

*Stages of Meditation*

**TRÌNH TỰ TU**

**THIỀN**

Tác giả: A Xà Lê Liên Hoa Giới  
*Acharya Kamalashila*



Hồng Như Thubten Munsel  
chuyển Việt ngữ

VIET NALANDA FOUNDATION  
2011



*Stages of Meditation*

**TRÌNH TỰ TU**

**THIỀN**

Tác giả: A Xà Lê Liên Hoa Giới  
*Acharya Kamalashila*



Hồng Như Thubten Munsel  
chuyển Việt ngữ

VIET NALANDA FOUNDATION  
2011

## **Viet Nalanda Foundation**

*Tibetan Buddhism for Vietnamese Vajrayana  
Buddhists*

<http://www.vietnalanda.org>

### **Lời Ghi Xuất Xứ:**

*Trình Tự Tu Thiền, Đoạn Giữa*, do đức A Xà Lê Liên Hoa Giới [Acharya Kamalashila] trước tác đến đây chấm dứt. Sư Trưởng Ấn Độ Prajna Verma và Tỷ kheo Yeshe De chuyển Tạng ngữ và hiệu đính.

Ven. Geshe Lobsang Jordhen, Lobsang Choephel Gangchenpa và Jeremy Russell chuyển Anh ngữ và hiệu đính.

Hồng Như Thubten Munsel từ bản Anh ngữ chuyển Việt ngữ và hiệu đính, 06/2008, nhuận văn 07/2009.

*Vietnamese translation © Hồng Như Thubten Munsel  
2008-2011*

ISBN- 13 978-1-937175-01-6



*Viet Nalanda Foundation*  
*và thân hữu phát tâm ấn tống*  
*nhân Pháp Hội **Kalachakra 2011***  
*do **Đức Dalai Lama** chủ trì*  
*tại Hoa Thịnh Đốn*  
*từ ngày 6/7 đến ngày 16/7 năm 2011.*

*Nguyện hòa bình thế giới và tất cả*  
*chúng sinh đều được lợi lạc.*



## *KÍNH LỄ ĐỨC MẠN THÙ*

Tôi sẽ giải thích ngắn gọn trình tự tu thiền cho người bước theo Đại Thừa Hiển Tông. Ai người có trí muốn mau chóng thành tựu trí toàn giác<sup>1</sup>, phải ra sức cố công tích tụ đầy đủ nhân duyên.

### **1. TÂM LÀ GÌ?**

Trí toàn giác không thể không nhân mà có, vì nếu là như vậy, bất cứ điều gì cũng có thể là toàn giác. Nếu sự việc sinh ra không tùy thuộc vào điều gì khác, như vậy mọi sự đều có thể hiện hữu không câu thúc, sẽ chẳng có lý do

---

<sup>1</sup> Trí Toàn Giác là trí Phật, biết hết khắp cả, đúng và đủ.

gì lại không thể là toàn giác. Chính vì sự vật chỉ phát sinh tùy lúc, nên bắt buộc phải tùy thuộc nhân duyên. Trí toàn giác cũng vậy, rất hiếm hoi, không phải bất cứ lúc nào, chỗ nào, cũng có thể sinh ra. Cho nên trí toàn giác nhất định phải tùy thuộc nhân duyên.

## 2. LUYỆN TÂM

Hơn nữa, ta cần huân dưỡng nhân tố cho thật chính xác và đầy đủ. Nếu chọn lầm thì dù ra công khổ nhọc trong thời gian dài bao lâu cũng vẫn không thể đạt mục tiêu mong cầu. Giống như vắt sữa từ sừng. Tương tự như vậy, nhân không đủ thì quả không thể phát sinh. Ví dụ nếu thiếu hạt giống hay thiếu những nhân tố khác thì không thể



có được mầm non. Vì thế, muốn đạt điều gì, ta cần huân dưỡng mọi nhân tố cần thiết cho thật đầy đủ chính xác.

Nếu quý vị hỏi rằng, "Đâu là nhân duyên tạo trí toàn giác?" Tôi, người tựa kẻ mù lòa, chẳng thể trả lời, thế nhưng tôi có thể dựa vào lời của đức Phật sau khi giác ngộ dạy cho chúng đệ tử. Đức Phật nói rằng: "Này Kim Cang Thủ, này đáng Thế Tôn Kín Mật, trí toàn giác siêu việt lấy tâm đại bi làm gốc, sinh ra từ nhân, là tâm vị tha, tâm bồ đề và phương tiện thiện xảo." Vậy, nếu muốn đạt trí toàn giác, ta cần hành trì ba điều sau đây: tâm đại bi, tâm bồ đề và phương tiện thiện xảo.

### 3. TÂM ĐẠI BI

Vì có tâm đại bi nên bồ tát lập thế nguyện phổ độ chúng sinh.

Rồi nhờ chiến thắng tâm chấp ngã, bồ tát tinh tấn miên mật dần thân hành trì pháp tu tích tụ công đức trí tuệ vô vàn khó khăn.

Nhờ dần thân hành trì như vậy, bồ tát chắc chắn tích tụ đầy đủ công đức trí tuệ. Công đức trí tuệ đủ rồi thì tựa như nắm trí toàn giác trong lòng bàn tay. Vì tâm đại bi là cội rễ duy nhất của trí toàn giác, cho nên ngay từ đầu ta cần làm quen với pháp tu này. Kinh *Chánh Pháp Tập Kinh*<sup>1</sup> nói rằng, "Kính bạch đức Phật, Bồ tát không cần hành trì nhiều pháp tu. Nếu Bồ tát có thể giữ

---

<sup>1</sup> *The Compendium of Perfect Dharma*

một pháp cho thật đúng đắn, tu một pháp cho thật toàn hảo, thì vô lượng thiện đức của Phật đà sẽ nằm gọn trong lòng bàn tay. Nếu hỏi một pháp ấy là gì, đó chính là tâm đại bi."

Chư Phật tuy thành tựu mục tiêu cứu cánh, nhưng còn chúng sinh thì chư Phật vẫn còn ở lại trong luân hồi. Đó là vì chư Phật có tâm đại bi. Chư Phật không nhập niết bàn an lạc như chư Thanh văn. Vì lợi ích chúng sinh, chư Phật từ bỏ niết bàn an lạc như từ bỏ căn nhà lửa cháy. Vì vậy, nếu muốn thành tựu niết bàn vô trú của một đấng Phật đà thì tâm đại bi là nhân tố duy nhất không thể thiếu.

## **4. PHÁT TRIỂN ĐẠI XẢ, GỐC RỄ CỦA ĐẠI TỪ**

Phương pháp thiền quán tâm bi sẽ được giải thích từ đầu. Bắt đầu bằng pháp quán tâm xả. Hãy cố gắng khởi tâm bình đẳng đối với hết thảy chúng sinh bằng cách đoạn diệt tham và sân.

Tất cả chúng sinh ai nấy đều mong cầu hạnh phúc và không muốn khổ đau. Hãy quán niệm sâu xa rằng, từ vô lượng sinh tử cho đến bây giờ, không có chúng sinh nào không đã từng là thân nhân bằng hữu của mình hàng trăm lần rồi. Vậy chẳng lý do gì lại tham luyến người này, oán hận người kia. Hãy nên khởi tâm bình đẳng đối với hết thảy chúng sinh. Bắt đầu thiền quán đại xả bằng cách nghĩ đến người dung kẻ lạ, rồi bạn thân, rồi kẻ thù.

Một khi đã khởi tâm đại xả đối với hết thảy chúng sinh, hãy thiền quán đại từ. Hãy để nước đại từ thấm nhuần dòng tâm thức, tưới tẩm tâm như tưới mảnh đất phì nhiêu. Để hạt giống bi mẫn một khi gieo xuống, sẽ nhanh chóng nảy mầm, tốt tươi tròn vẹn. Một khi tâm thức đã thấm nhuần trong đại từ, hãy thiền quán đại bi.

