

# THỰC HÀNH THIỀN ĐỊNH

Rất cần thiết phải thiền định về đời người quý báu của ta. Cuộc đời thật quý báu và thời gian cũng thật quý giá. Vì thế bất kỳ những gì chúng ta có đều quý báu. Mục đích của cuộc đời là đạt được hạnh phúc, trước hết là hạnh phúc nhất thời và sau đó là hạnh phúc viên mãn. Trong thời gian thiền định chúng ta phải bỏ lại đằng sau rất nhiều thứ. Ta có rất nhiều điều phải làm trong cuộc sống. Nếu ta theo đuổi những niềm tưởng của ta thì ta sẽ chẳng bao giờ chấm dứt được. Ta phải chọn ra điều gì là quan trọng trong cuộc đời đối với ta, đối với gia đình và cộng đồng của ta. Khi nhìn thấy một vật gì tốt đẹp ta mong muốn được sở hữu nó. Ta phải tự kiềm chế để chỉ nhận những gì cần thiết cho cuộc đời ta. Pháp giảng dạy ta cách sống một cuộc đời đơn giản. Điều này không có nghĩa là ta không nên có bất kỳ điều gì, nhưng nếu ta đuổi theo mọi sự thì ta sẽ lãng phí rất nhiều thời gian. Vì thế điều này rất quan trọng. Nếu bạn có ít phút vào buổi sáng, bạn hãy quán chiếu về cuộc đời quý báu, thời gian quý giá của bạn. Cuộc đời có lúc thăng, có lúc trầm nhưng mọi người đều có một cơ hội để tự giải thoát mình trong cuộc đời này. Nếu xảy ra một thời kỳ khó khăn, chúng ta nên quán chiếu rằng ta luôn luôn có thể thoát khỏi đau khổ.

Mục đích của việc nghiên cứu và thực hành thiền định là để tu hành tâm thức. Thiền định là tu hành tâm thức, trì tụng thần chú cũng là tu hành tâm thức. Bất kỳ điều gì chúng ta làm đều có thể là việc tu hành tâm thức. Có nhiều phương pháp thiền định. Tất cả những phương pháp ấy vẫn còn được lưu truyền vì thế ta có thể nhận ra bản tánh nền tảng của con người. Mọi sự cầu nguyện, thiền định, và nghiên cứu là căn bản của việc nghiên cứu trí tuệ. Sau khi nghiên cứu, ta suy niệm và thực hành thiền định. Tất cả ba thực hành này đều quan trọng như nhau. Bạn không thể thực hành một môn mà không có những môn kia. Trí tuệ này có thể nhận ra bản tánh của những cảm xúc tích cực và tiêu cực, và bản tánh của những hiện tượng bên ngoài ta. Việc nghiên cứu cho ta thấy bản tánh của tâm thì trong sáng và thuần tịnh, không bị ô nhiễm, giống như một miếng pha lê hoàn toàn trong suốt. Nhưng bản tánh của tâm bị bụi bặm bao phủ, vì thế chúng ta không thể nhìn thấy ánh sáng của miếng pha lê. Sự bao phủ chỉ là nhất thời và ta cần lau chùi nó. Thực hành thiền định chính là phương pháp để lau chùi nó. Bụi bặm thì nhất thời vì thế nó có thể được lau chùi. Vào lúc bắt đầu chúng ta có thể không thể nhận ra tất cả những gì đang xuất hiện nhưng việc thực hành đòi hỏi thời gian. Ngay cả một hành giả kém cỏi như tôi cũng thấy được kết quả nhờ sự thực hành. Trước khi ta thực hành, ta không nhìn thấy bụi bặm, nhưng việc thực hành cho phép ta nhìn thấy nó. Việc thực hành lau chùi bụi bặm và làm cho miếng pha lê trở nên sáng ngời. Mục đích của việc thực hành là để nhận ra bản tánh của tâm. Nhờ thấu hiểu bản tánh này, bạn sẽ hiểu được rất nhiều điều. Mục đích của tôi trong việc thực hành là tu hành tâm thức.

