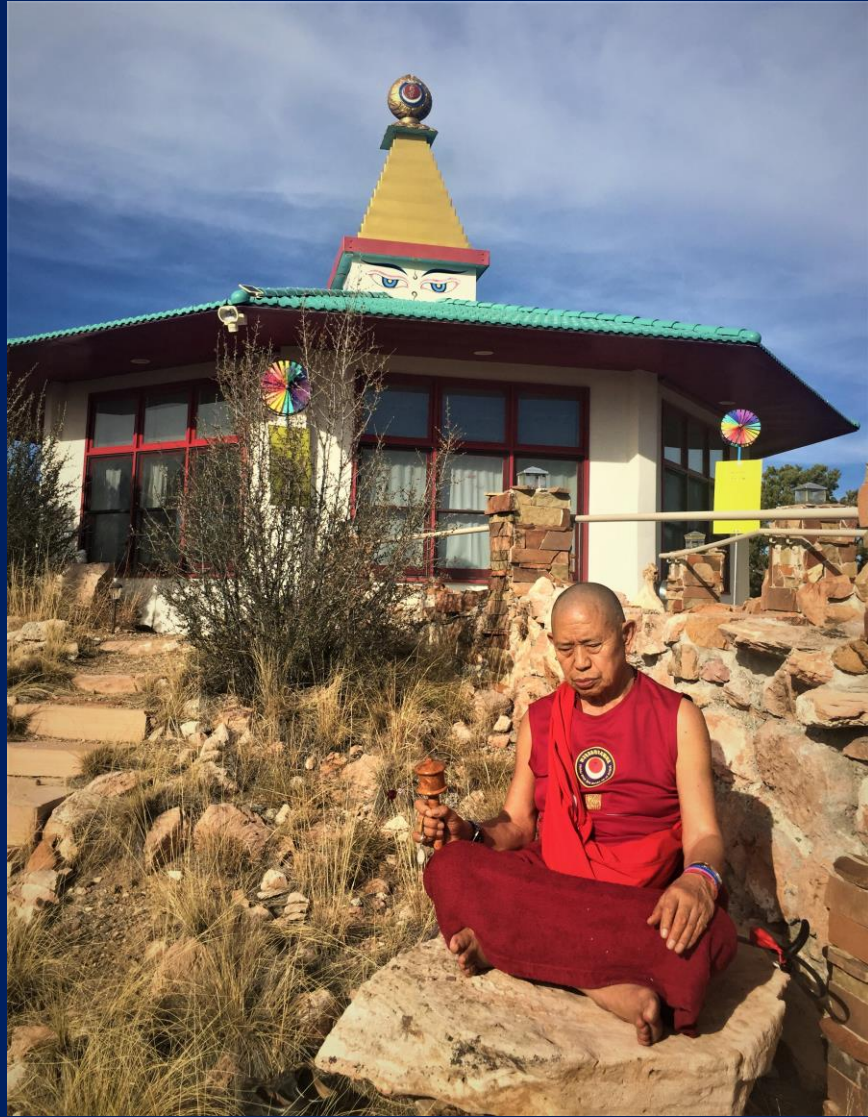


# Hướng Dẫn Tinh Yếu Về Thiền



*Tôn Sư Garchen Rinpoche đời thứ 8  
Konchog Gyaltsen*

# Hướng Dẫn Tinh Yếu Về Thiền

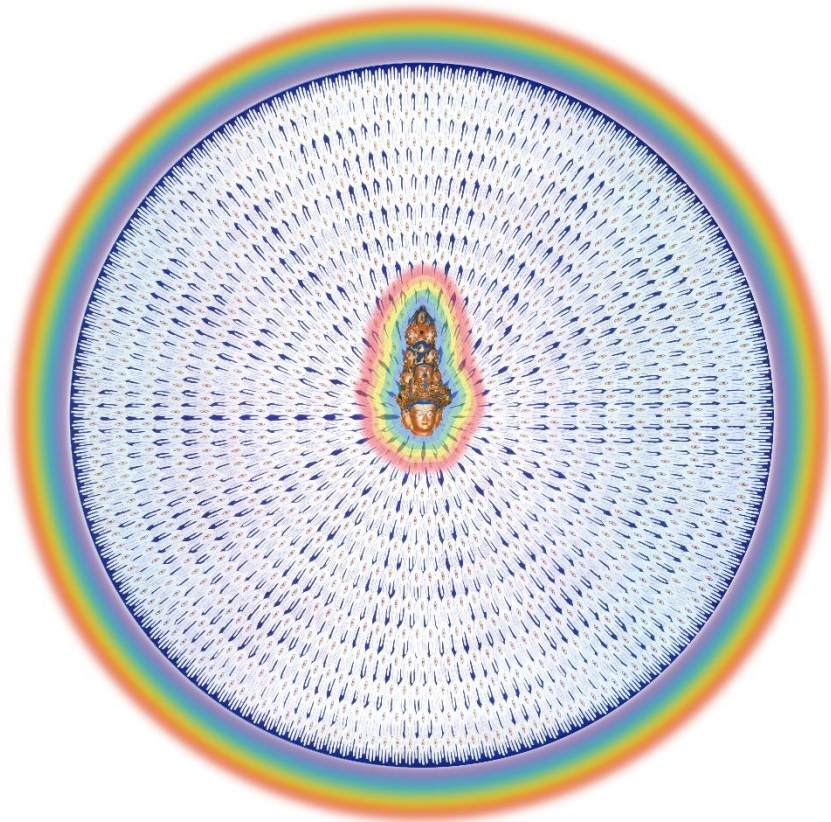
Dịch Tạng - Anh: Ina Trinley Wangmo

Hiệu đính Anh ngữ: Kay Candler

Dịch Anh -Việt: Tiểu Nhỏ

Hiệu đính Việt ngữ: K. Changchup Drolma

Ghi chép từ Audio: Nicole Bui, Kevin Bui, Tiffany Bui, Russel Đinh



*Tôn Sư Garchen Rinpoche đời thứ 8  
Konchog Gyaltsen*

## **Hướng Dẫn Tinh Yếu Về Thiên - Tôn Sư Garchen Rinpoche đời thứ 8**

Trung tâm Drikung Dharma Surya biên tập năm 2018 và giữ mọi bản quyền

Cuốn sách này được lưu hành miễn phí để đặc biệt phục vụ mục đích nghiên cứu Phật pháp và không thể dùng để kinh doanh. Nội dung sách có thể được sao chép hoặc tái bản dưới bất kỳ hình thức nào sau khi đã được sự chấp thuận của Trung tâm. Xin gửi yêu cầu về Trung tâm Drikung Dharma Surya qua địa chỉ email: [DrikungDharmaSurya@gmail.com](mailto:DrikungDharmaSurya@gmail.com).

## MỤC LỤC

### LỜI MỞ ĐẦU VÀ TRI ÂN

THIỀN AN ĐỊNH (THIỀN CHỈ)	1
Mục đích	2
Động Cơ và Nền Tảng	4
Thiền Shamantha với Đối Tượng Hỗ Trợ	6
Hỏi và Đáp	10
Thiền Shamantha Lấy Hơi Thở Làm Điểm Tựa	19
Hỏi và Đáp	23
Thiền Shamatha Không Cần Đối Tượng Hỗ Trợ	32
Thiền Shamatha Không Dựa Vào Các Đặc Điểm	36
Hỏi và Đáp	37
THIỀN VIPASSANA (TUỆ MINH SÁT)	43
Thiền Minh Sát	44
Hỏi và Đáp	56
Thiền Phi Phân Tích	63
Hỏi và Đáp	78
THIỀN TRONG GIAI ĐOẠN SINH KHỞI	86
Hai Loại Trí Huệ	88
Hai Loại Thân Giả Huyễn	90
Hỏi và Đáp	96
Tâm Chúng Ta Và Tâm Đạo Sư	110
Ba Thân	114
Bổn Tôn Du Già	115
Quán Tưởng Phía Trước	117
Tự Hiện Khởi	123
HÀNH THIỀN VỀ GIAI ĐOẠN VIÊN MÃN	129
Hỏi và Đáp	134
Đại Thủ Ấn	149
BÀI NGUYỆN TRƯỜNG THỌ CHO TÔN SƯ GARCHEN	157



## Drikung Dharma Surya Center

# Lời Mở Đầu và Tri Ân

Tập sách này cho chúng ta một cơ hội hiếm hoi, để chúng ta có thể nhìn ra và tiếp cận được với các giáo lý tâm truyền tâm của Tôn Sư Garchen Rinpoche về thiền, là những giáo lý mà Ngài đã ban truyền tại Trung Tâm Drikung Dharma Surya vào tháng 8 năm 2015. Tôn Sư Garchen Rinpoche hiện đời - đời thứ 8, là một vị đạo sư Tây Tạng, một vị du già sư chứng ngộ, một vị thầy thiện xảo và cũng là một vị Ân Sư yêu quý của rất nhiều người trong chúng tôi. Ngài là hóa thân của một vị du già sư thành tựu có tên gọi Gar Chodingpa vào thế kỷ thứ 12, là một trong các tâm tử của Đức Kyobpa Rinpoche - Jigten Sumgon, là vị Sơ Tổ khai sáng dòng truyền thừa Drikung Kagyu, một dòng truyền thừa đã khởi nguồn từ đại dịch giả Marpa Lotsawa và đại du già sư danh tiếng nhất Tây Tạng là đức Milarepa.

Tập sách này bao gồm các lý giải liên quan đến công phu thực hành Shamatha (Thiền chỉ hay thiền an định) và các giai đoạn thiền tập Sinh Khởi vốn có thực tánh là Bồ đề tâm tương đối, cùng với các thực hành Vipassna (Thiền minh sát) và các giai đoạn thiền tập Viên Mãn vốn có thực tánh là Bồ đề tâm viên mãn, tức là tự tâm bản nhiên tối hậu. Các công phu thực hành Shamatha và Vipassana chính là nền tảng cho thiền Đại thủ ấn (Mahamudra), Đại viên mãn (Dzogchen) và Trung quán (Madhyamaka).

Cho dù tập sách này tập trung nhiều hơn về các phương pháp thiền và thực hành từ góc độ của các kinh nghiệm thiền định, nhưng tập hợp các bài viết trong đây cũng rút tía ra phần tâm yếu của các giáo lý của Phật đà cùng với các hướng dẫn của Garchen Rinpoche về toàn bộ con đường Phật đạo - về định luật không thể sai chệch của nhân quả, tánh Không và Bồ đề tâm như là cơ bản của tất cả công phu hành trì giáo pháp. Tôn Sư Garchen Rinpoche thường nói rằng, *“Tình yêu là nhân duy nhất của hạnh phúc... Tình yêu là ánh dương của tâm... Phật không ở đâu khác ngoài tâm ta... Bất kỳ khi nào con thiền thì tâm chúng ta sẽ đồng nhau... Khi con có tình yêu vô bờ bến cho tất cả chúng hữu tình, con sẽ thể chứng được bản tâm một cách tự nhiên như thiên.”*

Tập sách này chẳng thể nào có thể được hình thành nếu không có sự hỗ trợ vô điều kiện và phần dịch nói từ Ina Trinley Wangmo; từ các con của chúng tôi đã giúp ghi chép lại từ băng thâu âm và các con đã phát tâm làm việc hết sức cần trọng để có được một bản văn dành cho mọi người, ghi lại những ngôn âm của Garchen Rinpoche một cách chuẩn xác; và từ Kay Candler đã cần mẫn hiệu đính và hoàn hiện thành một tập sách. Chúng tôi cũng muốn gửi lời tri ân sâu sắc nhất

đến Thầy Khenpo Samdup đã chia sẻ các giáo lý trong sách Các Giai Đoạn Thiền Định mà thầy đã bỏ bao công khó để biên soạn, và đặc biệt hơn cả là xin vô cùng tri ân Garchen Rinpoche đã ban cho các giáo lý trân quý, các kinh nghiệm cá nhân, cùng các giáo huấn và các lời khuyên thâm sâu mà Ngài đã từ bi ban cho tất cả chúng ta.

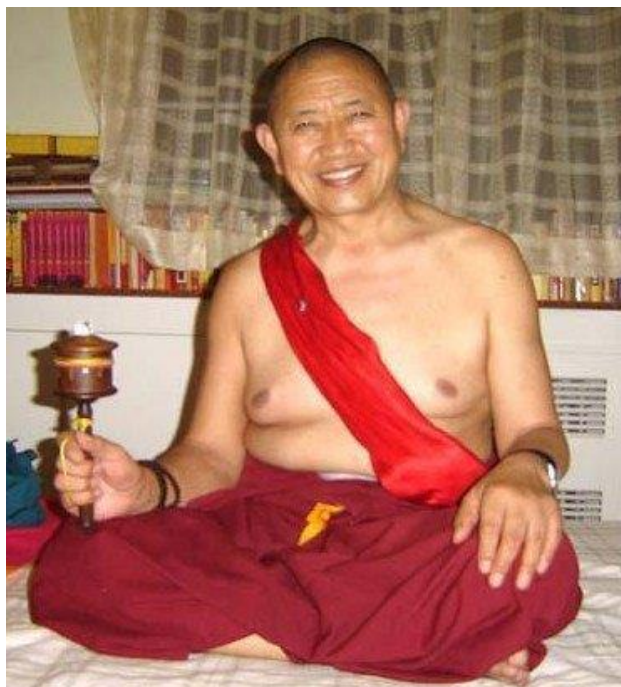
Đối trước chư Đạo sư gốc và chư Đạo sư dòng truyền thừa - chư vị quang vinh, thiêng liêng, tôn quý, từ hòa; chư Thánh chúng Bốn tôn, đồng với chư Phật, chư Bồ tát, chư du già sư, chư nữ du già sư và chư Thánh nữ ở khắp mười phương, xin hãy lắng nghe lời khẩn nguyện của chúng con: *“Nguyện xin cho kho báu của giáo pháp thiêng liêng này sẽ lan xa tỏa rộng với mong nguyện duy nhất là để làm lợi lạc tất cả chúng sinh không sót một ai và đem lại an bình và hạnh phúc cho toàn thế giới.”*

*Quang*

*Drikung Dharma Surya Center, Fairfax, Virginia, USA  
July 2018*



## THIỀN AN ĐỊNH (THIỀN CHỈ)



Ngày hôm nay thầy sẽ giới thiệu cho các đạo hữu pháp thiền Shamatha hay còn gọi là thiền an định (thiền chỉ). Trong các dòng truyền thừa khác nhau, có nhiều cuốn sách viết về pháp thiền này. Nhiều người đã thọ nhận nhiều loại giáo huấn về pháp thiền Shamantha nhưng tất cả các dòng truyền thừa khác nhau đều giảng giải giống nhau về pháp thiền Shamantha cũng như pháp thiền Vipassana, hay thiền minh sát/thiền tuệ quán. Shamantha và Vipassana là tên gọi được dùng trong truyền thống Kinh thừa. Thiền Shamantha hay thiền chỉ, là tâm an trú trong sự an tĩnh, vắng bật không còn một niệm tưởng nào cả, là tâm hoàn toàn thuần

tịnh, vô niệm. Thiền Vipassana hay thiền minh sát/tuệ quán, là nhìn vào bản tánh mà trước đây ta chưa từng thấy, thì đây còn được gọi là “tuệ tâm”. Trong truyền thống Kagyu, tâm này được gọi là tri kiến “Đại Thủ Ấn” (Mahamudra) hay còn được gọi là “Đại Viên Mãn” (Dzogchen) trong truyền thống Nyingma. Theo Kinh văn và luận lý, tâm này được gọi là “trí nhận biết pháp tánh như thật”. Về cơ bản, đây chính là xác lập vô ngã và đó cũng là tri kiến của Trung Quán (Madhyamaka). Tri kiến tối hậu này được gọi dưới các tên khác nhau như: Đại Thủ Ấn, Đại Viên Mãn và Trung Quán. Nhưng điều quan trọng cần phải hiểu ở đây là cả ba đều thực sự đề cập đến cái thấy tối hậu của thiền Vipassana hay thiền minh sát.

Vậy lợi ích của việc thực hành Shamatha hay thiền chỉ là gì? Đó là vì không ai trong chúng ta không gánh chịu cảnh khổ. Mọi người đều phải chịu khổ đau; mọi người đều có những nỗi khổ nào đó, tuy nhiên qua việc hành thiền thì trước tiên, các nỗi khổ sẽ tạm thời lắng dịu và rồi sẽ biến mất. Do đó, đầu tiên là sẽ có được lợi ích tạm thời, rồi bước tiếp theo sẽ là sự giải thoát vĩnh viễn khỏi khổ đau. Cuối cùng, chúng ta sẽ đạt đến trạng thái đại hỷ lạc vượt thoát mọi khổ đau

Nếu chúng ta không hiểu biết, không biết cách hành thiền thì chúng ta sẽ gặp vấn đề gì? Đó là đau khổ sẽ luôn luôn có mặt. Mọi ô nhiễm đều bắt nguồn từ đau khổ. Trong sinh tử luân hồi của người và chư thiên, chúng ta cũng có được một chút ít hạnh phúc. Nhưng rồi cuối cùng hạnh phúc cũng biến thành khổ đau. Chư thiên và loài người đều phải chịu hoại khổ. Trong các cõi thấp, chúng sinh đều chịu khổ khổ. Tất cả chúng sinh đều phải chịu hành khổ (là khổ đau trùm khắp). Mọi loài đều phải gánh ba loại khổ. Còn nếu chúng ta thông thấu tri kiến và các cách thực hành – tri kiến của thiền Shamatha và thiền Vipassana – và theo đó mà thực hành, chúng ta sẽ vượt thoát khỏi các khổ đau như thế.

## **Mục đích**

Mục đích, ý nghĩa của việc thực hành thiền Shamatha là gì? Đức Phật đã dạy: “Hãy hoàn toàn điều phục tâm của con.” Đây thực sự là giáo huấn tối hậu của Phật giáo. Đây thực sự là tinh túy của tất cả các giai đoạn khác nhau của đường tu Biệt giải thoát, Đại thừa và Kim cang thừa. Tinh túy của các phương pháp thực hành khác nhau này là con phải tịnh hóa chính tâm thức của mình. Một khi tâm thức được tịnh hóa, con sẽ thấy ra là chẳng tìm thấy Phật, hay tìm thấy giác ngộ ở đâu khác ngoài ngay trong tâm mình. Đạt giác ngộ có nghĩa là xua tan mọi khổ đau; và sau khi đã xua tan mọi khổ đau, tâm sẽ đạt được trạng thái đại lạc bất biến. Thầy chỉ giải thích điều này theo ngôn từ thông thường, vì như vậy thì sẽ dễ hiểu hơn cho những người không được học rộng giống như thầy. Đối với những người này, giải thích một cách rất đơn giản cho họ sẽ là một điều tốt. Dĩ nhiên là các vị tiến sĩ Phật học, các vị học giả cũng có thể giải thích điều này theo ngôn ngữ Phật pháp lưu loát hùng hồn hơn. Nhưng đối với thầy, ngay cả cách giải thích đó cũng thường khó cho thầy lĩnh hội, cho nên thầy đang giải thích bằng những từ ngữ rất đơn giản và dễ hiểu.

**“Hãy hoàn toàn điều phục tâm của con.” Đây thực sự là giáo huấn tối hậu của Phật giáo.**

Về chữ “giác ngộ”, ý nghĩa đích thực của giác ngộ là gì, và làm thế nào để chúng ta đạt được giác ngộ? Trước hết, trong giai đoạn đầu tiên, chúng ta cần trướng dưỡng tâm giác ngộ hay còn gọi là Bồ đề tâm. Đó là âm tiết thứ nhất (“jang”) trong chữ “jangchub” (trong tiếng Tạng). “Jang” có nghĩa là tịnh hóa. Vậy chúng ta cần tịnh hóa cái gì? Cái ngã là cái tạo ra toàn bộ luân hồi và do đó, chính cái ngã phải được tịnh hóa. Cái ngã chỉ thuần là một ý niệm thôi, bởi vì trên thực tế, chẳng có cái “ngã” nào như vậy nơi bản tâm; chỉ là chúng ta không biết về điều này là như vậy.



Để tịnh hóa bản ngã, chúng ta phải trưởng dưỡng tâm vị tha rất mạnh mẽ, biết quan tâm đến người khác và hoàn toàn không bận tâm gì đến bản thân. Khi con trưởng dưỡng được tâm vị tha và khi tâm này luôn hiện diện ở đó, tâm ấy sẽ tiêu trừ tâm chấp ngã một cách tự nhiên. Mọi sự ích kỷ, mọi ý nghĩ về một cái “tôi” sẽ bị xóa sạch. Đó là âm tiết thứ hai trong từ “jangchub”. Chữ “chub” có nghĩa là hoàn toàn kiểm soát hay thành tựu tâm vị tha này. Trước khi chúng ta thực hành thiền chỉ, cần trưởng dưỡng tâm Bồ đề vị tha, tâm đại bi như vậy. Pháp tu thiền chỉ cũng hiện hữu trong các dòng phái thiền khác nhưng các dòng phái vừa nói không có được pháp tu “jangchub” này và khi chúng ta thực hành thiền chỉ, chúng ta phải thực hành trên nền tảng tâm vị tha.

Đức Phật đã dạy về Nhị đế. Trước nhất, ở mặt tục đế, Bồ đề tâm tương đối là tâm đại vị tha đang phát khởi. Khi tâm này đã phát khởi, con đã trưởng dưỡng được Bồ đề tâm tương đối thì rời trên nền tảng đó, con sẽ thành tựu Bồ đề tâm tối thượng. Pháp thiền chỉ, trên thực tế, mang bản chất của Bồ đề tâm tương đối và thiền Vipassana mang bản chất của Bồ đề tâm tối thượng.

Vậy thì Bồ đề tâm tương đối là gì? Đó là khi con nhận ra được không có sự đối đãi sai biệt giữa mình và người khác (giữa ngã và pháp) – bởi vì ngay trong bản tâm thì không hề có sai khác nhị nguyên. Không hề có sự cách biệt. Khi con nhận ra được điều đó, con sẽ thấy rằng tất cả các chúng sinh trong luân hồi lại vẫn chưa nhận ra được điều này. Và do vẫn chưa nhận ra được điều này nên mọi thứ đều hiển lộ theo cách thức đối đãi nhị nguyên đối với họ. Họ nhận thức rằng mình và người, ngã và pháp, là khác biệt. Vì thế, họ có nhiều tư tưởng bám luyến và đố kỵ và với những ý nghĩ này, họ gây ra nhiều khổ đau. Họ bị mê lầm bởi nhận thức nhị nguyên mà không hiểu rằng không hề có cái gọi là khác biệt hay đối đãi nhị nguyên. Bởi bị mê lầm, họ phát khởi nhiều tư tưởng bám luyến hoặc đố kỵ và gây khổ cho chính mình.

***Pháp thiền chỉ, trên thực tế, mang bản chất của Bồ đề tâm tương đối và thiền Vipassana mang bản chất của Bồ đề tâm tối thượng.***

Nhưng do vì con thấu suốt được sự bất nhị, con sẽ thấy được luân hồi dù có bao la như thế nào, chúng sinh có đông đảo ra sao đi chăng nữa, thì tâm của họ hoàn toàn đồng như nhau. Nền tảng tâm chúng ta là giống nhau. Tâm của tất cả chúng sinh trong tam giới (dục giới, sắc giới và vô sắc giới) – có vô lượng chúng sinh như chúng ta đã được học trong “Bốn niệm chuyển tâm” –

nhưng cho dù chúng sinh có đông đảo như thế nào đi chăng nữa, thì tâm của họ và tâm của chính mình hoàn toàn đồng như nhau. Không có nhị nguyên. Chỉ có một nền tảng tâm duy nhất.

## ***Động Cơ và Nền Tảng***

Khi con trực nhận được sự bất nhị, không còn mảy may khác biệt nào (giữa ta và người, ngã và pháp) thì con chứng ngộ Bồ đề tâm tối thượng. Khi một người đã chứng ngộ được Bồ đề tâm tối thượng thì bất kỳ ai tiếp cận với thân, khẩu, ý của người đã chứng ngộ này thì người được tiếp cận cũng có thể chứng được sự bất nhị. Bất kỳ ai thể chứng được sự bất nhị thì đều sẽ đạt giác ngộ. Cũng giống như có một khối băng đang tan chảy trên đại dương. Ví như có nhiều khối băng đang trôi nổi trên đại dương; khi chúng tiếp xúc với nước biển - y như như một người tiếp cận với một bậc đã chứng được bất nhị - thì tất cả các khối băng này sẽ dần dần tan chảy để hòa vào làm một với đại dương. Khi con nhận ra rằng tất cả chúng sinh đều có bản tâm giống nhau, điều đó sẽ tự nhiên xua tan mọi loại tri kiến thiên lệch, cũng như mọi sự khác biệt giữa các dòng phái hoặc các tôn giáo khác nhau trên thế giới. Sẽ không có khái niệm về ta và người, không có tham ái và đố kỵ. Điều đó sẽ giúp trường dưỡng công phu thiền chỉ hay Shamatha một cách to lớn. Do đó, khởi đầu ở mức độ cơ bản, thiền Shamatha phải được thực hành dựa vào sự thấu hiểu về bản tâm duy nhất này, rằng tất cả chúng ta đồng là một trong trạng thái tự nhiên của tâm. Nhờ thấu hiểu được điều đó, chúng ta sẽ mang lại lợi lạc cho chúng sinh một cách tự nhiên qua công phu thực hành thiền Shamatha.

Khi con thực hành thiền tĩnh lặng Shamatha để chứng ngộ bản tâm, con sẽ thực hành dựa trên nền tảng phát nguyện đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh; tất cả chúng sinh rốt ráo cũng chỉ

***Khi chúng ta thực hành thiền chỉ, chúng ta phải thực hành trên nền tảng tâm vị tha.***

đồng là một. Do đó, ngay từ lúc khởi đầu, điều cần thiết là phải hiểu được nền tảng duy nhất này. Khi cảm thấy chúng sinh sẽ được lợi lạc, chúng ta sẽ cảm thấy hứng khởi để thực sự tu tập nhằm thực sự chứng ngộ bản tâm. Đây là cách mà các vị đạo sư của thầy giảng dạy về công phu thiền cho thầy và điều này đã mang lại lợi lạc cho thầy nhiều nhất. Chúng ta không thể thực sự thể chứng sâu sắc

nếu chỉ thuần túy đọc Kinh sách; nhưng khi được vị đạo sư gốc chỉ ra điều cốt tủy ấy, chúng ta sẽ thấu biết được rằng: “Ồ, thì ra là vậy.” Do đó, sẽ thật là điều vô cùng ý nghĩa nếu con thực sự thấu biết về tinh túy theo cách này. Một khi thông hiểu điều này, chúng ta sẽ thực sự cảm thấy

hứng khởi và thấy việc trưởng dưỡng Bồ đề tâm là vô cùng cần thiết. Nếu không, chúng ta sẽ nghĩ rằng chúng ta thực hành thiền an định chỉ để làm tâm mình an tĩnh, cũng như thái độ của một hành giả theo truyền thống Nguyên thủy - tương tự một đấng chiến thắng trong hàng Thanh Văn, nghĩa là chỉ tu tập tánh Không. Có đủ loại phần thưởng cho mình để thực hành thiền an định. Nhưng để thực sự có hứng khởi và lợi lạc, chúng ta phải thực hành thiền an định dựa trên nền tảng tâm vị tha. Đó thực sự là phẩm chất đặc biệt của giáo huấn của Đức Phật - đó chính là hai phần của Bồ đề tâm (Bồ đề tâm tương đối và Bồ đề tâm viên mãn).

Trong giai đoạn đầu tiên, chúng ta phải trưởng dưỡng thiền Shamatha trên cơ sở Bồ đề tâm tương đối với nhận thức rằng mọi chúng sinh chỉ có một bản tâm duy nhất. Đó là lý do tại sao chúng ta luôn bắt đầu thời công phu bằng cách tụng những lời khai nguyện về quy y và phát Bồ đề tâm bởi vì quy y và phát Bồ đề tâm là hai điều rất trân quý. Do đó, đây là cách chúng ta bắt đầu thời công phu hôm nay với ước nguyện mang lại lợi lạc cho chúng sinh. Ước nguyện đó khởi lên và truyền cảm hứng cho chúng ta vì chúng ta hiểu rằng chỉ có một bản tâm duy nhất. Đây là một điểm rất quan trọng để lĩnh hội.

Trước tiên, chúng ta cần xác quyết rằng các hiện tượng chính là tâm - rằng cách các pháp hóa hiện là [do] chính tâm của chúng ta. Điều này có nghĩa là mọi thứ trong luân hồi và niết bàn đều do chính tâm chúng ta tạo ra. Thông thường, chúng ta nghĩ rằng các nhận thức vào ban ngày của mình là hiện thực. Tuy nhiên, khi chúng ta quan sát chúng, những trải nghiệm và cảm xúc vào ban ngày đó và những trải nghiệm và cảm xúc trong đêm khi chúng ta nằm mơ thật ra lại hoàn toàn giống nhau bởi vì chúng cũng là do tâm tạo; chỉ [khác] là khi chúng ta nằm mơ, chúng ta không có thân vật lý. Sau này, khi chúng ta lìa đời, trải nghiệm cũng giống như vậy vì vạn pháp đều do tâm tạo. Mọi trải nghiệm đều do tâm tạo ra. Để có thể chứng ngộ Bồ đề tâm tối thượng, tức là thể chứng được bản tánh bất nhị của tâm, thì trước tiên chúng ta phải phát triển Bồ đề tâm tương đối hay Bồ đề tâm quy ước. Tâm có thể tạo ra vạn pháp. Nếu chúng ta quan sát từ khía cạnh tương đối, chúng ta sẽ thấy trước hết có sự chấp ngã. Sự chấp ngã tạo ra các cảm xúc và tư tưởng tiêu cực và rồi các hành động của chúng ta xuất phát từ các cảm xúc đó. Đó là cách chúng ta tạo nghiệp và làm như vậy, chúng ta cũng tạo các tập khí trong tâm, vốn sẽ dẫn đến tái sinh trong sáu nẻo luân hồi.

Chính tâm của chúng ta tạo ra tất cả. Và, do đó, nếu cứ nhìn thẳng vào tâm, chúng ta sẽ thấy các trải nghiệm này thực sự xuất phát từ chính tâm của mình như thế nào. Tâm tạo ra tất cả những thứ đó ra sao? Trước tiên, tâm làm tưởng ra một cái “ngã”, sau đó tâm làm là có “những người khác”. Và rồi, do sự phân biệt này, do nhận thức nhị nguyên về ta và người, tâm bị ô nhiễm và tạo nghiệp. Việc tái sinh trong sáu nẻo luân hồi phụ thuộc vào sáu cảm xúc tiêu cực. Khi con theo dõi quán sát về điều này, con sẽ nhận ra được vạn pháp đều do chính tâm của mình tạo. Và do bởi vạn pháp thuần túy là do tâm của chính mình tạo, nên con có thể chủ động kiểm soát được phần nào - bởi vì [vạn pháp] cũng đâu là gì khác ngoài tâm con. Và bởi vì [vạn pháp] thuần túy do tâm mình tạo, nên con có thể ngừng lo lắng về chuyện này đi; thực ra, đây là một lựa chọn của con. Rồi thì chúng ta hãy nhìn vào tâm này, cái tâm tạo tác tất cả các pháp đó. Chúng ta sẽ thấy nhiều niệm tưởng trong tâm; chính những niệm tưởng này đang tạo ra các hình tướng kia. Các niệm khởi lên, rồi chúng ta bám chấp vào các niệm đó. Trước tiên, có một niệm tưởng và chúng ta cứ theo đuổi các ý nghĩ trong tâm và căn cứ vào đó mà hành động. Chúng ta theo đuổi niệm tưởng, hành động theo niệm tưởng và đây là cách mà tâm tạo ra đau khổ cho mình. Rồi hãy nhìn vào tâm và nhìn kỹ xem là khi không có bất kỳ niệm tưởng, không có bất kỳ suy nghĩ nào, thì tâm lúc đó sẽ như thế nào.

## Thiền Shamantha với Đối Tượng Hỗ Trợ



Trưởng dưỡng tâm vô niệm là pháp tu Shamatha hay thiền an định. Trước hết, có một phương pháp hành thiền Shamatha dựa vào một đối tượng hỗ trợ. Đầu tiên, chúng ta phải phân biệt và nhận biết được sự khác biệt giữa sự thực tánh của tâm với các niệm tưởng. Kế tiếp, hãy quán sát tâm: tâm như thế nào khi có nhiều niệm tưởng và tâm như thế nào khi không có niệm tưởng? Sự khác nhau ra sao? Khi chúng ta có thể trưởng dưỡng được một tâm vắng lặng không có niệm tưởng, hay tâm vô niệm, thì chúng ta đang an trú trong thiền Shamatha. Trong bất kỳ khoảng thời gian nào thì cũng có những phương pháp khác nhau để phát triển thiền Shamatha, ví dụ như với đối tượng hỗ trợ chẳng hạn.

Kinh văn đã chỉ ra những điều kiện cần thiết để hành thiền Shamatha. Điều kiện bên ngoài liên quan đến môi trường, ví dụ như môi trường bên ngoài ấy có thuận lợi cho việc hành thiền không, có an toàn không, có đủ sẵn tài nguyên không... Đôi khi việc tìm kiếm một địa điểm đáp ứng tất cả những điều kiện bên ngoài là điều khó khăn. Cái thực sự quan trọng hơn các điều kiện bên ngoài chính là điều kiện bên trong. Điều kiện thực sự để tu thiền là hiểu được cuộc đời này thật ra chẳng có thực chất. Chẳng có lý do gì để bám luyến vào cuộc đời này cả. Nếu chúng ta tiếp tục bám luyến vào các mối bận tâm thế tục của mình, chúng ta sẽ chỉ không ngừng trôi lăn trong luân hồi. Gốc rễ của việc này là sự bám luyến của mình vào các niệm tưởng và phiền não. Rồi con sẽ nhận ra rằng “nếu mình chứng được bản tâm, mình sẽ được tự tại - do đó, không còn việc gì quan trọng hơn. Việc quan trọng nhất là chứng được bản tâm của mình.” Việc này quan trọng hơn bất kỳ hoạt động thế tục nào khác. Và như vậy, khi thấu rõ điều này thì nghĩa là con thực sự đóng lại cánh cửa của các hoạt động thế tục trong tâm của chính mình trên phương diện nội tại.

***Điều kiện thực sự để tu thiền là hiểu được cuộc đời này thật ra chẳng có thực chất. Chẳng có lý do gì để bám luyến vào cuộc đời này cả.***

Với nhận thức này, con thực sự có thể thực hành tại nhà, trong căn nhà của chính mình. Nếu con đóng chính cánh cửa ra vào của tâm mình thì điều này đáp ứng điều kiện hành thiền một cách tự nhiên bởi vì lúc đó tâm sẽ không bị phân tán. Nếu tâm không bị phân tán thì chẳng ý niệm nào có thể tác động được đến con. Rồi con sẽ nhận ra được rằng chính các niệm tưởng đó là những gì đang gây ra mọi đau khổ. Khi không có niệm tưởng thì sẽ không có đau khổ. Khi chúng ta thực hành thiền Shamatha, chúng ta sẽ nhận ra rằng cuối cùng thì các niệm tưởng thực sự là hư rỗng. Chúng không thực sự tồn tại và do đó, không thể làm gì được chúng ta. Chúng tuyệt nhiên không thể tác động đến ta nếu ta cứ để mặc chúng. Dĩ nhiên là nếu chúng ta bám chấp vào các niệm tưởng này - nếu chúng ta cho rằng các ý nghĩ của mình là có thực và chúng ta chạy theo chúng thì chúng ta sẽ tạo nghiệp và tạo ra luân hồi.

Khi thực hành thiền Shamatha, chúng ta chỉ việc để cho các niệm tưởng của mình tự chúng lắng xuống một cách tự nhiên, và tâm cứ an trú cho đến khi đạt được sự ổn định. Khi đạt được sự an trú ổn định, tâm cũng giống như nước nóng làm tan chảy các tảng băng của niệm tưởng. Trước



khi đạt được sự ổn định trong thiền, tâm cũng giống như nước ấm, không hoàn toàn nóng sôi, và do không nóng sôi nên không thể làm tan chảy các tảng băng đang khởi lên. Nếu con hiểu được thiền Shamanta theo cách này, thì một cách rất tự nhiên, con sẽ thực sự muốn hành thiền, bất kể điều kiện về môi trường bên ngoài có đầy đủ hay không. Cái quan trọng nhất là đáp ứng được điều kiện bên trong, tức điều kiện trong tâm. Về hình thức bên ngoài, chỉ cần giữ đúng tư thế ngồi và cứ thế mà hành thiền là đủ.

Về tư thế hành thiền, Kinh văn đã chỉ dạy tất cả các đặc điểm liên quan đến tư thế ngồi. Nhưng để hành thiền, còn có nhiều điểm khác quan trọng hơn. Ví dụ như Kinh văn nói rằng chúng ta phải ngồi trong tư thế kim cương với hai chân bắt chéo. Có nhiều đặc điểm liên quan đến tư thế ngồi, nhưng điểm tối quan trọng duy nhất là dứt khoát chúng ta phải ngồi thẳng lưng khi thiền. Lưng phải hoàn toàn thẳng đứng. Còn ngoài ra thì con có thể để chân ở bất kỳ vị trí nào miễn

***Xương sống và lưng phải thẳng vì chạy dọc giữa thân là kinh mạch trung tâm. Kinh mạch trung tâm là kinh mạch trí huệ. Nếu lưng con hoàn toàn thẳng thì kinh mạch trung tâm cũng sẽ hoàn toàn thẳng. Nếu nó ở vị trí thẳng thì nhờ vào lực duỗi thẳng lưng, khí lực sẽ an trụ một cách tự nhiên ở luân xa rón.***

con cảm thấy thoải mái là được - con có thể duỗi chân ra hoặc ngồi chéo chân - miễn là con không thấy đau, bởi đau chân là điều rất quan trọng cần tránh. Nếu con cảm thấy đau đớn - nếu chân con bị đau, con sẽ không thể trụ tâm được. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất liên quan đến tư thế ngồi là lưng phải thẳng. Kinh văn dạy rằng ánh mắt phải hướng đến chóp mũi, như đang nhìn xuống vậy. Xương sống và lưng phải thẳng vì chạy dọc giữa thân là kinh mạch trung tâm. Kinh mạch trung tâm là kinh mạch trí huệ.

Nếu lưng con hoàn toàn thẳng thì kinh mạch trung tâm cũng sẽ hoàn toàn thẳng. Nếu nó ở vị trí thẳng thì nhờ vào lực duỗi thẳng lưng, khí lực sẽ an trụ một cách tự nhiên ở luân xa rón. Đó là lý do vì sao giữ thẳng lưng là điều quan trọng. Sau đó, Kinh văn giảng giải các đặc điểm khác của tư thế ngồi như nhìn xuống chóp mũi và nhẹ nhàng cong lưỡi lên vòm miệng. Nhưng thầy nhắc lại, lưng thẳng là điều quan trọng nhất.

Về cách hít thở thì con có thể hít thở một cách thư giãn và tự nhiên. Nhiều học trò kỳ cựu cũng đã biết về điều này nhưng có một số học trò mới không biết sẽ phải hít thở ra sao. Theo chỉ dẫn của Kinh văn, chúng ta hít hơi vào qua lỗ mũi và sau đó thở ra nhẹ nhàng bằng miệng sao cho

hơi thoát ra nhẹ nhàng giữa lưỡi và răng. Đầu lưỡi chạm vào phía sau của răng trên và hơi thổi đi ra giữa lưỡi và răng. Cổ cũng phải giữ thẳng như lưng vậy. Cổ phải giữ thẳng, không được ngã về phía sau hay phía trước một cách lỏng lẻo. Cổ phải thẳng và hơi cúi xuống để mắt có thể nhìn xuống mũi.

Khi hành thiền Shamatha với một đối tượng hỗ trợ, con có thể dùng đối tượng nào cũng được. Ví dụ: con có thể sử dụng tranh tượng của một vị Phật, một pho tượng chẳng hạn, hay bất kỳ đối tượng hỗ trợ nào khác. Dù với bất kỳ đối tượng hỗ trợ nào, đó cũng chỉ là đối tượng hỗ trợ cho sự chú tâm và con không nên nhập tâm vào đó hoặc phát sinh những suy nghĩ về nó. Chỉ là [do mới tập tu nên] tâm cần một vật để trụ vào. Kinh văn dạy rằng hành giả nên bắt đầu với một mảnh gỗ, một viên sỏi, một viên kim cương, một mẫu đá hay vật gì đó tương tự vì tâm cần một vật gì đó để trụ vào. Nhưng cũng có thể tâm cần một thứ gì đó tạo nhiều cảm hứng hơn, ví dụ một quả cầu pha lê chẳng hạn, vốn là một đối tượng tốt để tâm trụ vào. Như thế, hãy đặt đối tượng trụ tâm trước mặt, nhìn chăm chú vào điểm duy nhất đó và rồi duy trì trạng thái tập trung nhìn vào một điểm duy nhất trong một thời gian dài để cho tâm được an trụ.

Nội dung hành thiền lúc này là chỉ đơn giản ghi nhận các ý nghĩ khi chúng khởi lên trong tâm. Con sẽ biết được sự dấy khởi lên của các ý nghĩ nhưng con tuyệt nhiên không theo đuổi chúng. Lúc đầu, chúng ta phải để mặc chúng. Không theo đuổi bất kỳ ý nghĩ nào. Vào lúc này, chúng ta cần phải phát triển tuệ tri (sự nhận biết tỏ tường), vốn luôn nhận biết các ý niệm đang khởi lên, nhưng hãy cứ để mặc những ý niệm này, không chạy theo chúng.

Chúng ta đặt một vật trước mặt mình và rồi chăm chú nhìn vào vật đó. Có nhiều cách hữu ích khác nhau dành cho những người tu khác nhau. Đối với một số người, nhắm mắt lại giúp họ tập trung dễ dàng hơn. Ví dụ như con có thể đặt một vật trước mặt mình và chăm chú nhìn vào vật đó một lúc, và rồi cứ nhắm mắt lại; và trong phần lớn thời gian hành thiền, con sẽ chú tâm vào vật đó nhưng với mắt nhắm. Con giữ vật đó trong tâm mình. Đôi khi, đó là cách hữu ích để làm các ý niệm tan biến.

Chúng ta cũng được dạy rằng thỉnh thoảng khi không có bất kỳ một ý niệm nào trong tâm thì con nên chăm chú nhìn với đôi mắt mở to. Chăm chú nhìn, không nhắm mắt nhưng duy trì trạng thái vô niệm lại có vẻ như là một tính cách mạnh mẽ hơn của định Nhưng đôi khi, từ Kinh

văn, chúng ta được nghe rằng chính tự sự an trú của định có thể là một khiếm khuyết, một sai lầm và chúng ta phải phá vỡ cái định này; như vậy, chỉ thuần túy an trú trong định thôi cũng không hẳn là một điều tốt.

Chúng ta thường nghe Kinh văn dạy phải tránh cái lỗi chỉ quan tâm đến định. Nhưng thực ra, đây không phải là điều mà chúng ta nên làm. An định là một phẩm tính rất tốt và chúng ta tuyệt nhiên không nên gạt bỏ hay phá vỡ trạng thái an định. Lúc đầu, chúng ta cần phải trưởng dưỡng phẩm tính của sự an định này. Con có thể thực hành theo cách phù hợp với con nhất. Chẳng hạn, đối với thầy, thầy không thể cứ chăm chú nhìn hoài vào một vật duy nhất bên ngoài; cho nên, khởi đầu, thầy bắt đầu bằng cách nhìn một vật bên ngoài, như tranh Phật chẳng hạn, và rồi không lâu sau đó, thầy nhắm mắt lại và có được hình ảnh đó khởi hiện trong tâm của mình. Rồi sau đó, hình ảnh đó cứ khởi hiện trong tâm thầy ngay sau khi thầy nhắm mắt - ví dụ như một vị Bồ tôn được bao quanh bởi một khối sáng cầu vồng hoặc hóa hiện dưới hình thức khác. Cách nào có thể làm lắng dịu tâm mình tốt nhất, đó là cách hành thiền phù hợp với con. Đó là điều quan trọng nhất.

Kinh văn mô tả điều này rất chính xác. Kinh văn giảng dạy cách đặt vật hỗ trợ cho công phu thiền định – ví dụ một viên đá chẳng hạn – trước mặt rồi chú tâm vào đó. Nhưng con phải tự mình tìm ra cách phù hợp nhất. Con có thể bắt đầu bằng cách chú tâm, chăm chú nhìn vào vật hỗ trợ, và sau đó có thể nhắm mắt và giữ [hình ảnh của] vật hỗ trợ đó trong tâm - để đối tượng của sự chú tâm khởi hiện trong tâm, ngay cả khi con không mở mắt ra.

## ***Hỏi - Đáp***

**Câu 1.** Thầy đã nói rằng điều rất quan trọng là đừng để thân bị đau đớn, nhưng nếu vẫn bị đau dù có cố gắng cách nào chăng nữa thì sao ạ?

**RINPOCHE:** Trước hết nếu cảm thấy đau, con nên cử động một chút, như duỗi thân chẳng hạn. Hãy cố gắng nhìn và quan sát nơi đang cảm thấy đau và hãy nhìn vào tâm con. Nếu đau đến không chịu nổi thì hãy thay đổi tư thế. Nhưng sau đó, nếu con duy trì được trạng thái bất loạn, con sẽ hiểu ra rằng thật ra chỉ là cái thân đang bị bệnh và đây là cái thân mà con xem là “cái ngã”, là cái tôi đang bệnh, đang cảm thấy đau. Một phương pháp đối trị khác là quán tưởng Bồ tôn trong hình tướng rất nhỏ bé, như một khối ánh sáng cầu vồng, hay một hình ảnh nào khác tương

tự, ở nơi con đang cảm thấy đau. Con cũng có thể quán tưởng một chủng tự, như chủng tự “Hum”, vốn có bản tánh của lửa chẳng hạn, ở nơi đang cảm thấy đau.

**Câu 2.** Làm sao có thể giữ được sự tươi tắn mới mẻ và tỉnh táo trong khóa thiền?

**RINPOCHE:** Khi con thư giãn thân thì điều này giúp xua tan hôn trầm và con sẽ cảm thấy tươi mới, và hãy dùng sức để giữ thẳng thân. Lúc đầu khi mới tập thiền thì thực hành nhiều thời khóa thiền ngắn ngắn sẽ tốt hơn, bởi vì ngồi thiền quá lâu sẽ dẫn đến hôn trầm và làm đầu óc mù mờ. Vâng, lúc đầu, thực hành một thời khóa thiền ngắn sẽ tốt hơn, rồi nghỉ một chút và rồi lại tiếp tục hành thiền. Thực hành thường xuyên nhiều chu kỳ thiền ngắn ngắn sẽ là điều tốt. Rồi con cần nhìn vào các ý niệm của mình; thở hết ra một hơi và lại nhìn vào các niệm tưởng. Con cũng nên mở mắt ra.

