

Thiền Tập - 01. Lời tạ ơn

Cư Sĩ Nguyên Giác biên dịch

Sách này được thực hiện để trước là báo tứ trọng ân, sau là giúp người sơ học. Bên cạnh các sách Thiền bằng Việt ngữ do các thiền phái soạn, dịch và xuất bản ở VN tương đối đã nhiều và đầy đủ, tuyển tập này hy vọng sẽ trình bày thêm một số thông tin khác, được nhìn từ nhiều hướng khác nhau. Ba truyền thống chính trình bày trong sách này chỉ là vì tiện lợi. Mỗi bài đều tự hoàn tất, và độc giả có thể đọc thẳng từ bất kỳ bài nào, không cần thứ tự.

Chánh thân đốn tọa,
Đương nguyện chúng sanh,
Tọa bồ đề tòa,
Tâm vô sở trước.

Thẳng mình ngồi ngay,
 Nên nguyện chúng sanh,
 Ngồi tòa bồ đề,
 Tâm không vương mắc.
 (Thi Kệ Nhật Dụng)

MỤC LỤC

Lời Tạ Ôn

Tạng Truyền

Hướng Dẫn Thiền Tây Tạng -- Đạt Lai Lạt Ma

Pháp Thở Đơn Giản – Kadampa

Đại Thủ Aán -- Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche

Đại Toàn Thiện -- Tulku Urgyen Rinpoche

Nam Truyền

Minh Sát Thiền -- Mahasi Sayadaw

Thái Độ Thiền Tập -- Henepola
Gunaratana

Thiền Quán Là Gì -- Ajahn Chah

Bắc Truyền

Mặc Chiếu -- Thánh Nghiêm

Thiền Công Án -- Genjo Marinello

Yếu Chỉ Tu Chứng -- Hám Sơn Đức
Thanh

Một Vị Giải Thoát

Bài Pháp Khẩn Cấp -- Bahiya Sutta

Lời Tạ Ơn

Sách này được thực hiện để trước là báo
tứ trọng ân, sau là giúp người sơ học. Bên

cạnh các sách Thiên bằng Việt ngữ do các thiền phái soạn, dịch và xuất bản ở VN tương đối đã nhiều và đầy đủ, tuyển tập này hy vọng sẽ trình bày thêm một số thông tin khác, được nhìn từ nhiều hướng khác nhau. Ba truyền thống chính trình bày trong sách này chỉ là vì tiện lợi. Mỗi bài đều tự hoàn tất, và độc giả có thể đọc thẳng từ bất kỳ bài nào, không cần thứ tự.

Người dịch đã dùng rất nhiều sách tham khảo, và nơi đây xin ghi lời tri ân tới các tác giả, dịch giả nhiều tới không thể ghi hết ra – trong đó có sách hay bài của quý thầy Nhân Tế, Minh Châu, Duy Lực, Thanh Từ, cụ Phạm Kim Khánh... -- và một vài trang web Phật Giáo Việt, Thái, Miến Điện, Tây Tạng. Người dịch cũng xin ghi khắc ơn sâu về các lời dạy trực tiếp của Thầy Tịch Chiếu (Tây Tạng Tự,

Bình Dương) nhiều thập niên trước về Tổ Sư Thiền.

Người dịch trân trọng biết ơn các tác giả được chuyên ngữ nơi đây, hầu hết là thuộc các bài phổ biến tự do, nhưng một ít cũng có bản quyền mà cơ hội xin phép chưa tìm được. Đặc biệt, người dịch xin cảm ơn Thiền Sư Thánh Nghiêm (Đài Loan) đã cho phép dịch bài "Mặc Chiếu Thiền," và môn đệ thượng thủ của thầy là Thiền Sư Quả Nguyên đã giúp phiên âm một số từ sang Việt Ngữ. Được sự cho phép và giúp đỡ đó cũng là nhờ lời xin giùm từ Thiền Sư Trí Châu (Santa Ana, Calif.) – một nhà sư Việt đã tới nhiều thiền đường quốc tế tham học, và rồi trở thành truyền nhân của Thiền Sư Phật Nguyên (Quảng Châu, Trung Quốc), pháp tự dòng Vân Môn.

Trong sách này, một số câu hay đoạn văn sẽ được ghi thêm nguyên văn Anh Ngữ để độc giả có thể tìm tham khảo thêm qua các công cụ tìm kiếm trên Internet. Các tham khảo qua mạng dùng trong sách này đã lấy trong các năm 2004 và 2005. Các bài trong này được dịch theo sát nghĩa của bản Anh Ngữ, nên sẽ có một số câu văn trúc trắc; trường hợp câu dịch tối nghĩa, sẽ có thêm lời trong dấu ngoặc vuông [...] hoặc có chú thích ghi là LND (Lời Người Dịch) để làm sáng tỏ hơn.

Nếu sách này có lời khế hợp, đó là nhờ ơn Đức Phật và thầy tổ; nếu sách có lời chưa phải, chỉ là do lỗi người dịch chưa học tới và xin sám hối.

Sau cùng, xin tạ ơn tất cả cha mẹ nhiều đời, và tất cả chúng sinh trong các cõi, và

xin hỏi hướng công đức để khắp pháp giới trọn thành Phật đạo.

Dịch giả không giữ bản quyền. Bất kỳ ai cũng có quyền sao chép, in ấn trong mọi phương tiện khả dụng.

Thiền Tập - 02. Tạng Truyền

Đức Đạt Lai Lạt Ma đời 14 nói về pháp thiền này là hãy để tâm vào trạng thái tự nhiên, và hãy quán sát tâm này – mà tâm là một thực thể, theo ngài, có tánh sáng và tánh biết, nơi đó bất kỳ những pháp gì, hiện tượng gì, sự kiện gì trong thế giới xuất hiện với chúng ta cũng đều qua nhận biết của thức. Khi ngồi, tóm gọn, chỉ để tâm thả lỏng tự nhiên và nhìn vào tâm này, dần dần sẽ thấy bản tánh của tâm.

Hướng Dẫn Thiền Tây Tạng

Dưới đây là bản Việt dịch từ nguyên tác Anh ngữ "Tibetan Meditation Instructions," một bản văn cô đọng về Thiền Tây Tạng do Đức Đạt Lai Lạt Ma đời 14 viết cho ấn bản điện tử của Tricycle, một tạp chí Phật Giáo tại Hoa Kỳ. Nơi đây, ngài nói về pháp thiền này là hãy để tâm vào trạng thái tự nhiên, và hãy quán sát tâm này – mà tâm là một thực thể, theo ngài, có tánh sáng và tánh biết, nơi đó bất kỳ những pháp gì, hiện tượng gì, sự kiện gì trong thế giới xuất hiện với chúng ta cũng đều qua nhận biết của thức. Khi ngồi, tóm gọn, chỉ để tâm thả lỏng tự nhiên và nhìn vào tâm này, dần dần sẽ thấy bản tánh của tâm.

(Bắt đầu bản văn)

Trước tiên, hãy sửa soạn tư thế của bạn: xếp chân ở vị trí thoải mái nhất; xương

sống thẳng như mũi tên. Đặt hai bàn tay vào thế quân bình, khoảng cách chiều rộng bốn ngón tay dưới rún, với bàn tay trái ở dưới, bàn tay phải đặt trên, và các ngón cái chạm nhau để thành một hình tam giác. Tư thế này của các bàn tay có liên hệ với chỗ trong cơ thể, nơi nội nhiệt khởi lên. Nghiêng cổ xuống chút xíu, để miệng và răng như bình thường, với đầu lưỡi chạm vào vòm trên của miệng gần các răng phía trên. Hướng mắt nhìn xuống thả lỏng – không cần thiết phải nhìn vào chóp mũi; mắt có thể hướng về sàn nhà phía trước chỗ bạn ngồi, nếu điều này tự nhiên hơn. Đừng mở mắt quá lớn mà cũng đừng nhắm mắt; hãy để mắt mở hé chút xíu. Đôi khi mắt sẽ khép lại tự nhiên; thế cũng được. Ngay cả nếu mắt đang mở, khi ý thức chú tâm đều đặn vào đối tượng, các

hiện tượng của nhãn thức sẽ không quấy rối bạn.

Với những người mang kính, bạn có ghi nhận rằng khi gỡ kính ra, bởi vì mắt thấy ít rõ ràng cho nên sẽ ít cơ nguy hơn từ sự sinh khởi kích động, trong khi có thêm cơ nguy của sự lơ lửng? Bạn có thấy có dị biệt giữa việc hướng mặt vào tường và không hướng vào tường? Khi hướng vào tường, bạn có thể thấy là có ít cơ nguy của sự kích động hay tán tâm? Qua kinh nghiệm, bạn sẽ quyết định sao cho thoải mái, dễ an tâm...

Hãy cố gắng để tâm trong trạng thái tự nhiên một cách sinh động, không nghĩ gì về chuyện quá khứ hay về chuyện bạn tính làm trong tương lai, không khởi lên bất kỳ một khái niệm nào. YU thức của bạn đang ở nơi đâu? Nó [ý thức] đang ở

với đôi mắt hay ở đâu? Nhiều phần, bạn sẽ cảm thấy nó [ý thức] liên kết với đôi mắt, bởi vì chúng ta khởi lên hầu hết nhận thức về thế giới này là xuyên qua mắt thấy. Điều này là do dựa quá nhiều vào cảm thức của chúng ta. Tuy nhiên, sự hiện hữu của một ý thức riêng biệt có thể biết chắc được; thí dụ, khi chú tâm hướng về âm thanh, thì những gì xuất hiện qua nhãn thức không được ghi nhận. Như thế cho thấy một ý thức riêng biệt đang chuyên chú hơn vào âm thanh nghe qua Nhĩ thức, hơn là ảnh của nhãn thức.

Với tu tập kiên trì, ý thức có thể được nhận ra hay được cảm nhận như một thực thể của ánh sáng thuần khiết và của tánh biết, mà đối với nó bất kỳ thứ gì cũng có khả năng để xuất hiện ra, và nó [ý thức], khi các điều kiện thích nghi hội đủ, có thể

được sinh khởi trong hình ảnh của bất kỳ đối tượng nào. Khi nào mà tâm không đối phó với khái niệm về ngoại cảnh, tâm sẽ an trú rỗng không mà không có gì xuất hiện trong nó, hệt như nước trong. Thực thể của nó [tâm] là thực thể của kinh nghiệm thuần túy. Hãy để tâm trôi chảy tự nhiên mà đừng phủ lên khái niệm nào. Hãy để tâm an nghỉ trong trạng thái tự nhiên của nó, và quan sát nó. Lúc đầu, khi bạn chưa quen với pháp này, nó thật là khó, nhưng dần dần tâm xuất hiện như nước trong. Rồi thì, hãy hãy an trú với tâm không bị theo dết này, mà đừng để khái niệm nào sinh khởi. Khi chúng ngộ bản tánh của tâm, chúng ta sẽ lần đầu tiên định vị được đối tượng của quan sát của loại thiền nội quan này.

Thời gian tốt nhất để tập pháp thiền này là vào buổi sáng, tại một nơi im vắng, khi tâm rất trong suốt và tỉnh táo. Đêm trước đó, nhớ đừng ăn nhiều quá hay ngủ nhiều quá; như thế sẽ làm cho tâm nhẹ hơn và nhạy bén hơn vào buổi sáng kế tiếp. Dần dần, tâm sẽ trở nên càng lúc càng an bình; sự tỉnh thức và trí nhớ sẽ trở thành rõ ràng hơn.

(Hết bản văn)

Pháp Thở Đơn Giản

Dưới đây là bản Việt dịch từ nguyên tác Anh ngữ "A Simple Breathing Meditation," một cẩm nang về bước đầu tập thiền của Kadampa, một tông phái Tây Tạng đang có hơn 700 tự viện tại 36 quốc gia. Nguyên khởi, Đại sư Atisha (982-1054) từ Ấn Độ sang Tây Tạng, đã

sáng lập tông phái Kadampa, với pháp tu Lamrim, chuyển hóa tất cả mọi hoạt động thường ngày vào con đường chứng ngộ giải thoát. Pháp Thở Đơn Giản là bước đầu thiền tập, và có thể dùng cho mọi truyền thống khác.

(Bắt đầu bản văn)

Giai đoạn đầu tiên của thiền là ngưng loạn tâm, và làm tâm chúng ta trong trẻo hơn, sáng tỏ hơn. Điều này có thể thành tựu bằng cách tập pháp thở đơn giản. Chúng ta chọn một nơi im vắng để thiền tập, và ngồi trong một tư thế thoải mái. Chúng ta có thể ngồi trong tư thế tẻo chân truyền thống, hay trong bất kỳ tư thế nào khác mà mình thấy thoải mái. Nếu muốn, chúng ta có thể ngồi ghé. Điều quan trọng nhất là giữ lưng cho thẳng để giữ tâm khỏi bị buồn ngủ hay trì trệ.

Chúng ta ngồi với hai mắt khép một chút thôi, và chú tâm vào hơi thở. Chúng ta thở tự nhiên, tốt nhất là thở qua lỗ mũi, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở, và chúng ta chú tâm vào cảm thọ về hơi thở khi hơi thở vào và ra hai lỗ mũi. Cảm thọ này là đối tượng thiền tập của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng tập trung vào nó, và gác bỏ mọi thứ khác.

Thoạt tiên, tâm chúng ta sẽ rất bận rộn, thậm chí có thể cảm thấy rằng thiền tập đang làm cho tâm chúng ta bận rộn hơn, nhưng trên thực tế chúng ta chỉ đang ý thức hơn về mức độ bận rộn biến chuyển mà tâm chúng ta đang thực sự hiện hành. Sẽ có một sức lôi cuốn lớn để dẫn [chúng ta] theo các niệm khác nhau khi nó hiện khởi, nhưng chúng ta nên chông lại [lôi cuốn đó] và cứ tập trung nhất tâm vào

cảm thọ về hơi thở. Nếu chúng ta thấy là tâm chúng ta lang thang và chạy theo các niệm, chúng ta nên tức khắc trở về với hơi thở. Chúng ta hãy làm thế liên tục khi cần thiết, cho tới khi tâm an trú vào hơi thở.

Nếu chúng ta kiên nhẫn tập cách này, dần dần các niệm lung tung sẽ lắng xuống và chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ về sự an tĩnh trong tâm và sự thư giãn. Tâm chúng ta sẽ cảm thấy sáng rõ và như rộng lớn bát ngát, và chúng ta sẽ cảm thấy như được tươi mới. Khi biển dậy sóng, cặn sẽ cuốn lên và nước sẽ đục ngầu, nhưng khi gió êm thì bùn dần dần lắng xuống và nước nhìn rõ trong suốt. Tương tự, khi dòng niệm không ngừng tuôn của chúng ta được an tĩnh nhờ tập trung vào hơi thở, tâm chúng ta sẽ trở thành trong suốt và sáng tỏ dị thường. Chúng ta nên ở trong

trạng thái an tĩnh tâm thức này một thời gian.

Mặc dù thiền tập hơi thở chỉ là bước đầu thiền tập, nó có thể rất là mãnh liệt. Chúng ta có thể thấy từ pháp tu này là chúng ta có thể đạt được an tĩnh nội tâm và sự an lạc chỉ bằng cách kiểm soát tâm, mà không dựa vào bất kỳ điều kiện bên ngoài nào. Khi dòng niệm lắng xuống, và tâm chúng ta tịch tĩnh, một niềm hạnh phúc sâu thẳm và sự an lạc tự nhiên khởi lên. Cảm thọ về sự an lạc và sự sung mãn giúp chúng ta đối phó với sự bận rộn và khó khăn của đời sống thường nhật. Quá nhiều căng thẳng thường đến từ tâm chúng ta, và nhiều vấn đề chúng ta trải qua, kể cả bệnh hoạn, gây ra hay bị làm trầm trọng thêm bởi sự căng thẳng này. Chỉ bằng cách thiền tập hơi thở trong 10

hay 15 phút mỗi ngày, chúng ta sẽ có thể giảm sự căng thẳng. Chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ tịch tĩnh, bao la bát ngát trong tâm, và nhiều vấn đề thường gặp của chúng ta sẽ biến mất. Các hoàn cảnh gian nan sẽ dễ dàng hơn để đối phó, chúng ta sẽ tự nhiên cảm thấy nồng ấm và cởi mở với người khác, và quan hệ của chúng ta với người khác sẽ dần dần thăng tiến.

(Hết bản văn)

Đại Thủ Ân

Pháp môn Mahamudra, thường được dịch là Đại Thủ Ân, còn gọi tắt là Đại Ân, được trình bày trong bản Việt dịch sau đây, theo toàn văn bài "See the True Nature, then Let Go and Relax in That" (Hãy Nhìn Thấy Chân Tánh, rồi Buông

Xả và Thư Giãn trong Đó) – ghi lại cuộc phỏng vấn đại sư Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche, thực hiện bởi Melvin McLeod, đăng trên tạp chí

Buddhadharma: The Practitioner's Quarterly, số mùa xuân 2004.

Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche sinh năm 1934 tại miền đông Tây Tạng. Sau khi hoàn tất việc học sớm của thầy về các kinh điển Đại Thừa, thầy đi tới các bãi tha ma và hang động miền trung Tây Tạng trong 5 năm để thực tập pháp tu Chod. Thầy nhận được lời dạy pháp chỉ thẳng từ Đức Karmapa đời thứ 16, và cư ngụ trong các hang động quanh Tsurphu trong một năm, tiếp tục pháp tu Chod, và học thêm pháp của Dilyak Drupon Rinpoche, vị thầy về nhập thất ẩn tu của vùng Tsurphu.

Sau đó, trong khi thầy đang nhập thất ở phía nam Lhasa, một nhóm ni sư tới xin thầy giúp đối phó với người Trung Hoa. Sau đó, thầy dẫn nhóm ni sư vượt biên an toàn sang Ấn Độ; nhiều vị trong nhóm bây giờ vẫn còn đang theo học pháp của thầy.

Tại Ấn Độ, Khenpo Tsultrim nhận được văn bằng Khenpo (có thể dịch là Cao Học Phật Học, học ít nhất 10 năm) từ Đức Karmapa, và văn bằng Geshe Lharampa (có thể dịch là Tiến Sĩ Phật Học, học ít nhất 20 năm) từ Đức Đạt Lai Lạt Ma, công nhận thành tựu cao của thầy về các môn tranh luận và lý luận. Vào cuối thập niên 1970s, thầy đi Âu Châu theo yêu cầu của Đức Karmapa, và từ đó thầy liên tục đi và giảng dạy không mệt mỏi, nổi tiếng với tài tranh luận, với các bài ca ứng

khẩu tự nhiên và với khả năng diễn đạt các giáo pháp thâm sâu nhất của Phật Giáo Kim Cang Thừa trong một cách rõ ràng, tiếp cận được và sống động.

(Bắt đầu bản văn)

Melvin McLeod (M): Thưa Rinpoche, thầy là một trong những vị thầy hàng đầu của Đại Thủ Ân, pháp tu và triết học cao nhất của tông phái Kagyu trong Phật Giáo Tây Tạng. Xin thầy mô tả cái nhìn Đại Thủ Ân về bản tánh của tâm?

Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche (K): Trong Đại Thủ Ân, có ba truyền thống: kinh bộ Đại Thủ Ân, mật bộ Đại Thủ Ân, và tánh bộ Đại Thủ Ân.

Truyền thống kinh bộ Đại Thủ Ân bao gồm cả các thời chuyển pháp luân thứ nhì và thứ ba (giáo pháp về Tánh Không và

về Phật Tánh, tuần tự). Theo lời giảng trong kỳ chuyển pháp luân thứ nhì, thật tánh của tâm vượt ra ngoài mọi khái niệm. Như thế có nghĩa là nó không có thể được mô tả như là hiện hữu hay không hiện hữu, như là một cái gì hay là không có gì, hay như là thường hay vô thường. Tâm không thể được mô tả hay khái niệm hóa trong bất kỳ những cách như thế: tánh của tâm thì vượt ra ngoài mọi khái niệm. Rồi thì, theo lời giảng của thời kỳ chuyển pháp luân thứ ba, đó là giáo pháp về Phật Tánh, như trong quyển luận

Uttaratantrashastra (1), tánh thật của tâm được mô tả như sự trong suốt chiếu sáng. Đây là bản tánh được chứng ngộ về Phật Tánh, hoàn toàn xa lìa mọi nhiễm ô, hoàn toàn xa lìa mọi bất toàn hay khiếm khuyết

nào. Tánh chiếu sáng (luminosity) này không tách biệt với tánh không

(emptiness). Cho nên, chân tánh của tâm được mô tả như sự kết hợp của tánh trong suốt và tánh không.

Truyền thống mật bộ của Đại Thủ Ân giải thích rằng chân tánh của tâm chính là sự an lạc (bliss) và tánh không (emptiness) không tách biệt nhau. Đây là điều mà hành giả sẽ thiền tập trên đó, sau khi nhận lễ gia trì (empowerments). Đón nhận lễ gia trì xong, và thiền tập theo cách này, hành giả có thể chứng ngộ tánh rỗng rang an lạc (bliss-emptiness) này; đây là chân tánh của tâm.

Cuối cùng, là truyền thống tánh bộ Đại Thủ Ân, trong đó chân tánh của tâm được gọi là thamel gyi shepa, tức là tâm bình

thường. Tâm bình thường có nghĩa là, hành giả được dạy rằng không cần phải thay đổi gì hết về tâm. Hành giả không cần tu sửa nó dù theo bất kỳ cách nào. Hành giả không cần ngăn chặn bất cứ những gì đang xảy ra, hay là làm bất cứ thứ gì mới cho xảy ra. Chân tánh của tâm thì vượt ra ngoài mọi kỹ xảo khéo léo và mọi thù dật chế tác.

Truyền thống tánh bộ Đại Thủ Ân không lệ thuộc vào kinh điển hay lý luận như kinh bộ và mật bộ Đại Thủ Ân. Trong truyền thống tánh bộ, vị thầy chỉ ra bản tánh của tâm học trò, dựa vào kinh nghiệm riêng của học trò và dựa vào cách học trò đang liên hệ với các hiện tượng vào lúc đó. Đó là truyền pháp chỉ thẳng. Còn chỉ đọc nó trong một cuốn sách thì không đủ. Bạn phải tin sâu vào thầy, và

rồi thầy có thể chỉ ra bản tánh của tâm. Cho nên, nếu có ai muốn khảo sát bản tánh của tâm họ, và muốn được chỉ thẳng ra, họ nên xin học từ một vị thầy mà họ thâm tín. Rồi vị thầy sẽ trao cho họ lời dạy chỉ thẳng, và có thể rằng họ sẽ chứng ngộ bản tánh của tâm.

Nếu học trò biểu lộ được sự chắc thật rằng tâm thì xa lìa mọi đến và đi, xa lìa mọi sinh, trụ và diệt, thì học trò được nói là đã chứng ngộ tánh của tâm. Như thế không có nghĩa là học trò đã có kinh nghiệm chứng ngộ trực tiếp; trong ngữ cảnh này, chứng ngộ có nghĩa là có sự chắc thật.

Nếu đọc truyện về Ngài Milarepa gặp cậu bé chăn cừu Repa Sangye Kyap, người ta sẽ có một khái niệm về một cách chỉ thẳng giữa thầy và trò.

M: Ngoài cách truyền pháp trực tiếp từ thầy sang trò, còn những phương pháp nào hay thiền tập nào được sử dụng để chứng ngộ bản tánh của tâm?

K: Nếu muốn học cách khảo sát bản tánh của tâm, người ta nên hiểu rằng có những cách khác nhau để làm như thế. Thí dụ, trong truyền thống kinh bộ Đại Thủ Ân, có phương pháp phù hợp với kỳ chuyển pháp luân thứ nhì [của Phật] để khảo sát bản tánh của tâm, có phương pháp phù hợp với kỳ chuyển pháp luân thứ ba.

Nếu bạn muốn học về cách khảo sát tâm theo kỳ chuyển pháp luân thứ nhì, bạn nên đọc cuốn *The Sun of Wisdom*. (2) Tất cả những phương pháp để khảo sát Tánh Không được dạy trong sách đó có thể được áp dụng vào tâm. Sự khác biệt nằm ở chỗ kỹ thuật thiền tập thì làm theo Đại

Thủ Ân. Sự khảo sát thì y hệt nhau, nhưng khi bạn hoàn tất việc khảo sát xong, [thì] phương pháp bạn thiền tập lại làm theo pháp thiền Đại Thủ Ân.

Khi bạn khảo sát theo kỳ chuyển pháp luân lần thứ ba, điều bạn chắc thật sẽ là thật tánh của tâm là sự trong trẻo chiếu sáng, xa lìa bất kỳ nhiễm ô nào. Có một bài kệ trong bộ luận Uttaratantrashastra, bộ luận về Phật Tánh, viết rằng, "Tánh thật của tâm là sự trong trẻo chiếu sáng, không hề lay động như hư không. Có những câu như lướt qua, nhưng chỉ là tạm thời, và không hiện hữu trong bản tánh của tâm."

(Lời Người Dịch: Trong khi truyền thống Phật Giáo Trung Hoa và Việt Nam dựa vào "Ngũ Thời Phán Giáo" để phân chia các thời kỳ hoằng pháp của Phật, thì Phật

Giáo Tây Tạng lại chia ra chỉ có ba thời kỳ -- Đức Phật chuyển pháp luân lần đầu là dạy pháp Tứ Diệu Đế, lần thứ nhì dạy pháp Tánh Không, lần thứ ba dạy về Phật Tánh. Các thời kỳ sau không phủ nhận thời kỳ trước, mà bao gồm luôn cả thời kỳ trước. Thời kỳ thứ nhì được khai triển trong các bộ luận Trung Quán, thời kỳ thứ ba trong các bộ luận Duy Thức.)

Đó là chìa khóa chính của thời chuyển pháp luân lần thứ ba – để thấy rằng tự tánh của tâm là tánh sáng chiếu và tánh không, và rằng không có gì có thể làm cho bản tánh này bất toàn hay ngăn trở. Làm ngăn trở, không cho chúng ta thấy chân tánh của tâm chỉ duy là những cấu nhiễm biến hiện. Chúng không thật sự hiện hữu; cấu nhiễm không có tự tánh và do vậy chúng có thể được gỡ bỏ.

Sau khi phân tích dựa theo hoặc là [giáo pháp] chuyển luân lần thứ nhì hay thứ ba, phương pháp thiền tập thì như nhau: đó là, an nghỉ và thư giãn trong bản tánh của bạn. Theo [giáo pháp] kỳ chuyển luân thứ nhì, bạn thấy rằng thật tánh của tâm thì xa lìa các khái niệm thô dẹt, và bạn chỉ cần buông xả hết và an nghỉ thư giãn trong đó. Theo [giáo pháp] kỳ chuyển luân thứ ba, bạn thấy rằng thật tánh của tâm là tánh sáng và tánh không, và bạn chỉ cần buông xả hết và an nghỉ thư giãn trong đó.

M: Thế thì trông rất là hân thưởng, qua cách Thầy trình bày.

K: Nếu có sự hân thưởng vui thích, thì cũng vẫn không có chấp giữ nào vào sự hân thưởng đó. Nếu có an nghỉ thư giãn, cũng không có chấp giữ nào vào sự an nghỉ thư giãn.