Vì thế cuộc đời quý báu rất quan trọng. Chúng ta nên luôn luôn nghĩ tưởng về nó. Việc đặt sai chỗ năng lực của ta thật không khôn ngoan chút nào. Milarepa đã gặp đệ tử của ngài khi đang ngồi bên ngoài hang động. Ngài nói với người thợ săn, giảng nghĩa cho anh ta nghe về sự sinh ra làm người quý báu. Ngài giảng cho người thợ săn rằng một cuộc đời trải qua trong việc giết hại không phải là cuộc đời quý báu. Người thợ săn đã trở thành một yogi và cuối cùng là một Đạo sư vĩ đại. Đời sau của ta sẽ hoàn toàn khác biệt cuộc đời này. Cuộc đời hiện tại là một trạng thái trung gian. Nếu ta nhận ra điều này thì đời sau của ta sẽ thuận lợi, dễ dàng. Giáo lý quan trọng nhất là đời người quý báu. Nghi lễ thì cần thiết, nhưng thực hành thiền định thì quan trọng hơn. Việc nghiên cứu thì giống y như thế. Nếu bạn chỉ mãi mê nghiên cứu thì khó có thể nói rằng bạn sẽ có kết quả tốt đẹp. Nhưng nếu việc nghiên cứu được nối kết với sự thiền định thì kết quả sẽ thật khả quan.

Điều quan trọng là phải có thông tin đúng đắn. Tôi đã phải mất một thời gian dài mới tìm được một Đạo sư nhập thất xứng đáng. Tôi sẵn sàng cho việc nhập thất vào năm 1990, nhưng tôi không thoải mái với quyết định đó. Sự thành công của việc thực hành tùy thuộc vào cả đệ tử lẫn vị Thầy. Điều quan trọng là phải có nhiều sự hiểu biết về việc thực hành. Lúc bắt đầu một thời khoá thực hành, ta cần phải phát triển động lực đúng đắn, lòng từ ái và bi mẫn. Nếu bạn thực hành trong một tháng hay một năm bạn sẽ thấy một vài kết quả.

Một số cảm xúc rất mạnh mẽ và khó đối phó. Những tư tưởng tích cực có thể được chuyển hóa thành tư tưởng tiêu cực. Khi điều đó xảy ra, bạn nên tỉnh giác để có thể đối phó với chúng. Bạn nên thiền định rằng Đạo sư của bạn ở trước mặt bạn. Nếu bạn có thể thiền định Đạo sư của bạn bất khả phân với Đức Phật, thì tâm bạn sẽ an định tức thì. Nếu bạn không có một Đạo sư, bạn hãy thiền định rằng bạn bất khả phân với Bốn tôn (1) của bạn. Hãy hòa tan Đạo sư hay Bốn tôn thành ánh sáng bên trong bạn. Tâm rất thường thay đổi và có thể chuyển hóa nhanh chóng, vì thế bạn có thể đánh mất sự nhiệt tâm trong việc thiền định. Tư tưởng luôn luôn phát khởi, nhưng bạn có thể đối phó với chúng.

Các bạn có gì để hỏi không? Điều tối quan trọng trong khi thực hành là giữ gìn sự tỉnh giác chánh niệm của bạn. Tâm phải luôn luôn thanh tịnh, không bị ô nhiễm. Nên tập trung tâm vào đối tượng thiền định. Sự thực hành thiền định đòi hỏi một môi trường yên tĩnh, vì thế bạn có thể kinh nghiệm sự an định.

**Hỏi:** Ngài có thể giảng cách sử dụng chuông và chày (2)?

**Đáp:** Hãy cầm chày ở giữa ngực ở khoảng trái tim. Chày tượng trưng cho nguyên lý nam và chuông tượng trưng cho nguyên lý nữ. Cầm chuông trong bàn tay trái, hơi

thấp hơn chày trong bàn tay phải. Trong những truyền thống mới bạn chỉ rung con lắc (bên trong chuông) ở một bên chuông thay vì cả hai bên.

**Hỏi:** Còn trống damaru (3) thì sao?

**Đáp:** Hãy cầm nó giữa ngón cái và ngón trỏ và lắc trống chậm chậm. Chỉ giữ nó bằng hai ngón tay, vì thế âm thanh không bị nhỏ bớt đi.

**Hỏi:** Trì tụng thần chú Vajrasattva trong khi rung chuông thì tốt hơn?

**Đáp:** Bạn chỉ rung chuông khi thực hành tịnh hóa vào lúc kết thúc một sadhana (4) khác, không phải trong khi tích tập 100.000 lần trì tụng.