**Câu 3.** Thưa Thầy, con có thể sử dụng [tượng] Guru Rinpoche làm đối tượng trụ tâm được không ạ?

**RINPOCHE:** Được. Thực ra thì con có thể quán tưởng bất kỳ đối tượng nào mà con thích! Thực tế thì khi con trụ tâm vào đối tượng mà con cảm thấy thích thú, tâm sẽ dễ an trú hơn. Do đó, nếu con thích thầy, con có thể quán tưởng ta, Garchen Rinpoche. Khi chúng ta không còn bất kỳ niệm tưởng nào trong tâm thì tâm của tất cả thiền giả trên thế giới này sẽ đồng an trú trong trạng thái vô niệm và sẽ thực sự trở thành đồng là một vào thời khắc đó. Điều đó cũng giống như các con sóng trên đại dương; chúng ta không phải là hai [không khác] mà tất cả chúng ta đều giống như các con sóng khác nhau trên cùng một đại dương. Khi không có gió và tất cả các con sóng lắng xuống thì chỉ có một đại dương duy nhất. Và đó chính là điều chúng ta sẽ thể chứng. Tất cả các thiền giả trên thế giới này lúc ấy đều ngộ ra rằng tất cả chúng ta cũng đồng giống như đại dương bao la đó – chúng ta không lìa nhau, không tách rời nhau. Và trên nền tảng của nhận thức đó, chúng ta cũng sẽ biết cách giúp đỡ lẫn nhau thông qua cách thiền định, qua cách thọ nhận lực gia trì ra sao. Thực ra thì không có sự chia cách giữa chúng ta, không có sai biệt. Những ai có hành thiền thì đều sẽ trở thành đồng với nhau, bởi vì chúng ta sẽ ngộ ra rằng rốt ráo không có hề sự sai biệt nào cả. Hiện nay chúng ta hiện ra sự khác biệt với hai thân thể khác nhau, như hai ngọn đèn

***Thực ra thì không có sự chia cách giữa chúng ta, không có sai biệt. Những ai có hành thiền thì đều sẽ trở thành đồng với nhau, bởi vì chúng ta sẽ ngộ ra rằng rốt ráo không có hề sự sai biệt nào cả.***

khác nhau nhưng bản tâm của chúng ta, giống như ánh sáng từ ngọn đèn, thì lại giống nhau hoàn toàn – chúng ta đồng là một ngay nơi nền tảng đó. Do đó, khi chúng ta không còn các ý tưởng lộn xộn thì tâm của chúng ta thực sự sẽ trở thành đồng là một [với tâm của những người khác], và những người có tâm hợp nhất với nhau thì sẽ biết cách hỗ trợ và giúp đỡ lẫn nhau.

**Câu 4.** Vì sao chúng ta mờ mắt khi hành thiền?

**RINPOCHE:** Con không cần phải mờ mắt khi hành thiền. Điều này tùy thuộc vào con; hãy làm những gì phù hợp nhất đối với con. Đây chỉ là những gợi ý. Ví dụ con có thể nhìn vào một đối tượng hỗ trợ trong một thời gian dài, con có thể nhắm mắt lại hoặc con có thể chỉ nhìn vào hư không và sử dụng hư không như “đối tượng”. Điểm mấu chốt là một khi tâm được định thì chẳng có sự khác biệt nào [giữa nhắm mắt hay mở mắt]. Khi tâm con đang an trú thì thậm chí con chẳng cần một đối tượng nào để giúp trụ tâm nữa cả. Lát nữa, con sẽ nghe giảng về điều này trong phần “Thiền Shamatha không cần đối tượng hỗ trợ.” Do đó, hãy thực hành những gì phù hợp với con; nếu việc chăm chú nhìn hay mở mắt không thích hợp, con có thể nhắm mắt lại.

**Câu 5.** Khi hành thiền, chúng phải giữ tư thế bàn tay và cánh tay như thế nào và để chúng ở đâu?

**RINPOCHE:** Về tư thế của bàn tay, hãy làm những gì phù hợp nhất đối với con; không cần phải đắn đo về điều này. Có nhiều tư thế khác nhau. Ví dụ như theo cuốn sách “Sáu Yoga của Naropa”, con phải ngồi với chân xếp chéo và hai tay gập vào hai bên hông hoặc hai bàn tay chồng lên nhau với ngón cái chạm vào nhau. v.v. Bởi vậy hãy cứ làm những gì phù hợp với con nhất

**Câu 6.** Đối với những người bị đau mãn tính do một căn bệnh thuộc về thân thì có thể dùng thuốc giảm đau để an thân và giúp tâm dễ tập trung một cách tử tế hơn không thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Tốt hơn hết là con không dùng thuốc men hay thuốc giảm đau. Tuy nhiên, nếu điều này là thực sự cần thiết cho việc hành thiền của con thì con sẽ không có lựa chọn nào khác ngoài việc uống thuốc. Khi con thực sự cảm thấy đau, con không cần phải ngồi trong tư thế chân bắt chéo. Thậm chí con có thể nằm dài về phía bên phải chẳng hạn và an trú tâm. Lúc nào tâm cũng có thể thiền định bất kể con đang ở trong tư thế nào. Điều lý tưởng là trước hết con phải cố gắng không dùng thuốc nếu có thể, nhưng nếu con thực sự không chịu đau được thì dĩ nhiên con phải uống thuốc. Sau này, khi công phu thiền định của con đã phát triển, con sẽ đạt đến trình độ không phải dùng thuốc dù có cảm thấy đau hay không. Nói về đau đớn hay bệnh tật, trước hết, chúng



ta phải thực sự nhìn vào cái gì đang thực sự bị bệnh - đó là thân đau hay tâm đau? Chính là thân đang bị bệnh nhưng bởi vì tâm tự đồng hóa với thân, nên tâm mới trải nghiệm bệnh tật, trải nghiệm một khái niệm về bệnh tật. Nhưng thật ra thì tâm có thể làm ra mọi thứ mà không cần phụ thuộc vào thân. Do đó, tâm có tạo tác ra sao thì nó cũng chẳng phải dựa vào thân.

Con cũng có thể phóng tâm con vào không gian chẳng hạn. Hãy nghĩ rằng trong không gian ấy có bất cứ vị Bồ đề nào mà con yêu kính nhất đang an trú ở đấy, và hãy quán rằng [hình tượng của ngài] to lớn mênh mông đến mức lấp đầy không gian. Sau đó, hãy chuyển sự chú tâm ra bên ngoài, chú tâm vào không gian và nếu con làm được điều đó, con sẽ thực sự cảm thấy bớt bệnh. Nếu con thực hành điều này nhiều lần, thực hành một cách thuần thực, thì việc này thậm chí sẽ có thể chữa lành bệnh cho con. Bản thân thầy có nhiều bệnh và thường bị đau nhưng thầy đang nỗ lực thực hành kham nhẫn và tránh phẫu thuật nếu có thể. Ví dụ như khi thầy đến phòng mạch, trong lúc bác sĩ khám bệnh cho thầy, thầy luôn luôn cầu nguyện “Nguyện cho họ không tìm thấy gì; nguyện cho họ không thấy ra rằng tôi đang bị bệnh.” Giờ thì thân thầy ngày càng gầy hơn xưa nhưng điều này không quan trọng, một ngày nào đó, tất cả chúng ta sẽ phải thay đổi thân xác của mình.

**Câu 7.** thỉnh thoảng khi con hành thiền, con cảm thấy một cảm giác như điện chạy rất khó chịu trong thân mình. Cái gì gây ra điều này và con phải làm gì để đối phó với một cảm giác bất an phát triển dần trong thân mình?

**RINPOCHE:** Nguyên nhân của điều này liên quan đến các luồng khí, đến sự mất quân bình giữa các luồng khí. Để khắc trị, con phải quán chủng tự Hum ở nơi rốn và thậm chí phải tổng ra âm “Hum” một cách mạnh mẽ một hoặc ba lần, phải mạnh đến nỗi để con có thể cảm nhận được sức mạnh của Hum ngay nơi rốn của mình. Sau đó, hãy quán là cùng lúc với sức mạnh của Hum, các luồng khí đó bị tổng ra ngoài cơ thể của mình, rời khỏi thân mình. Tuy nhiên, con chỉ nên làm điều đó khi thực hành một mình. Khi con thực hành chung với nhiều người, đừng lớn tiếng phát ra âm Hum; chỉ cần quán chủng tự Hum và khí sẽ được tổng ra ngoài cơ thể theo cách như vậy. Một cách đối trị khác là hãy vận động thân thể một chút, như thực hiện một số động tác lể lạy.

Để thực sự thực hành được như vậy, trước tiên chúng ta phải quán tưởng được một cách thuần thực, phải thiền định về chủng tự Hum ở nơi rốn trong nhiều năm. Chỉ khi nào tâm luôn luôn an trú, luôn định, không giao động khỏi vị trí rốn thì pháp tu này, giáo huấn này mới thực sự trở nên

lợi lạc. Thành tựu ngay tức thì là điều không dễ. Nhưng nhiều đệ tử của thầy đã thực hành quán chủng tự Hum trong thời gian dài và nếu con là một trong những người đã thực hành thuần thục thì khi con quán hoặc phát ra âm Hum, cũng y như bom nổ. Cũng giống như nhờ vào âm Hum này mà toàn thân con như vỡ vụn thành tro trong khoảng khắc; hoặc giống như toàn thân con biến thành một khối lửa. Đó là bởi vì chúng ta thường xem thân mình là quan trọng là trân quý. Điều đó thực sự là nguyên nhân đang tạo ra mọi thứ đau ốm. Đó là bởi vì từ vô thủy trong luân hồi, chúng ta đã có tập khí bám luyến vào thân mình và xem nó là quan trọng.

Do đó, sự bám luyến vào “cái ngã” mới thực sự chính là cái phải được đoạn diệt, vì ngã đã được đồng hóa với thân này của chúng ta. Chúng ta không cần phải phá hủy thân của mình; nhưng cái mà chúng ta cần phá hủy là sự chấp ngã ngay trong tâm mình. Điều này là tinh túy của pháp tu Chod, theo đó chúng ta thực sự cắt đứt sự bám chấp vào thân mình. Chúng ta cần buông bỏ sự quan trọng của thân này. Nhưng dĩ nhiên là chúng ta không được quyền tự sát hoặc giết hại thân này. Chúng ta không được hủy hoại thân mình; cái mà chúng ta phải đoạn diệt chính là sự bám chấp trong tâm mình. Dĩ nhiên là chúng ta phải chăm sóc tốt thân mình. Nhưng cái mà chúng ta cần phá hủy là cái tâm bám chấp vào thân của mình.

**Câu 8.** Trong lúc hành thiền thì lúc nào chúng ta cũng phải thở ra bằng miệng hay sao ạ?

**RINPOCHE:** Nói chung, vào lúc đầu hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng sẽ tốt hơn. Điều này sẽ thuận lợi hơn để tâm an trú trong sự tĩnh lặng. Điều này hỗ trợ cho tâm được định. Nhưng lẽ dĩ nhiên nếu làm như vậy không dễ chịu cho con thì con không cần phải hít thở như vậy. Không thực hành theo cách hít thở đó cũng không sao. Nói chung, đối với những thiền giả nhập môn thì sẽ tốt hơn nếu hít thở theo cách này bởi vì nó giúp cho tâm được định. Con sẽ hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng với lưỡi nằm lưng chừng giữa hàm răng trên và hàm răng dưới, và rồi hơi sẽ thoát ra qua khe hở nhỏ giữa lưỡi và răng. Theo một giáo huấn thì điều này cũng lợi lạc trong việc làm thông lưu các luồng khí đang bị trì trệ và làm cho tinh túy của khí tan hòa vào thân con.

**Câu 9.** Con thường xuyên cảm thấy áp lực trên thái dương, ở hai tai và thấy ấm trong cổ họng.

**RINPOCHE:** Trong trường hợp cổ họng bị ấm, nếu cảm thấy khó chịu, con nên uống ít nước và thư giãn. Về áp lực ở thái dương và tai, con nên hướng tâm về rốn hoặc về đối tượng trụ tâm của mình và hãy thực hành kiên nhẫn. Và dĩ nhiên, nếu cảm thấy thật ngứa ngáy thì con có thể

nhẹ nhàng gối ngựa rồi tiếp tục hành thiền. Hoặc khi cảm thấy rất khó chịu, con nên vận động cơ thể một chút.

**Câu 10.** Khi cảm thấy phóng tâm, con có thể ngưng thiền và thực hành pháp thở chín thì hoặc thở bình rồi quay lại với đối tượng thiền định ban đầu được không ạ?

**RINPOCHE:** Đối với pháp thở chín thì hay thở bình thì con không nên ngưng thiền để thực hành các pháp thở này. Các pháp thở này cần được thực hiện trước tiên vào buổi sáng, đứng ra là trước khi mặt trời mọc. Lúc bình minh, khi vẫn còn sẫm tối nhưng bầu trời thì rất trong trẻo, ngay trước khi mặt trời mọc, con nên thực hành pháp thở chín thì. Sau khi mặt trời đã ló dạng thì pháp thở này không mang lại nhiều tác dụng. Nó không còn oai lực như trước đó. Thời gian tốt nhất để thực hành pháp này là trước khi mặt trời mọc.

Khi con bắt đầu cảm thấy không thoải mái trong lúc hành thiền hoặc khi cảm thấy rất mệt mỏi, con nên ngưng thiền và nghỉ giải lao. Trong lúc giải lao, hãy quán về cái chết và vô thường và những khó khăn để có được thân người hiếm quý. Và hãy nghĩ rằng “nếu mình không thực hành lúc này thì sau này, khi đã mất thân người hiếm quý, sẽ không còn một cơ hội nào khác để thực hành, do đó, mình phải thực hành ngay bây giờ. Sau này, mình có thể sẽ phải lang thang trong sáu nẻo luân hồi.” Do đó, vào buổi sáng, con phải suy niệm về sự khó khăn như thế nào để có được thân người hiếm quý; và vào buổi tối, trước khi đi ngủ, con phải suy niệm về cái chết và vô thường. Và rồi, suốt cả ngày trong tất cả các hoạt động, con nên quán về luật nhân quả, về Bốn tôn và minh chú của Bốn tôn.

Ngay cả khi con không còn ở trong thời khóa thiền, con không nên quên thực hành Bốn tôn. Ví dụ như khi đang lái xe, con vẫn phải nhớ về Bốn tôn, minh chú của ngài và tụng vài biến Om Mani Padme Hum. Nếu con làm được điều đó thì đây là dấu hiệu con đã phát triển một số trí tuệ trong công phu thiền của mình. Nếu chúng ta chỉ thực hành trong một vài thời khóa thiền, rồi trong suốt khoảng thời gian còn lại trong ngày, chúng ta chỉ ngồi yên và quên đi Bốn tôn - chỉ thuần túy ngả lưng và thư giãn và v.v. thì chúng ta sẽ không bao giờ phát triển được công phu thiền đích thực. Khi điều đó xảy ra, con phải luôn luôn tự nhắc mình “ta không nên phung phí thời gian như thế này.” Đứng ra thì “Bốn niệm chuyển tâm” phải luôn là bạn đồng hành của con, và hỗ trợ cho công phu hành thiền của con. Bởi vì khi con thực sự suy niệm về ý nghĩa của bốn điều

này, con sẽ không cảm thấy mệt. Khi đã thực sự suy niệm thấu đáo về “Bốn niệm chuyển tâm” thì con sẽ rất muốn thực hành.

**Câu 11.** Việc hút thuốc có ảnh hưởng gì đến công phu thiền hay không và ảnh hưởng như thế nào? Việc hành thiền có thể giúp gì để người ta bỏ hút thuốc?

**RINPOCHE:** Hút thuốc ảnh hưởng rất xấu đến công phu thiền của con. Thật ra thì không có gì tệ hơn việc hút thuốc. Đây thực sự là điều tồi tệ nhất mà con có thể gây ra cho bản thân mình. Không riêng gì cho đời này mà còn cho các đời sau, bởi vì nó làm suy mòn, nó hủy diệt trí tuệ của con. Việc hút thuốc làm gia tăng cảm xúc phiền não của chúng ta, nó làm gia tăng sự chấp ngã và phá hủy huệ tâm của chúng ta. Nó thực sự là điều tồi tệ nhất cho công phu thực hành của con. Để bỏ việc hút thuốc, con nên suy tư về sự tác hại của nó. Ngay cả trên phương diện thế tục, nó gây ra nhiều thứ bệnh - ví dụ cho phổi của con, não của con. Con nên đọc một số bài viết và các cảnh báo giải thích về tất cả các tác hại của việc hút thuốc do các nhà khoa học giỏi nhất viết ra. Trên phương diện Phật pháp, không có gì tệ cho công phu thực hành của con hơn việc hút thuốc.

Trong Phật pháp, hút thuốc và uống rượu được cho là rất, rất xấu nhưng hút thuốc lại càng tệ hơn cho công phu thực hành của con do việc hít khói thuốc. Khi chúng ta đốt vật gì đó và nó tạo ra khói, và khi chúng ta hít các tinh thể khói vào người, chúng sẽ đi vào kinh mạch của chúng ta và gây tắt nghẽn. Đặc biệt là chúng đi vào kinh mạch tim và gây tắt nghẽn. Điều này có tác dụng hủy diệt rất lớn và rất nguy hại cho sức khỏe của chúng ta. Mọi hình thức hút thuốc, cho dù là thuốc lá hay bất kỳ chất nào khác như cần sa chẳng hạn, đều làm cho tâm thiếu tỉnh giác, mất ý thức và do đó, tâm trở nên rất mê mờ.

**Câu 12.** Trong lúc hành thiền, thỉnh thoảng, lưng, xương sống của con trở nên rất nóng và hai lòng bàn chân trở nên rất nóng và như bị nhiễm điện. Vào lúc đó con sẽ phải làm gì?

**RINPOCHE:** Chẳng có điều gì sai quấy khi con cảm thấy hơi ấm trong thân mình. Con không nên suy nghĩ nhiều về điều này. Phong năng (khí) di chuyển khắp thân con, thỉnh thoảng nó tạo ra đủ loại cảm giác khác nhau; cảm giác như thế nào là điều không quan trọng. Con không nên bắt đầu suy nghĩ về cảm giác này; cứ mặc kệ nó. Chỉ khi nào cảm thấy quá đau hay có cảm giác không thể chịu nổi thì con mới nên ngưng thiền một lúc. Ngoài ra, bất kỳ thứ gì mà con có thể chịu đựng nổi bằng cách này hay cách khác thì phải hiểu đó chỉ là sự dấy khởi lên trong tâm, như

là một ý tưởng chẳng hạn. Cứ để mặc nó và đừng bận tâm. Nói chung, cái gì con có thể chịu đựng thì hãy nên chịu đựng. Hãy tự khép mình vào một số kỷ luật để chịu đựng đủ mọi loại khó chịu nhỏ nhỏ kiểu ấy.

Khi tâm an trú trong định thì đủ loại cảm thọ và cảm giác sẽ tăng cường độ. Tất cả các cảm thọ liên quan đến thân sẽ khởi lên. Bất kỳ cảm thọ đó là gì, hãy quán một ngọn lửa ở [luân xa] rốn của con và nghĩ rằng lửa đang thiêu cháy toàn thân mình. Bất kỳ cảm thọ hay cảm giác nào khởi lên, con phải nhận biết chúng bằng chánh niệm và nhận biết rằng chúng chẳng động gì được đến thân của mình. Chỉ là do con bám luyến thân mình như “bản ngã” nên tất cả các cảm thọ mới khởi lên trong tâm con. Bất kỳ cảm thọ gì khởi lên, hãy thực hành kham nhẫn. Hãy nghĩ rằng mình có thể đốt cháy thân mình bằng cách quán ngọn lửa và nếu con hành thiền như vậy, con sẽ chịu đựng được tất cả. Tất cả các niệm tưởng sẽ khởi lên trong tâm con và bất kể đó là gì, hãy để mặc chúng.

Điều duy nhất cần phải được duy trì là sự tỉnh giác vốn luôn rõ biết. Có một tâm và một sự tỉnh giác (tuệ giác hay tuệ tri) luôn luôn hiện hữu, và tuệ giác này là cái cần được duy trì. Còn tất cả các gì khác khởi lên trong tâm, tất cả các niệm tưởng khác nhau, thì con hãy cứ để mặc chúng.

## ***Đai Thiền Định***



Này các đạo hữu của thầy, trước đây khi chúng ta trao đổi về thiền định, có một số câu

hỏi được nêu lên liên quan đến tư thế ngồi, đối tượng hỗ trợ thiền định, sự tập trung và v.v. Do đó, thầy muốn cho các con xem chiếc đai thiền định này, do một người học trò cũ tặng cho thầy. Đây là một chiếc đai thiền định truyền thống mà chúng ta sử dụng trong một khóa nhập thất. Thông thường chúng ta cho rằng đai thiền định phải được cất giấu bí mật nhưng thực ra thì chẳng cần phải cất giấu

***Điều duy nhất cần phải được duy trì là sự tỉnh giác vốn luôn rõ biết.***



nó. Đây là một chiếc đai thiền định truyền thống được dùng khi nhập thất, để thực hành trong một đợt nhập thất dài ngày như nhập thất trên núi... Đây đúng là vật hỗ trợ duy nhất của những người nhập thất, là một trong số ít vật dụng mà họ mang theo khi nhập thất. Họ không có giường, chiếu hoặc chăn mền. Họ cứ ngồi đó suốt, với sự nâng đỡ của chiếc đai thiền định này và không bao giờ nằm xuống. Với đai thiền định, họ có thể ngủ ở bất kỳ nơi nào, ngay cả ở những nơi không được sạch sẽ, v.v. Được nâng đỡ bởi chiếc đai thiền định này cũng rất hữu ích để ngồi thiền sâu đêm. Đai thiền định còn hỗ trợ rất nhiều khi thực hành yoga mộng (mộng du già) và nhận biết tánh quang minh trong suốt.

Mặc dù chúng ta có thể không có thời gian hay cơ hội để tham dự một đợt nhập thất như vậy, chúng ta vẫn có thể dùng đai thiền định. Một ví dụ khác là nó rất hữu ích để kiểm soát giấc ngủ của mình. Các con đã từng nêu các câu hỏi liên quan đến việc bị đau lưng và đai thiền định, thì thực ra đây cũng là một vật dụng nâng đỡ lưng rất tốt. Đai thiền định là thứ mà con có thể dựa vào. Nó nâng đỡ lưng của các con và làm giảm đau lưng. Kích thích chính xác của chiều dài đai thiền định là bằng hai lần chiều dài cánh tay của một người. Đây là vật được dùng trong các đợt nhập thất; chúng ta sẽ chủ yếu trông cậy vào một chiếc đai thiền định như thế này. Người nào có khả năng ngồi thẳng lưng trong đai thiền định sẽ có thể thực hành một cách thích hợp trong đợt nhập thất. Theo truyền thống, khi chúng ta nhập thất, chúng ta sẽ không mang theo những vật dụng như gối, nệm chẳng hạn, nhưng chúng ta vẫn có thể ngủ được nhờ có đai thiền định. Nó cũng rất hiệu quả để bảo vệ mình những lúc lạnh lẽo, để giúp con bớt lạnh. Như các con có thể thấy, đai thiền định của thầy màu đỏ và được sản xuất như một cái túi nhỏ để thầy có thể đựng mọi thứ vật dụng trong đó. Nó thực sự rất tiện dụng. Ngay cả khi các con không dùng đai thiền định để thực hành hay ngồi thiền, ít nhất nó cũng là một cái túi tiện dụng để con đựng đồ. Trong thời kỳ chiến tranh, trong thời gian xảy ra Cách mạng văn hóa, việc nhập thất của thầy bị gián đoạn nên thầy không có thời gian hay cơ hội để tham gia nhập thất. Vào thời đó, dĩ nhiên là thầy [và các bậc tu khác] không có gối, nệm; thầy và chư vị chỉ thực sự có duy nhất một chiếc đai thiền định và nó đã hỗ trợ thầy khi thực hành hay khi ngủ trong thời kỳ đó. Nó cũng bảo vệ thầy để thầy không bị quá lạnh. Thầy muốn cho các con xem vì nó có thể hữu ích [đối với các con].

Người nhập thất để thực hành pháp tu Sáu Yoga của Naropa chắc chắn phải cần đến một chiếc đai thiền định như vậy; nó là một vật dụng rất quan trọng trong khi nhập thất. Mọi thứ lúc nào

cũng có các ý nghĩa bên trong, bên ngoài và ẩn mật. Ví dụ như theo giáo huấn về giới luật, đai thiền định có thể mang như Pháp y, tượng trưng cho Pháp y. Điều này thậm chí còn thâm sâu hơn nữa nếu con hiểu được ý nghĩa của chiếc đai này dưới góc độ Mật điển. Nhưng ngay cả khi con không thực sự hiểu được tất cả các ý nghĩa của đai thiền định, chiếc đai này thực sự rất hữu dụng; ví dụ để kiểm soát hay hỗ trợ giấc ngủ và chống lạnh. Nó cũng có thể được chế tạo thành một chiếc túi tiện dụng để đựng mọi thứ, như cách mà thầy đã nghĩ ra.

Nhưng đai thiền định đã tồn tại từ trước đây rồi, do đó, thầy muốn cho các con xem. Một người học trò cũ đã tặng cho thầy. Người học trò này đã có nhiều năm kinh nghiệm trong thực hành và đây là vật dụng anh đã dùng trong những lần thực hành đó. Đặc biệt là cho đợt nhập thất kéo dài ba năm, tức là trong đợt nhập thất mà con sẽ thực hành kinh mạch và giọt tinh chất, dứt khoát là con phải cần đến một chiếc đai như vậy. Một số người cho rằng đai là vật bí mật và phải được cất giấu nhưng thật ra thì không cần phải giấu đai thiền định. Do đó, đây là vật mà thầy muốn cho các con xem.

### ***Thiền Shamantha Lấy Hơi Thở Làm Điểm Tựa***



Lại nói về việc thực hành thiền Shamatha: có nhiều trình độ khác nhau trong công phu thiền định: thiền Shamatha với đối tượng hỗ trợ, thiền Shamatha không dùng đối tượng hỗ trợ, thiền Shamatha dùng hơi thở làm điểm tựa, và thiền Shamatha không dùng hơi thở làm điểm tựa. Có nhiều trình độ phải thông qua từng bước một. Các con sẽ có thể tự hỏi: “Như vậy, chắc là mình phải thực hành từng bước một như thế sao”. Nhưng không nhất thiết phải vậy. Các con phải vận dụng theo cách nào thực sự phù hợp với mình nhất. Hoàn toàn không cần thiết phải thực hành

theo từng bước một (tiệm tiến).

Chẳng hạn có một số người đã thực hành thuần thục ở một mức độ nào đó trong các đời trước và đối với họ, việc an trú một cách tĩnh lặng, một cách tự nhiên mà không cần bất kỳ phương tiện

hay sự hỗ trợ nào đối với họ lại là việc dễ dàng. Họ có thể đơn giản an trú trong một trạng thái bình lặng. Còn nếu không được như vậy, chúng ta phải thực hành từng được định. Nếu tâm không thể định được thì chúng ta bắt đầu sử dụng đối tượng hỗ trợ. Rồi khi chúng ta nhận ra tâm mình có thể an trú trên đối tượng đó, chúng ta sẽ tập nhìn vào tâm mình mà không cần sự hỗ trợ nào. Và rồi con có thể đôi lúc nhắm mắt lại và cố gắng an trú như vậy. Chúng ta có thể từng bước tinh tấn theo cách này trong lúc tìm ra phương pháp thích hợp cho mình.

Người ta nói rằng vấn đề ở đây không phải là thực hành một loại thiền nào đó cần thiết cho mình; mà vấn đề nằm ở chỗ phải luyện tâm thuần thực, rèn luyện cho tâm mình được thuần thực. Lúc đầu, tâm sẽ thấy khó an trú trong sự tĩnh lặng khi không có điểm tựa. Nếu tâm không thể định thì chúng ta phải tìm đối tượng trụ tâm. Ví dụ như một phương pháp để giúp tâm an tĩnh và không bám luyến vào bất kỳ thứ gì là chú tâm vào hơi thở v.v... Đây được gọi là thiền Shamantha (thiền chỉ) dùng hơi thở làm điểm tựa (niệm hơi thở).

***Vấn đề ở đây không phải là thực hành một loại thiền nào đó cần thiết cho mình; mà vấn đề nằm ở chỗ phải luyện tâm thuần thực, rèn luyện cho tâm mình được thuần thực.***

Cho dù có sử dụng phương pháp gì đi chăng nữa, các con phải thực sự nhìn vào trải nghiệm của chính mình và xem phương pháp đó hiệu quả như thế nào. Thật ra, chẳng có quy tắc nào nói rằng các con phải thực hành từng bước giống y như hướng dẫn. Con phải dùng trí tuệ của chính mình để xem cái gì thực sự thích hợp với mình và cách vận dụng ra sao. Tuy nhiên, điều chắc chắn cần thiết là phải quy y và trưởng dưỡng động lực đúng đắn vào đầu mỗi thời thiền. Ngay cả khi con không có bài nguyện nào để đọc, các con có thể chỉ quán tưởng cũng được; các con có thể tự suy ngẫm “mình muốn mang lợi lạc đến cho tất cả chúng sinh. Và ai đang mang lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh? Cuối cùng chính là Tam bảo; do đó, mình quy y Tam bảo.” Nếu các con hiểu và quán được ý nghĩa như thế này thì sẽ chẳng cần lúc nào cũng đọc một bài tụng nguyện nào đó. Các con có thể chỉ quán tưởng việc quy y và động lực để tu tập, rồi hành thiền. Sau đó, vào cuối khóa thiền, hãy hồi hướng công đức từ việc hành thiền của mình; và, một lần nữa, ngay cả khi các con không tụng niệm gì cả, các con có thể quán “mình đang hồi hướng công đức này cho mọi chúng sinh.” Đây được gọi là một “hồi hướng dựa trên khái niệm.” Còn hồi hướng rất ráo là hồi hướng vô niệm do bởi chúng ta thấy được bản tánh rất ráo của chúng sinh. Làm sao mà chúng sinh lại có thể nhận được hồi hướng của chúng ta? Để có thể hiểu được

việc đó, điều quan trọng là hiểu được tất cả chúng ta đều có Phật tánh; và do có Phật tánh [như một nền tảng chung], chúng sinh đều có được lợi lạc từ chính động cơ của chúng ta.

Ví dụ như nếu con yêu bạn mình thì họ sẽ tự nhiên cảm thấy hạnh phúc khi được ở gần bên con. Nếu con giận dữ, họ sẽ tự nhiên cảm thấy đau khổ. Ngay cả chó, mèo và các loài súc vật khác cũng cảm nhận được cảm xúc của con. Tất cả những người đang ở gần bên con, đang ở chung quanh con, đang có kết nối với tâm con cũng sẽ bị ảnh hưởng theo một cách nào đó. Con có thể lan tỏa tâm đó để với chạm được đến các chúng sinh khác. Bởi vì tâm chạm được đến một số chúng sinh, thì nó cũng có thể với chạm tới tất cả chúng sinh. Rồi con sẽ thực sự hiểu được việc hồi hướng công đức hành thiền của mình thực sự có thể được tất cả các chúng sinh tiếp nhận như thế nào. Con cũng có thể thực hiện việc hồi hướng trong tâm tưởng như vậy. Ngay cả khi con không có bất kỳ bài tụng nguyện nào để đọc, con vẫn phải tuân thủ ba bước sau: 1) Phát nguyện và quy y vào đầu thời thiền, 2) Hành thiền, 3) Hồi hướng vào cuối thời thiền.

Về cách thở thì chu kỳ thở bao gồm ba bước. Hít vào, giữ hơi thở và thở ra. Như vậy, chúng ta hít khí vào và rồi khí phải được giữ lại nơi rốn. Tuy không được đề cập trong bản văn của chúng ta nhưng lại được đề cập ở một số tài liệu khác, đó là một người khi đã đạt được độ ổn định cao, bám chấp ít hơn và thực sự có thể hành thiền mà không cần dùng hơi thở làm điểm tựa, thì đối với người này, sẽ chỉ có một luồng khí vi tế trụ ở vị trí rốn của mình. Dù sao đi chăng nữa, thì khi chúng ta hít vào, các luồng khí vi tế sẽ trụ ở rốn trong giây lát. Vào lúc đó, con giữ hơi ở rốn một lát. Hãy giữ khí ở đó bằng cách nén nhẹ khí xuống và giữ nó ở rốn. Vào lúc đó, con phải thiền định trong một thời gian ngắn nhưng con không nên bắt mình nén hơi quá lâu. Con nên để cho khí trụ ở đó khi vẫn còn cảm thấy đủ dễ chịu. Theo thời gian tu tập, khí sẽ an trụ ở giữa rốn trong một thời gian lâu hơn và rồi cuối cùng một cảm giác dễ chịu, hỷ lạc sẽ tự nhiên phát khởi. Kế tiếp, tâm sẽ trụ lại một cách tĩnh lặng và an trú trong trạng thái thiền Shamatha. Trong thiền Shamatha, khi dùng hơi thở làm điểm tựa thì sẽ không có đối tượng hỗ trợ nào khác.

***Điểm tâm diệu ở đây là các luồng khí lực an trụ ở vùng rốn.***

Theo truyền thống mật điển, như trong pháp Sáu yoga của Naropa chẳng hạn, rốn được xem là một nơi rất đặc biệt; là trung tâm nhiệt và năng lượng chủ yếu của cơ thể. Đặc biệt vì rốn là nơi mà sinh lực tinh yếu của các giọt tinh chất màu đỏ (mà chúng ta nhận được từ mẹ mình) còn

lưu lại. Đây cũng là điểm mà thân thể chúng ta khởi nguồn. Sự ra đời của chúng ta bắt đầu với việc kết nối với rốn của mẹ mình. Trung tâm rốn giống như cuống của một trái táo, nằm ngay chính giữa. Đây là nơi hội tụ chính của tất cả các luồng khí. Đây là nơi trú của tất cả sinh lực tinh yếu của tất cả các khí lực. Do đó, điểm tâm diệu ở đây là các luồng khí lực an trụ ở vùng rốn. Trong bối cảnh thực hành thiền Shamatha không dùng hơi thở làm điểm tựa, thì trước tiên, chúng ta phải đạt được một chút ổn định trong định. Rồi sau khi thực hiện được điều đó, chúng ta chỉ chú tâm duy trì trạng thái này bằng việc quan sát hơi thở. Hơi thở sẽ ngày càng trở nên vi tế hơn khi sự ổn định tăng trưởng. Ví dụ như trong trường hợp của Gampopa, người ta kể rằng trong suốt sáu thời của ngày và đêm - tức trọn một ngày đêm, ngài chỉ cần thở ba lần. Đó là một dấu hiệu của việc hành thiền thuần thực của ngài, của phẩm tánh định trong tâm ngài. Còn khi tâm vẫn còn bị các ý tưởng khác nhau chi phối thì hơi thở của chúng ta cũng bị ảnh hưởng - hơi thở của chúng ta sẽ ngắn hơn.

Từ góc độ kinh nghiệm thực tế, có vẻ như trước tiên thiền giả thường phải làm quen với thiền Shamatha qua việc dùng hơi thở làm điểm tựa. Sau khi đã thực hành thuần thực giai đoạn đó, thiền giả sẽ tự nhiên đến với thiền Shamatha mà không tập trung dùng hơi thở làm điểm tựa; điều này có nghĩa là khi ấy hơi thở dường như đã ngưng. Đó là khi không còn chút bám chấp nào - thậm chí không còn bám chấp vào chính hơi thở. Đây là lúc trí huệ tăng trưởng rất nhiều. Đây là điều mà thầy tin là đã xảy ra dù thầy không hoàn toàn chắc chắn. Nhưng dường như tiến trình diễn ra như vậy đó; trước tiên, chúng ta thực hành cho thuần thực và thông qua thực hành thuần thực việc quan sát các dòng khí lực, hơi thở của chúng ta chậm xuống một cách tự nhiên và trở nên vi tế hơn. Ví dụ như có một số người đã quan sát được các đại thiền giả dường như không thở nữa, do đó, người ta nói các đại thiền giả đã ngưng thở. Thậm chí nhiều người khác cũng có thể quan sát được điều này. Người hành thiền không thực sự chú ý rằng mình có thở hay không - không hề có sự bám chấp - nhưng đối với người khác thì có vẻ như người hành thiền chẳng hề thở chút nào. Điều này là ý nghĩa của công phu “thiền Shamatha không dùng hơi thở làm điểm tựa.” Thiền Shamatha không dùng hơi thở làm điểm tựa phát triển từ cách thiền Shamatha dùng hơi thở làm điểm tựa.

Khi hành thiền trong một thời gian ngắn, không cần phải tụng kệ quy y hay phát Bồ đề tâm. Con cũng có thể hướng tâm đến đạo sư hay Đức Phật hay bất kỳ người nào mà con cảm thấy sùng kính. Nếu con thực hành việc này một cách thuần thực thì vừa khi con nhắm mắt lại, các vị này



đã hiện ra trong tâm con rồi. Nhưng ngay cả khi các vị không xuất hiện, con vẫn phải trường dưỡng lòng sùng kính và niềm tin đối với đạo sư, thậm chí ngay cả khi con không tụng kệ quy y, phát Bồ đề tâm hay kệ chuyển tâm. Con hướng về đạo sư rồi trực tiếp hành thiền. Người ta nói rằng việc nhớ niệm hay tưởng nghĩ về đạo sư tự nhiên đã bao hàm đầy đủ việc quy y và phát Bồ đề tâm.

Uống nước trước khi đi ngủ là điều tốt vì chúng ta cũng không ngủ quá lâu. Để hành thiền, chúng ta không nên ngủ và do đó, chúng ta nên uống nước và cũng không nên ăn quá nhiều vào buổi tối. Người ta nói rằng nếu không ăn nhiều vào buổi tối hoặc không ăn gì cả thì con sẽ dễ dàng nhận biết trạng thái mộng. Tuy nhiên, chúng ta thường muốn đi ngủ sau khi hành thiền. Do đó, chúng ta phải uống nước để chúng ta không đi ngủ sau khi hành thiền. Để hành thiền, chúng ta không nên ngủ. Để có được một giấc ngủ nhẹ nhàng, chúng ta không nên ăn tối. Thực hiện một số động tác lễ lạy và vận động cơ thể một chút cũng là điều tốt. Hãy ăn hay uống sữa chua làm từ sữa cừu để không ngủ quá nhiều. Các loại sữa chua khác - làm từ sữa dê hoặc sữa bò - có đặc tính khác; chúng có nhiều tính hàn hơn. Trong khi sữa chua của cừu có tính dương hơn và có vị đậm hơn một chút. Do đó, để không ngủ quá nhiều vào buổi tối thì ăn sữa chua cừu là điều tốt.

## ***Hỏi và Đáp***

**Câu 1.** Khi chúng con được hướng dẫn quan sát tâm thì bộ phận nào đang quan sát tâm? Là tâm đang tự quan sát chính tâm bằng mắt? Xin thầy giải thích?

**RINPOCHE:** Khi tâm tự quan sát tâm thì rất khác biệt so với việc nhìn ra bên ngoài bằng mắt. Nhìn ra bên ngoài bằng mắt, chúng ta sẽ thấy có một vật bên ngoài - chúng ta đang nhìn một cái gì đó. Đó là nhìn ra bên ngoài. Còn việc nhìn vào bên trong [diễn ra] khi tâm tự nhìn tâm. Và, do đó, lúc đầu, thực sự có hai: một là người đang nhìn và một là vật được nhìn - người nhìn và vật được nhìn thấy. Đây chỉ là các niệm tưởng khác nhau trong tâm. Lúc đầu, dường như có sự nhị nguyên (tức là có hai) như thế này. Trước tiên, cái mà chúng ta thấy được vào lúc ban đầu là các niệm tưởng có khởi lên hay không, và thấy các niệm tưởng nào vừa khởi lên, và rồi ta nhận biết các tư tưởng có hiện diện hay không hiện diện. Rồi sau khi chúng ta đã nhận biết một cách thuần thực như vậy chúng ta từ từ thuần thực với việc tập trung vào chính tánh giác vốn đang rõ biết khi các ý niệm khởi lên và biến mất. Sự tỉnh giác đó phải được duy trì. Đó là sự tỉnh giác mà chúng ta phải thuần thực. Chúng ta cũng sẽ trải nghiệm những khoảnh khắc khi không có bất kỳ

ý nghĩ nào trong tâm. Dù vật thì sự rõ biết thuần tịnh ấy vẫn luôn ở đó; nó luôn luôn ở đó một cách tự nhiên. Khi chúng ta tập trung vào tánh giác và duy trì được sự rõ biết thì người nhìn và vật được nhìn thấy sẽ không còn là hai nữa và sự nhị nguyên sẽ từ từ giảm thiểu rồi biến mất. Sau đó, tâm trở nên rất thuần tịnh. Tâm thuần tịnh đó là trí huệ bất nhị. Đó là Vipassana, là tuệ minh sát.

Lúc đầu, chúng ta chỉ có cái thấy thông thường - chúng ta thấy sự nhị nguyên (thấy có hai): cái này nhìn thấy cái kia. Nhưng khi chúng được tuệ minh sát, chúng ta sẽ thấy cái mà chúng ta chưa hề thấy trước đây - nhưng cái đó vốn vẫn đã luôn ở đó trước đây rồi. Cái mà chúng ta sẽ thấy đó là tâm bất nhị và tâm ấy trở nên y như hư không. Khi nhìn vào hư không, chúng ta có thể thông thấu một điều. Chúng ta có thể thông thấu được rằng hư không là bất nhị. Ví dụ nếu con có hai chiếc bình rỗng không và cả hai chiếc bình này đều vỡ toang thì hư không rỗng rang bên trong hai chiếc bình khi ấy sẽ trở thành một. Không có còn sự khác biệt nào giữa hư không rỗng rang trong hai cái bình nữa. Trước tiên, chúng ta cần trưởng dưỡng tri kiến này và thông qua việc trưởng dưỡng tri kiến này, cuối cùng thì tri kiến ấy sẽ biến thành một trải nghiệm về sự bất nhị, sự không hai.

**Câu 2:** “Chứng ngộ” và “trải nghiệm” có nghĩa là gì? Sự khác biệt của chúng là gì?

**RINPOCHE:** Trước tiên, chúng ta hiểu được một điều gì đó. Rồi sau khi đã trưởng dưỡng nhận thức đó, đôi khi, chúng ta sẽ cảm thấy là “ồ, điều này thực sự là như vậy; điều này thực sự là đúng thật.” Đây là việc có được một trải nghiệm về một điều gì đó đang thực sự đúng như vậy ra sao. Còn sự chứng ngộ - như thực chứng bản tâm chẳng hạn - thì nghĩa là lúc nào con cũng có thể an trú ngay nơi bản tâm, lúc nào con cũng an trú ngay nơi bản tâm một cách tự nhiên như nhiên. Lúc nào con cũng an trú ngay nơi bản tâm mà không cần phải dụng công hành thiền. Đó là sự triệt ngộ rất ráo. Vậy chúng ta sẽ đi qua ba chặng như sau: trước tiên chúng ta phải thấu hiểu; kế tiếp, chúng ta trải nghiệm điều này qua công phu thiền định và rồi chúng ta sẽ chứng ngộ. Chứng ngộ có nghĩa là chúng ta không còn chút nghi ngờ nào về chân tánh này. Niềm tin và sự an trú của chúng ta nơi chân tánh trở thành bất biến.

Nói về tâm thì khi con chứng ngộ – nghĩ là khi không còn chút hoài nghi nào rằng bản tánh chân thật của tâm là bất nhị, là không hai, thì con đã thể chứng được bản tâm. Rồi con sẽ luôn luôn an trú ngay nơi chân tánh đó. Trên phương diện tương đối, “chứng ngộ” có nghĩa là chứng ngộ

được ý nghĩa của nghiệp, nhân và quả. Điều đó có nghĩa là con đã hoàn toàn xác tín vào Bồ đề tâm, tình yêu thương và lòng bi mẫn. Con tin chắc rằng tình yêu thương và lòng bi mẫn sẽ thực sự dẫn đến hạnh phúc tạm thời ở các cõi cao và cuối cùng là đạt được giác ngộ. Con chứng ngộ được chân lý tương đối khi con đã phát triển được niềm tin và sự xác tín tuyệt đối vào tình yêu thương. Nếu con có được niềm tin đó, con sẽ biết rằng phiền não tạo ra toàn bộ khổ đau trong các cõi thấp và tình yêu thương tạo ra tất cả mọi hạnh phúc. Để xác quyết điều đó, để hoàn toàn đặt niềm tin vào tình yêu thương, để thực sự thấu hiểu về nhân quả và biết rõ rằng không có nguyên nhân nào cho hạnh phúc ngoài tình yêu thương – nghĩa là hoàn toàn thâm tín nhân quả – thì đây là chứng ngộ được sự vận hành của nhân quả hay chân lý tương đối.

Trước tiên, chúng ta thấu hiểu sự vận hành của nhân quả và sau đó, chúng ta thấu hiểu rằng tình yêu thương là nhân của mọi hạnh phúc. Ví dụ như con có một người bạn mà con yêu thương hết mực và con lại nổi giận với người bạn đó, thì sự “trải nghiệm” sẽ có nghĩa là vừa khi cơn giận khởi lên, con sẽ nhận biết tức thì và nghĩ rằng “bây giờ thì mình đang giận, nhưng nếu mình để cho cơn giận này chi phối, mình sẽ đánh mất tình yêu thương dành cho bạn. Vậy cái mình thực sự đang muốn là loại bỏ cơn giận này đi. Yếu tố hủy diệt thực sự ở đây chính là khoảnh khắc giận dữ đó, vậy đó là cái mình cần phải loại bỏ.” Rồi nếu con nhận biết rõ ràng tính cách hủy diệt của cơn giận, con sẽ giữ yên lặng chẳng hạn [thay vì phản ứng] và sẽ không nói lời nào hoặc có bất kỳ hành động gì. Con sẽ thực hành kham nhẫn. Đó là ý nghĩa của việc đạt được một trải nghiệm. Một lần, rồi một lần nữa, mỗi khi con nổi giận, con sẽ thực hành kham nhẫn. Mỗi khi con thực hành được kham nhẫn thì khi đó con đang đạt được một trải nghiệm. Rồi khi cơn giận nổi lên, con sẽ luôn luôn nhận biết đó là kẻ thù thực thụ. Và khi nhận biết cơn giận như vậy, con sẽ tách được cơn giận ra khỏi thân và khẩu của mình. Con sẽ tách cơn giận ra, và nghĩa là con không để nó sai sử. Con sẽ thực hành kham nhẫn. Thì đó chính là “trải nghiệm”

Rồi cuối cùng thì con sẽ đoạn trừ được mọi cơn giận; sẽ không còn cơn giận nào nữa, cho dù người khác có nói hay làm gì đi chăng nữa, con vẫn sẽ duy trì được tình yêu thương và kham nhẫn. Đó là hạnh nhẫn ba la mật. Cuối cùng, con sẽ nhận thức được rằng cơn giận thực sự là rỗng không - nó không thực sự hiện hữu. Nó chỉ tồn tại khi chúng ta đi theo nó và để nó sai sử, khi chúng ta dùng lời nói của mình hoặc tay chân để làm tổn thương người khác. Nhưng nếu chúng ta cứ để mặc nó, không đi theo nó thì cơn giận sẽ trở thành rỗng không. Do đó, mặc dù, nhân quả [theo khía cạnh] tương đối là không sai chệch, thì rốt ráo nó cũng vẫn chỉ là không. Nó

cũng chỉ giống như ngọn sóng xuất hiện trên mặt nước. Sự chứng ngộ rốt ráo là khi chúng ta nghiệm được rằng một cảm xúc tiêu cực thực sự cũng chỉ là không. Vào lúc đó, khi con nhận biết được phiền não là rỗng rang thì nó không thể làm hại hay tác động đến con theo bất kỳ hình thức nào.

Trải nghiệm này không chỉ áp dụng đối với sân hận mà còn áp dụng với bất kỳ dục lạc nào dựa trên năm giác quan, như sự bám luyến chẳng hạn. Ví dụ như khi con nghiện hút thuốc, nghiện uống rượu hoặc nghiện các thứ khác, trước tiên con nghĩ rằng chúng mang lại cảm giác thích thú. Nhưng rồi với trí huệ, trong giây phút kế tiếp, con cũng có thể nhớ lại tất cả các khiếm khuyết và tác hại mà chúng gây ra. Năm phiền não tham, sân, si, mạn và đố đều là như vậy. Thật ra thì chỉ có một biện pháp đối trị cho tất cả các phiền não này. Đó là buông bỏ chúng nhờ vào điều quan sát trí (trí huệ rõ biết phân minh).