## **5. NHẬN DIỆN KHỔ ĐAU**

Tâm bi là ước nguyện mong mỏi chúng sinh khổ đau đều được thoát khổ. Thiền quán tâm bi đối với hết thảy chúng sinh, vì chúng sinh trong toàn ba cõi đều luôn bị hành hạ bởi ba loại khổ, biểu hiện thành nhiều sắc thái phong phú. Đức Phật nói rằng nỗi khổ bỏng cháy và những loại khổ đau khác

luôn hành hạ chúng sinh cõi địa ngục trong thời gian dài vô kể. Đức Phật cũng nói rằng các loài ngạ quỷ bị nổi đói khát thiêu đốt, thể xác đơng đau khôn cùng. Chúng ta cũng có thể thấy loài súc sinh phải chịu khổ đau bất hạnh như thế nào: cứ phải nhai nuốt lẫn nhau, nổi sân hận, bị thương, bị giết. Chúng ta có thể thấy loài người cũng phải chịu đủ loại khổ đau bèn nhọn. Điều mong cầu đều không đạt được, nên cứ mãi oán hận, gây thương tổn cho nhau. Điều đẹp đẽ mong cầu cứ mãi mất đi, điều xấu xa muốn tránh thì lại phải chịu, còn phải chịu nổi khốn khổ bần cùng.

Có người bị ràng buộc trong đủ loại cùm gông phiền não như lòng tham ái. Có người rối loạn bởi nhiều loại tà kiến. Toàn là nhân tố tạo khổ, nên chỉ

toàn là nổi đón đau cùng cực như đứng cheo leo bờ vực thẳm.

Chúng sinh cõi trời phải chịu khổ đau vì sự biến chuyển thay đổi [hoại khổ]. Ví dụ, tâm chư thiên cõi dục giới luôn bị ám ảnh vì biết khi chết sẽ đọa rơi ác đạo, làm sao có thể sống trong bình an?

Hành khổ là do nghiệp và phiền não làm nhân tố tác động mà khởi sinh, nên mang tính chất sát na sinh diệt và bao trùm toàn bộ chúng sinh cõi luân hồi.

Hãy nhìn chúng sinh trầm luân trong biển lửa khổ đau. Nhớ họ cũng như mình, không ai muốn khổ. "Hỡi ôi! Chúng sinh thương quý của tôi đều phải chịu khổ đau cùng cực như vậy. Tôi có thể làm gì để độ thoát cho họ?",

hãy mang khổ đau của họ làm khổ đau của chính mình. Dù đang nhập định hay đang sống trong đời sống hàng ngày, hãy liên tục thiền quán tâm bi, chú tâm vào chúng sinh, vào tâm nguyện mong chúng sinh thoát khổ.

Bắt đầu bằng thân nhân bằng hữu. Thấy họ phải chịu đủ loại khổ đau như đã giải thích ở trên.

Tiếp theo, vì đã thấy tất cả chúng sinh đều bình đẳng như nhau nên bây giờ hãy quán về người dung kẻ lạ. Khi tâm bi đối với họ cũng được như đối với người thân, bây giờ hãy thiền quán tâm bi đối với chúng sinh khắp thế giới mười phương. Như tấm lòng người mẹ đối với đứa con thương yêu bé bỏng đang chịu bệnh khổ, đối với hết thảy chúng sinh bao giờ tự nhiên luôn có



được tâm lòng như vậy, bảy giờ đã thành tựu tâm bi. Tâm bi này được gọi là tâm đại bi.

Thiền quán tâm từ bắt đầu với người thân, với những người quý vị thương quý, khởi tâm mong mỏi cho họ được hạnh phúc. Dần dần mở rộng ra, bao gồm cả người dung kẻ lạ, gồm cả kẻ thù. Lấy tâm bi huân tập, từ từ sẽ tự nhiên phát khởi chí nguyện muốn độ thoát tất cả chúng sinh. Huân tập trong đại bi, lấy đó làm nền tảng để thiền quán phát tâm bồ đề.

Tâm bồ đề có hai: qui ước và cứu cánh. Tâm bồ đề qui ước là sự huân dưỡng chí nguyện ban đầu, vì lợi ích của chúng sinh trầm luân biển khổ mà hướng về quả vị Phật, vì đại bi mà thọ giới phát nguyện độ thoát chúng sinh.

Tâm bồ đề qui ước này cần được thuần dưỡng theo quá trình tương tự như những gì được giải thích trong phẩm Giới Luật, *Kinh Bồ Tát Địa*<sup>1</sup>, phát tâm bồ đề bằng cách thọ Bồ tát giới trước một đáng tôn sư nghiêm giữ giới luật bồ tát.

Sau khi phát khởi tâm bồ đề qui ước rồi, hãy dốc sức huân dưỡng tâm bồ đề cứu cánh. Tâm bồ đề cứu cánh siêu việt mọi niệm khởi. Tâm này cực kỳ trong sáng, là đối tượng cứu cánh, không ô nhiễm, không lay động, như ngọn đèn bơ không chao động trước gió.

Tâm này có được là nhờ liên tục huân tập tâm thức bằng pháp tu chỉ

---

<sup>1</sup> *Bodhisattvabhumi*

quán trong một thời gian dài. *Kinh Giải Thâm Mật*<sup>1</sup> nói rằng, "Này Đại bồ tát Từ Thị, hết thấy thiện pháp thuộc loại thế gian và xuất thế của Thanh văn, của Bồ tát hay của Như lai, nên biết đều là thành quả của chỉ quán tạo ra." Vì tất cả chánh định đều thuộc về chỉ quán, nên mọi hành giả đều nên siêng tu chỉ quán. *Kinh Giải Thâm Mật* còn nói, "Đức Phật dạy rằng vô lượng chánh định của Thanh văn, của Bồ tát và của Như lai, ông nên biết tất cả đều nằm trong chỉ quán."

Hành giả không thể tu thiền-chỉ một chiều để đoạn diệt phiền não. Tu thiền-chỉ một chiều, chỉ có thể tạm thời dẹp bỏ phiền não vọng tâm. Thiếu ánh sáng trí tuệ thì không thể đoạn diệt tập khí

---

<sup>1</sup> *Unravelling of the Thought Sutra*

phiền não, vì vậy không thể tận diệt phiền não. Vì lý do này, *Kinh Giải Thâm Mật* nói rằng, "Định có khả năng hủy diệt phiền não, tuệ có khả năng triệt để hủy diệt tập khí phiền não." *Kinh Chánh Định Vương*<sup>1</sup> còn nói:

*Dù lấy tâm định / để mà tu thiền  
Cũng không thể diệt / vọng tâm  
chấp ngã  
Phiền não sẽ vẫn / quay về quấy  
phá  
Như trong trường hợp / U-drak  
nhập định  
Quán pháp-vô-ngã / cho thật tận  
tường,  
Tu thiền dựa vào / pháp quán*

---

<sup>1</sup> *King Of Concentration Sutra*. Bản Anh ngữ ghi ở đây là *Kinh Giải Thâm Mật*], đức Đạt lai Lama đính chính lại thành *Kinh Chánh Định Vương* [trong kỳ pháp hội Sydney 2008.

*như vậy*

*Đây chính là nhân / tạo quả giải  
thoát*

*Chẳng nhân nào khác / mang  
đến an lạc.*

*Đại Bồ Tát Tạng Kinh*<sup>1</sup> có nói như sau, "Ai chưa từng nghe nói đến giáo pháp của Bồ Tát Tạng, chưa từng nghe nói đến giáo pháp giới luật xuất gia, lại nghĩ rằng chỉ cần đạt định là đủ, người ấy sẽ vì kiêu ngạo mà trở nên tăng thượng mạn. Như vậy, họ sẽ không thể thoát khỏi sinh lão bệnh tử, bần cùng, than khóc, đau đớn, khổ tâm và xáo trộn. Họ cũng không thể giải thoát toàn bộ lục đạo luân hồi, không thể giải thoát ra khỏi núi cao khổ đau thân tâm. Các ông hãy ghi nhớ lời này, Như lai

---

<sup>1</sup> *The Bodhisattva Collection*

nói rằng nghe giáo pháp này sẽ giúp các ông thoát khỏi tuổi già và cái chết."

Vì lý do đó, ai muốn đoạn diệt mọi chướng ngại để đạt đến trí tuệ thanh tịnh siêu việt thì phải ở trong định để mà quán tuệ.

## 6. TRÍ TUỆ

*Kinh Bảo Tích*<sup>1</sup> nói rằng: Nhờ Giới mà đạt Định. Đạt Định rồi thì tu Tuệ. Tuệ sẽ giúp đạt trí giác trong sáng. Nhờ trí giác trong sáng mà Giới sẽ toàn hảo.

