ an tĩnh như trong ba thí dụ này:

Không bị u ám như bầu trời không mây, ở lại trong mờ
trông sáng láng và không thể xúc chạm.

Bất động như đại dương không sóng, hãy ở lại trong thoải
mái trọn vẹn, không bị ý nghĩ làm phân tán.

Bất biến và sáng ngời như ngọn lửa không bị gió quấy
nhiều, hãy giữ hoàn toàn trong sáng.

Đây là cách dạy: Trước hết, hãy ngưng tất cả nỗ lực để
thư giãn sâu xa thân và tâm. Kế tiếp, hãy để cho tỉnh tỉnh
không dự tính mà không có sự bất quyết. Cuối cùng, hãy duy
trì tu tập sau khi quyết định rằng tất cả nhận thức là bất sinh
và tự do một cách tự nhiên.

‘Thư giãn thân sâu xa’ một cách đơn giản có nghĩa là nói
lỏng nỗ lực buộc chặt hay căng thẳng thân một cách thái quá,
nhưng không vất bỏ tất cả những điểm cốt yếu trong tư thế
của thân. Do đó, trạng thái tự nhiên là điểm trọng yếu nhất
của thân.

‘Không suy tính và không dính mắc’ một cách đơn giản
có nghĩa là tránh sự phê phán có tham vọng và mục đích,
trong khi không trở thành vô cảm hay u ám do tâm thái thiên
định lơ mờ. Do đó, hãy duy trì trạng thái hiện diện trần trụi
sáng láng của tâm.

‘Quyết định rằng nhận thức là bất sinh’ một cách đơn giản
có nghĩa là mọi nhận thức tan biến – theo nghĩa không có
đặc tính phát sinh, tồn tại, hay diệt vong – chính giây phút đó
nó được bao trùm bởi tâm tỉnh giác hiện diện một cách tự
nhiên. Đây không có nghĩa là dán nhãn hiệu cho nó bằng

khái niệm ‘tự giải thoát bất sinh’. Do đó, hãy tu luyện mà ‘không chỉ điểm’ bất cứ điều gì.¹⁶

Nếu trầm trệ và xao động khiến nặng nề khó giữ tâm bình tĩnh, hãy điều chỉnh với những điểm cốt yếu theo trình tự. Hãy tu luyện trong qui nhất, vững chắc như cọc đóng xuống đất, một lúc.

Khi trở nên chán làm như vậy, hãy giữ tâm hiện diện tỉnh giác một cách tự nhiên, liên tục trong những lúc nghỉ và trong tất cả những trường hợp sau-thiền-định, và hãy giữ nó không phân tán, dù bất cứ ý nghĩ hay nhận thức nào xảy ra.

Đây giống như, thí dụ, một người chăn cừu có tài chăm sóc đàn gia súc. Chúng được phép dạo chơi tự do. Y không phải liên tục gom chúng lại với nhau. Còn nhìn thấy chúng là đủ rồi. Tương tự, dù cho ý nghĩ hay nhận thức nào xảy ra, không cần phải ngăn chặn hay kiểm soát nó. Tốt hơn, hãy nâng cao sự tỉnh giác hiện diện một cách tự nhiên của tâm và như thế hãy tiếp tục tu tập với sự thoải mái không bị ràng buộc mà không xác định rõ ràng bất cứ điều gì kinh nghiệm được.

Để giải thích thêm, trong bốn kiểu hoạt động hàng ngày¹⁷ và v.v..., hãy liên tục duy trì sự hiện diện không phân tán và sáng láng của tâm. Bằng cách làm như vậy, dù cho ban đầu có sự phân tán cường bách, sự hiện diện tự phát của tâm dần dần phát triển, như vậy quý vị kinh nghiệm hầu như tất cả những ý nghĩ và nhận thức là trạng thái rỗng lặng tỉnh giác sống động.

¹⁶ ‘Không chỉ điểm’ có nghĩa là để mở trống, không nhận diện, không dán nhãn hiệu hay cố chấp.

¹⁷ Tức đi, đứng, nằm, và ngồi. [ND]

Nếu quả thực khó duy trì, hãy để cho một ý nghĩ hay nhận thức mở ra bên trong trạng thái an tĩnh và nhìn vào đặc tính của nó để an định. Rồi tiếp tục theo cách trên.

Khi kiên trì tu luyện theo cách này trong lúc an tĩnh và sau-thiền-định, quý vị sẽ đến điểm mà mọi sự vật được bao gồm trong sự hiện diện tinh giác một cách tự nhiên của tâm. Đây là khi ý nghĩ và nhận thức, dù chúng xảy ra bất cứ cách nào, tất cả đều được kinh nghiệm, ngay giây phút chúng được nghĩ đến hay được nhận thức, là sự rỗng lặng tinh giác trong đó không cái gì có thể xác định rõ ràng.

Hai cái này – duy trì yếu tánh một cách qui nhất trong lúc an tĩnh và chăm sóc ý nghĩ và nhận thức với chú tâm trong lúc sau-thiền-định – chủ yếu không có gì khác nhau. Quý vị cũng sẽ có những tâm thái thiền định nặng và nhẹ về cực lạc, trong sáng và vô niệm.

Nếu quý vị giữ gần gũi với những tâm thái này, chúng sẽ làm u tối trạng thái tự nhiên. Vậy, hãy tạo ra một sự hiện diện sắc bén, tinh táo và chú tâm. Hãy giải thoát cho tâm mình bất cứ khi nào bị chìm ngập trong các tâm thái thiền định. Hãy duy trì tâm thái tươi tỉnh và trần trụi.

Loại Bỏ Chướng Ngại, Tà Lộ và Đi Lạc

Thứ ba, đối với những người ít học thức, chỉ ở với thầy một thời gian ngắn, thì có nguy cơ lớn vướng vào những tà lộ và đi lạc vì sự hiểu biết có tính cách lý trí và các tâm thái thiền định.

Trong bốn cách miêu tả về sự đi lạc có liên hệ với rỗng lặng, sự đi lạc có liên quan đến bản tánh của những cái khả tri có hai hình thái:

Thay vì nhận biết điểm cốt yếu của tu luyện là nhất thể không thể phân chia của nhận thức và tính rỗng lặng được phủ bẩm với hình thái tối thượng trong tất cả các hình thái, sự đi lạc căn bản là không quan tâm đến tốt xấu do nghĩ nó là một trạng thái trống rỗng không có thực trong đó các lỗi lầm và phẩm chất hoàn toàn không có hậu quả. Mặc dù thiền giả hiểu đúng ý nghĩa sự tu luyện thiết yếu và có khả năng giải thích nó, sự đi lạc tạm thời không đưa nó vào kinh nghiệm cá nhân.



Sự đi lạc quan hệ với con đường có hai hình thái:

Thay vì thừa nhận rằng tu luyện là nhất thể không thể phân chia của con đường (đạo) và (thành) quả, và thành quả này hiện diện như là một sở hữu tự nhiên, sự đi lạc căn bản là tin rằng con đường là sự tu luyện, trong khi thành quả sẽ đạt được ở một điểm khác.

Mặc dù thiền giả thực sự có sự tu luyện chính xác, sự đi lạc tạm thời là không tin nó và tìm ở chỗ khác, hy vọng một cái gì cao hơn hay thiền định trong khi thêm vào một cái gì đó tốt hơn.



Sự đi lạc có quan hệ với phương thuốc cứu chữa có hai hình thái:

Thay vì nhận biết sự tu luyện là nhất thể không thể phân chia của sự loại bỏ và phương thuốc chữa trị, và do biết bộ mặt bản nhiên của mình, sự loại bỏ trở thành phương thuốc chữa trị riêng của nó, sự đi lạc căn bản là xem cảm xúc bị

loại bỏ và sự tu luyện là riêng rẽ và vì thế dùng sự tu luyện như một phương pháp chữa trị chống lại cảm xúc.

Bất cứ khi nào một ý nghĩ khởi động hay khi gặp phải một tình thế khó khăn, sự đi lạc tạm thời là (tin rằng) một người chỉ có thể an tĩnh trong thiền định sau khi đã vượt qua được khó khăn.



Sự đi lạc có liên quan với sự khái quát hóa có hai hình thái:

Thay vì thừa nhận rằng sự tu luyện là nhất thể không thể phân chia của phương tiện và tri thức, và rằng tất cả mọi hiện tượng chính là yếu tánh, sự đi lạc căn bản là khái quát hóa với sự tập trung có tính cách khái niệm rằng chúng không có tự tánh.

Đúng hơn là đưa tu luyện vào sử dụng, sự đi lạc tạm thời là khái quát hóa bằng cách muốn tái tạo một kinh nghiệm quá khứ. Hoặc có thể là tin rằng thiền định nên cản trở những ý nghĩ như: “Tôi không thỏa mãn với tình trạng hiện tại. Tôi phải tạo ra một tình trạng tốt hơn sau này!”¹⁸

Như đã nói rõ, đây là những thí dụ về sự đi lạc trong tu luyện thiền định. Một vài kiểu đi lạc có thể đưa mình đến những cõi thấp hơn hay biến mình thành một người vô cảm không bao giờ có được bất cứ một kinh nghiệm nào trong tu tập. Do đó, cốt yếu là không đi lạc.

¹⁸ Nghĩa đen, “Cái này không tác dụng! Cần một cái gì khác!”

Tà Lộ

Nói chung, trong khi tiếp tục tu luyện, quý vị sẽ gặp phải hàng vạn tâm thái thiền định cực lạc, trong sáng, và vô niệm khác nhau. Đặc biệt là những hành giả có kinh mạch [kênh], năng lực [khí], và tinh chất tuyệt vời, hay tự hiển mình tu tập một cách mãnh liệt mà không bị lười biếng và phân tán làm gián đoạn, sẽ có những kinh nghiệm thiền định kỳ lạ khác nhau thách thức sự miêu tả. Những ai trong khi tu tập mà hòa lẫn sự tu tập với những hoạt động của mình sẽ chỉ gặp rất ít những trạng thái thiền định như thế.

Dù sao, kinh nghiệm cực lạc có thể có nhiều loại khác nhau. Những loại này gồm có cảm giác thân thể thấm nhuần cực lạc – ngay cả nóng hay lạnh cũng cảm thấy thích thú; quý vị không biết mình có thân hay không; quý vị cảm thấy rung động và hân hoan đến nỗi muốn phá ra cười; quý vị rất thích thú và vui quá, tự do và thoải mái; hay quý vị không chú ý là ngày hay đêm.

Kinh nghiệm về sự trong sáng có thể có nhiều loại khác nhau. Chúng gồm có tâm thái sáng láng, tất cả nhận thức trở nên trong suốt như pha lê, thấy vật gần và xa ngay cả trong đêm tối, thấy những biểu hiện quang minh, có cảm giác biết được tâm của người khác, và v.v...

Kinh nghiệm về vô niệm (không có ý nghĩ) có nhiều kiểu khác nhau. Chúng gồm có thấy nhiều dấu hiệu khác nhau của những ‘hình tướng trống rỗng’, có cảm giác rằng mọi vật đều trống rỗng, thấy các nhận thức là không có bản thể và không có tự tánh, tự thấy mình và các nhận thức là trống rỗng, cảm thấy chắc chắn về sự trống rỗng, và v.v...

Hoặc nó là một trong ba tâm thái thiền định này – cực lạc, trong sáng, và vô niệm – kết hợp lại hoặc là một phần của bất cứ tâm thái nào trong ba tâm thái đó, quý vị có thể chấp giữ những kinh nghiệm này là toàn cảnh và tu luyện theo cách bị chúng ràng buộc, vui sướng khi chúng đến và không không vui khi chúng không đến. Nếu là như vậy, cực lạc sẽ khiến tái sinh trong các Cõi Dục, trong sáng sẽ khiến tái sinh các Cõi Sắc, và vô niệm sẽ khiến tái sinh trong các Cõi Vô Sắc.

Ngay cả nếu không bám vào các tâm thái thiền định này, sự tu luyện thiền định bị chúng trói buộc sẽ khiến cho mình sinh ra các cảnh giới thanh văn (shrāvakas) và bích-chi-phật (pratyeka buddhas), và sẽ không đạt được gì ngoài tất cả những đau khổ của các cõi thấp hơn. Sẽ khó khiến cho quý vị có thể đạt cảnh giới Phật, dù chỉ là một chút nhỏ nhất.