**Câu 3:** Trước đây, khi quán tưởng chủng tử Hum rực lửa ở vị trí rốn, con cảm thấy mất nhiều năng lực, nhiều đến nỗi con có các triệu chứng như bệnh cúm: nhức đầu và đau khớp; thậm chí con còn bị nhiễm lạnh và cảm thấy mất phương hướng. Con có cần phải minh định hình ảnh trong tâm để thân không bị bệnh?

**RINPOCHE:** Nếu việc quán tưởng bản tánh nóng của chủng tử Hum gây khó chịu thì con không cần phải nghĩ đến khía cạnh nóng hay lạnh của chủng tử Hum. Con có thể chỉ cần chú tâm vào chủng tử Hum mà không cần nương tựa là nó nóng. Chỉ quán tưởng chủng tử Hum mà thôi. Nếu con vẫn cảm thấy khó chịu, con cũng có thể bỏ qua không cần quán tưởng chữ Hum nữa. Con chỉ cần hành thiền bình thường và chú tâm vào hơi thở hoặc thậm chí không cần chú tâm vào hơi thở. Con cũng có thể thử chú tâm vào các điểm khác nhau trên thân thể mình. Ví dụ như con có thể chú tâm vào điểm giữa hai chân mày, nơi tim hoặc bất kỳ nơi nào khác trên thân thể mình, bất kỳ luân xa nào khác.

Khi nói rằng các luồng khí lực và tâm phải an trú ở vị trí rốn là chúng ta đang nói về các luồng chân khí vi tế, tức các luồng chân khí của trí huệ hay các luồng chân khí vi tế nuôi dưỡng sinh mạng. Đây không phải là các luồng khí thô như là hơi thở của chúng ta, là không khí ra vào bằng đường miệng của mình; đó không phải là loại “khí” mà chúng ta đang đề cập đến. Chúng ta đang đề cập đến một loại khí vô cùng vi tế hơn - đây chính là bản tâm, vốn là năng lượng khí. Nếu chúng ta chú tâm quá mức vào khí bên ngoài - khí thô hay hơi thở - thì điều đó sẽ dẫn đến đủ

thứ vấn đề. Về phương diện bên ngoài thì con chỉ cần hít thở tự nhiên. Đối với chính hơi thở ra vào thì con chỉ cần hít thở không khí một cách tự nhiên; nhưng phải giữ cho tâm trụ ở vị trí rốn. Bản tâm là một năng lượng khí, và tâm-khí thì trụ tại vị trí rốn.

**Câu 4:** Ăn thịt có ảnh hưởng gì đến công phu thiền không ạ?

**RINPOCHE:** Việc này tùy thuộc vào thói quen của con. Nếu con quen ăn thịt rồi đột ngột không ăn thịt nữa, thì điều đó có thể sẽ không tốt cho cơ thể của mình. Nhưng nếu không có thói quen ăn thịt mạnh mẽ như vậy thì nói chung, không ăn thịt sẽ tốt hơn cho công phu hành thiền của con. Đối với công phu thiền, lợi ích của việc không ăn thịt là con sẽ ngủ ít hơn. Thịt thú vật liên quan đến phiền não vô minh. Con cần phải nhìn vào cơ địa của chính mình - nếu con đột ngột ngưng ăn thịt khi đó vốn là một thói quen thì điều này có thể gây nguy hại. Do đó, việc này phụ thuộc [vào thói quen của con].

**Câu 5:** Khi hành thiền, con có thể tụng chú được không hay con phải giữ im lặng? Con có thể kết ấn như Tara trắng (Bạch Quan Âm) được không?

**RINPOCHE:** Đối với hành giả nhập môn, trước tiên, chúng ta chỉ chú tâm duy nhất vào việc thiền định khi chúng ta thực hành thiền. Trong thời khóa thiền, chúng ta không nên làm bất kỳ việc gì khác. Vào thời điểm đó, chúng ta không nên tụng chú, quay kinh luân hay làm các việc tương tự: chỉ chú tâm vào việc hành thiền mà thôi. Sau này, khi công phu thiền đã phát triển thuần thục, khi không có gì chi phối hoặc làm gián đoạn trạng thái thiền định của chúng ta nữa thì chúng ta có thể thực hiện tất cả các pháp tu, như kết ấn, tụng chú, quay kinh luân chẳng hạn, cũng như thực hành thiền trong tất cả các hoạt động của mình. Lúc đó sẽ không có hại gì. Chúng ta có thể thực hành các pháp tu hay kết ấn trong trạng thái thiền định và trong tất cả các hoạt động hằng ngày của mình, như ăn, ngủ, đi, ngồi chẳng hạn. Khi không gì có thể làm hại đến trạng thái thiền định của mình, bất kể là đang làm gì, thì con cũng có thể kết ấn hay thực hành các pháp tu khác nhau. Nhưng lúc đầu, tốt hơn hết là nên tách biệt chúng khỏi việc hành thiền và chỉ chú tâm vào việc hành thiền mà thôi.

**Câu 6:** Mỗi ngày, hành giả nhập môn nên thực hành bao nhiêu thời thiền? Thời lượng của mỗi thời thiền ra sao?

**RINPOCHE:** Điều đó tùy thuộc vào bản thân con; con phải quyết định cho chính mình. Con nên ngưng thiền khi cảm thấy mệt mỏi hay tâm trở nên mù mờ. Khi chưa cảm thấy mệt mỏi hay tâm

chưa mù mờ thì hãy tiếp tục hành thiền. Khi cảm thấy không còn sáng suốt, con hãy ngưng thiền trong giây lát rồi lại tiếp tục. Con hãy lặp lại hành động này cho đến khi thực hành thuần thục. Không có túc số hay thời lượng được định trước, con thực sự phải tìm ra câu trả lời cho chính mình. Và rồi cuối cùng con phải đưa được công phu thiền có vào trong tất cả mọi hoạt động hằng ngày của mình. Bất kể khi làm cái gì, con phải duy trì sự tỉnh thức, luôn luôn chánh niệm với những gì khởi lên trong tâm mình - ý nghĩ nào, phiền não nào đang khởi lên. Vào thời điểm đó, khi mà lúc nào con cũng tỉnh thức trong mọi hoạt động và trong bất kỳ việc làm nào, thì con cũng có thể tụng chú, quay kinh luân, thực hành các thiện hạnh khác với thân và khẩu của mình cùng lúc, đồng thời luôn luôn tỉnh thức và không phóng tâm. Do đó, thầy lặp lại, túc số và thời lượng hoàn toàn phụ thuộc vào bản thân con; lẽ dĩ nhiên là càng an trú được lâu, càng hành thiền được càng nhiều càng tốt.

Có những lúc người ta thích hành thiền và lúc đó, người chỉ muốn thiền và không muốn làm gì khác. Người ta muốn nghỉ việc và không muốn làm gì hết, ngoại trừ việc hành thiền. Lúc đó, chúng ta cần tự khép mình vào kỷ luật và rất nghiêm túc đối với thời lượng thiền. Bởi vì chúng ta thực sự phải làm việc và thực hiện các nghĩa vụ khác nên chúng ta phải kiên trì duy trì thời thiền đó thông qua chánh niệm. Với các hành giả mới nhập môn, nhận biết trạng thái chánh niệm vào mọi thời mọi lúc là điều khó khăn. [Thay vào đó] đối tượng mà các hành giả nhập môn có thể nhận biết chính là đạo sư của mình; đó là nếu họ có một đạo sư mà họ sùng mộ. Do đó, hãy nghĩ về vị đạo sư của mình hay về Bổn tôn của mình hay về đức Phật và rồi, chính cái niệm tưởng về đạo sư đó lại trở thành là chánh niệm tỉnh thức. Nhưng [đồng thời] con cũng phải sống kỷ luật và thực hiện bất kỳ công việc gì mà con cần phải làm.

**Câu 7:** Khi con hành thiền, con cảm thấy có sự chuyển động ở vùng rốn. Điều này có bình thường không thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Khi các luồng khí vi tế trú tại luân xa rốn thì người ta có thể có một trải nghiệm về một cảm giác xuất phát từ các kinh mạch - một cảm giác rung động, dao động từ các kinh mạch, nghĩa là sinh lực của các kinh mạch đang rung động. Đó thực sự là một dao động tự nhiên làm bật ra âm thanh Hum. Hum thực ra là một âm thanh vang vọng tự nhiên khi tâm an trú trong sự tĩnh lặng. Khi điều đó được thành tựu trong thiền định, con sẽ luôn luôn tỉnh thức, chánh niệm trong mọi hoạt động trong ngày. Điều đó sẽ phát triển thành sự tỉnh thức tối thượng. Khi đạt được



sự tỉnh thức tối thượng thì mọi âm thanh sẽ khởi hiện như minh chú hay chuông tự Hum, là sự vang vọng của chuông tự Hum.

**Câu 8:** Khi hành thiền, con thấy rất nhiều ánh sáng màu xanh và cây cối. Con tự hỏi đây có phải là điều bình thường bởi vì dù con có cố gắng đưa sự chú tâm về với bản thân mình nhiều đến đâu đi chăng nữa, cây cối và ánh sáng xanh vẫn tiếp tục hiện lên.

**RINPOCHE:** Cho dù bất kỳ cái gì có khởi hiện, con không nên tự hỏi hay thậm chí nghĩ về nó. Tất cả những cái đang khởi hiện đều giống như sự phản chiếu qua tấm gương - đừng tìm hiểu, cho nó là tốt hay xấu, thế này hay thế kia; tất cả mọi thứ đều có thể xuất hiện. Thỉnh thoảng các pháp khởi hiện, thỉnh thoảng chúng biến mất và chẳng có gì khởi hiện. Cho dù bất kỳ cái gì khởi hiện đi chăng nữa thì đừng nghĩ về nó; đừng tự hỏi nó có nghĩa là gì hay nó là cái gì. Cứ để mặc các thứ đó. Điều này bao gồm tất cả các nhận thức qua giác quan, cho dù đây là cái gì đó mà chúng ta có thể thấy được, bất kỳ âm thanh nào mà chúng ta có thể nghe hoặc bất kỳ ý nghĩ hay trải nghiệm nào đang khởi hiện trong tâm. Cho dù bất kỳ cái gì có khởi lên đi chăng nữa, hãy để mặc nó và đừng nghĩ về nó.

Cái mà con phải nhận biết chính là sự tỉnh giác vốn thấu biết bất kỳ cái gì đã khởi hiện; đây là tuệ giác thấu biết - đó mới thực sự là cái mà con phải nhìn vào, chứ đừng [bận tâm] với các kinh nghiệm hay với những cái gì đang khởi lên. Đối với mỗi kinh nghiệm, khi có bất kỳ pháp gì khởi lên, sẽ luôn luôn có cái tâm rõ biết đó đi kèm, và nó vốn rõ biết cái gì đã khởi lên. Tất cả mọi pháp đều có thể khởi hiện nhưng chỉ có duy nhất một thứ là cái vốn rõ biết tất cả các hiện tượng đó. Tất cả các hiện tượng đó, cho dù số lượng có nhiều như thế nào đi chăng nữa, đều giống nhau ở chỗ là chúng ta cần phải bỏ mặc chúng và cần phải nhìn thẳng vào chính cái gì đang rõ biết chúng: hãy nhìn vào cái đang rõ biết đó, chứ đừng nhìn vào kinh nghiệm. Khi đánh mất giác tánh rõ biết đó, thì xem như con đã đánh mất thời khóa thiền của mình. Chừng nào còn sự tỉnh giác rõ biết thì chừng ấy con vẫn chưa đánh mất thời thiền của mình. Dần dần, con sẽ có thể buông bỏ tất cả các loại ý nghĩ đang khởi lên. Rốt

***Cái mà con phải nhận biết chính là sự tỉnh giác vốn thấu biết bất kỳ cái gì đã khởi hiện; đây là tuệ giác thấu biết - đó mới thực sự là cái mà con phải nhìn vào, chứ đừng [bận tâm] với các kinh nghiệm hay với những cái gì đang khởi lên.***

cuộc đó mới chính là đạo sư bên trong con - sự tỉnh thức đó đích thực là đạo sư bên trong con, là đạo sư Bồ đề tâm của con.

Cho dù bất kỳ cái gì khởi hiện đi chăng nữa, ví dụ nếu có một vị hộ Phật xuất hiện hay thậm chí nếu có Guru Rinpoche xuất hiện thì con chỉ phải nhận biết là “ồ, có Guru Rinpoche” và tiếp tục bỏ mặc nó. Nếu con bắt đầu suy nghĩ về việc này, nếu con nghĩ “ồ, Guru đã xuất hiện trước mặt mình, điều này mới thật tuyệt vời làm sao” thì ngay khi con bắt đầu cảm thấy hạnh phúc về điều này, con đã làm mất công phu thiền của mình rồi. Cách thực hành thiền cũng tương tự với bất kỳ hiện tượng nào khác - ví dụ như khi có tinh linh xấu ác hay ma quỷ kinh khiếp xuất hiện thì hãy cũng buông bỏ tương tự y vậy. Các hiện tượng khác nhau đang hiển lộ đều liên quan đến sự chuyển động của các luồng khí vi tế thông qua các kinh mạch thanh tịnh hoặc ô nhiễm. Tùy thuộc vào cách chuyển động của các luồng khí vào một thời điểm cụ thể nào đó mà tất cả các pháp đều có thể khởi hiện với chúng ta. Nhưng cái mà chúng ta cần thực sự nhìn vào là bản tâm của mình, là Phật tánh. Đó mới là Phật đích thực. Đó là tuệ giác mà chúng ta cần phải nhận biết. Do đó, con không nên đặt bất kỳ kỳ vọng nào vào các kinh nghiệm tích cực, hay dễ chịu và cũng không nên sợ các hiện tượng hay kinh nghiệm tiêu cực. Bởi vì, rốt cuộc thì cả cái tốt lẫn cái xấu, tất cả mọi kinh nghiệm cần phải được giải phóng.

Khi các pháp khởi hiện, bất kỳ cái gì đang khởi hiện thì đừng bám chấp. Đây là cái được gọi là “Tuệ giác như gương soi” (Đại viên cảnh Trí) bởi vì trước tấm gương thì mọi vật đều được phản chiếu. Về phía tấm gương thì chẳng có gì khác biệt bởi tấm gương không bám vào bất kỳ đối tượng nào mà nó phản chiếu. Đó là “Tuệ giác như gương soi”. Bất kỳ cái gì khởi lên, tốt hoặc xấu, thì cũng đừng nghĩ về nó - chúng đều giống nhau cả. Đây là tuệ bình đẳng (Bình đẳng tánh trí). Chỉ trong trạng thái chánh niệm tỉnh thức thì phẩm tánh của hai tuệ đó mới được hoàn mãn.

**Câu 9:** Khi hành thiền, con cảm thấy năng lượng đi vào từ trên đỉnh đầu và làm thân con tự nhiên quay theo vòng tròn. Tỉnh thoảng năng lượng rất mạnh và gây cảm giác như mưa rơi. Con có thể cảm thấy một nguồn sáng rất mạnh, như mặt trời vậy. Năng lượng rất dễ chịu và từ hòa và vào lúc đó, con càng ý thức hơn và rất chánh niệm về hơi thở vào, ra của mình. Điều này có bình thường không, thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Đây không phải là một kinh nghiệm tốt. Đây chỉ là một dấu hiệu cho thấy con đã thiền định trong các đời quá khứ và luân xa đỉnh đầu đang mở. Tương tự vậy, chúng ta mở từng

luân xa trong số năm luân xa và khi chúng được mở, các pháp khác nhau sẽ khởi hiện và các cảm xúc khác nhau sẽ khởi lên. Tuy nhiên, con không nên nghĩ đó là điều tốt. Con cũng không nên nghĩ đây là điều xấu. Con không nên suy nghĩ về điều này chút nào. Cứ để bất kỳ cái gì đang khởi hiện được khởi hiện và con cứ tiếp tục hành thiền.

**Câu 10:** Khi hành thiền, hai tay con - đều ở phía trước - có cảm giác rất nóng. Chúng trở nên nặng nề và con không thể cảm nhận được chúng nữa mặc dù vẫn trông thấy chúng. Nó giống như một trường năng lượng im ắng và nặng nề. Điều này có nghĩa gì không thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Đây là một đặc tính của yếu tố định trong thiền Shamatha hay thiền tĩnh lặng. Vào lúc đó, khi đang an trụ thì tâm cũng trong sáng. Nhưng nếu mất cảm giác nơi tay, con hãy thay đổi vị trí của chúng. Ví dụ như con có thể duỗi chúng ra trên đầu gối, giống như mở ra ở cả hai phía. Hãy quán tất cả các luồng khí vi tế luân chuyển tự nhiên qua hai bàn tay. Chẳng có gì nguy hại trong kinh nghiệm của con. Nhưng thỉnh thoảng khi yếu tố an trụ quá mạnh thì chúng ta mất cảm giác. Điều này cũng xảy ra ở các bộ phận khác trên cơ thể chúng ta; ví dụ như chúng ta có thể mất cảm giác nơi chân. Lúc đó, con phải thay đổi tư thế một chút thì sẽ có cảm giác trở lại. Một lần nữa, cho dù đó là bất kỳ cái gì thì cũng đừng nghĩ về nó. Đừng tìm hiểu. Đừng cố hình dung và tự hỏi “điều này có nghĩa là gì? Đây là cái gì?” Đây chỉ là một phần cơ thể con, một đặc tính của cơ thể con thôi.

**Câu 11:** Chúng con có thể rửa tay ngay sau khi hành thiền không ạ? Trong lúc hành thiền, chúng con có thể để tóc ướt sau khi tắm không ạ?

**RINPOCHE:** Thế nào cũng được. Con có thể rửa tay hoặc để tóc ướt khi hành thiền. Chẳng có gì khác biệt cả. Chỉ có một điều mà chúng ta không được phép làm, đó là cãi vã, đánh nhau, giận dữ với người khác. Ngoại trừ điều đó, chúng ta được phép làm tất cả.

## Thiền Shamatha Không Cần Đối Tượng Hỗ Trợ



Có ba loại thiền Shamatha: Thiền Shamatha không dùng đối tượng hỗ trợ, thiền Shamatha không dùng hơi thở làm điểm tựa và thiền Shamatha không đặc tính. Cả ba đều giống nhau ở điểm chúng không dùng đối tượng hỗ trợ; tâm sẽ an trụ tự nhiên hơn. Đối với thiền không dùng đối tượng hỗ trợ, cần vận dụng hai phương pháp sau. Một là tăng cường sự tập trung, hai là buông lỏng. Con luôn luôn phải điều chỉnh [điều tâm] tùy thuộc vào trạng

thái của tâm khi hành thiền. Ví dụ như nếu con tập trung quá mức khi hành thiền thì đó không phải là điều tốt. Khi tâm quá căng thẳng, con sẽ cảm thấy khó chịu, một cái gì đó gần như đau đớn. Tâm cũng sẽ dễ dàng mệt mỏi khi sự tập trung quá căng. Nếu con ép mình quá mức để tập trung thì con sẽ bị mệt mỏi.

Còn thái cực ngược lại là buông lỏng quá mức. Nếu con thư giãn quá mức thì con sẽ chẳng tập trung được chút nào. Con sẽ không thể ngồi thẳng lưng và điều đó sẽ dẫn đến sự buồn ngủ (hôn trầm). Đây là loại buồn ngủ tệ hại nhất. Nếu là hôn trầm phát sinh từ việc tập trung quá mức thì đỡ hơn một chút bởi vì vẫn còn đó một chút sáng suốt. Nhưng hôn trầm phát sinh từ việc buông lỏng quá mức chỉ dẫn đến giấc ngủ và thiếu sáng suốt. Do đó, đây là một hình thức hôn trầm tệ hại nhất. Vào những lúc cảm thấy hơi lơ đãng và mệt mỏi, con cần phải tăng cường tập trung. Khi con cảm thấy căng thẳng quá mức thì con cần phải thư giãn một chút. Như vậy, con cần phải điều chỉnh [điều tâm] theo cách này. Con cần tăng cường sự tập trung nếu cần thiết và buông lỏng khi cần thiết, thực hiện dung hòa hai việc này.

Có một ví dụ trích dẫn từ giáo huấn của Đức Phật về Shamatha. Ngài đã dạy cách dung hòa tốt nhất giữa tập trung và buông lỏng. Trong lúc ban giáo huấn cho một đệ tử cũng là nhạc công chơi tây ban cầm, ngài hỏi anh ta: “Vậy con thực sự chơi tây ban cầm giỏi?” Người đệ tử trả lời: “Con là bậc thầy chơi đàn tây ban cầm.” Con có thể tự mình liên hệ với bản thân qua câu chuyện này; nhiều người trong các con cũng là nhạc công. Rồi Đức Phật hỏi người chơi đàn: “Cái nào

tạo ra âm thanh hay nhất: dây đàn chỉnh thật căng hay dây đàn buông thật chùng? Cái nào tạo ra âm thanh hay nhất?” Người đệ tử trả lời: “Phải có sự dung hòa. Dây phải ở trong trạng thái dung hòa không quá căng không quá chùng.” Rồi Đức Phật nói: “Thiền cũng phải được thực hành như thế đó - không quá căng thẳng và không quá buông lỏng; cứ y như dây đàn.” Đó chỉ là một ví dụ và nó có thể áp dụng cho tất cả các loại nhạc cụ khác. Bất kỳ cái gì thái quá cũng không mang lại một trải nghiệm dễ chịu. Ví dụ như chơi trống quá ồn có thể sẽ làm hại tai. Phải có một liều lượng chính xác để âm thanh hoàn hảo được tạo ra. Điều này áp dụng với mọi loại nhạc cụ. Tương tự vậy, đối với việc hành thiền của chúng ta, phải có một liều lượng đúng đắn giữa sự quá tập trung hoặc quá buông lỏng; phải ở một mức độ dung hòa giữa hai thái cực này. Đây là giáo huấn quan trọng nhất ở đây.

Trong nhiều câu hỏi được đặt ra, các đệ tử nói rằng họ hoàn toàn không thể ngăn ngừa các niệm tưởng hiện ra trong tâm trong khi hành thiền. Người ta nói rằng khi bắt đầu hành thiền Shamatha chúng ta phải ngưng suy nghĩ về các việc đã xảy ra trong quá khứ, đang xảy ra trong hiện tại hoặc sẽ xảy ra trong tương lai. Khi nói về việc ngưng suy nghĩ, điều quan trọng là phải thực sự

***Khi bắt đầu hành thiền Shamatha chúng ta phải ngưng suy nghĩ về các việc đã xảy ra trong quá khứ, đang xảy ra trong hiện tại hoặc sẽ xảy ra trong tương lai. Chúng ta cần phải hiểu bản tánh của ba thời.***

hiểu được chúng ta nên thực hiện việc đó như thế nào – chúng ta nên làm ngưng các ý nghĩ đó như thế nào? Để làm việc này, chúng ta cần phải hiểu bản tánh của ba thời. Rồi chúng ta sẽ có thể ngưng suy nghĩ về chúng và nhận biết các ý nghĩ như là giả huyền, là một trạng thái tâm mê mờ. Ví dụ như làm sao chúng ta có thể ngưng suy nghĩ về quá khứ? Một số người ghi nhớ tất cả những

chuyện đã xảy ra trong quá khứ; họ nói rằng: Khi tôi còn nhỏ, cha mẹ ngược đãi và gây chấn động tâm lý cho tôi và bây giờ tôi vẫn phải khổ tâm về chuyện này. Họ mang theo nỗi khổ đó suốt cuộc đời mặc dù hiện nay tất cả đã kết thúc và chẳng còn có vấn đề gì; dù vậy, họ vẫn mang theo nỗi khổ tâm trong tâm họ, họ vẫn nhớ chuyện ngày xưa. Điều này có thể khiến họ tự tử dù rằng chẳng có vấn đề nào ở bên ngoài.

Chúng ta đã nghe nhiều trường hợp như vậy do các đệ tử kể lại. Đây là vọng tưởng, vương mắc vào một đối tượng thậm chí không tồn tại trong thực tế. Người ta nói nếu con muốn biết đã làm gì trong quá khứ thì hãy nhìn vào thân tướng hiện tại. Trong quá khứ, chúng ta tạo nghiệp với

trạng thái tâm ô nhiễm nhưng chúng ta không hiểu điều đó, chúng ta lại trách cứ cha mẹ đã ngược đãi mình chẳng hạn và rồi chúng ta cứ nghĩ hoài nghĩ hoài về điều này. Nhưng cứ tiếp tục suy nghĩ về điều này thì có lợi gì? Đó là vấn đề phát sinh từ việc không hiểu Phật pháp bởi vì lúc đó chúng ta chẳng hiểu gì về nghiệp.

Nếu con hiểu về nghiệp thì việc này sẽ trở nên rất dễ dàng. Thậm chí nếu có chuyện rất xấu đã xảy ra với con trong quá khứ, con sẽ nghĩ: “Giờ thì tất cả đã qua hết rồi, do đó [chịu đựng] khổ đau thực ra không quá khó khăn. Trước đây đã xảy ra chuyện nhưng giờ thì hết rồi.” Rồi chúng ta thực sự có thể buông bỏ nó - đâu có còn gì sót lại từ cái việc đó ở đây đâu. Chúng ta có thể gạt nó sang một bên và ngưng suy nghĩ về nó. Đó là khi chúng ta hiểu được về nghiệp. Một người như vậy không cảm thấy khổ bởi vì họ hoàn toàn buông bỏ những chuyện đã xảy ra. Thực ra thì bởi vì trước đây, họ đã nếm chút mùi đau khổ nên họ thường hiểu được hạnh phúc là gì. Họ thực sự bắt đầu có ý thức đối với hạnh phúc và an lạc. Người chưa từng gặp chút khó khăn nào trước đây sẽ bị bán loạn bởi một vấn đề nhỏ nhất và sẽ nghĩ đó là vấn đề lớn nhất. Nhưng một người đã từng chịu khổ sẽ không cảm thấy khổ quá nhiều, ngay cả khi anh ta gặp một vấn đề thực sự nghiêm trọng. Anh ta sẽ không nghĩ đó lại là một vấn đề to lớn như vậy. Anh ta sẽ có thể buông bỏ vấn đề này một cách dễ dàng. Từ kinh nghiệm của mình, anh ta sẽ học cách trân trọng sự an lạc. Một người chưa từng chịu khổ sẽ không thể trân trọng sự an lạc được.

Có một ví dụ là ở Tây Tạng, chúng tôi chỉ có tối đa ba tháng hè và ở những mùa khác, sẽ khó nhìn thấy một bông hoa hay bất kỳ một cái gì màu xanh - toàn thể đều giống như băng giá, hay như toàn thể là sa mạc cháy là bụi vi trần. Khi còn nhỏ, đó là tất cả những gì thầy biết. Khi còn là chàng trai trẻ, thầy luôn luôn nghĩ: “Nếu mặt trời không thay đổi vị trí và mùa đông không bao giờ đến thì chẳng phải đây sẽ là một nơi chốn tuyệt vời ư?” Bởi vì quanh năm suốt tháng ở Tây Tạng, chúng tôi chỉ có mùa đông nên thầy nghĩ rằng một nơi chỉ có toàn mùa hè và không có mùa đông sẽ giống như một cõi tịnh độ và là nơi tốt nhất để sinh sống. Ý nghĩ đó đã thay đổi khi thầy đến Đài Loan, nơi lúc nào cũng quá nóng và không bao giờ có mùa đông. Như vậy, ta lại sẽ mong ước mùa đông cuối cùng rồi cũng sẽ đến đây nhưng nơi này lại luôn luôn nóng bức. Chỉ khi con có được trải nghiệm đó, con mới trân quý sự chuyển mùa giữa hè và đông. Khi chưa trải qua sự khó chịu, con sẽ không bao giờ trân quý sự an lạc. Con không nhận biết điều này. Cái thông điệp thực sự cần chuyển tải ở đây là: tất cả chỉ là cách tâm con nhìn vào các đối tượng và [điều gì xảy ra trong tâm thì lại] chẳng liên quan gì đến việc đang thực sự xảy ra ở môi trường bên ngoài.



Điều này chỉ liên quan đến cách chúng ta nhận thức về một vấn đề nào đó. Nếu hiểu được khổ đau, chúng ta cũng sẽ trân quý hạnh phúc và nhận thức hạnh phúc theo một cách khác.

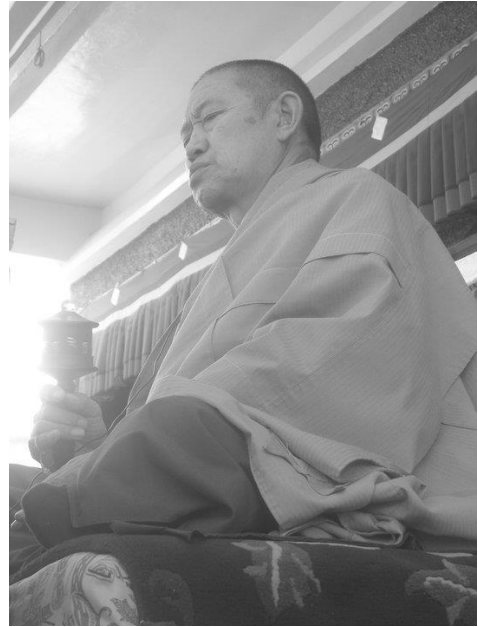
Khi hiểu được nghiệp, chúng ta sẽ nhận biết được nhân của hạnh phúc là tình yêu và do đó, chúng ta sẽ yêu thương nhiều hơn. Nếu đang chịu khổ, chúng ta sẽ biết rằng đây là hậu quả của sự bám chấp và các cảm xúc ô nhiễm. Kế tiếp, vì nhận biết các cảm xúc ô nhiễm này vẫn hiện hữu trong tâm mình, chúng ta phải đảm bảo là mình sẽ không tạo ra thêm các nguyên nhân khổ đau nào cho tương lai nữa. Và dù chuyện gì có xảy ra, dù con có làm gì chẳng nữa thì sẽ chẳng có gì làm con bấn loạn. Con sẽ không chấp thủ bất kỳ cái gì. Con sẽ có thể buông bỏ tất cả những chuyện đã xảy ra trong quá khứ, như vứt rác vào sọt. Đó là chuyện quá khứ. Đó là cách chúng ta có thể hiểu được quá khứ để buông bỏ nó.

Đối với chuyện tương lai thì làm sao chúng ta buông bỏ được những ý nghĩ liên quan đến tương lai? Chúng ta xây dựng kế hoạch cho tương lai của mình; đó là thói quen hiện đại. Chúng ta phải xây dựng một số kế hoạch cho tương lai của mình. Mặc dù xây dựng kế hoạch là việc tốt. Nhưng sự thành bại của kế hoạch lại phụ thuộc vào nghiệp của chúng ta. Chúng ta không thể kiểm soát tất cả sự thành bại này. Chúng ta không biết được kết cục sẽ là hạnh phúc hay khổ đau; điều này tùy thuộc vào nghiệp của chúng ta. Mặc dù xây dựng kế hoạch là một việc tốt, chúng ta lại không thể kiểm soát được kết cục. Bởi vì chúng ta không thể kiểm soát được kết cục nên tập trung vào việc hành thiền ngay bây giờ và trong các đời sau là việc quan trọng hơn.

Nếu con hiểu được ba thời như vậy thì con có thể đóng cửa lại với tất cả các niệm tưởng và buông bỏ toàn bộ các niệm tưởng này, cũng như vứt rác vào sọt. Đó là lý do tại sao hiểu được về bản chất ba thời lại là điều rất quan trọng.

## Thiền Shamatha Không Dựa Vào Các Đặc Điểm

Trong thiền Shamatha khi không dựa vào bất kỳ đặc điểm nào (không dựa vào tướng), thì tâm chỉ đơn giản an trụ trong bản tánh tự nhiên như nhiên và bất biến của chính nó. Không chút dụng công, hãy cứ để nó được tự nhiên như nhiên mà không dụng công thay đổi nó dưới bất kỳ hình thức nào. Điều đó có nghĩa là không bám chấp vướng mắc vào bất kỳ cái gì. Hiện giờ, khi hành thiền, trong tâm chúng ta có sự bám chấp. Sự bám chấp bắt đầu ngay khi chúng ta muốn hành thiền, chúng ta nghĩ trong đầu rằng: “Mình phải an trú trong sự tĩnh lặng, mình phải thành tựu được sự tĩnh lặng này, phải có được định trong công phu thiền Shamatha này.” Đây là bước đầu tiên của sự bám chấp trong công phu hành thiền. Kế tiếp, các niệm tưởng khởi lên và do không muốn có các niệm tưởng này, nên chúng ta lại nghĩ: “Mình muốn loại bỏ các ý niệm đó.” Và đây là bước thứ hai của sự bám chấp. Sự bám luyến đích thực chính là chối bỏ hay theo đuổi các ý nghĩ này.



Khi hành thiền, con phải vượt thoát mọi hình thức bám chấp, do đó, đừng lo lắng về việc [tâm] có định hay không. Định được là điều tốt. Nếu không định được thì mình không được định, thế thôi. Dù tâm có chuyển động hay trong tâm có ý nghĩ hoặc không có ý nghĩ hiện ra, tất cả đều giống như nhau. Chừng nào con duy trì được sự tỉnh giác sáng tỏ, thì mọi thứ đều có thể khởi lên và các ý niệm có xuất hiện trong tâm thì cũng chẳng có vấn đề gì. Khi các ý niệm xuất hiện, con cứ nhận biết chúng thôi. Khi không có ý nghĩ nào hiện ra thì con hãy nhận biết điều đó và nhìn vào tâm để xem lúc đó tâm như thế nào. Trong giai đoạn thiền Shamatha này, không có sự bám chấp. Không có sự vướng mắc đối với ước muốn đạt được định hoặc vướng mắc vào ý niệm muốn loại bỏ các ý tưởng trong tâm. Hoàn toàn không có sự chối bỏ hay chấp nhận. Con cứ để tâm được an nhiên như bản tánh của nó mà đừng cố thay đổi điều gì, đừng làm bất cứ cái gì. Khi các niệm tưởng chuyển động lăn tăn, con cứ nhìn vào chúng, nhận biết chúng và quan sát cách chúng đến rồi đi, như các đợt sóng trên nước. Đó là một kinh nghiệm mà con sẽ đạt được. Con sẽ đạt được kinh nghiệm là chẳng có gì thực sự nguy hại trong các ý niệm này –

chúng đến rồi lại đi. Con chứng kiến một niệm tưởng đang khởi lên và rồi lại ra đi mà chúng không đụng chạm gì đến con dưới bất kỳ hình thức nào. Đó là kinh nghiệm mà con sẽ đạt được. Khi con bám chấp - nghĩa là khi con muốn từ bỏ các niệm tưởng trong tâm do bởi vì con đang muốn được định thì điều này chỉ làm tâm con trở nên mệt mỏi. Khi tâm nhìn vào chính tâm mình, tâm sẽ ở lại trong trạng thái tự nhiên như nhiên, hoàn toàn thanh tịnh mà không bám chấp vướng mắc chút nào vào bất kỳ cái gì.

Sự bám chấp tốt cùng là nhận hay bỏ các niệm tưởng trong tâm mình. Tự tưởng chấp vào chuyện “mình phải hành thiền” cũng là một trạng thái tâm mê lạc. Cuối cùng, khi đến được các giai đoạn thiền định này, chúng ta sẽ có thể buông bỏ các hình thức bám chấp này. Nhưng trong giai đoạn đầu, khi bắt đầu với các thời thiền ngắn, chúng ta cũng cần nhận và bỏ đôi chút. Lúc đầu, chúng ta cũng phải có ước muốn hành thiền; đúng thế, khởi đầu, chúng ta phải có ý muốn hành thiền. Chúng ta cũng phải mong muốn các niệm tưởng đừng khởi lên trong tâm mình khi đó. Đến khi thực hành thuần thục rồi thì chúng ta sẽ có được kinh nghiệm rằng các niệm tưởng khởi lên kia thực ra không có gì nguy hại cả; các niệm tưởng đến và đi giống như các đợt sóng. Lúc đó, một cách tự nhiên, con sẽ không còn bám chấp vào chúng nữa, cũng không muốn chối bỏ chúng. Rồi tâm sẽ trở nên rất thư giãn. Tâm sẽ làm chủ và sẽ không bị suy kiệt. Đó sẽ là lúc chúng ta đến được với thiền Shamatha không cần dựa vào đặc điểm nào.

Con có thể thực hành thiền tại nhà; thiền vào buổi sáng sớm thì rất tốt, mặc dù nhiều người trong các con có thể phải đi làm vào buổi sáng. Thật ra con có thể hành thiền bất cứ khi nào có thời gian. Thậm chí khi chỉ có vồn vẹn năm phút, con hãy dùng thời gian đó để hành thiền. Nếu rất bận rộn thì con cũng có thể thiền khi con đi tiểu trong phòng vệ sinh. Khi tiểu tiện, con sẽ có kinh nghiệm thiền định tốt nhất; đây thực ra là kinh nghiệm của bản thân thầy khi ở trong tù. Phần lớn thời gian, thầy và các bạn đồng tù phải lao động rất cực nhọc và thầy chỉ có thể thiền khi đi tiểu trong nhà vệ sinh nhưng thầy lại có kinh nghiệm thiền định tốt nhất vào lúc ấy. Đó là kinh nghiệm sâu sắc nhất của thầy về hành thiền.

## ***Hỏi và Đáp***

**Câu 1:** Thưa Thầy cách nào là cách tốt nhất để trụ tâm trong thiền định khi ta cảm thấy hối hận và buồn bã về một việc gì đó mình đã làm và về thái độ thiếu miên mật của một hành giả?

**RINPOCHE:** Con có thể suy niệm rằng mặc dù không hành thiền trong quá khứ nhưng bây giờ con lại đang hành thiền nên chẳng cần hối tiếc gì bởi vì hiện giờ con đang hành thiền đấy. Phật tánh lúc nào cũng ở đó nên không cần phải hối tiếc điều gì cả. Con có thể hành thiền vào mọi lúc. Con phải buông bỏ các tư tưởng [buồn bã hối hận] đó đi và chỉ chú tâm vào thời thiền hiện tại, “Giờ đây ta phải nỗ lực.” Con phải hành thiền trong tất cả mọi lúc trong khi con làm các công việc trong ngày.

Con cũng có thể hành thiền khi đang ăn. Khi hành thiền trong lúc ăn thì việc ăn trở thành một hình thức “ganachakra” hay cúng dường yến tiệc. Khi chỉ nghĩ về chũng tự Hum là con đang hành thiền. Khi nghĩ về lạt ma hay đạo sư là con đang hành thiền. Vào những lúc đó, không có ý nghĩ về “cái tôi” như đức Milarepa đã nói: “Khi đang ăn thì ăn sẽ trở thành công phu cúng dường yến tiệc, là một hình thức Ganachakra. Khi con đang đi thì đó là đi nhiều. Khi con đang ngủ thì đây chính là duy trì tịnh quang của cảnh giới mộng.”

**Câu 2:** Xin thầy giải thích rõ hơn về việc buông bỏ ngũ độc?

**RINPOCHE:** Chẳng cần phải làm gì cả ngoài việc hành thiền. Tất cả những gì con cần chỉ là thiền chứ chẳng phải làm gì cả. Chỉ cần thiền thôi là con đã buông bỏ ngũ độc rồi. Điều duy nhất con cần làm là nhận biết cảm xúc tiêu cực và rồi cứ thế mà thiền. Chẳng phải làm gì khác cả. Chẳng phải làm gì khác với thân và khẩu của mình. Cứ thiền đi rồi phiền não sẽ tự ra đi nhờ vào oai lực của công phu thiền định. Chẳng cần phải chối bỏ phiền não. Nếu phiền não không biến đi ngay cả với sức mạnh của thiền định thì con có thể nương vào *Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo*. Có nhiều biện pháp đối trị khác nhau cho mỗi một cảm xúc phiền não. Ví dụ như đối với sự bám chấp, con sẽ giữ giới luật; đối với sân hận, con sẽ thực hành kham nhẫn. Tinh tấn và thiền định - chánh niệm - là các biện pháp đối trị với tất cả các phiền não, do đó, con hãy mặc áo giáp chánh niệm. Phiền não lớn nhất cần phải đoạn tận là sân hận. Để làm được việc này, con hãy thực hành kham nhẫn. Thực ra thì kham nhẫn cũng có thể dùng để đối trị với các phiền não còn lại, đối trị được toàn bộ ngũ độc. Phương pháp tốt nhất để buông bỏ bất kỳ phiền não nào là kham nhẫn và tinh tấn.

Còn đối với hai chân lý (nhị đế tức chân lý tương đối và chân lý tối hậu) thì trên phương diện tối hậu, chỉ cần Vipassana hay minh sát tuệ. Minh sát tuệ là chứng ngộ được sự bất khả phân giữa mình và người khác (giữ ngã và pháp); mình và người khác là bất nhị. Chẳng có gì khác là thực

sự cần thiết - chính sự bất nhị này sẽ đoạn trừ toàn bộ 84.000 phiền não khác nhau. Nó sẽ làm tan chảy các phiền não như nước đá tan chảy. Nếu con không thể thực hành theo cách đó nhưng lại có thể thực hành qua việc trưởng dưỡng được tình yêu thương và lòng bi mẫn thì con có thể tu theo *Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo*.

**Câu 3:** Khi có rất nhiều ý nghĩ khởi lên, cái này theo sau cái kia thì con có nên thử cách đếm hơi thở?

**RINPOCHE:** Điều đó cũng có thể hữu ích. Con có thể làm điều đó. Con cũng có thể thực hành trì niệm Om Ah Hum; việc đó sẽ làm cho mọi suy nghĩ ngừng dứt một cách tự nhiên. Nói chung, âm thanh của mình chú rất hữu ích để chặn đứng các ý nghĩ. Thật ra thì chỉ cần thuần túy nhận biết các ý nghĩ khi chúng khởi lên là được rồi. Rồi sau khi đã nhận biết chúng, hãy để mặc chúng. Hãy xem chúng tan biến một cách tự nhiên như thế nào. Đó thật ra là cách thức thiền tốt nhất.

**Câu 4:** Sau khi thức dậy, con thực hành pháp thở chín thì và giữ hơi thở, pháp thở bảo bình với thời lượng tổng cộng là vài phút, kèm một số động tác. Có một số lần hít vào và thở ra bị thoát hơi chút ít không kiểm soát được. Con nghĩ con cần được kết nối với Rinpoche.

**RINPOCHE:** Con chẳng nên tự ép mình giữ hơi thở chút nào cả đâu. Cứ giữ hơi thở trong khả năng của mình một cách tự nhiên mà không cảm thấy khó chịu. Con không nên tự ép mình giữ hơi thở đến mức cảm thấy khó chịu.

**Câu 5:** Khi hành thiền mà không có thầy thì con có thể tự hành thiền được không?

**RINPOCHE:** Trước hết thì thầy của con giảng dạy cho con về cách hành thiền. Sau khi đã học cách thiền từ thầy mình, con có thể tự thiền mà không có sự hiện diện của thầy. Tâm của thầy

***Ở giai đoạn cuối, chúng ta nương vào tâm của chính mình như là đạo sư. Tâm đó, vốn là đạo sư bên trong, là tâm Bồ đề, từ bi và chánh niệm.***

và tâm của chính con là đồng như nhau. Vị thầy thực thụ là chánh niệm bên trong của con; chính sự chánh niệm nhận biết được bất kỳ cái gì khởi lên, nhận biết được tất cả các ý nghĩ trong tâm; đó mới chính là vị thầy thực thụ của con. Người ta nói rằng thoát đầu chúng ta cần nương theo vị thầy bên ngoài như là đạo sư của mình; đến giai đoạn giữa, chúng ta sẽ

nương vào kinh sách như là đạo sư của mình - chúng ta đọc nhiều loại kinh sách khác nhau; rồi ở giai đoạn cuối, chúng ta nương vào tâm của chính mình như là đạo sư. Tâm đó, vốn là đạo sư

bên trong, là tâm Bồ đề, từ bi và chánh niệm. Đó là đạo sư tối hậu. Đó là chánh niệm vốn nhận biết được tất cả các niệm tưởng đang khởi lên và đó là cái phải được thực hành thuần thực. Khi đã thuần thực, câu trả lời cho các câu hỏi sẽ thường xuyên xuất hiện một cách tự nhiên thông qua năng lực thiền định. Chánh niệm đó có năng lực đoạn trừ tất cả các loại niệm tưởng. Nó giống như một vị thầy. Nó biết tất cả và đoạn dứt mọi niệm tưởng. Ví dụ như con có một câu hỏi và nghĩ, “Hôm nay mình thắc mắc điều này,” rồi con thực hành chánh niệm, và khi chánh niệm rất sáng tỏ thì thường khi câu trả lời sẽ tự nhiên xuất hiện trong tâm con. Đó là nhờ vào phẩm tánh của chính tâm con. Đó là tuệ giác vốn sẵn có trong chính tâm con.

Tâm con là nền tảng của tất cả các pháp trong luân hồi và Niết bàn. Con có thể thấu biết mọi thứ bởi vì tuệ giác đã vốn viên mãn trong tâm con. Thường thì khi phẩm tánh này, sự biểu hiện của tuệ giác này xuất hiện, con sẽ tự nhiên biết được lời giải đáp cho một câu hỏi. Đó là năng lực của thiền định. Điều này thường được nhận biết vào khoảnh khắc mà tâm sùng kính rất mãnh liệt hay tâm bi mẫn rất mạnh mẽ trở dậy. Đó là khi tâm hoàn toàn sáng tỏ, đặc biệt là khi lòng bi mẫn mạnh mẽ phát khởi. Điều đó là quan trọng nhất. Con phải nhận biết rằng vị thầy thực thụ là tâm của chính con.

Khi chúng ta đạt được các trình độ tu tập khác nhau và tích lũy nhiều kinh nghiệm hơn thì các cảm xúc khác nhau sẽ khởi lên. Lúc đầu, khi vẫn còn bám chấp và nhận thức nhị nguyên giữa ta và người vẫn hiện hữu thì chúng ta cần nương vào một đạo sư bên ngoài. Chúng ta bám luyến vào thân tướng của đạo sư và nghĩ, “mình phải gặp chính đạo sư bằng xương bằng thịt. Khi mình thấy được bản thân đạo sư thì mọi sự đều tốt. Khi mình không gặp được bản thân đạo sư thì mọi việc đều không tốt.” Chúng ta nhận diện đạo sư theo cách nhị nguyên này và xem đạo sư như một cá thể riêng biệt. Lúc đó, trình độ tu tập của chúng ta vẫn ở mức Pratimoksha hay biệt giải thoát. Chúng ta sẽ vẫn ở trình độ này khi vẫn còn ôm lấy nhận thức nhị nguyên về ta và người. Dần dần, chúng ta sẽ tinh tấn và tu tập Bồ đề tâm và khi đã phát triển tâm tứ vô lượng bao la, chúng ta sẽ ngộ ra rằng thân tướng đạo sư không quan trọng đến như vậy. Chính tâm đạo sư, Bồ đề tâm của đạo sư mới thật là quan trọng. Bồ đề tâm của đạo sư và Bồ đề tâm của chính con đều đồng như nhau

Tâm là cái gì quan trọng nhất; chúng ta nhận biết được rằng tình yêu thương và lòng bi mẫn là tâm của đạo sư. Điều này giúp ta thấy được những hình tướng cao cả hơn của đạo sư; đây chính



là nhìn thấy đạo sư như Bồn tôn. Và khi ấy con sẽ trực chứng ra rằng đạo sư chẳng bao giờ thực sự chết đi cả. Đạo sư vượt thoát sinh tử vì đạo sư là bản tâm. Trên phương diện tối hậu, khi con chứng được bất nhị, con sẽ nhận ra tâm của chính mình, tâm đạo sư và tâm Phật là một; con sẽ đạt đến vương quốc của Pháp thân. Rồi con sẽ ngộ ra rằng đạo sư chưa bao giờ sinh và chưa bao giờ tịch diệt. Lúc đó, con sẽ nhìn thấy đạo sư như Kim cang tri. Con sẽ nhận ra rằng bản thân con sẽ không gặp khó khăn nào khi thân tướng của đạo sư hoại diệt bởi vì con sẽ biết được rằng đạo sư thực thụ không thể nào bị hoại diệt. Như vậy, khi chúng ta từng bước chứng ngộ được tri kiến, chúng ta sẽ có nhiều cách nhận thức và có nhiều phương thức giúp ta nhận diện đạo sư nhưng giờ thì đây chỉ là những ngôn từ, chỉ là mộ sự hiểu biết qua trí óc. Chúng ta được giải thích qua ngôn từ cách thức mà chúng ta có thể nhận biết được đạo sư [đích thực là gì]. Cuối cùngr đến lúc chúng ta sẽ nhìn thấy ra đạo sư là tâm và đạo sư không tách biệt với tâm của chính mình. Rồi con sẽ chẳng gặp phải khó khăn nào khi đạo sư thị tịch và chính con cũng chẳng gặp khó khăn nào khi con lìa đời bởi vì con cũng sẽ nhận ra rằng chính con thực sự chẳng bao giờ chết – do bởi bản tâm thì vốn siêu vượt sinh tử.