*Kinh Quán Tín Tâm Đại Thừa*<sup>2</sup> nói rằng: "Này thiện nam tử, nếu các ông

---

<sup>1</sup> *Heap of Jewels Sutra*

<sup>2</sup> *Meditation on Faith in the Mahayana Sutra*

không trụ nơi Tuệ thì Như lai chẳng thể nói các ông bằng cách nào lại có thể có được tín tâm nơi Đại Thừa, cũng không thể nói các ông làm sao có thể đặt mình an trụ trong pháp Đại Thừa."

"Này thiện nam tử, các ông nên biết, chớ bỏ tất có được tín tâm nơi Đại thừa, đặt mình an trụ trong pháp Đại thừa, tất cả có được đều nhờ quán chiếu thực tại bằng cái tâm không tán loạn."

Nếu chỉ tu tuệ quán mà không tu định chỉ, tâm sẽ tán loạn theo nhiều đề mục, chao động như ngọn đèn bơ trước gió. Độ trong sáng của trí giác sẽ không có, vì vậy phải song tu [chỉ quán]. Do đó, *Kinh Đại Siêu Thoát*

*Khô*<sup>1</sup> có nói như sau: "Chư Thanh Văn không thấy được Phật tánh, vì định mạnh mà tuệ yếu."

"Chư Bồ tát thấy được Phật tánh, nhưng không thấy rõ, vì tuệ mạnh mà định yếu. Riêng chư Như Lai có thể thấy tất cả, vì định tuệ ngang nhau."

Nhờ chỉ, tâm sẽ không bị ngọn gió tư tưởng khái niệm làm cho tán loạn, như ngọn đèn bơ không chao động trước gió. Nhờ quán, mọi tà kiến đều đoạn lìa, không còn chịu sự chi phối của người khác. *Kinh Nguyệt Đăng*<sup>2</sup> nói như sau: "Với chỉ, tâm sẽ không lay động. Với quán, tâm sẽ như ngọn

---

<sup>1</sup> *Sutra of the Great and Complete Transcendence of Suffering*

<sup>2</sup> *Moon Lamp Sutra*



núi." Vậy hãy nên giữ lấy phương pháp song tu chỉ quán.

## **7. ĐIỀU KIỆN TIÊN QUYẾT TU CHỈ QUÁN**

Khởi đầu, hành giả cần hội đủ mọi điều kiện tiên quyết để nhanh chóng dễ dàng thành tựu chỉ quán.

Điều kiện tiên quyết để thành tựu chỉ, đó là : sống trong môi trường thuận tiện; thiếu dục tri túc; không gánh nhiều việc; giữ giới thanh tịnh; triệt bỏ lòng tham ái cùng mọi tư tưởng khái niệm khác.

Môi trường thuận tiện là môi trường có đủ năm yếu tố sau đây: nơi dễ kiếm thực phẩm y phục; nơi ở không có

người ác hay kẻ thù; địa phương không có tai ương tật bệnh; gần bên có bạn đạo giữ giới và có chánh kiến; chỗ ở ban ngày ít người qua lại và ban đêm ít tiếng động.

Thiếu dục nghĩa là không ham muốn nhiều áo quần y phục tốt, ví dụ như áo cà sa v.v... Tri túc nghĩa là hài lòng với bất cứ điều gì mình có, ví dụ áo cà sa phẩm lượng kém v.v....

Không gánh nhiều việc nghĩa là xả bỏ những việc làm thế tục như công việc làm ăn; tránh tham dự vào việc thị phi của Phật tử tại gia hay của chúng tăng; từ bỏ mọi hoạt động y khoa và bói toán.

Cho dù nói rằng phạm giới Thanh Văn thì không thể vãng hồi, tuy vậy,

nếu hối cải, kiên quyết không tái phạm, lại có được ý thức về tính chất không tự tánh của tâm tạo tác, quen thuộc với tính chất không tự tánh của các pháp, được như vậy thì giới hạnh có thể nói là vẫn thanh tịnh. Điều này được minh giải qua *Kinh A Xà Thế Vương Đoạn Hối*<sup>1</sup>. Quý vị phải hàng phục tâm hối tiếc, nỗ lực tu thiền.

Luôn nhớ được sự tai hại của lòng tham luyến trong kiếp hiện tại và mọi kiếp tương lai thì sẽ phá hủy được vọng tâm tham luyến này. Sự vật trong cõi luân hồi, dù đẹp hay xấu, đều phù du như nhau, đều sẽ hư hoại. Chẳng mấy chốc, quý vị sẽ phải lìa xa tất cả, chắc chắn là như vậy. Hãy quán chiếu vì sao cái tôi lại tham luyến sự vật đến

---

<sup>1</sup> *Sutra on the Elimination of Ajatashatru's Regret*

như vậy, rồi đoạn diệt mọi tri kiến sai lầm. Thế nào là điều kiện tiên quyết của quán? Đó là: nương dựa vào bậc thánh giả, nghiêm chỉnh thỉnh cầu lời khai thị phong phú, và tư duy chính xác.

Nên nương dựa vào bậc thánh giả nào? Bậc thánh giả học rộng đa văn, khéo giảng chánh pháp, đầy lòng từ bi, giàu sức nhẫn nại.

Nói "nghiêm túc thỉnh cầu lời khai thị phong phú" là nghĩa gì? Đó là bằng trọn lòng tôn kính, nghiêm chỉnh lắng nghe toàn bộ giáo pháp mười hai loại kinh liễu nghĩa và bất liễu nghĩa Phật thuyết. *Kinh Giải Thâm Mật* nói rằng, "Không lắng nghe bậc thánh giả thuyết pháp cho thỏa chí mong cầu cũng là một chướng ngại cho sự tu quán."

Kinh này còn nói, "Nhân của quán là chánh kiến; nhân của chánh kiến là văn [nghe] và tư [tư duy chiêm nghiệm]." *Narayana Ván Kinh*<sup>1</sup> nói rằng, "nhờ nghe mà phát tuệ, nhờ tuệ mà phiền não ô nhiễm đều đoạn diệt."

Nói "tư duy chính xác", là nghĩa gì? Là hiểu được chính xác ý nghĩa của kinh liễu nghĩa và kinh bất liễu nghĩa. Một khi thoát mọi nghi hoặc, Bồ tát có thể nhất tâm hành thiền. Bằng không, cứ để hoài nghi bủa vây, sẽ như người đứng giữa ngã tư đường, không biết phải chọn hướng đi nào.

Hành giả trong mọi lúc phải tránh các món thịt, cá v.v... ăn uống vừa phải

---

<sup>1</sup> *Questions of Narayana Sutra*

điều độ, tránh mọi thức ăn gây hại cho sức khỏe.

Chư Bồ tát một khi hội đủ mọi điều kiện tiên quyết tu chỉ quán, hãy nên bắt đầu tham thiền.

Khi tham thiền, trước tiên phải hoàn tất mọi pháp tu sơ khởi. Phải tiêu tiêu, rồi ở chốn thoải mái không tiếng động quấy nhiễu, nghĩ rằng, "Tôi sẽ độ hết chúng sinh vào niết bàn giác ngộ." Rồi khởi tâm đại bi, khởi tâm bồ đề, nguyện độ thoát toàn thể chúng sinh, mang hết năm bộ phận gieo xuống chạm đất để mà đánh lễ chư Phật và chư Bồ tát khắp mười phương.

Hành giả phải đặt ảnh tượng Phật và Bồ tát, ví dụ như tranh vẽ, ở trước mặt, hay ở nơi nào khác. Phải cúng

dường xung tán chư Phật càng nhiều càng tốt. Hành giả cần sám hối tội chướng và tùy hỷ công đức của mọi người.

Tiếp theo, hành giả ngồi thế kiết già Đại Nhật Như Lai, hay thế bán kiết già trên tọa cụ thoải mái. Mắt không mở lớn, không nhắm kín. Hãy nhìn xuôi chóp mũi. Thân không nghiêng về phía trước hay phía sau. Giữ thân thẳng, tâm xoay vào trong. Hai vai để tự nhiên, đầu không nghiêng về phía sau, phía trước, hay một bên. Mũi giữ thẳng hàng với rốn. Răng và môi để tự nhiên, chót lưỡi chạm hàm trên. Giữ hơi thở thật nhẹ, đều đặn, không phát tiếng động, không cố gắng, không ngắt quãng. Hô hấp tự nhiên, chậm rãi, tựa hồ không có.