**Hỏi:** Ngài có thể giảng nghĩa cách tịnh hóa nghiệp tiêu cực và những che chướng?

**Đáp:** Nói chung, có nhiều cách để tịnh hóa nghiệp. Trong việc phát triển lòng từ ái và bi mẫn, nếu bạn nhìn vào trong bạn sẽ nhận ra bản tánh của tâm. Khi những tư tưởng tiêu cực xuất hiện, hãy nhìn xem bạn cảm nhận ra sao. Tỉnh thoảng khi những cảm xúc xuất hiện, phải mất một thời gian dài mới có thể chữa lành chúng. Chừng nào mà bạn vẫn có lòng từ ái và bi mẫn thì bạn sẽ dễ dàng đối phó với các sự việc. Sự thiền định Vajrasattva, trì tụng thần chú một trăm âm để trục xuất những điều tiêu cực là một thực hành rất hữu hiệu. Tâm ta như một đại dương bao la, một cơn gió mạnh phát sinh và khuấy động đại dương, vì thế những con sóng xuất hiện. Đây là những niệm tưởng. Thực ra sóng và nước không tách lìa nhau. Ở bình diện tối hậu thì không có nghiệp tiêu cực và tích cực, không có Phật và luân hồi sinh tử. Hầu hết nghiệp ở trong tâm thức, vì thế sự tỉnh giác chánh niệm thì rất quan trọng. Khó có thể hiểu rõ được nghiệp, nhưng đôi khi nó rất hiển nhiên.

**Hỏi:** Làm thế nào để quán tưởng mình là Bốn Tôn, thưa ngài?

**Đáp:** Sự tự hào kim cương là tự thấy chính mình bất khả phân với Bốn Tôn. Hai vấn đề quan trọng nhất trong thực hành Kim Cương thừa là sự tự hào kim cương và thị kiến thanh tịnh, coi bản thân bạn và những người khác như những Bốn Tôn. Và vấn đề quan trọng khác là không phê bình chỉ trích các phụ nữ, mà nhìn tất cả họ như những dakini (5). Không nên có những tư tưởng tiêu cực hay những chỉ trích chê bai đối với họ. Khi ấy tâm bạn trở nên tĩnh lặng và bình an. Mọi người đều bình đẳng và không ai cao cả hơn người khác.

**Hỏi:** Ta có nên suy niệm bốn tư tưởng chuyển hóa tâm (6) trước bất kỳ sadhana nào?

**Đáp:** Phải, bạn nên làm điều đó. Tôi nghĩ rằng việc thiền định về suy niệm đầu tiên - sự sinh ra làm người quý báu - thì quan trọng nhất đối với những người mới tu tập. Khi thực hành và hiểu biết nhiều hơn thì bạn có thể thiền định về những nghiệp quả và sự vô thường. Khi thực hành, tâm bạn cần tập trung, nhưng buông lỏng.

**Hỏi:** Đây là ý nghĩa của thần chú “dza hum bam ho?”

**Đáp:** Thần chú “dza hum bam ho” tượng trưng cho bốn sự vô lượng (tứ vô lượng tâm). Dza là cái móc, hum là sợi giây thông lộng, bam là những cái cùm, ho là cái chuông./.

Nguyên tác: “Meditation Practice”

by Lama Gyursam

Trung tâm Vajra Konchog Ling

<http://buddhism.inbaltimore.org/gyursam2.html>

Bản dịch Việt ngữ: Thanh Liên

Chú thích:

1. Bốn tôn (Yidam): Một trong Ba Gốc (Lạt ma, Bốn tôn, Dakini). Bốn tôn tượng trưng cho sự giác ngộ trong hình tướng nam hay nữ, hòa bình hay phần nộ, tương ứng với bản tánh của ta. Bốn Tôn là cội gốc của những thành tựu.
2. Chuông và chày: Những pháp khí được sử dụng trong Kim Cương thừa. Chuông là biểu tượng của trí tuệ và tánh Không, chày tượng trưng cho lòng bi mẫn, phương tiện thiện xảo, giác tánh.
3. Damaru: Trống nhỏ có hai mặt làm bằng hai đỉnh sọ người.
4. Sadhana: “Các phương tiện để thành tựu,” nghi thức và thủ tục Kim Cương thừa để thực hành.
5. Dakini: Nghĩa đen là người du hành trong Pháp giới. Nguyên lý nữ được kết hợp với trí tuệ. Có những dakini thông thường với một mức độ năng lực tâm linh nào đó và cũng có những dakini hoàn toàn chứng ngộ.
6. Bốn tư tướng chuyển hóa tâm: a/ đời người quý báu và khó tìm gặp lại, b/ sự vô thường và cái chết là điều tất định, c/ nhân quả của thiện nghiệp và ác nghiệp là điều chính xác, c/ thực chất của ba cõi luân hồi là biển khổ đau.