**CÂU 6:** Thưa Thầy, con bắt đầu bị ợ nóng ngực hay trào ngược axit khi tụng minh chú. Điều này chỉ xảy ra khi con có dùng thực phẩm trước đó. Con muốn tiếp tục tụng minh chú nhưng con lại lo lắng về triệu chứng đó

**RINPOCHE:** Thực ra, con bắt đầu ý thức được cảm giác này bởi vì tâm đang trụ trong sự tĩnh lặng và điều đó làm con càng ý thức được những gì đang xảy ra trong cơ thể mình, ý thức được các cảm giác trong cơ thể mình. Vào những lúc khác, con bị phân tâm bởi ngoại cảnh, bởi các vọng niệm khác nhau và con không biết được những gì đang thực sự xảy ra trong cơ thể mình. Mỗi khi con cảm thấy bất kỳ sự khó chịu nào thì hãy chú tâm đến rốn của mình. Hãy trụ tâm ở rốn và con có thể quán tưởng có một vòng minh chú ở đó chẳng hạn. Tại vị trí rốn, con có thể quán tưởng một đĩa mặt trăng nhỏ và kế tiếp là quán chủng tự gốc với vòng minh chú bao chung quanh, ví dụ như quán câu tâm chú ngắn Om Mani Padme Hum chẳng hạn. Tiếp theo, con có thể quán vòng tâm chú bắt đầu quay chậm và rồi quay nhanh hơn.

Ví dụ như có các vòng dây đeo cổ làm bằng nhiều chiếc kính luân rất nhỏ đang quay trên đó và rồi chúng quay càng lúc càng nhanh đến mức con không còn thấy được sự chuyển động quay tròn nữa. [Sự chuyển động cực nhanh này] sẽ làm cho âm thanh của câu chú vang vọng một cách tự nhiên. Khi con tập trung một cách nhất tâm vào điều đó, cảm giác khó chịu sẽ biến mất.

**Câu 7:** Có người cảm thấy bị lôi kéo theo nhiều hướng khác nhau bởi các trách nhiệm khác nhau, bởi công phu thiền và các hoạt động khác. Thưa Thầy, làm cách nào để hướng các hoạt động của mình một cách tốt nhất vào công việc, bổ thí, thiền định, các hoạt động tình nguyện, gia đình và v.v.

**RINPOCHE:** Việc giải quyết các thứ tự ưu tiên này thực sự phụ thuộc vào hoàn cảnh của con. Không có thứ tự ưu tiên nào là tuyệt đối. Tuy nhiên, nếu là người khá giả hơn thì con có thể tu tập hạnh bổ thí nhiều hơn và cứu giúp người khác với tài sản của mình chẳng hạn. Hoặc nếu không phải là người khá giả thì con có thể đóng góp công sức như một tình nguyện viên hoặc con có thể cúng dường công phu tu tập của mình. Lợi lạc của tất cả các việc này thực ra là như nhau, cho dù con có cơ hội giúp đỡ về tài chính hay góp công sức phục vụ như một tình nguyện viên hay qua công phu thiền định. Bất kỳ việc tốt lành nào mà con thực hiện thì thực ra cũng đều mang lại lợi lạc tương tự.

**CÂU 8:** Thưa Thầy, vai trò của các bài cầu nguyện và việc tụng niệm đối với thiền định là gì? Chúng con phải chú tâm vào đối tượng nào và thực hành nội dung gì?

**RINPOCHE:** Trong giai đoạn đầu, tốt nhất là hãy tách biệt việc hành thiền với việc tụng chú và tụng các bài nguyện. Điều đó có nghĩa là khi con đang tụng các bài nguyện, con chỉ chú tâm vào các bài nguyện. Nếu có ít thời gian để hành thiền thì con chỉ hành thiền. Nếu có nhiều thời gian hơn thì con có thể tụng các bài nguyện dài. Con nên tụng chú trong mọi hoạt động của mình, trong khi làm bất kỳ việc gì. Con cũng nên liên tục tụng chú khi làm các công việc thường nhật, như lái xe chẳng hạn. Con không nên ngưng tụng chú vào bất kỳ lúc nào; con có thể chỉ tụng một câu minh chú ngắn hay bất kỳ minh chú nào. Nếu có thời gian thì điều tốt nhất là hành thiền và rồi chỉ chú tâm vào việc hành thiền.

## THIỀN VIPASSANA (TUỆ MINH SÁT)



Này các đạo hữu của Thầy, hôm qua thầy chỉ giới thiệu vắn tắt về pháp thiền Shamatha hay thiền tĩnh lặng vì chúng ta có rất ít thời gian. Tuy nhiên, đây là một nội dung vắn tắt tổng quát: khi an trú trong định, con sẽ cảm thấy rất an lạc và sẽ không có chút suy nghĩ nào. Con sẽ cảm thấy rất hạnh phúc và an bình khi hành thiền nhưng sau đó, khi đã xả thiền, tâm lại tiếp tục bám chấp vào các hình tướng bên ngoài. Do các tập khí trong tâm, các cảm xúc tương tự trước đây sẽ quay trở lại. Do đó, nó lại xảy ra là con sẽ lại trải nghiệm các cảm xúc hạnh phúc

và khổ đau tương tự [y như trước khi ngồi thiền]. Thầy xin nói lại một lần nữa là chúng ta sẽ thấy khổ, y như trước đây. Có một lần đức Milarepa hỏi đệ tử Rechungpa rằng con thiền như thế nào và Rechungpa trả lời: “Khi con thiền, con cảm thấy rất an lạc nhưng khi đã xả thiền, lại khổ đau giống y như lúc trước vậy.” Đức Milarepa sau đó trả lời rằng: “À, vậy điều đó có nghĩa là con phải hành thiền nhiều hơn.”

Các cảm xúc khác nhau khởi lên khi chúng ta xuất thiền và do đó, có một phương pháp có tên là “Thiền minh sát (thiền quán).” Phương pháp này được thực hiện căn cứ trên các pháp tu uyên bác của các học giả vốn đã nghiên cứu kinh văn, tiến hành phân tích trên cơ sở luận lý, và xác quyết rằng không có một cái ngã nào – tức là không có hai loại - ngã, là nhân vô ngã và pháp vô ngã. Do đó, loại thiền này chắc chắn dựa trên nền tảng luận lý và Kinh văn.

Có nhiều loại hành giả khác nhau. Một số người thích khảo sát và phân tích, do đó, họ nhìn vào tâm mình, phân tích tâm và các ý nghĩ đang khởi lên. Cũng có một số người khế hợp cảnh giới định qua một cách rất trực tiếp. Nhờ chủng tử của các đời trước, họ biết hành thiền một cách tự nhiên và thông thấu được bản tâm một cách tự nhiên. Pháp tu mà họ thực hành được gọi là “thiền an lập.” Có loại thiền minh sát quán chiếu và loại thiền an lập. Trước tiên, một người biết

hành thiền an lập thì vào lúc đầu, người ấy nhận biết được các ý tưởng và cũng biết rằng các ý tưởng này là những thứ tạo ra mọi khổ đau, do đó, họ chỉ thuần túy thể hợp bản tâm một cách trực chỉ.

## Thiền Minh Sát

Có hai cách tiếp cận việc hành thiền; con phải tự tìm ra cách phù hợp nhất với con. Cho dù con thuộc loại người nào đi chăng nữa, con phải chọn lựa một trong hai cách tiếp cận này, cách nào thực sự phù hợp với con nhất. Nếu con có khả năng đưa được các hoàn cảnh và các hiện tượng khác nhau ở bên ngoài (trần cảnh) vào đường tu, thông qua pháp thiền, thì thiền thể nhập - tức là an trú ngay nơi bản tâm – sẽ là điều phù hợp. Nếu con có nhiều vọng tưởng, nếu con suy nghĩ nhiều thì có lẽ thiền minh sát (thiền minh sát) sẽ thích hợp hơn. Trong trường hợp đó, con phải đọc nhiều kinh văn hơn và tham vấn những người thông thạo kinh văn để rồi con có thể thực hành thiền minh sát. Tùy thuộc vào cách tiếp cận phù hợp với mình, con có thể thực hành một trong hai pháp thiền này.



Chúng ta được giải thích rằng có hai loại “ngã”: “ngã” của nhân và “ngã” của pháp. “Ngã” của nhân là một khái niệm hay một tư tưởng về một cái “tôi/ta” tồn tại chắc thật. Thông thường, chúng ta nhìn vào thân mình và xem thân mình là “tôi/ta”. Chúng ta nghĩ rằng thân này là “tôi/ta” nhưng khi phải khảo sát; ở đây là khảo sát thân: Nếu thân này là “tôi” thì chúng ta có thể định vị chính xác “tôi” ở đâu không? Chúng ta cần phải tìm thấy “tôi” ở đâu đó trong thân. Nhưng khi chúng ta nhìn vào thân và nhìn vào tâm thì rốt cuộc chúng ta chẳng tìm thấy cái “ngã” nào cả.

Theo một cái nhìn bất tịnh thì có năm phiền não trong tâm và năm phiền não được kết nối một cách tự nhiên với ngũ uẩn, là năm yếu tố cấu thành thân người. Phiền não giống như tinh túy vi tế của năm yếu tố cốt lõi. Chấp ngã là nền tảng của tất cả; nó giống như một cục nam châm có thể thu hút, nhóm hợp các uẩn lại một cách tự nhiên để trở thành ra là thân ta. Nền tảng là sự

chấp ngã, như cục nam châm, và các duyên khởi sinh từ cục nam châm này chính là nhiều các phiền não khác nhau. Nó cũng giống như nước đã tạm thời đông thành nước đá. Bởi vì nền tảng là sự chấp ngã, thân người cấu thành từ nhiều thành tố khác nhau được tạo ra một cách tự nhiên, giống như nam châm thu hút các thành tố khác nhau. Thân thực ra chỉ là một hợp thể của nhiều thành tố khác nhau và do là hợp thể của nhiều thứ nên không có cái “ngã” nào được tìm thấy trong thân.

Chúng ta thực sự không thể tìm thấy một cái “ngã” trong thân. Vậy thì nếu không ở trong thân thì ngã ở đâu? Trú xứ của nó ở đâu? Nó đến từ đâu? Có nhiều nội dung giải thích trong Kinh văn nhưng nói tóm lại thì khi phân chia thân thành các hạt nguyên tử nhỏ nhất, chúng ta vẫn không thể tìm thấy cái “ngã” - ngay cả trong hạt nguyên tử bé nhất. Nếu không thể tìm thấy “ngã” trong thân thì nó phải ở trong tâm? Kế tiếp, chúng ta nhìn vào tâm và sẽ thấy rằng cái mà chúng ta gọi là “ngã” chỉ là một ý niệm, một tư tưởng trong tâm, và ý niệm này đang “tưởng” về cái khái niệm “tôi/ngã.” Kế tiếp, chúng ta phân tích tâm và nhận ra rằng thậm chí chính tư tưởng phân tích quán chiếu này cũng chỉ là một ý niệm trong tâm mà thôi.

Để thực hành thiền minh sát, chúng ta sẽ dùng khả năng phân tích, khả năng suy luận của mình để thấu hiểu vấn đề. Con có thể đọc các bản Kinh văn khác nhau hoặc cũng có thể nhờ các học giả giải đáp thắc mắc. Thầy cũng muốn giới thiệu cuốn sách “Các giai đoạn thiền định” của Khenpo Samdup. Cuốn sách giảng giải về các giai đoạn thiền định một cách rất súc tích, theo cách dễ hiểu. Thực ra thì có nhiều câu hỏi phát sinh liên quan đến các giai đoạn thiền định. Có rất nhiều Kinh sách [giảng giải] rất chi tiết về chủ đề này. Thường thì một bản văn chứa rất nhiều nội dung đến nỗi thậm chí chúng ta cũng không biết nêu câu hỏi gì và sau đó chúng ta cũng thực sự không biết giải đáp như thế nào do có quá nhiều thông tin. Đó là lý do tại sao Khenpo Samdup đã làm việc thật miệt mài để biên soạn cuốn sách này nhằm thực sự nêu ra các điểm mấu chốt liên quan đến các giai đoạn thiền định. Sách rất tiện lợi để thực hành và cũng để giúp nêu câu hỏi. Dựa vào cuốn sách để tìm lời giải đáp cho các câu hỏi cũng sẽ là việc dễ dàng hơn. Cuốn sách rất trân quý; lời lẽ rất súc tích nhưng lại truyền tải trọn vẹn ý nghĩa.

Cuốn sách này được viết theo hai ngôn ngữ Anh và Tạng. Sách rất phù hợp cho việc thực hành của bất kỳ người nào; dù hành giả có theo bất kỳ dòng truyền thừa hay hệ thống triết học nào, tri kiến về thiền Shamatha và Vipassana thực ra luôn tương đồng trong các tông phái Phật giáo

khác nhau; tri kiến đó hoàn toàn tương đồng, không có sự khác biệt, và do đó, sách này hữu ích cho bất kỳ dòng truyền thừa hoặc bất kỳ hệ triết lý nào. Sách được dịch sang tiếng Anh và Tạng và được viết theo cách đơn giản dễ đọc. Lại nữa, đối với những người giống như thầy đây, những người không được học nhiều, thì tìm câu trả lời cho một thắc mắc của mình sẽ là việc dễ dàng hơn [khi đọc sách này], và nếu tìm câu trả lời vẫn còn là chuyện khó khăn thì con có thể nhờ các học giả giải đáp. Đây là cuốn sách rất quan trọng bởi vì thông thường để hiểu được thuật ngữ Phật pháp là điều khó khăn nhưng cuốn sách này thực sự sử dụng nhiều thuật ngữ phổ thông dễ đọc và dễ hiểu cho mọi người, trong đó có cả thầy - là một người không được học nhiều. Sách được viết bằng Tạng ngữ đơn giản dễ đọc, do đó rất tiện dụng để thực hành, và thực ra thầy cũng đang giảng dạy dựa trên cuốn sách này theo khả năng tốt nhất của mình.

Ngày xưa, có một người học trò thỉnh cầu thầy mình thuyết giảng về bản tâm và vị thầy trả lời: “Trước tiên, trước khi thầy có thể ban giáo huấn, con phải đưa thầy cái “ngã” của con. Hãy đi tìm cái “ngã” của mình và đưa nó cho thầy.” Sau đó, người học trò trả lời: “Làm sao mà con có thể tìm ra cái “ngã” này? Con không thể nhìn thấy nó.” Vị thầy trả lời: “Đừng lo. Thầy cho con thời gian đến sáng mai. Con có thể đi tìm nó, quay lại đây sáng mai và đưa cho thầy cái ngã của con.” Do vậy, người học trò đi tìm cái “ngã” thâu đêm suốt sáng nhưng không thể tìm thấy nó ở đâu cả.” Sáng hôm sau, vị thầy hỏi: “Vậy con đang làm cái gì ở đây?” Học trò trả lời: “Con đến đây để thọ nhận giáo huấn”, và vị thầy nói: “Nó đấy, cái “ngã” của con đấy. Con đến đây để thọ nhận giáo huấn, như vậy “con/tôi” xuất phát từ suy nghĩ “tôi” ở đây để làm cái gì đó, để hoàn tất cái gì đó.’ Đó chính là cái “tôi”. Đó chính là cái “ngã”. Nó là một cái gì đó mà chúng ta không thể thấy được; nó không phải là đối tượng mà chúng ta có thể cảm nhận với các giác quan của mình nhưng nó lại là nền tảng tạo ra mọi khổ đau.

Vậy thì điều đó xảy ra như thế nào? Trước tiên, có một nhận thức về một cái “ngã” riêng biệt trong tâm. Và một khi điều đó hiện hữu, đương nhiên sẽ có một nhận thức về “những người khác/những cái khác.” Ví dụ như nếu con có một căn nhà, con sẽ tự nhận diện mình với căn nhà này. Con sẽ nói đây là “căn nhà của tôi” và rồi bất luận điều xấu hay tốt xảy ra đối với căn nhà đó, tâm con sẽ bị ảnh hưởng. Ví dụ như nó sẽ gây khổ cho tâm con vì con sở hữu căn nhà đó, con xem nó như là “của tôi.” Đó là tâm bám chấp nội tại vốn níu lấy các đối tượng riêng biệt. Ví dụ như ta nghĩ đây là cốc trà “của tôi” và kia là cốc trà “của người ấy”, chứ không phải “của tôi”. Đây là nhận thức nhị nguyên về “ta” và “người” mặc dù bản thân tâm thực ra lại chỉ là nhất thể.



Nhưng một khi có nhận thức về một cái “ngã”, thì “người khác/cái khác” cũng đã xuất hiện rồi. Rồi các bám chấp nhị nguyên liên quan mọi thứ sẽ được hình thành.

Khi con biết được “cái ngã” vốn không sẵn tồn tại thì các pháp vẫn khởi hiện nhưng chúng chỉ khởi hiện như ảo ảnh hoặc trong cõi giả huyễn. Con sẽ thấy nhiều pháp khác nhau khởi hiện nhưng con biết được là trong chân lý của thực tại và trên nền tảng của tự tánh thì chẳng có “cái ngã” nào. Chỉ có một nền tảng duy nhất, cũng như một cái cây có nhiều cành chẳng hạn. Ở đây, con sẽ xác quyết rằng mọi hiện tượng,

**Mọi thứ đều do tâm này tạo ra, và tâm của tất cả chúng sinh chỉ có một nền tảng duy nhất. Khi con khởi phát tình yêu thương, tất cả mọi chúng sinh đều sẽ được hưởng lợi lạc một cách tự nhiên.**

cách các pháp khởi hiện ra đối với con, vốn là tâm của chính mình. Mọi thứ đều do tâm này tạo ra, và tâm của tất cả chúng sinh chỉ có một nền tảng duy nhất. Nếu con hiểu được điều này, con cũng sẽ hiểu cách mang lại lợi lạc cho những người khác khi con khởi phát tình yêu thương. Khi con khởi phát tình yêu thương, tất cả mọi chúng sinh đều sẽ được hưởng lợi lạc một cách tự nhiên. Nếu con giận dữ và bực bội thì tất cả mọi chúng sinh sẽ bị tổn hại vì tâm [của ta và của họ] có cùng một nền tảng đơn nhất. Tâm tạo ra mọi chúng sinh. Nếu con hiểu được điều này, con sẽ buông bỏ được các tư tưởng khác nhau của mình và sẽ chỉ nghĩ ngợi [quan tâm] đến những người khác. Đây là điều mà đức Phật đã ngộ ra để thực chứng vô ngã; do đó, ngài đã thuyết giảng về bản tâm theo cách này. Hãy nhận biết rằng khi con hướng tâm con đến với những người khác - trưởng dưỡng tình yêu thương cho người khác - thì đây là cách để thực chứng rằng chẳng có cái “ngã” nào cả.

Cái “ngã” này tạo ra sắc uẩn và các uẩn còn lại một cách tự nhiên. Trước tiên, do có nhận thức về một “cái ngã”, năm căn được tạo ra; năm thức tương ứng với năm căn - thức nhận biết sắc thân, các thức biết nghe, cảm nhận, ngửi, nếm, vân vân. Các thức vốn nhận biết các đối tượng (trần) của năm giác quan (căn) được tạo ra trước và rồi trên cơ sở của năm hay sáu thức này, việc nhận thức các đối tượng và các nghiệp hành sẽ khởi sinh trên cơ sở của năm “cửa ngõ” giác quan (mắt, tai, mũi, vân vân). Do có các “cửa ngõ” của giác quan, chúng ta nhận thức đối tượng và bởi vì chúng ta nhận thức đối tượng, chúng ta sẽ tạo nghiệp hành. Tất cả các “cửa ngõ” đó khởi sinh từ một nền tảng tâm duy nhất. Và rồi, bởi vì chúng ta nhận thức nhiều đối tượng khác nhau, khi chúng ta nhận thức các đối tượng dễ thương hay được ưa thích, chúng ta sẽ bám

luyện vào các đối tượng dễ thương hay được ưa thích; khi chúng ta nhận thức các đối tượng đáng ghét, chúng ta sẽ xa lánh chúng. Như vậy, các ý nghĩ bám luyện và ghét bỏ sẽ khởi lên trong tâm chúng ta một cách liên tục và không gián đoạn giống như mưa không ngừng rơi hoặc một cục nam châm thu hút các ý nghĩ khác nhau và tích tụ chúng lại như thể một cách tự nhiên. Tâm tích tụ các tư tưởng tham luyện hoặc ghét bỏ này mà không hề hay biết, không hề nhận biết ra rằng trên thực tế các tư tưởng luôn luôn khởi sinh. Đó là vô minh, không tỉnh giác.

Do không rõ biết, chúng ta không chú ý đến sự khởi lên của các ý tưởng đó nhưng chúng sẽ ngày càng tạo các tập khí vững chắc trong tâm mình. Khi các tập khí thù hận hoặc hung hăng và vô minh nổi trội, thì điều đó sẽ hóa hiện thành ra loài thú; và nếu chúng ta có kết nối với tình yêu thương, thì điều đó sẽ hóa hiện trong hình tướng chư thiên hay con người. Cũng giống như hạt giống một bông hoa sẽ mang lại một loại hoa rất đặc thù với hình thù và màu sắc nào đó, mỗi cảm xúc sẽ tạo ra một biểu hiện nào đó tương ứng với phiền não đó. Cho nên nền tảng của tất cả, nền tảng của mọi đau khổ, đều chính là “cái ngã”, cái tôi.

Và như vậy, khi chúng ta khảo sát về “cái ngã” – “cái ngã” của một con người, “cái ngã” mà ta tự đồng hóa – thì trước tiên, chúng ta phải nhìn vào tâm và cố gắng đi tìm “cái ngã” đó. Ví dụ như khi con đi ngủ vào ban đêm, thân con nằm đó, ngủ trên giường nhưng tâm con đi vào giấc mộng. Trong giấc mộng, con trải nghiệm các cảm thọ tương tự trước khi ngủ, các cảm thọ về hạnh phúc và khổ đau, các nhận thức qua giác quan, các nhận thức về bạn và thù, bám luyện và ghét bỏ. Chừng nào “cái ngã” còn tồn tại, hay nhận thức về “cái ngã” này còn tồn tại thì chừng đó sẽ mãi mãi còn có luân hồi. Sẽ không có được tự do giải thoát khỏi luân hồi. Trong cuốn “*Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo*”, có câu kệ rằng “tất cả mọi khổ đau, không ngoại lệ, đều đến từ việc mong cầu hạnh phúc cho bản thân.”

***Sự mê lầm là chúng sinh đang bám níu vào một “cái ngã.” Họ nhận thức ra một “cái ngã” trong khi thực ra chẳng có “cái ngã” nào cả; đây chỉ là trí tưởng tượng, là sự tạo tác thực ra trong bản tâm, không có sự phân biệt giữa “ta” và “người khác.”***

Vậy đó chính là gốc rễ của luân hồi: Đây là ý tưởng cho rằng đang có một “cái ngã,” và đó là một ý tưởng mê lầm. Chúng ta bám níu một cách sai lầm vào một “cái ngã”. Đức Phật đã nói rằng sự mê lầm là chúng sinh đang bám níu vào một “cái ngã.” Họ nhận thức ra một “cái ngã” trong khi thực ra chẳng có “cái ngã” nào cả; đây chỉ là trí tưởng tượng, là sự tạo tác. Nếu

hiểu được điều đó, con sẽ biết rằng mặc dù chúng ta xuất hiện trong các hình tướng và thân tướng khác nhau, thì thực ra trong bản tâm, không có sự phân biệt giữa “ta” và “người khác.” Ngay nơi bản tâm, chúng ta đều đồng như nhau. Chỉ ở phương diện bên ngoài, do phiền não và nghiệp cá biệt của chúng ta, thì tạm thời dường như có sự đối đãi nhị nguyên này đối với thân và đủ loại hình tướng. Khi con thực sự hiểu được nền tảng của tâm - khi con hiểu được tri kiến của thiền Vipassana, về chân tâm - con sẽ hiểu được rằng trong tâm, không thể có sự phân biệt giữa ta và người (giữa ngã và pháp) như vậy. Và đây là cái mà chúng ta sẽ tìm ra khi thực hành thiền minh sát và thiền an nhập.

Ngày hôm qua, chúng ta đã thực hành thiền Shamatha hay thiền tĩnh lặng. Chúng ta đã học rằng khi tâm đã trụ một cách an bình trong sự tĩnh lặng, nó trở nên rất thư giãn, không có chút suy nghĩ nào, rỗng rang và vô niệm. Và rồi khi tâm đã an trụ như vậy, chúng ta phải hiểu được một cách sáng suốt cái gì đang khởi lên trong đó. Chúng ta sẽ phân tích tâm này vào lúc ấy. Một khi tâm đang an trụ trong sự tĩnh lặng như vậy, chúng ta sẽ quan sát chuyện gì đang xảy ra khi một ý nghĩ đột ngột khởi lên. Khi một ý nghĩ đột ngột khởi lên, con sẽ nhận biết nó. Rồi con phải quan sát cảm thọ và khảo sát các hình thức khác nhau của cảm thọ. Tâm sẽ cảm thấy như thế nào, tâm ở trạng thái nào khi một phiền não khởi lên, khi một cảm xúc khởi lên? Mình cảm thấy như thế nào? Mình cảm thấy như thế nào khi mình yêu thương? Hãy nhìn vào từng cảm thọ và rồi chuyện gì sẽ xảy ra nếu con đi theo cảm xúc đó. Nếu mình phản ứng với cảm xúc đó, mình sẽ hành động như thế nào trước cảm xúc đó? Mình sẽ thực hiện những loại hành động gì? Lúc đó, chuyện gì sẽ xảy ra? Như vậy, chúng ta sẽ phân tích theo cách này và kế tiếp chúng ta sẽ phân tích chuyện sẽ ra sao nếu chúng ta không bám luyến vào các niệm tưởng này. Nếu mình cứ để mặc chúng và không chú ý đến chúng thì tâm lúc đó sẽ ra sao? Ngược lại, tâm sẽ ra sao nếu mình cứ bám luyến vào các ý nghĩ này? Loại cảm thọ nào sẽ khởi lên lúc đó? Sẽ như thế nào nếu một cảm thọ khởi sinh và phát triển mạnh mẽ lên mà mình cứ bám chấp vào ý nghĩ này và nghĩ hoài về nó? Cảm thọ đó như thế nào? Đó là loại cảm thọ gì? Và rồi nếu đi theo những cảm thọ đó, chúng ta sẽ thấy chúng bắt đầu biểu hiện ra sao theo những cách tương ứng như thế nào. Và như vậy, chúng ta sẽ thấy sáu cõi luân hồi là biểu hiện của sáu phiền não.

Chúng ta được dạy rằng tính Không và nghiệp (nhân và quả) là một sự hợp nhất. Nhân quả giống như sự chiếu tỏa quang minh của tính Không. Bởi vì có nhân quả nên các pháp đều là không. Đây là cách mà chúng ta phải xác quyết: trước nhất là thấy rằng các hiện tượng đều là tâm của

chính mình. Khi hiểu được về nền tảng tâm duy nhất, con sẽ hiểu được rằng tâm đó thực sự tạo ra luân hồi và niết bàn như thế nào. Đây là phẩm tánh của việc thấu hiểu về nền tảng duy nhất đó. Chuyện gì sẽ xảy ra nếu con không hiểu điều này, khi con vẫn đeo bám vào ý nghĩ của mình? Loại cảm thọ nào sẽ khởi lên nếu con cứ để mặc kệ chúng và không đi theo chúng? Rồi con sẽ có được kinh nghiệm rằng nếu cứ để mặc chúng, các ý tưởng sẽ tự nhiên tan biến như một con sóng trong nước. Rồi con sẽ ngộ ra rằng rốt ráo thì các phiền não đều rỗng rang.

***Tính Không và nghiệp (nhân và quả) là một sự hợp nhất. Nhân quả giống như sự chiếu tỏa quang minh của tính Không***

Chúng ta nói rằng nghiệp là điều không sai chệch trên phương diện tương đối. Tùy thuộc vào các hành động mà chúng ta thực hiện, sẽ có nghiệp quả hạnh phúc hay khổ đau tương ứng. Ví dụ như tất cả khổ đau và chiến tranh trên thế giới này được tạo ra bởi sự thù hận và đố kỵ... Đây là cách mà chúng ta có thể xác quyết rằng các hiện tượng đều là tâm của chính mình. Chúng ta xác quyết điều này bằng cách quan sát tâm của chính mình hoạt động ra sao.

Vậy trên phương diện thực tiễn, chúng ta sẽ áp dụng sự hiểu biết về nhân vô ngã này vào việc tu tập thực tế như thế nào? Ví dụ như con có thể hành thiền cùng một người bạn hay người đồng hành bằng cách nhìn nhau và phân tích: Người đó thực sự là ai? Người đó là ai? Thoạt đầu, con có thể nghĩ: “Đây là mình và đó là anh ta.” Đây là “ngã”; đó là “người khác”. Và rồi con sẽ nhìn sâu hơn; trước tiên con nhìn vào thân thể người kia và con không thể tìm thấy một “cái ngã” nào trên đó. Cuối cùng thì thân người sẽ chấm dứt tồn tại; nó sẽ tan biến. Thực ra thì mọi người đều biết điều này nhưng chẳng ai chịu khảo sát; chẳng ai thực sự suy nghiệm nhiều về điều này. Rồi chúng ta nhìn vào tâm, chúng ta nghĩ rằng con người có mặt ở trong tâm. Nhưng khi nhìn vào tâm, con không thể thấy gì trong đó cả. Chẳng có màu sắc, chẳng có hình dạng; chẳng có “ngã” nào có thể được nhận diện trong đó. Nếu con có chút công phu về thiền định hay thiền tĩnh lặng thì vào thời điểm này, con cứ an trú trong trạng thái như nhiên của tâm; và khi con an trú trong trạng thái đó, các ý niệm đôi khi sẽ ngừng dứt một cách tự nhiên. Như vậy, tất cả các ý niệm thuộc về quá khứ đã kết thúc và các ý tưởng kế tiếp vẫn chưa khởi lên và thỉnh thoảng con có thể an trú một cách tự nhiên trong bản tánh vô niệm, bản tánh như hư không. Vào thời khắc đó, trong khoảng không giữa các ý niệm đó, con sẽ thấy bản tâm như thị. Đó là chân tâm theo đúng

bản tánh của nó. Nó tự nhiên trở nên y như hư không, đơn thuần chỉ bằng cách an trú trong tĩnh lặng.

Khi con tiếp tục hành thiền và ở lại trong trạng thái tĩnh lặng đó, thỉnh thoảng con sẽ an trú trong bản tánh như hư không một cách tự nhiên. Bản tánh đó không thể mô tả được cho những người khác; không có gì có thể giải thích được bằng [ngôn ngữ mô tả] sự hiện hữu hoặc không hiện hữu. Nó siêu vượt tất cả các khái niệm tạo tác. Không thể nói được là nó đang hiện hữu, là nó đang thực sự ở đó vì nó giống như hư không. Không thể nhận diện nó được; chẳng có gì để mà bám níu. Cũng không thể nói là nó không hiện hữu bởi vì các pháp cũng vẫn đang khởi hiện trong hư không. Bởi vì có hư không nên mới có chỗ cho chuyển động, cho sự khởi hiện. Nếu không có hư không thì cũng sẽ không có chuyển động, không có sinh khởi.

***Bản tâm hoàn toàn không phải là một đối tượng để khảo sát; nó là đối tượng mà chúng ta phải tìm hiểu thông qua kinh nghiệm bản thân.***

Bản tâm hoàn toàn không phải là một đối tượng để khảo sát; nó là đối tượng mà chúng ta phải tìm hiểu thông qua kinh nghiệm bản thân. Trong phần nhập môn Đại thủ ấn, có giáo huấn rằng bản tâm không thể được giải thích bởi những người khác; nó chỉ có thể được lĩnh hội thông qua kinh nghiệm bản thân. Khi hành thiền và nhìn vào tâm trên nền tảng của bản

tánh như hư không đó, con có thể hiểu được rằng thực sự không có nhị nguyên. Mặc dù có hai người khác biệt nhau nhưng không có nhị nguyên trong tâm. Không có sự phân chia trong hư không. Con có thể hiểu được tâm bất nhị trên cơ sở nhận thức rằng không thể có sự phân chia, tách biệt trong phạm vi hư không, bầu trời... Rồi con sẽ xác quyết rằng “cái ngã”, cái được gọi là “ngã” ấy, chỉ là trí tưởng tượng, là sự tạo tác của chính tâm mình như “ngã” thực sự không hiện hữu ở bất kỳ nơi đâu. Khi con hiểu được điều đó, rằng “cái ngã” của một người không vốn dĩ hiện hữu; là sản phẩm của trí tưởng tượng. Khi ngộ ra được điều đó, con sẽ thấy nó hoàn toàn giống như sóng trên nước hay các tảng băng xuất hiện trên nước; mặc dù đang tạm thời có hai tảng băng nhưng về bản chất, chúng thực sự vẫn là nước. Khi một tảng băng tan ra, chỉ có đúng một loại nước mà thôi. Nếu con hiểu được điều này, con sẽ dễ dàng hiểu ra bản tánh của vô ngã trên phương diện thực tiễn. Sau đó, con nên thuần thực nhận thức này thông qua việc tu tập của mình.

Đức Phật đã dạy rằng sự mê lầm của chúng sinh là họ bám chấp vào một “cái ngã” trong khi thực sự chẳng có “cái ngã” nào cả. Đó là sự mê lầm của chúng sinh. Lúc này, chúng ta phải hiểu được điều đó và một khi chúng ta hiểu được rằng nhận thức của chúng ta về “cái ngã” này chỉ là một nhận thức sai lầm, thì chúng ta có thể từng bước buông bỏ sự bám chấp đó. Hoặc giả như điều đó quá khó khăn thì con cũng có thể thực hành thiền minh sát và thực tâm khảo sát nhiều hơn nữa, phân tích nhiều hơn nữa qua việc đọc nhiều các Kinh sách khác nhau giải thích chi tiết về chủ đề này; con cũng có thể tham vấn và nhờ các học giả giải đáp. Căn cứ vào hệ thống giáo thuyết của các học giả, bản tánh này được hiểu trên cơ sở suy luận lô gích, do đó, hãy vận dụng hệ thống đó nếu con thực sự không hiểu và còn quá nhiều nghi hoặc và suy nghĩ trong tâm.

Nhưng nếu con có thể buông bỏ được việc suy nghĩ thông qua năng lực của thiền định thì tự công phu thiền định cũng là đủ rồi. Ví dụ như khi con tiếp xúc với một đối tượng và đối tượng này làm cho một phiền não khởi lên trong tâm con. Rồi nếu con lập tức nhận biết với chánh niệm hay trí huệ phân minh biện biệt thì cảm thọ do đối tượng đó gây ra sẽ tự nhiên biến mất. Như vậy, con giải quyết được phiền não thông qua năng lực thiền định. Đây thực ra là kinh nghiệm tốt nhất, là cách tốt nhất để thực hành.

Khenpo Samdup muốn thầy đọc cho các con nghe nội dung thiền minh sát ở đây. Vậy thầy sẽ đọc phần này, các con không cần đọc theo. Các con chỉ cần lắng nghe và thiền định. Nội dung trích đọc từ trang 56 đến trang 66 của cuốn “*Các giai đoạn thiền định: Đánh thức tâm giác ngộ*” của Khenpo Samdup.

Cách hành thiền Vipassana (thiền minh sát). Phần thứ 2 của giáo huấn này thuyết giảng về Vipassana (tiếng Tạng là Lhagmthong)

Phật giáo dạy rằng chúng ta cần phải tu học từ một bậc thầy đã chứng ngộ và điều này chỉ ra tầm quan trọng của việc cầu tìm giáo pháp. Chính từ việc lắng nghe nhiều giáo huấn và suy ngẫm về ý nghĩa của giáo huấn mà chúng ta có được tri kiến thanh tịnh để đi vào thực hành thiền Vipassana. Chính việc thiếu hụt các kiến thức Phật pháp cần thiết đã gây trở ngại cho Vipassana (theo nghĩa đen là minh sát tức là nhìn xuyên thấu). Vipassana hay nhìn xuyên thấu, một cái nhìn siêu vượt, có nghĩa là nhìn sâu xa vào bản tánh chân như.



Vipassana có hai khía cạnh: thiền minh sát hay quán chiếu (minh sát) và Vô niệm hay an trú tâm.

Thiền minh sát gồm hai tiểu mục: thiền định về nhân vô ngã và thiền định về pháp vô ngã. Thiền giả khảo sát về nhân vô ngã như sau:

Con “người” chỉ là thể tương tục của các uẩn, trong đó có cả tâm, hay chính xác hơn, là một người biết tư duy, một người biết tiếp nhận và biểu lộ cảm xúc khi có sự chuyển động của tâm.

Việc gắn bó và chấp mắc vào một người như một thực thể đơn lẻ trường tồn vĩnh cửu, như là “tôi” hay “ta”, là cái được biết đến như cái ngã của con người hay “chủ thể tâm.” Từ việc tạo dựng lên một cái ngã, các cảm xúc xấu độc sẽ xuất hiện. Từ các cảm xúc xấu độc, nghiệp sẽ xuất hiện. Từ nghiệp, khổ đau sẽ phát sinh.

Do đó, gốc rễ của mọi khổ đau và mọi tiêu cực là do cái ngã, hay chủ thể tâm. Nói cách khác, một trạng thái tâm trí sai lạc được hình thành. Cái ngã là cái mà chúng ta gọi là thân, là các thành phần cấu tạo cùng với các xứ (các giác quan). Nhưng tinh túy của con người không phải là các uẩn và các thứ tương tự. Bởi các uẩn và các thành phần cấu tạo kia là một tổ hợp của nhiều thành phần khác nhau và mang tính vô thường. Con người được xem như thể là thực sự trường tồn, như là một thực thể cá biệt, và đây là một khái niệm mà chúng ta quy gán cho một cái gì đó khác. Tuy nhiên, không thể nói con người này thực sự tồn tại theo cách nghĩ của chúng ta hay như bất kỳ thứ gì khác. Đó là bởi vì con người không phải là bất kỳ thực thể hay thứ gì khác. Do đó, cái giả thiết không thể truy vấn về “tôi” và “của tôi” chẳng là gì khác ngoài một vọng niệm. Chúng ta nên khảo sát chiêm nghiệm theo cách này.

Tương tự, chúng ta phải cố gắng hiểu được các cảm xúc và các khái niệm tạo tác, vốn là các biểu hiện của đối tượng bên trong, của tâm ta. Hãy nhìn trực tiếp vào chính các khái niệm hoặc các cảm xúc. Hãy cố gắng nhìn xem nó có một hình dạng hay hình thù gì không.

Hãy quán một cách cẩn thận và sâu xa để xem cảm xúc đến từ đâu, có thể tìm thấy nó ở đâu và nó đi về đâu. Trước hết, với sự tỉnh thức hiện tại mà bạn đang có trong tâm, và bắt chọt từ tâm này, một ý nghĩ hay cảm xúc chọt khởi lên. Hãy cố gắng nhìn xem những điều này: Nó đến từ tâm hay từ một cái gì đó bên ngoài tâm? Nó với tâm là một hay tách biệt? Nếu bạn kết luận rằng các niệm tưởng và cảm xúc so với tâm cũng giống như các tia nắng đối với mặt trời thì đó là một sai lầm vì mặt trời và các tia nắng đồng thời tỏa chiếu. Nếu bạn kết luận rằng tâm và niệm tưởng, tâm và cảm xúc đều là một thì chúng là một như thế nào? Có phải là tâm khởi hiện như là một ý tưởng không? Và chúng là một là một ra sao? Hay là ý tưởng đang hòa nhập với tâm? Nếu bạn kết luận rằng tâm và các niệm tưởng không phải là một thì hãy cố gắng khảo sát xem ra sao. Hãy cố gắng xem xét để thấy chúng khác nhau ra làm sao, v.v.

Bây giờ, hãy cố gắng tìm hiểu xem các hiện tượng đang khởi hiện trước bạn đến từ đâu? Chúng có đến từ tâm không? Nếu chúng đến từ tâm thì suy ra các hình tướng sẽ phải luôn luôn theo sát bên bạn cho dù bạn đi đâu. Nghĩ như vậy thì điều đó là một sai lầm. Mặt khác, nếu chúng không đến từ tâm thì các hình tướng phải tiếp tục xuất hiện và sẽ được tử thi của bạn nhìn thấy chúng ngay cả khi bạn đã qua đời. Hãy quán sát theo cách này và vận dụng phương pháp phân tích xác thực y như vậy đối với thanh, hương, vị, xúc, và vân vân.

Tiếp theo, đừng nhìn vào ý nghĩ, cảm xúc hay bất kỳ hiện tượng nào của sáu trần. Thay vào đó, hãy trực tiếp và không e dè nhìn vào chính tinh túy của tâm. Có sự sống động, sự hiện hữu chăng? Có cái tánh Không này chăng? Đa phần là tánh sáng hay đa phần là tánh Không?

Cái nào có vẻ nổi trội hơn? Hay đây là sự bất khả phân giữa tánh sáng (sự tỏ tường quang minh) và tánh Không? Thực sự tìm hiểu, thực sự quán sát theo cách này là điều quan trọng, và bằng cách khảo sát và quán sát theo cách này, cuối cùng đại thiện giả sẽ đạt đến mức độ không còn bị chi phối bởi màng lưới nghi hoặc và sẽ tiến xa trên con đường tu tập của mình. Đó là lý do vì sao chúng ta phải quán sát theo cách này.

Thứ hai, đối với pháp vô ngã, hãy quán như sau: Pháp chỉ pháp bên ngoài và chỉ đối tượng bên trong, tức tâm. Như vậy, chính sự bám níu và chấp thủ vào nhị nguyên (chủ thể - khách thể) của đối tượng bên trong và thế giới bên ngoài đã tạo nên pháp ngã. Căn cứ vào chân đế, mọi đối tượng đều nằm trong phạm vi tự tánh của pháp, không nằm bên ngoài tâm hoặc tách biệt với tâm. Điều này có thể được chỉ ra khi bạn cố gắng phân chia nhỏ mọi hiện tượng đến tầng nguyên tử vi tế nhất. Mỗi khi bạn chia nhỏ hiện tượng thành các phần nhỏ hơn, khi bạn quan sát tầng vi tế nhất của hiện tượng để tìm ra một bản tánh nội tại, bạn sẽ không bao giờ có thể tìm được bất kỳ một tự tánh cốt lõi nào. Tuy nhiên, từ nguyên thủy, dù sắc tướng và các thứ tương tự không thực sự có thật, nhưng chúng ta bám luyến vào chúng như thể chúng là có thật, trong khi chúng chỉ xuất hiện như trong giấc mơ. Đối với những chúng sinh ngây thơ, chính tâm hóa hiện như sắc tướng và các pháp tương tự y như thể chúng ở bên ngoài tâm. Tuy nhiên, thực tế thì sắc tướng và các thứ tương tự chỉ là sự phóng chiếu của tâm. Hãy quán sát theo cách này. Sắc tướng và các pháp còn lại là không thật, và do tâm không tách rời khỏi chúng nên tâm cũng là không thật.

Sắc tướng và các pháp tương tự hóa hiện thành nhiều thứ khác nhau, tuy nhiên chủ yếu thì chúng không phải là một thực thể hay nhiều thực thể (không phải là một, không phải là nhiều). Bởi vì tâm không tách biệt, không nằm ngoài các sắc tướng và các pháp tương tự, nên về bản chất, tâm cũng không phải là một thực thể cá biệt hay một phức thể. Tương tự, khi dùng trí huệ để nhìn sâu vào bản tánh cốt lõi của tâm, nhìn sâu vào bản tánh tối hậu của nó thì không thể tìm được tâm bên trong lẫn bên ngoài. Nó cũng không thể được điếm chỉ ở bất kỳ nơi nào khác. Cũng không có tâm quá khứ, tâm hiện tại và tâm vị lai nào có thể được chỉ ra. Khi khởi lên, tâm không đến từ bất kỳ nơi đâu. Khi kết thúc, tâm không đi về bất kỳ nơi đâu. Khi tìm kiếm tâm, không thể định vị được gì, không thể phô bày được gì, chẳng có chút hình tướng nào cả.

Hãy cứ nhìn trực tiếp vào bản tánh chân thực của tâm này – nhìn vào chính tánh giác hiện tại sống động này. Chính xác là cái gì đang ở đó? Có phải là thân hay là tâm? Nó giống cái gì? Nó có hình dạng, hình thù, màu sắc? Trong thân bạn thì nó ở đâu? Nó ở bên ngoài, bên trong hay lạng chùng?

Tâm vào thời điểm khởi đầu, ở giữa và vào lúc kết thúc cũng chẳng thể được nhìn thấy hay nhận diện.

Như vậy, khi bạn quán sát với trí huệ và không thấy được bản tánh cốt lõi thực thụ nào của mọi pháp thì đừng sa vào việc khái niệm hóa cái không thấy ấy rồi tự hỏi rằng, “Hiện tượng là thường hay vô thường? Nó rỗng rang hay không rỗng rang? Nó bị ô nhiễm hay không ô nhiễm?” và v.v.

Hãy tránh khái niệm hóa thọ, tưởng và các uẩn còn lại.

Cũng như vậy, hãy dùng trí huệ của bạn để phân hủy các pháp. Bất kỳ đối tượng quán sát là gì, khi hành giả đạt đến mức độ thấu biết rằng chẳng có tự tánh cốt yếu nào của đối tượng lại có thể được nhận thức nơi bản tánh tối hậu thì đó chính là lúc [hành giả] đi vào vô tác định.

Sau khi đã dùng trí huệ và trí thông minh để nhìn sâu xa vào bản tánh cốt yếu chân thật của bất kỳ đối tượng quán sát nào, như một sắc tướng chẳng hạn, bạn sẽ bước vào cảnh giới định trong thiền. Định trong thiền ở đây có nghĩa là không trụ nơi sắc tướng hay bất kỳ cái gì. Định trong thiền là không trụ nơi đâu trong đời này hay bất kỳ nơi nào giữa đời này và đời sau. Bởi vì chẳng thể nhận diện sắc tướng hay bất kỳ thứ gì khác dựa vào bất kỳ điểm tựa nào, nên đây gọi là định vô trụ. Đó là lý do người ta gọi nó là định trong thiền của trí huệ siêu phàm.

## ***Hỏi và Đáp***

**Câu 1:** Thưa Thầy, có quán đánh hay khẩu truyền cho mộng du già không?

**RINPOCHE:** Không có quán đánh riêng biệt. Quán đánh về bất kỳ Bổn tôn nào cũng mang cùng một ý nghĩa.

**Câu 2:** Làm sao chúng ta lại có thể nói được rằng dứt khoát không có “cái ngã” nào trong khi nền tảng đơn nhất vẫn là một tấm gương phản chiếu của chính nó và đang tự rõ biết chính nó? Nếu không có “cái ngã” thì ai đang rõ biết trạng thái bất nhị ở đây?