## 8. HÀNH TRÌ THIÊN CHỈ

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

Ở trong trạng thái của chỉ, suy xét chính xác về tánh như, đó là quán. Kinh *Bảo Vân*<sup>1</sup> nói như sau, "Chỉ là cái tâm chuyên nhất bất loạn; quán là cái tâm quán xét riêng biệt về chân tánh."

*Kinh Giải Thâm Mật* cũng nói như sau: "Đại Bồ Tát Từ Thị hỏi, "Bạch đức Thế tôn, phải nên cầu về chỉ và khéo về quán như thế nào?" Đức Phật dạy 'Đại Bồ tát Từ Thị, giáo pháp Như Lai dạy cho Bồ tát gồm có: khế kinh; xung tán [ứng tụng]; giáo pháp tiên tri

---

<sup>1</sup> *Cloud of Jewels*



[ký biệt]; thi kệ [phúng tụng]; giáo huấn đặc biệt [tự thuyết]; tùy duyên thuyết pháp [nhân duyên]; hiển lộ thành tựu [thí dụ]; tương truyền [bản sự]; chuyện đản sinh [bản sinh]; giáo pháp rộng lớn [phương quảng]; giáo pháp nhiệm mầu [hy pháp]; thiết lập giáo thuyết [luận nghị]; đối với giáo pháp ấy, Bồ tát khéo lắng nghe, khéo tiếp nhận ghi nhớ, văn khéo rành rẽ, ý khéo tìm tòi. Rồi với cái thấy thông suốt, Bồ tát một mình ở chỗ thanh tịnh mà tác ý tư duy, tiếp tục nhiếp tâm nơi giáo pháp ấy. Giáo pháp nào đã tác ý tư duy thì nhiếp tâm vào nơi đó, giữ cho liên tục. Đây gọi là chánh hạnh của tâm. Khi tâm thường xuyên đứng vững trong chánh hạnh như vậy, đạt sự khinh an nơi thân và nơi tâm, thì tâm ấy gọi là chỉ. Bồ tát cầu về chỉ là như vậy.

Khi Bồ tát đạt được thân tâm khinh an như vậy và an trú trọn vẹn nơi ấy thì sẽ diệt được tán tâm. Nhập chánh định nơi pháp nào thì cần phân tích quán xét pháp ấy, thấy như ảnh hiện. Ảnh hiện này, vốn là đề mục của chánh định, cần dùng trí biết mà chính xác quyết trạch. Phải tâm tư toàn bộ, tận tường quán xét. Phải kiên nhẫn, ưa thích, xét thấy, nhìn thấy và hiểu rõ tận tường. Như vậy gọi là quán. Bồ tát như vậy là khéo về quán."

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

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

*Thân màu hoàng kim,  
Đáng ngợ cõi thế  
Tướng đẹp vô cùng.  
Bỏ tất nhiếp tâm  
Vào đề mục này  
Thì được gọi là  
Nhập vào chánh định.*

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

không. Đồng thời kiểm soát xem tâm có đang bị chìm đắm, có đang bị khuấy động vì ngoại cảnh.

Nếu tâm bị chìm đắm vì buồn ngủ, tán loạn, hoặc nếu thấy tâm đang sắp chìm đắm, khi ấy hãy nên nghĩ đến điều đáng vui, ví dụ nghĩ đến hình Phật, hay nghĩ đến ánh sáng. Hết chìm đắm rồi, hãy cố gắng thấy đề mục cho thật rõ nét.

Phải biết nhận diện khi tâm bị chìm đắm không còn thấy rõ đề mục, cảm giác như bị mù, như vào trong bóng tối, hay như khi đang nhắm mắt. Còn nếu ngồi thiền mà tâm bị ngoại cảnh khuấy động, ví dụ chạy theo sắc tướng đáng ưa, hoặc chuyên chú vào đề mục khác, hoặc xao lãng vì ham muốn điều gì trước kia đã từng được hưởng, hoặc

nếu nghi ngờ sắp bị tán tâm, những lúc như vậy hãy nhớ tất cả các pháp hữu vi đều vô thường, nhớ nghĩ đến khổ đau luân hồi v.v..., về những đề mục có khả năng giúp tâm an định.

Theo quá trình này, tán tâm là điều cần đoạn diệt, dùng sợi dây chánh niệm và tỉnh giác cột chặt tâm như voi điên vào gốc cây đề mục. Bao giờ thấy tâm thoát mọi chìm đắm, mọi quấy động, không cần cố gắng cũng tự nhiên chuyên chú nơi đề mục, khi ấy, hễ tâm còn được như vậy, hãy thả lỏng tâm trong trạng thái trung tính tự nhiên.

Cần hiểu rằng khi đạt được chỉ thì thân tâm đều khinh an nhờ huân tập lâu dài trong thiền định, và tâm hễ chọn đề mục nào thì đều có được khả năng tùy ý nắm giữ đề mục ấy.

## 9. THÀNH TỰU QUÁN

Sau khi thành tựu chỉ, hãy nên thiền quán bằng suy nghĩ như sau: tất cả giáo pháp của Phật đều là giáo pháp tuyệt hảo, đều trực tiếp hay gián tiếp làm hiển lộ tánh như và dẫn đường tới tánh như cực kỳ trong sáng. Nếu hiểu được tánh như, sẽ thoát lưới tà kiến, như bóng tối tan khi ánh sáng hiện. Thiền chỉ một chiều không thể thanh tịnh bản giác, cũng không thể xua tan bóng tối của chướng nghiệp. Dùng tuệ để quán tánh như cho đúng cách thì thanh tịnh được bản giác. Phải có tuệ mới chứng được tánh như. Phải có tuệ mới đoạn được chướng nghiệp. Vậy khi thiền chỉ, phải vận dụng tuệ giác để truy tầm tánh như. Không thể với pháp tu chỉ mà thấy đủ.

Tánh như, là thế nào? Tánh như là chân tánh của vạn pháp, rằng rốt ráo đều là vô pháp ngã và vô nhân ngã. Điều này phải chứng bằng tuệ ba la mật, không có cách nào khác. *Kinh Giải Thâm Mật* nói như sau: " 'Kính bạch Như lai, chư Bồ tát chứng pháp vô ngã bằng ba la mật nào?' Bồ Tát Quan Tự Tại, muốn chứng pháp vô ngã, phải vận dụng tuệ ba la mật." Vì vậy hãy từ trong chỉ mà quán tuệ.

Hành giả nên quán xét như sau: cái tôi không nằm ngoài các uẩn<sup>1</sup>, các giới, các căn. Cái tôi cũng không mang cùng tính chất với các uẩn v.v..., vì uẩn thì có nhiều và vô thường, còn cái tôi lại được xem là độc nhất và thường còn. Cái tôi chỉ có thể hoặc là một, hoặc

---

<sup>1</sup> Anh ngữ: mental and physical aggregates, nghĩa là các hợp thể thân và tâm.

nhều hơn một, không thể có cách hiện hữu nào khác. Vậy có thể kết luận rằng khái niệm thông thường về "tôi" và "của tôi" đều hoàn toàn sai lầm.

Thiền quán các pháp vô ngã như sau: tất cả các pháp, nói tóm lại, đều bao gồm trong năm uẩn<sup>1</sup>, mười hai xứ<sup>2</sup>, và mười tám giới<sup>3</sup>. Sắc tướng của uẩn, xứ và giới, nói cho rốt lại, chẳng qua chỉ là sắc tướng của tâm. Đó là vì nếu phân chia sắc thể ra thành từng hạt tử cực vi, xét tánh chất của từng hạt tử ấy, cũng chẳng thể tìm ra đặc tính của sắc.

---

<sup>1</sup> Anh ngữ : five aggregates, bao gồm các hợp thể thân tâm: sắc, thọ, tưởng, hành, thức.

<sup>2</sup> Anh ngữ: twelve sources of perception, nghĩa là mười hai nguồn nhận thức, gồm có sáu căn [mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý] và sáu trần [hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, tiếp xúc, đối tượng của ý tưởng]

<sup>3</sup> Anh ngữ: eighteen elements, bao gồm sáu căn, sáu trần và sáu thức.