Hơn nữa, những người kém thông minh và những người thọ nhận một vài giáo lý có thể hiểu lầm sự tu luyện trong yếu tánh bản nhiên. Họ sẽ tăng bốc hoặc một sự tu luyện, một kiểu an tĩnh trầm trệ, một tâm thái thiền định mơ hồ, hoặc đi lệch hướng vào một phiên bản méo mó của trạng thái tự nhiên.

Do đó, một vài tà lộ có nguy cơ dẫn đến tái sinh trong các cõi thấp hơn, trong khi những tà lộ khác có thể cung cấp không gì khác hơn là một trạng thái vui sướng trong sinh tử luân hồi. Giống như, thí dụ, đi hướng tây hay hướng bắc, trong khi ý định đi hướng đông, đã làm mục tiêu vậy.



Về các kinh nghiệm thiền định, có ba loại liên hệ với chỉ (shamatha) và quán (vipashyanā) và kinh nghiệm chứng ngộ

thực sự. Trong ba loại này, loại cuối cùng không bị xem là đi lạc. Loại thứ nhì, khi sự duy trì tức thời và không dính mắc, sẽ mang lại tiến bộ, sau khi các tâm thái thiền định tiêu tan một cách tự nhiên.

Tuy nhiên, các kinh nghiệm thiền định dính lúu với sự chìm ngập như xuất thần, phần lớn, là những chướng ngại cho sự tiến tới trong tu tập tâm linh và làm u tối trạng thái tự nhiên. Tu luyện sau khi những tâm thái thiền định này diệt, với những phương pháp khác nhau sẽ có hiệu quả nhất.

Nâng Cao Bằng Cách Siêu Vượt Vào Bất Sinh

Đây có năm phần:

Thời gian để siêu vượt

Quán xét ý nghĩ và nhận thức

Quán xét thiền định và tâm thiền định

Siêu vượt thực tế vào sự mở trống bất sinh

Hòa lẫn thiền định và sau-thiền-định, ngày và đêm

Thời Gian để Siêu Vượt

Đây là khi các tâm thái thiền định lờ mờ của hành giả về cực lạc, trong sáng, và vô niệm tan biến. Tâm của hành giả trong sáng đến độ sự tu luyện thiền định trong rỗng lặng tỉnh giác giống như hư không trở nên miên mật. Hay là khi phần lớn kinh nghiệm ban ngày trở nên miên mật. Là bất cứ khi nào sự khởi động của ý nghĩ được chú tâm bao bọc, như vậy nó trở thành rỗng lặng tỉnh giác sáng láng, và bất cứ khi nào nhận thức của sáu thức được chú tâm bao bọc, chúng trở thành những nhận thức rỗng lặng sinh động. Như thế khi quý

vị thấy có sự chắc chắn quyết định bên trong ý nghĩ và nhận thức, ấy là thời gian để siêu vượt.

Nếu sự siêu vượt xảy ra quá sớm, quý vị sẽ thiếu kinh nghiệm chân thực thay vì trở thành một nhà trí thức không nhạy cảm nói tràn lan về một ‘cao kiến’. Nếu quá trễ, dù có thể có nhiều người may mắn giải trừ được sự chấp trước kinh nghiệm của họ và được giải thoát trong chúng ngộ vững chắc, những người khác có thể tăng thêm sự chấp trước của họ vào những ý nghĩ và niềm tin quyết cao quý, và vương mắc trong những hoạt động đức hạnh với nhiều mức độ khác nhau.

Quán Xét Ý Nghĩ và Nhận Thức

Trong lúc tu tập dự bị chung và nhất là yoga đạo sư, nên tận lực khấn nguyện với lòng sùng mộ thâm cảm và chân thành rằng tất cả những gì xuất hiện và hiện hữu có thể hiện ra như là pháp thân. Hãy duy trì một cách qui nhất phương pháp thiền định thiết yếu như đã giải thích ở trước, và như thế làm cho tâm quý vị sáng tỏ. Không bị phân tán, hãy giữ mở rộng và sáng láng. Trong trạng thái đó, hãy để những ý nghĩ thô và tế phát sinh, trong khi nhìn vào chúng mà không bám giữ, hãy xem có sự khác biệt nào giữa thô và tế. Hãy xem có sự khác biệt nào giữa đặc tính của chúng và đặc tính của tâm thái an tĩnh.

Cùng cách ấy, hãy nhìn vào các loại ý nghĩ như vui vẻ và sầu muộn, cũng như những ý nghĩ về ba độc. Hãy tạo ra những kiểu ý nghĩ hoạt động khác nhau để quý vị nhìn đôi khi trong lúc dừng chúng lại, đôi khi trong lúc suy nghĩ nhiều hơn, đôi khi trong lúc theo đuổi chúng, và v.v...

Hãy nhìn vào những nhận thức khác nhau về sự vật bên ngoài, đẹp hay xấu, thích thú hay không thích thú. Hãy để nhận thức xảy ra theo những cách khác nhau qua những biểu hiện không giống nhau của thân, mở và nhắm mắt, nhìn phải và trái, và xem giữa chúng có sự khác biệt nào không.

Hãy bỏ ra vài ngày nhìn xem có sự khác biệt nào giữa đặc tính của chúng và đặc tính của tâm, như vậy để có được một kinh nghiệm quyết định nào đó. Hãy tự nhắc mình bằng phương tiện chỉ dạy chỉ ra như đã giải thích ở trước về ý nghĩ và nhận thức, như thế để thêm chắc chắn.

Quán Xét Thiền Định và Tâm Thiền Định

Chỉ nghĩ rằng tu luyện thiền định chính yếu là một trạng thái không thể miêu tả được ở bên kia khái niệm, bất sinh và bất diệt, thì không đủ. Trong tâm thái mở rộng và không phân tán, hãy nhìn một cách sinh động và không cố chấp vào đặc tính của trạng thái thiền định. Hãy nhìn đi nhìn lại nhiều lần xem nó thế nào.

Cũng vậy, hãy nhìn đi nhìn lại xem cái tâm thiền định và cái tâm bám vào ‘tôi’ và ‘ta’.

Hơn nữa, hãy nhìn xem có sự khác biệt nào giữa tâm quá khứ, hiện tại, hay vị lai. Hãy nhìn xem tâm quá khứ từ đâu đến, tâm vị lai đến từ đâu, và tâm hiện tại như thế nào. Hãy bỏ ra vài ngày để giải quyết bất cứ điểm nào mình không thể minh bạch về vấn đề này và có được một kinh nghiệm quyết định.

Đối tượng thiền định, người thiền định và các tâm thái quá khứ, hiện tại, và vị lai không phải là mỗi cái có một bản tánh khác nhau. Đúng hơn, chúng chỉ là tâm này có thể hiện

ra theo bất cứ cách nào trong khi không có bất cứ sự hiện hữu cụ thể nào.

Nơi đặc tính của nó, tâm hoàn toàn không bị nhiễm những thuộc tính dự tưởng như thế là có thể xác định được, có chỗ để đặt vào, một sự hộ trợ hay một cái nhà, hay sinh, trụ, và diệt, hay những phân biệt về quá khứ, hiện tại, hay vị lai. Bản lai, nó không có nền tảng và gốc rễ, không bao giờ tùy thuộc vào nhằm lẫn hay giải thoát, cũng không bị ô nhiễm do lỗi lầm hay được cải thiện bằng phẩm hạnh. Hãy nhận biết rằng nó tự hiện hữu, tự nhiên thanh tịnh, độc nhất, mở rộng, và thâm nhập. Không cố chấp đây là như vậy, hãy tập luyện vài ngày theo cách tự nhiên và tự do để có được sự chắc chắn quyết định nào đó.

Tuy nhiên, nếu hành giả có trí lực yếu, thì hãy tách những truy vấn nói trên thành sự nhận diện ý nghĩ, nhận thức, thiền định, thiền giả, và các tâm thái của ba thời. Hãy bảo hành giả nhìn vào chúng trong vài ngày. Cốt yếu là để bảo đảm có được sự chắc chắn quyết định.

Siêu Vượt Thực Tế vào Sự Mở Trông Bất Sinh

Bây giờ, hãy vất đi tất cả những mối quan hệ của thiền giả, đối tượng thiền định, người kinh nghiệm và vật được kinh nghiệm, người nhận ra và cái được nhận ra. Hãy bỏ tất cả mục tiêu như giữ những ý niệm có phải “đây là nó” hay không, sự thúc giục thiền định và chú tâm. Cũng không có ngay cả ý định “Ta chẳng nên giữ bất cứ cái gì trong tâm,” một cách đơn giản hãy để cho tâm bình thường, giản dị và không suy tính, tự nhiên như vậy.

Dù cho loại ý nghĩ hay nhận thức bình thường nào đến theo thói quen, đừng cố điều chỉnh hay sửa sai nó một cách ý

thức, chỉ đơn giản để yên nó như vậy. Đừng theo dõi nó bằng suy lý. Đừng xem sự lang thang nhất thời của tâm mình là lầm lỗi, và đừng khảo sát nó.

Bất cứ khi nào nghĩ đến một điều gì, cứ đơn giản để đi vào trạng thái bình thường không dự tính mà không có bất cứ một loại đối tượng nào phải thiên định, thường thức mùi vị hay hành động cả.

Trong lúc thực hiện ba sinh hoạt ăn, nằm, hay đi, hãy thực hành chúng trong trạng thái vô niệm, và tránh bất cứ hoạt động nào khác. Ngoài cúng dường một lượng nhỏ *torma*¹⁹ và khăn nguyện, hãy gác sang một bên tất cả những kiểu tu tập tinh thần khác và giữ im lặng. Khi nằm xuống, hãy nằm xuống trong trạng thái bình thường, không suy tính và mở trống.

Theo cách này, trong đôi ngày, hãy vắt tất cả mọi loại tâm hành sang một bên và cứ là mình một cách tự nhiên, và như thể đạt một kinh nghiệm nào đó.

Ở một điểm nào đó, sự bám vào cái tốt tiêu tan, sự nhầm lẫn của ý nghĩ tiêu cực giảm đi và quý vị có được sự bảo đảm nhất định rằng mọi sự vật đều là chất liệu của tu luyện. Tâm bình thường – chính xác nó là như vậy và trong lúc có bất cứ loại kinh nghiệm nào – thì nên chỉ ra như là không sinh cũng không diệt, không chấp nhận cũng không chối từ, không có cũng không đạt được. Cũng nên chỉ ra nó là tính thanh tịnh tự nhiên tự hiện hữu, một sự mở trống tự giải thoát không bị phân tán cũng chẳng phải không bị phân tán, không nhớ

¹⁹ *Torma*: phẩm vật cúng dường làm bằng lúa mạch phơi khô thường dùng trong bữa ăn, có hình nón, dâng cúng trong các nghi thức mật điển. [ND].

cũng không quên, không được kinh nghiệm cũng phong phải không được kinh nghiệm, không được nhận ra cũng không phải không được nhận ra. Mọi sự vật đều là chất liệu của tu luyện và mọi sự vật đều là tu luyện không bị gián đoạn. Hãy dừng lại như vậy khoảng năm ngày và chỉ thừa dịp cố gắng tìm một tâm trạng mà nó không tu luyện thiền định.

Hòa Lẫn Thiền Định và Sau-Thiền-Định, Ngày và Đêm

Kiểu tu luyện không gián đoạn này hòa lẫn sự an tĩnh và sau-thiền-định. Khi có sự phân tán bất chợt trong lúc sau-thiền-định, bất cứ khi nào nhớ đến, chỉ đơn giản nhận ra trạng thái tự nhiên là đủ, với chú tâm cái hiểu theo sau.

Cũng vậy, tuyệt vời nhất là khi sự miên mật của ban ngày hòa lẫn vào ban đêm bao gồm cả các trạng thái ngủ và mộng. Nếu chẳng phải như vậy và mình trở nên bị mê hoặc, tuy nhiên cũng đủ để nhận ra ngay tức thời trạng thái tự nhiên khi tỉnh giấc.

Hãy giữ như vậy khoảng năm ngày không có bất cứ loại tu tập khái niệm nào và không có bất cứ hành động tâm trí nào.

Sau đó, hãy nghỉ một vài ngày theo bất cứ cách nào tùy ý. Kế tiếp, hãy bỏ ra bảy đến mười ngày cho sự siêu vượt, thay đổi nó với nghỉ ngơi. Cứ siêu vượt như thế cho đến khi quý vị nhận ra trạng thái tự nhiên suốt ngày không bị gián đoạn. Một khi nó trở nên miên mật trong thời gian ban ngày, dần dần sẽ kinh nghiệm nó vào ban đêm.