**RINPOCHE:** Chúng ta có thể kết luận rằng không hề có “cái ngã” bởi vì khi cố gắng khảo sát, chúng ta không thể tìm thấy nó ở đâu cả; chúng ta cố gắng đi tìm “cái ngã” nhưng không thể tìm được nó. Nhưng chúng ta cũng không thể nói rằng nó không hiện hữu. Chính xác là chúng ta không thể nói rằng nó không tồn tại. Bản tâm siêu vượt điều đó, siêu vượt những

***Thức dựa trên lý trí nhận thấy có một thế giới nhị nguyên của “tôi” và của “những người khác.” Bản tánh của thức dựa trên lý trí này chính là trí huệ nguyên sơ.***

khái niệm hạn hẹp cho rằng nó hiệu hữu hay không hiệu hữu. Lúc đầu, thông thường, chúng ta vẫn nhận thấy có “cái ngã”, chúng ta không hành thiền và tâm chúng ta được gọi là “thức dựa trên lý trí.” Thức dựa trên lý trí nhận thấy có một thế giới nhị nguyên của “tôi” và của “những người khác.” Nhưng lúc đó, nếu nhìn ngay vào bản tánh của cái đang nhận biết điều đó thì chúng ta không thể nói rằng thực sự có một cái “tôi” hay một “người khác” bởi vì không thể tìm ra hay nhận diện được điều gì cả. Nếu thực sự có một cái ngã, chúng ta đã có thể nhận diện ra nó nhưng không thể nhận diện được “ngã”. Do đó, đầu tiên, dường như không có cái ngã; nhưng rồi sau cùng cũng không phải là không có cái gì. Bám chấp vào sự không hiện hữu của cái ngã cũng cần phải được loại bỏ.

Rất ráo, chúng ta phải vượt thoát được tất cả những khái niệm về sự hiện hữu hoặc không hiện hữu này – phải vượt thoát tất cả mọi bám chấp. Một khi chúng ta đã vượt thoát được điều đó và không còn ý nghĩ “chính là cái này” hay “chính là cái kia,” không còn những khái niệm hạn hẹp trong tâm, thì đó được gọi là “Trí huệ nguyên sơ bất nhị.” Bản tánh của thức dựa trên lý trí này chính là trí huệ nguyên sơ nhưng nó được gọi bằng tên này do nó chưa tỏ ngộ được bản tánh của chính nó.

Lúc đầu, phương cách để có thể tỏ ngộ là chúng ta phải hiểu “cái ngã” không thực sự hiện hữu. Khởi đầu, chúng ta cố gắng đi tìm “cái ngã” và chúng ta không tìm thấy nó. Sau khi đã xác quyết rằng không có “cái ngã” chúng ta cũng cần giải thoát chính mình khỏi chính cái tư tưởng ấy, chính cái tư tưởng chẳng có cái gì cả. Do đó, trước tiên, con phải thực sự đi tìm cái ngã và xác quyết rằng không thể tìm thấy hay nhận diện được nó và bởi vì không thể nhận diện được ngã, nên gần như cũng chẳng có cái gì ở đó cả.

**Câu 3:** Thầy có dạy quán tưởng chữ Hum như yếu tố lửa ở rốn khi chúng con hành thiền. Thưa Thầy, còn các chủng tự cho các nguyên tố khác là gì và quán tưởng chúng ở các luân xa khác hay ở rốn có hữu ích gì không?

**RINPOCHE:** Việc quán tưởng chữ Hum ở vị trí rốn là một phương pháp để tâm an trụ nơi đó. Chữ Hum không nhất thiết là nguyên tố lửa; nó không chỉ tương ứng với nguyên tố lửa. Hum là một phương pháp để tâm an trụ - giống như một điểm tựa, một đối tượng [hỗ trợ] để tâm trụ ở rốn.

Quán tưởng bất kỳ thứ gì ở rốn cũng là điều tốt vì nguồn nhiệt sinh lực của chúng ta an trụ ở đó. Do đó, cảm giác ấm nóng khởi lên và phát sinh từ rốn và như thế, chúng ta quán tưởng ở vị trí rốn. Vậy thực ra, cái mà chúng ta gọi là “sự sống” hay “đang sống” là trạng thái khi tâm thức không tách rời khỏi hơi ấm đó. Tâm thức và hơi ấm kết hợp với



nhau; đó là cái mà chúng ta gọi là “sự sống,” “đang sống.” Cái mà chúng ta gọi là “chết” là thời điểm khi tâm thức tách lia hơi ấm. Tâm thức không thực sự chết đi nhưng khi nó tách lia thân – tách lia hơi ấm hay thân nhiệt – thì chúng ta gọi đó là chết. Khi chúng ta quán tưởng ở vị trí rốn thì điều này cũng tốt cho sức khỏe; làm gia tăng sinh lực, vì rốn là luân xa chính, giống như vương quốc của các luồng khí lực. Do đó, tập trung vào rốn cũng giúp ngăn ngừa và loại bỏ tất cả bệnh tật. Đặc biệt, khi con đang bị bệnh, quán tưởng ở vị trí rốn là điều tốt.

Nếu con không có vấn đề về sức khỏe, con có thể quán tưởng các luân xa khác tại tất cả bốn hay năm điểm trên thân. Nhưng nếu con có vấn đề về tim mạch - ví dụ như có vấn đề với khí trong tim, hay có rối loạn cảm xúc hay các vấn đề khác về tim mạch, thì con không nên quán tưởng bất kỳ cái gì ở vị trí giữa tim. Hoặc nếu con có vấn đề ở phần não bộ trên đỉnh đầu, thì mọi trực trặc có thể xảy ra nếu con quán tưởng ở đó. Nhưng qseuán tưởng ở vị trí rốn sẽ không tạo ra bất kỳ nguy hiểm hay vấn đề gì cả; đây là một nơi rất ổn định để quán tưởng. Do hơi ấm của sự sống trú ở rốn nên đây là một vị trí quan trọng. Theo “Sáu pháp du già của Naropa”, rốn là nơi quán tưởng chính, là nơi xuất phát của tất cả các luồng khí lực. Thực ra chữ Hum không phải là chủng tự dùng để chỉ nguyên tố lửa. Hum chỉ mang bản tánh của lửa nếu con quán tưởng nó ở rốn nhưng nó có thể được dùng cho các nguyên tố khác bằng cách thay đổi màu sắc của chủng tự Hum.



Bản tánh của chữ Hum, bản thân âm thanh Hum, mang tính chất của gió (khí) và là một chủng tự của tánh Không. Âm thanh Hum cũng có năng lực bạt trừ mọi tư tưởng, do đó, chủng tự chính yếu của tất cả các chủng tự chính là Hum. Khi con quán tưởng chữ Hum hay phát ra tiếng Hum thì mọi tư tưởng đều bị phá vỡ, do đó Hum được gọi là “âm thanh của tánh Không” hay “vua của các chủng tự.” Cũng có các chủng tự gốc khác cho từng luân xa một và con cũng có thể quán tưởng chúng nhưng tinh túy của tất cả chư vị Bồ tôn thực ra là Hum. Thân, khẩu và ý giác ngộ của tất cả chư Phật được thể hiện qua các chủng tự Om Ah Hum. Om tượng trưng cho thân giác ngộ, Ah tượng trưng cho khẩu giác ngộ và Hum tượng trưng cho tâm giác ngộ. Do đó, Hum là chủng tự tối hậu vì nó tượng trưng cho tâm và tâm rốt ráo là rỗng rang. Do đó, Hum là âm thanh của tánh Không. Khi con phát ra chữ Hum, âm này phá vỡ mọi tư tưởng trong tâm và tâm tự nhiên trở nên như hư không.

**Câu 4:** Chức năng của “cái ngã” trong cõi giới này là gì? Nó được tạo ra theo cách nào và với mục đích gì?

**RINPOCHE:** Bởi vì có ý nghĩ về một “cái ngã”, “cái ngã” là cái thực sự tạo ra sự hiện hữu này; nó tạo ra thế giới này, tạo ra luân hồi và là nền tảng của mọi khổ đau. Do đó, mục đích của chúng ta trong kiếp sống này là phải đoạn tận tư tưởng này, buông bỏ tư tưởng về một “cái ngã.” Chúng ta có thể hiểu về điều này, trước hết là hiểu về nghiệp – ví dụ như hiểu rằng thiện đức là điều cần thiết chẳng hạn. Mọi thứ vẫn bắt đầu vẫn là một “cái tôi”. Một “cái tôi” đang muốn được giải thoát. Vẫn có sự bám chấp vào “mình” [ngã] và “người khác.” Chúng ta nghĩ rằng cái gì đang xuất hiện thì thực sự tồn tại, rằng “cái tôi” thực sự ở đó. Thực ra thì một “cái ngã” như vậy không thực sự tồn tại.

***Phương pháp để tách lìa khái niệm về “cái ngã” là lòng vị tha. Thực ra thì một “cái ngã” như vậy không thực sự tồn tại. Chúng ta chỉ bám chấp vào khái niệm về “cái ngã” một cách mê lầm.***

Mục đích chính là hiểu được luật nhân quả, trưởng dưỡng tâm vị tha và rời với tâm vị tha, đoạn tận khái niệm về một “cái ngã,” bởi vì thực ra chẳng có “cái ngã” nào cả. Chúng ta chỉ bám chấp vào khái niệm về “cái ngã” một cách mê lầm. Thực ra thì cái tạo ra kiếp sống này chính là khái niệm về một “cái ngã” và mục đích của kiếp sống này chính là loại trừ “cái ngã” bởi vì chừng nào còn “cái ngã” đó thì sẽ không có sự giải thoát khỏi luân hồi. Chừng nào còn “cái ngã” thì chừng đó còn nhận thức về “những người khác/những pháp khác.”

Chùng nào còn “cái ngã” hay nhận thức về một “cái ngã” thì trí huệ chân chính thực sự không thể khởi hiện. Người ta hoàn toàn không thể siêu vượt khổ đau bởi vì bản tánh của “cái ngã” là khổ đau; đó chính là bản tánh của “cái ngã.” Chùng nào còn nhận thức về “cái ngã,” thì chùng đó còn phải chịu khổ. Cũng giống như nước bị đông cứng thành đá: chùng nào còn trong trạng thái đông lạnh, các tảng băng luôn xung đột, va chạm vào nhau; nhưng trong thực tế, không có băng đá thực sự. Chỉ là băng đá trong điều kiện đông lạnh tạm thời. “Cái ngã” còn tồn tại lâu chùng nào thì chùng đó chúng ta sẽ không bao giờ thoát khổ cho đến ngày tách lìa khỏi “cái ngã” đó. Phương pháp để tách lìa khái niệm về “cái ngã” là lòng vị tha. Nếu chỉ hiểu “cái ngã” như là một ý niệm thì vẫn chưa đủ; điều đó sẽ không thể phá hủy “cái ngã”. Phương pháp để phá hủy “cái ngã” và sự bám chấp vào “cái ngã” chính là tâm vị tha, vốn giống như tia nắng mặt trời làm tan chảy băng đá. Điều này là cực kỳ khó khăn; hiểu được ý nghĩa của những từ này thì dễ dàng nhưng thực sự nắm được ý nghĩa sâu xa là điều cực kỳ khó khăn.

**Câu 5:** Thưa Thầy, khi con thực hành pháp Om Ah Hum thì con phải tự quán bản thân ở trong hình thái nào? Con có nên tự quán là Chakrasamvara chăng? Ngoài Chakrasamvara tám tay, có Chakrasamvara hai tay không thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Khi thực hành pháp Om Ah Hum, con không cần phải tự quán bản thân trong hình tướng bất kỳ vị Bồ tôn nào. Phép quán duy nhất là tập trung vào chữ Hum. Chỉ trong một bối cảnh khác khi con thực hành dựa trên một nghi quỹ khác thì con mới có thể tự quán là vị Bồ tôn của nghi quỹ đó.

**Câu 6:** Khi con hít vào, con hít hơi vào qua lỗ mũi. Khi thở ra, con sẽ thở ra bằng miệng hay bằng mũi thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Trong trường hợp của một hành giả nhập môn, chúng ta hít vào bằng mũi và thở ra bằng miệng. Sau này khi đã thực hành thuần thục thì điều này thực ra chẳng có khác biệt gì. Lúc đầu, khi tâm vẫn chưa an trú ổn định, con sẽ thở ra bằng miệng với lưỡi dựa gần vào mặt sau các răng cửa trên. Lưỡi con sẽ chặn nhẹ luồng hơi thoát ra giữa các răng nên hơi thở sẽ thoát ra chậm giữa các răng.

**Câu 7:** Thưa Thầy, con hơi mơ hồ về việc con phải làm gì với tâm của mình trong lúc thực hành thiền minh sát. Đây có phải là tự vấn chăng? Nghĩa là con phải đối thoại với giọng nói trong đầu

của mình? Nếu đúng vậy thì điều này khác biệt gì với việc đơn thuần suy nghĩ về một chuyện gì đó?

**RINPOCHE:** Chuyện đó còn tùy; thực ra, con không phải nghĩ gì cả. Trước hết, chúng ta cần phải hiểu rằng không có “cái ngã.” Để hiểu được điều này, chúng ta dùng trí tuệ để phân tích “cái ngã” có thực sự hiện hữu hay không? Như vậy, chúng ta thực hiện điều đó với trí tuệ phân tích; cái này được gọi là “Thiền minh sát”. Nếu con an trú được một cách tự nhiên trong trạng thái vô niệm thì con không cần hành thiền minh sát; con không cần phân tích và nghĩ về nó. Ví dụ như con có tình yêu bao la trong tâm một cách tự nhiên và tâm con rất tĩnh lặng thì con cứ thiền định và không cần phân tích, suy nghĩ về bất kỳ điều gì. Chỉ khi con có nhiều hoài nghi trong tâm và con không thực sự hiểu “cái ngã” có tồn tại hay không chẳng hạn thì con mới cần suy ngẫm về điều này - nó tồn tại hay không tồn tại như thế nào. Rồi con nên đọc Kinh sách, tham vấn các học giả cho đến khi con có được sự xác quyết trong tâm. Con phải quán sát cho đến khi hiểu được chẳng có “cái ngã” nào. Nhưng nếu trong tâm con một cách tự nhiên không có nhiều suy nghĩ và con có thể trụ tâm thì con cứ việc thiền định.

Bản thân thầy không thực sự hành thiền minh sát nhiều; thầy không thực sự phân tích nhiều. Thầy chưa bao giờ nghiên cứu nhiều Kinh văn. Bản thân thầy nhận ra rằng nếu thầy cứ thiền định và không có ý nghĩ gì trong đầu - nếu thầy buông bỏ được các ý nghĩ - thì điều đó là đủ rồi. Đây là cách thực hành cá nhân của thầy.

**Câu 8:** Con có thể hiểu được tâm, ý nghĩ và cảm xúc là rỗng rang nhưng để hoàn toàn ngộ ra điều này là khó khăn. Thưa Thầy, làm sao con có thể ngộ ra điều này?

**RINPOCHE:** Chúng ta phải đạt được sự thuần thực trong bất kỳ những gì mà chúng ta thực hiện. Chúng ta hiểu được vấn đề nhưng sự hiểu biết này phải được vận dụng thuần thực trong mọi hoạt động. Điều đó có nghĩa là chúng ta phải thực hành thuần thực việc nhận biết tất cả các ý nghĩ đang khởi lên trong tâm. Bằng cách nhận biết chúng, ta sẽ có thể buông bỏ chúng để chúng biến thành Không. Cảm thọ gây ra bởi các ý nghĩ sẽ biến mất. Ví dụ như khi con hơi nổi giận nhưng con nhận biết điều này ngay lập tức, rồi thông qua việc nhận biết, con sẽ không chạy theo cảm xúc và cảm thọ giận dữ sẽ biến mất. Cũng giống như tảng băng bị tan chảy. Sau này, khi con đã thực hành thuần thực sự rõ biết này trong nhiều việc làm của mình, con sẽ có thể đối trị các cảm xúc mãnh liệt đang phát sinh. Khả năng đối trị đó phụ thuộc vào sự tinh tấn của chính

bản thân con; chỉ khi con liên tục thực hành thì tuệ giác của con mới tăng trưởng. Con phải không ngừng làm cho đóm lửa chánh niệm nhỏ bé cháy to hơn và trở thành một ngọn lửa lớn.

Lúc đầu, chánh niệm của con giống như một đóm lửa nhỏ: một đóm lửa rất yếu ớt. Nhưng dần dần khi con nhận biết được các niệm tưởng của mình, tuần tự từng niệm tưởng một, cái này tiếp nối cái kia, thì đóm lửa sẽ cháy to hơn; con càng nhận biết và buông bỏ ý nghĩ nhiều chừng nào thì lửa càng mạnh mẽ hơn chừng ấy. Cuối cùng thì trông nó như một ngọn lửa sáng ngời và càng châm nhiều củi, lửa càng mãnh liệt. Những thứ làm cho ngọn lửa bùng cháy mạnh mẽ là chánh niệm và lòng bi mẫn.

**Câu 9:** Trong khi thực hành lễ lạy trong Ngondro, mình có đếm số lần lễ lạy hay tụng niệm không thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Cái mà con đếm hay tích lũy chính là số lần lễ lạy. Chúng ta tích lũy 100.000 động tác lễ lạy và điểm quan trọng ở chỗ con luôn nhớ tưởng đến các phẩm tánh của Tam bảo trong lúc thực hiện 100.000 động tác lễ lạy. Điều đó có nghĩa là con biết được Tam bảo là nơi nương tựa đáng tin cậy để tạm thời có thể tái sinh và đạt hạnh phúc trong các cõi cao và cuối cùng là đạt giác ngộ. Con ghi nhớ các phẩm tánh của Phật, Pháp và Tăng. Sau khi hoàn tất lễ lạy và quy y, trong tâm con phải hoàn toàn vững tin rằng Tam bảo là suối nguồn quy y đáng tin cậy của mình và Tam bảo sẽ gia hộ mình trong tất cả các kiếp tương lai. Phật pháp sẽ là sự gia hộ đích thực con, và Phật pháp vốn là tình yêu thương và lòng bi mẫn của chính con. Bởi thế, đó là kết quả phải đạt được khi con hoàn tất phần lễ lạy.

**Câu 10:** Giữa các ý nghĩ của con không có khoảng lặng nào cả. Toàn bộ thời thiền của con là một chuỗi các từ ngữ liên tục, chủ yếu là các câu hỏi và đối thoại như thế này. Con cảm thấy mình sẽ không bao giờ hành thiền thành công. Con cảm thấy buồn. Đây có phải là nỗi lo sợ sự cô đơn hay sợ cái chết không thưa Thầy, hay chỉ là vì con là một hành giả sơ tu?

**RINPOCHE:** Nguyên nhân chỉ là vì con là một hành giả sơ tu. Lúc đầu, sẽ có một dòng tư tưởng liên tục trong tâm. Do đó, trước tiên con cần hiểu rằng tất cả các ý nghĩ về quá khứ và tương lai đều không có tự tánh. Đây là những ý nghĩ vô bổ; quan sát bản tâm là điều quan trọng hơn là theo đuổi các ý nghĩ đó. Trong giai đoạn đầu, con nên nỗ lực trưởng dưỡng Tứ vô lượng tâm, nhất là từ tâm và bi tâm.

Và khi con có thể thực sự hành thiền và quán sát kỹ càng, thỉnh thoảng sẽ thực sự có một thời khắc rất ngắn xen giữa các ý nghĩ. Lúc đầu, khoảng thời gian đó sẽ không dài mà là những thời đoạn phập phù giữa các ý nghĩ; do những thời đoạn này rất ngắn nên chúng ta thường không nhận biết ra chúng. Tuy nhiên, khi những thời khắc đó xuất hiện, sẽ có một khoảng thời gian rỗng lặng. Bằng cách quán sát, con sẽ nhận biết điều đó ngày càng thường xuyên hơn. Một việc hữu ích khác là thực hành pháp Bồ tôn của con trong mọi hoạt động. Hãy luôn luôn tụng minh chú hay thực hành pháp quán trì niệm kim cang Om Ah Hum rồi con sẽ từ từ bắt đầu nhận biết.

Đó là lý do vì sao để vị Bồ tôn khởi hiện trong tâm con là một điều tốt; bởi vì khi Bồ tôn khởi hiện trong tâm con, tất cả các suy nghĩ tiêu cực và bình thường khác sẽ bị gián đoạn vào lúc ấy. Do đó, hãy nhìn vào tranh ảnh của Bồ tôn, nhắm mắt lại và để ngài xuất hiện trong tâm con. Thực ra đây là cái chúng ta vẫn gọi là “Thiền Shamatha với đối tượng hỗ trợ.” Đó là phần quán tưởng bồ tôn. Con nhìn [tranh ảnh] Bồ tôn, nhắm mắt lại và điều đó sẽ dần dần kết thúc các suy nghĩ bình phàm.

## Thiền Phi Phân Tích



Này các đạo hữu, sáng nay chúng ta nói chuyện một chút về thiền minh sát và hai loại vô ngã: nhân vô ngã và pháp vô ngã. Chúng ta đã nói rằng thiền minh sát phù hợp với những người suy nghĩ nhiều và có nhiều hoài nghi trong tâm. Đối với họ, phân tích và suy ngẫm tất cả các điểm mà chúng ta đã đề cập đến là một việc tốt. Điều chủ yếu là sự bám luyến của chúng ta vào sự hiện hữu của các pháp - chúng ta tin rằng các pháp thực sự tồn tại - và đó là cái gì tạo ra luân hồi. Do đó, chúng ta cần phải phân tích xem các pháp có thực sự tồn tại hay không. Và điều này sẽ được xác quyết thông qua suy luận lý lẽ. Qua việc tiến hành suy luận, người ta sẽ đi đến kết luận rằng thực sự không thể tìm thấy bất kỳ cái gì đang hiện hữu một cách chắc thật. Ví dụ như không thể tìm thấy “cái ngã” của một con người và tâm của một con người không có màu sắc hay hình dạng. Không thể tìm thấy ở bất kỳ nơi nào. Như vậy, niềm tin vào sự tồn tại của các pháp là cái chúng

ta tạo tác ra trong tâm mình và việc xem nó như thật, là cái tạo ra luân hồi. Việc bám luyến liên tục này vào sự tồn tại là cái vĩnh viễn củng cố luân hồi. Vấn đề nảy sinh là [sự mê lầm này] tạo ra nhiều đau khổ, và do bởi sự bám luyến vào thực tại này mà nhiều phiền não sẽ khởi lên và rồi chúng ta sẽ thực hiện các hành vi dẫn đến việc tạo nghiệp.

### ***Bám Chấp Nhị Nguyên và Tánh Không***

Trước tiên, có các vô minh gây ngăn trở cho việc đạt được toàn tri: chúng ta không nhận biết rằng chẳng có “cái ngã” nào trong tâm. Do sự vô minh đó mà chúng ta nhìn thấy có một cặp nhị nguyên tức là “mình” và “người khác.” Từ đó, chúng ta làm phiền não khởi lên và đây là những vô minh từ phiền não. Rồi chúng ta xem các phiền não đó là có thật và hợp lý và vì vậy, chúng ta tạo nghiệp. Chúng ta liên tục thực hiện các hành vi [tạo nghiệp]. Phiền não thực sự là những gì làm nghiệp tích tụ và rồi qua việc tích tụ nghiệp, chúng ta tạo ra các tập khí trong tâm. Những điều này sẽ dẫn đến rất nhiều hiện tượng trong sáu cõi luân hồi. Cho nên mới có sự hiện hữu của chúng sinh; một số to lớn như núi và một số khác thì nhỏ xíu như giọt nước. Tất cả các loại chúng sinh đều ở trong luân hồi. Luân hồi trở nên rất sâu thẳm và bao la. Và cái lỗi đã tạo ra luân hồi là việc bám luyến vào sự hiện hữu. Sự bám chấp là điều mà chúng cần phải vượt thoát. Để có thể vượt thoát bám chấp, trước tiên, chúng ta cần phải hiểu rằng các pháp không thực sự tồn tại theo cách đó.

Đó là lý do trước tiên chúng ta tìm hiểu và sau đó xác quyết ý nghĩa của tánh Không. Khi hiểu được tánh Không, chúng ta có thể thấy rằng: mặc dù các pháp đang khởi hiện, chúng ta đang thấy bằng mắt của mình, nhưng chúng chỉ là giả huyễn. Chúng không thực sự hiện hữu. Dĩ nhiên, để nhìn thấy mọi thứ diễn ra như con đang xem truyền hình là điều khó khăn nhưng ít nhất, chúng ta có thể hiểu được rằng các pháp, dù đang hiển hiện, thực sự chỉ là ảo ảnh và không thực sự tồn tại. Lợi ích của việc nhận thức ra điều này là: khi con hiểu được các pháp là giả huyễn, con sẽ có thể chấm dứt các tư tưởng ưu phiền. Sau đó, chúng ta sẽ hiểu rằng trước tiên, “mình” và “những người khác” không tồn tại một cách cố hữu và do đó, phiền não cũng chỉ là một trạng thái tâm mê lầm. Thực tế thì không có phiền não; về bản tánh thì chúng thực sự rỗng rang. Chúng ta có thể tạo dựng hạnh phúc tạm thời của mình bằng cách đưa phiền não vào đường tu và cuối cùng chúng ta sẽ từ từ đạt giác ngộ. Chúng ta sẽ dần dần đạt giác ngộ sau nhiều kiếp. Làm tan chảy tảng băng tức thời và từ đó đạt giác ngộ ngay lập tức là điều khó khăn.



Giải thoát là một tiến trình chậm, vốn sẽ diễn ra trong nhiều kiếp sống. Trước tiên, chúng ta phải hiểu rằng nguyên nhân thực sự của luân hồi là việc bám chấp vào sự hiện hữu và con vẫn còn bám chấp. Các pháp thực sự khởi hiện đối với chúng ta và do đó, chúng ta nghĩ rằng các pháp thực sự tồn tại theo cách đó. Tuy nhiên, cũng có một số người hiểu nhiều về tánh Không và rồi họ lại bị rơi vào sai lầm của chủ nghĩa hư vô. Chúng ta phải khảo sát và thực sự phân tích các bản văn ở đây; đọc rất kỹ càng để có được một sự hiểu biết thực sự sáng tỏ. Phân tích thật kỹ càng điều này là việc quan trọng cần làm.

Chúng ta cũng đã nói về phần thiền minh sát trong cuốn *Các giai đoạn thiền định* của Khenpo Samdup; chúng ta đã đọc to phần này. Do đó, thầy chỉ làm sáng tỏ một số điểm sau: do không hiểu tánh vô ngã của các pháp bên ngoài nên chúng ta gặp rất nhiều khó khăn. Pháp vô ngã liên quan đến toàn bộ vũ trụ bên ngoài và tất cả chúng sinh. Các đối tượng bên ngoài được nhận thức qua sự bám luyến bên trong, được nhận thức bằng tâm thức chủ quan của chúng ta. Ví dụ, qua nhận thức, chúng ta tưởng ra thế giới này và rồi trong phạm vi đó, tâm cũng nhận ra nhiều quốc gia khác - quốc gia của chính mình, các nhóm dân tộc, quốc tịch khác nhau, và v.v. Trong phạm vi các thứ đó, chúng ta lại tiếp tục chia nhỏ thêm: hạnh phúc và khổ đau. Vạn pháp khởi hiện theo cách nhị nguyên này và đến lượt mình, nhận thức nhị nguyên này dán nhãn [định danh] cho các pháp, và tạo ra luân hồi.

Thực ra thì Giáo pháp cũng là một sản phẩm do tâm sáng tạo. Có hai loại giáo pháp: giáo pháp thế tục (hay luân hồi) và Giáo pháp niết bàn (là Giáo pháp thiêng liêng mà chúng ta đang thực hành). Cả hai đều do tâm tạo ra. Một ví dụ là, trong Giáo pháp mà chúng ta đang thực hành, đạo pháp hay Phật pháp, chúng ta tạo ra các nhãn [để dán lên các đối tượng khác nhau] như “tôi là một người theo dòng Gelug,” hay “anh ta là một người theo dòng Gelug và tôi là một hành giả Sakya.” Chúng ta dán nhãn cho từng dòng truyền thừa và mỗi dòng truyền thừa đều có tri kiến riêng, phương pháp riêng để thể chứng cùng một chân lý. Nhưng nếu con thực sự xem xét kỹ càng ý nghĩa bên trong của các giáo huấn khác nhau từ các dòng truyền thừa khác nhau thì tất cả đều thực sự giống nhau. Tất cả đều bắt đầu với Bốn niệm chuyển tâm và sẽ dẫn đến việc thực hành thiền Shamatha và Vipassana. Tất cả đều lấy Bồ đề tâm làm nền tảng để thực hành; hiểu được điều đó, con sẽ có thể thực sự giải tỏa cái nhìn thiên vị.

Ở phương diện bên ngoài, các đại học giả đang xiển dương giáo pháp dòng truyền thừa của mình thông qua nhiều cuộc tranh biện và hội thảo khác nhau. Tuy nhiên, chúng ta phải hiểu rằng mọi tranh biện qua ngôn từ lại đều diễn ra trong trạng thái tâm bất nhị. Bằng lời nói, họ xiển dương dòng truyền thừa ở phương diện bên ngoài nhưng không có sự chia rẽ trong tâm họ. Con cần phải hiểu rằng các khác biệt chỉ ở phương diện bên ngoài; nhưng ở phương diện bên trong, tất cả đều dẫn đến một kết quả giống nhau bất kể đường tu nào mà con đang theo. Nếu con có cái nhìn như thế này thì việc thực hành sẽ trở nên rất dễ dàng. Mặt khác, những người chấp thủ và bám luyến vào dòng truyền thừa riêng của mình thường tạo ra nhiều chuyện chính trị chung quanh Giáo pháp. Họ dán nhãn bằng cách nghĩ rằng họ là người tốt và những người khác không tốt được như vậy. Một ví dụ là chúng ta nghĩ rằng mình là Phật tử: chúng ta được thăng hoa, chúng ta là người tốt nhất còn những người khác không tuyệt vời như vậy. Rồi, để trả đũa, những người khác sẽ chỉ trích bài nguyện quy y chẳng hạn và v.v.

Tất cả mọi việc, từ việc dán nhãn bên ngoài, xem “người khác” xấu, hoặc có ý nghĩ cho rằng “chúng ta là Phật tử còn những người khác thì không” chẳng hạn, đều tạo ra nhiều sự khó chịu và không vui trong tâm. Như vậy, chúng ta có thể thấy các tri kiến và giáo thuyết khác nhau trong Giáo pháp đều do tâm tạo ra. Chúng ta phải được giải thoát; tâm chúng ta phải được giải thoát. Đức Phật đã dạy rằng rốt ráo thì tất cả đều đến từ Phật tánh; mọi thứ đều được tạo ra và khởi lên từ Phật tánh. Tất cả những hành trình khác nhau của hệ thống thế tục và hệ thống Giáo pháp đều do tâm đó tạo ra. Và như vậy, mặc dù chúng được tạo ra cùng một lúc, nếu con hiểu được rằng tất cả đều giống như ảo ảnh - nếu con không xem vạn pháp là chắc thật và đứng đắn mà xem nó như một ảo ảnh tạm thời - thì tâm sẽ trở nên thư giãn hơn, ít bám chấp hơn và nhờ đó, con sẽ hiểu được tinh túy của những gì được thuyết giảng. Những người bám chấp vào bất kỳ tri kiến nào, ngay cả một quan điểm triết học, thì đều tầm thường... Bám víu vào chân lý và thực tại của bất kỳ cái gì dưới bất kỳ hình thức nào, thậm chí nếu đó là tôn giáo hay dòng truyền thừa của riêng mình, thì cũng là một lỗi lầm.

Ví dụ khi chúng ta thực hành Đại thủ ấn hay Đại viên mãn; một số người nói rằng Đại thủ ấn và Đại viên mãn là khác xa nhau hằng bao thế giới. Có thể khi giải thích chúng bằng ngôn từ, con có thể thực sự biện minh cho điều đó nhưng trên phương diện tối hậu, cả hai đều chỉ về việc chứng ngộ bản tâm. Hai phương pháp này có cách tiếp cận hơi khác nhau trên con đường tu, nhưng một cách rốt ráo thì kết quả cuối cùng, tức là thể nhập bản tâm, thì luôn luôn giống nhau.

Chỉ có bản tâm thôi chứ chẳng có gì khác. Nếu chúng ta không hiểu điều đó, chúng ta sẽ bám chấp vào cao kiến của chính mình và bắt đầu thực hành Đại thủ ấn chẳng hạn, nhưng cuối cùng thì tri kiến thiên vị của chúng ta sẽ gây hại cho việc thực hành của chính mình. Do đó, khi nói đến đạo lộ tu tập thì sẽ có chút ít khác biệt nhưng cuối cùng chỉ có một tinh túy duy nhất. Nếu hiểu được điểm chủ yếu này, tâm con sẽ được thư giãn hơn.

Giờ thì chúng ta quay lại với thiền an lập hay an trú trong thiền: Cuối cùng, cái mà chúng ta cần

***Bản tâm là sự hợp nhất giữa sự sáng tỏ quang minh và tánh Không. Qua việc hành thiền, con sẽ ngộ ra rằng, trong thực tế, đây chỉ có duy nhất một sự hợp nhất. Bản chất của sự sáng tỏ quang minh là tánh Không và bản chất của tánh Không là sự tỏ tường quang minh.***

thoát ly chính là sự bám chấp nhị nguyên của mình. Khi hành thiền, chúng ta tự giải thoát mình khỏi sự bám chấp nhị nguyên đó. Ở phương diện bên trong, dường như có sự nhị nguyên giữa chủ thể hành thiền và đối tượng hành thiền, hay người thấy và cái được thấy. Khi tự giải thoát mình khỏi sự bám chấp vào nhị nguyên ấy, chúng ta sẽ chứng được trí huệ nguyên sơ bất nhị thông qua việc hành thiền của mình. Một ví dụ: bản tâm là sự hợp nhất giữa sự sáng tỏ quang minh và tánh

Không. Qua việc hành thiền, con sẽ ngộ ra rằng, trong thực tế, đây chỉ có duy nhất một sự hợp nhất. Bản chất của sự sáng tỏ quang minh là tánh Không và bản chất của tánh Không là sự tỏ tường quang minh.

Rất ráo, chúng ta sẽ được giải thoát khỏi tất cả các bám chấp nhị nguyên. Sẽ không có sự bám luyến vào bất kỳ sự hiện hữu nào vì vạn pháp là rỗng rang; và sẽ không có sự bám chấp vào sự không hiện hữu bởi tất cả đều tỏ tường quang minh, tâm cũng tỏ tường quang minh. Điều này cũng giống như một cái đèn hay một ngọn lửa; chúng tỏa sáng nhưng rỗng rang. Nếu con hiểu được tri kiến như được giải thích trong cuốn *Các giai đoạn thiền định*, con sẽ thực sự có hứng thú hành thiền. Rồi sau khi hiểu được điểm mấu chốt, con sẽ vẫn có thể tận hưởng các thú vui khác nhau trong cõi đời này và đồng thời, đặc biệt khi chạm trán với khó khăn, con sẽ hiểu chúng đều là giả huyễn, không thực sự hiện hữu. Cuối cùng, con sẽ có thể khắc phục mọi khó khăn và đó là lợi ích trước mắt của việc hành thiền.

Lợi ích thứ nhất của thiền minh sát là chúng ta có thể xác quyết được tất cả các hiện tượng đều là tâm. Chúng ta hiểu được rằng tất cả các pháp trong luân hồi và niết bàn đều do tâm tạo. Rồi chúng ta cũng hiểu được tâm của mọi chúng sinh hữu tình và tâm mình có một nền tảng duy

***Tất cả các pháp trong luân hồi và niết bàn đều do tâm tạo.***

nhất; chúng là một vòng tâm thức tương tục độc nhất. Nếu hiểu điều đó, con sẽ biết rằng chúng ta chỉ tạm thời xuất hiện theo cách riêng biệt này nhưng thực ra tâm của con, “ngã” của con và sự bám chấp của mọi chúng sinh hữu tình trong ba

cõi này thực sự là một. Tất cả vạn pháp đều hoàn toàn được bao trùm bởi tâm (tâm là trùm khắp). Một kẻ không thực sự hiểu được điều này sẽ chối bỏ [sự thật này] và cho rằng nó chẳng có ý nghĩa gì vì luân hồi, niết bàn và ba cõi trong luân hồi là rất bao la và vô biên. Làm sao mà tất cả đều chỉ là chính tâm của mình được? Thậm chí chúng ta không thể hiểu hay thấy được tất cả các hiện tượng trong luân hồi và niết bàn, trong toàn bộ vũ trụ này. Làm sao đây có thể là tâm của mình nếu mình không thể hoàn toàn thấy được tất cả những cảnh giới kia?

Như vậy, đây là cách nghĩ sai lầm. Tâm giống như hư không. Nó bao trùm mọi thứ và nếu con hành thiền và có được sự thuần thực nhất định, thì con sẽ thấy tâm trở nên giống hư không như thế nào. Rồi con sẽ hiểu được rằng chẳng có thứ gì trong luân hồi và niết bàn lại không được dung chứa trong hư không. Tất cả đều có thể dung chứa trong hư không. Theo cách này, con sẽ dần dần thoát khỏi sự bám chấp. Sự bám chấp giống như tảng băng hay một cái bình. Nếu con có hai cái bình trống và đập vỡ chúng thì hư không rỗng rang trong hai cái bình và hư không bên ngoài đều trở thành một. Thực sự không có tách biệt giữa hư không bên ngoài và hư không bên trong. Chưa từng có sự tách biệt. Chúng ta chỉ tạo tác sự khác biệt từ sự bám chấp trong tâm nhưng trong thực tế không bao giờ có sự tách biệt. Khi chúng ta hoàn toàn không còn bám chấp, điều này cũng giống như sự hòa nhập với hư không, hòa nhập với tánh Không.

Nhằm mục đích tự giải thoát khỏi sự bám chấp, chúng ta thực hành thiền quán và thiền chỉ. Như thế rồi thì đồng một lúc, chúng ta vẫn có thể tận hưởng các hiện tượng khác nhau trong luân hồi và niết bàn. Vô lượng, vô biên cõi tịnh độ của chư Bồ tôn Shambhala vẫn ở đó và cũng có pháp thân các ngài cũng vẫn còn ở đó. Sáu cõi luân hồi do bám chấp tạo ra cũng đương nhiên hiện hữu đồng lúc. Nếu con hiểu được điều này như được giải thích trong cuốn *Các giai đoạn thiền định* của Khenpo Samdup, con sẽ thực sự hứng khởi với việc được giải thoát. Cuốn sách giảng

giải phương pháp để chúng ta tuần tự đi qua các giai đoạn này, từ lúc nhập môn với Bốn niệm chuyển tâm cho đến đạt giác ngộ, cho đến khi chúng ta thể chứng vương tòa pháp thân. Khi con hiểu được từng bước khác nhau trên đường tu khác đến giác ngộ, con cũng sẽ trưởng dưỡng ước nguyện muốn bắt đầu thực hành.

Nếu lúc đầu con có nhiều câu hỏi thì đó là điều rất tốt. Làm sáng tỏ các giai đoạn thiền định cũng là điều tốt. Một số người có những kinh nghiệm khác nhau. Một số người thấy màu sắc, các tia sáng và có đủ loại cảm thọ lẫn cảm xúc; một số người khác lại nói rằng họ thấy nhiều ý nghĩ, một dòng tương tục các tư tưởng trong tâm. Khi chúng ta được khai thị lần đầu tiên về Đại thủ ấn, các ý nghĩ trong tâm một hành giả nhập môn giống như một thác nước, giống như dòng nước đổ mạnh xuống từ một ngọn núi thẳng đứng. Lúc đó, chúng ta chưa quen hành thiền và có nhiều ý nghĩ trong tâm. Chúng tạo ra nhiều khó khăn cho ta nhưng chúng ta không thể chặn chúng lại được. Các ý nghĩ đó rất dữ dội và mạnh mẽ. Khi chúng ta nhìn vào tâm thì đó là những gì chúng ta thấy được. Và khi chúng ta nhìn vào chúng lần đầu, chúng ta sẽ nhận biết những ý nghĩ đó đã khởi lên trong tâm từ vô thủy. Giờ thì chúng ta bắt đầu nhìn thấy. Cái mà con đang thực sự nhìn thấy lại chính là tánh giác, và chính tánh giác này vốn đang nhìn các ý nghĩ kia khởi lên. Như vậy, con đang nhìn một cái gì mà trước đây con chưa thấy.

### ***Tánh Giác Vốn Luôn Ở Đó***

Nhìn thấy vô lượng, vô biên ý nghĩ trong tâm con vào giai đoạn đầu là một phẩm tánh tốt của thiền định. Đây là sự bắt đầu của cái tỏ tường rõ biết. Con không nhận ra nó trước đây; trước đây vẫn có một dòng ý nghĩ tương tục nhưng con chưa bao giờ thực sự nhìn thấy chúng. Trước đây, con chưa thực sự ý thức được chúng dù chúng đã gây ra nhiều đau khổ. Điều này cũng giống như một tia nắng rơi vào tòa nhà; khi tia nắng rơi vào tòa nhà, con có thể nhìn thấy vô số hạt bụi bên trong. Nếu không có ánh nắng thì dường như tòa nhà hoàn toàn trống không; con không nhìn thấy hạt bụi nào. Nhìn vào tâm cũng vậy. Khi con nhìn vào tâm lần đầu tiên, con sẽ nhìn thấy có vô vàn các ý nghĩ thô lậu và vi tế và rồi lại có một cái thấy biết vốn đang tỏ tường rõ biết các ý nghĩ thô lậu và vi tế này. Trước tiên, con nhận biết, rồi con nhìn vào các ý nghĩ này. Mỗi một ý tưởng trong tâm là một sự hỗn độn mê làm; nó đến rồi nó đi. Nhưng

***Ân dưới các ý tưởng này lại có một cái tâm đang rõ thấy các ý tưởng kia, cái tỏ tường rõ biết này vốn luôn ở đó. Nó không hề đến và đi. Đó chính là Phật tánh.***

ẩn dưới các ý tưởng này lại có một cái tâm đang rõ thấy các ý tưởng kia, cái tỏ tường rõ biết này vốn luôn ở đó. Nó không hề đến và đi. Đó chính là Phật tánh. Các niệm tưởng luôn luôn khởi lên nhưng rồi chúng lại biến mất. Có nhiều niệm tưởng cứ khởi lên liên tục nhưng chỉ có duy nhất một tánh giác vốn luôn nhận biết các niệm tưởng này và cái đó luôn luôn trụ lại.

Khi hành thiền, con phải tập trung vào tánh giác vốn luôn luôn ở đó. Đừng chú tâm vào các ý tưởng mà hãy chú tâm vào tánh giác. Lúc đầu, sẽ có một tâm thức, một cái thức phàm tình thường xuyên phóng chiếu, phân biệt các đối tượng bên ngoài dựa vào kinh nghiệm, cảm thọ hạnh phúc và khổ đau, v.v. Đây là cái thức phân biệt vốn quen nhận biết, đánh giá mọi thứ ở phương diện bên ngoài. Khi con nhìn vào bên trong và khảo sát bản tánh của tâm thức đó, con lại sẽ thấy có một sự tỏ tường rõ biết khác vốn luôn ở đó dù có bất kể niệm tưởng nào khởi lên. Rồi con phải buông bỏ các ý nghĩ và chú tâm vào cái luôn rõ biết tỏ tường đó. Ví dụ như khi con ra đường, có nhiều xe chạy qua nhưng con không bám chấp đến chúng. Nếu con không để tâm đến bất kỳ cái xe riêng biệt nào mà chỉ thấy một dòng xe khi chúng chạy ngang qua thì chúng sẽ không tác động đến con dưới bất kỳ hình thức nào. Cho dù có bao nhiêu xe chạy qua đi chẳng nữa, điều này cũng chẳng có gì khác biệt. Nhưng nếu con bắt đầu chú tâm vào chi tiết của một cái xe, ví dụ con muốn xem bảng số xe, trong khi chúng đang chạy ngang qua quá nhanh thì con sẽ nhanh chóng cảm thấy mỏi mệt. Điều đó cho thấy lỗi của sự bám chấp ra sao. Nếu con không bám chấp, chúng không thực sự tác hại được con; chúng không tác động được đến con dưới bất kỳ hình thức nào, miễn là con không bám chấp. Cái con cần nắm giữ là tánh giác vốn luôn nhận biết tất cả các niệm tưởng kia. Con phải lưu tâm đến người đang quan sát xe, tức là người đang quan sát chính các niệm tưởng đang chạy ngang qua. Người đang quan sát đó mới chính là cái mà con cần nhìn vào.

Tương tự, đừng chú tâm đến vô số ý nghĩ khác nhau đang khởi lên mà hãy chú ý đến cái “người” đang nhìn thấy các ý nghĩ đó. Đây là cách để con hành thiền. Lúc đầu, sẽ có một dòng các niệm tưởng vô tận khởi lên nhưng nếu luyện tập bằng cách chỉ nhìn chính tánh giác vốn đang rõ thấy các niệm tưởng đó, thì cuối cùng độ ổn định thiền của con sẽ tăng trưởng. Rồi con sẽ có thể nhận ra rằng tánh giác này luôn luôn ở đó. Tánh giác vốn nhận biết tất cả các ý nghĩ này luôn có mặt và tánh giác luôn luôn ở đó. Đó chính là tri kiến đích thực mà con cần phải trực nhận. Một khi đã đạt được chút ổn định trong thiền và nhận biết được tri kiến này, chúng ta có thể quan sát nó. Hãy phân tích nó và nhìn vào bản tánh của sự tỉnh giác này.



Mặc dù có nhiều ý nghĩ khởi lên trong tâm, con không nên hy vọng hay mong ước được giải thoát khỏi các ý nghĩ đó. Con cũng không nên mong ước có được một tâm vô niệm; chính đó

***Khi hành thiền, con nên thoát khỏi cả hai, dù là lấy hay bỏ, thoát khỏi cả hai, tạo tác lẫn loại trừ.***

cũng là một hình thức bám chấp. Con nên thoát khỏi cả hai, dù là lấy hay bỏ, thoát khỏi cả hai, tạo tác lẫn loại trừ. Ví dụ ngay cả khi có một đối tượng sùng kính, như đức Liên Hoa Sanh chẳng hạn, xuất hiện thì con cũng không nên bám chấp và cho rằng đó là điều tốt. Ngay cả khi có chuyện tiêu cực xảy đến, như sự xuất hiện của một tinh linh xấu ác hay phiền não thì cũng không nên bám chấp và quy kết đó là điều xấu.

Đừng bám chấp vào cả hiện tượng tốt lẫn hiện tượng xấu. Hãy cứ tiếp tục hành thiền. Đừng gọi mời cái tốt hay chối bỏ cái xấu. Việc duy nhất phải làm khi hành thiền là duy trì tánh giác vốn thấu biết và vốn nhận biết vô số ý nghĩ đang khởi lên. Đây chính là cách là chúng ta phải hành thiền.

Rồi khi chúng ta hành thiền, bất kể chúng ta có thực hành gì đi nữa vào lúc giữa chừng, lúc đầu hay lúc cuối - bất kể chúng ta thực hành Giáo pháp gì – thì chúng ta phải luôn luôn duy trì chánh niệm liên tục không gián đoạn. Tự chính việc duy trì được một dòng chánh niệm tương tục không gián đoạn thì đó là thiền. Chính đó là tánh giác. Trong các hoạt động hằng ngày của mình, chúng ta phải duy trì tình yêu thương và lòng bi mẫn và chúng ta phải thực sự buông bỏ các niệm tưởng sân hận, đố kỵ hay bất kỳ phiền não nào khác đang khởi lên. Nhưng [ngược lại] khi nói về công phu hành thiền thì không nên chối bỏ [bất kỳ điều gì mà chỉ thuần túy rõ biết].