M: Nhiều Phật Tử phương Tây trong mọi truyền thống đã đọc các bài ca của Ngài Milarepa. Chúng tôi được cảm hứng và say mê vì các bài ca này, nhưng không nhất thiết xem chúng như giáo pháp có thể ứng dụng vào pháp tu tập. Thầy đã dạy nhiều về các truyện và bài ca của Milarepa; Thầy còn cho các bài ca này được dịch lại lần nữa và phổ vào nhạc theo giai điệu phương Tây. Trong tất cả các nguồn từ truyền thống Tây Tạng, tại sao Thầy nhấn mạnh về lời dạy của Milarepa?

K: Milarepa là vị thành tựu giả lớn nhất ở Tây Tạng. Trong các vị thầy chứng đạo đã sống ở Tây Tạng, Milarepa là người vĩ đại nhất. Ngài thành Phật chỉ trong một kiếp với một thân xác: ngài thanh tịnh các cấu

nhiệm của nadi, prana và bindu (3) và đạt toàn giác.

Milarepa được gọi là học giả, tức người uyên bác. Ngài đã học những gì? [Về] nghĩa quyết định, mà ngài đã bày tỏ trong các bài ca. Do vậy, khi bạn dùng các bài ca của ngài như căn bản để nghe, tư duy và thiền tập, bạn có sự hỗ trợ thâm sâu và vi tế để khai mở tri thức.

Trước kia, chúng tôi quen với việc hát các bài ca riêng lẻ, nhưng bây giờ chúng tôi hát các bài ca chung với các truyện kể liên hệ. Chúng tôi có khoảng 11 hay 12 chương đã dịch xong, và nhiều chương trong đó là về chuyện Milarepa gặp các đệ tử của ngài, đặc biệt là các nữ đệ tử của ngài, những người rồi sau đó cũng tự chứng đạo. Các chương này đều là các trợ giúp tuyệt diệu cho việc tu tập của chúng

ta. Bây giờ, người ta thích nghiên cứu và thiền tập, nhưng họ cũng cần các giáo pháp cô đọng. Điều lớn lao về những chương này là mỗi chương kể ra một chuyện đầy đủ về Milarepa và một đệ tử nào đó, hay một nhóm đệ tử nào đó. Chúng đưa ra con đường đầy đủ từ đầu tới cuối, từ khi các đệ tử lần đầu gặp Milarepa, kể lại chuyện họ gặp nhau, cho tới những gì xảy ra khi họ tu tập và khi Milarepa trao thêm cho họ những lời dạy. Do vậy, trong mỗi chương có một pháp tu hoàn tất. Và các bài ca đều rất thâm sâu. Hãy nhìn vào một bài ca, như bài "Chân Dung Chân Thật Của Trung Đạo" (The Authentic Portrait of the Middle Way), và xem có bao nhiêu thật sự trong đó. Thật tuyệt diệu.

Khi chúng ta hát đêm qua, "E ma, hiện tượng ba cõi luân hồi, trong khi không thật có nhưng vẫn đang xuất hiện, thật là tuyệt diệu không ngờ." Chỉ mới có hai dòng thôi đó, nhưng nếu bạn biết ý nghĩa của hai dòng chữ này, ứng dụng của nó là vô tận.

M: Các bản dịch của các bài ca và truyện này mà chúng ta thường biết tới thì lại trau chuốt trong ngôn ngữ triết học cao siêu. Một trong những điều tôi thích thú – và thấy hiệu quả – là việc Thầy cho dịch lại bằng ngôn ngữ trực tiếp, đời thường. Bởi vì khi Thầy nghĩ về nó, những bài ca này thường được hát cho những người mù chữ và trong giai điệu bình dân của thời đó.

K: Đúng vậy. Đó là cách Milarepa thực sự đã hát lên các bài đó, trong những chữ dễ

hiểu và để dân chúng có thể hiểu được. Và thực sự hát những bài ca này đưa ra năng lực đặc biệt, bởi vì chính Milarepa đã hát lên chúng. Khi chúng ta hát các bài này lên, chúng ta liên hệ tới chúng trong cùng cách mà Milarepa và các môn đệ ngài đã hát. Điều đó đưa tới sức mạnh của ân sủng và sức mạnh của liên kết.

M: Đối với tôi thì như dường rằng Thầy đang tự hiến mình vào việc thiết lập một truyền thống tu trì Phật Giáo đầy đủ và thuần chất ở Phương Tây. Vậy thì, cái gì là yếu tính của đạo lộ tu trì mật bộ?

K: Cốt tủy của truyền thống tu trì là, các khổ đau và cảm xúc loạn động sẽ không bị gạt bỏ; mà nên là, hành giả sẽ thiền tập về tánh thật của chúng. Trong cách này, chúng được tự giải thoát, bởi vì khổ đau và cảm xúc loạn động là tự sinh khởi và

tự giải thoát. Do đó, hành giả cần tu tập trong việc hiểu biết về nghĩa của tự sinh khởi và tự giải thoát, tu tập trong pháp thiền tự sinh khởi và tự giải thoát, và tu tập trong cách xử thế tự sinh khởi và tự giải thoát. Đó là toàn bộ pháp tu. Bạn có hiểu không?

M: Không. [Cười.] Nhưng, "tự giải thoát" có nghĩa là gì?

K: Sự so sánh thường dùng là hình ảnh một làn sóng khởi lên và tan biến trở lại vào đại dương. Đó là một so sánh tốt, nhưng nó thực sự như thế nào thì lại là điều mà bạn phải kinh nghiệm cho chính mình. Như Drogan Sombuyagada nói, "Khi bạn thấy trên một đại dương trong suốt, sáng rõ tuyệt đẹp, với các lượn sóng khởi lên và biến tan trở lại vào đại dương, bạn không biết rằng đây là vị đạo sư đang

giảng dạy cho bạn rằng các niệm chính là pháp thân?" Tự sinh khởi và tự giải thoát có nghĩa rằng, khi niệm khởi lên, nó y hết một lượn sóng khởi lên từ đại dương của sự trong sáng chiếu diệu. Và nó tan biến trở lại vào sự trong sáng chiếu diệu đó. Nó không bao giờ xa lìa bản tánh của sự trong sáng chiếu diệu, y hết như sóng không bao giờ rời nước.

Một cách căn bản, như thế có nghĩa là, bất cứ thứ gì xuất hiện đều luôn luôn là sự chiếu sáng. Thí dụ, niệm của bạn không tới từ bất cứ nơi nào, và chúng không đi bất cứ nơi đâu. Nhưng, cùng lúc, chúng xuất hiện và chúng hiển lộ. Do vậy, hiện tượng đó, sự sinh khởi đó, được gọi là tự sinh khởi và tự giải thoát bởi vì không có gì khác hơn chính sự chiếu sáng đó nó tự giải thoát.

[Hát] "Niệm không tới từ bất kỳ đâu, và chúng không đi bất cứ nơi nào, thế nên làm sao chúng có thể là bất cứ thứ gì khác hơn cái tự sinh khởi và tự giải thoát? Y hệt như sóng trên đại dương." Đó là cách nó là.

Milarepa nói rằng niệm và hiện tượng của ma quỷ thì tự sinh khởi và tự giải thoát. Cách ngài nói là thế này, "Cái xuất hiện như là, được nhận thức như là, và được nghĩ tới như là một bóng ma – bất cứ khi nào những thứ này xuất hiện, từ người hành giả chúng xuất hiện; và bất cứ khi nào chúng tan biến, vào người hành giả mà chúng tan biến."

(LND. Câu trên dịch theo sát nguyên văn, "What appears as, is perceived as, and is thought of as a ghost – whenever these appear, from the yogi they appear, and

whenever they dissolve, into the yogi they dissolve," chỉ đổi một dấu ngắt câu để tránh nhầm lẫn. Nhưng nếu dịch dài dòng hơn thì sẽ sáng nghĩa hơn, như "Cái xuất hiện như là một bóng ma, cái được hành giả nhận thức như là một bóng ma, và cái được hành giả nghĩ tới như là một bóng ma – bất cứ khi nào những thứ này xuất hiện, chỉ là từ hành giả mà chúng xuất hiện; và bất cứ khi nào chúng tan biến, thì chính là chúng tan biến vào [tâm] hành giả.")

M: A mà, câu hỏi kế tiếp phải là, làm cách nào hành giả tu tập trong cách như thế.

K: Để hiểu nguyên tắc của tự sinh khởi và tự giải thoát, bạn phải tu tập trong cái nhìn thâm sâu của Đại Thủ Ân, trong thiền tập thâm sâu của Đại Thủ Ân, và rồi nối kết mọi thứ bạn làm vào với nó.

Thí dụ, nếu bạn rất mệt và tâm bạn nặng nề và mờ tối, bạn đừng gạt bỏ hoàn cảnh này. Thay vào đó, bạn hãy cứ ngủ đi, và bạn thiền tập về tánh thật của giấc ngủ, vốn là tánh chiếu sáng. Vị đại thành tựu giả Lavapa đã thiền tập bằng cách ngủ trên các lễ đường trong mười hai năm, và trong cách đó Ngài đã chứng ngộ Đại Thủ Ân. Toàn thể thời gian Ngài ngủ, Ngài đều thực sự thiền tập trong tánh trong sáng chiếu diệu.

Nếu bạn vào sự chắc thật trong cái nhìn thâm sâu của Đại Thủ Ân, bạn sẽ biết tự sinh khởi và tự giải thoát nghĩa là gì, và bạn sẽ vui hưởng trong khi thiền tập. Khi bạn có kinh nghiệm trực tiếp, có chứng ngộ trực tiếp, thì bạn thực sự là một hành giả. Rồi thì bạn thực sự hiển lộ như là tự sinh khởi và tự giải thoát.

(LND. Dòng cuối của đoạn trên, "Then you actually manifest as self-arisen and self-liberated," cũng là tông chỉ của Thiền Tông, bởi vì bấy giờ thì tất cả mọi biến hiện trong tâm hành giả, cho dù là tham sân si hay bất cứ gì, đều thấy ngay được là như mây tự sinh khởi và rồi tự tan biến trong bầu trời không tánh của tâm chiếu diệu. Trong Kinh Tạng Pali, Phật cụ thể đã dạy Ngài La Hầu La hãy để tâm như hư không, như dòng sông, như mặt đất... Vì các pháp vô tự tánh như thế, nên điều khó chỉ còn là chỗ, làm sao thấy tánh vô sở trụ của tâm, thì tự khắc giải thoát, mà không cần trừng tâm hay quán tịnh gì.)

M: Cho nên, nguyên tắc chính là, có những kỹ thuật cụ thể để dựa vào đó tất cả các trạng thái của tâm có thể được thiền tập vào đó và đưa về lại con đường...

K: Đúng vậy. Khi bạn khéo léo và sử dụng các phương pháp, thì tất cả các trạng thái của tâm có thể là bằng hữu của bạn. Tất cả trạng thái của tâm có thể thành bạn của mình, khi mình nhận ra rằng tánh thật của tâm thì tự sinh khởi và tự giải thoát, rằng tất cả trạng thái của tâm thực sự giống y hệt nhau – chúng tự sinh khởi và tự giải thoát.

M: Thầy nhấn mạnh vào việc học hỏi nghiên cứu, đặc biệt về pháp lý luận của Long Thọ và Nguyệt Xứng, và các luận sư khác của Trung Luận Tông. Làm sao mà pháp lý luận này lại dẫn tới kết quả chứng ngộ, điều phi khái niệm tuyệt đối?

K: Hành giả không cần dẹp bỏ các niệm. Hành giả không cần xua đuổi các niệm, bởi vì các niệm trong bản tánh thì tự sinh khởi và tự giải thoát. Theo giáo pháp thời

chuyển luân lần thứ nhì, vừa khi niệm sinh khởi, chúng không gì khác hơn là sự tự do xa lìa khỏi các thù dật nghĩ tưởng. Tánh thật của chúng thì vượt ngoài khái niệm – như chúng xuất hiện và như chúng được giải thoát, tánh thật của chúng thì vượt ngoài khái niệm. Theo giáo pháp thời chuyển luân lần thứ ba, khi niệm sinh khởi, chúng là bản tánh của sự trong sáng chiếu diệu. Hết như chúng sinh khởi và hết như chúng được giải thoát, chúng là bản tánh của sự trong sáng chiếu diệu. Và theo mật bộ Đại Thủ Ân, khi niệm sinh khởi, bản tánh của chúng là Cái Rỗng Rạng An Lạc, và khi chúng được giải thoát, bản tánh chúng là sự an lạc và sự rỗng rang.

Nhằm lần xảy ra khi chúng ta nghe chữ "phi khái niệm" và nghĩ là có một số dị

biệt giữa khái niệm và phi khái niệm. Rồi thì bạn nghĩ là bạn phải diệt trừ niệm, nhưng đó là một sai lầm. Điểm chính phải là, chúng ngộ thật tánh của niệm. Điểm chính phải là, đưa niệm về đạo lộ. Niệm là bằng hữu của pháp tu tập, khi bạn có thể thiền tập vào chân tánh của chúng. Nếu bạn không có thể làm thế, thì bạn gặp rắc rối lớn, bởi vì bạn nghĩ bạn cần phải vào một trạng thái phi khái niệm, nhưng niệm lại cứ sinh khởi hoài.

Toàn bộ pháp Đại Thủ Ân chính là thấy tánh thật của niệm. Đó là Đại Thủ Ân – nó không gì khác hơn tánh thật của niệm. Khi bạn có thể thấy như thế, rồi niệm là bằng hữu của bạn.

Đại Thủ Ân là pháp tu tập, mà không hề dẹp bỏ niệm, không hề dẹp bỏ các hiện tượng, không hề dẹp bỏ các cảm xúc rồi

loạn, không hề dẹp bỏ khổ đau, nhưng lại là mang tất cả những thứ này vào đạo lộ và chứng ngộ rằng tánh thật của chúng là tự sinh khởi và tự giải thoát.

Khi tôi thiền tập ở Tây Tạng, tôi hầu hết là nhập thất trong núi, trong các hang động và các nghĩa địa. Khi ngồi trong các nghĩa địa, tôi tập đưa các niệm và hiện tượng của ma quỷ vào đạo lộ. Có những lúc trong đêm, tôi chợt khởi niệm về ma quỷ và thấy các ma quỷ dữ dần, cho nên tôi thiền tập về tánh thật của chúng và chúng trở thành đạo lộ của tôi. Khi tôi đang sống trong các hang động trên núi, tôi thiền tập về tánh tự giải thoát của tất cả các niệm. Tôi tập nhìn ra tánh thật của sự gặp gỡ của hiện tượng và tâm. Trong cách này, sự gặp gỡ giữa hiện tượng và tâm trở thành tự giải thoát.

M: Sợ hãi khởi lên trong chúng ta mọi thời – nó là một tảng gạch xây căn bản của luân hồi – nhưng sợ hãi không thường được giải quyết như một vấn đề tâm linh. Làm sao chúng ta làm việc với nỗi sợ của chúng ta?

K: Cách để làm việc với nỗi sợ là như sau: Hãy thấy rằng các niệm về sợ hãi không đến, không đi. Hãy thấy rằng các niệm về sợ hãi không sinh khởi, cũng không diệt đi. Rồi hãy nhìn vào các bản tánh vượt ngoài đến và đi, vượt ngoài sinh và diệt; hãy nhìn vào bản tánh này, và hãy buông xả và rồi hãy thư giãn. Khi tôi ngủ trong các nghĩa địa và tôi sợ hãi các chúng ma quỷ, tôi thiên tập về thật tánh của nỗi sợ đó. Ngay cả bây giờ, tôi gửi một vài đệ tử tới các nghĩa địa, và tôi bảo họ thiên tập như thế. Thế là tốt.

Nếu bạn không nhận ra tánh thật của nó, thì sợ hãi gây ra nhiều chuyện rắc rối. Nếu bạn nhận ra tánh thật của nó, sợ hãi lại tốt bởi vì nó cho bạn một nhận thức sắc bén về những cái tự sinh khởi và tự giải thoát. Nó cho bạn một cơ hội tuyệt diệu để thiền tập về tánh thật của tâm.

Giận dữ là một thứ khác, cũng tốt, bởi vì giận dữ rất là mạnh, và nó cho tâm của bạn nhiều năng lực. Cho nên, nếu bạn thiền tập về tánh thật của giận dữ khi nó sinh khởi, và nhận ra nó như là tự sinh khởi và tự giải thoát, thì sự giận dữ của bạn tan biến, và bạn an trú trong tánh thật của giận dữ, vốn là ánh sáng trong treo và chiếu diệu. Thế là tốt.

Tại Tây Tạng, có những hành giả nam và nữ sống chung với nhau, và họ xích mích gây gổ nhau rất là nhiều. Bề ngoài, trông

như họ xích mích gây gổ nhau, nhưng thực sự điều họ đang làm chính là sử dụng sự tương tác của họ như một phương pháp để thiên tập vào tánh thật của sự giận dữ.

M: Nhiều Phật Tử Tây Phương bồi rối không biết xử thế cách nào, khi họ thấy các lãnh tụ tinh thần của họ kinh chống nhau về mặt chính trị, hay làm trong những kiểu không có vẻ phù hợp với chánh pháp. Như tông phái Kagyu của Thầy đã bị chia rẽ vì tranh chấp chính trị các năm gần đây, nhưng đây là điều mà không một cộng đồng nào hay tông phái Phật Giáo nào tránh khỏi. Như vậy, học trò phải phản ứng ra sao trước tình hình đó, để cho cảm xúc của niềm tin và tận hiến không bị suy yếu?

K: Trong trường hợp đó, người ta nên biết rằng cái trông có vẻ như thế – nó chỉ là

hiện tướng mặt ngoài. Nó không phải là cái cách mà vạn pháp thực sự là. Trong tánh thật của thực tại, không có mâu thuẫn xung đột nào. Tánh thật của thực tại vượt cao qua mâu thuẫn xung đột, và do vậy cái xuất hiện chỉ là hiện tướng mặt ngoài – hết như một giấc mơ, như một quang năng cầu vòng, như một mặt trăng phản chiếu trong nước. Đó là cái người ta nên biết.

Các vị thầy trưởng các tông phái Phật Giáo Tây Tạng là các vị hóa thân (tulku). Thực sự, một hóa thân như thế là một trong các điển hình mà Đức Phật đã đưa ra cho hiện tướng và tánh không, bởi vì các hóa thân thì không thật sự hiện hữu. Do vậy, chúng ta nên nhớ một cách đặc biệt – rằng một vị hóa thân chính là một

thí dụ điển hình của hiện tượng và tánh không, của một hình thức rỗng rang.

Do vậy, khi các vị thầy hóa thân kinh chống nhau, hay có vẻ như kinh chống nhau [cười], chúng ta nên biết rằng đó chỉ là hiện tượng đơn thuần. Bởi vì họ là hóa thân, họ không thật sự hiện hữu; họ là hiện tượng và là rỗng không. Do vậy, sự kinh chống là hiện tượng và rỗng không. Nó không thật; nó là hiện tượng đơn thuần theo duyên mà khởi.

Khi các đạo sư lớn kinh chống nhau, bởi vì đó chỉ là sự kinh chống giữa các hóa thân, hãy biết rằng nó không có tự tánh. Hãy biết rằng đó là một thực tại tương đối, mặt ngoài, chỉ là một hiện tượng đơn thuần theo duyên mà khởi. Ngoài điều đó, không có gì khác mà các bạn cần suy nghĩ.

M: Thưa Rinpoche, kính cảm ơn Thầy nhiều. Tôi nghĩ là tôi làm cuộc phỏng vấn, nhưng tôi lại được học về Đại Thủ Ấn. Cảm ơn Thầy.

Cuộc phỏng vấn được dịch bởi Ari Goldfield.

GHI CHÚ:

(1) Một trong 5 bộ luận, theo truyền thuyết do Bồ Tát Di Lạc giảng cho ngài Asanga (khoảng thế kỷ thứ 4); bộ luận Uttaratantrashastra là một trong các bản văn chính yếu để trình bày về Phật tánh. Trong năm 2000, bản văn được xuất bản cùng với lời luận giải của Jamgon Kongtrul và Khenpo Tsultrim Gyamtso với tựa sách Buddha Nature (Phật tánh).

(2) The Sun of Wisdom (Mặt Trời Trí Tuệ), xuất bản năm 2003, là bản chú giải

của Khenpo Tsultrim Gyamtso về bản văn Trung Luận thời thế kỷ thứ hai của Nagarjuna, cuốn Fundamental Wisdom of the Middle Way (Trung Đạo Căn Bản Trí). Sư đã dùng banûn chú giải của Mipham làm hướng dẫn.

(3) Theo giải thích của du-già cao cấp, trong ảo thân, tâm ý thức đi theo đường khí lực prana (nghĩa đen là gió), chạy xuyên các đường, gọi là nadi. Giọt bindu được tin là dưỡng chất của tâm. Khi ba thứ này ô nhiễm, sẽ làm cho chúng sanh mang thân này bị kẹt trong phân biệt nhị nguyên của chủ thể và khách thể. Khi được thanh tịnh hóa, thì thân, khẩu và ý của chúng sanh này được đồng bộ hoàn toàn và xuất hiện trong bản tánh [kim cang] bất khả hoại.

(Hết bản văn.)

Đại Toàn Thiện

Giáo pháp về Đại Toàn Thiện

(Dzogchen),

giảng bởi Tulku Urgyen Rinpoche (1920-1996)

Dưới đây là bản Việt dịch, theo bản Anh ngữ "Existence & Nonexistence" trên ấn bản điện tử của tạp chí Shambhala Sun số tháng 3-2000. Bài này nguyên khởi trích từ cuốn sách As It Is (Như Nó Đang Là) của nhà xuất bản Rangjung Yeshe Publications.

(Bắt đầu bản văn)

"Nếu bạn tin có cái gì gọi là tâm (mind), thực ra nó chỉ là một niệm (thought). Nếu bạn tin rằng không có cái gì gọi là tâm, thì nó chỉ là một niệm khác. Trạng thái tự

nhiên của bạn, xa lìa bất cứ niệm nào về nó – đó là phật tánh. Tâm tương tự như hư không, trong đó nó thì không có tự tánh, không phải vật chất gì. Không phải tuyệt diệu sao, khi một cái không tự tánh, không thực thể gì cả, vậy mà cũng có khả năng để kinh nghiệm?"

Bất cứ pháp môn nào mà bạn tu tập, thì cũng hãy tu tập trong Ba Sự Thắng Diệu.

Thứ nhất, là tư lương thắng diệu về bồ đề tâm. Phải phát nguyện bồ tát rằng, "Tôi sẽ thành tựu toàn giác vì lợi ích cho tất cả chúng sanh." Lấy nguyện này làm động cơ tu học là một cách tối thắng để khởi đầu.

Sự chuẩn bị thắng diệu này không thể thiếu được đối với tất cả Phật tử, bởi vì chúng ta đều có nhiều kiếp khác hơn kiếp

này. Mắt nhìn thanh tịnh của các vị toàn giác thấy rằng chúng ta đã trải qua vô lượng kiếp. Trong mỗi kiếp, chúng ta có một cha và một mẹ. Chúng ta đã có quá nhiều kiếp tới nỗi mỗi một chúng sinh, không một ngoại lệ nào, đều đã từng là cha và mẹ của chúng ta. Như thế, chúng ta nối kết với tất cả chúng sinh khác, và khi chỉ đơn giản mong muốn giác ngộ và giải thoát cho chính mình thì đã quá hạn hẹp. Để thành tựu giác ngộ trong cách này có nghĩa là bỏ rơi tất cả cha mẹ của mình.

Xin hiểu rằng tất cả chúng sinh, tất cả cha mẹ chúng ta, không muốn gì, chỉ trừ hạnh phúc. Bất hạnh thay, xuyên qua các ác nghiệp, họ chỉ tạo ra nguyên nhân để đau khổ thêm. Hãy ghi nhớ như thế, và hãy nghĩ tới tất cả cha mẹ chúng ta, lang thang mù quáng không ngừng nghỉ, xuyên qua

các trạng thái luân hồi đau đớn. Khi chúng ta chân thực nghĩ nhớ như thế, lòng từ bi thúc đẩy chúng ta sớm thành tựu giác ngộ để giúp tất cả các chúng sanh một cách chân thực. Lòng từ bi này không thể thiếu được, khi chuẩn bị tư lương tu tập.

Pháp tư lương thắng diệu cũng có cả việc quy y. Chúng ta thực sự có khả năng chân thực để giúp người khác không? Chúng ta có sức mạnh, có trí tuệ, có từ bi vô lượng để làm như thế không? Bây giờ thì chúng ta chưa có. Ai có? Chỉ có Đức Phật toàn giác mới thực sự có sức mạnh để bảo vệ người khác, cũng như có giáo pháp thanh tịnh để thành tựu giác ngộ. Thêm vào đó, còn có những người tu tập giáo pháp đó trong sự truyền thừa liên tục. Tam Bảo, tức ba bậc quý giá này, Phật, Pháp, Tăng

là sự bảo vệ và cứu độ chân thực duy nhất cho những người còn vô minh.

Chúng ta nên xem Tam Bảo như nơi ẩn trú của mình, nơi cứu hộ và bảo vệ cho chúng ta, từ bây giờ cho tới khi toàn giác. Tam Bảo là nguồn chân thực và tin cậy để bảo vệ chúng ta. Hành vi ủy thác sự tin cậy và nương tựa Tam Bảo cho tới khi chúng ta thực sự có khả năng làm lợi ích người khác, việc này gọi là "quy y." Cùng với bồ đề tâm, quy y là pháp tư lương tối thắng. Quy y là hiện thân cho toàn bộ giáo pháp Nam Truyền, trong khi toàn bộ giáo pháp đại thừa nằm trong việc lập nguyện bồ tát.

Phần thứ nhì của ba sự thắng diệu được gọi là "phần chủ yếu, thắng diệu, vượt ngoài khái niệm." Điều này có hai phương diện, giai đoạn thiết lập và giai đoạn hoàn

mãn. Điểm tập trung của pháp thắng diệu ngoài khái niệm là sự đồng nghĩa với kim cương thừa, giáo pháp về Mật Thừa.

Giai đoạn thiết lập thường được hiểu như pháp quán tưởng để xin gia hộ – quán tưởng cõi Phật và cung điện Phật, trong đó có hình tượng của vị bốn tôn. Cõi này và vị bốn tôn được xem như thế giới thanh tịnh và hữu tình thanh tịnh. Chúng ta có thể nghĩ rằng đây là sản phẩm của sự tưởng tượng của mình, nhưng thực sự đó là bản sao chính xác của trạng thái nguyên thủy của vạn pháp. Đó là cách mà vạn pháp vốn đã là như thế trong thực tại, cũng còn được gọi là mạn-đà-la vĩ đại của bản tâm hiển lộ.

Do vậy, sự quán tưởng trong tận cùng không phải là chuyện tưởng tượng cái gì không hề hiện hữu, nhưng chính là nhìn

thấy các pháp như nó hiện hữu thực sự như thế. Nó xác chứng các pháp như là các pháp vốn thực đã là thế. Đó là nguyên tắc chủ yếu của kim cang thừa. Nguyên tắc này đã bao gồm cả giai đoạn thiết lập và giai đoạn hoàn mãn.