Cách siêu vượt này cũng được biết như là sự *chỉ dạy trong tu luyện miên mật*. Nó là chủ ý của *Giải Bày Thâm Mật*

(Revealing the Hidden) của đức Gampopa vô song²⁰ đem lại sự nâng cao minh xác trạng thái tự nhiên, trần trụi. Vì lý do này, nếu theo đúng lời chỉ dạy này, trong một số ngày, quý vị có thể đảm bảo đạt giác ngộ mà hoặc giả phải mất nhiều năm trong khi đeo bám vào một cái gì thích thú như là trạng thái tự nhiên.

Nếu không đạt được sự nâng cao này thì nên thực hiện bằng cách tiếp tục những luyện tập tinh thần an tĩnh và sau-thiền-định một lúc, như đã làm trước kia.

Phát Triển Sức Mạnh Bằng Lợi Dụng Cách Hành Xử

Đây có bảy điểm:

Thời gian để lợi dụng và những cách hành xử

Lợi dụng ý nghĩ

Lợi dụng cảm xúc

Lợi dụng quỷ thần

Lợi dụng khổ

Lợi dụng bệnh

Lợi dụng quá trình chết

Thời Gian Để Lợi Dụng và Những Cách Hành Xử

Sau khi quý vị có sự thức ngộ nhận biết trạng thái thiền định, thời gian để lợi dụng là khi quý vị nóng lòng khao khát

²⁰ *Giải Bày Thâm Mật* là nhan đề của *Gabpa Ngönjung*

những sự vật đời này, khi gặp những khó khăn nghiêm trọng hay khi có những ý nghĩ ẩn tàng mà quý vị không nhận ra bản tánh của chúng. Vấn tất, nghĩa là bất cứ khi nào quý vị cảm thấy một loại chấp trước lo lắng khiến quý vị khó tiếp tục tu tập tinh thần một cách tự nhiên.

Sự lợi dụng cũng dành cho lúc ẩn tu, khi sự tu luyện thiền định của quý vị trở nên vững chắc. Hãy áp dụng nó để ổn định và nâng cao sự tu tập của mình khi quý vị gặp phải những khó khăn và phiền não nói trên.

Ngoài ra, không có vấn đề gì trong việc ném sang một bên sự tu tập như ông vua lợi dụng tất cả những gì xuất hiện và hiện hữu bằng cách duy trì trạng thái tự nhiên không có thái độ có tính cách khái niệm để tu luyện trong một hình thức tu tập khác có khuynh hướng cứu chữa. Thời gian để lợi dụng là khi thiền định và sau-thiền-định của quý vị trở nên vững vàng.

Những kiểu hành xử để lợi dụng là ba kiểu hành xử: kỹ lưỡng, không kỹ lưỡng và cực kỳ không kỹ lưỡng thuộc về con đường Mật Chú (Mantra) – hay, cách hành xử luôn luôn tuyệt diệu, cách hành xử bí mật, cách hành xử ý thức về giới luật du-già, cách hành xử nhóm, cách hành xử của chiến thắng hoàn toàn, và v.v...

Người ta đã dạy nhiều kiểu hành xử như thế, nhưng trong trường hợp này, là cách hành xử để nâng cao sự tu luyện thiền định, hãy áp dụng cách hành xử luôn luôn tuyệt diệu không mâu thuẫn với những phép tu luyện của tự viện. Cũng như, khi chấp thuận cách hành xử không kỹ lưỡng, rất không kỹ lưỡng, và cách hành xử của chiến thắng hoàn toàn, hãy đến những nơi như một đỉnh núi, một chỗ bị quỉ ám, một mộ địa, dưới một cây lớn, hay ở ngã ba đường và cúng dường

*kusulu*²¹ và bổ thí trong khi tránh nói chuyện. Cũng dùng một trong năm kiểu này: cách hành xử của con dê bị thương không dính líu gì với thế gian, cách hành xử giống như sư tử không sợ hãi bất cứ điều gì xảy ra, cách hành xử giống như gió không bị vướng mắc trong bất cứ cái gì, cách hành xử giống như hư không không nương tựa vào bất cứ vật gì, hay cách hành xử của người điên không có sự phê phán và điểm qui chiếu. Bằng phương tiện của năm kiểu hành xử này, hãy lợi dụng mọi tình thế khó khăn để nâng cao trạng thái tự nhiên.

Lợi Dụng Ý Nghĩ

Khi bắt đầu lo lắng về những ý nghĩ thiện và ác phát sinh, hãy nhận biết ý nghĩ ấy và duy trì trạng thái tự nhiên không tạo tác nơi bất cứ cái gì phát sinh. Điều này không có nghĩa là quý vị nên tập trung cố gắng không nghĩ cái ý nghĩ ấy trong khi dùng sự tỉnh thức tự nhiên làm phương thuốc chữa trị. Nó cũng không có nghĩa là quý vị nên cố gắng phân tích đặc tính của ý nghĩ ấy để xác minh nó thiếu thực tính. Nó cũng không có nghĩa là quý vị nên cố gắng theo đuổi ý nghĩ ấy trong khi duy trì sự chú tâm.

Những gì điều này muốn nói là như vậy: hãy nhận biết bản tánh của ý nghĩ và chỉ đơn giản biến nó thành tinh chất của sự tu tập thiền định của mình. Dù thế nào cũng đừng xem ý nghĩ ấy là một cái lỗi. Đúng hơn, không cố gắng thay đổi nó, chỉ đơn giản dùng nó lại, theo cách trần trụi và minh bạch, thư giãn, khoáng đạt, và tự do.

Theo cách này, bất cứ một ý nghĩ nào phát sinh cũng không cần được xác định hay phủ định, chấp nhận hay từ

²¹ Cúng dường *kusulu* và bổ thí, chỉ phép tu *Chô*.

chối, điều chỉnh hay sửa sai, nhưng một cách sống động nó trở thành chính sự tu luyện thiền định. Đây gọi là *lợi dụng ý nghĩ*.

Bởi vì không nắm vững nguyên tắc này, những vọng động hỗn loạn của ý nghĩ ban đầu dường như có vấn đề một cách đáng sợ. Bây giờ, hãy nhả ngay vào lợi dụng chúng. Dần dần quý vị sẽ làm chủ được chúng, để cuối cùng chúng trở thành hữu dụng ngay giây phút quý vị nhận biết chúng.

Lợi Dụng Cảm Xúc

Khi cảm thấy một cảm xúc thuộc bất cứ loại nào trong năm loại như – dính mắc, giận dữ, trì trệ, kiêu hãnh hay ganh ghét – chỉ đơn giản nhận biết nó. Đừng cố gắng đè ép nó. Đừng chìm đắm trong nó. Đừng cố thay đổi nó bằng lý trí. Thay vì, hãy để cảm xúc tự nó dừng lại, theo cách hiện diện sáng láng và mở trống khoáng khoáng.

Thỉnh thoảng cố gắng tạo ra một cảm xúc mãnh liệt hơn bằng cách đem đến cho tâm một điều gì đó có tính chất khiêu khích hơn những đối tượng trước, chẳng hạn như những đối tượng dính mắc hay giận dữ, bất kể có thể là gì – những vật ngoại giới hay chúng sinh. Một khi đã tạo ra xúc động, hãy tiếp tục tu tập như trước.

Về trầm trệ, hãy nhận biết thái độ ngủ gục. Khi sắp ngủ gục, không cố gắng ý thức thay đổi nó, hãy duy trì trạng thái đơn giản ở trong đó. Đây sẽ là cách để giác ngộ bắt đầu hiện ra như là ánh quang minh. Hãy tiếp tục như trên cho đến khi làm chủ được nó.

Lợi Dụng Quỷ Thần

Khi đầy kinh hãi và khủng bố do những thị hiện huyền thuật của thần và quỷ, hay những đối tượng tương tự gây ra, hãy nhận biết ý nghĩ sợ hãi ấy. Đừng đè nén nó cũng đừng dấn mình trong đó. Tốt hơn cố gắng sửa đổi nó là hãy tu luyện chỉ đơn giản ở trong ý nghĩ đầy sợ hãi đó theo cách rõ ràng, trần trụi và tinh tảo. Bằng cách làm như vậy, kinh nghiệm ý nghĩ ấy là tu tập thiền định.

Nếu những thị hiện huyền thuật ấy hạ xuống, hãy tưởng tượng một màn huyền thuật đầy kinh sợ và làm tâm phân vân hơn nữa xảy ra. Hãy làm tăng sự sợ hãi thêm nữa và tiếp tục luyện tập như trước.

Lợi Dụng Khổ

Nói chung, khi thấy sinh và tử là khổ, hay đặc biệt, một chúng sinh đang đau khổ, đúng hơn là cảm thấy sự lân mẫn mà thái độ của Tiểu thừa thì khích lệ tu tập vì sợ rằng chính mình có thể bị đau khổ. Thái độ của Đại thừa là cảm thấy cả từ ái và thương yêu cho người đương cuộc và nhân đó làm gương cho tất cả chúng sinh.

Bất cứ là trường hợp nào, hãy lợi dụng thái độ đặc biệt bằng cách nhận biết nó, không cố gắng thay đổi nó một cách ý thức, mà làm nó ngừng lại trong trạng thái tỉnh thức trong sáng.

Trong khi không để kinh nghiệm đó mất sự liên tục, hãy phát sinh từ ái, bi mẫn và tâm bồ-đề vì tất cả chúng sinh, và lập nguyện.

Lợi Dụng Bệnh

Khi bị bệnh, đừng lo âu về các nguyên nhân, hoàn cảnh, v.v... đặc biệt của nó. Đừng đè nén hay khuyến khích nó.

Hãy dùng cảm giác đau nhức dữ dội làm chất liệu tu luyện chính, không cố gắng thay đổi nó, và hãy ngừng nó lại trong khi hiện diện một cách sống động.

Cứ tiếp tục theo cách này, sẽ thấy có sự tiến bộ, trong đó cái đau trở thành sự tu luyện thiền định mà không phải từ chối. Nếu bệnh lắng xuống, hãy làm như đã nói trên.²²

Hơn nữa, hãy quán xét sự chấp ngã ở bên trong cái người cảm thấy bệnh, cái người đau đớn, cái người kinh nghiệm, và ngừng nó lại mà không có mưu tính trong trạng thái không có đặc tính nào có thể xác định.

Những hành giả của Bình Đẳng Vị (Equal Taste), *Ro-Nyom*, có thể chủ trương rằng bây giờ nên từ bỏ sự chữa trị bằng thuốc men. Ở đây, theo văn mạch này, vấn đề là dùng bệnh của mình để tu luyện tinh thần hơn là ngu ngốc giả định rằng dù có sự trợ giúp của thể xác hay không cũng chẳng thành vấn đề đạt giác ngộ chết.

Lợi Dụng Quá Trình Chết

Theo cách này, người ta nên tu luyện bằng cách lợi dụng bất cứ điều gì xảy ra và bất cứ hoàn cảnh nào gặp phải. Khi chết đến, bất chấp việc gì xảy ra, kể cả trình tự của các giai đoạn tan rã dần dần và v.v..., chỉ đơn giản nhận biết chúng. Đừng vướng mắc lo lắng vì hy vọng hay sợ hãi, đè nén hay khuyến khích. Thay vì, hãy duy trì tu tập trong trạng thái tỉnh thức trần trụi, theo đúng những gì khai diễn, không cố gắng sửa sai nó.

²² Hãy tưởng tượng bị một chứng bệnh khủng khiếp hơn tấn công.

Cuối cùng, sau khi các giai đoạn tan rã chấm dứt, người ta dạy rằng mẹ và con hòa lẫn – *ánh quang minh bản nhiên* và *ánh quang minh của con đường* mình đã tu luyện bắt đầu hiện ra – và qua đây quý vị thức tỉnh giác ngộ, giống như nước đổ vào nước hay như hư không hòa lẫn với hư không.

Mặt khác, nếu quý vị không thức tỉnh bởi vì sự thành thạo của quý vị còn non yếu, người ta dạy rằng nhờ tu luyện theo cách lợi dụng trước kia của mình, quý vị có thể đạt được sự làm chủ ở Trung giới (Bardo) hay trong lần tái sinh kế tiếp.