Nói cho rốt ráo thì chính tâm cũng không thật có. Cái tâm này đây, chỉ biết nhìn vào hình tướng hư vọng của sắc, v.v..., biến hiện thành nhiều sắc thái, tâm như vậy làm sao có thể thật có? Cũng như sắc, v.v..., chỉ là hư vọng, vì tâm không tách lìa sắc nên tâm cũng hư vọng. Cũng như sắc v.v... có nhiều sắc thái, đặc tính của sắc không phải một cũng không phải nhiều hơn một, tương tự như vậy, vì tâm không khác với sắc, nên đặc tính của tâm cũng không phải một, không phải nhiều hơn một. Do đó, ngay từ bản chất, tâm vốn như huyễn.

Hãy xét như sau, tương tự như tâm, tánh chất vạn pháp cũng đều như huyễn. Vậy khi lấy tuệ giác quán chiếu đặc tính của tâm, rốt lại sẽ thấy tâm không phải ở trong, không phải ở

ngoài, cũng không phải không cả ở trong ở ngoài. Tâm của quá khứ, tâm của vị lai, và tâm của hiện tại đều không thể thấy. Khi tâm sinh, chẳng từ đâu mà sinh, khi tâm diệt, chẳng về đâu mà diệt, là vì tâm không thể nắm bắt, không thể chứng minh, không có hình tướng. Nếu có người hỏi thế nào là sự không thể nắm bắt, không thể chứng minh và không có hình tướng, *Kinh Bảo Tích* nói rằng, "Này Ca Diếp, tâm này nếu truy tầm sẽ chẳng thể tìm thấy. Không thể tìm thấy thì chẳng thể nhận biết. Không thể nhận biết thì chẳng phải là quá khứ, vị lai, hay hiện tại." Khi quán chiếu như vậy, điểm khởi đầu của tâm rốt lại không thể thấy; điểm kết thúc của tâm rốt lại không thể thấy, đoạn giữa của tâm rốt lại không thể thấy.

Phải hiểu rằng vạn pháp đều không có phần cuối hay phần giữa; cũng giống như tâm, chẳng có khúc giữa, khúc đuôi. Biết tâm không có khúc đuôi, khúc giữa, sẽ nhận biết sự không-có-đặc-tánh của tâm. Điều gì tâm chứng tận tường thì chứng là không. Chứng được như vậy, ngay chính cái đặc tính được gọi là sắc thái của tâm, như đặc tính của sắc, v.v..., rốt lại đều không thể thấy. Hành giả một khi đã vận dụng trí tuệ mà vẫn không thể quán thấy chân tướng của sự vật, sẽ chẳng cần gì phải phân tích xem sắc là thường hay vô thường, không hay chẳng phải không, ô nhiễm hay không ô nhiễm, sinh hay không sinh, hữu hay không hữu. Đã không quán xét truy tìm sắc, thì thọ, tưởng, hành, thức, cũng vậy, cũng chẳng quán xét truy tìm. Điều gì vốn đã không hiện hữu thì

thuộc tính của nó cũng không hiện hữu. Làm sao quán xét truy tìm?

Cứ như vậy vận dụng trí tuệ để quán chiếu truy tìm một vật, vẫn không thể chứng thấy vật ấy vốn thật có, hành giả khi ấy nhập định vô niệm. Và như vậy chứng được sự vô-đặc-tánh của vạn pháp.

Nếu không vận dụng tuệ giác để quán xét chân tướng của từng sự vật mà chỉ đơn thuần đoạn diệt mọi hoạt động tâm thức sẽ không thể siêu việt khái niệm, lại càng không thể chứng biết sự vô đặc tánh, vì thiếu mất ánh sáng trí tuệ. Nếu từ sự quán xét tánh như của từng pháp mà phát được ngọn lửa giác, biết được vạn pháp đúng như sự thật, thì cũng như dùng củi cọ xát vào nhau mà thành lửa, lửa này sẽ

thiền rụi mọi củi gỗ tư tưởng khái niệm. Đó là lời Phật dạy.

*Kinh Bảo Vân* cũng nói rằng, "Người nào khéo nhận ra lỗi lầm, sẽ nhập định tánh không để siêu việt khái niệm phân biệt. Người như vậy, nhờ thường xuyên thiền quán tánh không nên khi tận tường truy tìm đề mục và đặc tính của đề mục, tâm sẽ thích thú, thư giãn, người ấy chứng biết tất cả đều là không. Khi quán chiếu truy tìm ngay chính cái tâm chứng biết ấy, cũng thấy là không. Khi quán chiếu truy tìm đặc tính của điều mà tâm chứng biết, cũng thấy là không. Chứng không như vậy, người tu nhập định vô tướng." Điều này cho thấy chỉ người nào tham thiền quán xét cho thật rốt ráo mới có thể nhập định vô tướng.

[Đức Phật] giải thích rất rõ, rằng nếu tuyệt diệt mọi hoạt động tâm thức, không vận dụng trí tuệ để quán xét đặc tánh của sự vật, sẽ chẳng làm sao có thể nhập định vô niệm. Vậy, đạt định là nhờ vận dụng trí tuệ quán xét rõ ràng chân tướng của sự vật như là sắc, v.v..., chứ không phải nhờ nhiếp tâm vào đề mục sắc, v.v... Cũng không thể đạt định bằng cách trú ở giữa cõi thế gian và xuất thế gian, đó là vì sắc, v.v..., đều không thể nhận biết. Cho nên định này gọi là định vô trú.

[Hành giả như vậy] được gọi là hành giả tuệ giác vô thượng, là vì khi dùng tuệ giác quán xét đặc tánh của vạn pháp, hành giả ấy chẳng tìm thấy gì. Điều này được nói trong *Kinh*

*Không Tạng<sup>1</sup> và Kinh Bảo Ngọc Vương Đỉnh<sup>2</sup>, v.v...*

Vậy, nhờ đi vào tánh như của nhân vô ngã và pháp vô ngã, người tu siêu việt mọi khái niệm, mọi quán xét, là vì không có gì để mà quán xét, quan sát. Người tu thoát mọi niệm khởi, từ trong nhất tâm bất loạn sẽ tự nhiên đi vào trong định mà không cần dụng công. Khi ấy, quán tánh như một cách rõ ràng, trú tâm nơi ấy. Khi trú trong chánh định này, phải giữ tâm cho liên tục, đừng để tán loạn. Khi nào, nói ví dụ, vì tham luyến mà tán tâm theo đối cảnh, tâm phải ghi nhận ngay. Nhanh chóng đình chỉ sự tán tâm bằng cách quán bất tịnh nơi điều mình đang tham

---

<sup>1</sup> *Space Treasure Sutra*

<sup>2</sup> *Jewel in the Crown Sutra*

luyện, mau chóng mang tâm về lại với tánh như.

Nếu sinh tâm buồn chán đối với pháp thiền này thì hãy tư duy về lợi ích của tâm định, quán bằng sự phấn chấn. Tâm buồn chán cũng nên dẹp bỏ bằng cách thấy rõ nhược điểm của tán tâm.

Nếu mọi điều trong tâm trở nên mờ mịt, tâm bắt đầu chìm đắm, hay sắp sửa bị chìm đắm, vì tán loạn hay vì buồn ngủ, thì hãy như trước, mau chóng dẹp bỏ sự chìm đắm này bằng cách chú tâm vào những điều khiến tâm phấn chấn. Rồi chuyên chú giữ chặt đề mục tánh như. Khi nào thấy tâm bị quấy động, hay sắp sửa tán tâm vì nhớ lại những việc rộn rã tiếng cười trong quá khứ, hãy như trước, đình chỉ mọi quấy động bằng cách nhớ lại tánh



chất vô thường của sự vật, làm như vậy sẽ giúp điều tâm. Rồi hãy cố gắng không áp dụng biện pháp hóa giải, giữ tâm trong tánh như.

Bao giờ tâm tự nhiên nhập định tánh như, thoát mọi chìm đắm và quấy động, khi ấy hãy để tâm trong trạng thái tự nhiên, thả lỏng mọi cố gắng. Nếu đang khi nhập định mà cố gắng dụng công, tâm sẽ bị tán. Nhưng nếu bị chìm đắm mà không cố gắng dụng công, tâm sẽ vì quá tối mà trở thành như người mù, không thể đạt tuệ. Vậy, khi tâm bị chìm tối thì phải cố gắng dụng công, còn khi ở trong định thì phải thả lỏng. Trong khi thiền quán, nếu để tuệ mạnh mà định yếu, tâm sẽ chao động như ngọn đèn bơ trước gió, hành giả không thể thấy tánh như một cách rõ ràng. Vào lúc ấy hãy nên thiền

chỉ. Đến khi định trở nên quá đà, hãy quán tuệ.