Giai đoạn thiết lập không phải như chuyện tưởng tượng một mảnh gỗ như là vàng. Bất kể tốn nhiều thì giờ để tưởng tượng rằng gỗ là vàng, nó không bao giờ thực sự là vàng. Pháp này chỉ là, nhìn vàng như là vàng; xác chứng hay nhìn các pháp như thực chúng là. Đó là ý nghĩa của pháp tu tập [quán] bốn tôn, [niệm] mật chú và [nhập] định. Thân, khẩu và ý của vị bốn tôn được hàm chứa trong 3 phương diện của pháp tu kim cang thừa – đó là thiết lập, tụng niệm và hoàn mãn.

Tất cả các hiện tượng đều là mạn-đà-la của các bốn tôn, tất cả các âm thanh đều là mạn-đà-la của mật chú, và tất cả các niệm đều là mạn-đà-la của tâm giác ngộ. Bản tánh của tất cả các pháp hóa hiện và hiện hữu – của toàn bộ thế giới này và tất cả chúng hữu tình – là mạn-đà-la vĩ đại của bản tâm hiển lộ, tức trạng thái căn bản của chúng ta. Ba mạn-đà-la này hiện hữu như là căn bản nền tảng của chúng ta. Việc tu một pháp hành thì dựa vào việc hiển lộ từ căn bản [tâm] này. Tu tập pháp hành cũng dựa trên một số nguyên tắc rất chủ yếu: rằng các pháp mật bộ được chứa đựng trong các mật chú, các mật chú chứa đựng trong các lời dạy khẩu truyền, và các lời dạy khẩu truyền chứa đựng trong việc ứng dụng chính việc tu tập pháp hành này.

Đề tôi diễn giải lại điểm chủ yếu này. Trong kim cang thừa, pháp hành là cách hiển lộ những gì nguyên sơ đã hiện hữu trong hình thức của mạn-đà-la 3 phương diện của vị bốn tôn, của mật chú và của đại định (tam muội). Khi tu tập một pháp hành, chúng ta không áp đặt thứ gì giả tạo lên trên trạng thái tự nhiên của các pháp. Mà đúng ra, đây là một cách khẳng nhận trạng thái nguyên sơ của chúng ta, trong đó bản tánh của tất cả các tướng đều là bốn tôn, bản tánh của tất cả các âm thanh đều là mật chú, và bản tánh của tâm là đại định. Đó là nguyên tắc căn bản của giai đoạn thiết lập. Và sự dị biệt trong sự thâm sâu giữa giáo pháp của hiền giáo và mật giáo nằm ở chỗ các giảng dạy tiếp cận bản tánh nguyên sơ ra sao. Giáo pháp gần nhất, trực tiếp nhất, là giáo pháp của Kim Cang Thừa.

Lý do nào chia ra giai đoạn thiết lập và giai đoạn hoàn mãn? Giai đoạn thiết lập vì điều làm cho chúng ta đạt được giác ngộ trong một kiếp này và trong một thân này, xuyên qua bốn tôn, mật chú và đại định. Và giai đoạn hoàn mãn có nghĩa là vị bốn tôn đó không gì khác hơn là Phật Tánh nguyên sơ đã tự đầy đủ. Thể của nó thể hiện ra như là Thân, tánh của nó chiếu diệu ra như là Ngữ, và dung lượng của nó bao trùm khắp như là Tâm.

Tánh giác nguyên sơ tự nó đã có sẵn trạng thái giác ngộ của tất cả chư Phật như là ba phương diện của thân kim cang, ngữ kim cang và tâm kim cang. Tu tập trong 3 pháp kim cang này thì tự thân đã chứa sẵn trạng thái thâm sâu của đại định, vốn không gì khác hơn là tự tánh của hành giả. Đó là điểm khởi đầu, cũng là

nguồn cội cho phần chính yếu thắng diệu vượt ra ngoài khái niệm.

Bổn tôn, mật chú và đại định là thân, ngữ và ý đã giác ngộ. Thân kim cang có nghĩa là phẩm chất bất động, phẩm chất vốn là căn cước của vị bổn tôn. Phẩm chất không ngừng nghỉ là căn cước của mật chú, trong khi phẩm chất không nhầm lẫn hay phẩm chất không mê mờ chính là căn cước của tâm vị bổn tôn. Ba pháp kim cang này đã sẵn đủ trong Phật Tánh của chúng ta. Chúng cũng được gọi là pháp thân, báo thân, ứng thân (Skt.: dharmakaya, tầng tuyệt đối của tâm nguyên sơ, tuyệt đối; sambhogakaya, tầng của năng lực, cảm xúc và biểu tượng; nirmanakaya, tầng của hình tướng hiển lộ).

Các phương pháp vi diệu này của Kim Cang Thừa – tập một pháp hành, thiền quán về bốn tôn, tụng niệm mật chú, và tu tập đại định – đường gọi là một con đường nhanh chóng. Phần cốt tủy của pháp này là bản tánh của tâm. Đây là ngôn ngữ kim cang xa lìa mê vọng của Đức Phật toàn giác, pháp có thể cho chúng ta thành tựu triệt ngộ trong một kiếp. Giáo pháp này đã truyền trao không gián đoạn xuyên qua các vị đạo sư lớn cho tới vị bốn sư của tôi. Trong khi tai của tôi may mắn nghe được giáo pháp này, thì chính tôi lại không phải một cái gì đặc biệt. Mặc dù chính tôi có thể nói ra những ngôn từ lớn lao vĩ đại, nhưng xin hãy hiểu rằng tôi chỉ đang lặp lại những gì tôi may mắn được học.

Rất là khó để học được một thứ gì hay là để được tu học trong pháp môn nào mà không có một vị thầy. Quý vị có lẽ đều biết rõ như thế, vì quý vị đã ôm cặp tới trường trong quá nhiều năm. Nền học vấn mà chúng ta đã đón nhận là cái để chúng ta có thể sử dụng cho cả trọn đời. Ngay cả thế, nền học vấn của chúng ta đã không đưa chúng ta gần thêm một tấc nào tới cảnh giới giác ngộ hoàn mãn. Những năm miệt mài trên ghế nhà trường thì tuyệt đối không phúc lợi thật nào.

Bởi vì quý vị đều thông minh, tôi nghĩ quý vị có thể hiểu vì sao tôi đang nói thế này. Bất kể những gì chúng ta làm trong kiếp này, tất cả thông tin mà chúng ta đã gom góp lại và tất cả kiến thức mà chúng ta thu thập và tất cả mọi nỗ lực mà chúng ta đã tích chứa tài sản nhờ vào làm việc và

kinh doanh – khi tới lúc lìa trần, thì tất cả đều vô dụng. Nó sẽ không giúp chúng ta được chút nào. Tôi có thể dễ dàng nói như thế bởi vì tôi không có học vấn bao nhiêu! Do vậy, tôi có thể mỉm cười và ra vẻ lớn lối về điều này. Nhưng xin đừng nổi giận.

Điều tôi đang cố gắng nói chính là, chúng ta có thể thành công lớn trong việc làm giàu và đạt nhiều lợi ích vật chất. Chúng ta có thể mua áo quần đắt tiền nhất, hay tạo danh tiếng lớn trong thế giới này tới nỗi ai cũng biết tới tên mình. Điều đó có thể làm được. Chúng ta có thể đạt các thành tựu thế gian ấy một cách nhiệt tình, và nghĩ rằng có nhiều thì giờ để thụ hưởng chúng trong khi chúng ta đang sống được nửa kiếp thọ mạng này.

Tuy nhiên, trong nửa thứ nhì của kiếp này, khi chúng ta già đi, đời sống bắt đầu

kém vui. Tôi nói từ kinh nghiệm nơi đây. Bắt đầu khó đứng dậy, khó đi lại rồi. Quý vị thường trở bệnh hơn, và bắt đầu suy bệnh đủ thứ khác nhau. Chờ đợi quý vị chỉ là bệnh nguy ngập hơn và cuối cùng là cái chết.

Tất cả những tai họa này xếp hàng phía trước chúng ta, và chúng ta sẽ gặp chúng từng tực. Sau cái chết sẽ là cái gì thì hiện chúng ta chưa rõ, bởi vì chúng ta không có thể nhìn thấy kiếp kế tiếp của mình. Chúng ta cũng không thể thấy nổi là có cái gì sau kiếp này. Khi chúng ta nhìn xuống mặt đất, chúng ta không thấy cõi thấp hơn nào; khi chúng ta nhìn lên bầu trời, chúng ta không thấy cõi trời nào hay cõi phật nào. Với những đôi mắt hiện có bây giờ, chúng ta không thấy nhiều bao nhiêu.

Xin làm ơn xem xét điều này: hiện giờ đây, quý vị có một thân, một tiếng nói và một tâm, có phải không? Trong đó, tâm là quan trọng nhất. Không phải đúng rằng thân và ngữ là đầy tớ cho tâm? Tâm là chủ, và nơi đây có thêm nhiều thứ về tâm. Năm yếu tố thể lý (ngũ đại) là đất, nước, gió, lửa và không gian thì không có khả năng nhận thức. Ngược lại, tâm là cái có thể kinh nghiệm; đó là cái có khả năng nhận thức (năng kiến). Năm cơ phận của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thì không thể nhận thức và kinh nghiệm. Một xác chết có đầy đủ ngũ căn như vậy, nhưng xác chết không thể nhận thức, bởi vì nó không có tâm.

Nói chữ xác chết có nghĩa là tâm đã rời đi. Chúng ta nói rằng mắt thấy, rằng tai nghe, rằng lưỡi nếm, rằng mũi ngửi và

vân vân – nhưng nó chỉ có thể xảy ra khi có một tâm để kinh nghiệm xuyên qua các cảm thọ đó. Vào giây phút của cái mà chúng ta gọi là tâm, là ý thức hay là tinh thần rời thân này, thì ngũ căn vẫn còn đó; nhưng không còn kinh nghiệm nào qua đó được nữa.

Tâm có nghĩa là cái biết được vui sướng và đau khổ. Trong mọi thứ khác nhau trong thế giới này, chỉ có tâm kinh nghiệm và nhận thức; không có gì khác nữa đâu. Do vậy, tâm là cội gốc của tất cả các cảnh giới – tất cả cảnh giới niết bàn cũng như luân hồi. Không có tâm thì không có gì để cảm thọ hay nhận thức trong thế giới này. Nếu không có gì cảm thọ hay nhận thức trong thế giới này, thì thế giới sẽ hoàn toàn trống vắng, có phải không? Tâm thì hoàn toàn là trống vắng

rỗng rang, nhưng cùng lúc đó nó lại có khả năng nhận thức, để biết.

Ba cõi thấp được xếp theo mức độ đau đớn ở mỗi cõi, trong khi ba cõi cao hơn được xếp theo mức độ vui sướng. Tất cả được dựa vào cái để cảm nhận vui sướng và đau đớn, cái đó là tâm. Nói cách khác, tâm là căn bản hay là cội rễ của vạn pháp.

Tâm thì rỗng rang trống vắng, và trong khi rỗng rang trống vắng, nó vẫn biết hay kinh nghiệm được. Hư không thì trống vắng và không biết bất cứ gì. Đó là điểm dị biệt giữa hư không và tâm. Tâm thì tương tự như hư không, trong nghĩa nó là phi vật thể, không phải vật chất. Thật kỳ diệu khi có cái gì phi vật thể mà cũng có khả năng kinh nghiệm.

Có tâm, nhưng nó phi thể lý và không thể cân lường. Quý vị không thể nói là không có tâm, bởi vì nó là căn bản của mọi thứ; chính nó là cái để kinh nghiệm mọi thứ khả thể. Quý vị không có thể thực sự nói rằng có một thứ gì gọi là tâm, và cùng lúc thì quý vị cũng không có thể nói rằng không có tâm. Nó nằm vượt qua hai cực đoan của hiện hữu (Có) và phi hiện hữu (Không). Đó là lý do vì sao người ta nói, "Không hiện hữu, bởi vì ngay cả một vị Phật cũng không thấy nó; không phải phi hữu, bởi vì nó là căn bản của cả luân hồi và niết bàn."

Nếu chúng ta không có tâm, chúng ta sẽ là xác chết. Quý vị không phải xác chết, có phải không? Nhưng quý vị có thể nói rằng có một cái gọi là tâm để quý vị có thể thấy, nghe, ngửi, nếm hay nắm giữ hay

không? Nói thiệt, quý vị có thể tiếp tục suy tìm theo kiểu như thế, tới một tỉ năm nữa cũng không có thể thấy tâm là cái gì có hay không có. Nó thực sự vượt qua hai cực hiện hữu và phi hiện hữu.

Xa lìa hai cực này là nguyên lý của Trung Đạo – rằng tâm thì xa lìa sự đối nghịch giữa hiện hữu và phi hữu. Chúng ta không phải nắm lấy ý tưởng rằng có một cái tâm cụ thể hay là không có. Tâm trong tự thân là cái "như thị" tự nhiên, có nghĩa rằng nó là một hợp thể vô tướng của tánh rỗng rang và tánh biết. Đức Phật gọi hợp thể vô tướng này là shunyata, tánh không. Shunye có nghĩa là trống rỗng, trong khi tiếp ngữ –ta trong chữ shunyata nên được hiểu như "có khả năng nhận thức." Trong nghĩa này, tâm là cái biết rỗng rang. Cái như thị tự nhiên có nghĩa đơn giản là nó

thì như thế, nó là như thế. Bản tánh của chúng ta chỉ là như thế. Chỉ cần nhận thức như thế, không tô màu lên với bất kỳ ý tưởng nào về nó.

Nếu quý vị tin rằng có một cái gì gọi là tâm, thì nó chỉ là một niệm. Nếu quý vị tin là không có cái gì gọi là tâm, thì nó chỉ là một niệm khác. Tình trạng tự nhiên của quý vị, xa lìa bất kỳ niệm nào về nó – đó là Phật Tánh. Trong các chúng sanh bình thường, trạng thái tự nhiên này hiển lộ qua sự suy nghĩ (thinking), hình thành niệm (thought). Dính mắc trong suy nghĩ thì y hệt như là một sợi dây xích nặng làm kéo ghì quý vị xuống. Bây giờ đã tới lúc để giải thoát khỏi sợi dây xiềng này. Khoang khắc mà quý vị đánh vỡ dây xiềng của niệm tưởng, thì quý vị giải thoát ra khỏi ba cõi luân hồi.

Trong khắp thế giới này, không có gì cao quý hơn là biết được cách phá vỡ xiềng xích này. Ngay cả nếu quý vị xem xét hết cả thế giới, hay khảo sát từng mảnh một để tìm xem có gì cao quý hơn, quý vị sẽ không thấy gì hết. Không có vị Phật nào trong quá khứ, hiện tại và vị lai đã khám phá ra lời dạy nào thâm sâu hơn hay trực tiếp hơn trong việc thành tựu giác ngộ. Để học hỏi giáo pháp về tự tánh của tâm có nghĩa là hiểu cách để chứng ngộ bản tâm.

Cách học pháp truyền thống để thấy Tánh là trước tiên phải tu tập các pháp sơ kỳ của "bốn lần của 100,000." Sau đó, quý vị sẽ tu tập pháp mật chú bốn tôn, lui về nhập thất và hoàn tất số tụng trì đã ấn định.

(LND. Đoạn trên có nói về pháp tư lương, tức pháp chuẩn bị hành trang với "bốn lần

của 100,000." Đây là thực hiện 4 lần pháp Ngondro, trong đó có đủ các phần chỉ, quán, sám hối, cúng dường và hồi hướng. Mỗi lần Ngondro phải tụng 100,000 lần một câu thần chú được giao, và lạy 100,000 lần. Hoàn tất Ngondro, thường mất nhiều tháng, sau đó mới được thầy dạy về pháp thấy tánh của Dzogchen. Trang web Tây Tạng palyul.org gọi chuẩn bị tư lương đó gồm bốn pháp căn bản. Nhưng các tông phái Tây Tạng vẫn có nhiều dị biệt nhau về cách dạy pháp chuẩn bị này. Một vài bản văn khác nói chỉ cần một lần Ngondro là đủ. Thời này, khi hoằng pháp vào Âu-Mỹ, nhiều thầy không bắt chuẩn bị tư lương kỹ như thế; hễ trò hỏi, thì thầy sẽ nói hết, và cả viết sách ra hết. Nhưng các kỳ nhập thất dài hạn đều chuẩn bị kỹ.)

Cuối cùng, sau tất cả điều đó, giáo pháp này mới được dạy. Nhưng bây giờ chúng ta đang ở một thời khác rồi. Ai cũng bận rộn tới nỗi không còn thì giờ để ngồi xuống thực sự và trải qua hết mọi thứ tu tập đó. Bốn sư của tôi một lần nói rằng những thời đại khác đang tới. Thầy nói, "Nếu con gặp những ai hỏi về pháp này và muốn nghe về tự tánh của tâm, thì hãy giải thích cho họ. Nếu họ đã chuẩn bị đủ nhân duyên, họ sẽ hiểu, và nếu họ hiểu thì họ sẽ lợi ích. Làm lợi ích chúng sinh là mục đích Phật pháp. Được vậy là tốt."

Khi tôi còn trẻ, tôi thường cố gắng làm như thế. Y hệt như khi có ai chỉ ra mặt trời mọc. Thường người ta nhìn về hướng tây và thấy rằng ánh mặt trời đã chiếu đỉnh núi; đó là cách người ta nhận ra rằng mặt trời đã mọc. Nhưng thực sự, điều

người ta phải làm chính là phải quay người lại và ngó thấy mặt trời đang mọc ở phương đông. Khi có ai bảo họ làm như thế, họ quay người lại và nói, "A, đúng vậy, mặt trời thực sự đang mọc ở hướng đông!" Đó là cách mà tôi đã giảng dạy, và đó là cách mà tôi vẫn đang giảng dạy.

Thế đó, quý vị đã nghe rằng tâm chúng ta thực sự là rỗng rang trống vắng, nghĩa là nó không phải là một vật cụ thể, và rằng cùng lúc thì nó có khả năng nhận thức, hiểu biết, kinh nghiệm. Khi quý vị nghe điều này và nghĩ về điều này, quý vị có thể tin không? Có rõ ràng không? Quý vị có thể quyết định trên điểm này không?

Tâm chúng ta thì rỗng rang trống vắng, và nó lại suy nghĩ tư lường. Nói nó rỗng rang trống vắng có nghĩa là không có thể chất cụ thể với bất kỳ một đặc tính có thể định

nghĩa nào. Và, tâm có khả năng suy nghĩ. Không phải thật rằng chúng ta luôn luôn suy nghĩ về quá khứ, hiện tại hay vị lai sao? Và không phải rằng chúng ta quá bận rộn suy nghĩ tới nỗi chúng ta luôn luôn khởi niệm này sau niệm kia, cả ngày và đêm, không ngừng nghỉ hay sao?

Điều đó không phải là cái gì đột nhiên xảy ra. Nó đã diễn ra như thế tự lâu rồi, xuyên qua vô lượng kiếp sống trong cõi luân hồi. Đó là cốt tủy của hiện hữu luân hồi. Và nếu chúng ta cứ tiếp diễn cùng một cách như thế, chúng ta sẽ bận rộn khởi niệm này sang niệm kia cho tới cùng tận kiếp sống này.

Nó không ngừng ở đó. Dĩ nhiên, không có thân nào trong cõi trung âm [trạng thái trung gian giữa chết và tái sinh], nhưng tâm cứ tiếp tục khởi niệm liên tục vì thói

quen. Sau một sự tái sinh mới, bất kể là vào trong cảnh giới thấp hơn hay cảnh giới cao hơn, hay là trong tầng địa ngục sâu nhất, mọi thứ chỉ đơn giản là niệ²m này sinh khởi sau niệ²m kia. Nhưng trong mọi thời, bản tánh thật của mọi thứ suy nghĩ tư lường này lại là Phật Tánh – tánh giác.

Hãy để tôi cho bạn một thí dụ về quan hệ giữa suy nghĩ và tự tánh của tâm. Tự tánh của tâm y hệt mặt trời trên bầu trời, trong khi suy nghĩ tư lường chỉ như phản chiếu mặt trời trong nước. Không có nước, sẽ khó mà có mặt trời phản chiếu, có phải không? Nước nơi đây là dụ cho mọi vật được nhận thức, cho mọi thứ được giữ trong tâm. Nếu bạn rút cạn nước ra khỏi hồ, thì các phản chiếu đi đâu? Nó rút cạn

theo nước? Hay nó ở lại treo lơ lửng giữa trời?

Giữ lấy chủ thể và đối tượng (chấp trì năng kiến và sở kiến), người nhận thức và vật được nhận thức trong tâm, được biểu tượng hóa bởi sự phản chiếu của mặt trời trong hồ. Không có mặt trời trên bầu trời, sẽ có ánh sáng nào trong thế giới này hay không? Không, dĩ nhiên là không. Vậy đó, vậy mà một mặt trời đơn độc lại có thể chiếu sáng toàn bộ thế giới. Mặt trời đơn độc này y hệt như tự tánh của tâm, trong đó nó hiển dụng trong nhiều cách khác nhau: Nó đưa tới ánh sáng và hơi ấm, và xuyên qua sức nóng thì nó làm gió lưu chuyển. So sánh với điều đó, thì phản chiếu của mặt trời không là gì cả. Có phải ảnh chiếu của mặt trời [trong hồ] có thể chiếu sáng toàn bộ thế giới? Nó có thể

chiếu sáng dù chỉ là chiếu sáng một chiếc hồ đơn độc không?

Tánh giác của chúng ta, Phật Tánh, thì y hệt như chính mặt trời, hiện hữu như thật tánh của chúng ta. Ánh chiếu của nó có thể được so sánh như các niệm của chúng ta – tất cả các kế hoạch của chúng ta, ký ức của chúng ta, sự chấp giữ của chúng ta, sự giận dữ của chúng ta, lòng hẹp hòi của chúng ta, và vân vân. Một niệm khởi lên theo sau niệm khác, một chuyển động của tâm xảy ra theo sau chuyển động khác, cứ y hệt như một ảnh phản chiếu này theo sau ảnh phản chiếu khác xuất hiện. Nếu bạn kiểm soát mặt trời đó trên bầu trời, có phải là bạn tự động kiểm soát toàn bộ các ảnh phản chiếu của nó trong nhiều hồ nước trên toàn thế giới? Tại sao chú ý tới tất cả các ảnh phản chiếu khác nhau?

Thay vì cứ xoay vòng bất tận trong cõi luân hồi, hãy chứng ngộ ra mặt trời đơn nhất đó. Nếu bạn chứng ngộ bản tánh của tâm bạn, Phật Tánh đó, thế là đủ rồi.

Hãy hiểu sự dị biệt giữa Phật Tánh và các biểu hiện của nó, tức là các niệm. Niệm xuất hiện trong nhiều loại. Có sự chấp giữ, có giận dữ, và có ngu ngốc; có 51 loại tâm sở hữu pháp, có 80 trạng thái niệm nội tại, có 84,000 cảm thọ phiền não.

(LND. Đoạn trên là Rinpoche giải thích theo Duy Thức Học, trong đó phân tích là có 51 loại tâm sở, fifty-one mental events; còn 80 trạng thái niệm nội tại, eighty innate thought states, có thể đoán là kết quả của việc lấy 100 pháp trừ đi 20 món tùy phiền não, nhưng Rinpoche không nói chi tiết nơi đây vì Ngài chỉ bàn tới

phương diện thực dụng cho Thiền quán. Tương tự, con số 84,000 nên hiểu là vô lượng.)

Bất kể bao nhiêu loại tâm có thể biến hiện, chúng đều, một cách đơn giản, là các biểu hiện của bản tánh của tâm. Và 84,000 loại khác nhau của cảm thọ phiền não thì y hệt như 84,000 ảnh phản chiếu khác nhau của mặt trời trong các hồ nước khác nhau. Nếu bạn nắm lấy mặt trời và nhét nó vào túi mình, thì một cách tự động bạn kiểm soát toàn bộ 84,000 ảnh phản chiếu. Tương tự, ngay giây phút mà bạn chứng ngộ trạng thái tự nhiên của bạn, cái Tâm Phật đó, cái Tánh Giác đó – trong cùng khoảnh khắc, toàn bộ 84,000 loại cảm thọ phiền não cũng đồng thời biến mất.

Tất cả các niệm khác nhau chúng ta có hoặc là trong quá khứ, hoặc hiện tại hay tương lai, cho nên chúng có thể được gọi là niệm quá khứ, niệm hiện tại, hay niệm tương lai. Tiếng Tây Tạng gọi niệm là namtok. Chữ "nam" trong đó có nghĩa là các hình tướng được nhận biết của năm giác quan và các đối tượng tinh thần. Tokpa có nghĩa là khái niệm được hình thành về cái được nhận thức. (LND. Dịch sát nghĩa theo bản Anh văn như trên thì nghe lạ, nhưng nếu diễn lại theo cách dùng chữ quen thuộc của PGVN thì sẽ đơn giản hơn: Ngũ trần hay ngũ cảnh được nhận biết qua ngũ căn sẽ thành ngũ thức; và do vậy, namtok chỉ có nghĩa là "ý thức.") Chúng sinh vẫn đang liên tục bận rộn sinh khởi ý thức, khởi niệm này theo sau niệm kia về những gì được kinh nghiệm. Cách suy nghĩ của các niệm

trong tâm bạn, một cách chính xác, là những gì ngăn che sự giải thoát và giác ngộ.

Nếu chúng ta tìm cách ngừng niệm thì chỉ tệ hại hơn. Bạn không có thể rũ bỏ hay ném đi sự suy tưởng. Bạn có thể ném bỏ cái bóng của bạn sao? Bạn có thể có cách nào cắt dòng lưu chảy của niệm được tạo ra bởi tâm bạn, có thể bằng cách kích nổ một quả bom nguyên tử? Như thế có sẽ ngưng tâm khỏi suy tưởng? Chắc chắn, nó [bom] sẽ giết bạn, nhưng các niệm của bạn sẽ tiếp tục trong cõi trung âm và dẫn vào kiếp sống kế tiếp. Có thứ gì khác trong thế giới này có thể chặn đứng tâm khỏi suy tưởng?

Để ngưng suy tưởng, bạn cần phải chứng ngộ tự tánh. Nó y hệt như nhìn thấy mặt trời trên bầu trời chỉ một lần – là vĩnh

viễn về sau, bạn biết mặt trời trông ra sao rồi. Nếu bạn đuổi theo các ảnh phản chiếu của mặt trời, bạn sẽ không bao giờ có thể thấy tất cả các ảnh phản chiếu có thể có. Làm thế sẽ hoài thôi không nghỉ nổi. Mặt trời trên bầu trời là mặt trời thật, và không có nó, sẽ không có ảnh phản chiếu nào. Ảnh phản chiếu trong nước chỉ là một phóng bản thôi.

Cùng cách đó, tất cả các niệm chỉ là biểu hiện của tự tánh của bạn; tự chúng không phải là tự tánh của bạn. Nếu không xa lìa nổi các niệm, nếu không làm tiến trình khởi niệm tan biến, thì không có cách nào để giải thoát hay giác ngộ. Có một câu nói, "Hãy sử dụng niệm như chính thuốc chữa trị cho nó." Trong cùng cách đó, ảnh phản chiếu của tất cả mặt trời tới từ mặt trời thật, nguyên gốc. Nếu bạn nhận ra

mặt trời thật trên bầu trời, thì không cần chạy lòng vòng theo các ảnh phản chiếu của nó trong thế giới này để tìm thấy nó.