Những cách lợi dụng này tìm thấy trong nhiều bài viết khác nhau của đức Gampopa vô song. Nguyên tắc chính gồm trong sự lợi dụng bất cứ cái gì xảy ra trong bất cứ tình huống nào cũng là Đại Thủ Ấn và như thế làm ‘vị’ (taste) của nó bình đẳng. Tuy nhiên, các bậc sư của Dòng Tu Tập trong các thế hệ tiếp theo đã cụ thể hóa sáu cách lợi dụng, và như vậy chúng ta có được các phương pháp tu luyện tuyệt vời này. Sự thích ứng của chúng biến đổi vì những mẫu người khác nhau và do đó nên dùng theo cách thích nghi. Chúng được biết dưới một tên khác là Bình Đẳng Vị (Equal Taste).

Giác Ngộ Phát Sinh Như Thế Nào và Những Cách Tu Tập Nâng Cao

Đây có năm điểm:

Những cách giác ngộ phát sinh khác nhau

Qui nhất và cách nâng cao

Đơn giản và cách nâng cao

Nhất vị và cách nâng cao

*Không-thiền-định và cách nâng cao***Những Cách Chứng Ngộ Phát Sinh Khác Nhau**

Đối với người thuộc loại tức thời, ngay từ lúc bắt đầu tĩnh lặng, sau khi được chỉ ra từ Qui Nhất, từ Đơn Giản hay từ Nhất Vị (One Taste), sự tiến lên đến Không-Thiền-Định có thể xảy ra tức khắc, v.v... và tiến trình này ổn định.

Đối với người thuộc loại nhảy bậc, yoga kế tiếp trong bốn yoga bỗng nhiên xảy ra trước khi yoga trước ổn định. Tiến trình này không ổn định và sẽ chao đảo một cách đáng kể. Nếu một người như thế tiếp tục ở lại nơi ẩn tu và tu luyện một cách qui nhất, y sẽ đạt được sự ổn định. Nếu thời gian tu tập của y trong đời này chỉ là một thời gian ngắn, người ta dạy rằng y sẽ đạt chân giác ngộ ở Trung giới (Bardo).

Đối với người thuộc loại tiệm tiến, bốn yoga xảy ra theo trình tự, trong đó cái sau xảy ra dần dần sau khi cái trước đã ổn định, và quá trình xảy ra này vững vàng. Vì vậy chủ yếu là kiên trì.

Người ta dạy rằng khi những người thuộc cả loại nhảy bậc và loại tiệm tiến tu luyện trong sùng mộ đạo sư và có quyết tâm, họ sẽ không gặp khó khăn lớn như loại tức thời.

Các yoga này có tầm mức diễn biến khác nhau có thể phân chia theo căn cơ của mỗi loại trong ba loại người này. Vì vậy, dường như không thể miêu tả một cách chính xác, có hệ thống về trình tự của bốn yoga. Tuy nhiên, ở đây tôi sẽ giải thích trình tự tiến hành dứt khoát cho loại người tiệm tiến, vì nó gồm cả những tu tập tinh thần cũng như những điểm quan trọng để chấp nhận hay chối từ thuộc về những cách không nhất định mà chứng ngộ phát sinh.

Qui Nhất và Cách Nâng Cao

Đối với yoga Qui Nhất, có ba giai đoạn do sự khác nhau trong các mức độ thông thạo cao, trung bình, và kém.

Qui Nhất kém là từ khi [trạng thái] định (samadhi) rộng lặng tĩnh giác đạt được với kinh nghiệm cực lạc hơi khó duy trì cho đến khi trạng thái thiền định xảy ra bất cứ khi nào quý vị luyện tập.

Qui Nhất trung bình là thỉnh thoảng quý vị đạt được định ngay cả khi không tu tập, và khi tu tập nó trở nên ổn định.

Qui Nhất cao là khi quý vị đạt được hoàn toàn trạng thái rộng lặng tĩnh giác – không ngừng trong trạng thái thiền định và sau-thiền-định, bốn hoạt động hằng ngày²³ và suốt cả ngày và đêm.



Hơn nữa, có sáu điểm để phân biệt đã đạt được hoàn thiện hay chưa:

Quý vị đã thấy được yếu tánh của Qui Nhất nếu quý vị đã đạt đến độ biết và tin chắc một cách tự nhiên vào tính rộng lặng tĩnh giác của tâm. Quý vị chưa thấy yếu tánh ấy nếu quý vị không có sự tin chắc này, dù cho quý vị ở trong trạng thái cực lạc, trong sáng và không có ý nghĩ.

Quý vị đã hoàn thiện được sức mạnh của Qui Nhất nếu trạng thái rộng lặng tĩnh giác này trở thành miên mật suốt cả ngày lẫn đêm. Quý vị chưa hoàn thiện được sức mạnh ấy nếu nó là sự yên nghỉ nhất thời.

²³ Đi, đứng, nằm, ngồi. ND.

Ý nghĩ của quý vị trở thành thiền định nếu bất cứ ý nghĩ hay nhận thức nào xảy ra, không bị bỏ rơi, biến thành tu luyện thiền định một cách đơn giản bằng cách bao bọc nó trong chú tâm. Chúng không trở thành thiền định nếu quý vị cần thiền định bằng cách nắm giữ chúng.

Những phẩm hạnh đã phát sinh nơi quý vị nếu quý vị đã đạt được những dấu hiệu như từ bỏ tám mối quan tâm thế gian.²⁴ Chúng không phát sinh nếu tâm quý vị không dễ nhân nhượng.

Quý vị đã gieo hạt giống sắc thân, trong khi chắc chắn như vậy, nếu quý vị cảm thấy thương xót chúng sinh và lập nguyện làm lợi ích người khác. Quý vị đã không gieo những hạt giống ấy nếu cảm thấy khó bi悯.

Quý vị sẽ đạt được sự làm chủ cảnh giới tương đối, trong khi chắc chắn như vậy, nếu quý vị cảm thấy chắc chắn nhân quả không thất bại dù là trong chi tiết. Quý vị không đạt được sự làm chủ đó nếu quý vị không có được sự chắc chắn về sự tùy thuộc nhân duyên.



Vào lúc Qui Nhất kém, quý vị có một tâm thái thiền định nhất định là sự rỗng lặng tỉnh giác ban cho kinh nghiệm cực lạc. Khi một ý nghĩ hay một nhận thức xảy ra trong kinh nghiệm đó, nó tan biến và tự giải thoát. Có lẽ quý vị có thể có được sự chắc chắn do lý trí cấu dệt suy nghĩ, “Đây là thiền định!”

²⁴ Tức “bát phong” (tám thứ gió) hay “bát pháp” (tám pháp thế gian): được, mất, sướng, khổ, chê, khen, vinh, nhục. ND.

Trong khi các nhận thức kế tiếp, quý vị nhận thức chúng với cảm giác vui sướng, nhưng phần lớn chúng là thực tại kiên cố.

Trong khi chắc chắn như vậy, bất cứ khi nào quý vị bao bọc nó bằng chú tâm hiện diện, quý vị có kinh nghiệm về rỗng lặng tỉnh giác, nhưng có một thái độ suy nghĩ đi kèm, “Đây là rỗng lặng! Đây là kinh nghiệm tâm thức!”

Trong lúc ở trạng thái mộng, ngoài mức độ sáng láng nhiều hơn một chút, không có sự khác nhau nhiều. Một vài người có số mộng nhiều hơn, nhưng không cụ thể lắm.

Đôi khi quý vị thấy khó ở lại trong an tĩnh và nghĩ, “Mình thiền định không thành công!” Có những chao đảo đáng kể, và quý vị cảm thấy sùng mộ, nhận thức và thương xót thuần khiết.

Vào lúc Qui Nhất trung bình, sự tu luyện của quý vị ở trong rỗng lặng tỉnh giác có kèm theo cảm giác cực lạc phát triển ổn định bất cứ khi nào quý vị tu tập. Đôi khi quý vị đột nhiên đạt được nó ngay cả khi không tu tập.

Trong trạng thái kinh nghiệm đó, ý nghĩ và nhận thức phát sinh ít hơn trước, và chúng tự giải thoát.

Trong lúc các nhận thức kế tiếp, có kinh nghiệm rỗng lặng tỉnh giác đi kèm, và cảm thấy mở rộng và tự do. Đôi khi cũng cảm thấy chúng là thực tại kiên cố.

Trong khi chắc chắn như vậy, quý vị hoàn toàn đi vào sự tu luyện thiền định bất cứ khi nào quý vị nhớ đến.

Trong lúc ở trạng thái mộng, đôi khi xảy ra tâm thái thiền định, đôi khi không. Đối với một vài người, số mộng trở nên ít hơn.

Quý vị bắt đầu lấy làm hoan hỉ trong tu luyện thiền định.

Vào lúc Qui Nhất lớn, sự rỗng lặng tinh giác có kinh nghiệm cực lạc đi kèm trở nên miên mật, và tất cả những ý nghĩ tan biến vào trạng thái đó. Tất cả những nhận thức kế tiếp xảy ra trong đó. Các giấc mộng, phần lớn, cũng bao gồm trong trạng thái đó.

Chắc chắn quý vị tiếp tục ưa thích sự cao siêu. Quý vị cũng có thể có những tâm thái thiền định khác nhau về rỗng lặng: tâm là sự rỗng lặng cực lạc, là cái năng tri rỗng lặng, các ý nghĩ đều là rỗng lặng tinh giác, và hiện tượng là rỗng lặng được nhận thức. Hay quý vị có thể có kinh nghiệm mọi sự vật đều như mộng, như ảo ảnh huyền thuật. Quý vị cũng có thể thị hiện một vài đức hạnh trợ duyên. Quý vị có thể bắt đầu nghĩ, “Không có cảnh giới thiền định nào cao hơn cảnh giới này!” Quý vị cũng cảm thấy sùng mộ và v.v...



Trong lúc ở ba giai đoạn Qui Nhất này, hãy cố gắng ở lại những chỗ ẩn tu trên núi, phong kín phòng lại và giữ im lặng. Coi chừng trở nên bị ô nhiễm, và thực hiện các nghi thức thanh tẩy ô nhiễm nếu quý vị thực có đến tiếp xúc với những ô nhiễm như thế.

Khi quý vị cảm thấy trì trệ hay dao động, hãy loại bỏ những sai lầm này và nhìn vào tâm thể. Khi cảm thấy u tối, hãy sám hối những hành vi sai lầm và cầu xin đạo sư của mình ban cho năng lực. Hãy thọ nhận sự ban cho định lực

nhiều lần. Hãy dâng lễ tiệc, cúng dường, và bố thí. Hãy xin lời khuyên của đạo sư và bạn Pháp, và điều chỉnh sự tu tập của mình.

Nếu có khuyết điểm trầm trọng xảy ra đến nỗi quý vị không muốn hỏi xin lời khuyên của thầy hay bạn Pháp và quý vị bắt đầu nuôi dưỡng tà kiến, vì đây là chương ngại của Ma vương (Mara), quý vị nên qui y.

Hãy tiếp tục tu tập trong khi phát sinh lòng chán ngán và khước từ sâu hơn, lòng sùng mộ, nhận thức và bi tâm thuần tịnh. Hãy nghỉ ngơi một vài ngày, sửa các khuyết điểm và rồi tiếp tục. Hãy tập những bài thể dục thích hợp. Theo cách này, hãy thực hiện một cách qui nhất phù hợp với cách tu dưỡng định (samādhi) như đã giải thích ở trên, với chú tâm mạnh mẽ hay sự chú tâm kiên trì hiện diện.

Hãy cẩn thận không đi lạc vào phân tích lý trí, sự an tĩnh không có ý nghĩ, ham thích mùi vị kinh nghiệm thiền định hay thèm muốn sự chắc chắn như vậy.

Chớ thích thú bám vào những kinh nghiệm dễ thương, trong khi xem những kinh nghiệm không thích thú là những khiếm khuyết không đáng ham muốn. Đừng chấp nhận cũng đừng bác bỏ, dù bất cứ việc gì xảy ra, mà hãy tu luyện không cố chấp cũng không cố sửa chữa.

Nếu tâm thái thiền định trì độn, hãy tự xa rời nó bằng cách làm cho sự chú ý của mình trở nên sắc bén, và thường xuyên tập luyện trong tinh thức tươi tắn.

Thỉnh thoảng, hãy đọc những câu chuyện đời của các tổ sư Dòng Tu Tập hành trì tu tập thiền định, những đạo ca kim

cương của họ, v.v..., làm như vậy để phát triển lòng kiên cường thi đua với họ.