***Tự chính việc duy trì được một dòng chánh niệm tương tục không gián đoạn thì đó là thiền. Chính đó là tánh giác.***

Trong cuốn *Ba Mươi Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo* có chi tiết đề cập đến “vũ khí chánh niệm” như biện pháp đối trị. Có biện pháp đối trị cho từng phiền não một. Ví dụ như khi sân hận khởi lên, chúng ta phải kham nhẫn. Tùy vào từng hoàn cảnh, chúng ta phải nhớ đến biện pháp đối trị tương ứng. Khi chánh niệm được duy trì thì nghĩa là chúng ta đã bắt đầu hành thiền rồi đấy. Chúng ta đã thiết lập được nền tảng cho mọi pháp thiền. Khi chánh niệm được duy trì là chúng ta đã bắt đầu thực sự hành thiền đấy. Hiện giờ thì không phải lúc nào cũng có chánh niệm. Thành thạo chúng ta giữ được chánh niệm; thành thạo tâm không có ý nghĩ nào và chúng ta hoàn toàn an trú trong trạng thái như nhiên, vốn giống như một cái gương và hoàn toàn rỗng rang và chúng ta

cứ an trú trong bản tánh đó. Và rồi các ý nghĩ lại khởi lên và chúng ta đánh mất tánh sáng hay sự tỏ tường quang minh. Khi có một khó khăn xuất hiện và con quay về được với bản tánh đó, bản tánh giống như gương soi đó, thì con có thể sẽ thấy, bất kỳ cái gì khởi lên cũng đều giống ảnh phản chiếu trong gương. Nó không ảnh hưởng gì đến con cả. Mặc dù có một ý nghĩ đang khởi lên, con có thể nghĩ rằng đó là tuệ giác như gương soi của mình và lấy làm hoan hỷ.

Với những người đã hành thiền thuần thực, con sẽ ngồi trong tư thế lưng thẳng khi hành thiền. Nếu con hành thiền thuần thực thì chỉ ngồi trong tư thế này, các ý nghĩ thô lậu sẽ tự nhiên tan

***Trước tiên là hỷ lạc; và rồi trong hỷ lạc, con sẽ chứng ngộ được tánh Không. Khi nhìn vào tánh Không, con sẽ cũng nhìn ra được sáng tỏ tường quang minh. Tánh Không đó giống như bản tánh như hư không của tâm. Đây là cách con sẽ từng bước xác quyết tri kiến. Khi tri kiến hay cái thấy biết [tối hậu] được xác quyết, con không nên bám chấp vào đấy mà nghĩ “đây là tri kiến, đây là cái thấy biết [tối hậu].” Con phải thoát khỏi mọi bám chấp.***

biến; lúc đó, các ý nghĩ vi tế vẫn có thể khởi lên. Khi không có ý nghĩ trong tâm, con sẽ trải nghiệm trạng thái hỷ lạc. Khi nhìn vào bản tánh của kinh nghiệm hỷ lạc đó, con sẽ thấy đây là tánh Không. Chẳng có bất kỳ thứ gì ở đó. Đây là cách để chúng ta chứng ngộ được sự bất khả phân giữa hỷ lạc và tánh Không. Chính điều đó là bản tâm. Kinh nghiệm hỷ lạc là một phẩm tánh của tâm; đây là bản tâm và cái rõ biết được bản tâm chính là tánh giác trong sáng tỏ tường quang minh. Đức Milarepa đã dạy rằng trước tiên là hỷ lạc; và rồi trong hỷ lạc, con sẽ chứng ngộ được tánh

Không. Khi nhìn vào tánh Không, con sẽ cũng nhìn ra được sáng tỏ tường quang minh. Tánh Không đó giống như bản tánh như hư không của tâm. Đây là cách con sẽ từng bước xác quyết tri kiến. Khi tri kiến hay cái thấy biết [tối hậu] được xác quyết, con không nên bám chấp vào đấy mà nghĩ “đây là tri kiến, đây là cái thấy biết [tối hậu].” Con phải thoát khỏi mọi bám chấp.

### ***Bản Tâm***

Bản tâm trong sáng và rỗng rang. Bản tánh của sự sáng tỏ tường quang minh chính là tánh Không. Nó rỗng rang một cách tự nhiên.

Trong Phổ Hiền hạnh nguyện, có ảnh của đức Bồ tôn Phổ Hiền với vị phối ngẫu trong tư thế hợp nhất yab-yum (nam-nữ). Rất nhiều vị Bồ tôn thể hiện các đặc tánh yab-yum này, tức hợp

nhất với vị phối ngẫu tâm linh. Hình ảnh về sự kết hợp giữa yab (nam) và yum (nữ) là một biểu tượng bên ngoài của hỷ lạc và khi thấy sự kết hợp của một cặp đôi, chúng ta sẽ hiểu bản tánh của hỷ lạc. Tinh túy của hỷ lạc này là tánh Không và bản tâm là một sự hỷ lạc rất tự nhiên. Đặc tánh của tánh sáng tỏ quang minh là yab (nam) và đặc tánh của tánh Không là yum (nữ). Cái mà các vị yab-yum cùng thể hiện là sự hợp nhất của tánh sáng tỏ quang minh và tánh Không, vốn là bản tánh của tâm. Khi chứng ngộ được bản tâm, con sẽ đạt được trạng thái đại hỷ lạc bất biến. Một khi thông thấu bản tâm, con sẽ luôn muốn an trú nơi bản tánh đó và an trú trong bản tánh đó thì siêu vượt sinh tử, siêu vượt sinh hoại. Khi đã thực hành thuần thục, khi thâm chứng được trạng thái đó, con sẽ trở thành một người mà dòng truyền thừa Nyingma gọi là “Trì minh vương bất tử” hay “Người hộ trì tánh giác.”

Trong hệ thống tân mật điển, Trì minh vương tượng trưng cho bản tánh siêu vượt sinh tử. Ở phương diện bên ngoài, hình ảnh này gợi nhớ cho chúng ta về hỷ lạc nhưng ý nghĩa bên trong của hỷ lạc là sự rỗng rang và cặp đôi cùng tượng trưng cho sự kết hợp của sự sáng tỏ quang minh và tánh Không. Yab là tánh sáng và yum là tánh Không. Một hình ảnh bên ngoài khác dùng có thể dùng để minh họa chính là ngọn lửa. Nó trong sáng, tỏ tường, và ấm áp nhưng cũng rỗng rang và không thể nắm bắt được. Tánh sáng là sự tỉnh giác trong sáng tự nhiên của tâm; nó hiện hữu một cách tự nhiên, như bản tâm vậy. Trên cơ sở ví dụ về ngọn lửa, chúng ta có thể hiểu được tất cả các nguyên tố, như lửa chẳng hạn, mang bản tánh của ứng hóa thân.

Một số người tự hỏi, cuối cùng thì khi nào họ sẽ nhận biết được bản tâm hoặc họ nghĩ rằng họ sẽ chẳng bao giờ nhận biết được bản tâm. Nhưng con hãy nghĩ về đức Phật: đức Phật, ngài đã tích đức trong ba a tăng kỳ kiếp. Một số Kinh cũng nói rằng chúng ta sẽ không thể chứng được bản tâm trừ phi tích đức trong ba đại kiếp. Đây là nội dung mà một số Kinh đã đề cập. Dĩ nhiên, chính xác là chúng ta phải tích đức nhưng chúng ta cũng có thể hiểu được bản tâm như nó đang thực sự hiện tiền hiện hữu tại đây ngay trong lúc này. Ngay bây giờ chân tâm bản tánh đang ở đây. Đây cũng chính là tâm thức bình thường – là tâm thức mà chúng ta hiện đang có ngay lúc này, vốn luôn luôn hiện hữu. Tổ Milarepa đã nói rằng hiểu theo nghĩa bình thường thì đó là tâm thức dựa trên lý trí. Nhưng một khi nhận ra được được bản tánh đích thực của tâm thức đó, thì đó lại là bản tâm.

Tâm thức là cái tạo ra luân hồi và niết bàn; khi con nhận biết được bản tánh của nó, con sẽ thể chứng được bản tâm. Còn ngược lại, nếu không nhận được thì tâm thức dựa trên lý trí chỉ là tâm

phàm thường, vốn phóng chiếu ra bên ngoài, nhận biết các đối tượng khác nhau và nhận biết được các pháp ở phương diện bên ngoài. Đây là tâm thức của chúng ta; nhưng khi con nhận ra được bản tánh của nó và không còn bám chấp, thì con sẽ hiểu được bản tánh bất khả phân giữa mình và người [giữa ngã và pháp]. Nhưng đây cũng chỉ là tâm bình thường. Một ví dụ minh họa là trước khi Tổ Gampopa gặp Tổ Milarepa, ngài đã là một đại học giả. Và thực sự người ta còn cho rằng ngài có được phẩm chất của một vị Bồ tát ở địa vị thứ mười. Nhưng chỉ sau khi được Tổ Milarepa khai thị về Đại thủ ấn và bản tâm thì ngài mới có thể xóa tan mọi hoài nghi về bản tâm. Ngài đã nói: “Giờ đây, do bởi lòng từ ái của đạo sư, vốn là một vị Phật trong thân tướng con người, ta đã chứng ngộ được bản tâm đơn thuần chỉ là chính tâm thức bình thường của mình.” Ngài cũng đã xác quyết bản tâm chính là Phật. Với sự gia trì của Ân sư, đức Milarepa – và với lòng sùng kính của mình, Tổ Gampopa đã xua tan được mọi nghi hoặc. Mặc dù trước đó, tâm thức bình thường này đã vốn luôn hiện hữu ở đó rồi. Chỉ là thông thường chúng ta không nhận biết được cái tâm thức bình thường đó mà thôi.

Thỉnh thoảng khi hành thiền, chúng ta không còn bất kỳ niệm tưởng nào và tâm trở nên rất trong sáng tỏ tường; và rồi sau đó các ý nghĩ lại khởi lên, nghi hoặc khởi lên và chúng ta đánh mất cái tánh sáng này; điều này cũng giống như gió đã thổi tắt ngọn nến. Người ta nói rằng thiền Shamatha, an trú trong tĩnh lặng, giống như ngọn lửa của cây nến đặt ở nơi kín gió. Đó là cách chúng ta phải luyện cho tâm an trú. Khi thực hành thiền Shamatha, chúng ta sẽ dần dần trở nên thuần thực; chúng ta quán các niệm chuyển tâm trong một thời gian rất dài để có thể trưởng dưỡng Bồ đề tâm. Chúng ta không thể kỳ vọng chỉ hành thiền một ngày mà có được kết quả tức thì. Thực sự là vì chúng ta chưa thực hành đầy đủ và chưa thuần thực nên chúng ta luôn gặp khó khăn. Hành thiền không dễ. Hành thiền đòi hỏi phải thực hành dài lâu. Chúng ta không thể kỳ vọng có thể hành thiền hôm nay và lập tức chứng ngay bản tâm. Điều này không dễ dàng như thế; đồng thời, chúng ta cũng không nên nản chí bởi vì chúng ta phải khởi sự cất bước. Chúng ta phải nghĩ: “Hôm nay mình sẽ bắt đầu thực hành.” Con khởi sự bằng cách nhận biết mỗi một ý nghĩ đang khởi lên và rồi chính tánh giác vốn rõ biết các ý nghĩ là cái gì mà con phải nhận biết và duy trì. Như vậy, đó chính là

***Khi thực hành thiền Shamatha, chúng ta sẽ dần dần trở nên thuần thực; chúng ta quán các niệm chuyển tâm trong một thời gian rất dài để có thể trưởng dưỡng Bồ đề tâm. Chúng ta không thể kỳ vọng chỉ hành thiền một ngày mà có được kết quả tức thì.***

điều duy nhất cần phải được duy trì: tánh giác vốn nhận biết được các ý nghĩ là điều cần duy trì. Con thực hành điều này trong thời thiền và sau đó là trong tất cả mọi hoạt động của mình. Khi con có thể duy trì được tánh giác trong mọi hoạt động của mình, con sẽ không phạm sai lầm đối với mọi hành động, nên làm hay không nên làm. Con phải xác quyết rằng bản tâm chính là tâm bình thường vốn đang hiện hữu ngay lúc này; bản tâm chính là cái tâm hiện tại hiện tiền của con.

### ***Cần Noi Theo Một Lộ Trình Thực Hành Các Giai Đoạn Tu Thiền***

Chúng ta có một con đường tu thiền vốn tiến hóa qua nhiều giai đoạn, được thể hiện như một lộ trình với nhiều giai đoạn cần thực hành. Nhiều đệ tử đi nhiều nơi khác nhau và thọ nhận nhiều giáo pháp khác nhau nhưng từ tất cả các giáo pháp đó, nhưng thật khó cho họ để hệ thống hóa và biết được từng bước thực tế khi tiến tu là ra sao. Hơn nữa, thầy của họ thường xuyên đi xa nên không phải lúc nào họ cũng được giải đáp thắc mắc liên quan đến việc thực hành. Do đó, họ không thực sự biết cách thực hành và thực hành theo trình tự như thế nào. Hiểu được trình tự thực hành từng bước là điều quan trọng; cũng giống như con cần phải biết các bước phải làm để cho hạt giống phát triển thành cây chẳng hạn. Để làm việc này, trước hết con cần cày bừa rồi gieo hạt, tưới cây và chăm sóc cho nó phát triển. Đường tu đến giác ngộ cũng giống như vậy.

Chúng ta sẽ thực hành từng bước, bắt đầu từ Bốn niệm chuyển tâm cho đến lúc đạt giác ngộ. Có nhiều bước trên đường tu đến giác ngộ. Chúng ta không có cơ hội đọc tất cả Kinh văn; mặc dù trong Kinh văn giảng giải mọi thứ rất chi tiết nhưng lại không cung cấp một cách tiếp cận thực tiễn. Nhiều người chúng ta không thực sự biết cách vận dụng đường tu đó hay lựa chọn bước đi nào. Chúng ta cũng rất bận rộn và có nhiều việc để làm nên dung hòa chúng là điều khó khăn. Do đó, thầy đã yêu cầu Khenpo Samdup soạn một lộ trình bao gồm các giai đoạn trên đường tu và trình bày tất cả các chặng đường của đường tu. Đây là chương trình trực tuyến nên có cả một diễn đàn để nêu câu hỏi và nhận câu trả lời ngay cả khi con đang ở phương xa. Điều này rất thuận tiện để tự thực hành nên con có thể thực hành ở bất kỳ nơi nào.

Lộ trình được xây dựng trên cơ sở hiểu biết rộng rãi kinh văn – đây là điều mà trên thực tế thầy không có được. Dù ở bất kỳ nơi nào, ngay cả khi đang ở nhà và không thể đi đâu hết - nếu di chuyển đến nơi khác là điều khó khăn đối với con – thì con vẫn có thể bước trên đường tu mà không cần phải đi đâu cả. Nếu con có thời gian rảnh một tuần, một tháng hay bất kỳ thời gian nào, con có thể sử dụng thời gian đó để thực hành theo các giai đoạn trên đường tu căn cứ vào

lộ trình tu thiền. Đây là một đường tu trọn vẹn. Vì tầm quan trọng của nó nên Khenpo đã xây dựng lộ trình này. Đây là chương trình trực tuyến nên con cũng có thể nêu bất kỳ thắc mắc, khó khăn hay nghi hoặc nào để có thể được giải đáp. Đó thực sự là công việc của thầy và quý Thầy với tư cách là La ma (Đạo sư). Thầy đi khắp nơi và trách nhiệm của thầy là làm nhiều hơn là chỉ thuần túy nhận thực phẩm cúng dường từ những người khác. Thầy cũng phải chăm lo [phần tinh thần] cho họ. Dù đi bất kỳ nơi đâu, gặp bất kỳ ai, thầy cũng phải giúp họ giải tỏa khó khăn và thực sự viên thành nguyện ước của họ.

Chúng ta thường xua tan đau khổ dựa vào hai hệ thống: hệ thống thế tục và hệ thống Giáo pháp. Xua tan khổ đau của chúng sinh thực sự là trách nhiệm của chúng ta. Khenpo [Samdup] đã thực sự làm việc cật lực để xây dựng lộ trình này, gọi là “*Các Giai Đoạn Trên Đường Tu*” và viết cuốn sách “*Các Giai Đoạn Thiền Định*.” Cả hai đã được chuyển sang Anh ngữ và là tư liệu rất tốt để con có thể sử dụng làm nền tảng cho việc thực hành trong tương lai. Việc này cũng giống như môn khoa học; trên thực tế, hai tư liệu này rất khoa học và thuận tiện để thực hành. Thầy nghĩ rằng có lẽ giá trị cuốn sách là như vậy vì thầy không hiểu biết nhiều về khoa học. Thậm chí thầy cũng không biết tự mình gọi điện thoại! Nhưng thầy nghĩ sẽ rất tốt để con sử dụng làm nền tảng thực hành và cũng trên nền tảng đó, con có thể nêu được câu hỏi cho bất kỳ đạo sư tâm linh nào. Điều đó rất quan trọng bởi vì thông thường chúng ta muốn thực hành Giáo pháp nhưng chúng ta không thực sự cảm thấy hứng khởi và chưa thực sự nắm được hương vị của Giáo pháp. Chúng ta sẽ dễ rơi vào tình trạng nghi hoặc và tà kiến. Đây là lý do vì sao việc có được một lộ trình để công phu thực hành là điều quan trọng, vì có một con đường vạch sẵn cho chúng ta thì cũng giống như một bản đồ thể hiện các giai đoạn của việc thực hành Giáo pháp. Do đó, thầy mong muốn các con, những người bạn đạo của thầy, hãy ghi nhớ điều này trong tâm.

[Bây giờ] chúng ta có thời gian để đặt câu hỏi. Giải tỏa thắc mắc, nghi hoặc của mình và thực sự hiểu rõ ý nghĩa của giáo huấn là điều quan trọng. Nếu lần đầu chúng ta không hiểu ý nghĩa hoặc nếu chúng ta đặt câu hỏi và không hiểu câu trả lời, chúng ta nên tiếp tục chất vấn cho đến khi chúng ta thực sự hiểu được ý nghĩa là gì. Qua việc được giải đáp thắc mắc, ý nghĩ sẽ trở nên rõ ràng minh bạch. Thầy thực sự thích được nhận câu hỏi dù không phải lúc nào chúng ta cũng đủ thời gian để giải đáp mọi thắc mắc.

Ví dụ như có lần ở Arizona, có một người bệnh đến để thỉnh vấn thầy. Anh ta nói anh đã đọi buổi thỉnh vấn này trong tám năm và cuối cùng anh đã có được cơ hội đó. Anh đã thực sự mua vé



máy bay từ nơi rất xa đến với mục đích duy nhất là đến gặp thầy trong buổi thỉnh vấn. Thầy hỏi thắc mắc, khó khăn của anh là gì. Anh ta trả lời: “Con bị bệnh đã nhiều năm; con đã phải mổ nhiều lần và tốn nhiều tiền để theo các liệu trình trị bệnh khác nhau. Tất cả tiền của con đều được chi cho bác sĩ, thuốc men nhưng con vẫn không thấy khá hơn hay khỏi bệnh. Con phải làm gì đây?” Trước hết, thầy nói anh ta cần xem lại ý nghĩ “con đã mất hết tiền cho việc trị bệnh.” Tiền thực tế đã đi đâu khi con chi trả tiền trị bệnh? Tiền sẽ vào bệnh viện và như vậy, bệnh viện sẽ hưởng lợi từ tiền trị bệnh. Nếu bệnh viện hưởng lợi từ tiền của con, họ sẽ có thể giúp nhiều chúng sinh hơn. Bệnh viện có thể thực hiện nhiều cuộc phẫu thuật và điều trị hơn cho các bệnh nhân khác. Việc chi trả của con giống như một hành động bố thí hay cúng dường; nếu con có cái nhìn như vậy, con sẽ thực sự tích đức từ việc bố thí này. Và tiền đó sẽ không bị phung phí. Vì thế, nếu con hiểu được ý nghĩa đó, tiền chi trả sẽ không bị phung phí, nhưng nếu con không hiểu được điều này thì [con sẽ thấy] dường như tiền đã bị lãng phí. Thay vì nghĩ rằng tiền đã ra đi, hãy nghĩ rằng tiền chi trả là phước đức sẽ hiện hữu trong mọi kiếp tương lai. Rồi sau này, con sẽ có được kết quả từ việc bố thí và cúng dường này.

Bây giờ, liên quan đến bệnh tình, con phải hiểu rằng bệnh là do nghiệp; đây là bệnh của nghiệp báo. Ví dụ có một số người đã tự tử vì nghĩ rằng đời mình có quá nhiều khổ đau và nếu họ tự hủy hoại thân thể thì khổ đau sẽ kết thúc. Đó là một cách nghĩ hoàn toàn sai lầm. Chúng ta có thể thấy sai lầm như thế nào bằng cách nhìn vào những giấc mơ của mình. Tất cả nghiệp và tập khí của chúng ta đều nằm trong ý niệm về “cái ngã.” Do sự hiện hữu của các tập khí nghiệp mà trong giấc mơ, chúng ta có cùng trải nghiệm như ban ngày, hạnh phúc và khổ đau. Khi chúng ta tự kết liễu đời mình, thay vì kết thúc khổ đau của mình, chúng ta lại làm nó nghiêm trọng hơn; nó sẽ trở nên mãnh liệt hơn. Như vậy, đó không phải là cách rời xa khổ đau; cách đó chỉ làm chúng ta tách lìa khỏi thân người quý hiếm của mình [chứ không làm mình hết khổ]. Hiểu được tất cả điều đó thông qua Giáo pháp thì việc này có thể thực sự cứu người sắp tự tử. Đó là lý do vì sao thắc mắc là điều rất lợi lạc. Bởi thông qua việc giải đáp những thắc mắc như vậy, thầy đã cứu mạng cho một số người.

Điều này không phải là vì thầy có nhiều đức tính tuyệt hảo hay học rộng; mà đây là thắng đức của Giáo pháp, là thắng đức của các vị đạo sư của thầy. Nếu một người không có nhiều đức hạnh như thầy đây, lại có thể mang lại cái lợi lạc đó thì con cũng phải tưởng nghĩ đến tất cả các vị thầy của tất cả tôn giáo trên thế giới nữa. Trên cơ sở của hai hệ thống, thế tục và Giáo pháp,

chúng ta có thể giải tỏa được khổ đau của chúng sinh. Giờ thì chúng ta quay lại phần giải đáp các câu hỏi còn lại. Nếu chúng ta vẫn còn thời gian sau khi [phần vấn đáp] kết thúc thì thầy có thể tiếp tục giảng Pháp.

***Nếu con có thể nhớ đến công phu thiền ngay sau khi thức dậy thì điều này cũng giống như con đã hành thiền trong lúc ngủ.***

## **Hỏi và Đáp**

**Câu 1:** Lần đầu tiên khi tâm nhìn thấy tâm và mọi bám chấp kết thúc thì khi ấy có khả năng là cơ thể sẽ cảm thấy kiệt sức và mệt mỏi, một cảm giác mệt mỏi tột đỉnh trong cơ thể không thừa Thầy?

**RINPOCHE:** Khi con an trú trong bản tâm như đã mô tả, con sẽ thực sự không cảm thấy mệt mỏi hay kiệt sức gì cả. Con sẽ cảm thấy rất hạnh phúc hoặc rất hoan hỷ. Trong trường hợp của con thì đó là do bởi khi hành thiền con bị quá căng thẳng, và con sẽ bị kiệt sức. Do đó, sẽ tốt hơn nếu con thư giãn thân mình một chút. Hãy ngồi với lưng thẳng nhưng cứ thư giãn thân và tâm. Thực sự không thể có cảm giác mệt mỏi và kiệt sức nếu thiền đúng. Khi con cảm thấy mệt mỏi, nguyên nhân liên quan đến cơ địa của con, có thể có vấn đề với các luồng khí hay có bệnh tật gì đó. Do thân thể mất quân bình nên con cảm thấy mệt mỏi. Ngoài ra, khi có nhiều việc phải làm, nhiều hoạt động Phật sự hay thế tục, chúng ta có thể cảm thấy kiệt lực và không muốn làm nữa. Khi cảm thấy như vậy, tốt hơn hết là thư giãn thân thể một chút, phục hồi sức lực, uống thuốc... nhưng loại cảm giác này không đến từ việc hành thiền. Nó liên quan đến kinh mạch, khí huyết và cơ địa của con.

**Câu 2:** Sau khi hành thiền, con thường cảm thấy rất tươi tỉnh. Nó cũng giống như thức dậy sau khi đã ngủ một giấc dài và sâu. Cảm thấy như vậy có bình thường không thừa Thầy hay con đã quá thư giãn khi hành thiền?

**RINPOCHE:** Điều này chẳng có gì sai trái cả; đó thực ra là một dấu hiệu hành thiền rất tốt. Khi tâm thực sự an trú trong tĩnh lặng, tâm sẽ trở nên rất trong sáng và sẽ xua tan mọi cơn buồn ngủ. Con sẽ cảm thấy tươi tỉnh và không buồn ngủ; con sẽ cảm thấy rất sáng suốt. Nếu con cảm thấy tươi tỉnh thì đây là dấu hiệu cho thấy con biết cách hành thiền. Tuy nhiên, điều quan trọng là con phải thư giãn được thân mình. Nhưng điều này không có nghĩa là con không nên ngủ chút nào. Nếu con không ngủ chút nào thì sẽ không tốt cho cơ thể mình. Nếu con không ngủ được, con phải thử nhiều cách để có thể ngủ. Dứt khoát là con phải ngủ. Nhưng, nói chung, cảm giác sáng suốt đó là một dấu hiệu cho biết con đã thấy được bản tâm, đã hành thiền và kết quả là có một

kinh nghiệm về tánh giác rất sáng tỏ. Trong trường hợp tối ưu, nếu đã hành thiền thuần thực, chúng ta sẽ đạt đến trình độ không còn nhu cầu phải ngủ mà vẫn không thấy mệt; nhưng đối với chúng ta, đây không phải là điều mà chúng ta nên làm. Con con phải đi làm việc, nên con phải ngủ. Nếu con có thể nhớ đến công phu thiền ngay sau khi thức dậy thì điều này cũng giống như con đã hành thiền trong lúc ngủ.

**Câu 3:** Trong những phút đầu tiên của thời thiền, con thường quán tưởng chữ Hum ở giữa hai lông mày. Lúc đó, trước mắt và trong tâm, con thấy và cảm nhận nhiều màu sắc ấm và sáng. Các màu sắc ấm áp chỉ xuất hiện trong vài phút. Sau đó, con không còn thấy màu nào trong tâm và trước mắt nữa. Con chỉ cảm nhận được tâm hay thân của mình đang bồng bênh trong hư không rỗng rang. Chẳng có thứ gì chung quanh mình ngay cả khi con đang ngồi trong một căn phòng với người và bàn ghế chung quanh. Tâm con trống rỗng vào lúc đó. Điều này có bình thường không thưa Thầy? Việc hành thiền của con có theo đúng hướng?

**RINPOCHE:** Không có vấn đề gì với điều đó cả; nhưng dù bất kỳ cái gì xuất hiện thì con cũng không nên soi xét tìm hiểu. Đừng suy nghĩ về nó. Dù cho con có thấy màu sắc hay không, không nên suy nghĩ xem đó là cái gì... Cuối cùng thì tâm phải được giải thoát khỏi mọi hình thức bám chấp, dù là thấy hay không thấy bất kỳ thứ gì. Rồi tâm đó sẽ giống như hư không và bao trùm khắp nơi. Do đó, con phải xem bất kỳ thứ gì xuất hiện cũng đều giống như ảnh chiếu qua gương soi. Đây là một hiện tượng nhưng lại rỗng rang. Đối với bất kỳ thứ gì đang xuất hiện thì cũng hãy xem giống hệt như vậy. Đây chỉ là một hiện tượng rỗng rang. Một hình tượng có thể xuất hiện nhưng tự tánh lại rỗng rang. Đây cũng là cách chúng ta nên thực hành pháp Bồn tôn. Khi một Bồn tôn xuất hiện trong tâm con, Bồn tôn dù có xuất hiện nhưng cũng vốn rỗng rang. Hiện tượng ấy không chắc thật ở đó đâu. Đó thực sự là cách tốt nhất để thực hành giai đoạn sinh khởi.

**Câu 4:** Nhiều lần khi hành thiền, cơ thể nạp nhiều năng lượng đến nỗi con không thể ngủ được. Thưa Thầy, con không nên hành thiền trước khi đi ngủ phải không ạ? Con được nạp năng lượng khi thực hành pháp Kim cang tát đỏa cuối ngày và tụng 21 Tara trước khi đi ngủ. Thành thạo, nhiều ngày, tháng và năm trôi qua mà con cũng không cần phải ngủ nhiều. Dường như [cơ thể của] con vẫn hoạt động tốt nhưng chồng con lại lo lắng sợ con không ngủ đủ giấc. Không ngủ nhiều có ổn không thưa Thầy? Có thể là chỉ ba đến bốn giờ một đêm.

**RINPOCHE:** Dứt khoát là con phải ngủ ít nhất bốn đến năm giờ mỗi đêm. Nếu con không thể ngủ sớm được, nếu tâm rất sáng tỏ chẳng hạn thì con có thể thực hành pháp trì niệm Om Ah

Hum, và điều đó sẽ giúp cho con ngủ. Mặt khác, con có thể uống sữa chua (của cừu) vào buổi tối, nó sẽ giúp con ngủ được. Dứt khoát là con phải ngủ [đủ giấc]. Sau này, nếu con thực sự dự khóa nhập thất thì có ngủ ít hơn cũng vẫn ổn; trong khóa nhập thất, con sẽ không cảm thấy mệt mỏi và cuối cùng, sẽ không còn sự khác biệt giữa ngủ hay không ngủ. Ví dụ lúc đó thân con đang thực sự ngủ nhưng đồng lúc, con vẫn tỏ tường mọi việc và hoàn toàn tỉnh thức. Đó là một loại pháp tu rất ráo và tốt nhất.

*Các ý nghĩ trung tính thiên về trạng thái mất chánh niệm, thiếu sự sáng suốt. Đây là một trạng thái [không tốt lắm], chúng ta không nên mong muốn điều này vì chúng ta cần phát triển sự sáng suốt tỏ tường; sự sáng suốt tỏ tường vốn là để nhận biết sự phát khởi của bất kỳ ý nghĩ nào và rồi hãy cứ để yên cho chúng.*

**Câu 5:** Khi thực hành thiền tĩnh lặng thì quán tưởng hay không quán tưởng sẽ tốt hơn? Nếu quán tưởng là tốt hơn thì Thầy có khuyên quán chữ Hum ở rốn đúng không ạ? Có nên quán chữ Hum với màu đỏ không thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Việc con có cần quán tưởng hay không trong khi hành thiền tùy thuộc vào khả năng định, khả năng an trú trong tĩnh lặng của tâm con. Nếu tâm không thể an trú trong tĩnh lặng và có nhiều tư tưởng hiện ra thì con cần nương vào một đề mục quán tưởng, một đối tượng để trụ tâm. Nếu tâm có thể an trú trong tĩnh lặng thì con không cần quán tưởng. Khi tâm bình lặng, con sẽ nhận biết được bất kỳ thứ gì đang khởi lên trong đó. Con sẽ thấy tâm ra sao khi nó an trú trong tĩnh lặng và tâm sẽ ra sao khi ý nghĩ chuyển động ngang qua y như sóng trên nước. Chúng đến rồi lại đi. Lúc đó, chỉ nhận biết sự hiện diện hay vắng lặng của các ý này cũng là đủ. Cuối cùng, qua việc thực hành thuần thực, con sẽ nhận ra tâm vô niệm, tâm đang tư duy, và tánh giác vốn nhận biết các trạng thái đó đều chỉ đồng là một tâm. Nếu con không can dự hay chạy theo các ý nghĩ khởi sinh - nếu con cứ để mặc kệ chúng - chúng sẽ không ảnh hưởng gì đến con. Trong trường hợp đó, con không cần phải quán tưởng gì. Con chỉ cần trụ lại trong trạng thái rất như nhiên, vốn nhận biết khi có bất kỳ ý nghĩ nào khởi lên. Đó là trạng thái tâm tự nhiên như nhiên, không tạo tác, là tâm nguyên thủy vốn vậy, là tâm bình thường. Con cứ an trú trong trạng thái ấy một cách tự nhiên và nhận biết các ý nghĩ đang khởi lên và đừng chạy theo khi chúng khởi lên.

Nói chung, chúng ta nói rằng có ba trạng thái tâm. Có những ý nghĩ tích cực, tiêu cực và trung tính. Các ý nghĩ trung tính thiên về trạng thái mất chánh niệm, thiếu sự sáng suốt. Đây là một

trạng thái [không tốt lắm], chúng ta không nên mong muốn điều này vì chúng ta cần phát triển sự sáng suốt tỏ tường; sự sáng suốt tỏ tường vốn là để nhận biết sự phát khởi của bất kỳ ý nghĩ nào và rồi hãy cứ để yên cho chúng. Kế tiếp hãy cứ an trú trong tâm và nhìn thấy tâm phủ khắp như hư không ra sao. Hư không phủ trùm khắp nơi - không có trong và ngoài. Tâm không ở bất kỳ nơi đâu bên ngoài hoặc bên trong, và cũng không nằm giữa hai bên trong ngoài. Ví dụ như ngay trong tòa nhà này đây, bản tánh như hư không đó lan tỏa đến tất cả mọi người và chúng sinh trong tòa nhà này; nó lan tỏa đến mọi thứ. Rồi thì con đừng tìm hiểu về nó; con đừng nghĩ đến nó; con cứ tự nhiên an trú. Rồi con không cần phải quán tưởng gì nữa hết.

Về việc quán chữ Hum, màu sắc không thực sự quan trọng, nhưng nếu con cảm thấy rất lạnh chẳng hạn thì có thể quán tưởng màu đỏ. Khi con cảm thấy nóng thì có thể quán chữ Hum màu trắng. Trong tất cả các hoạt động, hãy duy trì sự chú tâm vào rốn. Để hỗ trợ cho điều đó, hãy quán một chữ Hum ở rốn. Đây chỉ là một phương pháp giúp tâm không sao lãng, giữ cho tâm tĩnh lặng. Trong lúc hành thiền Shamatha, điều quan trọng nhất là phát triển phẩm tánh an trú trong tĩnh lặng. Con không cần phải thực hành pháp quán tưởng đặc biệt nào nếu tâm an trú được trong trạng thái rất tĩnh lặng.

**Câu 6:** Trước khi sinh ra thì chúng ta là gì? Chúng ta ra đời như thế nào? Vì sao chúng ta lại ra đời?

**RINPOCHE:** Điều quan trọng là con đã làm gì để tái sinh vào kiếp sống này. Giờ thì con được tái sinh với thuận duyên, con là một con người trân quý. Đây là kết quả của việc thực hiện những hành động với tâm yêu thương và bi mẫn mặc dù tâm bám chấp và tham dục vẫn còn có mặt ở đây. Do các tập khí đó, con nhập vào tử cung của mẹ mình và tái sinh. Bởi vì con đã trưởng dưỡng được ít nhiều tình yêu thương và bi mẫn trong tâm nhưng vẫn còn bám luyến vào lạc thú của cuộc sống luân hồi này nên con được tái sinh trong thân người hiếm quý.

**Câu 7:** Chúng ta hành thiền với ý nghĩ mang lại lợi lạc cho mọi chúng sinh. Thừa Thầy, làm sao chúng ta có thể mang lại lợi lạc cho mọi chúng sinh trước khi hồi hướng công đức cho họ? Thông qua việc hành thiền, hành động của một người có thể mang lại lợi lạc cho mọi chúng sinh như thế nào?

**RINPOCHE:** Liên quan đến việc này, trước hết, con cần phải hiểu tâm của mọi chúng sinh và tâm của chính con đều có một nền tảng đơn nhất. Chúng ta được kết nối với tâm của mọi chúng sinh và đây là cách chúng ta trùm khắp chúng sinh. Tuy nhiên, chúng sinh lại bám níu vào một “cái ngã.” Mặc dù tâm của mọi chúng sinh có một nền tảng đơn nhất như một đại dương bao la, nhưng tâm của họ cũng giống như các tảng băng trên đại dương đó. Đó chính là tảng băng của chấp ngã. Nếu con phát khởi tình yêu thương và lòng bi mẫn, thì tảng băng của họ có thể phần nào tan chảy bởi vì tâm của chúng ta và của chúng sinh vốn là một. Người ta nói rằng tình yêu thương là năng lực bao trùm khắp nơi. Lòng bi mẫn của con mạnh đến mức nào, con sẽ có thể mang lại lợi lạc cho chúng sinh nhiều đến mức ấy. Lòng bi mẫn của con càng mạnh mẽ bao nhiêu

***Tình yêu thương là năng lực bao trùm khắp nơi. Lòng bi mẫn của con càng mạnh mẽ bao nhiêu thì khả năng của con càng lớn bấy nhiêu trong việc lan tỏa đến chúng sinh. Khả năng của chúng ta mạnh mẽ như thế nào trong việc mang lại lợi lạc cho chúng sinh tùy thuộc vào khả năng trưởng dưỡng lòng bi mẫn của chúng ta và cường độ của lòng bi mẫn này.***

thì khả năng của con càng lớn bấy nhiêu trong việc lan tỏa đến chúng sinh và cúng dường chư Phật trong các cõi tịnh độ. Bởi vì tâm bi mẫn giống như hơi ấm và có bản tánh trùm khắp mọi chúng sinh; hơi ấm này có thể làm tan chảy tảng băng chấp ngã. Khả năng của chúng ta mạnh mẽ như thế nào trong việc mang lại lợi lạc cho chúng sinh tùy thuộc vào khả năng trưởng dưỡng lòng bi mẫn của chúng ta và cường độ của lòng bi mẫn này.

Lúc đầu, chúng ta trưởng dưỡng định yêu thương. Để làm được việc đó, trước hết, chúng ta phải quán tưởng và phải thực sự hiểu biết. Hãy quán mọi chúng sinh hữu tình, không bỏ sót một ai, như cha mẹ đời trước của mình. Khi điều đó trở nên sáng tỏ trong tâm và con thực sự xem mọi chúng sinh là mẹ mình thì lúc ấy tình yêu thương sẽ lan tỏa trùm khắp mọi chúng sinh. Khi thấy tất cả các chúng sinh đó đau khổ thì con sẽ tự nhiên muốn giúp họ thoát khổ và đó chính là lòng bi mẫn. Đó là cách con mang lại lợi lạc cho mọi chúng sinh. Một ví dụ về dấu hiệu con có thể thực sự tác động đến chúng sinh theo cách này là khi con có lòng bi mẫn đối với các con thú cưng, chó hay mèo, thì chúng sẽ muốn ở gần con bởi vì con yêu chúng. Nếu con không yêu chúng thì chúng sẽ đi nơi khác.

Nếu một người thực sự hiểu rõ Tứ vô lượng tâm và tụng minh chú “Om Mani Padme Hum” thì thông qua năng lực của lòng bi mẫn khi người ấy tụng minh chú đó, sẽ chẳng khác nào như tâm



của người này cúng dường lên các cõi tịnh độ và lan tỏa trùm khắp toàn bộ chúng sinh trong sáu cõi luân hồi.

**Câu 8:** Nếu không có “cái ngã” thì ai sẽ là người thành Phật?

**RINPOCHE:** Khi không còn “cái ngã” thì đó chính là giác ngộ. Khi ý niệm về “cái ngã” đã biến mất thì chúng ta đạt giác ngộ. Tâm giác ngộ của chư Phật giống như một đại dương và chúng sinh giống như các tảng băng trôi trên đại dương. Khi một tảng băng tan chảy, nó sẽ hòa vào và trở thành một vói đại dương. Nó không biến mất, nó vẫn còn đó nhưng nó không còn khác với đại dương nữa. Đó là trí huệ bất nhị. Đại dương vẫn còn đấy, chỉ là không còn sự phân cách giữa nước với nước. Chỉ có một thể nước mà thôi. Một ví dụ khác là hư không -- bầu trời ở đó nhưng không có sự phân chia trong hư không. Chỉ có một hư không mà thôi.

Từ “giác ngộ” trong tiếng tạng là “sang gye.” “Sang” có nghĩa là dẹp bỏ bám chấp nhị nguyên và “gye” có nghĩa là phát triển rộng khắp, bao trùm; nghĩa là tâm lúc đó, rộng tỏa, trở thành phủ khắp và bao la như hư không. Khi con thể chúng điều này tức là khi không có bất kỳ sai khác nào giữa tâm và hư không thì con đã thành tựu pháp thân. Trong pháp thân thì không có cái ngã riêng tư. Một ví dụ khác là các vị Trí tuệ tôn đều đồng như nhau mặc dù có hàng triệu hình tướng khác nhau. Do đó, tâm của một triệu Bồ đề tâm và tâm của một Bồ đề tâm duy nhất cũng đồng là một như nhau.

**Câu 9:** Con có cảm giác sợ hãi các năng lượng cao khi hành thiền. Nỗi sợ này ngăn trở con hành thiền. Thưa Thầy, làm sao để con khắc phục nỗi sợ các năng lượng cao này và thay đổi thói quen suy nghĩ “tôi không thể làm được điều này”?

**RINPOCHE:** Về việc đó, con nên thiền định về Bồ đề tâm và hiểu rằng các vị không có hình tướng. Các năng lượng cao giống như một chúng sinh không hình tướng vẫn còn bám chấp vào “cái ngã,” và do bám chấp vào “cái ngã,” họ cũng sợ hãi và đau khổ. Chấp ngã là cái mà chúng ta thường gọi là “tà linh xấu ác”. Sợ các năng lượng cao chính là chấp ngã. Khi có chấp ngã thì chúng ta tự nhiên sợ hãi. Do đó, con phải nỗ lực nhiều hơn để phát triển tình yêu thương và lòng bi mẫn. Lòng bi mẫn càng mạnh mẽ bao nhiêu thì con càng ít sợ hãi bấy nhiêu. Thực ra thì sợ hãi và chấp ngã tương đương với nhau. Con đừng ngưng quán tưởng Bồ đề tâm. Hãy quán tưởng một vị Bồ đề tâm mà con kính yêu và sùng bái cho đến khi con không thể nào quên được ngài. Khi

đạt đến mức độ đó, tất cả quỷ ma, tà linh xấu ác sẽ chuyển hóa. Rồi con sẽ nhận ra rằng tà linh xấu ác được tạo ra chỉ bởi tâm của chính mình, bởi sự chấp ngã đáng sợ trong chính tâm mình.

Ví dụ nếu con sợ bóng tối, là bởi con bám chấp vào “cái ngã” nên con cảm thấy sợ hãi và nghĩ rằng một cái gì đó sắp xuất hiện. Rồi con gặp ác mộng và các giấc mộng xấu. Tất cả thực sự là do bởi sự chấp ngã của chính mình tạo ra. Tất cả các nỗi sợ đều đến từ sự chấp ngã. Do đó, khi con thực hành pháp Bồ đề, trường dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn, tất cả quỷ ma và tà linh xấu ác đó sẽ chuyển hóa thành Bồ đề. Tất cả chúng ta linh sẽ trở thành bạn hữu. Mọi thứ đều trở thành một cõi tịnh độ. Nhưng khi có sự chấp ngã thì mọi thứ hóa hiện như quỷ ma hay tà linh. Tà linh là một tâm thức tranh đua - nhưng đây là một hình thức tiêu cực của tranh đua bởi vì cũng có một hình thức tranh đua tích cực. Hình thức tiêu cực hiện hữu khi sự chấp ngã rất mạnh mẽ với tâm sân hận, đố kỵ, nó phá hoại công việc hữu ích, thiện lành của người khác. Một ví dụ như sau: một số người muốn làm giàu cho đất nước mình nhưng một số khác lại chống phá, cho nổ bom. Một kẻ lừa đời với ý định tiêu cực sẽ sa vào cõi khổ cùng, ngày càng đọa sinh xuống cõi thấp hơn trong nhiều, nhiều năm trời và nhiều, nhiều đời kiếp.

***Tà linh xấu ác được tạo ra chỉ bởi tâm của chính mình, bởi sự chấp ngã đáng sợ trong chính tâm mình.***

Cho đến khi sự chấp ngã và các phiền não sân hận, đố kỵ kết thúc, người ta sẽ chịu khổ. Nhưng rồi, dần dần và từ từ, các chúng sinh đó cũng sẽ được giải thoát. Chúng ta cần phải hiểu rằng bản tánh của những chúng sinh đó chỉ là một hình thức tiêu cực của sự bám chấp.

Tất cả hộ Phật đều là biểu hiện của Bồ đề tâm và chư vị giống như hơi nóng hay hơi ấm. Do chấp ngã, tinh linh xấu ác giống như một tảng băng. Vì vậy, hãy nghĩ các vị Bồ đề có năng lực làm tan chảy tảng băng chấp ngã. Cuối cùng, nơi thực tại hiện tiền, chẳng có tà linh xấu ác hay ma quỷ. Đây hoàn toàn sự tạo tác do tâm của chính chúng ta tạo ra.

**Câu 10:** Khi thực hành pháp niệm Om Ah Hum, mỗi khi chú tâm vào chữ Hum trên rốn, một cách rất tự nhiên con cũng quán được một năng lượng vi tế đi vào kinh mạch trung ương vi tế của mình. Kinh mạch trung ương xuất hiện rất rõ trong tâm con. Như vậy, vào lúc đó, con phải tiếp tục làm gì? Con sẽ tiếp tục để năng lượng vi tế đi vào kinh mạch trung ương và để cho hình ảnh kinh mạch trung ương này lưu lại hay con nên làm gì khác, thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Khi năng lực vi tế hay khí lực đi vào kinh mạch trung tâm, điều duy nhất con cần làm là thiền thôi. Con không cần phải tìm hiểu hay chạy theo ý nghĩ là giờ sẽ phải làm gì và vân vân... Khi khí đi vào kinh mạch trung ương, thân con sẽ tràn trề hơi ấm một cách tự nhiên và lúc đó, con chỉ nên tiếp tục hành thiền, an trú trong thiền Shamatha hay Vipassana mà đừng nghĩ gì về trạng thái đó và cũng đừng bận tâm về nó. Điểm chủ yếu của tất cả các pháp quán tưởng như

***Quán tưởng chỉ là một phương pháp để tâm được an trú trong tĩnh lặng; cái quan trọng nhất là để tâm được định, trong trạng thái sự sáng tỏ quang minh và rỗng lặng.***

thể và trong các giai đoạn thiền định khác nhau thì thực ra hành thiền là để an trú trong tĩnh lặng. Quán tưởng chỉ là một phương pháp để tâm được an trú trong tĩnh lặng; cái quan trọng nhất là để tâm được định. Khi tâm an trú trong trạng thái sự sáng tỏ quang minh và rỗng lặng thì đó là điều quan trọng nhất. Quán tưởng chỉ là việc phụ. Cái quan trọng nhất là trạng thái an tĩnh của thiền.

## THIỀN TRONG GIAI ĐOẠN SINH KHỞI

Này các đạo hữu của thầy, hôm nay chúng ta sẽ nói nhiều hơn về giai đoạn sinh khởi của Mật chú hay Kim cang thừa; trên con đường năm phần của Đại thủ ấn, đây là phần liên quan đến Bốn tôn. Trước tiên, chúng ta sẽ đến với giai đoạn sinh khởi như thế nào? Chúng ta sẽ từng bước đến với giai đoạn sinh khởi và chúng ta cũng đã vừa thảo luận về các bước dẫn đến giai đoạn sinh khởi. Lúc đầu chúng ta trưởng dưỡng trạng thái an định Shamatha. Sau đó, như đã đề cập, chúng ta sẽ thể chứng tâm vô niệm; chúng ta buông bỏ tất cả ý nghĩ. Trong trạng thái vô niệm đó, chúng ta sẽ ngộ ra bản tâm - đó là Vipassana. Vào lúc ấy, tâm được tĩnh lặng và trong cái tĩnh lặng đó, chúng ta cũng cần trưởng dưỡng sự sáng tỏ quang minh, vì sự tỏ tường quang minh này rõ biết bản tâm. Trong tánh Không, chúng ta sẽ tìm thấy tánh sáng. “Tánh sáng” (sự tỏ tường quang minh) ở đây có nghĩa là thức tự rõ biết sự rỗng rang của chính nó; đây là khả năng thông thấu rõ biết mà chúng ta cũng gọi là “Vipassana”. Kế tiếp, chúng ta sẽ tu tập và duy trì được sự ổn định trong sự tỏ tường quang minh đó, đây chính là tuệ minh sát. Khi đã duy trì ổn định được trong sự tỏ tường quang minh thì một cách tự nhiên, chúng ta sẽ hiểu rằng chính tâm đã tạo ra toàn bộ luân hồi và niết bàn.