Điều quan trọng nhất là tâm rỗng rang, nhận biết của bạn. Sự rỗng rang tự nhiên của nó là pháp thân, cũng gọi là tánh không. Khả năng tự nhiên của bạn để biết và nhận thức được gọi là báo thân, tánh biết.

Sau khi được [thầy hay kinh điển] chỉ ra bản tánh của bạn và nhận ra tự tánh, bạn thấy rằng không hề có "vật" nào để thấy. Như tôi đã liên tục nói, "Không thấy một vật chính là cái thấy tối thượng." Chúng ta cần thấy như thế. Nó được thấy ngay ở khoảng khắc bạn nhìn, và trong khoảnh khắc nhìn thấy [như thế] thì nó được giải thoát.

Cái thấy này có thể không kéo dài hơn vài giây đồng hồ, có lẽ không lâu hơn 3 cái búng ngón tay. Sau cái thời lượng ngắn ngủi đó, chúng ta hoặc là bị dẫn đi bởi niềm về cái gì đó, hoặc là chúng ta quên mất (LND. "Quên mất" dịch từ chữ "forgetful", có thể hiểu là "mất tỉnh thức." Hai chữ này sẽ dùng thay nhau tùy ngữ cảnh.). Điều đó xảy ra cho tất cả mọi chúng sinh bình thường. Từ vô lượng kiếp cho tới giờ, chúng ta cứ liên tục bị dẫn đi bởi sự mất tỉnh thức và bởi suy niệm tư lường.

Ngay khoảnh khắc mà bạn nhận ra, thì nó được thấy liền. Ngoài ra không có cái nào khác mà bạn đã bỏ quên. Nó không giống như hư không nhìn vào chính nó, bởi vì hư không thì không thấy bất cứ gì. Khi tâm của bạn, vốn có khả năng biết, nhận

ra được chính nó, thì bạn lập tức thấy rằng không hề có "vật nào" để thấy. Nó đã được thấy trong cùng khoảnh khắc đó. Vào ngay khoảnh khắc đó, sẽ không có niệm nào hết, bởi vì cái gọi là "niệm hiện tại" đã tự nhiên biến mất.

Cái khoảnh khắc chúng ngộ bản tâm được gọi là tâm bình thường, cho dù là bạn nói về Đại Thủ Ân (Mahamudra), Đại Toàn Thiện (Dzogchen) hay Đại Trung Đạo (Great Middle Way). Khi chúng ngộ, đừng làm bất cứ thứ gì tới nó; đừng tìm cách điều chỉnh hay tăng tiến nó; đừng biến đổi nó bằng cách chấp nhận một điều này và bác bỏ một điều khác, hay bị thúc đẩy bởi hy vọng hay sợ hãi – đừng làm bất cứ thứ gì tới nó. Một người bình thường thì bị dính vào chuyện khái niệm hóa với niệm hiện tại. Xin đừng khái niệm

hóa với một niệm hiện tại nào. Niệm hiện tại có nghĩa là muốn hay không muốn, với hy vọng hay sợ hãi. Hãy cắt liên hệ ra khỏi niệm hiện tại; đừng theo niệm này. Khoảnh khắc mà bạn xa lìa khỏi các niệm của ba thời (quá khứ, hiện tại, vị lai), thì đó là tâm Phật.

Bạn không phải cố gắng đừng nghĩ về niệm hiện tại. Chúng ta cần phải tu tập cách buông xả những gì được niệm tới; đó là cách thiền tập. Trong cách buông xả này, không có tới ngay cả một hạt bụi để hình dung, do vậy nó không phải là một hành động của thiên định. Trong cùng lúc đó, đừng để bị phân tâm ra khỏi đây cho dù một giây đồng hồ. Cũng y hệt như cố gắng tưởng tượng ra hư không, bởi vì không có gì cần được tưởng tượng hay là được thiền quán trên đó. Bạn có cần phải

tưởng tượng bất cứ thứ gì để tưởng tượng hư không?

Khi chúng ta nghe "Đừng để bị phân tâm," chúng ta có thể nghĩ rằng chúng ta phải làm điều gì để không phân tâm. Người ta thường nghĩ rằng tìm cách duy trì không-phân-tâm là một loại hành vi cố ý. Điều này thực sự là như thế, nếu mục đích là duy trì một trạng thái đặc biệt về định tâm trong thời gian lâu dài. Hành vi cố ý sẽ cần tới trong trường hợp đó. Nhưng tôi không nói bạn làm thế. Khoảnh khắc của cái biết rỗng rang tự nhiên không tự nó kéo dài lâu đâu, nhưng thế là tuyệt nhiên hoàn hảo. Bạn không phải tìm cách kéo dài khoảnh khắc đó; mà chính là, hãy lập lại nó nhiều lần. "Những khoảnh khắc ngắn, nhiều lần" – đây là việc thiền tập trong sự tự nhiên không khuôn thước

gì. Sự tự nhiên không khuôn thước có nghĩa là bạn không phải làm bất cứ thứ gì trong trạng thái đó. Nó y hệt như lắc một cái chuông. Một khi, bạn lắc cái chuông, thì có sự liên tục âm thanh; bạn không phải làm bất cứ thứ gì để cho âm thanh tiếp diễn. Chỉ đơn giản để cho sự liên tục đó kéo dài bởi chính nó, cho tới lúc nào đó âm thanh tan biến đi.

Vào khoảng khắc nhận ra được tự tánh tâm, thì hãy để nó trong trạng thái tự nhiên, đơn giản như nó là. Nếu bạn cứ lắc chuông hoài, âm thanh sẽ bị gián đoạn bởi nỗ lực cố gắng. Hãy để sự nhận biết [tánh] tự hiển lộ, mà đừng can thiệp biến đổi nó. Đó là cách không để mất sự liên tục. Chẳng bao lâu, sự nhận biết [tánh] đó sẽ biến mất tự nó. Khi mới tu tập, một cách tự nhiên chúng ta sẽ quên đi sau đó chút

xíu. Chúng ta không cần tìm cách ngăn cản việc đó, hay là canh chừng chống lại với nỗ lực lớn. Một khi tán tâm, một lần nữa hãy nhận biết trở lại. Đó là thiền tập.

Mỗi cấp độ giảng pháp đều có mục tiêu riêng, và cho dù trung tâm của Phật Pháp là để nhận biết tự tánh tâm và tu tập trong đó, nhưng vẫn có trở ngại cần được quét sạch và các pháp tu giá trị cần được thực hiện.

Gọi là chướng ngại có nghĩa là điều gì đó ngăn không cho chúng ta ở trong trạng thái tự nhiên. Những thứ này có thể được quét sạch bởi các pháp tu tập nào đó. Cũng có những pháp để tăng tiến pháp tu của chúng ta, và để vào chiều sâu kinh nghiệm hơn. Hai pháp này – quét sạch trở ngại và tăng tiến trang nghiêm – thì cực kỳ hữu dụng.

Các chướng ngại bên ngoài thì liên hệ với môi trường của chúng ta; các chướng ngại bên trong thì liên hệ với thân thể chúng ta, và các chướng ngại sâu hơn nữa thì liên hệ tới các mô hình niêm của chúng ta. Để quét sạch trở ngại, cần phải thực hiện các pháp tu lương, và pháp tu nội quán về bốn môn, mật chú và định lực. Các nghiệp chướng cần được gỡ bỏ, vì chúng là kết quả các hành vi xấu ngăn cản bản tánh chúng ta. Nương tựa vào Phật, Pháp và Tăng và vào vị đạo sư, các vị bốn môn thì sẽ mau chóng dẹp bỏ được các nghiệp chướng.

Còn các pháp tăng tiến trang nghiêm là để vun bồi tâm sùng mộ các vị giác ngộ, và lòng từ bi đối với chúng sinh. Lòng sùng mộ và từ bi sẽ làm vững mạnh việc nhận ra tự tánh tâm. Các pháp tu khác cũng

giúp trang nghiêm tự tánh tâm; tuy nhiên, Đức Karmapa đời thứ 3 nói rằng điểm cốt tủy nhất là, "Trong khoảnh khắc của yêu thương, thì tánh không bắt đầu chiếu sáng không ngăn che."

Trong khoảnh khắc hoặc là lòng sùng mộ hay lòng từ bi được cảm nhận chân thực, từ sâu thẳm trong tâm chúng ta, thì thực sự không còn gì ngăn trở chúng ta lâu hơn. Chúng ta càng tu tập lòng sùng mộ đối với tất cả các vị thầy giác ngộ, chư Phật và chư Bồ Tát, thì chúng ta càng tăng tiến trong việc nhận ra tự tánh tâm. Một cách tương tự, phát khởi lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh cũng sẽ giúp rất nhiều trong việc trang nghiêm sự chứng ngộ Phật Tánh.

Chúng ta hãy kết thúc bài giảng này bằng cách thực hiện phần cuối của Ba Pháp

Thắng Diệu, đó là sự hồi hướng. Xin nguyện cho công đức học các giáo pháp này, hồi hướng tới và làm lợi lạc khắp tất cả các chúng sinh.

Tulku Urgyen Rinpoche (1920-1995) là một trong các đạo sư Đại Toàn Thiện của thời đại này. Thầy đã học và tu tập cả giáo pháp Đại Toàn Thiện (Dzogchen) của dòng Nyingma, và pháp Đại Thủ Ấn (Mahamudra) của dòng Kagyu, và là thầy dạy pháp Đại Toàn Thiện cho Đức Karmapa đời 16. Ngài đã có hơn 20 năm ần tu, trong đó có 4 lần nhập thất, mỗi thất dài 3 năm. Tulku Urgyen đã thành lập 6 tu viện và các trung tâm nhập thất tại vùng Kathmandu, nơi bây giờ giáo pháp ngài dạy nổi truyền bởi các con trai ngài là Chokyi Nyima Rinpoche, Choling Rinpoche và Tsoknyi Rinpoche. Bài viết

này trích từ cuốn *As It Is*, và được sự cho phép của Rangjung Yeshe Publications.
 © 1999 Tulku Urygen Rinpoche.

(Hết bản văn)

Thiền Tập - 03. Nam Truyền

**Minh Sát Thiền -- Mahasi Sayadaw -
 Thái Độ Thiền Tập -- Henepola
 Gunaratana - Thiền Quán Là Gì --
 Ajahn Chah**

Minh Sát Thiền

Do Mahasi Sayadaw truyền dạy

Sau đây là bài giảng pháp của Đại Sư Mahasi Sayadaw (1904-1982) trước các thiền gia trong buổi lễ khai thị ở trung tâm thiền tập Mahasi Meditation Center, Rangoon, Miến Điện. Bài này được dịch từ tiếng Miến sang Anh ngữ bởi Unyi

Nyi, và sửa chữa lại năm 1997 bởi Đại Sư Pesala.

Đại Sư Mahasi Sayadaw sinh năm 1904 ở Shwebo, Miến Điện, vào chùa học từ năm 6 tuổi, thọ giới sa di 6 năm sau, thọ giới Tỳ Kheo năm 1923, thi xong hết ba cấp Kinh Tạng Pali do chính phủ khảo thí vào 4 năm sau. Đại Sư tu học với nhiều thầy ở nhiều nơi, sau cùng học pháp Minh Sát Thiên (Vipassana) với vị thầy nổi tiếng Migun Jetavan Sayadaw, và sau đó tận lực truyền bá pháp môn này. Những trung tâm thiền tập do Đại Sư Mahasi Sayadaw thiết lập không chỉ ở Miến Điện, mà còn cả ở Thái Lan, Sri Lanka, Cam Bốt, Ấn Độ, Nhật Bản, Indonesia, Anh Quốc, và nhiều nước khác. Theo một bản thống kê năm 1972, tổng số thiền gia được huấn luyện ở tất cả các trung tâm thiền này (cả

ở Miến Điện và hải ngoại) đã vượt quá con số 700,000 người.

Trong các môn đệ nổi tiếng của Đại Sư có ngài Anagarika Shri Munindra, sau nhiều năm tu học với Đại Sư về kinh luận và thiền tập Minh Sát đã về Ấn, trụ trì một thiền viện quốc tế ở thánh địa Buddha Gaya, nơi nhiều người Âu-Mỹ sang tu tập thiền định. Trong những người đó có một thanh niên Mỹ, Joseph Goldstein, người sau này mở nhiều thiền đường ở Mỹ và viết nhiều sách về Minh Sát Thiền.

Đại Sư Mahasi Sayadaw còn là người chú giải kinh luận nổi tiếng. Tính chung, Đại Sư đã in 67 cuốn sách về Phật Học và về thiền tập. Đại Sư Mahasi Sayadaw viên tịch ngày 14-8-1982.

(Bắt đầu bản văn)

Pháp hành Minh Sát Thiên là nỗ lực để hiểu một cách đúng đắn bản chất hiện tượng tinh thần và thể lý trong thân thể người tu tập. Hiện tượng thể lý là những việc hay vật mà người tu nhận thức một cách rõ ràng quanh mình và bên trong mình. Toàn thể thân xác người tu gồm một nhóm các phẩm chất thể lý. Hiện tượng tinh thần là hoạt động của ý thức hay cái biết. Những điều này được nhận thức một cách rõ ràng bất cứ khi nào các pháp được nhìn thấy, được nghe, được ngửi, được nếm, được chạm xúc, hay được nghĩ tới. Chúng ta phải tỉnh thức về các hiện tượng tinh thần này bằng cách quan sát chúng và ghi nhận [niệm về] chúng như: "[đang] thấy, thấy", "nghe,

nghe", "ngửi, ngửi", "ném, ném", "sờ, sờ", hay "nghĩ, nghĩ".

Mỗi lần bạn thấy, nghe, ngửi, ném, sờ, hay suy nghĩ, bạn hãy niệm [ghi nhận] về việc đó. Tuy nhiên, khi mới tập, bạn không có thể niệm tất cả các việc đó. Do đó, bạn nên bắt đầu bằng cách niệm những việc dễ dàng nhận thấy và dễ dàng nhận thức.

Với từng hơi thở, bụng của bạn phồng lên và xẹp xuống – chuyển động này luôn luôn là hiển nhiên. Đây là phẩm chất thể lý được biết như phần tử của chuyển động. Bạn nên bắt đầu bằng cách niệm [về] chuyển động này, điều có thể làm được bằng cách để tâm quan sát vùng bụng. Bạn sẽ thấy bụng phồng lên khi bạn hít vào, và xẹp xuống khi bạn thở ra. Việc phồng lên nên được niệm trong tâm là

"phồng", và việc xếp xuống thì niệm là "xếp." Nếu chuyển động không được nhận ra rõ ràng, bạn cứ đặt lòng bàn tay lên bụng để nhận ra. Đừng đổi cách bạn thở. Cũng đừng thở chậm lại hay thở mau hơn. Cũng đừng thở quá mạnh bạo gấp gáp. Bạn sẽ mệt mỏi nếu bạn đổi cách bạn thở. Hãy thở đều đặn như bình thường, và hãy niệm nơi bụng đang phồng và xếp. Hãy niệm trong tâm, đừng nói thành lời.

Trong Thiên Minh Sát, điều bạn gọi tên hay nói thì không quan trọng. Điều thực sự quan trọng chính là biết, hay nhận thức. Trong khi niệm bụng phồng lên, hãy làm như thế từ lúc khởi đầu cho tới khi hết chuyển động [phồng] này, y hệt như bạn đang nhìn nó bằng mắt. Hãy làm tương tự với chuyển động xếp. Sự chuyển động [phồng, xếp] và nhận biết về nó nên

xảy ra cùng lúc, hết như một viên đá được ném trúng mục tiêu. Tương tự, với chuyển động xẹp.

Tâm của bạn có thể lang thang chạy lạc nơi khác, trong khi bạn niệm về chuyển động của bụng. Điều này cũng phải được tâm ghi nhận rằng, "[niệm] lạc, lạc [rồi]." Khi điều này đã được niệm một lần hay hai lần, thì tâm ngưng lang thang chạy lạc, rồi bạn trở lại niệm về chuyển động phòng, xẹp của bụng. Nếu tâm chạy tới nơi khác, hãy ghi nhận là "[niệm] tới, tới". Rồi thì hãy quay về phòng, xẹp của bụng. Nếu bạn chợt nghĩ tới việc gặp một người nào, thì hãy niệm là "gặp, gặp". Rồi hãy trở về phòng, xẹp. Nếu bạn chợt nghĩ tới chuyện gặp và nói chuyện với ai đó, thì hãy niệm "nói, nói".

Ngắn gọn, bất cứ những gì mà ý nghĩ và trí nhớ xảy ra, đều hãy được niệm [ghi nhận]. Nếu bạn tưởng tượng, hãy niệm là "tưởng, tưởng". Nếu bạn suy nghĩ, hãy niệm "nghĩ, nghĩ". Nếu bạn hoạch định kế hoạch, hãy niệm "hoạch, hoạch". Nếu bạn nhận thức, hãy niệm "thức, thức". Nếu bạn đang nhớ, hãy niệm "nhớ, nhớ". Nếu bạn thấy hạnh phúc vui vẻ, hãy niệm "vui, vui". Nếu bạn thấy chán nản, hãy niệm "chán, chán". Nếu bạn cảm thấy hài lòng ưa thích, hãy niệm "thích, thích". Nếu bạn cảm thấy phiền lòng, hãy niệm "phiền, phiền". Ghi nhận tất cả các hoạt động của ý thức được gọi là cittanupassana (quán tâm).

Bởi vì chúng ta không ghi nhận được về các sinh hoạt này của ý thức, chúng ta có khuynh hướng nhận diện chúng với một

người hay một cá thể. Chúng ta có khuynh hướng nghĩ rằng đó là "tôi" đang hình dung, nghĩ tưởng, hoạch định, biết về hay nhận thức. Chúng ta nghĩ rằng có một người, mà người này từ thời thơ ấu trở đi, đã đang sống và nghĩ ngợi. Thực sự, không có ai như vậy hiện hữu. Thay vậy, chỉ có những sinh hoạt ý thức nối tiếp liên nhau. Đó là tại sao chúng ta phải niệm về các sinh hoạt ý thức này, và biết chúng như chúng là. Cho nên, chúng ta phải nhận biết từng và tất cả các sinh hoạt ý thức khi nó dấy khởi. Khi niệm như thế, nó có khuynh hướng biến mất đi. Rồi chúng ta trở lại niệm phòng, xếp nơi bụng.

Khi bạn phải ngồi thiền tập trong một thời gian lâu, cảm giác tê cứng và hơi nóng sẽ khởi lên trong cơ thể bạn. Những điều này

cũng phải được [niệm] ghi nhận kỹ càng. Tương tự với cảm thọ về đau đớn và mỏi mệt. Tất cả những cảm thọ này là khổ (cảm giác không thỏa mãn), và niệm [ghi nhận] về chúng là niệm khổ thọ. Bỏ qua hay không ghi nhận được các cảm thọ đó sẽ làm bạn nghĩ, "Tôi tê cứng rồi, tôi đang cảm thấy nóng, tôi đau đớn này. Tôi mới hồi nãy còn thoải mái. Bây giờ tôi chịu khổ với các cảm thọ khó chịu này." Việc căn cước hóa các cảm thọ này với tự ngã là nhầm lẫn rồi. Thực sự không có cái "tôi" nào liên hệ tới, mà chỉ là một chuỗi liên tục các cảm thọ khó chịu nối tiếp nhau.

Nó y hệt như một chuỗi nối tiếp các [chu kỳ] dao động điện khí nối nhau và làm bật sáng ngọn đèn điện. Mỗi lần các chạm xúc khó chịu tới với cơ thể, các cảm thọ

khó chịu khởi lên cái này sau cái kia. Những cảm thọ này nên được niệm [nhận ra] kỹ càng và chú tâm, cho dù chúng là cảm thọ về sự tê cứng, về hơi nóng, hay về đau đớn. Lúc mới đầu tập thiền, các cảm thọ này có thể có khuynh hướng tăng thêm và dẫn tới ước muốn thay đổi tư thế ngồi của người tu. Ước muốn đó nên được [niệm] ghi nhận, sau đó học nhân nên trở về việc niệm các cảm thọ về sự tê cứng, về hơi nóng, vân vân.

Có một câu nói, "Kiên nhẫn dẫn tới Niết Bàn." Câu nói này đặc biệt liên hệ tới tu tập thiền định. Bạn phải kiên nhẫn thiền tập. Nếu bạn chuyển hay đổi tư thế quá thường xuyên bởi vì bạn không thể chịu nổi cảm thọ về sự tê cứng hay hơi nóng phát khởi, thì đại định không thể hình thành. Nếu không có định, thì sẽ không có

huệ, và không thể có thành đạo, mà quả chính là niết bàn. Đó là lý do vì sao cần kiên nhẫn trong thiền tập. Đó hầu như là kiên nhẫn với các cảm thọ khó chịu trong cơ thể như sự tê cứng, hơi nóng, sự đau đớn và các cảm thọ khó chịu khác. Khi xuất hiện các cảm thọ như thế, bạn đừng ngay lập tức đổi thế ngồi. Bạn nên tiếp tục một cách kiên nhẫn, chỉ niệm nó như là "tê, tê" hay "nóng, nóng". Các cảm thọ khó chịu trung bình cũng sẽ biến mất nếu bạn niệm [ghi nhận] chúng một cách kiên nhẫn. Khi định lực vững vàng, thì ngay cả các cảm thọ căng hơn cũng có khuynh hướng biến mất. Rồi thì bạn trở lại niệm về bụng phồng, xẹp.

Dĩ nhiên, bạn sẽ phải đổi thế ngồi nếu cảm thọ không tan biến ngay cả sau khi niệm chúng một thời gian lâu, hay là khi

chúng trở thành hết chịu nổi. Rồi thì bạn nên bắt đầu bằng cách niệm "muốn thay đổi, muốn thay đổi." Nếu bạn đưa cánh tay lên, hãy niệm rằng "lên, lên". Nếu bạn cử động, hãy niệm rằng "động, động". Thay đổi này nên làm cho dịu dàng, và niệm như là "lên, lên", "động, động" và "chạm, chạm".

Nếu thân bạn nghiêng ngả, hãy niệm rằng "nghiêng, nghiêng". Nếu bạn nhấc chân lên, hãy niệm rằng "lên, lên". Nếu bạn cử động nó, hãy niệm rằng "động, động". Nếu bạn thả nó xuống, hãy niệm rằng "thả, thả". Khi không còn động chuyển nữa, hãy trở lại niệm về phòng, xếp nơi bụng. Đừng để cho có khoảng cách nào, mà cứ để có liên tục giữa niệm trước và niệm kế liền đó, giữa trạng thái định trước và trạng thái định kế liền đó, giữa một tuệ

trước và một tuệ kế tiếp liền đó. Chỉ khi đó mới có các bước tiến liên tục trong hiểu biết của người tu. Kiến thức về đạo và quả chỉ thành đạt được khi nào có các đà tiến liên tục này. Tiến trình thiền tập thì y hệt như tiến trình làm ra lửa bằng cách tận lực và liên tục chà sát hai thanh gỗ vào nhau để tạo ra đủ hơi nóng mà bật ra lửa.

Trong cùng cách đó, hành vi niệm [ghi nhận] trong Thiền Minh Sát phải được liên tục và không ngừng nghỉ, không có bất kỳ khoảng cách nào giữa việc niệm, bất kể có hiện tượng nào sinh khởi. Thí dụ, nếu cảm thọ về ngứa khởi lên và bạn muốn gãi bởi vì nó rất khó chịu đựng, thì cả cảm thọ và ước muốn gãi cũng phải được niệm tới, mà không tức khắc xóa bỏ cảm thọ bằng cách gãi.

Nếu bạn kiên trì chống lại, cảm thọ ngựa một cách tổng quát sẽ biến mất, trường hợp này thì bạn lại trở về niệm phòng, xếp nơi bụng. Nếu ngựa không biến mất, bạn có thể gãi cho hết, nhưng trước tiên là ước muốn làm thế phải được niệm ghi nhận. Tất cả các chuyển động trong tiến trình gãi ngựa phải được niệm ghi nhận, đặc biệt là các chuyển động sờ, kéo và đẩy, và gãi, rồi lại trở về niệm phòng, xếp nơi bụng.

Bất cứ khi nào bạn đổi thế ngồi, hãy bắt đầu bằng cách niệm về ý định hay ước muốn thay đổi, và hãy niệm từng chuyển động, thí dụ như việc nhắc lên từ tư thế ngồi, nâng cánh tay, cử động và duỗi cánh tay. Bạn nên niệm các chuyển động cùng lúc với khi đang làm các chuyển động đó.

Khi cơ thể bạn nghiêng về phía trước, hãy niệm ghi nhận nó. Khi bạn nhắc lên, cơ thể trở thành nhẹ và nhắc lên. Hãy tập trung tâm bạn vào điều này, bạn nên nhẹ nhàng niệm như là "lên, lên".

Một thiền gia sẽ cư xử hết như một người yếu đuối vô tích sự. Những người sức khỏe bình thường nhắc lên một cách dễ dàng và mau chóng, hay đột ngột. Người yếu bệnh thì không như thế; họ làm điều đó một cách chậm chạp và dịu dàng. Cũng tương tự như thế với người đau lưng; họ nhắc lên dịu dàng, nếu không thì lưng lại thương tổn và làm đau đớn. Những thiền gia cũng như thế. Họ sẽ đổi thế ngồi một cách dịu dàng và từ từ; chỉ lúc đó thì sự tỉnh thức, định và huệ hiển lộ rõ ràng. Do vậy, hãy khởi đầu với các cử động dịu dàng và từ từ. Khi nhắc [người] lên, hãy

làm như thế một cách dịu dàng như người yếu bệnh, trong cùng lúc niệm "lên, lên". Không chỉ như thế, xuyên qua mắt nhìn, bạn phải làm y hệt như đang bị mù. Tương tự, với khi tai nghe. Trong khi thiền tập, quan tâm của bạn chỉ là niệm ghi nhận thôi. Cái gì bạn thấy và nghe không phải là quan tâm của bạn. Cho nên, bất cứ thứ gì kỳ lạ hay bất ngờ mà bạn có thể thấy hay nghe, bạn phải xem như bạn không thấy hay không nghe chúng, mà chỉ đơn giản niệm một cách cẩn trọng.

Khi làm các chuyển động cơ thể, bạn hãy làm thế một cách chậm rãi, nhẹ nhàng cử động tay và chân, co lại hay duỗi chúng ra, nghiêng đầu xuống hay nhấc đầu lên. Khi nhấc lên từ tư thế ngồi, bạn hãy làm thế từ từ, niệm rằng "lên, lên". Khi thẳng người và đứng dậy, hãy niệm "đứng,

đứng". Khi nhìn qua đây và kia, hãy niệm rằng "nhìn, thấy". Khi đi bộ, hãy niệm các bước, cho dù chúng ở bàn chân phải hay trái. Bạn phải ý thức về tất cả các cử động nối tiếp nhau liên hệ, từ việc nhấc bàn chân cho tới đặt bàn chân xuống. Hãy niệm ghi nhận từng bước chân, dù với bàn chân phải hay trái. Đó là cách niệm, khi bạn đi bộ mau.