Tiếp tục tu tập theo cách này, quý vị kinh nghiệm và rồi nhận ra rằng an lạc, quang minh, và vô niệm là không thể phân chia, là bản tánh rỗng lặng và tỉnh giác của tâm. Quý vị nhận ra rằng ý nghĩ là cái rỗng lặng tỉnh giác, rằng nhận thức là cái rỗng lặng được nhận thức, và như thế quý vị quyết định rằng mọi sự vật là tâm. Nhận ra tâm này là cái tự tri, bất sinh, tự giải thoát, là quý vị hoàn thành sự chứng ngộ Qui Nhất.



Nếu vì lý do nào đó, không có tiền bộ gì cả, quý vị nên tập buông bỏ ba loại chấp giữ:

Buông bỏ sự chấp giữ ngã. Hãy vất bỏ tất cả những mối quan tâm đối với đời này. Hãy là một kẻ bên ngoài lề xã hội loài người. Cắt đứt những sợi dây ràng buộc thế gian. Hãy ném bỏ sự ràng buộc với bạn bè và sự đối nghịch với kẻ thù. Hãy hiến thân mình cho đạo sư. Hãy từ bỏ sự áp ủ những tích lũy của cái vật chất. Hãy cúng dường *kusulu*.

Buông bỏ sự chấp giữ sở hữu. Hãy hoan hỉ cúng dường đạo sư tất cả của cải và vật dụng tùy thuộc. Hãy hoan hỉ cúng dường *torma* và lễ tiệc cho *yi-dam* (bổn tôn) và v.v... Hãy tặng những món quà ưa thích cho anh, chị, em kim cương. Hãy gạt bỏ hy vọng về những lúc hạnh phúc, những bữa ăn ngon, và những vật xinh đẹp. Hãy từ bỏ thức ăn, quần áo, và thanh danh. Hãy giữ cách hành xử nói trên của một con nai núi và v.v..., hãy từ bỏ quê hương và những chỗ làm tăng sự phân tán, ràng buộc, và công kích. Nếu vì lý do nào đó không thể bỏ được những nơi như thế, thì hãy giữ im lặng trong vài năm.

Buông bỏ sự chấp giữ định (samādhī). Hãy gạt bỏ sự lấy làm vui sướng, thương thức hay tin tưởng tất cả những kinh nghiệm “tốt.” Hãy siêu vượt vào trạng thái tự nhiên bằng cách quyết định rằng bất cứ điều gì xảy ra đều chẳng tốt cũng chẳng xấu. Hãy duy trì sự tỉnh thức tự nhiên và trần trụi, hãy cởi bỏ mọi tâm thái thiền định.

Bằng cách làm như vậy, quý vị tiến bộ dần, và đến một điểm nào đó, các tâm thái thiền định của quý vị sẽ tan biến. Sự cố chấp nhị nguyên chủ và khách sẽ tan rã. Quý vị nhận ra rằng yếu tánh của tâm không có những cấu trúc của sinh và diệt. Như thế, sự chứng ngộ về Đơn Giản xuất hiện.²⁵

Đơn Giản và Cách Nâng Cao

Đơn Giản cũng có ba giai đoạn. Đơn Giản nhỏ là khi quý vị nhận ra rằng đặc tính của tâm suy nghĩ và nhận thức không có những cấu trúc như sinh và diệt. Tuy nhiên, quý vị không thoát khỏi sợi xích ưa thích niềm tin quyết chấp nó là trống rỗng. Quý vị vẫn còn chấp nhận những hy vọng và sợ hãi về niết-bàn luân hồi.

Đơn Giản trung bình là khi sợi xích ưa thích niềm tin quyết chấp nó là rỗng lặng đã tan biến. Nhưng, quý vị còn hy vọng và sợ hãi trong lúc nhận thức và chưa tẩy sạch hết những cái không chắc chắn.

Đơn Giản lớn là khi quý vị đã giải trừ sự cố chấp niềm tin quyết rằng tất cả luân hồi và niết-bàn – bất cứ cái gì xuất hiện và hiện hữu – đều là trống rỗng. Quý vị thoát khỏi hy vọng và sợ hãi, và quý vị đã tẩy sạch những cái không chắc chắn.

²⁵ Đây là lý do tại sao Đơn Giản có nghĩa đen là sự vắng mặt của những cấu nhiễm.



Đây là những điểm để phân biệt đã đạt sự hoàn thiện của Đơn Giản hay chưa:

Để thấy yếu tánh của tâm không có cấu trúc – đơn giản – sự chấp trước vào niềm tin quyết của quý vị phải tan biến. Quý vị đã thấy yếu tánh của Đơn Giản, nếu sau khi quán xét cùng khắp bản tánh của người kinh nghiệm, quý vị hoàn toàn bước vào một cảnh giới mà tất cả những cấu trúc tan biến trong đó. Quý vị chưa thấy yếu tánh nếu quý vị chưa đánh tan *trạng thái lơ mơ của niềm tin quyết*, tức kinh nghiệm chấp giữ sự rỗng lặng.

Quý vị đã hoàn thiện được sức mạnh của Đơn Giản nếu quý vị đã tẩy sạch những cái không chắc chắn về tâm bình thường là không có những cấu trúc ngay cả không có một chút nào chấp giữ rỗng lặng, hy vọng hay sợ hãi. Quý vị chưa hoàn thiện được sức mạnh của Đơn Giản nếu quý vị ưa thích hy vọng và sợ hãi trong lúc nhận thức, dù cho quý vị biết đặc tính của chúng là bất sinh và quý vị chưa giải trừ được sự chấp giữ rỗng lặng.

Những ý nghĩ của quý vị trở thành thiên định nếu đối với tất cả những ý nghĩ và nhận thức mà quý vị nhận biết rằng chúng là những trường hợp của suy nghĩ rỗng lặng và nhận thức rỗng lặng. Trong lúc các nhận thức kế tiếp, quý vị có sự chứng ngộ giống như sự chứng ngộ trạng thái thiên định. Những ý nghĩ của quý vị không trở thành thiên định nếu điều đó không xảy ra.

Các phẩm tính ấy đã phát sinh nếu quý vị nối kết những dấu hiệu thành tựu với chứng ngộ bằng cách áp dụng những điểm then chốt của *con đường phương tiện*. Các phẩm tính

ấy không phát sinh nếu quý vị không lộ ra những dấu hiệu có thể thấy được của sự thành tựu.

Quý vị đã gieo hạt giống các sắc thân nếu lòng bị mãi không mang tính chất khái niệm phát sinh từ sự biểu hiện không bị trở ngại của rỗng lặng và nếu sự trùng hợp của quyết tâm và nguyện vọng thành hình, trong khi chắc chắn như vậy. Quý vị đã không gieo những hạt giống ấy nếu quý vị cảm thấy khó bị mãi và nếu không có sự trùng hợp của các phương tiện thiện xảo.

Quý vị đã đạt được sự làm chủ cảnh giới tương đối nếu rỗng lặng bắt đầu hiện ra như là nhân và quả và nếu quý vị hiểu rằng dù cho yếu tánh không có cấu trúc nào, nó có thể bị biến đổi thành bất cứ thứ gì qua hoàn cảnh. Quý vị không đạt được sự làm chủ ấy nếu không hiểu sự trùng hợp của nhân và quả, quý vị làm nó giảm thiểu trong khi cố chấp vào sự rỗng lặng.

Vào lúc Đơn Giản nhỏ, quý vị nhận ra rằng đặc tính của tất cả các hiện tượng là không có những cấu trúc của sinh, trụ, và diệt. Tuy nhiên, quý vị vẫn còn sự cố chấp nhẹ vào mọi sự vật là rỗng lặng. Khi quý vị không bao gồm được sự chắc chắn như vậy bằng chú tâm hiện hiện, quý vị vướng vào sự cố chấp kiên định của yêu và ghét đối với bạn và thù. Cũng như các trạng thái ngủ say và mộng, phần lớn, vẫn là mê hoặc.

Có những dao động đáng quan tâm trong sự tu tập tinh thần của quý vị, và có thể đôi khi quý vị có sự tin cậy nơi đạo sư, bạn Pháp và sự tu tập của mình, và đôi khi quý vị nghi ngờ.

Vào lúc Đơn Giản trung bình, trạng thái thiền định lơ mờ của sự cố chấp vào tính rỗng lặng tan biến và quý vị hoàn toàn không còn chấp trước. Khi đã quán xét triệt để các ý nghĩ, quý vị có thể đã xóa sạch những cái không chắc chắn về sự khởi động của ý nghĩ, nhưng quý vị vẫn còn ưa thích ở một độ nào đó sự cố chấp vào hy vọng và sợ hãi trong các nhận thức.

Trong khi chắc chắn như vậy và các giấc mộng, quý vị kinh nghiệm nhiều thứ mê hoặc và không mê hoặc khác nhau. Đối với đạo sư, bạn Pháp và sự tu tập, quý vị cũng trải qua nhiều thăng trầm khác nhau do tin tưởng, nghi ngờ và v.v... Đôi khi quý vị còn nghĩ đến ngay cả [những điều như]: “Tôi muốn biết thực có giác ngộ để đạt hay địa ngục để tái sinh ở đó hay không?”

Vào lúc Đơn Giản lớn, quý vị quán xét triệt để tất cả những hiện tượng luân hồi và niết-bàn, như vậy quý vị không ưa thích hy vọng hay sợ hãi về bất cứ điều gì. Khi tẩy sạch những cái không chắc chắn, quý vị hoàn toàn không có cảm giác dễ chịu hay không dễ chịu về những hiện tượng bên ngoài và bên trong là rỗng lặng hay không. Quý vị kinh nghiệm tất cả những nhận thức là rỗng lặng và không có tự thể.

Trong khi chắc chắn như vậy, tất cả những nhận thức chưa phải là trạng thái độc chiếm của tâm thanh tịnh mà ý nghĩ tan biến trong đó. Tuy nhiên, sự tu luyện thiền định hàng ngày của quý vị vững chắc vì nó có những trạng thái thiền định tốt về tri giác rỗng lặng và nhận thức rỗng lặng đi kèm.

Dù vậy, vì sự hiện diện của chú tâm chưa trở thành liên tục theo nghĩa đen, có lúc quý vị cần tùy thuộc vào sự chú

tâm mãnh liệt. Trong lúc mộng, quý vị vẫn có mê hoặc bình thường ở một độ nào đó.

Thỉnh thoảng quý vị còn nghĩ đến ngay cả [những điều như]: “Tôi muốn biết thực sự có giác ngộ để đạt hay có cõi địa ngục để kết thúc trong đó hay không! Tôi muốn biết đây không phải là sự chứng ngộ cảnh giới tự nhiên đấy chứ!”

Quý vị thấu hiểu ngay cả những giáo lý sâu xa nhất, kinh nghiệm yếu tánh của tâm là đạo sư của mình và các nhận thức trở thành những trợ giúp trong sự tu tập tinh thần của quý vị. Quý vị cảm thấy ít bám giữ bất cứ vật gì và từ bỏ những mối quan tâm thế gian. Tuy nhiên, quý vị có nguy cơ rơi vào bẫy làm mồi cho lừa dối, kiêu căng, dèm pha những người khác và nghĩ, “Bây giờ ta không cần thầy nữa!”



Trong khi ở ba giai đoạn Đơn Giản này, hãy từ bỏ ba loại chấp trước, hãy ở những vùng núi non cực kỳ biệt lập, giữ mình im lặng và ở lại nơi ẩn tu phong kín.

Ngoài cúng dường torma và khấn nguyện với đạo sư, trong một thời gian, chủ yếu là quý vị để sang một bên tất cả các kiểu tu tập có vật tượng trưng có tính chất khái niệm trong khi tập trung vào sự hiện diện của chú tâm và tu luyện không bị phân tán.

Đôi khi hãy tạo công đức trợ duyên bằng cách cúng dường và bố thí, tu luyện trong sùng mộ đạo sư, cảm kích thuần khiết các bạn Pháp, lòng thương xót chúng sinh và tư duy về mối quan hệ giữa nhân và quả. Hãy thảo luận về ý nghĩa sâu xa của giác ngộ với đạo sư và bạn Pháp, hãy đọc

những đạo ca kim cương của dòng thành tựu, hãy hát chúng như những bài ca, và v.v...

Phần lớn, điểm quan trọng là giữ không bị phân tán bằng chú tâm hiện diện liên tục. Thường người ta không thích sự tập trung có tính cách khái niệm quá nhiều.