## **10. HỢP NHẤT PHƯƠNG TIỆN VÀ TRÍ TUỆ**

Đến khi chỉ quán cân bằng, hãy giữ tâm tịch lặng, không dụng công. Hễ thân tâm còn thoải mái thì cứ giữ như vậy. Nếu thân tâm bắt đầu khó chịu, hãy nhìn toàn cõi thế gian như huyễn, như ảo, như mộng, như bóng trăng, như ảnh hiện. Nghĩ rằng: "Tất cả chúng sinh đang vô cùng khốn khổ trong cõi luân hồi, đó là vì họ không có được trí tuệ thậm thâm này." Rồi phát tâm đại bi và tâm bồ đề, nghĩ rằng: "Tôi phải nỗ lực giúp cho họ hiểu được tánh như." Nghỉ ngơi. Rồi trở lại, như cũ, nhập vào chánh định vô tướng. Nếu

tâm buồn nản, hãy lại nghỉ ngơi. Đây là con đường tu tập kết hợp chỉ quán, nhiếp tâm vào đề mục bằng khái niệm và vô niệm.

Qua tiến triển này, hành giả thiên về tánh như một tiếng đồng hồ, hay nửa thời tọa thiền buổi tối, hay trọn một thời tọa thiền, hay lâu hơn nếu thấy thoải mái. Đây là chánh định thâm chứng chân cảnh giới như trong *Kinh Nhập Lăng Già*<sup>1</sup> có dạy. Tiếp theo, nếu muốn xuất định thì đang khi chân còn xếp bằng, hãy suy nghĩ như sau: "Mặc dù xét theo chân đế, tất cả các pháp này đều không có đặc tánh, nhưng xét theo tục đế, các pháp vẫn hiện hữu. Bằng không, làm sao có nhân quả? Đức Phật dạy rằng:

---

<sup>1</sup> *Descent into Lanka Sutra*

*Vạn pháp sinh ra trong tục đế  
Còn trong chân đế, không tự  
tánh.*

Chúng sinh với thái độ ấu trĩ luôn phóng đại thế giới thực tại, cho rằng sự vật có đặc tính cố định, mặc dù thật ra không phải vậy. Vì gán đặt hiện hữu có tự tánh lên những điều vốn không tự tánh, nên tâm thức trở nên mê muội, cứ phải lang thang dài lâu trong cõi luân hồi. Vì vậy, tôi phải nỗ lực cố gắng, không chút sai sót, thành tựu công đức trí tuệ vô thượng, đạt địa vị toàn giác để giúp chúng sinh chứng được tánh như."

Tiếp theo, chậm chậm xả thế kiết già, đánh lễ mười phương Phật đà, Bồ tát. Hãy cúng dường và tán dương chư

Phật, chư Bồ tát. Phát nguyện rộng lớn bằng cách đọc tụng bài *Hạnh Nguyện Vương*<sup>1</sup> [Phổ Hiền], v.v... Sau đó, nỗ lực tích tụ công đức trí tuệ bằng cách thực hành hạnh thí, v.v..., bao gồm đầy đủ tinh túy của tánh không và đại bi.

Làm như vậy sẽ từ trong định chứng được tánh không với đầy đủ mọi thiện đức tối thượng. *Kinh Bảo Ngọc Vương Đỉnh* dạy rằng "Khoác áo giáp đại từ, an trú trong đại bi, nhập chánh định trực chứng tánh không bao gồm đầy đủ mọi thiện đức tối thượng. Thế nào là tánh không bao gồm đầy đủ mọi thiện đức tối thượng? Là tánh không không rời hạnh thí, không rời hạnh giới, không rời hạnh nhẫn, không rời hạnh tấn, không rời hạnh định, không

---

<sup>1</sup> *Prayer of Noble Conduct*

rời hạnh tuệ, và không rời phương tiện." Bồ tát phải nương vào thiện hạnh như hạnh thí, dùng làm phương tiện để thành tựu chúng sinh, để thanh tịnh cảnh giới, thân và vô lượng thánh chúng.

Bằng không, lấy gì làm nhân tố để thành tựu cõi Phật như đức Phật thường nói? Trí toàn giác bao gồm đầy đủ mọi thiện đức tối thượng, trí này có thể đạt được nhờ thực hành hạnh thí cùng các hạnh phương tiện khác. Vì vậy đức Phật nói rằng trí toàn giác có được là nhờ phương tiện. Nên Bồ tát cũng phải thực hành hạnh thí cùng các hạnh ba la mật khác, chứ không thể chỉ biết đến tánh không.

*Kinh Thiện Pháp Nhiếp Trì Đại  
Phương Quảng*<sup>1</sup> dạy rằng:

"Này Di Lạc, chư Bồ tát thành tựu viên mãn sáu hạnh toàn hảo là để đạt quả vị Phật cứu cánh. Nhưng kẻ điên rồ thì lại nói rằng, 'Bồ tát chỉ cần tu tuệ ba la mật là đủ, cần gì phải tu những ba la mật còn lại?' Họ từ bỏ các hạnh ba la mật khác. Này Di Lạc, ông nghĩ thế nào? Khi vua Kashi bố thí thịt mình cho chim ung để cứu chim bồ câu, làm như vậy có phải vì thiếu tuệ?" Bồ tát Di Lạc trả lời, "Không, không phải là như vậy." Đức Phật dạy, "Di Lạc, Bồ tát tích lũy thiện căn nhờ thực hành đúng theo sáu hạnh ba la mật. Thiện căn này, có tai hại hay chẳng?" Bồ tát Di Lạc trả lời, "Kính bạch đức Phật,

---

<sup>1</sup> *Extensive Collection of All Qualities Sutra*

không thể nào là như vậy." Đức Phật nói thêm, "Di Lạc, ông cũng đã từng chính xác hành trì hạnh thí ba la mật trong vòng sáu mươi kiếp, hành trì hạnh giới ba la mật trong vòng sáu mươi kiếp, hành trì hạnh nhẫn ba la mật trong vòng sáu mươi kiếp, hành trì hạnh tấn ba la mật trong vòng sáu mươi kiếp, hành trì hạnh định ba la mật trong vòng sáu mươi kiếp, hành trì hạnh tuệ ba la mật trong vòng sáu mươi kiếp. Đối với việc này, kẻ điên rồ sẽ nói: 'Chỉ có một con đường để đạt quả vị Phật, đó là con đường tánh không.' Phương pháp hành trì của họ hoàn toàn sai lầm."

Bồ tát có tuệ mà thiếu phương tiện sẽ như chur Thanh văn, không có khả năng gánh vác thiện hạnh của Phật đà. Nhưng Bồ tát nếu có phương tiện thì sẽ



đủ sức gánh vác. *Kinh Bảo Tích* nói, "Ca Diếp, sự thể là như vậy. Như đứng quốc vương mà được quần thần hỗ trợ thì sẽ đủ sức chu toàn mọi nhiệm vụ. Tương tự như vậy, trí tuệ của bồ tát được phương tiện hỗ trợ thì vị bồ tát ấy sẽ đủ khả năng hoàn thành mọi thiện hạnh của Phật đà." Tri kiến bồ tát đạo khác với tri kiến ngoài Phật giáo, và [tri kiến] thanh văn đạo cũng khác. Vì tri kiến ngoài Phật giáo làm thấy có ngã, v.v..., cho nên đường tu của họ hoàn toàn lìa khỏi trí tuệ. Do đó không thể đạt giải thoát.

Chư thanh văn vì tâm lìa đại bi và không có phương tiện nên nhất tâm dốc sức đạt niết bàn. Còn chư Bồ tát trên đường tu luôn trân quý giữ gìn trí tuệ và phương tiện, nên dốc sức đạt niết bàn vô trú. Bồ tát đạo bao gồm trí

tuệ và phương tiện, nhờ vậy đạt vô trú niết bàn. Nhờ trí tuệ nên không vương luân hồi, nhờ phương tiện nên không vương niết bàn.