Cái mà chúng ta gọi là “luân hồi” bắt đầu với nhận thức về một “cái ngã,” và từ nhận thức đó, “những người khác” sẽ xuất hiện. Cái nhận thức và bám chấp nhị nguyên này xem ta và người là hai thực thể tách biệt. Từ đó, phiền não sẽ khởi lên, và khi chúng ta bám vào ý nghĩ và phiền não của chính mình, cho rằng chúng là đúng và có thực thì chúng ta bắt đầu tạo nghiệp. Tâm của chúng ta đã tạm thời trở nên giống như nước đông cứng thành băng. Và như vậy, chúng ta tưởng ra một thực tại trong khi không hề có một thực tại như vậy. Nhưng thực tại ấy không thực sự hiện hữu theo cái cách nó hiện ra với chúng ta; cái ấy thế mà cứ y như thể nó đang thực sự hiện hữu. Khi con thấu biết được điều này thông qua việc thực hành Vipassana, tự nhiên con sẽ

nhận biết từng phiền não một mỗi khi nó khởi lên - sân hận, đố kỵ, và v.v. Con sẽ biết được hậu quả của tất cả các phiền não đó và suy cho cùng, con cũng sẽ biết được rằng chúng là lỗi lầm của sự chấp ngã. Cách đối trị chấp ngã chính là tâm vị tha.

Nếu con có được tâm vị tha thì sẽ không có “cái ngã.” Thông qua tuệ minh sát, con sẽ nhận ra rằng “cái ngã” chỉ là một ý nghĩ trong chính tâm mình nhưng mọi chuyện con nghĩ tưởng đều lại trở thành thật đối với con. Nếu con nghĩ rằng có một “cái ngã” thì sẽ có một “cái ngã”. Nếu con nghĩ rằng không có “cái ngã” thì sẽ không có “cái ngã”. Rồi con sẽ thấy con thực sự có một lựa chọn ở đây. Con có thể

***Nếu con có được tâm vị tha thì sẽ không có “cái ngã.” Thông qua tuệ minh sát, con sẽ nhận ra rằng “cái ngã” chỉ là một ý nghĩ trong chính tâm mình.***

lựa chọn tin hay không tin vào “cái ngã”. Và lựa chọn đó sẽ tạo hoặc không tạo ra hiện tượng. Cuối cùng thì chúng ta cũng sẽ vượt qua điều đó; tuệ minh sát cuối cùng nhận ra “cái ngã” chẳng hiện hữu mà cũng chẳng không hiện hữu. Bản tâm là cái gì đó vốn siêu vượt mọi giới hạn, siêu vượt danh tự và khái niệm. Bản tâm hoàn toàn không phải là một đối tượng để khảo sát bằng lý trí. Ý nghĩa thực sự của Vipassana đã được giải thích ở trang 74 trong cuốn *Các Giai Đoạn Thiền Định* của Khenpo Samdup. Đoạn thứ hai nói: “*Khi chúng ta nói về tánh Không thấm đẫm các phẩm tánh hoàn hảo.*” Ở đây “*tánh Không thấm đẫm các phẩm tánh hoàn hảo*” chính là ý nghĩa thực sự của tri kiến Vipassana.

Khi con thấy tánh Không trực diện tâm giác ngộ của Phật. Nhưng tánh Không thấm đẫm các phẩm tánh hoàn hảo đó ở nơi đâu? Chúng ta có thể tìm thấy nó ở đâu? Thực ra, đó chính là tự tâm của con. Đây là bản tánh chân thật của tự tâm vốn tỏ tường trong sáng, rỗng rang, không có bất kỳ ý niệm nào và bất kỳ sự bám chấp nào. Đó là chân tánh của Phật và khi con trực diện tự tánh tâm của con thì giống như trực diện tâm của Phật. Đó được gọi là “tâm tối thượng” bởi vì tâm tốt hơn mọi thứ khác. Thông thường, khi chúng ta nói cái gì đó là tốt thì điều này hàm ý cũng có cái gì khác xấu; do đó, chúng ta mới có thể nói có một điều duy nhất được xem là tốt. Một ví dụ liên quan đến tuệ tâm này là khi chúng ta nói cái gì đó là trí huệ “siêu phàm” hay “tối thắng” thì điều này hàm ý cũng có loại trí huệ thấp kém hơn.

## ***Hai Loại Trí Huệ***

Có hai loại trí huệ. Có trí huệ thế tục và có trí huệ siêu việt hay trí huệ siêu vượt thế tục. Trí huệ siêu vượt thế tục là trí huệ tối thượng của Phật và trí thế tục là trí mà chúng ta sử dụng để hiểu biết các đối tượng thế tục, như khoa học chẳng hạn. Nhưng cả hai vẫn chỉ là một tâm. Cả hai chỉ là hai cách thức khác nhau để sử dụng tâm đó mà thôi. Các loại trí huệ không phải là hai tâm riêng biệt; cả hai đều là bản tâm của một người nhưng được sử dụng theo những phương cách khác nhau. Nếu được sử dụng trong một bối cảnh thế tục trong luân hồi thì trí huệ phân biệt nhị nguyên này nhận thấy có sự tách biệt giữa mình và người khác, và thấy sự nhị nguyên này xuất hiện như một thực tại. Tâm thức cho rằng ta và người là sự chắc thật và do bám chấp vào sự chắc thật này nên mới phát khởi nhiều tư tưởng bám luyến hoặc ghét bỏ. Từ cái ý thức phàm phu này, từ cái loại trí thế tục hay trí thông minh bình phàm này tất cả vũ trụ bên ngoài và tất cả chúng sinh bên trong, nghĩa là toàn bộ luân hồi đã được tạo ra. Trí thế tục này được sử dụng cho mọi hoạt động trong thế gian của chúng ta, chẳng hạn như để hiểu biết về thế giới và các môn khoa học tự nhiên chẳng hạn. Trí ấy tìm hiểu khảo sát thế giới, cho rằng mọi hiện tượng là chắc thật và là các thực thể hiện hữu riêng biệt. Dựa vào sự hiểu biết đó, trí thế tục sử dụng sự thông minh của chính nó. Tuy nhiên, rốt ráo thì tất cả các pháp được tạo ra trong thế gian này đều là các pháp hữu vi, và vì thế, cũng là vô thường. Đây là cái mà đức Phật đã chứng ngộ.

[Ngược lại], trí huệ của Phật là trí tối thượng; trí huệ này mãi mãi thắng diệu. Thắng diệu trong quá khứ và sẽ thắng diệu trong tương lai. Đây là trí tối thượng miên viễn bất biến. Đây thực sự là phẩm chất của Phật tánh; là chân tánh luôn luôn thắng diệu, luôn luôn tối thượng. Tối thượng là bởi chân tánh ấy chưa từng khởi, và chưa từng dứt; chân tánh ấy bất sinh và bất diệt. Chân tánh ấy không bao giờ suy thoái và là chân như, là thường trụ như thật. Đây là trí huệ của Phật với những phẩm chất hoàn hảo. Người ta gọi trí vô thường này bằng nhiều tên khác nhau như “trí huệ siêu vượt thế tục,” hay “trí huệ của chư Như Lai,” hay “trí huệ nguyên sơ tối thượng”. Chân tánh được gọi bằng nhiều tên khác nhau như thế, nhưng vẫn chỉ là một tâm. Ở đây, chúng ta gọi là “Vipassana” hay tuệ minh sát.

Với Vipassana, chúng ta nhìn vào bên trong, chúng ta nhìn vào tâm của mình. Bằng cách nhìn vào tâm, con sẽ hiểu được rằng, nếu con nghĩ có “cái ngã” thì sẽ có “cái ngã” đối với con. Nhưng, mặt khác, nếu con nghĩ không có “cái ngã” và không bám chấp vào bất kỳ “cái ngã” nào thì sẽ không có “cái ngã” nào. Nếu hiểu được điều đó, con sẽ biết rằng đây chỉ là nhận thức của chính



***Nếu con nghĩ có “cái ngã” thì sẽ có “cái ngã” đối với con. Nhưng, mặt khác, nếu con nghĩ không có “cái ngã” và không bám chấp vào bất kỳ “cái ngã” nào thì sẽ không có “cái ngã” nào.***

mình và nếu con cứ buông bỏ ý niệm về cái ngã đó thì có cái gì ở đó? Cái gì sẽ còn lại nếu con buông bỏ ý niệm về “cái ngã” đi? Con sẽ thấy chẳng có cái gì ở đó cả. Tâm như thể hư không. Tâm con sẽ đồng với hư không. Mặc dù con hiểu điều này nhưng những người khác lại không chịu hiểu. Những người khác sẽ vẫn nhìn thấy con theo cách nhị nguyên, sẽ thấy “đây là mình và kia là anh ta.” Nhưng con sẽ biết rằng đó chỉ là nhận

thức của họ chứ thực sự không có sự sai khác; đó chỉ là cách nhìn của người kia. Có nhiều cách nhận thức khác nhau; mặc dù một người có thể nhìn theo cách như vậy, tuy nhiên, vì có nhiều cách nhận thức khác nhau nên người khác cũng có thể nhận ra rằng chúng ta không thực sự tách biệt. Ví dụ như chúng ta thường nhìn thấy các thầy, các vị lạt ma, nhưng cái mà chúng ta thấy chỉ là thân của thầy và rồi chúng ta lại bám chấp vào thân tướng ấy. Sau đó chúng ta nghĩ rằng khi thầy hiện diện bằng xương, bằng thịt, chúng ta sẽ nhận được lực gia trì của thầy và khi thầy không hiện diện bằng xương, bằng thịt thì dường như không có lực gia trì. Đó là khuyết điểm của việc thiếu hiểu biết về bản tánh bất nhị của tâm. Đó là khuyết điểm của việc tiếp tục bám chấp vào các nhận thức thế tục, vào trí thế tục.

Chúng ta nên nhìn vào chính thân mình như một ví dụ khi quán sát về hai loại trí huệ. Như đã nói, có trí huệ siêu thế tục và trí huệ thế gian. Khi nhìn vào thân mình, ý thức của con tưởng là có cái thân của con và xem nó là “cái ngã” của con, là cái gì đang thực sự hiện hữu. Con bám níu vào đó. Con tin rằng đó là một đối tượng vật chất có thật. Con nghĩ rằng nó thực sự có thật. Trên cơ sở nhận thức này, khi con tự đồng hóa cái ngã này với thân của mình thì con sẽ tạo nghiệp. Từ cái nhận thức về thân này của con, con sẽ tạo ra nhiều nghiệp khác nhau. Các hành động đó được thực hiện bởi trí thế gian. Trí thế gian không phải là thứ gì cần phải học hỏi, nó chỉ tự nhiên đi theo một quy trình nhất định dựa trên sự bám chấp vào thân.

Vậy thì trí huệ siêu việt sẽ nhìn thấy thân ra sao? Khi con nhìn thân với trí huệ siêu việt thì thân này thực sự là gì? Trí huệ này thấu hiểu rằng thân con không phải thực sự là con. Trong cuốn *Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo*, có một câu kệ về “con thuyền đầy đủ tự do và may mắn của thân người hiếm quý này.” Thân người giống như con thuyền có thể mang con đến bến bờ giải thoát nếu khéo sử dụng. Với trí huệ này, con sẽ hiểu nó có thể mang con đến bến bờ giải thoát

nhưng nếu con không dùng thân người để đạt giải thoát - nếu con tiếp tục bám luyến vào thân và xem nó như “cái tôi” thì con sẽ không đạt giải thoát được. Do tự đồng hóa với thân, một ngày khi con lìa đời và xa lìa nó, con sẽ vẫn còn tập khí tự đồng hóa với thân và do đó, sẽ không ngừng đi tìm thân khác. Như vậy, con sẽ đi lòng vòng trong luân hồi trong các thân khác nhau. Sơ tổ Jigten Sumgon đã dạy rằng cái thực sự lang thang trong biển luân hồi này là cái thân được nhận dạng như là cá thể riêng biệt của mình. Và rồi mỗi một cái thân mới mà chúng ta tạo ra sẽ lại dựa trên nền tảng của loại phiền não nào nổi trội, do đó, thân chính là biểu hiện của các phiền não của chúng ta. Tùy thuộc vào thiện hạnh và bất thiện hạnh của mình, chúng ta sẽ được hạnh phúc hay chịu khổ đau.

**Sơ tổ Jigten Sumgon đã dạy rằng cái thực sự lang thang trong biển luân hồi này là cái thân được nhận dạng như là cá thể riêng biệt của mình.**

Trí tuệ siêu vượt trần gian thấu hiểu không có “ngã” chân thật trong thân. Nếu con nghĩ rằng có một “cái ngã” thì sẽ có một “cái ngã”. Nếu con không nghĩ rằng có “cái ngã”, thì sẽ không có “cái ngã”. Do đó, con không nên bám níu vào “cái ngã”. Hãy buông bỏ “cái ngã” đi và an trú trong trạng thái không bám chấp vào bất kỳ thứ gì. Điều này có nghĩa là an trú trong trạng thái Vipassana, trong tuệ minh sát.

## ***Hai Loại Thân Giả Huyễn***

Có hai loại thân giả huyễn: thân huyễn thanh tịnh và thân huyễn bất tịnh. Thân huyễn bất tịnh là thân trần tục, thân luân hồi. Thân huyễn bất tịnh của một vị thần thể tục, tuy không phải là thân vật chất nhưng trong tâm tưởng thì vị thần này vẫn nhận rằng có thân; do vậy, vẫn mang thân phi vật chất và vẫn có các kinh nghiệm đau khổ của luân hồi. Đó là một vị thần thể tục. Đức Đạt Lai Lạt Ma khuyên chúng ta không nên hành trì các vị thần thể tục đó, bởi vì sẽ không có lợi ích rất ráo và do bởi chính họ cũng là các chúng sinh luân hồi chịu khổ đau. Họ cũng biết sợ, đói khát, chịu nóng, lạnh, nghèo, và vân vân. Mặc dù không có thân vật lý, họ vẫn làm nhận sắc tướng. Bởi thế, họ vẫn có thân phi vật chất; họ không có hình tướng nhưng lại có thân phi vật chất vốn là thân giả huyễn bất tịnh.

Nhưng cũng có một loại thân huyễn thanh tịnh; đó là vị Bồ tôn khởi hiện từ giai đoạn sinh khởi - là vị Bồ tôn mà chúng ta quán tưởng. Là các hành giả nhập môn, chúng ta có thể bắt đầu với việc quán tưởng một hình tướng Bồ tôn từ hòa hay chúng ta có thể quán tưởng hình tướng đức

***Nếu con đã thực hành thuần thực thiền Shamatha và Vipassana, trong cái tâm tỏ tường trong sáng này, bất kỳ đối tượng nào mà tâm có thể thâm nhận được thì cũng có thể xuất hiện ngay nơi tâm đó. Cái thấy này không phải là thấy bằng mắt mà là cái thấy trong tâm.***

Phật Thích Ca Mâu Ni. Chúng ta đã quen thuộc với ngài nên hình tướng đức Phật sẽ dễ dàng khởi hiện trong tâm của tất cả chúng ta. Quán tưởng hình tướng của đức Phật là một cách rất tốt để bắt đầu. Thoạt tiên, sẽ vẫn có một nhận thức nhị nguyên cho rằng “đó là đức Phật và đây là mình đang quán tưởng đức Phật.” Vào lúc này con có thể quán tưởng đức Phật ở khoảng không trước mặt con, ví dụ như một đức Phật trong kích thước

nhỏ ngay trước mặt con. Hãy nhìn vào hình ảnh đức Phật rồi nhắm mắt lại và nhìn thấy hình ảnh Phật hiện ra trong tâm. Nếu con đã thực hành thuần thực thiền Shamatha và Vipassana và tâm con không có các vọng niệm thì đức Phật sẽ hiện ra trong tâm con, vốn giống như một tấm gương trong sáng. Đức Phật sẽ hiện ra như một ảnh phản chiếu chiếu từ trong bản tâm trong sáng, tĩnh lặng của con.

Thật ra thì trong cái tâm tỏ tường trong sáng này, bất kỳ đối tượng nào mà tâm có thể thâm nhận được thì cũng có thể xuất hiện ngay nơi tâm đó. Bất kỳ thứ gì được con nghĩ tưởng đều sẽ xuất hiện trong tâm con; con sẽ nhìn thấy bất kỳ thứ gì con nghĩ tưởng. Cái thấy này không phải là thấy bằng mắt mà là cái thấy trong tâm. Nếu con tìm kiếm một đối tượng mà con nhìn thấy với mắt mình (nhãn thức) thì con sẽ không thấy được. Đây là cái thấy bằng tâm. Đối tượng xuất hiện trong tâm chứ không phải do nhận thấy bằng mắt.

Đức Phật xuất hiện với tất cả các phẩm hạnh của một vị Phật giác ngộ. Đức Phật tượng trưng cho nhiều phẩm tánh khác nhau như thập lực và tứ vô úy. Lúc đầu, đức Phật trưởng dưỡng tâm giác ngộ - Bồ Đề tâm - rồi ngài thực hành sáu ba la mật cho đến khi đạt đến Chánh đẳng Chánh giác. Khi đạt giác ngộ, ngài thành tựu thân huyễn thanh tịnh. Đây là hình tướng mà con hãy nghĩ tưởng đến. Khi con nghĩ tưởng về hình tướng đức Phật, hình tướng này sẽ xuất hiện; khi không nghĩ tưởng về hình tướng này, nó sẽ biến mất. Nó không hiện hữu ở đó. Đó là bởi vì hình tướng

***Do các đặc điểm của sự tỏ tường quang minh và tánh Không, giai đoạn sinh khởi và giai đoạn viên mãn thực sự là một sự hợp nhất. Hai giai đoạn này, hai công phu hành trì này là tượng trưng cho báo thân và pháp thân.***

này cũng không có tự tánh. Không có tự tánh thuộc vào giai đoạn viên mãn. Do các đặc điểm của sự tỏ tường quang minh và tánh Không, giai đoạn sinh khởi và giai đoạn viên mãn thực sự là một sự hợp nhất. Hai giai đoạn này, hai công phu hành trì này là tượng trưng cho báo thân và pháp thân. Pháp thân là bản tánh như hư không của tâm và báo thân là cầu vồng vốn xuất hiện rất rõ trên trời. Cầu vồng xuất hiện với nhiều màu sắc rất sống động, riêng biệt và trong sáng nhưng tinh túy của hiện tượng ấy lại chính là tánh Không. Tinh túy là rỗng rang và bản tánh là sự tỏ tường quang minh. Đây là bản tánh của thân huyễn thanh tịnh và thực ra đó chính là bản tâm của con. Tinh túy của tâm là rỗng rang và bản tánh của nó là sự quang minh rõ biết tỏ tường. Khi liên tục thực hành pháp Bốn tâm và không ngừng quán tưởng Bốn tâm, con sẽ hiểu ra Bốn tâm không thực sự tách biệt khỏi tâm con; Bốn tâm được thực sự hình thành trong tâm của chính mình.

Lúc đầu, chúng ta không hiểu được điều này nên vẫn còn bám chấp nhị nguyên. Vào lúc đó, con có thể quán tưởng một vị Phật với kích thước to lớn lấp đầy hư không hay với kích thước rất nhỏ như hạt mù tạt. Con có thể quán tưởng hình tượng đức Phật với mọi kích thước và phải nhớ nghĩ các phẩm tánh của ngài. Dần dần, con sẽ bắt đầu hiểu được hiện tượng thực sự ở trong tâm con như thế nào. Pháp thân của đức Phật bao trùm khắp nơi và do đó, có thể kết nối với tâm con, với Phật tánh của con, một cách tự nhiên và cố hữu. Sau đó, con sẽ dần dần hiểu được hiện tượng của đức Phật và tâm của chính con không tách biệt nhau. Vị Phật đang thực sự khởi hiện là tâm của con; hay hiện tượng của vị hộ Phật đó cũng là tâm của con. Đây là cách để chúng ta thực hành và từng bước thành tựu giai đoạn sinh khởi. Bắt đầu với việc quán tưởng hình tượng của Phật Thích Ca Mâu Ni là điều tốt. Một khi con đã thực hành thuần thục và đạt được độ ổn định thiền Shamatha và tri kiến Vipassana này - đặc biệt là Vipassana hay tuệ minh sát - con hãy cứ an trú trong tánh sáng, là sự tỏ tường rõ biết, mà không suy nghĩ về gì cả, nghĩa là không có ý niệm hay ý tưởng nào thắc mắc nào về sự hiện hữu hay không hiện hữu, thắc mắc xem có một đối tượng nào đó đang ở đó hay đang không ở đó. Hoàn toàn không có bất kỳ sự quán xét, hay bất kỳ khái niệm tạo tác nào, con chỉ thuần túy hiển hiện ở ngay nơi sự tỏ tường quang minh.

Những hành giả nhập môn vẫn còn nhiều hoài nghi và nhiều người không hoàn toàn tin vào Giáo pháp. Ví dụ một số người nghĩ rằng quán tưởng vị Bốn tâm thì chẳng khác nào đang tưởng tượng rằng có một đối tượng đang ở đó, trong khi đối tượng này không thực sự ở đó, cứ y như là chúng ta đang chế tác ra vị Bốn tâm đó. Một mặt thì là thế, mà một mặt đối với những đối tượng đang

hiện diện bên ngoài thì chúng ta lại nói rằng các đối tượng này không hiện hữu ở đó. Đối với những người tu sơ cơ thì dường như vị Bồ đề chỉ là một phương tiện để lừa dối tâm chúng ta; chúng ta đang đánh lừa tâm của chính mình bằng cách giả vờ cho rằng Bồ đề đang ở đó trong khi ngài không thực sự ở đó. Có nhiều hoài nghi như thế và nếu con có hoài nghi như thế thì con phải nhìn vào tâm của mình. Đầu tiên là con hãy nhìn xem có “cái ngã” ở đó hay không. Nếu con có lòng nghi như vậy thì do con tin tưởng rằng có một cái “ta”, vậy nên con nên nhìn vào tâm và cố gắng nhận diện cái “ta” đó đi. Nó đang ở đâu? Nó giống cái gì? Nó có hình dạng hay màu sắc gì không? Khi quán sát thì con sẽ không thể tìm thấy bất kỳ cái gì ở đó. Con sẽ không thể xác định được “cái ngã” đó thực sự là gì - nó nhìn giống cái gì và hiện hữu ra sao. “Cái ngã” đó không phải là cái gì để con có thể nhận diện hay nhìn thấy được, nhưng nó vẫn là cái tạo ra toàn bộ luân hồi. Nó là cái tạo ra mọi đau khổ. Mặc dù chúng ta không thể nhận diện được nó, chúng ta không thể nhìn thấy nó rõ ràng tường tận, nhưng chúng ta thực sự biết được nó tạo ra đau khổ và dày vò chúng ta như thế nào. Trên cơ sở đó, chúng ta có thể hiểu được rằng có một cái gì đó mà ta không thể nào nhận diện. Chúng ta không thể nhìn thấy nó; nó không hiện hữu ở đó nhưng nó vẫn có một chức năng. Nó tác động đến chúng ta mặc dù chúng ta không thể nhìn thấy nó được.

Cũng hết như vậy, chúng ta có thể hiểu được bản tánh chân thật của vị Bồ đề. Chư Bồ đề hiện hữu y như thế và đó cũng không phải là một đối tượng để khảo sát bằng trí thông minh bình thường. Người ta nói rằng không thể lĩnh hội được chân tánh duy chỉ bằng trí thông minh bình thường. Không thể diễn tả được bản tánh tối hậu. Thực sự không thể diễn tả được chân tánh của Bồ đề bằng ngôn từ; ta không thể hiểu được bằng trí thông minh thế gian đâu. Chẳng thể diễn bày chân tánh tối hậu. Chẳng có cái gì, chẳng có khái niệm nào có thể mô tả được nhưng khi nhìn thấy được [“khuôn mặt thật”] của tự tâm, con sẽ không bao giờ còn hoài nghi. Nếu vẫn còn hoài nghi về Bồ đề thì con vẫn chưa lĩnh hội được Bồ đề. Do đó, trước tiên con phải nhìn vào tâm mình và thử đi tìm “cái ngã” của mình đi. Khi tìm kiếm thì chẳng có cách nào để con thực sự tìm ra nó. Chẳng thể tìm thấy một “cái ngã” hiện hữu chắc thật nào. Dần dần, sau khi đã từ từ huân tu thực hành Shamatha và Vipassana một cách thuần thực, thì con sẽ trưởng dưỡng được tín tâm đối với Bồ đề khi hành

***Thật ra, hiện tượng của đức Phật và tâm của chính con không tách biệt nhau. Vị Phật đang thực sự khởi hiện là tâm của con; hay hiện tượng của vị hộ Phật đó cũng là tâm của con.***

thiền về Bồ đề. Rốt cuộc cũng giống như “cái ngã”, tự tánh của Bồ đề vốn là không nhưng , Bồ đề lại sở hữu nhiều phẩm tánh khác nhau. Chư Bồ đề sở hữu các phẩm tánh như toàn tri, từ bi và sở hữu cả năng lực bảo vệ gia hộ. Các phẩm tánh này đến từ đâu? Trên phương diện giác ngộ, Bồ đề khởi lên từ tam thân cho nên rốt ráo Bồ đề xuất phát từ Phật tánh.

Do đó, trong Kim cương mật chú thừa, trước tiên chúng ta phải thọ nhận quán đảnh bởi vì quán đảnh thực sự khai thị cho chúng ta về chân tánh của Bồ đề, chân tánh của hành giả và mối quan hệ hỗ tương giữa Bồ đề và hành giả, về sự kết nối giữa Bồ đề và hành giả. Đây là điều mà chúng ta được khai thị trong lễ quán đảnh gia lực. Trước hết, chúng ta được kết nối trên nền tảng Phật tánh. Phật tánh cũng giống như cái thân duy nhất của cội cây, hay như một cành cây với nhiều bông hoa. Khi đã tinh tấn trong Vipassana, chúng ta sẽ hiểu được sự bất khả phân của chư Đạo sư, chư Phật và của chính mình. Chúng ta sẽ thể chứng trí huệ bất nhị, sự bất nhị giữa “ta” và “người” (ngã và pháp), và thể chứng chính bản tâm siêu vượt mọi bám chấp, vốn là tâm của Bồ đề. Điều này cũng giống như tiến trình phát triển của một bông hoa; lúc đầu, tâm hành giả cũng giống như một nụ hoa chưa hé nhụy và vị Kim cương Thượng sư khai thị bằng pháp quán đảnh thì giống như một bông hoa đã nở rộ, Kim cương Thượng sư có kinh nghiệm, biết cách thuần dưỡng chúng sinh bằng bốn công hạnh giác ngộ và có thể chỉ lối cho họ nên vị Đạo sư là một bông hoa mãn khai rộ nở. Kế tiếp, chư Bồ đề giống như các hạt giống do bông hoa đó sản sinh ra. Bản tánh của Bồ đề rỗng rang giống như bầu trời; ứng thân thì giống cầu vồng trên trời và hóa thân giống như các giọt mưa trên trời rơi xuống.

Thân người hiếm quý này giống như hoa chưa hé nhụy. Thân người hiếm quý được tạo thành từ sáu nguyên tố và do đó, được phú bẩm với các phẩm tánh cần thiết để đạt giải thoát trong kiếp sống này. Chúng ta đã đạt được thân người hiếm quý này do vô số phước đức tích lũy được trong quá khứ và cũng do năng lực của Bồ đề tâm. Trong số tất cả các loại thân tướng khác nhau trong sáu cõi luân hồi thì chúng ta đã đạt được thân người hiếm quý này. Và khi thực sự hiểu ra điều này, con sẽ biết mình phải tận dụng kiếp sống quý báu này bởi vì con sẽ hiểu được rằng trong cuộc đời này, con có tiềm năng đạt giác ngộ ngay trong tám thân duy nhất này, trong kiếp sống duy nhất này. Phương pháp để đạt được điều này được giới thiệu thông qua [các giáo lý về] nền tảng, đạo và quả.



Ở khía cạnh nền tảng, đạo và quả: tất cả đều chỉ là tâm. Trước tiên, tâm được xem như là là nền tảng. Kế tiếp, trong bối cảnh của đạo hay đường tu, tâm trở thành công phu thực hành. Trên đường tu, pháp tu là buông bỏ chấp ngã và phát triển tâm vị tha - đó cũng là tâm. Người thực hành và trưởng dưỡng lòng vị tha cũng là tâm. Nền tảng - bản tánh tối hậu của tâm - là tâm; và đối tượng đang thực hành trên đường tu cũng là tâm. Và rồi cuối cùng khi các che chướng được loại bỏ, quả cũng là tâm. Thông qua việc trưởng dưỡng lòng bi mẫn trong một thời gian dài, sự chấp ngã sẽ dần dần biến mất, và khi không còn chấp ngã, khi chỉ còn đại bi trong tâm, thì đó là quả thành tựu cuối cùng. Bản tâm là Phật nên kết quả cũng là tâm. Như đức Milarepa đã giải thích, không thể tìm thấy Phật nào bên ngoài tâm ta. Để nhìn thấy Phật, hãy nhìn vào phẩm tánh của chính tâm con. Chính đức Phật cũng dạy rằng tâm con chính là Phật. Tâm tương tục của con và tâm tương tục của Phật thực ra chỉ đồng là một tâm tương tục. Tâm này cũng giống như hư không bởi vì bản tâm cũng giống như hư không, không hề có sự tách biệt, phân ly giữa tâm của tất cả chúng ta. Do đó, tâm của mọi chúng sinh và tâm Phật đều đồng như nhau và đó cũng là tâm của Bồ đề tâm. Khi con hành trì Bồ đề tâm nhưng chưa hiểu rõ điều này - nghĩa là con chưa phát triển đầy đủ Vipassana hay tuệ minh sát - cho nên khi con quán tưởng Bồ đề tâm trong giai đoạn sinh khởi, con sẽ vẫn nhận Bồ đề tâm theo cách thức nhị nguyên.

Ví dụ hôm nay khi quán tưởng Bồ đề tâm, con có thể quán tưởng một hình tượng của Phật ở trước mặt mình. Ở đây, chúng ta đang có một tượng Phật; con có thể nhìn vào đó và xem như công cụ hỗ trợ cho việc quán tưởng của mình. Hãy nhìn vào tượng Phật, nhắm mắt lại và để cho ảnh Phật khởi hiện trong tâm con. Hãy cố gắng không chạy theo bất kỳ ý nghĩ nào. Đừng để cho hình ảnh Phật trong tâm mình bị các ý nghĩ khác làm tan biến mất trong lúc con nhắm mắt. Trong giai đoạn sinh khởi của Bồ đề tâm, hình ảnh quán tưởng phải xuất hiện rõ rệt trong tâm. Sau đó, hãy nhận biết rằng cái gì đang xuất hiện với con thực ra cũng chỉ là tâm của mình. Do đó, Bồ đề tâm thực sự không tách lìa khỏi tâm con; đây chính là tự tâm của con. Nhưng lúc này, chúng ta vẫn còn đang có nhận thức nhị nguyên nên tạm thời bây giờ, con cũng có thể quán tưởng đức Phật trong không gian bên ngoài, khi thì trong hình tượng to lớn lấp đầy cả hư không, khi thì trong hình tượng rất, rất nhỏ. Có nhiều cách khác nhau để chúng ta thực hành trong giai đoạn sinh khởi.

## Hỏi và Đáp

**Câu 1:** Khi thực hành tình yêu thương và lòng từ ái, con thấy trao đi tình thương và lòng từ ái cho người khác thì dễ hơn là trao cho chính mình. Thưa Thầy, làm sao để trưởng dưỡng tình yêu thương và lòng từ ái mà không hy sinh chính mình?

**RINPOCHE:** Cái ý nghĩ cho rằng “có lẽ mình không nên hy sinh tất cả bản thân mình” [cho người khác] là một tư tưởng xuất phát từ sự chấp ngã. Con nên hy sinh hoàn toàn “cái ngã” - buông bỏ

***Con nên hy sinh hoàn toàn “cái ngã” - buông bỏ nó trọn vẹn và ngay cả khi con buông bỏ “cái ngã” trọn vẹn, con cũng sẽ không bao giờ đánh mất Phật tánh của mình***

nó trọn vẹn và ngay cả khi con buông bỏ “cái ngã” trọn vẹn, con cũng sẽ không bao giờ đánh mất Phật tánh của mình. Thậm chí ngay cả con muốn mất Phật tánh thì thực sự cũng không có cách nào để mất được. Ngược lại, cái mà con cần phải buông bỏ, cái mà con phải hy sinh trọn vẹn lại chính là “cái ngã”, là sự bám chấp vào “cái ngã” của mình. Nếu con thực sự chỉ nghĩ đến việc mang lại lợi lạc hay giúp đỡ người khác và con không bao giờ nghĩ về bản thân, thì đó là lợi lạc lớn nhất. Đó thực sự là điều tốt nhất. Việc đó cũng giống

như hơi ấm làm tan chảy tảng băng. Thông thường khi chúng ta nhận thức ra có “mình” và “những người khác,” thì chúng ta tự xem mình rất quan trọng. Nhưng nếu con chỉ quan tâm nghĩ tưởng về người khác, con sẽ không còn quá quan tâm lo lắng cho bản thân mình. Đó thực sự là cách tốt nhất để thực hành bởi vì đó là điều mà chúng ta muốn thực hiện; và điều ấy là chúng ta phải hoàn toàn buông bỏ “cái ngã” đó đi. Qua việc đó, con đang thực sự mang lại lợi lạc cho chính mình nhiều nhất bởi vì sự chấp ngã giống như tảng băng và con phải làm nó tan chảy cho đến khi nó tan chảy hoàn toàn. Càng làm băng tan bao nhiêu càng tốt bấy nhiêu.

**Câu 2:** Khi Thầy nói “tâm của con” thì có phải thầy muốn nói ở trong đầu con hay trong lĩnh vực nhận thức?

**RINPOCHE:** Khi chúng ta đề cập đến “tâm” thì ở đây là dù chúng ta có cố gắng đi tìm cái “tâm” ấy thì chúng ta không thể tìm thấy nó. Chúng ta không thể nói “đây là nơi nó đang hiện hữu,” ví dụ như trong óc, hay trong đầu; thực ra tâm bao trùm khắp nơi. Chẳng có gì mà không được tâm ấy bao trùm. Toàn bộ cơ thể con được bao trùm bởi tâm. Chẳng những thế, “cái ngã” của con đi đến đâu thì tâm của con đi đến đấy. Ví dụ như con có một căn nhà, nếu nhà bị hư hỏng con sẽ tức giận, đúng không? Điều đó có nghĩa là tâm con cũng bao trùm cả căn nhà. Ở đâu có cảm thọ về cái “tôi” hay “của tôi,” bất kỳ cái gì mà con có, bất kỳ cái gì mà con tự đồng hóa thì tâm đều

bao trùm. Tâm đi đến bất kỳ nơi nào. Hôm qua khi chúng ta thảo luận về thiền an tĩnh và thiền minh sát, chúng ta đã nói rằng không thể xác định được vị trí của tâm. Chúng ta không thể nói nó đang ở đâu hay nó đang an trú ở đâu? Bài “*Nguyện của Phổ Hiền Như Lai*” nói rằng nó không ở bên ngoài mà nó cũng chẳng ở bên trong, tâm ấy siêu vượt lấy và bỏ, siêu vượt hiện hữu hay không hiện hữu. Tâm ở khắp mọi nơi. Thật ra thì không có trong, ngoài và cũng không có ở giữa. Tâm này phủ khắp ở bất kỳ nơi đâu hư không phủ khắp. Cho nên, nếu đứng ở một quan điểm của sự chấp ngã thì tâm cũng trùm khắp tất cả các đối tượng và bất kỳ cái gì mà chúng ta sở hữu.

***Tâm phủ khắp ở bất kỳ nơi đâu hư không phủ khắp. Tâm cũng trùm khắp tất cả các đối tượng và bất kỳ cái gì mà chúng ta sở hữu.***

**Câu 3:** Xin Thầy vui lòng giải thích câu nói của ngài Tilopa: “Đây là trí huệ tự tri. Hãy tự biết giác tánh tự tri tối thượng của chính mình.”

**RINPOCHE:** Cái thấy tối thượng là tự nhìn thấy (tự tri) chính mình - nhìn thấy tự tâm của chính mình - và vô minh có nghĩa là mất tỉnh giác, không thấy thực tánh của mình. Do không thấy thực tánh của mình nên con có nhận thức nhị nguyên. Vipassana hay minh sát là cái thấy tối thượng, cái biết tối thượng về thực tánh của con. Đây là cái mà chúng ta gọi là “Trí huệ nguyên sơ tự tri,” và nó là tánh giác tối thượng; và tánh giác đó là tâm Phật, trí Phật. Khi con tự biết mình - khi tánh giác tự biết chính nó – thì điều này được gọi là “trí huệ nguyên sơ.” Khi tánh giác không tự biết chính nó thì đây được gọi là “thức dựa trên lý trí.” Tâm thức này phóng chiếu ra bên ngoài và nhận thức các đối tượng khác nhau một cách nhị nguyên, như “ta” và “những người khác” chẳng hạn. Nhưng khi nó tỏ tường ở bên trong và tự nhìn chính nó thì nó hoàn toàn thoát khỏi mọi sự

***“Nguyên sơ” là bởi vì nó đã hiện hữu ở đó từ vô thủy và “trí huệ” bởi vì đó là toàn giác, năng lực toàn giác.***

gán đặt hay định danh và con không thể mô tả nó có hiện hữu hay không hiện hữu, và v.v. Tâm khi ấy trở nên đồng như hư không và là trí huệ nguyên sơ. “Nguyên sơ” là bởi vì nó đã hiện hữu ở đó từ vô thủy và “trí huệ” bởi vì đó là toàn giác, năng lực toàn giác. Nó đã hiện hữu ở đó trong quá khứ; sẽ không bao giờ ngừng hiện hữu trong tương lai; và lúc này đây, nó vốn y như chính nó trong quá khứ

và tương lai. Nó được gọi là “Trí huệ nguyên sơ tự hiện hữu” và chính đấy là tâm của con. “Tự hiện hữu” bởi vì nó không được cấu tạo từ nhiều thành phần khác nhau, do đó, nó không phải là

hữu vi. Nếu nó được cấu tạo hay hình thành từ nhiều thành phần khác nhau thì nó sẽ trở nên vô thường bởi pháp hữu vi nào cũng vô thường. Bản tánh của nó là vô vi.

Khi con hành thiền và an trú trong thiền minh sát Vipassana và thực sự thấy được thực tánh của tâm mình thì cái mà con trực chứng cũng chỉ là điều đó thôi, chứ không là gì khác. Con nhận biết có một tâm thức đang có nhận thức nhị nguyên về “ta” và “những người khác”; đó chính là thức phân biệt dựa trên lý trí hay trí năng. Nhưng nếu lúc đó con nhìn sâu hơn vào tâm thì thực sự không có sự phân biệt giữa “ta” và “người” hay “ngã” và “pháp”. Tuy có sự khác biệt giữa các hình tướng khác nhau nhưng ngay nơi tự tâm thì làm gì có sự sai biệt nào. Khi nhìn thấy ra điều này, là con thấy được trí huệ nguyên sơ.

**Câu 4:** Thưa Thầy, không quán tưởng hình Phật mà quán tưởng tâm ảnh của đức Phật trong trạng thái đại định được không?

**RINPOCHE:** Lý do chúng ta đề cập đến công phu quán tưởng và cách quán tưởng hình tướng Phật bởi vì hôm nay chúng ta đang nói về phần đầu của giai đoạn sinh khởi. Lý do chúng ta nói về điều đó là bởi khi bắt đầu thực hành giai đoạn sinh khởi [tức là tự thân mình khởi hiện thành Bản tôn], thì đó là do mình vẫn còn bám chấp vào sự hiện hữu chắc thật của các đối tượng đang xuất hiện bên ngoài. Nhận thức thường phạm đó phải được tịnh hóa và chúng ta tu tập trong giai đoạn sinh khởi để tịnh hóa nhận thức này. Trước tiên, chúng ta phải tịnh hóa các tư tưởng của mình qua giai đoạn sinh khởi. Chúng ta làm sạch tâm mình, làm bật các tư tưởng trong tâm thông qua giai đoạn sinh khởi, và đồng thời cũng thông qua giai đoạn viên mãn, chúng ta giảm dần sự bám chấp của mình đối với các ý tưởng khác nhau. Nhưng ngay từ đầu nếu tâm con đã bật niệm, hoặc con chẳng hề vướng mắc vào chúng thì lẽ dĩ nhiên con không cần phải quán tưởng theo cách đặc thù này. Con sẽ không cần phải quán tưởng Bản tôn.

Trong giai đoạn khởi sinh, quán tưởng là cách đối trị suy nghĩ phạm thường bởi vì khi quán tưởng Bản tôn thanh tịnh, tâm có thể an trú trong tĩnh lặng; tâm có thể an trú ở đó mà không lang thang. Đây là cách tâm trở nên thanh tịnh. Khi con bận tâm về những chuyện thế tục, tâm sẽ trở nên ô nhiễm. Thiền định về Bản tôn thì cũng giống như thanh lọc nước. Khi nước rất tinh khiết thì sẽ hữu dụng; mọi người đều uống nước trong ấy. Nhưng không ai uống nước xả cầu cả mặc dù đó cũng là nước. Tịnh hóa tâm cũng giống như làm sạch tâm với xà bông và “xà bông” mà chúng ta

dùng để làm sạch tâm là quán tưởng Bồ đề tâm trong giai đoạn sinh khởi, tức là quán tưởng thân huyễn thanh tịnh.

Khi liên tục thực hành giai đoạn sinh khởi, chúng ta sẽ trở nên thuần thực. Cuối cùng, chúng ta sẽ đạt đến tình trạng thỉnh thoảng quên cả thân mình – đó là khi dường như chúng ta không còn cảm giác hay nhận thức gì về thân mình, thân dường như biến mất. Vào thời điểm đó, chúng ta có thể nói rằng, tập khí của thân đang được tịnh hoá. Chính là khi chúng ta bám chấp và tự đồng hoá với thân và hình tướng mà tạo ra nhiều sự nguy hại.

**Câu 5:** Nếu có người thực hành trực diện bản tánh tối hậu của tâm trong các hoạt động thông thường thì thưa Thầy, lợi ích của việc thực hành các giai đoạn sinh khởi và viên mãn của pháp tu Bồ đề tâm là gì?

**RINPOCHE:** Vẫn sẽ là điều tốt nếu có được một vị Bồ đề tâm. Có một vị Bồ đề tâm - chỉ một vị thôi - luôn ngự trong tâm con để con không bao giờ quên. Điều đó thực sự quan trọng. Hoặc nếu con không thể lúc nào cũng giữ được Bồ đề tâm trong tâm thì con có thể luôn nhớ nghĩ đến một chủng tự, như chữ Hum chẳng hạn, như một cách thay thế. Tóm lại là nên có một cái gì đó để con luôn giữ trong tâm trong tất cả các hoạt động của mình. Để thầy làm sáng tỏ khái niệm về một người nào đó luôn an trú trong bản tánh tối hậu, thậm chí ngay cả trong mọi hoạt động của mình. Luôn luôn an trú trong bản tánh đó trong mọi hoạt động hằng ngày là một điều khá khó. Vì vậy, luôn nghĩ về Bồ đề tâm hay đạo sư của con là điều tốt bởi vì rất khó để có thể liên tục an trú trong bản tánh tối hậu. Thật rất khó khăn để giữ cho tâm luôn sáng tỏ rõ biết trong mọi thời mọi lúc.

Lý do nhớ nghĩ đến Bồ đề tâm là vì khi chúng ta lìa đời, sẽ có nhiều cách để được giải thoát vào lúc đó, như giải thoát trong thân trung ấm thứ nhất hay thứ hai chẳng hạn. Được giải thoát trong thân trung ấm thứ nhất là lý tưởng nhất. Điều đó có thể thành tựu được nếu, trong lúc vẫn còn sống, con thực hành khi con đi vào giấc ngủ để con không bị rơi vào một giấc ngủ ù lì bất giác mà thay vào đó, con nhận biết được tánh sáng, nhận biết được sự tỏ tường quang minh trong giấc ngủ sâu. Điều đó có nghĩa tâm luôn an trú nơi tánh sáng rõ suốt trong trạng thái ngủ sâu. Nếu có thể làm được như vậy, con sẽ được giải thoát trong thân trung ấm thứ nhất sau khi lìa đời. Nhưng điều đó thực sự rất khó để thực hiện. Duy trì tánh sáng suốt quang minh trong trạng thái ngủ sâu trong lúc con đang thực sự ngủ thì là điều rất khó. Nếu không được giải thoát trong thân trung ấm thứ nhất, con sẽ đi tiếp vào thân trung ấm thứ hai và các ý niệm sẽ bắt đầu khởi

lên lại. Lúc đó, con phải nhớ nghĩ được đến Bồn tôn bởi vì nếu có thể nhớ được Bồn tôn vào lúc đó, con sẽ có thể đạt giác ngộ của báo thân. Dĩ nhiên, lý tưởng nhất là con đạt giác ngộ tức thì trong pháp thân, trong thân trung ấm thứ nhất nhưng điều đó rất khó khăn. Cho nên, trong trường hợp chúng ta không thực hiện được điều đó, việc chuẩn bị trước cho thân trung ấm thứ hai là điều tốt và chúng ta làm việc đó với qua công phu thực hành Bồn tôn.

Dĩ nhiên, nếu thực sự có thể nhận biết thân trung ấm thứ nhất, con không cần phải có Bồn tôn. Chính xác là như vậy. Nhưng trong trường hợp con không nhận biết được thì sẽ là điều tốt lành nếu có một Bồn tôn để nhớ nghĩ khi đi vào thân trung ấm thứ hai. Để có thể nhớ nghĩ được trong giai đoạn trung ấm, thì điều quan trọng là phải thực hành ngay bây giờ và trong mọi hoạt động hằng ngày của mình. Hãy luôn nhớ đến Bồn tôn trong tất cả mọi việc làm của mình. Ví dụ như khi con đang ăn hay tận hưởng bất kỳ lạc thú nào của năm căn – dù là làm bất kỳ chuyện gì – thì cũng hãy luôn niệm Bồn tôn. Khi nói “nhớ nghĩ đến Bồn tôn”, là thầy muốn nói là con chỉ cần có một ý thức về Bồn tôn chứ con không cần phải quán tưởng đến tất cả y áo, trang sức, màu sắc v.v. như được mô tả trong pháp quán tưởng. Con không phải quán tưởng từng chi tiết vào mọi lúc nhưng con phải luôn có Bồn tôn trong tâm để con không bao giờ quên, như một bà mẹ không bao giờ quên đứa con duy nhất của mình. Nếu con chỉ duy trì được ý thức đó về Bồn tôn thì điều này cũng là đủ.

***Dù là làm bất kỳ chuyện gì – thì cũng hãy luôn niệm Bồn tôn. Khi nói “nhớ nghĩ đến Bồn tôn”, là thầy muốn nói là con chỉ cần có một ý thức về Bồn tôn.***

**Câu 6:** Liên quan đến trí huệ nguyên sơ tối hậu, thầy đã nói về trí huệ như gương soi (đại viên cảnh trí). Xin thầy nói chút ít về ngũ trí hoặc giới thiệu một bản văn tiếng Anh? Xin cảm ơn Thầy.