Đôi khi xảy ra việc cảm giác an lạc bị giảm thiểu và quý vị muốn tiếp tục tiến tới, muốn ăn hay cảm thấy không an lạc, và v.v... Lúc ấy quý vị nên dùng pháp tu thích hợp liên kết với con đường phương tiện, như chày sáng và nhỏ giọt, nhiệt *tumo*²⁶ tối thượng, tập thể dục, và v.v...

Nếu quý vị không có tiến bộ ở mức Đơn Giản lớn, ngay cả sau khi tu tập nhiều năm, quý vị nên từ bỏ ba loại chấp trước, cầu xin ban cho năng lực, sám hối vì vi phạm mật nguyện samaya, và v.v..., và nguyện phát triển thâm sâu sự giác ngộ của mình.

Hãy tưởng tượng nỗi đau khổ ở địa ngục trong khi quán tưởng chính mình là thần thủ hộ *yi-dam* (bổn tôn). Hãy quyết định rằng nó là tâm, và hãy tự an định mình trong đơn giản. Tương tự, hãy đem đến cho tâm sự khoái lạc của chư thiên, các cảnh giới của sinh tử, bản tánh của niết-bàn, và tự an định mình trong đơn giản.

Thỉnh thoảng, hãy lên một đỉnh núi và thư giãn trong trạng thái đơn giản. Thỉnh thoảng, hãy đến một chỗ có nhiều người tụ tập và thư giãn trong trạng thái đơn giản. Trong thời khóa hãy giữ các *khí*, hãy nhìn vào các hiện tượng với mắt

²⁶ Nhiệt *tumo* là nội nhiệt do phép luyện Du-già *Tumo* sinh ra (lửa tam-muội). Xem "Du-già Tây Tạng, Giáo Lý và Tu Tập" - ND.

mở rộng và thư giãn trong đơn giản. Người ta nói rằng cứ tiếp tục theo cách này sẽ tiến bộ.

Sau đó, ở một điểm nào đó, quý vị sẽ kinh nghiệm yoga thanh tịnh và không ô nhiễm về chúng ngộ tất cả những hiện tượng sinh tử và niết-bàn là của Nhất Vị (One Taste), Đại Thủ Ấn không có chấp nhận và bác bỏ những hiện tượng sinh tử và niết-bàn là có hay không có những cấu trúc của sinh và diệt, rỗng lặng hay không rỗng lặng, và v.v...

Nhất Vị và Cách Nâng Cao

Nhất Vị (One Taste) cũng có ba giai đoạn. Nhất Vị nhỏ là khi quý vị đã chứng ngộ tất cả những ý nghĩ và nhận thức là một vị (one taste) trong Đại Thủ Ấn tâm yếu. Tuy nhiên, quý vị vẫn còn giữ một mối ràng buộc: tin chắc có mùi vị và chấp giữ nó.

Nhất Vị trung bình là khi trạng thái lờ mờ này được giải trừ: tin chắc có mùi vị và chấp nhiều [tạp đa] là một vị. Quý vị đã hiện thực được tính không thể phân chia rức rở của nhận thức và tâm mà không xem cái được nhận thức là ở bên ngoài và không xem tâm là ở bên trong.

Nhất Vị lớn là khi quý vị chứng ngộ nhiều [tạp đa] là một vị và kinh nghiệm một vị là nhiều. Như vậy, mọi sự vật lắng vào trạng thái bình đẳng bản nhiên.



Đây là những điểm để phân biệt đã đạt hoàn thiện trong Nhất Vị hay chưa:

Quý vị đã thấy yếu tánh của Nhất Vị, nếu không có chấp nhận hay bác bỏ, xác nhận hay phủ nhận bất cứ điều gì đã

nhận thức, là quý vị đã nhận ra trạng thái bản nhiên của tính bình đẳng là sự tỉnh giác tự nhiên không đối tượng. Quý vị chưa thấy được yếu tánh ấy nếu quý vị vẫn còn bám vào niềm tin quyết ưa thích thưởng thức mùi vị bình đẳng này theo cách một cái gì đó được hòa lẫn và cái hòa lẫn với nó.

Quý vị đã hoàn thiện được sức mạnh của Nhất Vị nếu quý vị kinh nghiệm bất cứ điều gì mình gặp đều là biểu hiện của cảnh giới bình đẳng bản nhiên này. Quý vị chưa hoàn thiện được sức mạnh của nó nếu quý vị không kinh nghiệm một vị là nhiều bởi vì còn giữ sự ràng buộc của phương thuốc cứu chữa.

Ý nghĩ của quý vị trở thành thiên định nếu tất cả sự chấp giữ nhị nguyên, gồm cả tâm và những cái được nhận thức, v.v..., đã tan biến. Từ đó – thoát khỏi cảm giác bị ràng buộc hay được giải thoát trong sáu loại cảm nhận (impressions: ấn tượng) – để cho cái gì xuất hiện xuất hiện là hoàn toàn đúng. Ý nghĩ không trở thành thiên định nếu quý vị cần giải thoát những cảm nhận với sự nhắc nhở nhận biết.

Những phẩm tính đã phát sinh, sau khi hòa lẫn tâm và nhận thức, nếu quý vị đạt được những năng lực nhiệm mầu như có thể triệu gọi và biến thành nhiều. Các phẩm tính chưa phát sinh nếu các dấu hiệu ấy không xuất hiện vì các cơ duyên thúc đẩy của đường đạo còn yếu.²⁷

Quý vị đã gieo hạt giống sắc thân nếu bi tâm bao trùm tất cả xảy ra không chút cố gắng và kho tàng lợi ích cho người khác đã mở ra. Quý vị chưa gieo hạt giống ấy nếu năng lực

²⁷ Trong số “các cơ duyên thúc đẩy” là bi tâm, sùng mộ, kiên trì và trí tuệ.

phương tiện, như bi tâm chẳng hạn, còn yếu, và nếu quý vị không thành tựu được lợi ích cho người khác.

Quý vị sẽ đạt được sự làm chủ cảnh giới tương đối nếu quý vị trở thành thiện xảo trong nhân quả. Điều này có nghĩa là quý vị có thể tách rời sinh tử và niết-bàn bằng kinh nghiệm tính tức thời của tỉnh giác bởi vì nhận ra rõ ràng mối liên hệ tùy thuộc giữa nhân và quả. Quý vị chưa đạt được sự làm chủ này nếu quý vị không kinh nghiệm nhất vị là nhân quả của nhiều [tạp đā].



Ở tất cả mọi thời trong lúc ở Nhất Vị nhỏ, quý vị đã nhận ra yếu tánh của trạng thái bản nhiên, nhưng quý vị vẫn còn duy trì một cảm giác nhỏ rằng nó là một cái gì đó để thưởng thức mùi vị và bám giữ.

Trong lúc chắc chắn như vậy, quý vị thấy khó tiếp tục tu tập tinh thần trong khi gặp phải những nhận thức phiền não do những đối tượng và hoàn cảnh căng thẳng, và quý vị kinh nghiệm sự cố bám chặt vào nhị nguyên ở một độ nhỏ.

Trong lúc ở trạng thái mộng, có sự nhầm lẫn và bám giữ nhẹ nào đó.

Đôi khi quý vị có kinh nghiệm rằng tất cả ba – thân, nhận thức, và tâm – là không thể phân chia. Tuy nhiên, có thể là mối quan tâm của quý vị về nhân quả, sự sùng mộ, và bi tâm của mình có thể suy thoái.

Ở thời gian của Nhất Vị trung bình của chúng ngộ sự bám giữ chủ và khách, người kinh nghiệm và cái được kinh nghiệm, tan biến. Sự cố chấp nhị nguyên của tâm và nhận thức bị cắt đứt tận gốc rễ.

Trong khi chắc chắn như vậy và ở trạng thái mộng, quý vị ít nhầm lẫn hơn trước, và quý vị không có sự bám giữ thực tại kiên cố nào đáng chú ý.

Ở thời gian Nhất Vị lớn, sự chứng ngộ của quý vị về bất nhị trở nên miên mật suốt cả ngày lẫn đêm, và không chấp giữ nhiều biểu hiện không bị ngăn ngại của trạng thái bình đẳng bản nhiên và cho là có thực.

Kinh nghiệm về vô niệm, một cách đơn giản là một phẩm tính tĩnh giác nhận thức mà không phê phán, xảy ra với chút ít ưa thích mong manh.

Trong khi chắc chắn như vậy, quý vị có nhận thức nhị nguyên vi tế và thẩm định các hiện tượng là ảo ảnh huyền thuật, là cái rỗng lặng tĩnh giác trong đó không có gì giữ lại.

Các giấc mộng không có sự bám víu xảy ra như không bị trở ngại và phù du. Người ta cũng dạy rằng đôi khi không có mộng gì cả.



Trong lúc ở ba giai đoạn Nhất Vị này, phần lớn, hãy ở những chỗ ẩn cư. Thỉnh thoảng hãy tham dự những hội nhóm và quý vị sẽ tiến bộ.

Dù cho quý vị nghĩ rằng dù thiên định hay không cũng không có gì khác biệt, chủ yếu là tiếp tục ẩn cư và tu luyện trong sự hiện diện của chú tâm đích thực.

Dù cho quý vị đã đạt được sự chứng ngộ Nhất Vị lớn, nếu không có được năng lực thấu thị ở một mức độ nào đó và nhận được những dấu hiệu từ các đa-ki-ni (dakini: không hành nữ), quý vị phải là người bị ô nhiễm do sự phá hại mật

nguyện samaya. Do đó, hãy làm một ngàn tượng *tsa-tsa*²⁸ hay những cái tượng tự chẳng hạn, và dâng hoa cho mỗi tượng. Hãy khấn nguyện, “Nguyện cho sự ô nhiễm của con lắng xuống hoàn toàn!” Hãy thực hiện nghi thức *đà-la-ni* (*dhāranī*) để tẩy trừ ô nhiễm, cũng như bất cứ những tu tập đức hạnh thích hợp nào khác.

Nếu quý vị bị vướng mắc trong lạc thú hay không lạc thú khi các dấu hiệu xảy ra, quý vị bị Ma vương (Mara) ảnh hưởng. Hãy xem được lợi ích hay bị tổn hại, được trợ giúp hay bị Ma vương làm hại, và v.v..., tất cả đều là tâm của quý vị, và tâm này không có giới hạn và không có tâm điểm, giống như hư không.



Một khi sự chứng ngộ Nhất Vị bắt đầu hiện ra bên trong quý vị, không có sự sợ hãi ý nghĩ, không có sự ưa thích các phẩm tính và quý vị không thể bị lỗi lầm xoay chuyển. Mặt khác, nếu quý vị trở nên cạnh tranh một cách sâu xa và có nhiều xúc động phiền não, ý nghĩ và ưa thích ám ảnh, là Ma vương đã chiếm lấy tâm quý vị. Hãy nhận biết điều đó và tận lực tu tập đức hạnh. Trong bất cứ trường hợp nào, hãy hiểu ý nghĩa câu nói, “Hãy nhận biết mọi sự vật trái nghịch với sự tu luyện thiên định của mình đều là Ma vương.”

Cũng có thể làm giảm thiểu tầm quan trọng của các phương pháp [tu tập] do suy nghĩ, “Không cần bi tâm và lòng sùng mộ vì chúng sinh là tâm tôi và đạo sư cũng là tâm

²⁸ Tượng thờ cúng có hình tháp miếu cỡ rất nhỏ, bằng đất sét, đúc bằng một loại khuôn chế tạo đặc biệt, được dùng rộng rãi ở Tây tạng. [ND]

tôi.” Thay vì, hãy tăng cường bi tâm và lòng sùng mộ của mình.

Hãy cực kỳ thận trọng làm điều thiện và tránh điều bất thiện. Hãy dự liệu tất cả các loại nhân quả tích cực, hãy hồi hướng tất cả những các loại [nhân quả] tiêu cực, và chấp nhận chiếc áo giáp nhân quả.

Khi có lợi ích hay tổn hại xảy ra cho người khác, có nguy cơ bị Thiên tử Ma vương bắt giữ, vậy hãy bỏ những hành vi bề ngoài làm lợi ích cho người khác. Chủ yếu cũng giữ không để bị vướng mắc vào tín đồ, sở hữu và danh vọng.