*Kinh Già Da Thủ*<sup>1</sup> nói rằng, "Nói cho ngắn gọn, Bồ tát đạo bao gồm hai phần. Một là phương tiện, hai là trí tuệ." *Kinh Đệ Nhất Tối Thắng Cát Tường*<sup>2</sup> nói như sau, "Tuệ giác toàn hảo là mẹ, phương tiện thiện xảo là cha."

*Duy Ma Cát Sở Thuyết Kinh*<sup>3</sup> cũng có dạy như sau: "Đối với bồ tát, ràng buộc là thế nào, cởi thoát là thế nào? Sống trong luân hồi mà thiếu phương tiện là ràng buộc. Sống trong luân hồi

---

<sup>1</sup> *Hill of Gaya Head Sutra*

<sup>2</sup> *First among the Supreme and Glorious*

<sup>3</sup> *Teaching of Vimalakirti*

mà có phương tiện là giải thoát. Sống trong luân hồi mà thiếu tuệ giác là ràng buộc. Sống trong luân hồi mà có tuệ giác là giải thoát. Tuệ giác không phương tiện là ràng buộc. Tuệ giác có phương tiện là giải thoát. Phương tiện không tuệ giác là ràng buộc. Phương tiện có tuệ giác là giải thoát."

Nếu bồ tát chỉ lo tu tuệ thì sẽ vương cõi niết bàn mà chư Thanh văn mong cầu. Vậy cũng như bị ràng buộc, không thể giải thoát vào vô trú niết bàn. Nên tuệ giác là phương tiện là ràng buộc đối với bồ tát. Như người rét mướt trong cơn gió lạnh trông tìm ngọn lửa ấm, bồ tát cũng vậy, song tu tuệ giác tánh không và phương tiện để diệt trừ ngọn gió vọng kiến, chứ không chỉ riêng đạt tuệ giác tánh không như chư

Thanh văn. *Kinh Thập Thiện*<sup>1</sup> nói rằng, "Này thiện nam tử, sự thể là như vậy. Lấy ví dụ có người hét lòng thờ lửa, kính lửa như kính tôn sư, vẫn không hề nghĩ rằng: "Vì tôi kính ngưỡng, thờ phụng, tôn sùng lửa nên phải ôm chặt lửa bằng cả hai tay." Là vì người ấy biết nếu làm như vậy sẽ phải chịu đờn đau thể xác tinh thần. Tương tự như vậy, bồ tát biết về niết bàn nhưng không cố đạt niết bàn, vì bồ tát hiểu rằng làm như vậy là quay lưng với giác ngộ viên mãn.

Nếu chỉ dựa vào phương tiện, bồ tát sẽ không thể siêu việt cảnh giới thế tục, tất cả sẽ chỉ là ràng buộc. Vì thế phải song tu phương tiện và trí tuệ. Nương vào tuệ lực, bồ tát có thể chuyển phiền

---

<sup>1</sup> *Ten Qualities Sutra*

não thành nước cam lồ, như thuốc độc dưới huyền thuật. Chẳng cần gì phải nói đến [lợi ích của] giới ba la mật, v.v..., sẽ đưa đến cảnh giới siêu việt tự nhiên.

*Kinh Bảo Tích* nói rằng, "Ca Diếp, sự thể là như vậy. Nhờ năng lực của mật chú và dược phẩm, thuốc độc không thể khiến chết người. Tương tự như vậy, nhờ năng lực của trí tuệ, phiền não không thể khiến bồ tát đọa rơi. Vì vậy, nhờ phương tiện, bồ tát không bỏ luân hồi, không rơi niết bàn; nhờ trí tuệ, bồ tát xả bỏ đối cảnh [tưởng làm là thật có], không trầm luân luân hồi. Từ đó đạt vô trú niết bàn của đáng Phật đà. *Kinh Không Tạng* cũng có nói, "nhờ trí tuệ nên đoạn diệt phiền não, nhờ phương tiện nên không lia chúng sinh." *Kinh Giải Thâm Mật*

cũng nói, "Như lai chẳng hề nói người không quan tâm đến lợi ích của chúng sinh, không hướng về tuệ giác chứng chân tánh của vạn pháp hữu vi, mà lại có thể chứng được quả vô thượng chánh đẳng giác của đấng Phật đà." Vì vậy, ai người muốn thành tựu Phật quả cần thuần dưỡng cả trí tuệ và phương tiện.

Khi đang quán tuệ giác siêu việt, hay khi đang đi sâu vào trong định, đều không thể hành trì các hạnh phương tiện như là giới ba la mật. Nhưng phương tiện vẫn có thể được thực hành chung với tuệ giác vào những lúc trước hay sau buổi tọa thiền. Đây là phương pháp song tu trí tuệ và phương tiện.

Hơn nữa, đây là đường tu của bồ tát, con đường hành trì pháp tu hợp

nhất trí tuệ và phương tiện. Đường tu này siêu việt, thấm nhuần tâm đại bi hướng về toàn thể chúng sinh. Khi tu phương tiện lúc xuất định, hãy thực hành hạnh thí cùng các hạnh ba la mật khác giống như nhà làm ảo thuật, không hề vướng vọng kiến. *Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh* nói rằng, "Phương tiện của Bồ tát là gì, trí tuệ của Bồ tát là trí tuệ nào? Phương tiện của bồ tát là, trong khi nhập định, với lòng đại bi, luôn nhớ nghĩ và giữ tâm gắn gũi với chúng sinh. Nhập định với tâm an lạc và tâm an lạc tột cùng, đó là trí tuệ." Kinh Phật có nhiều nơi cũng nói về nghĩa này. Trong *Phẩm Hàng Phục Ma Lực*<sup>1</sup> có nói như sau, "Hơn nữa, hạnh ba la mật của chư Bồ tát là ý thức nỗ lực của tâm tuệ, là kho bồ thiện pháp

---

<sup>1</sup> The Chapter on Controlling Evil Forces

của tâm phương tiện. Tuệ dẫn đến chứng ngộ vô ngã, tính không hiện hữu [có tự tánh] của chúng sinh, của đời sống, của phương tiện sinh sống và của con người. Còn phương tiện thì giúp thành tựu chúng sinh. *Thiền Pháp Nhiếp Trì Đại Phương Quảng* cũng nói:

*Nhà làm ảo thuật / dễ dàng  
buông xả / tạo vật của mình.  
Vì vốn biết rõ / thực chất của nó/  
nên không tham luyến.*

*Tương tự như vậy / ba cõi như  
huyễn / Phật biết từ lâu,  
trước khi biết đến / chúng sinh  
trong đó,  
và trước cả khi / nỗ lực độ sinh.*

Vì phương pháp hành trì trí tuệ và phương tiện của Bồ tát là như vậy, cho



nên có nơi nói rằng: hạnh bồ tát trụ ở luân hồi, trí bồ tát trụ nơi niết bàn.

Vậy hãy huân tập tâm thức với hạnh thí và các hạnh ba la mật khác, hồi hướng chánh đẳng giác, bao gồm tinh túy của tánh không và đại bi. Để phát khởi tâm bồ đề, như đã làm, hãy tinh tấn hành trì chỉ và quán qua các thời tọa thiền đều đặn. Như *Kinh Tịnh Hạnh*<sup>1</sup> đã dạy, hãy luôn tự huân tập tâm mình trong phương tiện, bằng cách luôn giữ chặt chánh niệm nơi thiện đức của chư Bồ tát, là những người không ngừng nỗ lực vì lợi ích của chúng sinh.

Huân tập trong đại bi, phương tiện và tâm bồ đề như vậy, chắc chắn sẽ được một kiếp sống tuyệt hảo trong

---

<sup>1</sup> *Pure Field of Engagement Sutra*

hiện tại. Trong mơ luôn thấy chư Phật và chư bồ tát, cùng nhiều giấc mơ cát tường khác. Chư thiên thiện thần đều luôn hộ trì cho người ấy. Bất cứ lúc nào cũng tích tụ được vô lượng công đức trí tuệ. Thiền nã cùng các hiện tượng bất tường đều sẽ được thanh tịnh. Lúc nào cũng được vô vàn hạnh phúc an lạc, được vô vàn bậc thánh trân quý giữ gìn. Thân thể cũng vậy, thoát mọi tật bệnh. Tâm được nhiều khả năng tối thượng, đạt các loại thần thông như nhãn thông.