Thế là đủ, nếu bạn niệm như thế khi đi bộ mau và đi bộ khoảng cách xa. Khi đi bộ chậm, hay bước lên và xuống, có ba giai đoạn nên được niệm từng bước: khi bàn chân nhấc lên, khi bàn chân đưa tới trước, và khi bàn chân đặt xuống. Hãy bắt đầu với niệm về các chuyển động nhấc lên và đặt xuống. Bạn phải tỉnh thức trọn vẹn với việc nhấc bàn chân lên. Tương tự, khi bàn chân đặt xuống, bạn phải tỉnh thức trọn

ven về việc bàn chân đặt xuống "nặng nề".

Bạn phải đi bộ trong khi niệm "lên, xuống" với từng bước chân. Việc niệm này sẽ dễ dàng hơn, sau khoảng hai ngày [tập]. Rồi, hãy tiếp tục niệm ba chuyển động như mô tả trên, như là "lên, tới [trước], xuống". Lúc mới tập, có thể niệm ghi nhận một hay hai chuyển động là đủ, do vậy niệm "[bước] phải, trái" khi đi bộ nhanh, và "[chân] lên, xuống" khi đi bộ chậm rãi. Nếu khi đi bộ như thế, bạn muốn ngồi xuống, hãy niệm rằng "muốn [ngồi], muốn". Khi ngồi xuống, bạn hãy niệm một cách chú tâm việc hạ xuống "nặng nề" của cơ thể bạn.

Khi bạn đã ngồi, hãy niệm các chuyển động liên hệ khi sắp xếp cánh tay và chân. Khi không có chuyển động như thế của cơ

thể, hãy niệm về sự phồng và xẹp nơi bụng. Nếu, trong khi niệm như thế, sự tê cứng hay cảm giác về hơi nóng khởi lên từ bất kỳ nơi nào trong cơ thể, hãy niệm ghi nhận chúng. Rồi trở về lại niệm "phồng, xẹp". Nếu chợt ước muốn nằm xuống, hãy niệm về nó [ước muốn] và niệm các chuyển động của chân và tay trong khi bạn nằm xuống. Việc nhấc tay lên, cử động tay, đặt cùi chỏ lên sàn, nghiêng cơ thể, duỗi chân ra, ngả người xuống trong khi bạn chậm rãi sửa soạn nằm – tất cả các chuyển động đều phải được niệm.

Niệm như thế trong khi nằm xuống thì rất quan trọng. Trong khi làm chuyển động này (tức là, nằm xuống), bạn có thể đạt được trí tuệ biện biệt (tức là, tuệ hiểu rõ về đạo và quả). Khi định và huệ mạnh mẽ,

trí tuệ này có thể tới bất kỳ lúc nào. Nó có thể khởi lên trong một cái "co lại" của cánh tay, hay trong một cái "đuỗi ra" của cánh tay. Đó là cách Ngài Ananda đã trở thành A La Hán.

Ngài Ananda lúc đó đang ráo riết tìm cách thành tựu thánh quả A La Hán trong đêm trước ngày họp Đại Hội Kết Tập Kinh Điển lần thứ nhất. Ngài đang tu tập cả đêm một hình thức thiền minh sát có tên là kayagatasati, niệm các bước chân của ngài, phải và trái, nâng lên, đưa tới trước và đặt bàn chân xuống; niệm ghi nhận, từng sự kiện, ước muốn đi bộ và chuyển động thể lý liên hệ tới việc đi bộ. Mặc dù cứ tu tập như thế cho tới khi trời gần sáng, ngài vẫn chưa chứng quả A La Hán. Nhận thấy rằng ngài đã thiền hành (thiền đi bộ) quá nhiều và rằng, để làm

quân bình sức định và nỗ lực, ngài nên tập thiền nằm một chút, ngài mới bước vào phòng. Ngài ngồi trên giường và rồi nằm xuống. Trong khi làm như thế và niệm, "nằm, nằm", ngài chứng thánh quả A La Hán trong chớp nháy.

Trước khi nằm xuống, ngài Ananda chỉ là một vị nhập lưu (Tu Đà Hoàn). Từ giai đoạn của vị nhập lưu, ngài đạt tới giai đoạn nhất lai (Tu Đà Hàm), rồi quả bất lai (A Na Hàm) và rồi A La Hán (giai đoạn cuối của thánh đạo). Đạt liền ba giai đoạn thánh quả liên tiếp như thế chỉ trong một khoảnh khắc. Hãy nhớ tới trường hợp ngài Ananda chứng quả A La Hán như thế. Thành đạo như thế có thể tới bất kỳ lúc nào và không cần thời gian lâu dài nào.

Đó là lý do vì sao các thiền gia nên luôn luôn giữ niệm ghi nhận miên mật. Bạn không nên lười biếng, nghĩ rằng, "chút thời gian [lười] này cũng không hề gì bao nhiêu." Tất cả các chuyển động liên hệ trong việc nằm xuống và sắp xếp tay và chân nên được niệm cẩn trọng và liên tục. Nếu không có chuyển động, hãy trở về niệm phòng, xếp nơi bụng. Ngay cả khi đã trể và tới giờ ngủ, thiền gia không nên ngừng niệm. Một thiền gia thực sự nghiêm túc và nhiệt tâm nên tu tập tỉnh thức ngay cả khi vào giấc ngủ. Bạn nên thiền tập cho tới khi bạn buồn ngủ. Khi bạn cảm thấy buồn ngủ, bạn nên niệm là "buồn ngủ, buồn ngủ", nếu các mi mắt sụp xuống, hãy niệm "[sụp] xuống, xuống"; nếu mi mắt nặng nề trĩ xuống, hãy niệm "nặng, nặng"; nếu hai mắt tỉnh ra, hãy niệm "tỉnh, tỉnh". Niệm như thế,

con buồn ngủ có thể trôi qua, và mắt trở lại sáng tỏ ra. Rồi thì bạn hãy niệm "[thấy] rõ, rõ" và tiếp tục niệm phồng, xẹp nơi bụng.

Tuy nhiên, cho dù có thể quyết tâm thế nào, nếu con buồn ngủ thực đã tới, thì bạn sẽ ngủ gục. Không khó khăn gì để ngủ gục; thực sự, nó dễ lắm. Nếu bạn thiền tập trong tư thế nằm, bạn sẽ mau buồn ngủ và dễ dàng ngủ gục. Đó là lý do vì sao người mới tập không nên thiền tập quá nhiều ở tư thế nằm; họ nên thiền tập nhiều hơn ở các tư thế ngồi và đi bộ. Tuy nhiên, khi đã trể và tới giờ ngủ, bạn nên thiền tập trong tư thế nằm, niệm chuyển động phồng và xẹp của bụng. Rồi bạn sẽ tự nhiên vào giấc ngủ.

Thời gian bạn ngủ là thời gian nghỉ ngơi, nhưng thiền gia nghiêm túc thực sự thì

nên hạn chế giấc ngủ khoảng 4 giờ đồng hồ. Đây là "thời khoảng nửa đêm" mà Phật cho phép. Giấc ngủ bốn giờ thì đủ rồi. Nếu người mới tu nghĩ rằng bốn giờ ngủ không đủ cho sức khỏe, bạn có thể nói ra năm hay sáu giờ đồng hồ. Giấc ngủ dài sáu giờ rõ ràng là đủ.

Khi bạn thức dậy, bạn nên tức khắc tiếp tục niệm ghi nhận. Thiền gia nào thực sự muốn thành đạo quả thì chỉ rời thiền tập trong khi ngủ. Vào những lúc khác, trong mọi thời đều phải niệm liên tục và không để ngơi. Đó là lý do vì sao, ngay khi bạn thức dậy, bạn nên niệm liên trạng thái thức dậy của tâm là "thức, thức". Nếu bạn chưa thể tỉnh lúc đó, bạn nên bắt đầu với niệm về phòng, xếp nơi bụng.

Nếu bạn dự tính dậy ra khỏi giường, bạn nên niệm "tỉnh thức dậy, tỉnh thức dậy".

Rồi bạn lúc đó nên niệm chuyển động khi bạn cử động tay và chân. Khi bạn nâng đầu dậy, bạn hãy niệm là "dậy, dậy". Khi bạn ngồi, hãy niệm "ngồi, ngồi". Khi bạn làm bất kỳ chuyển động nào với tay và chân, tất cả chuyển động đó cũng nên được niệm. Nếu không có gì thay đổi như thế, bạn nên trở về niệm phòng, xếp nơi bưng.

Bạn nên niệm khi bạn rửa mặt, và khi bạn tắm. Vì các chuyển động liên hệ trong các việc này khá nhanh, niệm được càng nhiều chuyển động càng tốt. Rồi thì các việc như mặc áo, sắp xếp giường, mở và đóng cửa; tất cả việc này cũng nên niệm càng chính xác càng tốt.

Khi bạn vào bữa ăn và nhìn vào bàn, bạn nên niệm "nhìn, thấy, nhìn, thấy". Khi bạn duỗi tay về hướng thực phẩm, sờ nó, lấy

về, đón lên và đưa vào miệng, nghiêng đầu xuống và đưa vào miệng, thả tay xuống và nâng đầu lên lại, tất cả các chuyển động này nên được niệm đúng lúc. (Cách niệm này là theo kiểu ăn của người Miến Điện. Những người sử dụng nĩa, muỗng hay đũa nên niệm các chuyển động theo cách thích nghi.)

Khi bạn nhai thức ăn, bạn nên niệm là "nhai, nhai". Khi bạn nhận biết vị của thức ăn, hãy niệm là "biết, biết". Khi bạn nuốt thức ăn, khi thức ăn trôi vào cổ, bạn nên niệm tất cả các việc này. Đó là cách thiền gia nên niệm khi ăn từng miếng thức ăn. Khi bạn dùng canh (soup), tất cả chuyển động liên hệ như duỗi tay, cầm muỗng, múc lên và vãn vãn, tất cả đều nên được niệm. Người mới tu nhiều phần quên niệm nhiều việc, nhưng bạn phải

quyết tâm niệm hết các chuyển động đó. Dĩ nhiên, bạn không thể làm hết được, nhưng khi định lực của bạn sâu thêm, bạn sẽ có thể niệm tất cả các việc này một cách chính xác.

Tôi đã nói quá nhiều việc mà thiền gia cần phải niệm, nhưng nói ngắn gọn, chỉ có vài điều để nhớ. Khi đi bộ nhanh, hãy niệm là "[bước] phải, trái", và "[nhấc chân] lên, [hạ] xuống" khi đi bộ chậm rãi. Khi ngồi một cách lạng lẽ, hãy niệm phòng và xẹp nơi bụng. Hãy niệm y hệt như thế khi bạn nằm xuống, nếu không có gì đặc biệt để niệm. Trong khi niệm như thế, và nếu tâm thức lang thang, hãy niệm về các niệm sinh khởi trong tâm. Rồi hãy trở về niệm phòng và xẹp nơi bụng. Rồi cũng niệm về cảm thọ tê cứng, đau đớn, nhức mỏi và ngứa nếu chúng khởi lên. Rồi trở về niệm

phòng, xẹp nơi bụng. Cũng hãy niệm, khi chúng khởi lên, về các chuyển động co lại, duỗi ra và di động tứ chi, việc nghiêng và ngả đầu, việc nghiêng và thẳng người ra. Rồi hãy trở về niệm phòng, xẹp nơi bụng.

Khi bạn tiếp tục niệm như thế, bạn sẽ có thể niệm nhiều hơn các chuyển động này. Vào lúc đầu, khi tâm lang thang nơi này nơi kia, bạn có thể bỏ sót nhiều thứ, nhưng bạn không nên nản lòng. Ai mới tập cũng gặp khó khăn như thế, nhưng khi bạn trở thành khéo léo hơn, bạn sẽ [nhận] biết tất cả các niệm lang thang cho tới khi, thực vậy, tâm không còn lang thang nữa. Rồi thì tâm được hướng vào đối tượng quan sát, niệm tỉnh thức trở thành gần như đồng thời với đối tượng quan sát. Nói cách khác, chuyển động phòng lên của

bụng xảy ra đồng thời với niệm về phồng lên, và tương tự với chuyển động xẹp xuống của bụng.

Đối tượng vật lý, và hành vi niệm [ghi nhận về đối tượng đó] xảy ra như một cặp. Trong khi xảy ra như thế, không có ai hay cá nhân nào liên hệ, chỉ có đối tượng vật lý và hành vi niệm về nó, xảy ra đồng thời. Thiền gia sẽ, đúng lúc, kinh nghiệm những việc xảy ra đó -- chính tự mình thực chứng. Trong khi niệm phồng và xẹp nơi bụng, bạn sẽ phân biệt sự phồng bụng như hiện tượng vật lý, và hành vi niệm về nó như hiện tượng tinh thần; tương tự, đối với sự xẹp bụng xuống. Do vậy, thiền gia sẽ nhận ra rõ ràng sự xảy ra đồng thời theo cặp song song của các hiện tượng tâm-vật lý này.

Với từng hành vi niệm ghi nhận, thiền gia sẽ biết rõ ràng rằng chỉ có phẩm chất vật thể (đang là đối tượng của ý thức chú tâm) và phẩm chất tinh thần đang niệm ghi nhận về nó (đối tượng vật thể đó). Sự hiểu biết phân biệt này được gọi là tuệ phân biệt về tâm và vật, cũng là tuệ khởi đầu của tuệ minh sát (insight knowledge, vipassana-nana). Điều quan trọng là phải có tuệ này một cách đúng đắn. Khi thiền gia tiếp tục, tuệ này sẽ được theo sau bởi tuệ phân biệt nhân duyên.

Trong khi bạn tiếp tục niệm [ghi nhận], bạn sẽ tự thấy rằng cái gì khởi lên đều biến đi liền chút xíu sau đó. Người bình thường vẫn tin rằng cả hai hiện tượng vật lý và tinh thần cứ hiện hữu hòa hài như thế, tức là, [có] từ lúc trẻ thơ cho tới khi trưởng thành. Thực sự, không phải như

thể. Không có hiện tượng nào tồn tại mãi mãi. Tất cả các hiện tượng đều sinh [khởi] và diệt [mất] quá mau chóng, tới nỗi chúng không thể tồn tại ngay cả trong một cái chớp mắt. Bạn sẽ biết bằng thực chứng như thế, khi bạn tiếp tục niệm [ghi nhận]. Rồi bạn sẽ thấy đặc tính vô thường của tất cả các hiện tượng như thế. Điều này gọi là tuệ giác về tính vô thường

(aniccanupassana-nana).

Kế tiếp sau tuệ giác này là tuệ giác về khổ (dukkhanupassana-nana), nhận thực rằng tất cả các pháp vô thường đều là đau khổ. Thiền gia cũng nhiều phần sẽ gặp tất cả các loại trở ngại [bất như ý] trong cơ thể, mà cơ thể chỉ là kết hợp các phần tử của đau khổ. Đây cũng gọi là tuệ giác về khổ. Kế tiếp, thiền gia sẽ nhận ra rằng tất cả các hiện tượng tâm-vật đang xảy ra theo

sự hòa hợp riêng của chúng, không theo ý chí của bất kỳ ai và cũng không trong quyền kiểm soát của ai. Đó chính là hiện tượng vô ngã, tức là không có một tự ngã [cái tôi] nào. Nhận thức này gọi là tuệ giác về vô ngã (anattanupassana-nana).

Trong khi bạn tiếp tục thiền tập, bạn sẽ chứng ngộ chắc thật rằng tất cả các hiện tượng này là vô thường, khổ và vô ngã, bạn sẽ thành tựu niết bàn. Từ xưa tới giờ tất cả các vị Phật, A La Hán và Thánh Nhân đã chứng nhập niết bàn bằng con đường này. Tất cả các thiền gia nên nhận thức rằng chính các bạn bây giờ đang trên con đường quán niệm (satipattana), để hoàn tất ước nguyện của các bạn nhằm thành tựu tuệ giác về đạo, về quả và về niết bàn, theo sau sự trưởng dưỡng chín mùi các ba la mật. Các bạn sẽ hạnh phúc

với viễn ảnh thực chứng sự vắng lặng cao quý, mà sự vắng lặng này có được là nhờ định lực và nhờ tuệ giác siêu việt – trước giờ đã trải qua bởi chư Phật, A La Hán và Thánh Nhân -- mà chính các bạn trước giờ chưa từng trải qua. Sẽ không có lâu xa gì trước khi các bạn tự kinh nghiệm về tuệ giác này. Thực sự, nó có thể lâu chỉ trong một tháng hay hai mươi ngày thiền tập. Những bạn nào đã thực hiện xuất sắc các pháp ba la mật, thì có thể chứng đạo chỉ trong vòng 7 ngày.

Do vậy, bạn hãy an vui trong niềm tin rằng bạn sẽ thành tựu các tuệ giác này trong thời gian nói trên, và rằng bạn sẽ được giải thoát khỏi các nghi ngờ và ngã chấp (personality-belief), và do vậy được thoát khỏi hiểm nguy tái sinh vào các cõi

thấp. Bạn hãy tiếp tục thiền tập một cách lạc quan với niềm tin này.

Xin chúc lành cho tất cả các bạn tu tập thiền định tốt đẹp và mau chóng thành đạt niết bàn mà chư Phật, A La Hán và Thánh Nhân đã thành đạt!

Lành thay! Lành thay! Lành thay!

(Hết bản văn)

Thái Độ Thiền Tập

Đại Sư Henepola Gunaratana

Năm 12 tuổi, ngài Henepola Gunaratana thọ giới làm sa di trong một ngôi chùa nhỏ ở làng Maladeniya, huyện

Kurunegala, tại Sri Lanka. Năm 20 tuổi, ngài thọ cụ túc giới tại Kandy; lúc đó là năm 1947. Ngài tốt nghiệp các trường đại học Vidyalankara College và Buddhist

Missionary College ở Colombo, rồi sang Ấn Độ làm việc cho hội Mahabodhi Society, phục vụ những người trong giai cấp bần cùng Harijana ở Sanchi, Delhi và Bombay; sau đó, sang Mã Lai 10 năm làm giảng sư, và giữ chức cố vấn tôn giáo cho các hội Sasana Abhivurdhiwardhana Society, Buddhist Missionary Society và Buddhist Yourth Federation of Malaysia. Ngài cũng là Hiệu Trưởng Học Viện Phật Giáo Kuala Lumpur.

Theo lời mời của Sasana Sevaka Society, ngài sang Hoa Kỳ năm 1968, giữ chức Tổng Thư Ký Danh Dự cho Buddhist Vihara Society ở thủ đô Washington D.C. Năm 1980, ngài được cử làm chủ tịch hội này. Trong những năm ở đây, đại sư dạy các lớp về Phật Giáo, tổ chức các kỳ thiền

thất và thuyết pháp khắp Hoa Kỳ, Canada, Âu Châu, Uùc và Tân Tây Lan.

Khi mới tới Hoa Kỳ, ngài đã vào học phân khoa Triết Học ở American University, và lấy cả 3 văn bằng Cử Nhân, Cao Học và Tiến Sĩ ở đây. Sau đó, đại sư dạy các lớp Phật Học tại 3 đại học vùng thủ đô – American University, Georgetown University và University of Maryland. Từ năm 1973, ngài trở thành Tuyên Uùy Phật Giáo tại American University, cố vấn cho sinh viên có quan tâm về Phật Giáo và thiền định. Bây giờ, ngài là chủ tịch hội Bhavana Society ở West Virginia trong vùng núi Shenandoah, khoảng 100 dặm cách thủ đô, chuyên dạy và tổ chức thiền định.

Dưới đây là trích dịch từ Chương 4, trong "Mindfulness in Plain English" – một

cuốn sách đang được nhiều tu viện và đại học Hoa Kỳ dùng làm cẩm nang thiền tập.

(Bắt đầu bản văn)

... Tâm là một nhóm các sự kiện, và người quan sát tham dự vào các sự kiện này mỗi lần họ nhìn vào trong [tâm]. Thiền là sự quan sát tham dự. Những gì mà bạn nhìn vào sẽ đáp ứng vào tiến trình nhìn. Những gì mà bạn đang nhìn chính là bạn, và những gì bạn thấy sẽ tùy thuộc vào cách bạn nhìn. Do vậy, tiến trình thiền tập thì cực kỳ tinh tế, và kết quả sẽ tùy thuộc tuyệt đối vào trạng thái của tâm thiền gia. Các thái độ sau đây là cốt tủy để thành công khi thiền tập. Hầu hết trong đó đã được nêu lên trước giờ. Nhưng chúng ta đưa ra đây lần nữa, để dùng như một nhóm các pháp cần ứng dụng.

1. Đừng mong đợi bất cứ gì. Hãy ngồi trở lại và nhìn xem cái gì xảy ra. Hãy xem toàn bộ [thiền tập] như một thử nghiệm. Hãy tham dự tích cực vào chính thử nghiệm. Nhưng đừng phân tâm vào chuyện mong đợi kết quả [thiền tập]. Do vậy, đừng lo lắng về bất kỳ kết quả nào. Hãy để thiền tập trôi chảy theo tốc độ riêng của nó, và trong hướng đi riêng của nó. Hãy để thiền tập dạy cho bạn những gì nó muốn hiển lộ cho bạn. Sự tỉnh thức thiền tập là để thấy thực tại chính xác như nó là. Cho dù điều đó có đáp ứng với mong đợi của bạn hay không, nó đòi hỏi một sự ngưng đọng tạm thời tất cả các thành kiến và ý kiến của chúng ta. Chúng ta phải cất dẹp đi các hình

ảnh, ý kiến và diễn dịch của chúng ta sang chỗ khác trong khi thiền tập. Nếu không, chúng ta sẽ vấp vào chúng.

2. **Đừng căng thẳng:** Đừng cưỡng bách bất cứ thứ gì hay là làm các nỗ lực lớn lao. Thiền tập không hề có tính xông xáo nào. Cũng không có cố gắng mạnh bạo nào. Hãy cứ để nỗ lực [thiền tập] của bạn thư giãn và đều đặn.
3. **Đừng vội vã:** Đừng hấp tấp, hãy thoải mái từ từ. Hãy ngồi lên một tọa cụ, và ngồi như dường rằng bạn có trọn cả một ngày. Bất cứ những gì thực sự giá trị đều cần thời gian để phát triển. Kiên nhẫn, kiên nhẫn, kiên nhẫn.
4. **Đừng dính vào bất cứ gì, và đừng xô đẩy ra bất cứ gì:** Hãy để mặc cho những gì tới cứ tới, và hãy nhẫn chịu nó, bất kể nó là gì. Nếu các hình ảnh tốt khởi lên trong tâm, thì là tốt. Nếu

các hình ảnh xấu khởi lên trong tâm, thì cũng tốt thôi. Hãy nhìn tất cả chúng như bình đẳng, và mình tự nhận chịu với bất cứ gì xảy ra. Đừng chống trả với bất cứ gì bạn kinh nghiệm, mà hãy quan sát tất cả một cách tỉnh thức.

5. Hãy buông xả: Hãy học cách cho trôi đi tất cả những biến đổi hiện ra. Hãy thả lỏng và thư giãn.

6. Chấp nhận bất cứ thứ gì sinh khởi: Hãy chấp nhận các cảm thọ của bạn, ngay cả những cảm thọ bạn mong muốn đừng tới. Hãy chấp nhận các kinh nghiệm của bạn, ngay cả các kinh nghiệm bạn ghét. Đừng lên án chính mình về các bất toàn và thất bại. Hãy học để thấy rằng tất cả các hiện tượng trong tâm là những gì có thể hiểu và tự nhiên một cách toàn hảo. Hãy thực tập sự chấp nhận không phân biệt vào mọi

thời, và với lòng tôn kính mọi thứ mà bạn kinh nghiệm.

7. Hãy dịu dàng với chính mình: Bạn hãy tử tế với chính bạn. Bạn có thể không toàn hảo, nhưng bạn là tất cả những gì bạn phải làm việc với. Tiến trình trở thành "một ai đó" mà bạn sẽ là, thì khởi đầu với sự chấp nhận toàn bộ "cái ai đó" mà bạn đang là.
8. Khảo sát chính bạn: Hãy nêu câu hỏi về mọi thứ. Không xem mọi thứ như phải tin. Đừng tin vào bất cứ gì chỉ vì nó nghe như khôn ngoan và giáo lệnh, và vì có vài vị tu sĩ nói. Hãy tự mình thấy đã. Như thế không có nghĩa là bạn phải hoài nghi, ngoan cố hay bất kính. Nó chỉ có nghĩa là bạn phải thực chứng. Hãy đưa tất cả các lời dạy vào cuộc thử nghiệm thực sự trên kinh nghiệm của bạn, và hãy để kết quả trở

thành hướng dẫn viên của bạn tới sự thật. Thiên minh sát khởi xuất từ một khát vọng nội tâm để tỉnh thức đối với những gì có thực, và để thành đạt tuệ giải thoát đối với cấu trúc thật của hiện hữu. Pháp tu toàn bộ dựa vào khát vọng này để thức tỉnh trước sự thật. Không có nó, pháp tu sẽ chỉ sơ sài nông cạn.

9. Hãy nhìn tất cả trở ngại như thách thức: Hãy nhìn các trở ngại sinh khởi như là các cơ hội để học và trưởng thành. Đừng chạy trốn chúng, hãy tự quy lỗi cho mình hay là gánh chịu gánh nặng của bạn trong sự im lặng thánh thiện. Bạn có một trở ngại? Tốt đó. Có thêm hạt lúa để xay đó. Hãy hân hoan, nhìn tới và khảo sát.

10. Đừng đè nặng trong lòng: Bạn không cần phải giải quyết hết mọi thứ.

Khởi niệm lung tung không giải thoát bạn ra khỏi cạm bẫy. Trong thiền tập, tâm được thanh tịnh hóa một cách tự nhiên bởi sự tỉnh thức, bởi sự quán tâm lặng lẽ. Sự khảo sát theo thói quen không nhất thiết xóa bỏ những thứ đang ràng buộc bạn. Tất cả những điều cần thiết chỉ là một nhận thức rõ ràng, phi khái niệm về những gì chúng đang là và về những cách mà chúng đang hành hoạt. Chỉ riêng như thế cũng là đủ để giải thoát chúng [các niệm bất tịnh]. Các khái niệm và lý luận chỉ gây cản trở thêm. Đừng suy nghĩ. Mà hãy nhìn thôi.

11. Đừng để tâm phân biệt: Các dị biệt xuất hiện giữa con người, nhưng để tâm phân biệt thì lại là một tiến trình nguy hiểm. Nếu không cẩn trọng xử lý, nó sẽ dẫn trực tiếp tới ngã mạn. Sự suy

nghĩ của người bình thường thì đầy những tham vọng, ghen tị và kiêu hãnh. Một người nhìn thấy một người khác trên đường phố có thể tức khắc nghĩ rằng, "Ông này trông đẹp trai hơn mình." Kết quả tức khắc sẽ là ghen tị hay xấu hổ. Một thiếu nữ thấy một thiếu nữ khác có thể nghĩ, "Mình xinh đẹp hơn cô này." Kết quả tức khắc là sự kiêu căng. Loại so sánh này là một thói quen tâm thức, và nói dẫn trực tiếp tới cảm thọ xấu về cách này hay cách khác: tham ái, ghen tị, kiêu căng, ghen tị, thù ghét. Đó là một trạng thái tâm thức thiếu khéo léo, nhưng chúng ta cứ làm như thế hoài. Chúng ta so sánh về ngoại hình của mình với người khác, về sự thành công của mình, về thành tựu của mình, về sự giàu có của mình, về tài sản, hay sự

thông minh, và mọi thứ này dẫn tới cùng một chỗ – sự xa rời, những rào cản giữa con người, và cảm thọ bất thiện.