Bằng cách tiếp tục tu tập theo cách này, sự lơ mờ của các tâm thái thiền định và ưa thích tất cả lắng xuống, sự ngộ đạo và trạng thái tự nhiên sẽ hòa lẫn nhau. Như thế sự chứng ngộ Không-thiền-định bắt đầu hiện ra ở bên kia sự an tĩnh và sau thiền-định dù được chú tâm bao bọc hay không.

Không-Thiền-Định và Cách Nâng Cao

Không-thiền-định (non-meditation) cũng có ba giai đoạn. Không-thiền-định nhỏ là khi kinh nghiệm tất cả những nhận thức là sự tu luyện thiền định. Quý vị không phải duy trì chú tâm hay thận trọng tự an định mình trong trạng thái thiền định, và quý vị chỉ còn chút ít cố chấp cho chúng là ảo ảnh huyền thuật.

Không-thiền-định trung bình là khi quý vị không còn ngay cả sự bám víu vào ý niệm rằng chúng là những ảo ảnh huyền thuật, như vậy suốt cả ngày lẫn đêm quý vị ở trong trạng thái không-thiền-định không bị gián đoạn. Trong khi chắc chắn như vậy, người ta kinh nghiệm tính liên tục vi tế của ý thức

nhị nguyên là tuệ giác bản nhiên.²⁹

Không-thiền-định lớn là khi ngay cả ý thức nhị nguyên vi tế này biến thành bản giác, *yeshe*. Mọi sự vật một cách đơn giản chỉ là trạng thái che vòm bên trên của bản giác.



Sau đây là những điểm để phân biệt đã đạt được hoàn thiện trong Không-thiền-định hay chưa:

Quý vị đã thấy yếu tánh của Không-thiền-định nếu sự chứng ngộ Không-thiền-định của quý vị không có đối tượng của trí nhớ hay sự quen thuộc, như vậy sự ưa thích mùi vị đã tan biến. Nếu quý vị còn có cảm giác về một cái gì đó cần ghi nhớ hay trở nên quen thuộc là quý vị chưa thấy yếu tánh ấy.

Quý vị đã hoàn thiện được sức mạnh của Không-thiền-định nếu nhận thức nhị nguyên vi tế nhất đã tan biến và quý vị đã đưa tất cả mọi hiện tượng đến trạng thái cùng tận, như vậy quý vị luôn luôn không thể phân chia với bản giác. Quý vị đã không hoàn thiện được sức mạnh của Không-thiền-định nếu quý vị kinh nghiệm nhận thức nhị nguyên dù là nhỏ nhất và quý vị đã không đưa các hiện tượng của những đối tượng khả tri đến trạng thái cùng tận.

Những ý nghĩ của quý vị trở thành thiền định nếu mọi trường hợp của thức hàm tàng (all-ground consciousness), không bị bác bỏ, đã tan biến vào trí pháp giới (dharmadhātu

²⁹ “Nhị nguyên” được ghép với ý thức (*rnam shes*) để phân biệt với bản giác hay tuệ giác (*ye shes*).

wisdom). Chúng không trở thành thiền định nếu quý vị còn có kiêu huân tập vi tế cho sự bám víu khái niệm và trạng thái lơ mờ vi tế của sự ưa thích mùi vị kinh nghiệm.

Các phẩm tính đã phát sinh nếu thân của quý vị xuất hiện là sắc thân trí tuệ (wisdom rūpakāya) của thân cầu vòng và tâm của quý vị là pháp thân quang minh. Như vậy quý vị kinh nghiệm thế gian là tính thanh tịnh bao bọc tất cả. Các phẩm tính không phát sinh dù cho quý vị còn giữ ngay cả một chút nhỏ nhất nhận thức bất tịnh về thân và tâm, thế gian và chúng sinh.

Quý vị đã thành tựu được các hạnh của sắc thân nếu quý vị đạt được sự hoàn thiện như là pháp thân trong đó không gian căn bản và bản giác là không thể phân chia, như vậy bánh xe trang nghiêm bất tận Thân, Ngữ, Ý của quý vị tự động và không ngừng hoàn thành những cần cầu của chúng sinh. Quý vị chưa thành tựu được những hạnh này nếu điều ấy không xảy ra và quý vị vẫn còn cần tùy thuộc vào các cõi thanh tịnh. Quý vị sẽ thanh tịnh và đạt được sự làm chủ cảnh giới tương đối nếu quý vị hoàn thiện tất cả những phẩm tính Phật. Quý vị không đạt được sự thanh tịnh và sự làm chủ này, nếu ba mạng lưới làm u tối các phẩm tính Phật: lưới thân của nghiệp chín muối, lưới khái niệm của thói quen huân tập, và lưới ý của ý thức nhị nguyên.



Vào thời gian Không-thiền-định nhỏ, nhận thức nhị nguyên phần lớn đã tan biến. Không phải thận trọng thiền định hay thận trọng tự nhắc nhở mình, quý vị kinh nghiệm tất cả những nhận thức là tu luyện thiền định, như vậy quý vị không chao đảo với thiền định.

Trong lúc chắc chắn như vậy, có một tàn dư của vô minh gọi là sự *không nhận biết vô niệm*, mà nó là thức hàm tàng còn tồn tại như là một trạng thái lạnh lùng không ý nghĩ. Đây cũng gọi là sự *ô nhiễm của các khuynh hướng tiêu cực*.

Dù quý vị không tạo nghiệp, người ta dạy rằng chấp trước, chưa tan biến trong bản giác, vẫn xảy ra như những giây phút thoáng qua của ảo ảnh huyền thuật. Trong lúc mộng, quý vị vẫn gặp phải sự chấp nhẹ cho rằng chúng là có thực vì không nhận biết.

Vào lúc Không-thiền-định trung bình, ngay cả nhận thức nhị nguyên vi tế nhất này, như ảo ảnh huyền thuật, cũng tan biến, và quý vị trở nên không bị gián đoạn trong trạng thái không-thiền-định suốt cả ngày lẫn đêm.

Trong lúc các nhận thức kế tiếp, nét đặc biệt cực kỳ vi tế của sự không nhận biết vô niệm bắt đầu hiện ra như là tỉnh giác bản nhiên. Đây gọi là sự *hoàn thiện phù hợp với bản tánh nội tại*. Người ta dạy rằng nét đặc biệt ấy là sự ô nhiễm vi tế nhất của các khuynh hướng tiêu cực và ban đêm nó vẫn hiện diện.

Ở thời gian Không-thiền-định lớn, nét đặc biệt cực kỳ vi tế của sự không nhận biết vô niệm này tan vào bản giác như vậy các ánh sáng mẹ và con hòa lẫn nhau. Mọi sự vật bây giờ là khoảng không gian bao trùm tất cả của bản giác, như vậy – vì lợi ích của chính mình – quý vị đạt được pháp thân viên mãn. Vì đã làm chủ được sự biểu hiện tự nhiên của nó, không còn thiên lệch, người ta dạy rằng các ảnh phản chiếu của sắc thân vì lợi ích người khác sẽ tự động hoàn thành sự an lạc của chúng sinh chừng nào luân hồi còn tồn tại.

Về phương diện này, cảnh giới không-thiền-định kinh nghiệm trong đời này là Không-thiền-định nhỏ hay trung bình, siêu việt sự an tĩnh thiền định hay sau-thiền-định. Theo nghĩa thành tựu, đây là sự khẳng định sâu xa không có đối tượng để xả bỏ và hoàn toàn không có phương thuốc chữa trị, không có đối tượng để thanh tịnh và không có tâm làm thanh tịnh, và ở bên kia tử hay bất tử. Khó đạt cao hơn nữa.

Nói chung, cảnh giới không-thiền-định chỉ là sự vắng mặt của người thiền định, đối tượng thiền định và hành động thiền định cũng xảy ra trong lúc [ở giai đoạn] Đơn Giản. Trong lúc [ở giai đoạn] Nhất Vị cũng có cảnh giới không-thiền-định mà nó chỉ là kinh nghiệm sự tươi mát của ý nghĩ và nhận thức có sự đi qua bên kia (cảnh giới) an tĩnh thiền định và sau-thiền-định đi kèm. Đây không phải là cảnh giới Không-thiền-định đích thực, nhưng đúng hơn nó là tâm thái thiền định của không-thiền-định.

Về cảnh giới Không-thiền-định đích thực, người ta dạy rằng cho đến khi đặc điểm vi tế của *sự không nhận biết vô niệm* bắt đầu hiện ra như là tỉnh giác tự nhiên, chủ yếu là dùng chú tâm tỉnh thức hiện diện liên tục để duy trì dòng tâm bình thường không có dự tính hay tu dưỡng.

Dù quý vị không tạo nghiệp nữa, dù quý vị ở lại nơi nào, dù quý vị ở với ai và làm gì, chủ yếu là một thiền giả, quý vị vẫn duy trì sự hững hờ bên ngoài của người tu tập Pháp. Do đó, hãy ở những nơi ẩn tu trên núi, hãy giương ngọn cờ tu tập, hãy bỏ cách hành xử không đúng và hãy xử sự một cách thích hợp với những nguyên tắc tương đối về những gì nên theo hay nên tránh.



Ở đây tôi đã miêu tả những cách trong đó sự an tĩnh thiền định và sau-thiền-định, sự chắc chắn do đó mà có, những nhận thức do đó mà có, và những trạng thái mộng kinh nghiệm theo cách nói của mẫu người tiệm tiến. Thực ra nó được xem như người ấy tu hành một cách qui nhất ở nơi ẩn tu. Nó không theo một cách chính xác tất cả những con đường khác nhau, như trong trường hợp những người nhiệt tình ham muốn các hiện tượng thế gian trong thời kỳ sau-thiền-định. Tuy nhiên, người ta có thể kinh nghiệm được đặc tính chứng ngộ y như nó hiện hữu.

Những cách trong đó các tầng mức kinh nghiệm và chứng ngộ của mười hai yoga này xảy ra thì cực kỳ khó hiểu trọn vẹn cho loại hành giả kém hơn và không ở trong lãnh vực ngự trị của lý trí của họ xem xét kỹ lưỡng. Song, quý vị sẽ tìm được sự tin tưởng bằng phương tiện giáo lý của đức Gomtsül³⁰ và một vài vị trong các bậc tổ của Dòng Tu Tập.

Để được tường tận, quý vị nên thực hành tu tập để có được cái hiểu từ vị thầy bên trong là tâm của mình và từ vị thầy bên ngoài là các giáo lý và sự chỉ dạy của các bậc thành tựu đã giác ngộ. Như thế, hãy tự đưa mình đến mức *cùng tận của khái niệm và hiện tượng*.

Có những người như tôi, không hoàn thiện do nghiệp tương tục của tu luyện trước kia, thỏa mãn với một vài năm tu tập Pháp an nhàn. Về sau, khi họ giả vờ đã đạt được chứng ngộ viên mãn, họ lừa cả chính mình và người khác vì lợi ích thiên bạc. Đường như minh xác chân tri và lương thiện là quan trọng hơn.

³⁰ Đức Gomtsül (*rje sgom tshul*) là cháu của Đức Gampopa, cũng được biết đến với tên khác là Tsultrim Nyngpo (*tshul khrim snying po*).

Phân IV

CÁCH ĐI QUA CÁC CON ĐƯỜNG VÀ CÁC ĐỊA BẰNG TU LUYỆN THIỀN ĐỊNH

Nói chung, có con đường tu luyện tiệm tiến đã được giải thích trong các thừa mang tính chất triết lý, cụ thể hóa những phẩm hạnh thị hiện, và tu tập thiền định hiện diện, con đường tu luyện tức thời trong trạng thái bản nhiên xác minh yếu tánh tự nhiên. Hai con đường này tối hậu thì giống nhau nhưng tạm thời thì không. Tuy nhiên, ở đây miêu tả các con đường (đạo) và các địa (bhumi) và cách đi qua chúng.

Ngay từ khi mới bắt đầu bước vào con đường gia trì cho đến khi thấy yếu tánh và hoàn thiện sức mạnh của thiền định Qui Nhất tương ứng với thời kỳ ở mức của người mới bắt đầu và con đường tích lũy.

Lên đến và gồm cả ba giai đoạn thiền định Đơn Giản tương ứng với thời kỳ ở mức hành xử sùng mộ và con đường kết hợp.

Ba giai đoạn thiền định Nhất Vị và các giai đoạn Không-thiền-định nhỏ và trung bình tương ứng với thời kỳ của địa thứ nhất và con đường thấy, cũng như con đường tu dưỡng từ địa thứ nhì đến địa thứ mười.