Người như vậy có thể vận dụng thần thông du hành đến vô lượng cõi giới, cúng dường chư Phật, nghe Phật thuyết pháp. Đến lúc mạng chung sẽ thấy chư Phật cùng chư bồ tát [đến tiếp dẫn]. Trong các đời tương lai, sẽ luôn tái sinh vào gia đình nơi chốn đặc biệt,

không xa rời chư Phật chư Bồ tát. Không cần dụng công mà vẫn tích tụ tròn đầy công đức trí tuệ, có được tài sản dồi dào, với đông đảo chúng đệ tử, thị giả, có được trí thông minh sắc bén, đầy đủ khả năng thành tựu tâm chúng sinh. Bất kể là sinh ra ở đâu, sẽ luôn nhớ các đời trước. Hãy cố gắng hiểu những lợi ích vô lượng như vậy, trong các bộ kinh khác cũng có giải thích.

Cứ vậy thiền quán về từ bi, về phương tiện và về tâm bồ đề trong một thời gian dài với lòng kính ngưỡng sâu xa, tâm nhờ vậy sẽ từ từ thanh tịnh, chín mùi. Khi ấy, tương tự như dùng khúc cây cọ xát vào nhau để lấy lửa, quý vị sẽ đạt pháp thiền về chân thực tại. Quý vị sẽ có được tuệ giác cực kỳ trong sáng về pháp giới, thoát mọi khái niệm phân biệt, là tuệ giác siêu việt

vượt mọi mạng lưới tư tưởng khái niệm bủa vây. Tuệ giác của tâm bồ đề cứu cánh hoàn toàn vô cấu, như ngọn đèn bơ không lay động trước gió. Tâm bồ đề cứu cánh như vậy là nằm trong kiến đạo, chứng thấy chân tánh vô ngã của vạn pháp. Với thành tựu này, quý vị sẽ hội nhập đường tu chứng biết chân tánh của sự vật, sinh vào dòng giống Như Lai, nhập địa vị vô cấu của bồ tát, quay lưng với mọi kiếp tái sinh luân quần, trụ trong tánh Như của bồ tát, đạt địa bồ tát thứ nhất. Quý vị có thể tìm hiểu thêm chi tiết của lợi ích này trong các kinh văn khác, như *Kinh Thập Địa*. Đây là phương pháp thiền chỉ, tập trung nơi tánh Như, như *Kinh Nhập Lăng Già* đã dạy. Đây là phương pháp Bồ tát nhập định vô niệm, thoát mọi khái niệm phân biệt.

Như vậy, hành giả vào địa thứ nhất, rồi khi vào tu tập đạo, cần huân tập tâm mình với hai loại tuệ giác siêu việt và trí tuệ phương tiện. Làm như vậy sẽ tuần tự thanh tịnh mọi chướng ngại vi tế nhất, là những điều hành giả trong tu tập đạo cần phải tịnh hóa. Và để bước vào những đạo vị cao hơn, hành giả cần thanh tịnh tất cả mọi đạo vị thấp hơn. Khi bước vào trí giác siêu việt của chư Như lai, nhập biển toàn giác, sẽ đạt được tất cả mọi tâm nguyện mục tiêu. Cứ như vậy nhờ tu tập theo quán trình tuần tự, tâm thức trở nên hoàn toàn thanh tịnh. *Kinh Nhập Lăng Già* nói như vậy, *Kinh Giải Thâm Mật* nói như vậy, nói rằng, "Để thành tựu các đạo vị cao, cần tịnh hóa tâm như đãi lọc vàng, cho đến khi đạt được quả vô thượng tam miệu tam bồ đề."

Nhập biên toàn giác rồi thì được mọi tánh đức châu ngọc để gìn giữ chúng sinh, hoàn thành tâm nguyện lúc ban đầu. Cá nhân người tu sẽ là hiện thân của từ bi, có được muôn vàn thiện phương tiện nhiệm vận cùng khắp, hoạt hiện thành nhiều sắc tướng thích ứng với căn cơ sở thích của chúng sinh. Lại đủ mọi tướng hảo. Chư Phật đoạn diệt tất cả ô nhiễm cùng tập khí ô nhiễm, trú ở luân hồi để phổ độ chúng sinh. Nhờ thấy được như vậy, hãy khởi tín tâm nơi Phật, cội nguồn của mọi trí tuệ thiện đức nhiệm mầu. Mọi người đều nên nỗ lực cố gắng thành tựu những thiện đức như vậy.

Cho nên đức Phật nói, "Trí toàn giác siêu việt lấy tâm đại bi làm gốc, tâm bồ đề làm nhân, trở nên toàn hảo nhờ phương tiện thiện xảo. "

*Kẻ trí luôn giữ mình xa tâm  
ganh ghen  
Cùng mọi nhiễm tâm khác.  
Nỗi khát khao trí tuệ thôi thúc  
khôn nguôi,  
Như lòng biển rộng,  
Sáng suốt phán đoán,  
chỉ giữ điều đáng giữ.  
Tựa loài thiên nga, chắt sữa từ  
trong nước,  
Chư học giả hãy giữ mình xa là  
Mọi phạm vi phân biệt đối đãi.  
Được như vậy, cả đứa trẻ cũng  
sẽ ngợi khen.  
Nay tôi thuyết giảng bài pháp*

*trung đạo này,  
Được bao công đức  
Nguyện xin hồi hướng  
Về khắp chúng sinh  
Chúng được trung đạo.*







Nguyện cho Bồ đề tâm  
Nơi nào chưa phát triển  
Sẽ nảy sinh lớn mạnh.  
Nơi nào đã phát triển  
Sẽ tăng trưởng không ngừng  
Không bao giờ thoái chuyển.



**Mọi sai sót là của người dịch  
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới  
chúng sinh**

## **Viet Nalanda Foundation**

(trước đây còn có tên là *Viet Vajra Foundation*) là một tổ chức bất vụ lợi 501(c)3 được thành lập vào năm 2006 tại Maryland, Hoa Kỳ để tạo nhịp cầu kết nối giữa những Phật tử người Việt có duyên với Kim Cương Thừa tại khắp nơi trên thế giới. Viet Nalanda Foundation cổ súy tinh thần bất bộ phái, và tôn trọng chư Đạo Sư cùng các Giáo Pháp đặc thù của tất cả bốn dòng truyền thừa của Phật Giáo Tây Tạng gồm có *Nyingma, Sakya, Kagyu* và *Gelug*.

Muốn biết thêm chi tiết về tổ chức Viet Nalanda Foundation cũng như tìm hiểu thêm về Kim Cương Thừa – Phật Giáo Tây Tạng, xin vào xem trang nhà

**<http://www.vietnalanda.org>**

hoặc tham gia diễn đàn Viet Nalanda  
Yahoogroups

**[http://groups.yahoo.com/group/Viet\\_Nalanda/](http://groups.yahoo.com/group/Viet_Nalanda/)**

hoặc gửi điện thư đến  
**[vietnalanda@ymail.com](mailto:vietnalanda@ymail.com)**

Địa chỉ liên lạc:

20743 Laplume Place, Ashburn, VA 20147

USA

ĐT: (703) 729-6379

*Hoặc*

112 Stanford Court, Irvine, CA 92612

USA

ĐT: (949) 390-7062

Tài liệu về Kim Cang Thừa - Phật Giáo Tây  
Tạng cũng có thể được tìm thấy tại các trang  
nhà sau đây:

Thư Viện Nalanda

<http://www.nalanda.batnha.org>

Thư Viện Hoa Sen

<http://www.thuvienhoasen.org>

Trang Nhà Quảng Đức

<http://www.quangduc.com>

Nếu quý vị hỏi rằng, "Đâu là nhân duyên tạo trí toàn giác?" Tôi, người tựa kẻ mù lòa, chẳng thể trả lời, thế nhưng tôi có thể dựa vào lời của đức Phật sau khi giác ngộ dạy cho chúng đệ tử. Đức Phật nói rằng: "Này Kim Cang Thủ, này đấng Thế Tôn Kín Mật, trí toàn giác siêu việt lấy tâm đại bi làm gốc, sinh ra từ nhân, là tâm vị tha, tâm bồ đề và phương tiện thiện xảo." Vậy, nếu muốn đạt trí toàn giác, ta cần hành trì ba điều sau đây: tâm đại bi, tâm bồ đề và phương tiện thiện xảo.



**Viet Nalanda Foundation**  
*Tibetan Buddhism for Vietnamese Buddhists*

For Free Distribution  
ISBN- 13 978-1-937175-01-6