(Hết bản văn)

Thiền Quán Là Gì?

Ajahn Chah

Đại sư Ajahn Chah sinh ngày 17-6-1918 trong một ngôi làng nhỏ, gần thị trấn Ubon Rajathani, Đông Bắc Thái Lan. Sau khi hoàn tất giáo dục căn bản, ngài vào chùa tu học ba năm trước khi trở về đời sống cư sĩ để giúp ba mẹ trong nghề nông. Năm 20 tuổi, ngài quyết định trở lại đời tu sĩ, và năm 1939 thọ giới tỳ kheo. Ngài học Phật Pháp và ngôn ngữ Pali của kinh điển. Năm năm sau, khi cha bệnh nặng và chết, làm ngài suy nghĩ sâu hơn về luật vô

thường. Năm 1946, ngài bỏ cách học đó, và đi du tăng khát thực.

Ngài đi bộ khoảng 400 km tới Miền Trung Thái Lan, ngủ trong các cánh rừng và khát thực qua các làng mạc. Ngài về ngụ ở một tu viện, nơi bộ Luật Tạng được học và khảo sát kỹ càng. Nơi đây, ngài được nghe về Đại sư Ajahn Mun Bhuridatto, vị được kính trọng như một đại thiên sư. Ngài mới đi bộ tiếp, về hướng Đông Bắc để tìm thiên sư này.

Vào lúc đó, ngài Ajahn Chah đã tinh thông kinh điển, về các giáo lý về giới, định, huệ nhưng không biết cách nào đưa tất cả kinh điển giáo pháp vào tu tập. Thiên sư Ajahn Mun mới dạy ngài rằng giáo pháp thì quá nhiều, nhưng trọng tâm thì rất đơn giản. Với sự tỉnh thức đã thiết lập, nếu thấy được rằng vạn pháp sinh

khởi ngay trong tâm, thì ngay đó chính là con đường thiền quán chân thực (With mindfulness established, if it is seen that everything arises in the heart-mind... right there is the true path of practice). Pháp môn cô đọng và trực tiếp này đã đổi hẳn cách tu của Ajahn Chah. (LND. Câu vừa rồi là dịch sát nghĩa, để giữ ngôn ngữ Nam Tông. Để dùng ngôn ngữ Bắc Tông, có thể dịch như sau: khi đã ngộ rồi, sẽ thấy vạn pháp mọi thứ núi sông đất trời thực sự đều trong tâm mình... ngay đó là đạo vậy. Xin dè dặt ghi để đối chiếu.)

Trong bảy năm kế tiếp, ngài Ajahn Chah tu tập theo truyền thống nghiêm ngặt của Lâm Truyền (Forest Tradition), lang thang qua các miền quê, tìm các nơi vắng lặng để thiền tập. Ngài sống trong các khu rừng đầy cọp dữ, rắn độc, nghĩa trang.

Năm 1954, ngài được thỉnh về lại quê. Ngài về ở cánh rừng gần đó, có tên Pah Pong. Bất kể tình hình gian nan thiếu lương thực, nơi ở thiếu tiện nghi, bệnh sốt rét dễ lây, thiền sinh các nơi tìm về ngày càng đông. Tu viện này bây giờ có tên Wat Pah Pong, và sau này nhiều chùa chi nhánh đã dựng lên khắp thế giới. Ngài viên tịch năm 1992. Một số sách của ngài được phổ biến trong nhiều ngôn ngữ và đã trở thành cẩm nang thiền quán tại nhiều nơi trên thế giới

(Bắt đầu bản văn)

Phần thuyết giảng sau đây được lấy ra từ một thời vấn đáp tại tu viện Wat Gor Nork trong thời kiết hạ năm 1979, giữa Đại sư Ajahn Chah và một nhóm học trò nói Anh ngữ. Một số thứ tự pháp đàm đã được sắp xếp lại để dễ hiểu.

*Cái đang biết sinh khởi lên thì ở trên và vượt qua

tiến trình suy nghĩ. Nó dẫn tới chỗ không bị làm lạc nữa

-- mà sự làm lạc này là do suy nghĩ.*

Hỏi: Khi thầy dạy về giá trị thiền quán, có phải thầy đang nói về hành vi ngồi và suy nghĩ về các chủ đề đặc biệt – thí dụ, như ba mươi hai cơ phận cơ thể?

Đáp: Không nhất thiết khi tâm thực sự vắng lặng. Khi sự vắng lặng đã được thiết lập đúng đắn, thì đề tài quán niệm đúng đắn trở thành hiển nhiên. Khi thiền quán là "Chân Thực" thì không có phân biệt vào chuyện "đúng" và "sai"; không có gì ngay cả như thế. Bạn không ngồi đó, suy nghĩ, "Ô, cái này như thế đó, và cái đó như thế này" vân vân. Đó là hình thức thô

sơ của thiền quán. Thiền quán không chỉ là chuyện suy nghĩ – mà là cái chúng ta gọi là "thiền quán trong lặng lẽ." Trong khi làm các việc [thời khóa] hàng ngày, chúng ta tỉnh thức khảo sát bản chất thực của hiện hữu xuyên qua so sánh. Đây là kiểu thô sơ của sự khảo sát, nhưng nó dẫn tới cái thực.

H: Khi thầy nói về quán niệm thân và tâm, chúng con có thực sự sử dụng suy nghĩ hay không? Có thể sự suy nghĩ sinh ra tuệ giác chân chính? Đây là minh sát thiền?

Đ: Lúc khởi đầu, chúng ta cần sử dụng suy nghĩ, mặc dù sau đó chúng ta đi vượt qua nó. Khi chúng ta đang thiền quán chân thực, tất cả các suy nghĩ nhị nguyên đều ngưng bật; cho dù chúng ta cần khảo sát một cách nhị nguyên để khởi đầu.

Thực vậy, tất cả suy nghĩ và suy niệm đều sẽ ngưng bật.

H: Thầy nói rằng sẽ phải có đủ định lực (samadhi, tam muội, sự vắng lặng) để thiền quán. Thầy muốn nói, là cần vắng lặng bao nhiêu?

Đ: Cần vắng lặng đủ để có sự hiện diện của tâm.

H: Thầy có ý muốn nói là an trú với cái ở đây và bây giờ, không nghĩ ngợi gì về quá khứ và tương lai?

Đ: Suy nghĩ về quá khứ và tương lai thì được chứ, nếu bạn hiểu về những chuyện này thực sự là gì, nhưng bạn đừng để bị chúng chụp bắt lấy. Hãy đối xử với chúng y hệt như bạn đối xử với bất cứ gì khác – đừng để bị chụp bắt lấy. Khi bạn thấy suy nghĩ chỉ như là suy nghĩ, thì đó là trí tuệ.

Đừng tin vào bất cứ gì của nó. Hãy nhận thức rằng tất cả chúng chỉ là cái gì sinh ra và sẽ biến đi. Hãy đơn giản thấy mọi thứ như chúng là – nó là cái mà nó là – tâm là tâm – nó không là bất cứ thứ gì hay bất cứ ai trong tự thể. Hạnh phúc chỉ là hạnh phúc, khổ đau chỉ là khổ đau; nó là chỉ là cái nó là. Khi bạn thấy như vậy, bạn sẽ vượt qua mọi ngờ vực.

H: Con vẫn còn chưa hiểu. Có phải thiền quán chân thực là y hết như suy nghĩ?

Đ: Chúng ta sử dụng suy nghĩ như một công cụ, nhưng cái hành vi biết sinh khởi bởi vì công năng của nó thì ở trên và vượt qua tiến trình suy nghĩ; nó dẫn chúng ta tới chỗ không bị mê vọng bởi sự suy nghĩ của chúng ta chút nào nữa. Bạn nhận ra rằng tất cả hành vi suy nghĩ chỉ là chuyển động của tâm, và cũng [nhận ra rằng]

hành vi biết thì không sinh ra và không diệt đi. Bạn nghĩ gì về tất cả chuyển động này gọi là "tâm" xuất phát ra? Điều chúng ta nói về cái gọi là tâm – tất cả các hành vi – thì chỉ là cái tâm thói quen đời thường. Nó không phải chân tâm tí nào. Cái gì là thật [chân] thì chỉ là ĐANG LÀ, nó thì không sinh khởi lên và không hề biến mất đi. Dù vậy, tìm cách hiểu những điều này chỉ bằng cách nói về chúng thì không xong đâu. Chúng ta cần thực sự khảo sát tính vô thường, tính bất như ý (khô) và tính vô ngã; nghĩa là, chúng ta cần sử dụng suy nghĩ để quán niệm về bản chất của thực tại đời thường. Cái sẽ xuất sinh từ công việc đó chính là trí tuệ – và sự rỗng vắng không tánh (emptiness). Ngay cả, cho dù có thể vẫn còn hành vi suy nghĩ, nó vẫn là rỗng lặng – bạn không bị ảnh hưởng bởi nó [nữa].

H: Làm cách nào chúng ta tới giai đoạn này của chân tâm?

Đ: Tất nhiên, việc bạn làm là với cái tâm mà bạn sẵn có. Hãy thấy rằng tất cả những gì sinh khởi đều bất định, rằng không có gì ổn định hay thực tánh. Hãy thấy như thế rõ ràng, và hãy thấy rằng thực sự không có chỗ nào để nắm giữ lấy bất cứ thứ gì cả – nó đều rỗng vắng cả. Khi bạn thấy những thứ [niệm] sinh khởi trong tâm như chúng là chúng, thì bạn sẽ không phải làm việc với sự suy nghĩ nữa. Bạn sẽ không ngờ vực tí nào nữa trong những chuyện này. Để nói về "chân tâm" và vân vân, có thể có một cách dùng tương đối có thể giúp chúng ta hiểu. Chúng ta đã phát minh ra tên gọi để cho việc học hỏi nghiên cứu, nhưng thực sự bản tánh chỉ là cách [mà] chúng là. Thí

dụ, ngồi nơi đây, dưới lầu, trên sàn đá. Thì sàn là nền tảng – nó không chuyển động hay đi đâu cả. Trên lầu, trên chúng ta là cái đã sinh khởi ra từ cái này. Trên lầu cũng giống y hệt như mọi thứ mà chúng ta thấy trong tâm mình: hình tướng, cảm xúc cảm thọ, ký ức hồi niệm, sự suy nghĩ suy niệm. Thực sự, chúng không hiện hữu trong cách mà chúng ta giả thiết như chúng là. Chúng chỉ là cái tâm thói quen đời thường. Ngay khi các niệm sinh khởi lên, thì chúng lại biến mất đi; chúng không thực sự hiện hữu trong chính nó.

Trong Kinh có kể một chuyện, về Ngài Xá Lợi Phất khảo sát một tỳ kheo trước khi cho thầy này đi rời chúng để tu hạnh đầu đà. Ngài hỏi thầy rằng thầy sẽ trả lời ra sao nếu có ai hỏi, "Cái gì xảy ra cho Đức Phật sau khi Ngài viên tịch?" Nhà sư

trả lời, "Khi sắc, thọ, tưởng, hành và thức sinh khởi, chúng biến mất liền đi thôi." Ngài Xá Lợi Phất ưng thuận, cho đi.

Nhưng thiền tập không chỉ là chuyện nói về sự sinh khởi và sự diệt đi. Bạn phải thấy nó, chính bạn phải thấy. Khi bạn ngồi, hãy đơn giản thấy cái đang thực sự xảy ra. Đừng theo cái gì hết. Thiền quán không có nghĩa là bị kẹt trong sự suy nghĩ. Sự suy nghĩ thiền quán của một trong Thánh Đạo thì không phải y hệt như sự suy nghĩ của thế gian. Nếu bạn không hiểu một cách đúng đắn về thiền quán, thì khi bạn càng suy nghĩ là bạn sẽ càng hoang mang rối mù.

Lý do mà chúng ta nêu lên điểm thiết lập tỉnh thức là vì, chúng ta cần thấy rõ ràng cái đang xảy ra. Chúng ta phải hiểu các tiến trình của quả tim chúng ta. Khi sự

tỉnh thức như thế và hiểu biết như thế hiện hữu, thì mọi chuyện được giải quyết. Tại sao bạn nghĩ rằng người nào hiểu Đạo sẽ không bao giờ có hành động [khởi] từ giận dữ hay mê vọng? Nguyên do cho những thứ này sinh khởi chỉ đơn giản là không có ở đó [nữa]. Chúng đến từ nơi nào thế? Sự tỉnh thức đã bao trùm hết mọi thứ rồi.

H: Có phải thầy đang nói về cái tâm được gọi là Bản Tâm (Original Mind)?

Đ: Các bạn nói thế là nghĩa gì?

H: Có vẻ như là thầy đang nói về cái gì khác bên ngoài cái thân-tâm quen nói (ngũ uẩn, the five khandhas). Có cái gì khác không? Thầy gọi nó là gì?

Đ: Không có bất cứ cái gì hết, và chúng tôi không gọi nó là cái gì hết – đó là tất cả

những gì có với nó! Hãy buông bỏ, hãy chấm dứt mọi thứ với nó thôi. Ngay cả cái đang biết không lệ thuộc vào bất cứ ai, cho nên cũng hãy chấm dứt hết mọi thứ đó thôi! YÙ thức không phải là một cá nhân, không phải một hữu thể, không phải một tự ngã, không phải một cái gì khác, cho nên hãy chấm dứt với nó đi – hãy chấm dứt với mọi thứ! Không có gì đáng mong muốn cả! Tất cả chúng chỉ là một khối trở ngại. Khi bạn thấy rõ ràng như thế này, thì mọi chuyện xong xuôi hoàn tất.

H: Chúng ta có thể không gọi nó là "Bản Tâm"?

Đ: Bạn có thể gọi nó như thế, nếu bạn cứ muốn thế. Bạn có thể gọi nó là bất cứ gì bạn thích, để tiện cho hiện thực quy ước. Nhưng bạn phải hiểu điểm này đúng đắn.

Điều này rất quan trọng. Nếu chúng ta không sử dụng quy ước đời thường, thì chúng ta sẽ không có chữ nào hay khái niệm nào để khảo sát cái hiện thực thực tại – Pháp (Dhamma). Điều này rất quan trọng để hiểu.

H: Mức độ bao nhiêu cho sự an định vắng lặng (chỉ) mà thầy đang nói về ở giai đoạn này? Và phẩm tính nào của tỉnh giác (quán) cần tới?

Đ: Bạn không cần suy nghĩ kiểu như thế. Nếu bạn không an định đúng mức thì bạn sẽ không có thể đối phó với những câu hỏi này chút nào. Bạn cần có đủ sự ổn định và sự tập trung để biết cái gì đang xảy ra – đủ để cho sự trong sáng rõ ràng và sự hiểu biết sinh khởi.

Hỏi các câu hỏi như thế này cho thấy rằng bạn vẫn còn đang ngờ vực. Bạn cần đủ sự vắng lặng an định của tâm để không còn bị kẹt trong lưới ngờ vực mà bạn đang bị. Nếu bạn tu tập, bạn sẽ hiểu những chuyện này. Nếu bạn cứ tiếp tục đê nặng kiểu thắc mắc này, thì bạn sẽ càng hoang mang lẫn lộn thêm. Sẽ tốt đẹp để nói, nếu việc đối thoại giúp cho thiên quán, nhưng nó sẽ không chỉ cho bạn con đường mà các pháp thực sự là. Cái Pháp (Dhamma) này không được hiểu bởi vì có ai đó nói với bạn về nó, mà bạn phải thấy nó cho chính bạn – hãy tự bạn chứng ngộ lấy (paccattam). Nếu bạn có phẩm chất của sự hiểu biết mà chúng ta đang nói tới, thì chúng tôi nói rằng bốn phận của bạn làm bất cứ thứ gì đã xong xuôi rồi; có nghĩa rằng, bạn không làm bất cứ gì nữa. Nếu

vẫn còn việc gì để làm, thì đó là bốn phần của bạn để làm nó.

Cứ đơn giản buông xả hết mọi thứ, và hãy biết rằng đó là việc bạn đang làm. Bạn không cần luôn luôn kiểm soát chính mình, lo lắng về những chuyện như "Có bao nhiêu định lực" – nó sẽ luôn luôn là sức định vừa đúng. Bất cứ thứ gì sinh khởi trong khi bạn thiền tập, hãy buông nó đi; hãy biết rằng tất cả chúng đều là bất định, vô thường. Hãy nhớ thế! Tất cả chúng đều bất định. Hãy kết thúc với tất cả chúng. Đó là Con Đường sẽ dẫn bạn tới cội nguồn – tới Bản Tâm của bạn.

(Hết bản văn.)

Thiền Tập - 04. Bắc Truyền

Mặc Chiếu -- Thánh Nghiêm - Thiên Công Ấn -- Genjo Marinello - Yếu Chỉ Tu Chứng -- Hám Sơn Đức Thanh

Mặc Chiếu

Thiền Sư Thánh Nghiêm

Dưới đây là một trình bày về Thiền Mặc Chiếu, trích dịch một phần từ cuốn Hoofprint of the Ox (Dấu Chân Trâu) của Thiền Sư Thánh Nghiêm (Sheng Yen), dựa theo bản Anh dịch của GS Dan Stevenson. Thầy Thánh Nghiêm nối pháp từ cả hai dòng Lâm Tế và Tào Động, chuyên hoằng pháp Thiền Tông với cả hai truyền thống này, có ảnh hưởng lớn ở nhiều nước. Năm 2000, thiền sư là một trong các diễn giả chính trong Hội Nghị Thượng Đỉnh Tôn Giáo Thiên Niên Kỷ tổ chức ở Liên Hiệp Quốc. Thầy thường mở

các thiền thất dài 7 ngày ở các nước, đôi khi mở các thiền thất dài 49 ngày. Tuy chuyên dạy về Thiền Thoại Đầu và Thiền Mặc Chiếu, Thiền Sư Thánh Nghiêm lại là một giảng sư uyên bác, đa dạng và cũng là một luận sư của Tịnh Độ Tông.

Sinh năm 1931 ở Thượng Hải, thầy đi tu từ năm 13 tuổi ở Chùa Quảng Giáo (Guang Jiao), sau đó vào Phật Học Viện ở Tu Viện Tịnh An (Ching-an), Thượng Hải, được ảnh hưởng từ Thiền Sư Hư Vân và Pháp Sư Thái Hư. Sau gần 10 năm phải hoàn tục vì chiến tranh, thầy vào tu trở lại năm 1959 tại Đài Bắc. Từ năm 1961 tới 1968, thầy nhập biệt thất ở Tu Viện Chiêu Nguyên (Chao Yuan) ở một vùng núi Đài Loan.

Trong khi làm giảng sư tại Tu Viện Thiện Đạo (Shan Dao) ở Đài Bắc, thầy sang

Nhật Bản du học và tốt nghiệp các văn bằng Cao Học (1971) và Tiến Sĩ (1975) về văn học Phật Giáo tại Đại Học Rissho. Từng trải qua kinh nghiệm đại ngộ năm 28 tuổi, và nhiều năm sau thầy đã được các vị thầy lớn ấn khả, truyền ngọn đèn pháp: năm 1975 bởi Thiên Sư Đông Sơ (Dong Chu) của dòng Tào Động, và năm 1978 bởi Thiên Sư Linh Nguyên (Ling Yuan) của dòng Lâm Tế (Thiên Sư Linh Nguyên là một đại đệ tử của ngài Hư Vân). Thầy bắt đầu hoằng pháp sang Hoa Kỳ năm 1977; tính tới năm 2002, thầy có khoảng 3,000 thiên sinh ở Mỹ, và hơn 300,000 thiên sinh ở Đài Loan.

Dịch giả trân trọng cảm ơn Thiên Sư Trí Châu (Quận Cam) và quý thầy từ dòng pháp Thiên Sư Thánh Nghiêm đã hướng dẫn về một số cách phiên âm cho bài dịch

sau đây về Mặc Chiếu – cốt tủy của Thiền Tào Động.

(Bắt đầu bản văn.)

Mặc chiếu là một phương pháp đơn giản, quá đơn giản, thực vậy, rằng sự đơn giản này trở thành sự khó khăn của nó. Trong cùng tận, nó là phương pháp của không-phương-pháp, trong đó học nhân buông bỏ hết mọi tìm kiếm, mọi ràng buộc gấn bó, mọi mong đợi, và chỉ việc sống Thiền một cách trực tiếp. Để thực hành mặc chiếu, hãy buông bỏ tất cả mọi việc bận rộn, mọi niệm phân biệt, và hãy tỉnh thức một cách trong trẻo lặng lẽ, chấp nhận tất cả mọi chuyện một cách đầy đủ, [cứ để] y hệt như chúng là chúng. Đừng mong đợi theo bất cứ gì, cũng đừng trụ tâm vào bất cứ gì. Hãy đơn giản để cho tâm tỉnh thức một cách tự nhiên của bạn đón nhận mọi

thứ, y hệt như chúng là chúng. Đó là sự tĩnh lặng và chiếu sáng tự nhiên của Thiên. Khi có sự phân biệt và dính mắc, thì sự tĩnh lặng và chiếu sáng kỳ diệu đó bị ngăn che. Tâm vốn là bất động và vắng lặng, một cách tự nhiên, và cùng lúc đó thì tâm lại có khả năng biết một cách tròn đầy. Không cần ra sức để đánh bóng nó, hay làm nó chiếu sáng, bởi vì nó vẫn là như thế đó. Về nguyên tắc, mặc chiếu rất là đơn giản. Nhưng, bởi vì chúng ta quá phức tạp, nó trở thành một pháp môn khó khăn để tu tập. Các trở ngại lớn nhất khởi lên từ chỗ làm quá nhiều. Bởi vì tất cả chúng ta có khuynh hướng làm quá nhiều – ngay cả trong thiền định – chúng ta có thể cần phải trải qua các tu tập tư lương sơ khởi, và rồi sẽ gỡ bỏ hết [mọi pháp tu] trước khi chúng ta đơn sơ đủ để dùng tới mặc chiếu một cách hiệu quả.

Ngài Hoằng Trí Chánh Giác (Hung-chih Cheng-chueh) dạy rằng thân nên ngồi một cách tĩnh lặng, và tâm nên mở ra toàn diện nhưng bất động. Xuyên qua pháp môn này, học nhân làm trong sạch tâm cho tới khi đạt được "sự trong trẻo của một hồ nước mùa thu và sáng y hệt như mặt trăng chiếu sáng trên bầu trời mùa thu." Ngài chỉ dạy thêm nữa rằng, "Trong pháp ngồi lặng lẽ này, dù bất cứ cảnh nào xuất hiện thì tâm cũng rất là trong trẻo cho tới toàn bộ các chi tiết, nhưng mọi thứ thì tự là nơi nó nguyên thủy là, trong nơi chốn riêng của chúng. Tâm vẫn ở trong một niệm dài mười ngàn năm, nhưng không trụ vào bất kỳ hình tướng nào, bên trong hay bên ngoài." (Hung-chih ch'an-shih kuang lu, T48)

Trong pháp môn mặc chiếu, chúng ta nói rằng bạn không nên sử dụng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân hay ý. Nếu bạn thấy niệm của bạn trụ vào, một cách cố ý, các cảnh [đối tượng] của việc thấy, nghe, ngửi, nếm, hay cảm thọ bất cứ thứ gì, bạn nên buông xả hết. Nhưng ngay cả thế vẫn chưa đủ. Bạn không nên dùng cái tâm lăng xăng của bạn tí nào. Bạn nên buông xả luôn mọi phân biệt, mọi mong đợi và nuôi tiếc, mọi điều ưa thích và chán ghét, mọi tham vọng và mục tiêu. Bạn nên buông ngay cả cái ý nghĩ về "buông xả" nữa. Đừng nghĩ về bạn như một chúng sinh chưa giác ngộ đời thường, cũng đừng nghĩ rằng bạn phải gột rửa hết mọi phiền não và tận lực lo thành Phật. Không nên có một niệm nào về giác ngộ, không niệm nào về Thiền, không niệm nào về thành tựu hay đắc ngộ gì. Không ngay cả một niệm về nỗ lực tu

tập "vô niệm" (not-thinking). Sự "lặng lẽ" trong mặc chiếu không phải là thứ lặng lẽ của đè nén hay lặng lẽ cố ý, nhưng chỉ đơn giản là buông xả và để cho mọi chuyện tự an nghỉ, để chúng là như chúng là. Chúng ta chỉ đơn giản buông xả các nỗi lo lắng trong tâm, mọi vạ duyên ràng buộc, và để tâm an hòa, xa lìa các niệm, trong chỗ không có gì để làm. Thọt tiên, điều này sẽ khó khăn. Nhưng khi bạn thiền tập sâu thêm, sự tĩnh lặng này trở thành một sự tĩnh lặng sâu thẳm, trong đó mọi phân biệt biến mất đi, và sẽ không có khác biệt nào giữa sự tĩnh lặng và sự năng động kỳ diệu. Người nào kinh nghiệm được sự tĩnh lặng thâm sâu thì sẽ cảm thấy như dường cỏ dại mọc ra từ hai mắt của mình, như dường đá tảng chặn hết hai tai của mình, như dường rêu mọc trên lưỡi mình – tất cả mọi việc chúng sinh bận rộn

phức tạp đã biến mất từ lâu, để thiên nhiên hoang dại chiếm ngập cả rồi.

So sánh như thế không có nghĩa là nói rằng các cảm thọ không còn hoạt dụng nữa, rằng mắt không còn thấy, rằng lưỡi thì bất động, và rằng tai bịt hết mọi âm thanh. Nếu có chuyện như thế, thì sự tĩnh lặng trong cách tu mặc chiếu của bạn sẽ không phải là sự tĩnh lặng thâm sâu, vì tâm sẽ vẫn còn hiện ra một hình ảnh của sự im lặng và tận lực tránh né các hoạt động. Đó không phải sự vắng lặng hoàn toàn cả tâm và thân được chỉ ra bởi sự so sánh trên. Trong sự đơn giản và vắng lặng thâm sâu – với tuyệt nhiên không có gì để làm – bạn không phải mất ý thức, nhưng thực ra thì bạn hiện hữu một cách toàn diện và tinh tế. Không có một niệm thứ

nhì, tất cả mọi vật đều hiển lộ trong bạn, và [hiển lộ] bạn trong tất cả mọi vật.

Bạn có thể thắc mắc, làm cách nào một thiền gia đang trải qua kinh nghiệm sự tĩnh lặng thâm sâu này có gì khác hơn một vật vô tình, thí dụ như một khúc gỗ. Nó như là rằng, sẽ không có sự tỉnh thức hữu tâm nào hay là sự hoạt động nào. Tuy nhiên, có một dị biệt căn bản giữa sự tĩnh lặng thâm sâu của mặc chiếu, và sự lặng lẽ im im của sự không biết; và để chỉ ra dị biệt này, chúng ta đã đặt chữ "chiếu" (chao) sau chữ "mặc" (mo). Thực ra, sự tĩnh lặng không xa rời khỏi sự chiếu sáng, và sự chiếu sáng [không xa] khỏi sự tĩnh lặng. Chúng là một và là cùng một thứ. Ngay cả trước khi mọi niệm, và mọi liên hệ tâm thức được đặt xuống để an nghỉ, cái biết đã rất là cực kỳ trực tiếp, tinh tế,

và sắc bén. Nói cách khác, cái tánh biết chiếu sáng xuất hiện không xa lìa khỏi cái tĩnh lặng thâm sâu.