Không-thiền-định lớn tương ứng với cảnh giới giác ngộ và con đường thành tựu viên mãn.

Hiện tại, vì quý vị chỉ đơn giản hành trì con đường trạng thái tự nhiên và không tu tập theo con đường được giải thích trong các thừa thông thường, do đó cũng không có sự xuất hiện các dấu hiệu của con đường sau. Tuy nhiên, người ta

chủ trương rằng tất cả những phẩm tính thị hiện sẽ đồng thời và tự động xuất hiện một khi quý vị hoàn thiện được sức mạnh của Không-thiên-định lớn.

Tuy nhiên, nếu quý vị tu tập bằng cách hòa lẫn với con đường phương tiện Mật Chú (Mantra), như được giải thích là những dấu hiệu kế tiếp nhau của con đường Mật Chú thực sự xuất hiện.

Sự thực có nhiều cách phối hợp một cách chi tiết mười hai cách tu luyện thiền định của mười hai (ba-lần-bốn) yoga bằng các con đường và địa của các thừa có tính triết lý, nhưng phức tạp khi hệ thống hóa chúng một cách tỉ mỉ.

Như vậy, bản văn hướng dẫn chính này cho con đường Đại Thủ Ấn gia trì có nghĩa quyết định là nên dạy theo cách thông thường qua kinh nghiệm cá nhân. Đối với những người không có kinh nghiệm như thế, tôi dùng những chỉ dạy cốt lõi của các bậc tổ của Dòng Tu Tập giải thích nó một cách đơn giản để hiểu, không hòa lẫn nó với ngôn ngữ và cấu trúc học giả. Sợ rằng sẽ khiến nó trở nên quá nặng nề bằng những trích dẫn hộ trợ, tôi đã tiết chế làm như vậy. Quý vị có thể tìm những chi tiết như thế ở chỗ khác.³¹

Đến khi cá nhân kinh nghiệm điều nói trên, xin quý vị hãy từ tể với chính mình bằng cách áp dụng một phương pháp thiền định thích hợp với khả năng cá nhân của mình. Dù thế nào, chủ yếu là đừng đem những gì quý vị hiểu về những lời này mà vô tình thốt ra những “cao kiến”. Xin hãy tránh trở thành “người thành thạo Pháp” mà không có kinh nghiệm!

³¹ Có thể tìm thấy những trích dẫn lời các sư của Dòng Tu Tập trong cuốn *Moonbeams of Mahamudra*, Shambhala Publications, 1986.

KÊ KẾT THÚC

*Lời kim cương của những bậc thầy thành tựu cao cả
Bị méo mó trong tâm của những kẻ ngây ngô của
thời đại âm u.*

*Một vài bản văn hướng dẫn sâu xa làm sáng tỏ đôi phần
Không cho sự hộ trợ cuối cùng làm sao hay khi nào
kinh nghiệm phát sinh.*

*Ngoài những ai có học lực và tu luyện trước kia,
Chỉ một vài người có thể kết tập những đoạn rời rạc
của lời khuyên truyền miệng.*

*Bản văn hướng dẫn của tôi làm sáng tỏ các giai đoạn
trên đường đạo
Do đó, nó là công hiến vô song của hành giả yoga này.*

*Vì nguồn gốc và chủ trương Dòng Tu Tập,
Nguyện nó là một man-đa-la ban cho sự gia trì và
chứng ngộ!*

*Vì những thiền giả thượng thừa đã phát sinh chứng ngộ,
Nguyện nó là sự cúng dường nhắc nhở và khởi hứng
niềm tin.*

*Vì những thiền giả đã quen nuôi dưỡng những mầm non
kinh nghiệm và chứng ngộ,
Nguyện nó là bữa tiệc của khẳng định cắt đứt nghi ngờ.*

*Vì những thiền giả mới tu, tinh tấn nhưng bám vào
kinh nghiệm,
Nguyện nó là tặng phẩm để phá tan những cái thấy sai
và thiền định lỗi lầm.*

*Vì những người giải đãi với Pháp chỉ góp nhặt dữ kiện mà không kinh nghiệm,
Nguyện nó là vật di tặng để đạt những phẩm tính của cảnh giới tự nhiên.*

*Vì tất cả những khiếm khuyết do vô minh và hiểu sai của tôi
Tôi sám hối mãi mãi với tất cả những bậc cao cả.*

*Qua đức hạnh này, cầu mong tất cả chúng sinh
Nhanh chóng hoàn thiện chứng ngộ Đại Thủ Ấn.*



LỜI CUỐI SÁCH

Dựa trên sự yêu cầu của nhiều môn đệ thiện giả, tôi viết ra bản văn này, một cẩm nang hướng dẫn quyết định và có thể tin cậy được về Đại Thủ Ấn. Người từ Gampo có tên là Mangala (Tashi) sáng tác trong hạ tuần tháng thứ tư âm lịch, năm con Cừu ở trung tâm ẩn cư Dakla Gampo đại tọa, vinh quang, với sự trợ giúp của thư ký Tashi Döndrub. Nguyên nó đem lại thiện đức cho tất cả chúng sinh. Sarvada mangalam (Vạn sự cát tường). Nguyên nó là đức hạnh!



Lời Bạt của Dịch Giả Bản Tiếng Anh

Mong ước của Khenchen Thrangu Rinpoche³² là muốn cho bản văn này khả dụng bằng một bản dịch tiếng Anh. Hoàn thành mong ước ấy là một đặc ân và là niềm vui sâu xa. Với những lời dạy bằng miệng của sư trong hai khóa chuyên đề ở Namo Buddha và những minh giải phụ thêm của sư hướng dẫn, cố gắng đầu tiên này do Erik Pema Kunsang và Michael Tweed thực hiện tại am Nagi Gompa, tháng 4 năm 2001.

Rinpoche mong ước gồm cả bản văn Tạng ngữ đi kèm để làm cho việc dạy và hiểu trở nên thuận lợi hơn.³³ Christopher B. Barstow, đệ tử của sư, đã đánh máy. Cảm ơn Khenpo Jigmey và Khenpo Pema Gyatsen đã đọc và sửa bản in thử tiếng Tây tạng, và vợ tôi kiểm tra bản thảo. Đặc biệt tỏ lòng tín cậy đối với Larry Mermelstein của Ban Dịch Thuật Nalanda (Nalanda Translation Committee) vì sự duyệt lại và những đề nghị của ông. Những chú thích cũng như những khiếm khuyết và lỗi là của tôi.

³² Khenchen Thrangu Rinpoche sinh ở Kham, Tây tạng vào năm 1933. Lúc năm tuổi sư đã được chính thức thừa nhận là nhục thân đầu thai lần thứ chín của đức Thrangu tulku vĩ đại. Là một trong những bậc sư về thiền định Đại Thủ Ấn (Mahamudra) được trọng vọng nhiều nhất. Rinpoche đã tiếp xúc với đời sống của người học từ mọi phần của thế giới qua sự hiện diện lân mẫn, kiến thức minh mông, và cách làm cho những giáo lý phức tạp trở thành có thể tiếp cận được. Sư còn được đức Đạt-lai Lạt-ma thứ 14 chỉ định làm thầy dạy riêng cho đức Karmapa thứ 17. [ND].

³³ Bản dịch tiếng Việt này chỉ căn cứ vào bản dịch tiếng Anh và không giữ lại bản văn nguyên tác Tạng ngữ. Độc giả nào muốn tham khảo bản văn Tạng ngữ, xin đọc “Clarifying the Natural State” do nhà Rangjung Yeshe Publications ấn hành. [ND].

Nguyên [giáo lý] này đem vô số chúng sinh đến tiếp xúc với bản tánh tự nhiên của họ.



Vài Nét Tiểu Sử của Dakpo Tashi Namgyal

Dakpo Tashi Namgyal (1511–1587) là người nắm giữ truyền thừa dòng Dakpo Kagyu của Phật giáo Tây tạng. Sư cũng được huấn luyện trong dòng Sakya.

Sư nổi tiếng là học giả và hành giả Yoga. Những tác phẩm nổi tiếng nhất của sư là *Ánh Trăng Đại Thủ Ấn* (Moonlight of Mahamudra) và *Sáng Tỏ Cảnh Giới Tự Nhiên* (Clarifying the Natural State) cũng gọi là *Cảm Nang Tu Tập Đại Thủ Ấn*, đã trở thành những bản văn Đại Thủ Ấn kinh điển được nghiên cứu học tập rộng rãi đến ngày nay. Về sau trong đời, sư đã phục vụ như là Viện trưởng của Tự Viện Kagyu Gampo, nam Tây tạng.



Thư Mục

Dakpo Tashi Namgyal:

-*Clarifying the Natural State* –Tr.: Erik Pema Kunsang;
Rangjung Yeshe Publications & Esby, Boudhanath, Hong
Kong 2001

-*Mahamudra, The Quintessence on Mind and Meditation* –
Tr.: Lobsang P. Lhalungpa; Motial Nanarsidass Publishers,
LTD, Delhi, India 1993

Khenchen Thrangu Rinpoche:

-*A Song for the King, Sahara on Mahamudra Meditation* –
Tr. & Ed.: Michele Martin & Peter O’Hearn; Wisdom
Publications, MA, USA 2006

-*The Life of Tilopa & The Ganges Mahāmudra* – Tr.: Clark
Johnson; Namu Buddha Publications, CO, USA 2002

-*An Ocean of the Ultimate Meaning, Teachings on Mahā-
mudra* – Tr: Peter Alan Roberts; Shambhala Public-ations,
Inc., Boston, MA, 2004

-*Crystal Clear, Practical Advice for Mahāmudra Meditators*
– Tr.: Erik Pema Kunsang; Rangjung Yeshe Publications &
Esby, Boudhanath, Hong Kong 2003

-*Essentials of Mahamudra, Looking Directly to the Mind* –
Tr.: Clark Johnson; Wisdom Publications, MA, USA 2004

-*The Practice of Tranquility and Insight, A Guide to Tibetan
Buddhist Meditation* – Tr.: Peter Roberts; Snow Lion
Publications, Ithaca, NY USA 1993

-*Shentong & Rangtong, Two Views of Emptiness* – Tr.: Peters Roberts, Ed.: Clark Johnson; Namo Buddha Publications, Boulder, CO USA 2009

The 9th Karmapa Wanghu'g Dorje:

-*The Mahāmudra, Eliminating the Ignorance of Darkness* by; Tr.: Alexander Berzin; Library of the Tibetan Works & Archives; New Deli, India 2007

Rodney P. Devenish:

-*Natural Mind Meditation* – Dharma Fellowship of His Holiness Gyalwa Karmapa, Sans Francisco & Denman Island, 2012

Daniel P. Brown:

-*Pointing Out the Great Way, The Stages of Meditation in the Mahamudra Meditation* –Wisdom Publications, Inc.; Somerville, MA USA 2006

Keith Dowman, Translator.:

-*Masters of Māhamudra, Songs and Eighty Four Buddhist Siddhas* – State University of New York, NY USA 1985

Jetsun Milarepa:

-*The Hundred Thousand Songs of Milarepa* – Tr.: Garma C. C. Chang; Shambhala Publications, Inc., Boston, MA USA 1962

Lama Kazi Dawa-Samdup, Translator:

Tibetan Yoga and Secret Doctrines – Editor: W. Y. Evans-Wentz; Oxford University Press, London, UK 1965

Lotsawa Tony Duff:

-Gampopa's Mahāmudra, The Five Parts Mahamudra of the Kagyus – Padma Karpo Translation Committee; Nepal 2008

Ven. Khenpo Karthar Rinpoche:

-The Instructions of Gampopa, A Precious Garland of the Supreme Path – Tr.: Lama Yeshe Gyamtso; Wisdom Publications, Ithaca, NY, USA 1996

Gampopa:

-The Jewel Ornament of Liberation –Tr.: Khenpo Konchog Gyaltsen Rinpoche; Wisdom Publications, Ithaca, NY, USA 1998

Reginald A. Ray:

Secret of the Vajra World, Shambhala Publications, Inc. Boston, MA, USA 2001

Lama Anagarika Govinda:

-Foundations of Tibetan Mysticism – Samuel Weiser, Inc.; York Beach, Maine, USA 1969

C.W. Huntington, Jr. with Geshe Namgyal Wangchen:

-The Emptiness of Emptiness – University of Hawaii Press USA 1994