Tại sao lại thế? Khi tâm đã lắng xuống và an tĩnh, các niệm phân biệt biến mất; khi niệm phân biệt biến mất, thì cũng biến mất luôn các hạn chế khả nghiệm của quá khứ, hiện tại và tương lai, của trong và ngoài, của cái này và cái kia, của ta và người khác. Với không còn một chỉ số nào để ghi dấu mốc sự trôi qua, thế là thời gian không có thể hiện hữu nữa. Tương tự, với không còn một biên giới lãng xăng nào giữa cái ta và người khác, giữa cái này và cái nọ, nên sẽ không còn hạn chế nào hay hệ quy chiếu nào để định nghĩa không gian nữa; do vậy việc lập biên giới không gian cũng không còn hiện hữu nữa. Cái tánh biết chiếu sáng của mặc chiếu

không bị hạn chế bởi bất cứ thứ gì, bởi vì không có niệm nào về "cái tôi" hay bất cứ dính mắc nào các hình tướng, mà các hình tướng này sẽ cách biệt tâm và môi trường. Tâm của bạn thì y hệt như một tấm gương không biên giới, mà, cho dù chính nó bất động, gương này phản chiếu mọi thứ, hệt như nó là. Không có chi tiết nào bị loại trừ ra; không có gì bị ngăn che lại. Tấm gương và thế giới nó phản chiếu thì hòa vào nhau một cách toàn hảo như là bất khả tách biệt.

Ngài Hoàng Trí Chánh Giác so sánh trạng thái này như mặt hồ mùa thu, hay bầu trời mùa thu. Với khí trời mát và khô của mùa thu, hồ nước lắng đọng, trở thành rất mực tĩnh lặng và trong trẻo, tới nỗi bạn có thể thấy cá lơ lửng dưới các chiều sâu; bầu trời thì rất cao và quang đặng tới nỗi bạn

có thể thấy các cánh chim bay dịu dàng trên bầu trời xanh. Ngài cũng so sánh nó với mặt trăng mùa thu, chiếu sáng trong trẻo và cao tới nỗi mọi thứ dưới đất được chiếu sáng bởi ánh trăng dịu và mát.

Trong một số phương diện, mặc chiếu, với dị biệt giữa tĩnh lặng và chiếu sáng, giữa lặng lẽ và quan sát, thì gọi lại pháp môn Phật Giáo kinh điển về Chỉ Quán, đặc biệt như được công thức hóa bởi trường phái Thiên Thai Tông của Trung Quốc. Nhà sư Trí Khải (538-597) của Thiên Thai Tông viết trong cuốn Đại Chỉ Quán của sư như sau:

Học nhân hãy trọn lòng tin rằng tâm này chính nó là Pháp Tánh. Khi niệm khởi lên, thì đó chỉ là Pháp Tánh khởi lên. Khi niệm diệt đi, thì đó chỉ là Pháp Tánh biến đi... Trở về tận gốc, trở lại về nguồn,

Pháp Tánh tự nó là sự tĩnh lặng toàn diện. Điều này gọi là "chỉ" (an định). Khi tu pháp Chỉ như cách này, tất cả hành vi niệm tưởng trước đó đều ngừng lại. Trong pháp tu Quán, hãy quán tưởng rằng, nguyên khởi, tâm vô minh thì đồng nhất với Pháp Tánh. Do vậy, nơi tận gốc của nó, nó là sự rỗng vắng tận nền tảng. Toàn bộ các hành vi thiện và ác khởi lên từ niệm mê vọng thì y hệt như không gian rỗng vắng. Hai pháp tu này thì tuyệt nhiên không hai. Chúng không dị biệt nhau gì cả.

Trong các hệ thống Phật Giáo Ân Độ cổ điển, chỉ (samatha) và quán (vipasyana) thường được tu tập riêng biệt nhau. Thí dụ, kỹ thuật như ngũ đình tâm quán (năm phương pháp làm tâm tĩnh lặng) hay là pháp quán tưởng các đĩa màu có tên là

kasinas có thể được sử dụng lúc đầu để đạt sự tĩnh lặng sâu và nhập định. Một khi định lực đã có được, thì phương pháp quán có thể áp dụng, như pháp tứ niệm xứ. Xuyên qua pháp sau này [tứ niệm xứ], tuệ giải thoát được phát triển. Dần dần, sau khi sức định sâu hơn, và tuệ giác bén hơn, các chức năng này hòa vào nhau và giác ngộ sâu thẳm xảy ra. Trong Đại Thừa, điều này gọi là "chánh định, xa lìa vọng tưởng" hay là "tối thượng tam muội" (the most supreme of supra-mundane samadhis). Thành tựu như thế chỉ tới từ một sự giác ngộ toàn triệt, thâm sâu, không phải các kinh nghiệm tiểu ngộ ngắn hạn có ảnh hưởng hạn chế. Mặc dù đường đi tới pháp chánh định này thì lâu dài và chậm, nhưng một khi đạt được, thì nó không bao giờ lặn mất. Chánh định này liên tục hiển lộ trong bạn, và xuyên qua

sức mạnh của trí tuệ và năng lực sinh khởi từ chánh định này, bạn có thể làm việc như một tâm nguyện bồ tát để giúp chúng sinh khác.

Mặc dù chúng ta đã phân biệt hai phương diện của mặc chiếu nhằm làm sáng tỏ pháp tu này, nhưng thực tế lại không chính xác khi xem mặc và chiếu như hai cái riêng biệt. Vì nếu làm thế, thì đã diễn dịch sai pháp tu đúng của mặc chiếu, cũng như là con đường đốn ngộ của Thiền. Để khởi sự, tĩnh lặng và chiếu sáng thì không thể tách rời nhau, và phải hiện hữu đồng thời: Trong cái chiếu chân thật, bạn đã buông hết việc dính mắc theo các niệm và cảm thọ, và một cách trực tiếp đón nhận vạn pháp, do vậy một cách đồng thời đưa tâm về chỗ tĩnh lặng hoàn toàn. Rồi, một lần nữa, trong cái tĩnh lặng và làm an hết

các niệm, thì những dính mắc vào các đối tượng và hình tướng đặc biệt đều sẽ biến mất, và tánh biết hiện ra chiếu sáng vạn pháp một cách phổ quát mà không bị ngăn che. Do vậy, bạn luôn luôn mặc và chiếu một cách đồng thời, trong một và cùng khoảnh khắc đó của cái biết.

Sẽ nhầm lẫn khi nghĩ rằng bạn trước tiên phải thiết lập bình an nội tâm, và chỉ lúc đó, mới ứng dụng cái tỉnh biết mở ngộ. Khi tâm trở nên sáng rõ hơn, nó trở thành rộng hơn và lặng hơn, và khi nó trở thành rộng hơn và lặng hơn, thì nó sáng rõ hơn. Khi bạn càng quên đi các nỗ lực giả tạo trong việc bồi đắp sự tĩnh lặng và sự chiếu sáng, thì tâm càng trở thành tỉnh lặng hơn và chiếu sáng hơn. Nhưng một điểm cũng cốt tủy tương đương để ghi nhớ về mặc chiếu lại là, theo Thiên Tông, tâm trong tự

tánh đã sẵn tỉnh lặng, rỗng vắng và chiếu sáng. Nó không cần bồi đắp tí nào. Khi càng ra sức nỗ lực ngăn niệm, hay cố gắng làm sáng tâm hơn, thì chỉ chồng chất thêm mê vọng lên trên mê vọng. Nếu có bất cứ kiểu nào gọi là tu tập "một kỹ thuật" về mặc chiếu, thì nó lại không phải mặc chiếu chút nào, nhưng chỉ là dính mắc và phân biệt mạnh mẽ thôi. Đây là thông điệp chân thực của Thiên Tông về mặc chiếu: Nó là một phương pháp không phương pháp. Trong mặc chiếu, nhân (tu tập) và quả (giác ngộ) trong tận cùng thì không hề tách rời nhau.

Khái niệm và pháp tu mặc chiếu được mô tả khá rõ bởi hai dòng trong Kinh Kim Cương:

Hãy để tâm này sinh khởi: không trụ [tâm] vào bất cứ gì.

Trong tu tập mặc chiếu, bạn sẽ không nắm lấy hay trụ vào bất cứ phương diện nào của thân, tâm, hay môi trường (cảnh). Do vậy, như kinh nói, bạn chỉ đơn giản "không trụ vào bất cứ gì hết." Nếu bạn chỉ riêng nhấn mạnh phương diện này, bạn có thể làm tâm bình lặng, và vào các tầng định tâm được mô tả trong truyền thống Nam Tông. Trong các trạng thái này, có sự tĩnh lặng sâu thẳm, nhưng lại rất ít hay không có sự chiếu sáng, vì tâm vẫn còn bị buộc vào một hình tướng cụ thể – tức là, sự tĩnh lặng (stillness) và sự vô tướng (formlessness). Khả năng của nó để chiếu sáng một cách phổ quát, hoặc khả năng biết về vạn pháp lại bị ngăn che bởi sự dính mắc vào niệm về tánh không. Trong mặc chiếu chân thực, có sự chiếu sáng thêm vào sự tĩnh lặng, một cách chính xác bởi vì tâm không an trú vào bất kỳ niệm

nào về sự tĩnh lặng hay về tánh không. Thiền gia phải buông bỏ cả mọi khái niệm về nắm lấy và về không nắm lấy, về buông xả và về không buông xả: đây mới là "vô trụ" chân thực. Vô trụ không dính gì tới chuyện [các căn] bỏ chạy hay cách ly với môi trường [cảnh]. Nó có nghĩa là buông xả dính mắc thiên lệch, và thấy không ngăn ngại thẳng vào các vật, và đón nhận cái toàn thể, để cho bạn tỉnh biết về vạn pháp, cả trong và ngoài, y hệt như nó đang là. Vì lý do này, kinh viết, "Hãy cứ để cho tâm sinh khởi và năng động."

Ngài Huệ Năng đưa ra một giải thích về pháp tu này và quan hệ của nó với Thiền trong Kinh Pháp Bảo Đàn:

"Kẻ mê chấp pháp tướng, chấp nhất hạnh tam muội, cứ nói ngồi yên chẳng động, vọng chẳng khởi nơi tâm tức là nhất hạnh

tam muội; kiến giải như vậy đồng với vô tình, đó là nhân duyên chướng đạo. Thiện tri thức, đạo cần phải linh động, chớ nên làm cho ngăn trệ. Tâm chẳng trụ pháp thì đạo được linh động, tâm nếu trụ pháp, gọi là tự trói." (Phẩm Định Huệ. Theo bản dịch Kinh Pháp Bảo Đàn của cố Hòa Thượng Duy Lực.)

Vào các thời kỳ đầu của pháp môn mặc chiếu, việc buông xả và chiếu sáng này là một niệm, một pháp tu tập đầy nỗ lực và ý thức – mà pháp tu tập này được sinh khởi từ khả năng phân biệt của tâm. Do vậy, người tu nương vào nó, và thực tập với các mong đợi, y hết như bất kỳ niệm mê vọng nào. Nhưng khi pháp tu thuần thực được, thì niệm về pháp tu này biến mất. Khi chúng ta thực sự trở thành chính chúng ta, và pháp môn của không-pháp-

môn thực sự trở thành không còn phương pháp nào hết, thì đó là mặc và chiếu chân thực. Tâm không còn dao động hay phân biệt nữa, và mặc chiếu trở thành tĩnh lặng và chiếu sáng. Đây là Thiên.

(Hết bản văn.)

Thiền Công Án

Thiền sư Genjo Marinello

Thầy Genjo Marinello là Viện Chủ Chùa Dai Bai Zan Cho Bo Zen Ji tại Seattle, Hoa Kỳ. Thầy đã tập Thiền từ năm 1975, xuất gia và thọ giới năm 1980, rồi thọ cụ túc giới năm 1990. Ngoài việc trách nhiệm các chương trình dạy Thiền ở chùa, Thầy còn hành nghề Tham Vấn Về Y Tế Tâm Thần và là Giám Đốc về Tâm Linh (Washington State Licensed Mental Health Counselor and Spiritual Director)

tại khu vực Capitol Hill của Seattle, và là một thành viên trong hội đồng khoa của đại học Antioch University. Bài sau đây của Thiền sư Genjo Marinello nói về pháp tu công án. Chỗ này xin mạn phép góp một ý nhỏ nơi đây: Thiền sư Genjo Marinello trong bài khuyên rằng nên để công án nơi bụng, tuy nhiên theo người dịch thấy, nên để nghi tình về công án ngoài thân, lơ lửng dưới tầm mắt, sẽ có lợi hơn và sẽ duy trì dễ hơn, nhất là khi rời oai nghi ngồi, tới một lúc chỗ nào mắt nhìn cũng thấy niệm nghi tình hiện ra. Nếu thấy khó để niệm ngoài thân, độc giả cũng không nên để niệm riêng vào một điểm nào trong thân, mà nên để niệm này ở toàn thân một cách tự nhiên. Tùy độc giả sẽ thấy cách nào thích hợp. Tham công án khác với tham thoại đầu. Công án là một tích truyện, mang trong đó một vấn

đề, có khi mang cả nhiều vấn đề. Còn thọa đầu là công án được chọn đề sẽ hướng về một câu hỏi đơn độc, dễ hướng tâm hơn. Bài của Genjo Marinello như sau.

(Bắt đầu bản văn.)

Công án (koan) là một chữ Nhật tới từ chữ Trung Quốc, kung-an, có nghĩa là nguyên tắc chung. Đây là một tham khảo tới các điển hình được dùng làm hướng dẫn đời sống; hay như trong trường hợp Thiền Tông, các công án dùng như chất xúc tác để đánh thức bản chất thật/sâu thẳm/trong sạch của bạn. Công án thường kể lại một cuộc gặp gỡ giữa thầy và trò, trong đó câu hỏi hay câu trả lời của vị thầy được kể là khai mở bản chất sâu thẳm của vạn pháp như chúng là thế. Có lẽ, điển hình sớm nhất của một công án là

tới từ câu chuyện, khi Đức Phật lịch sử cầm lên một cành hoa trước một hội chúng và không nói một lời. Chuyện kể rằng tất cả hội chúng đều im lặng và ngỡ ngác không hiểu, chỉ trừ Ngài Ca Diếp – chuyện kể rằng Ngài Ca Diếp đã mỉm cười nhận ra. Cái gì đã được trao truyền khi Đức Phật cầm lên cành hoa? Đừng giải thích nó, hãy cho ta thấy cái đang hiểu của người! Vị Thiên Sư hét lên như thế. Để làm thế, bạn phải ngay tức khắc trở thành Đức Phật, Ngài Ca Diếp và bông hoa!

Công án là một công cụ cao cấp, và không có sức mạnh ẩn tàng nào ở trong và thuộc về chúng, nhưng lại có thể giúp giác ngộ khi sử dụng đúng đắn. Tôi từng nghe Thầy Genki (Thiên Sư và là Viện Chủ) gọi chúng là cái mở nắp lon cho Tâm.

Chúng giống như cái gõ cửa, chúng không có công dụng nào cả trừ phi được dùng đúng đắn như một công cụ để gõ vào cửa Tâm của bạn.

Công án chỉ nên được dùng sau khi bạn đã vào được chánh định (samadhi). Chánh định là trạng thái của tâm khi tất cả bọt bèo và sóng (ý niệm, suy nghĩ, cảm thọ, phán đoán) đã im bật, và tâm đã trở nên sáng tỏ, lặng lẽ, phản chiếu một cách tự nhiên, và trôi chảy tự do trong khoảnh khắc này. Nếu tâm bạn chưa đắc định, thì đừng tu tập gì với công án. Công án sẽ quậy lên dòng nước của tâm, và nếu tâm đang sẵn hỗn loạn thì pháp tham công án sẽ chỉ làm mọi chuyện tệ hơn. Đó là lý do vì sao Thầy Genki chỉ trao cho công án trong khi vào các kỳ nhập thất Sesshins (có sách dịch là nhiếp tâm, có thầy nói là

tiếp tâm, một kỳ thất dài nhiều ngày. LND) trong đó học nhân dễ nhập định hơn.

Nếu tâm đắc định tới một mức độ nào đó, thì một công án có thể được dùng để trải dài tâm định của bạn tới một chiều kích lớn hơn. Bằng cách giải quyết hoàn tất một công án, có nghĩa nói rằng bao trùm câu hỏi/nạn đề với hiểu biết của bạn, thì cái tâm hạn cục sẽ một cách chậm rãi hay một cách đột ngột được trải rộng ra và thức tỉnh vào cõi Chân Tâm.

Công án sẽ KHÔNG được giải đáp. Bất kỳ đáp ứng mô tả nào, đáp ứng kiểu có/không, hay đáp ứng cái này/cái kia đều sẽ bị bác bỏ. Dù vậy, không đáp ứng cũng không tốt. Như thế, làm sao bạn có thể đáp ứng? Khi ý nghĩa sâu thẳm của công

án được hiểu trực tiếp, thì một mảnh của sự hiểu biết đó sẽ được trình bày dễ dàng.

Thường thường, không cần gì tới lời nói ngôn ngữ. Một vài cử chỉ đột khởi hay thi tính cũng là đủ rồi. Đó là lý do vì sao tôi nói công án không được trả lời, nhưng là được giải quyết.

Để tham một công án có nghĩa là để một công án hoạt động trên bạn. Một khi một mức độ chánh định đã đạt được, bạn đưa câu chuyện trong công án, hay câu hỏi công án, vào tâm. Cách khởi công án vào thích nghi duy nhất là nêu câu hỏi một cách dịu dàng nhưng liên tục vào ý thức. Đừng mất thì giờ tìm cách hiểu công án. Hãy để nó trải tâm của bạn xuyên qua chất vấn này thôi, và đừng có nỗ lực nào giải đáp nó. Bất kỳ phân tích nào cũng chỉ làm uổng phí thì giờ, và tận cùng kiểu đó

chỉ cao lắm là sản xuất ra một câu trả lời kiêu chồn hoang, hay là Thiên giả mạo. Công án là một khí cụ quý quái bởi vì chúng nhắm dụ chúng ta vào chỗ diễn dịch, giải thích, bắt chước hay phân tích; và rồi, chỉ sau khi chúng ta cạn kiệt hay là buông bỏ hết mọi kiểu khảo sát điều tra loại đó, thì một mức độ thâm sâu hơn của tham cứu mới có thể dò tới được.

Thường thường, chỉ khi nào chúng ta có thể thú nhận rằng chúng ta không biết gì hết, thì pháp tham công án chân thực mới bắt đầu được. Hãy để công án trong bụng của bạn, nơi đó có thể khởi đầu như là bạn đã nuốt một quả cầu sắt nóng, tới nỗi nó không thể bị tiêu hóa hay trục xuất đi. Thực tế, đôi khi sau nhiều năm tu tập, công án sẽ làm phần việc của nó, tâm sẽ mở ra trong sự hiểu biết sâu thẳm diệu

dàng, và bất kỳ những đáp ứng trực tiếp đơn giản nào rồi sẽ như đường xuất hiện hiển nhiên.

Công án là các câu hỏi, hay các lời tuyên thuyết mà y hệt như một thách thức đối với con người bạn, đối với cái khái niệm nền tảng nhất về tự ngã của bạn. Công án hoạt động như lưỡi kiếm đâm vào tự ngã của bạn và [từ đó] tuôn trào ra là Phật Tánh của bạn. Công việc của hành giả không phải là tác chiến hay vật lộn với các cú tấn công này, nhưng là trung hòa chúng. Điều này thực hiện được bằng cách đưa ra một đáp ứng tự cốt tủy, hồn nhiên, chân thực.

Bất cứ khi nào một đáp ứng đối với một công án khởi lên trong tôi, trước khi vào độc tham (tham vấn riêng giữa Thầy và trò), tôi để mặc cho nó trôi mất đi; đó là

bảo đảm tốt nhất rằng [cái] đáp ứng khởi lên trong khi độc tham, hay trước mặt vị Thầy, sẽ là [một đáp ứng] tươi mới. Bây giờ, thường thì đáp ứng mà tôi trình trong buổi độc tham thì gần như giống hệt như cái phản ứng lúc đầu của tôi; tuy nhiên, bằng cách buông bỏ các đáp ứng đầu tiên và kế tiếp đó, công án có cơ hội tốt nhất để mở rộng hiểu biết của bạn vào trong sự hiển lộ đầy đủ nhất.

Để hiểu một công án bằng tâm suy luận của bạn chỉ là phần nhỏ nhất của những khởi đầu; để hiểu công án kỹ càng và kỹ càng đầy đủ, với từng mảnh nhỏ của thân tâm bạn, mới là một khởi đầu tốt. Để đáp ứng với một công án, chúng ta phải học cách hiển lộ hiểu biết của mình một cách đơn giản và trực tiếp, không chút do dự. Hiển lộ đáp ứng của chúng ta nghĩa là đưa

ra một phản chiếu thuần tịnh trong treo về cái đang được hướng tới.

Thí dụ, trả lời công án "Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay" là sự VẮNG LẶNG: niềm vắng lặng tịch diệt bao trùm khắp vũ trụ, cái tự thân là Đạo. Nhưng, cái hiểu biết có phần suy lý này không nói được gì cả. Khi xem như là một đáp ứng, thì nó đã chết từ lâu. Làm cách nào bạn cảm nhận niềm vắng lặng tịch diệt này trong từng mảnh thân tâm bạn, và khi điều này được kinh nghiệm một cách trực tiếp, thì làm cách nào bạn sẽ hiển lộ được kinh nghiệm của bạn để cho vị Thầy hài lòng?

Hãy can đảm, đừng ngồi yên và đông lạnh; ít nhất hãy nói, "Con không biết." Bất kỳ đáp ứng nào bị Thầy bác bỏ đều sẽ khép lại một ngõ hẹp không tới đâu, hay là sẽ đẩy bạn tới một vài hướng mới. Từ

từ, vị Thầy sẽ giúp gạt bỏ mọi đáp ứng, chỉ trừ một phản chiếu thuần tịnh trong treo về cái đang được hướng tới. Mỗi công án đòi hỏi một đáp ứng riêng biệt, độc đáo, trong khung của câu hỏi. Nếu một công án hết như một tay quyền đánh vào đầu, thì sẽ vô dụng khi đáp ứng bằng cú đá vào ống quyền. Nếu Thầy đòi có một quả táo, hãy mang tới đủ thứ riêng của bạn; nhưng hãy hiểu rằng một quả cam hay một ổ bánh mì sẽ không đáp ứng được.

Công án thì hết như hạt giống của tỉnh ngộ. Đôi khi có một thời gian dài lâu để trưởng dưỡng gian nan, đôi khi thời kỳ trưởng dưỡng này ngắn và trực tiếp. Luôn luôn, chúng ta vẫn cứ chờ đợi trái từ đáp ứng của người nào đó chín cây và rụng xuống đúng thời. Để giải quyết trọn vẹn

một công án, bạn phải để cho nó lớn lên trọn vẹn; một công án phải tự hiển lộ nó ra. Để nuôi dưỡng và chăm sóc cho một công án, hãy một cách đơn giản và liên tục kích vào cái chăm chú tỉnh biết của bạn cái cốt tủy của "câu hỏi" hay của "cuộc trực diện" đó.

Thí dụ, nếu công án là "Hãy mang cho tôi tự tánh của tiếng chuông chùa," thì trước tiên, chúng ta phải sửa soạn cái nền đất nơi mà công án sẽ được trồng vào bằng cách nhập định (tình trạng khi tâm bạn một cách hoàn toàn, một cách tự nhiên tỉnh lặng, quân bình, và tỉnh giác tròn đầy trong cái khoảnh khắc mà các hành hoạt của bạn trôi chảy dễ dàng như nước chảy xuống đồi). Một khi hành hoạt an định đã thiết lập (ở cả các oai nghi: ngồi, tức tọa thiền; đi bộ, tức kinh hành; làm việc),

chúng ta trồng công án vào một cách dịu dàng, một cách liên tục và một cách chăm chú bằng cách đưa công án vào sự tỉnh giác của bạn, và đặt nó an nghỉ trong bụng mình. Nơi đó nó sẽ mọc lên và lớn dậy mà không cần thêm bất kỳ nỗ lực nào của bạn.

Trong thí dụ đi tìm tự tánh của tiếng chuông chùa, chúng ta hãy để cho tiếng chuông chùa vọng lên trong bụng của bạn, cho tới khi nó có thể trôi ra khỏi người chúng ta mà không có bất kỳ phân biệt suy lý nào, không bất kỳ phân tích hay do dự suy lý nào. Vào khoảnh khắc của tỉnh ngộ, quả trái của công án sẽ tự nhiên đứt rời khỏi chúng ta như là một đáp ứng rõ ràng vang vọng mà không chút màu mè nào về "nó" hay "tôi."

Không có gì sẽ tách rời hành giả và tiếng chuông; chúng sẽ là một, mà không có can thiệp nào từ ý thức phân biệt.

Qua nhiều năm tu tập công án với 4 Thiền Sư khác nhau, tôi đã hiểu rằng công án có thể chia làm 5 loại khác nhau. Thực sự, cũng có thể chia chi tiết thêm nhiều nhóm phụ nữa, và tất cả trong tận cùng đều vô nghĩa, một công án chỉ là một công án thôi. Tuy nhiên, để tìm cách giải thích về cách tu công án, tôi nghĩ nên chia làm 5 nhóm sau.

Một số công án đòi hỏi hành giả buông bỏ các hàng rào giữa bạn và thiên nhiên [quanh bạn]. Những công án như hãy mang cho tôi tiếng mưa rơi, tự tánh của đóa hoa, hay một ngọn núi trên một sợi dây thừng, tất cả đều đẩy học nhân vào hướng của sự tỉnh giác mở rộng.

Các công án khác thì đòi hỏi hành giả buông bỏ các rào cản khái niệm và giả tạo đang dựng lên giữa chính bạn và Phật. Các công án như, hãy mang cho tôi tự tánh của pho tượng [Phật] đứng trên bàn thờ kia, hãy đưa cho tôi xem yếu nghĩa việc làm của Thiên Sư (Câu Chi, Sư Ngạn, Lâm Tế...); hay là khi hàm răng của người cắn vào cành cây giữa bờ vực mà tay chân đều không bám đâu được, làm sao người trả lời một câu hỏi chân thành xin giải bày pháp yếu (Chân Lý/ YÙ chỉ tổ sư)?

Một số công án đòi hỏi hành giả mở hết các cửa về đời người bằng cách yêu cầu "hãy mang tới cho ta tự tánh của lão già (hay [của] phụ nữ, đứa trẻ, hài nhi, thẳng bíp, tên ngọc, pháp sư, nhà sư, thầy giáo,

cái chết, sự sinh, bạn hữu, kẻ thù, niềm vui, nỗi buồn)."

Một số công án đòi hỏi hành giả hiển lộ Đạo trong tự thân (nền tảng của Thực Tại, cái vượt qua sinh tử, qua tướng và vô tướng, qua đấng và sau, qua âm và dương, qua nam và nữ, và qua mọi nhị nguyên khác). Các công án đưa học nhân trải tình giác về chiều hướng này có thể hỏi như "cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay," hay là "hãy chỉ ra yếu nghĩa của Mu [Vô]," hay là "hãy đưa cho ta xem cái cội nguồn của đất, nước, gió, lửa."

Cuối cùng, có những công án đòi hỏi hành giả đưa nó vào chung nhau, và hiển lộ các hành vi bình thường như là các hành vi giác ngộ trọn vẹn. Các công án đây chúng ta vào lối này có thể là yêu cầu "hãy hiển lộ chân tánh của khắp pháp giới trong khi

rửa chén," hay là "người sẽ làm gì sau khi người tới đỉnh cột cao trăm trượng (sau khi ngộ thì cái gì)," hay là "làm sao người leo ngọn núi Phật," hay là "vô vị chân nhân của Thầy Lâm Tế bây giờ đang ở đâu."

Tất cả các công án đều đòi hỏi chúng ta tỉnh ngộ hiện tiền, và sống trọn vẹn cái hiện tiền mà không còn màng lọc nào giữa chúng ta và phần còn lại của thực tại.

Khi thiền công án được tu tập đúng hướng, chúng ta sẽ khám phá rằng chính đời sống chúng ta là công án lớn nhất của mọi công án. Bất kỳ trở ngại nào hay hoàn cảnh nào có vẻ như tách rời chúng ta xa khỏi chính chúng ta, hay xa khỏi bất kỳ ai hay bất kỳ vật gì khác, đều có thể được dùng như một công án. Hãy đưa trở ngại hay nan đề đó vào tâm bạn, như cách đã

mô tả trên, và chờ cho nó chín cây, và rụng xuống mà không cần tìm cách sửa chữa, thay đổi hay phân tích nó. Bạn sẽ khám phá rằng tất cả các trở ngại đều là ảo giác của kiểu này hay kiểu khác.

Để thấy thực tại một cách rõ ràng là hãy gỡ bỏ hết mọi rào cản bên trong bạn, và giữa tự ngã của bạn và mọi thứ khác với nó. Tam Tổ của Thiên Tông nói rằng không hề có gì cách biệt hay bị loại trừ ra, vạn pháp vẫn chuyển động và đan vào nhau mà không phân biệt gì.

Thí dụ, tôi thường bị ám ảnh bởi nhiều loại niệm cứ như dường lập đi lập lại không ngừng; nhưng rồi, nếu tôi lui lại khỏi các loại niệm đó, hay là [lui khỏi] nỗi đau đớn, và giữ nó một cách dịu dàng và chăm chú trong bụng hay trên đùi, rồi trong một trật tự tương đối ngắn thì đọt

sóng niệm này hay nỗi đau đớn đó sẽ tan biến đi, đôi khi lại hiển lộ ra một câu chuyện hay một chân lý trước đó chưa thấy, đôi khi chỉ là tan biến đi mà không còn vết tích nào. Đôi khi sự nhẹ gánh này chỉ là tạm thời, đôi khi là vĩnh viễn, nhưng luôn luôn với sự tỉnh giác chăm chú dịu dàng thì nó giải quyết xong, hay ít nhất có tiến triển. Một lần, tôi được hỏi là có phải đáp ứng với một công án thì y hết như đóng kịch không, và tôi nói: "Vâng, y hết như đóng kịch giỏi, nơi mà, trong sự chân thành thuần tịnh, không có gì cách biệt người diễn viên với vai trò đang được đóng."

(Hết bản văn.)

Yếu Chỉ Tu Chứng Cho Người Sơ Học

Thiền Sư Hám Sơn Đức Thanh

Thiền Sư Hám Sơn Đức Thanh (1546-1623) là một vị thầy lớn trong Thiền Tông Trung Hoa. Năm 7 tuổi, cậu bé đã quan tâm về ý nghĩa sống và chết. Năm 9 tuổi, cậu rời nhà để vào chùa Báo Ân tu học, nơi vị trụ trì là Hòa Thượng Tây Lâm đang giữ chức Giám Nghị tại triều đình nên khuyến khích các học tăng học cả Tam Giáo – Phật, Nho, Lão. Tới năm 19 tuổi, ngài xuống tóc, chính thức xuất gia. Năm sau, ngài dự khóa thiền thất do Thiền Sư Vân Cốc mở tại chùa Thiên Giới, được trao cho tham công án, "Ai đang niệm Phật?" Trong 3 tháng liền, tâm ngài Hám Sơn không khởi một niệm, như sống trong mộng, không thấy đại chúng chung quanh...

Một lần, ngài hốt nhiên hiểu thông giáo lý tương tức trong khi nghe giảng về Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sutra) và bộ luận Thập Huyền Môn (The Ten Wondrous Gates). Một thời gian sau, ngài lại trải qua một kinh nghiệm chứng ngộ thâm sâu khác tại Ngũ Đài Sơn, khi ngài đọc bộ luận Vật Bất Thiên (Things Do Not Move, Vật Không Hè Chuyển Động) trong tập Triệu Luận (Book of Chao). Ngài sau đó còn trải qua nhiều lần ngộ đạo nữa.

Sau khi viên tịch, nhục thân ngài vẫn trụ trong tư thế ngồi kiết già, đưa về thờ tại Chùa Nam Hoa, bên cạnh nhục thân của Lục Tổ Huệ Năng. Ngài Hám Sơn đã viết chú giải nhiều kinh luận. Khi hoằng pháp, ngài dạy cho tứ chúng cả Tịnh Độ Tông, khuyến khích lập các pháp hội Niệm Phật.

Bản Việt dịch dưới đây dựa theo "Essentials of Practice and Enlightenment for Beginners," bản Anh dịch của Guo-gu Shi. Bài viết cô đọng của ngài Hám Sơn gồm ba phần, và sẽ được dịch toàn văn nơi đây.

(Bắt đầu bản văn.)

I. Cách Để Tu Tập và Đạt Ngộ

Về cội rễ và nhân duyên của Đại Sự này, [cái Tánh Phật này] thì đã nằm sẵn trong mọi người; do vậy, nó đã viên mãn bên trong người, không thiếu gì cả. Điều khó chính là, từ vô trí, hạt giống mê đắm, vọng niệm, thọ tướng chấp thủ, và tập quán sâu dày đã ngăn che tánh sáng chiếu diệu này. Người không có thể thực chứng nó bởi vì người đang chìm đắm trong vọng niệm rời rạc về thân, tâm và pháp

giới, miệt mài phân biệt và say đắm [về cái này và cái kia]. Vì các lẽ đó, người cứ luân hồi sinh tử bất tận.

Nhưng, tất cả chư Phật và chư tổ đã xuất hiện trong đời, dùng vô lượng lời nói và các phương tiện thiện xảo để giảng nghĩa về Thiên và làm sáng tỏ tông nghĩa. Để thích ứng với các căn cơ chúng sinh khác nhau, tất cả các phương tiện thiện xảo hết như công cụ để nghiền nát cái tâm lăng xăng dính mắc, và chứng ngộ rằng ngay từ khởi thủy vốn thật không có cái gì gọi là "các pháp" (dharmas: vật) hay là [trong ý nghĩa của] "cái ngã" (self).

Cái thường được hiểu như là tu tập chỉ có nghĩa là sống thuận theo [bất cứ trạng thái nào của] tâm mà người ở nơi đó để thanh tịnh hóa, và làm biến đi các vọng niệm và tập quán. Đưa nỗ lực của người vào đây

thì gọi là tu tập. Nếu chỉ trong nhất niệm, mà các vọng tưởng hốt nhiên ngưng lại, thì [người sẽ] nhận ra bản tâm của người một cách tận tường, và chúng ngộ rằng nó thì bao la và rộng mở, sáng tỏ và chiếu diệu – vốn đã sẵn viên mãn và tròn đầy. Trạng thái này, thanh tịnh tự nguyên thủy, không [chứa] một vật nào, thì gọi là giác ngộ. Ngoài tâm này ra, thì không hề có cái gì gọi là tu hay chứng. Tự tánh của tâm thì y hệt như một tấm gương, và mọi dấu vết của vọng niệm và chấp thủ như bụi phủ lên tâm. Khái niệm của người về các hiện tượng chính là bụi này, và ý thức đầy cảm xúc của người chính là bụi đó. Nếu tất cả vọng niệm tan biến, tự tánh sẽ hiển lộ ra. Cũng hệt như khi bụi được lau, thì gương lại phản chiếu rõ ràng. Điều này y hệt như với Pháp (Dharma: pháp môn).

Tuy nhiên, tập quán, mê vọng và chấp thủ dính mắc được chồng chất từ vô lượng kiếp đã thành sâu dày. May mắn, nhờ hướng dẫn của thiện tri thức, trí tuệ bát nhã vốn sẵn nơi ta có thể được hiển lộ. Tỉnh ngộ rằng trí tuệ đó vốn đã sẵn nơi mình, chúng ta sẽ có thể khởi Bồ Đề Tâm và phát sinh đại nguyện để vượt qua sinh tử. Việc nhổ gốc rễ sinh tử huân tập từ vô lượng kiếp ngay một lần lại là một việc hết sức tinh tế. Nếu người không có sức mạnh lớn và lòng can đảm đủ để gánh vác đại sự như thế và cắt đứt thẳng [việc này] không chút do dự, thì [việc này] sẽ cực kỳ khó khăn. Một vị tổ đã nói, "Việc này y hệt như một người mà kinh chống cả vạn người." Đó không phải lời hư vọng.

II. Cửa Vào Tu Tập và Chứng Ngộ

Nói một cách tổng quát, trong thời mạt pháp này, nhiều người tu mà không mấy người chứng. Cũng có nhiều người phí sức tu tập mà không mấy ai đón nhận thêm lực dụng tu tập. Tại sao như thế? Họ không đưa nỗ lực [tu] một cách trực tiếp, và không biết con đường tắt. Thay vậy, nhiều người chỉ làm đầy tâm trí họ với kiến thức quá khứ của chữ và ngôn ngữ dựa trên những gì họ đã nghe, hay là họ đo lường các việc bằng cách phân biệt theo cảm tính, hay là họ đè nén vọng niệm, hay là họ tự trùm hào quang với ảo cảnh hiện ra ở các căn của họ. Những người này dựa vào lời của người xưa trong tâm họ và tự cho là thực. Thêm nữa, họ dính vào các chữ này như cái thấy riêng của họ. Họ không biết rằng, không có cái nào [lời người xưa] hữu dụng bao nhiêu cả. Đó là cái được gọi là, "nắm giữ

lấy cái giác ngộ của người khác, và làm che mờ công giác ngộ của mình."

Đề thiền tập, người trước tiên phải dẹp bỏ hết mọi kiến thức và hiểu biết, và chỉ nhất tâm đưa toàn lực của người đặt lên một niệm. Tin vững chắc vào [chân] tâm của người rằng, nguyên thủy nó thanh tịnh và sáng rõ, không một chút trì trệ nào hết – nó thì sáng và hoàn thiện, và bao trùm khắp Pháp giới. Trong tự tánh, thì không hề có thân, không hề có tâm, không hề có thế giới, mà cũng không hề có vọng niệm nào, không hề có bất kỳ thọ tướng nào. Ngay trong khoảnh khắc này, chính ngay một niệm này tự nó đã là vô sinh. Tất cả mọi pháp đang hiển lộ trước người bây giờ thực ra là ảo giác và vô tự tánh – tất cả vạn pháp đó đều là phản chiếu phóng hiện từ chân tâm của người.

(LND. Câu vừa rồi là dịch sát nghĩa, nhưng có thể làm dễ hiểu hơn khi chuyển ngữ dài dòng như sau: Tất cả mọi pháp đang hiển lộ bây giờ trước mắt người, đang hiển lộ bên tai người, đang hiển lộ trước mũi người... [với 6 căn]... thực ra là ảo giác và vô tự tánh – tất cả vạn pháp đó đều là phản chiếu phóng hiện từ chân tâm của người.)

Hãy làm việc như thế để dẹp hết mọi vọng niệm. Hãy đặt tâm vào quan sát, nhìn xem niệm sinh từ đâu, và niệm diệt về đâu. Nếu người tu tập như thế này, bất kể loại vọng niệm nào sinh khởi, thì chỉ một cái chạm vào thôi là chúng đều sẽ tan ra manh mún. Tất cả sẽ tan đi và biến mất. Người đừng bao giờ chạy theo, hay tiếp diễn lan man vọng niệm. Thiên Sư Vĩnh Gia (Yongjia) đã cảnh sách, "Người tu

phải cắt đứt cái tâm [mong muốn] tiếp diễn." Như thế bởi vì, cái vọng tâm vốn là không gốc rễ. Người đừng bao giờ xem một vọng niệm nào là thật và tìm cách bám víu nó trong tâm. Ngay khi niệm khởi lên, hãy thấy nó ngay tức khắc. Khi người nhận ra niệm đó, thì nó sẽ biến mất. Đừng bao giờ tìm cách đè nén các niệm, nhưng hãy cho phép các niệm như nó là, hết như người nhìn một quả bầu trôi nổi trên mặt nước.

Hãy dẹp hết tất cả thân, tâm và thế giới của người, và hãy đơn giản đưa ra trước [tâm] một niệm, hết như một mũi kiếm xuyên thủng bầu trời. Cho dù là Phật hay Ma xuất hiện, hãy cắt bỏ hết như một cuộn chỉ rối. Hãy đem toàn bộ nỗ lực và sức mạnh của người, một cách kiên nhẫn, đẩy tâm người đi tới tận cùng. Cái được

biết như là "một tâm giữ chánh niệm về chân như" có nghĩa rằng chánh niệm tức là vô niệm. Nếu người có thể quán vô niệm, thì người đang hướng tới trí huệ chư Phật.

Những người tu nào mới khởi Bồ Đề Tâm nên có tín tâm về giáo lý duy tâm. Phật đã nói, "Ba cõi đều là tâm thôi, và vạn pháp thực ra là duy thức thôi." Toàn bộ Phật Pháp chỉ là giải thích xa thêm về hai dòng này, để cho mọi người có thể phân biệt, hiểu được và khởi tín tâm vào hiện thực này. Những lỗi đi của phàm và thánh chỉ là những lỗi đi của mê vọng và giác ngộ trong bản tâm người. Ngoài tâm ra, tất cả các hành nghiệp của thiện và ác đều không thể đạt.

Tự tánh của người thì kỳ diệu. Nó là cái rất tự nhiên và hồn nhiên, không phải cái

gì mà người có thể "làm cho giác ngộ" [bởi vì người đã sẵn có nó rồi]. Như thế, cái gì ở đó mà còn bị mê chứ? Mê vọng chỉ để nói về sự thiếu giác ngộ của người rằng tâm người vốn không hề có một vật, và rằng thân, tâm và thế giới nguyên vốn là rỗng rang không tịch. Bởi vì người bị ngăn che, cho nên mới có mê vọng. Người đã luôn luôn xem cái tâm suy lường mê vọng, [cái tâm] cứ thường xuyên sinh ra và diệt đi, như là có thật. Vì lý do đó, người cũng xem các chuyển biến mê vọng và các hiện tượng của các cõi của sáu trần (đối tượng của 6 căn) như là có thật.

Nếu hôm nay, người phát tâm xuất trần và lấy con đường hướng thượng, thì người nên dẹp hết mọi cái thấy và hiểu biết xưa cũ của người. Nơi đây, không một chút

xíu tri thức và khôn ngoan nào có thể hữu dụng. Người phải, và chỉ phải, nhìn thấu suốt xuyên qua thân, tâm và thế giới đang hiện tiền, và chứng ngộ rằng chúng đều vô tự tánh. Y hệt như các ảnh chiếu – chúng cũng giống hệt như ảnh trong gương, hay như trăng hiện dưới nước.

Hãy nghe tất cả mọi âm thanh, tiếng nói hệt như gió xuyên qua rừng; hãy thấy tất cả mọi vật nhưng mây bay trên bầu trời. Vạn pháp đều liên tục lưu chuyển, biến đổi; vạn pháp đều hư ảo và vô tự tánh. Không chỉ thế giới bên ngoài như thế, nhưng chính các vọng niệm của người, mọi phân biệt khát ái của tâm, và tất cả các hạt giống của đam mê, tập quán, cũng như mọi phiền não cũng đều không gốc rễ và vô tự tánh.

Nếu người có thể thiên quán như thế, thì rồi bất cứ khi nào một niệm khởi lên, người sẽ thấy ngay cội gốc của nó. Đừng bao giờ lơ lửng để nó đi qua người [mà không thấy xuyên qua nó]. Đừng để bị nó đánh lừa. Nếu người làm được như thế, thì đó là người đang thiên tập chân thực. Đừng gom góp các tri kiến, suy tưởng về nó, và đừng tìm cách thấu dết một số kiến giải thông minh về nó.

Dù vậy, ngay cả khi phải nói tới pháp tu thì thực sự y hệt như là lựa chọn cuối cùng. Thí dụ như, khi phải dùng tới binh khí, thì chúng thực sự không phải là vật kết tường. Nhưng chúng được dùng như lựa chọn cuối cùng [trong chiến trận]. Cổ đức đã nói về việc khảo sát Thiên, và đưa ra thối đầu (huatou). Những cái này, cũng đều là các lựa chọn cuối cùng. Ngay

cho dù có vô số công án, thì chỉ riêng dùng câu thoại đầu, "Ai đang niệm Phật đó?" người cũng có thể nhờ nó tăng sức dễ dàng giữa các tình huống phiền não. Ngay cả khi người có thể dễ dàng được tăng lực nhờ nó, [thoại đầu này] chỉ đơn giản là một viên ngói [vỡ] để gõ các cánh cửa thôi. Thực sự, rồi người sẽ phải ném nó đi thôi. Dù vậy, bây giờ thì người phải dùng nó. Nếu người muốn dùng thoại đầu để tham thiền, người phải có tín tâm, có quyết tâm không lay động, và phải miên mật. Người phải không vương chút xíu nào dao động và bất định. Thêm nữa, người không phải hôm nay làm kiểu này và ngày mai kiểu khác. Người đừng quan tâm chuyện người sẽ không được giác ngộ, cũng đừng cảm thấy rằng thoại đầu này không đủ thâm sâu. Tất cả các suy nghĩ như thế chỉ ngăn trở thôi. Ta phải nói

về các thứ đó bây giờ, để người sẽ không khởi chút ngờ vực nào, khi người đối mặt với gian khó.

Nếu người có thể lấy được sức mạnh từ năng lực của người, thế giới bên ngoài sẽ không ảnh hưởng tới người. Tuy nhiên, bên trong, tâm của người có thể khởi lên nhiều loạn tâm mà [như dưng] không vì lý do nào cả. Đôi khi tham dục khởi lên; có lúc bất an hiện ra. Nhiều trở ngại có thể khởi lên bên trong người, làm cho người cảm thấy cạn kiệt thân, tâm. Người sẽ không biết nên làm gì. Đó là những nghiệp tập đã cất chứa trong thức thứ tám của người từ vô lượng kiếp. Hôm nay, nhờ công năng thiền tập, chúng sẽ xuất lộ ra hết. Vào thời điểm quan trọng này, người phải có thể nhận ra và nhìn xuyên qua chúng rồi vượt qua [những trở ngại

này]. Đừng bao giờ để bị chúng kiểm soát và dẫn dắt, và quan trọng nhất là đừng bao giờ xem chúng như là thật. Vào lúc đó, người phải chân chính lại, phải can đảm và miên mật, rồi tận lực bình sinh mà tham thọa đầu. Hãy chăm chú nhìn vào điểm từ đâu mà niệm sinh khởi, và liên tục dần tới và hỏi, "Nguyên khởi, không có gì bên trong tôi, vậy thì từ nơi đâu mà [trở ngại] tới? Cái gì đây?" Người phải quyết tâm tìm ra tận gốc chuyện này. Cứ liên tục tham như thế, giết sạch tất cả [vọng hiện] mà không để lại một chút dấu vết nào, cho tới khi ngay cả tới quý thần cũng phải bật khóc. Nếu người có thể tham thiền như thế, tin mừng sẽ tới với người một cách tự nhiên.

Nếu người có thể đập vỡ xuyên qua một niệm, thì tất cả vọng tâm đều đột nhiên bị

gỡ bỏ. Người sẽ cảm thấy như một bông hoa trong bầu trời mà không rọi ra bóng [râm] nào, hay là như một mặt trời sáng đang chiếu ra ánh sáng vô tận vô biên, hay là như hồ nước trong trẻo, thấy xuyên suốt và rõ ràng. Sau khi kinh nghiệm như thế, sẽ có vô lượng cảm xúc về ánh sáng và sự nhẹ nhàng thoải mái, cũng như là một cảm giác về sự giải thoát. Đây là dấu hiệu tăng lực nhờ tham thiền cho người sơ học. Không có gì gọi là dị thường hay kỳ vĩ về điều này. Đừng sinh tâm quá vui mừng trong kinh nghiệm tuyệt đẹp này. Nếu người sinh tâm như thế, con Ma Vui Mừng sẽ chiếm ngự người, và người sẽ gặp một loại chướng ngại khác.

Giấu bên trong tạng thức lại là tập quán nhiều đời và hạt giống tham ái. Nếu người tham thọa đầu mà không hiệu quả, hay là

người không có thể an định (chỉ) và quán chiếu (quán) tâm của người, hay chỉ đơn giản rằng người không khép mình tu tập nổi, thì người nên lễ bái quỳ lạy, tụng đọc kinh điển, và làm lễ sám hối. Người cũng có thể tụng thần chú để nhận mật ấn chư Phật; nghiệp chướng trở ngại được gỡ nhẹ đi. Bởi vì tất cả mật chú đều là mật ấn của tâm kim cương của chư Phật. Khi người dùng chúng, thì hết như cầm tới chùy kim cương bất hoại có thể phá vỡ mọi thứ. Bất cứ những gì tới gần đều sẽ bị đánh cho tan thành mảnh vụn. Cốt tủy của toàn bộ mật giáo của chư Phật và chư tổ đều chứa đựng trong mật chú. Do vậy mới có câu, "Tất cả Như Lai mười phương đã thành đạo chánh đẳng chánh giác xuyên qua các mật chú như thế."

Mặc dù các vị Phật đã nói như thế rõ ràng, các vị tổ sư lo sợ là các lời đó có thể bị hiểu nhầm, nên đã giữ điều đó làm bí mật, và không sử dụng phương pháp đó. Tuy nhiên, để tăng lực nhờ sử dụng mật chú, người phải tập chúng thường xuyên sau một thời gian lâu dài. Nhưng, dù vậy, người đừng bao giờ mong chờ hay tìm kiếm các đáp ứng phép lạ kỳ bí khi dùng chúng.

III. Giải Ngộ và Chứng Ngộ

Có những người ngộ trước rồi mới tu sau, và có những người tu trước rồi mới ngộ sau. Ngoài ra, còn có một dị biệt giữa giải ngộ và chứng ngộ.

Những người nào hiểu được tâm họ sau khi nghe giáo pháp từ chư Phật và chư tổ sư thì gọi là giải ngộ. Trong hầu hết

trường hợp, những người này rơi vào tri giải kiến thức. Khi chạm mặt với mọi tình huống, họ sẽ không có thể sử dụng những gì họ đã biết. Tâm của họ và ngoại vật ở thế đối nghịch nhau. Không có gì gọi là nhất thể hay hòa hài. Do vậy, họ đối mặt với trở ngại khắp mọi thời. Đó [cái mà họ đã ngộ] được gọi là "tương tự bát nhã" (prajna in semblance) và không đến từ tu tập chân chính.

Còn chúng ngộ thì tới từ thiên tập chân thực và kiên trì, khi mà người tới một chỗ bế tắc, nơi mà núi đồi tràn trụi và sông hồ cạn kiệt. Đột nhiên, [vào lúc mà] một niệm ngưng lại, người sẽ nhận ra minh bạch bản tâm của người. Vào lúc này, người sẽ cảm thấy như là chính người gặp lại cha người tại một ngã tư đường – không có nghi ngờ gì về chuyện này. Nó y

hết như chính người đang uống nước. Cho dù nước lạnh hay ấm, chỉ có người biết thôi, và không phải là chuyện người có thể mô tả cho người khác. Đây là thực tu và thực chứng. Trải qua kinh nghiệm như thế, người có thể sống cái chứng ngộ này trong mọi tình huống của đời sống, và thanh tịnh hóa [cũng như giải thoát khỏi, cái nghiệp lực đã hiển lộ] dòng ý thức của người, cái vọng tâm của người và các kiến chấp cho tới khi tất cả các pháp đều hòa vào Một Tâm Chân Thực (One True Mind, có sách gọi là Nhất Chân Pháp Giới Tâm). Đây gọi là chứng ngộ.

Trình trạng chứng ngộ này có thể chia thêm ra, là ngộ cạn và ngộ sâu. Nếu người đưa hết tận lực bình sinh vào gốc rễ [hiện sinh của người], đập vỡ hang sâu của thức thứ tám, và chớp nhoáng đảo ngược hàm

sâu căn bản vô minh, với một bước nhảy trực tiếp vào [cảnh giới giác ngộ], rồi thì không còn gì nữa để người học. Cái này [hàm sâu] có gốc rễ nghiệp lực thâm căn. Sự chứng ngộ của người phải thực sự thâm sâu. Chiều sâu của những người tu pháp tiệm tu, [mặt khác,] sẽ chỉ nông cạn thôi.

Điều tệ hại nhất là tự thỏa mãn với chút ít [kinh nghiệm]. Đừng bao giờ tự cho phép rơi vào các kinh nghiệm hào nhoáng được sinh khởi từ các căn của người. Tại sao? Bởi vì thức thứ tám của người chưa được phá vỡ, nên bất cứ gì mà người kinh nghiệm hay làm đều sẽ bị bao phủ bởi vọng thức và vọng tâm của người. Nếu người nghĩ rằng ý thức đó là thực, thì y hết như nhận lầm tên cướp làm con mình. Cổ đức có nói, "Người tu chưa thấy được

thực tướng chỉ là vì cứ nhận lầm ý thức của họ là thực; cái mà người ngu nhận là khuôn mặt bản lai của họ thực sự chỉ là gốc rễ căn bản của sinh tử." Đây là rào cản mà người phải vượt qua.

Cái được gọi là đốn ngộ và tiêm tu là chỉ cho người đã trải qua một chứng ngộ thâm sâu, nhưng vẫn còn tập quán dư lại chưa tức khắc thanh tịnh hóa được. Với những người này, họ phải thực hiện những công năng từ sự chứng ngộ đã trải qua của họ để đối mặt với mọi tình huống trong đời sống, và đưa ra sức mạnh từ sức an định (chỉ) và chiếu sáng (quán) của họ để tâm họ hoạt dụng trong các tình huống khó khăn. Khi một phần trong kinh nghiệm của họ ở các tình huống như thế khế hợp [với đạo], thì họ đã chứng được một phần Pháp Thân. Khi họ xóa tan đi

một phần vọng tưởng, thì một phần trí huệ căn bản sẽ hiển lộ ra. Cốt tủy phải là tu tập liên tục miên mật. [Với những người này,] sẽ thấy hiệu quả hơn khi họ tu tập trong các tình huống của đời thực.

(Hết bản văn.)