**RINPOCHE:** Có nhiều cuốn sách mà con có thể đọc liên quan đến chủ đề này. Con phải tìm xem có cuốn sách nào viết bằng ngôn ngữ của con không. Liên quan đến năm loại trí huệ đó, đây là các phẩm tánh cố hữu trong tâm; nghĩa là có năm đặc tánh trong một tâm duy nhất. Trí như gương soi (đại viên cảnh trí) được xem là giống một gương soi vì mọi thứ đều có thể được phản chiếu trong đó và mọi thứ đều xuất hiện mà gương không hề có định kiến nào đối với những sự phản chiếu đó. Do đó, đây là trí huệ “như gương soi.” Bất kỳ cái gì được phản chiếu trong “cái gương” đó, dù xấu hay tốt, thì tâm không hề có thiên kiến đối với chúng. Tâm không can dự vào các hiện tượng đó nên không bám chấp vào bất kỳ ý nghĩ xấu hay tốt nào đang khởi lên; chúng



đều đồng như nhau. Nhận thức ra rằng tất cả đều đồng như nhau chính là trí huệ bình đẳng (bình đẳng tánh trí). Sau đó, dù rằng chúng giống nhau thì cũng vẫn có một sự rõ biết về sự vận hành vi tế của nhân quả. Mặc dù tâm biết rõ rằng bản tánh của chúng đều giống nhau nhưng đồng lúc vẫn có thiện hạnh và bất thiện hạnh, và sẽ dẫn đến những kết cục khác nhau. Tánh Không, vốn được pháp giới thể tánh trí nhận biết, thực sự chính là sự phóng chiếu tự nhiên của nhân và quả. Thực ra đây là một sự hợp nhất. Sự tỏ tường thấu biết về nhân quả được gọi là “điều quan sát trí.” Và lúc đó tâm cũng biết rằng Bồ đề tâm sẽ tự nhiên tạo ra các cõi tịnh độ và phiền não tự nhiên tạo ra sáu cõi luân hồi. “Tự nhiên” có nghĩa là không có ai cố ý tạo ra chúng cả; đây chỉ là bản tánh vốn sẵn có của chúng. Chúng được tạo ra một cách tự nhiên. Việc tự nhiên tạo ra một số kết quả từ một số nguyên nhân được gọi là “trí huệ thành tựu tất cả” (thành sở tác trí). Đó là năm phẩm tánh khác nhau của một tâm duy nhất.

**Câu 7:** Thưa Thầy, vì sao chúng ta lại quán tưởng một số hộ Phật như tự khởi sinh và một số hộ Phật khác trước mặt mình?

**RINPOCHE:** Trước hết, trong giai đoạn đầu, chúng ta phải thực hành quán tưởng phía trước - tức là quán tưởng Bồ đề tâm ngự ở trên trời hay trong không gian trước mặt chúng ta. Sau đó, khi tiếp tục thực hành, con sẽ dần dần ngộ ra rằng đối tượng xuất hiện trước mặt con vẫn vốn ở trong tâm con. Hình tướng hiển lộ trong không gian cũng vẫn là một nhận thức hay một sự xuất hiện trong tâm của con. Con sẽ dần dần hiểu ra rằng đó chính là con. Sau đó, con sẽ đến giai đoạn quán tưởng tự khởi. Chúng ta thực hành theo từng giai đoạn; cụ thể là chúng ta đi theo bốn bước: tiếp cận, tiếp cận thân gần, thành tựu và đại thành tựu; hoặc bước theo bốn lớp mật điển. Tóm lại, bốn bước đó là: Trước tiên, chúng ta được giới thiệu làm quen với Bồ đề tâm. Chúng ta được quen biết Bồ đề tâm. Thứ hai, chúng ta thành bạn của Bồ đề tâm. Thứ ba, chúng ta trở thành thân quyến của Bồ đề tâm. Và thứ tư, chúng ta trở thành bất nhị với Bồ đề tâm; chúng ta trở thành chính Bồ đề tâm. Đây là cách mà chúng ta tuần tự trở nên chín muồi, hoàn toàn thuần thực.

**Câu 8:** Nếu trong tâm con, con có thể thấy Đạo sư gốc là một vị Phật thì con có thể quán tưởng Bồ đề tâm trong hình tướng đạo sư gốc của mình không, thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Khi con xem đạo sư gốc của mình đích thực là Phật thì con sẽ thấy sắc tướng của đạo sư là Tăng, ngữ của ngài là Pháp và tâm của ngài là Phật. Chúng ta thường thấy đạo sư gốc như một con người bình thường, như một người hiện hữu một cách chắc thật. Chúng ta cho rằng hình tướng của đạo sư thực sự hiện hữu; chúng ta bám luyến vào đó. Dĩ nhiên, trong trường hợp

tốt nhất, khi con thấu rõ đạo sư thực ra là một vị Phật và nếu thực sự thấu cảm được điều đó, con có thể quán tưởng Bồn tôn trong hình tướng đạo sư. Thực ra thì hình tướng không quan trọng cho lắm bởi vì Bồn tôn chân thật không phải ở hình tướng mà chính là ở tâm. Tương tự, đạo sư đích thực không phải là hình tướng của ngài mà là tâm của ngài. Khi thân đạo sư thị tịch, đó là khi đạo sư thực sự trở thành Bồn tôn và vào lúc đó, hình tướng đạo sư trở thành hình tướng báo thân như thân cầu vồng của Bồn tôn. Chỉ tại vì bây giờ trong lúc này đây, đạo sư đang sở hữu một thân người đặc thù, là hình tướng của một ứng hoá thân. Nhưng đó nào phải là hiện tượng duy nhất của đạo sư đâu.

Sau này, khi đạo sư đã xả bỏ thân vật lý và hiện hữu trong báo thân, ngài thực sự trở thành hình tướng báo thân của Bồn tôn vốn trùm khắp vô lượng cõi tịnh độ trong nhiều hình tướng khác nhau. Và cuối cùng, tâm chân thật của đạo sư chính là pháp thân. Bản tánh của pháp thân là bản tánh rỗng rang của tâm, vốn thực sự không tách lìa bản tánh rỗng rang của tâm con; tâm đạo sư và tâm con là một vòng tương tục đơn nhất. Nếu con hiểu được điểm mấu chốt này thì thực sự không cần phải thành tựu pháp Bồn tôn, dù là trong hình tướng đạo sư hay trong hình tướng khác, vì điều quan trọng nhất cần phải hiểu chính là sự kết nối tâm.

Điểm trọng yếu ở đây là khi quán tưởng đạo sư y như Phật, con phải trực nghiệm và thấu hiểu rằng tâm Phật, vốn là tâm đạo sư, thực sự không tách lìa tâm của con. Đây đích thực là tâm của con. Và nếu con hiểu được điều này thì bất kỳ cái gì cũng có thể xuất hiện ở cảnh giới bên ngoài. Nhiều hình tướng khác nhau của đạo sư có thể xuất hiện và con cũng có thể quán tưởng hình tướng của đạo sư. Chẳng hạn như khi thực hành pháp Kim cang trì hay Kim cang tát đỏa, sẽ là điều tốt lành khi con quán tưởng và thực sự nhìn thấy được hình tướng của đức Kim cang trì hay Kim cang tát đỏa hay bất kỳ Bồn tôn từ hoà hoặc Bồn tôn hung nộ nào khác. Nhưng ngược lại, chỉ đơn thuần nhìn thấy hình tướng của đạo sư thôi (thay vì thấy Bồn tôn) thì cũng là tốt rồi.

**Câu 9:** Khi con đối diện với các chương ngại và con hành thiền, con cảm nhận có sự kết nối rất mạnh mẽ với Lục Độ mẫu. Thừa Thầy, có phải là điều này có nghĩa rằng ngài là Bồn tôn của con và điều này cho biết gì về đường tu của con?

**RINPOCHE:** Cảm nhận mà con có được là rất tốt. Con có kết nối với vị Bồn tôn đó, vì vậy con nên hành trì Bồn tôn đó. Đây là cảm nhận đầu tiên cần phải khởi lên - một cảm nhận kết nối mạnh mẽ với vị Bồn tôn. Lúc đầu, điều này cũng giống như việc nhận biết một người quen. Rồi sau một

thời gian thực hành pháp Bản tôn, Bản tôn sẽ trở nên giống như bạn mình; do đó sẽ khởi sinh một cảm thọ mãnh liệt hơn. Con cứ nên thực hành vị Bản tôn đó và luôn luôn nhớ nghĩ về Ngài. Hãy nhớ đến Bản tôn trong mọi hành động của mình; chỉ cần thực hành một vị Bản tôn đó là đủ. Chúng ta sẽ đi qua bốn bước tiếp cận Bản tôn. Trước tiên, có một cảm thọ khởi lên khi chúng ta nhận biết Bản tôn; rồi sau đó, bước thứ hai là Bản tôn gần gũi như một người bạn của mình. Chúng ta thiết lập một sự kết nối của tình yêu thương như kết nối với một người bạn. Và rồi thứ ba là chúng ta trở nên gần gũi hơn với Bản tôn y như một người thân. Và thứ tư, theo Tối thượng Du già Mật điển, cuối cùng chúng ta trở thành bất nhị với Bản tôn. Khi không còn bám chấp vào nhị nguyên thì chúng ta sẽ trở thành Bản tôn, và đồng thời, chúng ta sẽ thành tựu tất cả các oai lực của Bản tôn.

**Câu 10:** Khi thầy đi thiền hành hằng ngày, chúng con có thể cùng đi với thầy ở phía sau?

**RINPOCHE:** Các con không cần phải đi chung với thầy bởi vì điều đó không thực sự quan trọng cho lắm. Thay vào đó, các con nên “bước đi cùng với tâm của thầy” – là thấu suốt được tâm của thầy. Đây là tâm yêu thương và bi mẫn; hãy làm bạn đồng hành cùng với tâm của thầy, chứ đừng làm bạn đồng hành với thân của thầy. Thực ra thì lý do thầy đi bộ chủ yếu là vì sức khoẻ của thầy, vì thầy đang ngày già đi. Nếu chỉ ngồi yên và không vận động, thầy sẽ mất khả năng đi lại và cảm thấy nặng nề. Vì những lý do sức khoẻ thế đó nên thầy cần phải đi bộ chứ các con cũng chẳng cần phải đi bộ theo thầy. Tuy nhiên, việc đi bộ cũng có thể trở thành công phu hành thiền. Các con nên thực hành giáo huấn “biến tất cả việc đi bộ thành đi nhiều.” Khi đi lòng vòng, thầy tụng minh chú và đối với bất kỳ đối tượng nào mà thầy thấy được [trên đường đi], thầy đều xem đấy như là Bản tôn.

**Ngài Milarepa đã dạy: “Đi bộ trở thành đi nhiều. Ăn uống trở thành cúng dường yến tiệc. Khi tâm con được tịnh hoá thì mọi thứ đều trở thành pháp tu.”**

Chẳng hạn như thầy nhìn thấy cây cối, quang cảnh chung quanh, thầy thấy đó là thiên cung của Bản tôn. Nếu con hành thiền như vậy khi đi bộ thì việc này cũng giống như thực hiện lễ lạy và đi nhiều. Con cũng có thể nghĩ như vậy khi lái xe. Đối với mọi nơi con đi qua và mọi người con gặp, con có thể xem đó

là thiên cung và Bản tôn và nghĩ “mình đang thực sự đi nhiều.” Nhưng con quán tưởng như trong công phu hành trì của con chứ con không cần phải đi theo sau thầy khi thầy đi bộ. Có các học trò của thiền sư Việt Nam Thích Nhất Hạnh cũng đi thiền hành cùng với thầy của mình thì điều này

cũng rất có ý nghĩa và hữu ích. Ngài Milarepa đã dạy: “Đi bộ trở thành đi nhiều. Ăn uống trở thành cúng dường yến tiệc. Khi tâm con được tịnh hoá thì mọi thứ đều trở thành pháp tu.”

**Câu 11:** Thưa Thầy, phiên bản Tây Tạng của pháp du già hoá xà là gì?

**RINPOCHE:** Truyền thống nội hoá của Tây Tạng và Ấn Độ chắc không mấy khác nhau, ít nhất là vào lúc khởi đầu trong phiên bản gốc, bởi vì truyền thống nội hoá của Tây Tạng xuất phát từ Ấn Độ. Thực ra thì căn cứ vào truyền thống mà chúng ta đang theo, pháp này được ngài Naropa truyền lại. Trong truyền thống nội hỏa Tây Tạng, có câu quy y với nội dung như sau: “Con xin quy y các giọt tinh chất, khí và kinh mạch của chính mình.” Điều này chỉ ra bản tánh tối hậu của thân vi tế của chúng ta; các kinh mạch vi tế là hạt giống của hoá thân, khí vi tế (chân khí) là hạt giống của báo thân, và các giọt vi tế - tinh sinh lực - là hạt giống của pháp thân. Khi tâm bất tịnh và chúng ta còn là người phàm thì các giọt vi tế hay “bindu” là nguyên nhân của luân hồi.

**Các kinh mạch vi tế là hạt giống của hoá thân, khí vi tế (chân khí) là hạt giống của báo thân, và các giọt vi tế - tinh sinh lực - là hạt giống của pháp thân.**

Nhưng khi tâm trở nên thanh tịnh dựa trên nền tảng Bồ đề tâm thì kinh nghiệm hỷ lạc sẽ làm vong bật các tư tưởng phàm thường và chúng ta sẽ kinh nghiệm bốn giai đoạn của bốn loại hỷ lạc. Công phu chúng ta phát triển theo các giai đoạn của đường tu và chúng ta tịnh hoá tâm của mình. Sau đó các giọt tinh chất sẽ trở nên thanh tịnh và phương pháp để đạt đến điều này là thực hành nội hỏa. Thông qua sự quán tưởng trong pháp nội hỏa, hơi ấm sẽ khởi sinh ở vùng rốn và thông qua cảm thọ hỷ lạc, các vọng tưởng sẽ ngưng bật và việc quán tưởng Bản tôn sẽ trở nên rất rõ ràng. Như vậy, điều này thực sự liên quan đến công phu thực hành Shamatha. Người phàm thường bám luyến vào cảm thọ hoan lạc của tình dục nên người này sẽ bám luyến vào người kia và điều đó trở thành nguyên nhân của luân hồi; sự hợp nhất của họ trở thành nhân dẫn đến luân hồi.

**Nội hỏa là một phương pháp để thành tựu bản tâm bất nhị này.**

Nhưng người thấu biết được bản tâm sẽ biết được rằng rốt ráo trong tâm, “ta” và “người” không tồn tại. Người này cũng biết rằng khi quán tưởng Bản tôn hợp nhất với phối ngẫu, như Chakrasamvara trong dạng phụ-mẫu (yab-yum) chẳng hạn, thì thoạt nhìn dường như có cặp đôi nhị nguyên gồm nam và nữ nhưng khi đã thành tựu pháp

này, yab và yum, nam và nữ, sẽ trở thành một sự hợp nhất đơn nhất; hai đối tượng này không tách rời nhau. Trong tâm, không có sự sai biệt; không có nhị nguyên nam và nữ. Cuối cùng, đặc tánh rỗng rang là nữ - yum, và đặc tánh hỷ lạc, tỏ tường quang minh là nam - yab. Đó là bản tánh tối hậu của tâm chúng ta - trí huệ nguyên sơ bất nhị. Nội hỏa là một phương pháp để thành tựu bản tâm bất nhị này.

Khi thực hành nội hỏa và có kinh nghiệm về năng lượng khởi sinh và đi vào luân xa đỉnh đầu, nếu con cảm nhận được một áp lực làm con khó chịu thì điều này có liên quan đến cấu trúc của các nguyên tố và các kinh mạch của con. Trong trường hợp đó, con nên quán tưởng đỉnh đầu mình như một bông sen nở rộ; quán tưởng đỉnh đầu con hé mở ra. Điều quan trọng là con không đi theo tâm mình đến nơi phát sinh các cảm giác; đừng đi đến đó. Con không nên can dự vào bất kỳ cảm giác nào đang khởi sinh. Chỉ chú tâm vào bông sen khai mở trên đỉnh đầu của mình.

Cùng với các luồng khí khởi lên khi thực hành nội hỏa, chúng ta sẽ đi qua bốn cấp độ tăng trưởng của hỷ lạc. Đầu tiên là “hỷ lạc”, kế đến là “cực hỷ lạc”, tiếp theo là “hỷ lạc đồng hiện” và cuối cùng là “phi hỷ lạc.” Khi đạt đến điểm cao nhất của hỷ lạc chúng ta sẽ thành tựu Vipassana, tức là thành tựu bản tâm. Do đó, Vipassana, Shamatha và bốn loại hỷ lạc trong công phu nội hỏa đều giống như nhau vì chúng đều là những phương pháp để thành tựu bản tâm. Vào lúc đó, chúng ta vẫn đang thực hành giai đoạn sinh khởi. Tất cả các pháp tu này đều có quan hệ qua lại và phục vụ cho một mục đích chung. Chẳng hạn như trong pháp tu này, chúng ta quán tưởng Bốn tôn trong trạng thái yab - yum bởi vì vạn pháp đều xuất hiện theo cách nhị nguyên đó, cùng với nhận thức nhị nguyên của chúng ta về thế giới này. Chúng ta nghĩ rằng có nam và có nữ; có “ta” và “người.” Bởi vì vạn pháp đều xuất hiện theo lối nhị nguyên, tách biệt này nên trước tiên chúng ta quán tưởng mọi sự cũng như thế đó. Nhưng cuối cùng chúng ta phải đạt đến giai đoạn buông lìa tất cả mọi bám luyến nhị nguyên.

Rất ráo, yab - yum và mọi sự khác biệt phải tan hòa vào trí huệ nguyên sơ bất nhị. Nhưng lúc đầu, chúng ta phải làm khởi sinh một số hỷ lạc thông qua sự kết hợp yab - yum. Và rồi, trên nền tảng hỷ lạc đó, chúng ta sẽ nhận biết được bản tâm – thể chứng Vipassana hay tuệ minh sát. Điểm quan trọng của tất cả các pháp tu này là thể chứng nền tảng bất nhị, đơn nhất của tâm. Nếu chúng ta thực hành các pháp tu này với sự bám luyến - với dục lạc luân hồi - thì điều này sẽ trở thành nhân đưa đến luân hồi và pháp hành này sẽ trở thành vô ích.

**Câu 12:** Thầy có thể giảng cho chúng con nghe về mộng du già không ạ?

**RINPOCHE:** Giáo huấn quan trọng nhất để hiểu về các giấc mơ của chúng ta là: trước tiên phải hiểu sự khác biệt giữa các nhận thức ban ngày và các nhận thức trong giấc mơ của mình. Thông thường, chúng ta nghĩ rằng các nhận thức ban ngày là thực tại, là đời sống thực của mình và sau đó, trong đêm, những gì chúng ta nằm mơ đều là không thật, là chuyện tưởng tượng. Thực tế thì chẳng có sự khác biệt nào cả; ban ngày và ban đêm đều giống y như nhau. Ngay bây giờ chúng ta đang trải nghiệm cuộc đời này như một thực tại cho đến khi sự hiện hữu do nghiệp của ta ở nơi này đến hồi kết thúc. Khi nghiệp đó kết thúc, cuộc đời này sẽ chẳng khác nào như một giấc mơ đang nhạt nhòa đêm qua.

Trong cơn mơ, chúng ta trải nghiệm các trạng thái vui khổ giống ban ngày. Tỉnh thoảng, chúng ta nhận biết được đây là trạng thái mộng; nhưng, dù cho chúng ta có biết đây là một trạng thái ngủ mơ, chúng ta vẫn phải trải nghiệm nhiều cơn ác mộng chẳng hạn. Đó là bởi vì có sự chấp ngã. Chúng ta phải tìm cách tách khỏi sự chấp ngã bởi vì, ngay cả khi giấc mơ xuất hiện như một màn kịch huyền ảo, nếu con còn chấp ngã thì sẽ luôn còn sợ hãi. Chỉ khi không còn chấp ngã, phiền não mới kết thúc và nỗi sợ hãi mới không khởi lên. Khi ấy cũng không còn xuất hiện các hiện tượng kinh khiếp và các cơn ác mộng. Nhưng, trừ khi không còn chấp ngã, đau khổ và sợ hãi luôn hiện hữu bởi các hiện tượng kinh khiếp là hiện tượng của sự chấp ngã. Những gì xuất hiện không có tự tánh (không thực sự tồn tại một cách cố hữu), chúng thực sự rỗng rang; nhưng thậm chí cho dù chúng ta nhận biết được điều này, khi vẫn còn sự chấp ngã thì chúng ta sẽ vẫn còn những cái tưởng như thế đó. Các tập khí là cái gì đã thực sự tạo ra cái thân này. Hiện nay, tâm chúng ta đang nhất thời giống như một khối băng hay một bong bóng nước; cuối cùng, thân tướng chắc đặc của chúng ta sẽ đến hồi kết, nó sẽ chết đi. Nhưng vào lúc ấy, ngay cả khi chúng ta đã lìa đời, các tập khí đó vẫn sẽ tiếp tục tồn tại. Chúng ta có thể hiểu được điều này bằng cách nhìn vào các giấc mơ của mình. Nếu bây giờ chúng ta không tịnh hóa các tập khí và sự chấp ngã thì sau này, khi chúng ta lìa đời, chúng sẽ tiếp tục tạo ra các hiện tượng - nhưng lúc đó, các hiện tượng sẽ trở nên mạnh mẽ cường liệt hơn. Do đó, chúng ta phải tập trung vào việc tịnh hóa sự chấp ngã và các tập khí của mình ngay lúc này.

Một số người đang tu luyện mộng du già - nghĩa là họ tu tập để nhận biết được trạng thái ngủ mộng. Chẳng hạn một số người cảm thấy dễ nhận biết đang ngủ mơ khi họ thấy sợ hãi trong giấc mơ nhưng sự sợ hãi vẫn còn đó. Mặc dù biết đó chỉ là giấc mơ, họ cũng biết không thể chấm



dứt nó cho đến khi thức dậy. Chỉ khi thức dậy, tất cả những kinh nghiệm đáng sợ đó mới kết thúc. Do đó, việc nhận biết đây là một giấc mơ không có khả năng xua tan nỗi khổ của chúng ta. Vậy làm thế nào để chúng ta có thể xua tan đi các kinh nghiệm khổ đau của mình? Để xua tan chúng, ta phải loại bỏ các nhân đau khổ - các phiền não, đặc biệt là sân hận và đố kỵ. v.v... Việc có khả năng nhận biết trạng thái ngủ mơ cũng không hữu ích gì trong việc xua tan khổ đau của chúng ta. Mặc dù chúng ta là hành giả, nếu không thể giải thoát các ý tưởng của mình, chúng ta sẽ không thể giải thoát mình khỏi khổ đau. Để có thể được giải thoát khỏi khổ đau, chúng ta phải xa lìa các nguyên nhân dẫn đến khổ đau. Và để làm được điều đó, chúng ta phải trường dưỡng Bồ đề tâm, phải xa lìa sự chấp ngã.

Tổ Jigten Sumgon đã dạy rằng các pháp tu tiên yếu còn thâm sâu hơn các pháp hành chính. Các pháp tu tiên yếu chính là sự trường dưỡng Bồ đề tâm.

Bất kỳ pháp tu nào con thực hành trên nền tảng của Bồ đề tâm và tâm vị tha thì sẽ làm giảm thiểu sự chấp ngã. Khi không còn chấp ngã, con sẽ không còn gặp những cơn ác mộng. Con sẽ có những giấc mơ thú vị. Mọi người sẽ trở thành bạn bởi khi có tình yêu trong tim, bất kỳ ai xuất hiện trước con cũng đều là một người bạn. Mặt khác, ngay cả khi con là hành giả tu tập giai đoạn sinh khởi - con hành trì Bồn tôn chẳng hạn – nhưng nếu con vẫn vướng mắc vào phiền não và chấp ngã, thì những người xuất hiện trong mơ, thậm chí là một vị Bồn tôn mà con nương vào trong giai đoạn sinh khởi, cũng có thể mang hình tướng quái vật hay quỷ ma bởi vì các đối tượng này gắn kết với phiền não và sự chấp ngã của con. Cái hiện ra trong mơ với con thực sự đã đến từ lực của chấp ngã. Để loại bỏ những điều này, chúng ta phải vận dụng trí huệ phân minh biện biệt (diệu quan sát trí) để nhận ra nguyên nhân đích thực của các nhận thức kinh sợ này. Tóm lại, nếu hiểu được nhân quả, con sẽ thực hành miên mật. Nếu không hiểu về nhân quả, con sẽ vẫn không thể loại bỏ khổ đau của mình. Đó là lỗi lầm của việc không thực sự thấu hiểu về nhân quả.

***Để có thể được giải thoát khỏi khổ đau, chúng ta phải xa lìa các nguyên nhân dẫn đến khổ đau. Và để làm được điều đó, chúng ta phải trường dưỡng Bồ đề tâm. Bồ đề tâm là nền tảng của mọi pháp tu.***

**Câu 13:** Thưa Thầy, nếu sát sanh do lòng trác ẩn thì có tạo ác nghiệp không?

**RINPOCHE:** Việc sát sanh do lòng trác ẩn [ví dụ, giúp cho một người bị bệnh ngặt nghèo chết đi] sẽ không tạo ra ác nghiệp nghiêm trọng nhưng [làm vậy] vẫn gây tội. Việc này vẫn tạo ra một

món nợ nghiệp, oan gia trái chủ sẽ quay lại tìm hại con trong kiếp sau. Khi con giết người vì lòng bi mẫn thì sẽ được một số phước đức từ lòng bi mẫn nhưng dĩ nhiên vẫn phạm tội sát sanh. Nhưng tội này nhẹ hơn nhiều so với việc sát sanh thông thường. Người ta nói rằng nếu sát sanh với động cơ ô nhiễm của sự chấp ngã thì một hành động sát sanh sẽ dẫn đến quả báo là con sẽ bị hãm hại bởi năm trăm oan gia trái chủ trong tương lai; một hành động sát sanh tương ứng với năm trăm lượt báo oán. Nhưng giết một người do lòng bi mẫn chỉ dẫn đến một, chứ không phải là năm trăm món nghiệp báo. Với lòng bi mẫn, con sẽ tích lũy nhiều phước đức; đó là một thiện hạnh. Nhưng rồi vẫn còn đó tội sát sanh. Một số hành giả với trình độ tu chứng rất cao có được khả năng vận dụng pháp quán tưởng Bồ tôn và tụng minh chú của các Bồ tôn hung nộ và nhờ đó, tịnh hóa ác nghiệp, phiền não và chấp ngã của các chúng sinh do họ giết để cho các chúng sinh này có thể thực sự được giải thoát. Ngoài ra, người ta thường giết các sinh vật hay côn trùng nhỏ vốn gây nhiều nguy hại cho các chúng sinh khác. Nếu chúng ta hóa kiếp cho chúng nhưng thành tâm chú nguyện, hồi hướng cho các sinh vật này thì tội sẽ nhẹ hơn.

Người ta rất thường xuyên hỏi Thầy về điều này, về việc nhà của họ có đầy côn trùng, kiến tìm đến và cách giải quyết ra sao. Một số vị thầy có thể khuyên con không nên giết chúng nhưng chúng ta phải xem xét các hoàn cảnh riêng biệt một cách cẩn thận. Nói chung, nếu chúng ta hóa kiếp cho chúng với động cơ yêu thương và bi mẫn để ngăn không cho chúng gây thêm hại thì tội sẽ rất nhẹ. Đây không phải là sát sanh thông thường. Chẳng hạn như một vị Bồ tát ăn thịt với lòng bi mẫn thì tội sẽ nhẹ hơn. Trong trường hợp này, vị Bồ tát - và ở đây thầy muốn nói đến một người có dũng khí thực sự - sẽ nghĩ “ngay cả khi mình tích lũy ác nghiệp và sẽ khổ vì điều này, thì cũng chẳng sao. Mình không quan tâm đến bản thân khi có thể giải thoát cho chúng sinh này.” Ví dụ nếu một người có được lòng bi mẫn và quyết tâm mạnh mẽ như vậy thì việc ăn thịt sẽ ít tội hơn. Nhưng những người có nhiều hoài nghi cần làm gì? Trước tiên, chúng ta phải nghĩ rằng côn trùng có một thân xác thấp kém, hạ đẳng như vậy là do, trong những đời trước, chúng đã chỉ làm mọi việc vì đố kỵ và sân hận. Do đó, chúng đã tái sinh thành côn trùng, bọ cạp hay rắn độc. Chúng là biểu hiện của sân hận, đố kỵ và chỉ nhìn thấy chúng cũng làm cho chúng ta sợ hãi và muốn giết chúng. Mặt khác, vì chúng là loài có thể làm hại người khác, nên thường không có lựa chọn nào ngoài việc hóa kiếp cho các sinh vật đó.

Khi sự việc đã đến tình trạng mà chúng ta thực sự không còn lựa chọn nào khác thì có một cách tiếp cận tốt hơn [khi phải hóa kiếp cho chúng]. Trước tiên, chúng ta phải mở lòng bi mẫn ra đối

với chúng, nghĩ về ác nghiệp của chúng, về mối nguy hại mà chúng đang gây ra với thân xác thấp kém đó và khẩn nguyện cho chúng không bị tái sinh với thân phận thấp kém như vậy trong các đời sau. Sau đó, con có thể tụng số biến Lục tự minh chú cho chúng. Ngay cả khi con chỉ tụng một biến thì điều này cũng mang lại lợi lạc cho chúng. Chúng ta phải nghĩ đến hậu quả mà các chúng sinh đó gây ra. Ví dụ như chúng tràn vào quấy phá một nơi nào đó và gây nhiều khốn khó cho ai đó và khi chúng tăng đàn thì nhiều người sẽ gặp cảnh khốn khó. Cuối cùng, chúng có thể quấy phá cả một quốc gia; chúng có thể tiếp tục gây ra nhiều nguy hại. Chúng đang thực sự gây ra mối nguy hại đó nhưng do nghiệp lực nên không biết điều này. Do đó, với lòng bi mẫn, chúng ta phải có ước nguyện kết thúc kiếp sống nghiệp chướng của chúng, một kiếp sống ác nghiệp vốn gây ra quá nhiều nguy hại. Trong trường hợp cụ thể đó, sẽ thực sự tốt hơn nếu hóa kiếp cho chúng với lòng bi mẫn.

**Câu 14:** Con có nhiều suy nghĩ trong các phút giây hành thiền đầu tiên nhưng những ý nghĩ đó biến mất nhanh chóng và tâm con trở nên rỗng lặng. Thưa Thầy, có phải điều này có nghĩa là con đang hành thiền đúng hướng không? Tâm rỗng lặng có phải là kết quả của sự tỉnh giác tốt không?

**RINPOCHE:** Khi con hành thiền, các ý nghĩ vẫn cứ khởi lên. Hãy nhận biết những ý tưởng đó và cứ để mặc chúng. Nếu con cứ -để mặc chúng ở trạng thái như nhiên thì chúng thực sự không thể tác động đến con và chúng sẽ tan biến như sóng trên đại dương. Ngài Milarepa đã dạy rằng chúng ta phải thiền định về tâm như một đại dương. Chúng ta sẽ làm gì khi sóng nổi lên? Khi sóng nổi lên, ta phải xem chúng như một màn phô diễn thần kỳ và tự nhiên của chính tự thân đại dương. Sóng không tách biệt khỏi đại dương và các ý niệm không tách biệt khỏi tâm. Ý niệm cứ khởi lên thôi, chứ chẳng từ nơi đâu cả, thật đấy! Ý niệm không trụ ở bất kỳ nơi đâu và cứ thế mà tan hòa trở lại nơi tâm. Con cứ để mặc các ý niệm ở trạng thái như nhiên của chúng mà đừng tác động gì đến chúng; các niệm tưởng sẽ tự nhiên biến mất. Rồi khi các ý niệm này được an tĩnh và lặng đi và khi không còn bất kỳ ý niệm nào trong tâm, tâm sẽ trở nên rất tỏ tường sáng tỏ. Đó chính là bản tâm thanh tịnh thực thụ, vốn giống như hư không, như bầu trời không mây. Ý niệm cũng giống như mây. Đôi khi không có mây trên trời và lúc đó, con có thể nhìn thấy bầu trời và ánh dương rất rõ ràng. Khi không có ý niệm, tâm trở nên rất sáng tỏ, như ánh dương vậy. Khi con an trú trong trạng thái này, tánh sáng tỏ tường quang minh sẽ tăng trưởng và chính tánh giác sáng tỏ đó là cái con phải duy trì trong suốt thời gian hành thiền. Nếu không thể duy trì được, con

có thể nghĩ về đạo sư của mình vì tinh túy của đạo sư cũng đích thực là chánh niệm của con. Đại thủ ấn giải thích rằng chánh niệm của con và của đạo sư là bất khả phân.

Nếu con có lòng sùng kính quy ngưỡng mạnh mẽ đối với đạo sư của mình thì chỉ nghĩ đến đạo sư cũng giống như đang thực hành chánh niệm. Ví dụ như khi một cảm xúc phiền não mạnh mẽ khởi lên, hãy nhớ tưởng đến đạo sư và nghĩ xem “đạo sư dạy mình điều gì?” Thầy dạy mình “*Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo.*” Vào lúc đó, con phải nhớ lời dạy của đạo sư và rồi, bằng cách nhớ lời người, con sẽ duy trì được chánh niệm và điều đó trở thành cách đối trị phiền não. Đạo sư là chánh niệm của con và do đó, thực hành chánh niệm liên quan đến thực hành lòng sùng kính. Con có thể nghĩ về đạo sư khi thực hành giai đoạn sinh khởi. Nếu có được một đạo sư như vậy khi thực hành Đại thủ ấn, con có thể chỉ nghĩ về đạo sư đó; chân tánh của đạo sư cũng là chánh niệm của chính con.

## Tâm Chúng Ta và Tâm Đạo Sư



Tâm đạo sư, tâm Phật và tâm con là đồng là một. Khi hiểu được điều này, con sẽ biết rằng tâm con chẳng bao giờ thực sự xa lìa tâm đạo sư. Chúng ta sẽ bắt đầu hiểu được điều này bằng cách nhận diện bản tánh của tình yêu thương và lòng bi mẫn; đạo sư thực thụ là tình yêu thương và lòng bi mẫn và bất kỳ ai biết yêu thương cũng có đồng một tâm. Tình yêu thương luôn luôn đồng nhau. Tình yêu thương của đạo sư và tình yêu thương của con - và tình yêu thương của bất kỳ người nào khác - đều có đồng một phẩm tánh. Đó là tình yêu mà bà mẹ dành cho con mình.

Trước tiên, con hãy nhận diện cảm giác yêu thương khi nó khởi lên. Đó cũng là một loại tình yêu giống nhau dành cho mọi người, mọi chúng sinh, có hay không có thân; đó luôn luôn là một tình yêu giống như nhau. Phẩm tánh là như nhau (đồng một thể) nhưng sự khác biệt nằm ở cường độ và giới hạn của tình yêu. Khi tình yêu khởi lên trong tâm mình, con phải nhận biết là tình yêu ấy đồng với tình yêu của đạo sư, chỉ khác là do tình yêu của đạo sư lớn hơn nhiều so với tình yêu của

con. Tăng đoàn và tất cả các đạo sư tâm linh đều có tình yêu lớn hơn rất nhiều so với tình yêu của con. Đức Phật cũng là người có tâm yêu thương tất cả chúng sinh hữu tình. Đây cũng chính là tình yêu như ta có, nhưng sự khác biệt duy nhất nằm ở cường độ và giới hạn. Tình yêu của bậc đạo sư là một tình yêu vô biên trong khi tình yêu của chúng sinh thường giới hạn. Chúng ta yêu thương một số người này nhưng lại không yêu thương những người khác; đây là một tình yêu giới hạn. Con hãy nhận biết rằng mình có một tình yêu tương tự [tình yêu vô biên của Thầy] nhưng cũng phải nhận biết tình yêu của mình có giới hạn và hãy nghĩ “mình phải trường dưỡng tình yêu này.” Do đó, đầu tiên hãy nhận biết cảm giác yêu thương đó và nhận biết tình yêu của mình không khác tình yêu của đạo sư. Khi nhận ra điều đó, con sẽ thể chứng Bồ đề tâm tương đối.

***Đạo sư thực thụ là tình yêu thương và lòng bi mẫn. Tình yêu thương của đạo sư và tình yêu thương của con - và tình yêu thương của bất kỳ người nào khác - đều có đồng một phẩm tánh.***

Chúng ta phải duy trì chánh niệm trong công phu thiền của mình. Khi hành thiền, chúng ta trước tiên phải nhận biết tất cả các ý nghĩ - tất cả các cảm xúc, phiền não, tất cả những gì đang khởi lên trong tâm. Đặc biệt, khi các vấn đề lớn, các nỗi khổ lớn và các phiền não cường liệt khởi lên, chúng ta phải nhận biết được chúng. Để biết được trình độ tu chứng của mình đến đâu, con phải nhìn vào phản ứng của mình trước một hoàn cảnh tiêu cực. Khi đối diện với một khó khăn lớn hay một cảm xúc phiền não lớn - ví dụ khi sân hận mạnh mẽ khởi lên - lúc đó con phải nhớ tình thức dựa vào tri kiến. Nếu giữ vững được tri kiến, con sẽ có thể ngăn chặn các suy nghĩ về phiền não. Con phải nhớ được về tri kiến của tuệ minh sát Vipassana vào lúc đó. Hãy nhìn vào phiền não ngay khi nó khởi lên, nhận biết nó và đừng chạy theo nó. Sau đó, thông qua thực hành, cuối cùng thì phiền não sẽ biến đi. Tất cả các phiền não và cảm xúc tiêu cực đó sẽ biến mất và sau đó tâm sẽ trở nên rất sáng tỏ. Tâm quang minh sáng tỏ đang an trú đó thì cũng giống như tâm đạo sư; và chính chánh niệm đó thực sự là đạo sư tối hậu, là lạt ma tối hậu.

Lúc đầu, khoảnh khắc sáng tỏ và nhận biết không trụ lại lâu. Chúng ta sẽ nhận biết được một vài ý niệm và tâm sẽ trở nên sáng tỏ nhưng rồi nhiều ý niệm khác lại khởi lên. Thời gian mà chúng ta có thể duy trì chánh niệm rất ngắn nhưng qua công phu thực hành, chúng ta phải kéo khoảng thời gian đó dài thêm mỗi ngày. Để làm được điều đó, chúng ta không ngừng đón đầu từng ý nghĩ và từng phiền não ngay khi chúng khởi lên. Ngay khi một phiền não khởi lên; con áp dụng



cách đối trị, con tỉnh thức và phiền não sẽ biến mất. Và rồi một phiền não khác khởi lên; và một phiền não khác lại khởi lên; và cứ tiếp tục như vậy. Chúng ta phải huân tập cách đối trị cho từng phiền não một đến khi tất cả đều lần lượt biến mất. Cuối cùng thì chúng sẽ lắng xuống một cách tự nhiên và tâm sau đó có thể an trụ trong trạng thái tự nhiên của nó. Đó chính là tâm đạo sư, Bồ đề tâm tối hậu.

Trước tiên, chúng ta phải hiểu được rằng: chánh niệm của mình và chánh niệm của đạo sư giống nhau. Hiểu như vậy để rồi phải thực hành liên tục không ngừng dứt. Tại thời điểm bắt đầu tu tập này, vẫn còn sự khác biệt giữa tâm ta và tâm đạo sư. Sự khác biệt không nằm ở các ý niệm và phiền não của ta, bởi vì phiền não cũng khởi hiện trong tâm đạo sư không khác. Mọi sự khởi lên đều giống nhau, nhưng sự khác biệt đến từ cách thức phiền não được giải thoát và đến từ cách chúng ta đối phó những gì đang khởi lên. Đây cũng chính là điều tạo ra sự khác biệt giữa một người bình thường và một vị đạo sư. Phiền não khởi lên theo cùng một cách thức nhưng cách đối phó của mỗi người lại khác nhau. Một vị thầy tâm linh có khả năng buông xả được các phiền não đó. Phiền não vẫn khởi lên nhưng vị thầy không chấp trước vào chúng mà cứ để mặc chúng và rồi chúng tan đi.

Đối với một người bình thường, phiền não cũng khởi lên tương tự như thế, nhưng vì chấp trước, họ nghĩ đi, nghĩ lại về chúng và rồi bị chúng sai sử. Sự khác biệt giữa một hành giả cao thâm và một chúng sinh yếu kém, bình phàm là chúng sinh đó chấp trước vào các ý niệm của mình. Họ xem ý tưởng của mình là thật, có giá trị chắc thật và rồi họ không ngừng chấp trước vào những niệm này. Phiền não hầu như trở thành bạn của họ; họ cố gắng, hỗ trợ cho phiền não. Ví dụ họ cảm thấy việc đánh trả, phản ứng theo một cách nào đó, hay việc báo thù là điều chính đáng. Họ nghĩ rằng họ phải tuân thủ điều đó; rằng đó là một việc tốt cần làm. Nhưng ngược lại, một người tu chứng cao thâm thì sẽ buông xả. Lỗi lầm thực sự đến từ việc bám chấp vào các niệm tưởng và do đó, phiền não đang khởi lên. Nhưng buông xả là việc khó khăn vì chúng ta đã quen với việc bám chấp từ vô thủy đến nay rồi.

Điều quan trọng ở đây là nhận biết rằng bám chấp vào các phiền não đó chỉ dẫn đến những khó khăn trong mọi đời sau. Nếu con bám chấp vào phiền não, điều này chỉ dẫn đến các khó khăn và lỗi lầm, cho nên tốt hơn hết là hãy buông bỏ, cứ bỏ mặc phiền não đi. Nếu con thực sự có thể



***Cuối cùng, khi mọi ý niệm đều đã được giải thoát, tâm của con sẽ thực sự trở thành tâm của đạo sư - đó là việc chứng ngộ Bồ đề tâm tối hậu.***

buông bỏ và giải thoát các niệm tưởng của mình thì chính kẻ thù và đối thủ của con cũng sẽ dần dần thoát khỏi bám chấp. Nếu con thực hành kham nhẫn trong mọi tình huống thì “kẻ thù” có thể trở thành bạn của con. Đó là lợi ích trước mắt đến từ việc giải thoát các ý niệm của mình. Cuối cùng, khi mọi ý niệm đều đã được giải thoát, tâm của con sẽ thực sự trở thành tâm của đạo sư - đó là việc chứng ngộ Bồ đề tâm tối hậu. Khi hành thiền, chúng ta phải từng bước nhận ra tâm của mình và tâm của đạo

sư là bất khả phân.

Nếu con có một đạo sư mà con rất tin tưởng, rất sùng kính, thì khi con nghĩ về đạo sư, trong một khoảnh khắc khi lòng sùng kính dâng trào mãnh liệt, thì lòng sùng kính đó thực sự sẽ có năng lực kết thúc mọi suy nghĩ bình phàm. Khi lòng sùng kính mạnh mẽ khởi lên, mọi tư tưởng bình phàm sẽ ngừng dứt và vào thời khắc đó, tâm của con và tâm của đạo sư sẽ đồng như nhau và sẽ thực sự tan hòa vào nhau. Thỉnh thoảng khi người ta gặp khó khăn hay khi tính mạng đang bị đe dọa nghiêm trọng, nếu có thể nhớ tưởng ến đạo sư vào khoảnh khắc ấy thì đạo sư sẽ xuất hiện. Sự xuất hiện tưởng chừng có vẻ như là hình tướng đạo sư nhưng cái thực sự xuất hiện ở đây chính là tâm của đạo sư. Lúc đó, thực sự tâm của đạo sư là cái gì mà ta nhận biết được.

Người ta có thể nghĩ rằng những gì xuất hiện trước họ không phải thực sự là đạo sư. Thực ra, đấy chính là tâm của đạo sư đấy. Ngay cả khi không nhìn thấy hình tướng của đạo sư, tâm con vẫn có thể tan hòa với tâm đạo sư. Đó là đặc tính của lòng sùng kính [đối với đạo sư], và ngay cả trong trạng thái không có hình tướng thì đạo sư vẫn có thể khởi hiện trước con thông qua năng lực của lòng sùng kính [của chính con]. Mặt khác, khi con thực hành giai đoạn khởi sinh của Bồ đề tâm, thì trong lúc quán tưởng, sẽ có lúc Bồ đề tâm xuất hiện trong thoáng chốc và rồi sẽ biến đi; nhưng ngay cả trong khoảnh khắc ngắn ngủi đó, đối tượng hiện ra đó đích thực là Bồ đề tâm. Tương tự, khi con nhớ tưởng về đạo sư và đạo sư hiện ra thì đó đích thực là đạo sư. Và vị đạo sư đang an trú trong bản tâm – tướng tâm của đạo sư – rốt ráo chính là tâm.

## **Ba Thân**

Tâm đó siêu vượt sinh tử; đó là chân tánh của đạo sư. Đạo sư chân thật không phải là sắc tướng của thầy; sắc tướng của thầy cũng giống như thân thể của chúng ta thôi. Một ngày nào đó, thân ấy sẽ bị hoại diệt; vì là một hợp thể nên nó mang tánh vô thường. Khi đạo sư lìa đời, tâm đạo sư sẽ chuyển hóa thành các tướng của báo thân. Thật ra thì hình tướng của đạo sư chính là ứng hóa thân và ngữ của đạo sư là báo thân. Ngữ của đạo sư là báo thân vì đạo sư dùng lời nói để giảng Pháp cho chúng ta, như giảng về cách thực hành các giai đoạn sinh khởi và viên mãn chẳng hạn. Sau đó, nếu chúng ta thực hành những gì thầy đã giảng thì tâm chúng ta sẽ trở thành đồng là một với tâm của đạo sư. Khi tâm đệ tử hòa quyện với tâm đạo sư, điều này cũng giống như tâm nhìn thấy tâm. Cái mà chúng ta sẽ thành tựu không phải là thân vật lý, không phải là vật chất mà chính là thành tựu báo thân của đạo sư. Rốt ráo thì trên nền tảng đó, chúng ta sẽ thành tựu pháp thân hay tâm bản nhiên bất nhị. Khi thực hành giai đoạn sinh khởi, chúng ta sẽ dần dần chứng ngộ được ba thân của đức Phật thông qua tu tập. Trước tiên, vị Bồ đề tâm mà chúng ta thiên định và quán tưởng khởi hiện từ pháp thân. Vô lượng Bồ đề tâm trong báo thân hưng nộ và từ hòa đều khởi hiện từ pháp thân.

***Đạo sư chân thật không phải là sắc tướng của thầy. Tâm đó siêu vượt sinh tử; đó là chân tánh của đạo sư.***

Hành giả chúng ta là ứng hóa thân. Nền tảng tâm chúng ta là Phật tánh và chỉ vì nhất thời do có một số nghiệp thiện và bất thiện nên chúng ta phải tái sinh trong sáu cõi luân hồi trong nhiều hình tướng khác nhau. Nhưng nền tảng tâm của chúng ta lúc nào cũng đồng như nhau. Phật tánh của chúng ta không bao giờ thoái chuyển, không bao giờ bị ô nhiễm hay hư hoại mà luôn luôn bất biến và vẫn y như trạng thái sơ nguyên ban đầu. Chỉ là tạm thời chúng ta xuất hiện trong các hình tướng này, giống như băng trôi trên mặt nước. Chính đức Phật đã dạy trong mỗi chúng sinh là một vị Phật chỉ bị che chướng bởi các uế trước tạm thời. Các uế trước tạm thời chính là uế trước của sự chấp ngã.

## **Bổ Tôn Du Già**

Trước tiên, chúng ta làm nhận có một “cái ngã” và rồi, vì lý do đó, chúng ta làm cho phiền não khởi lên, chúng ta tạo nghiệp và tích tụ tập khí. Các tập khí nghiệp sau đó sẽ tạo ra thân, tướng và hình thù. Một khi thân đã được tạo ra, ngữ cũng được tạo và tiếp theo, một trạng thái tâm nhất định sẽ được tạo ra. Để tịnh hóa các che chướng về thân, khẩu và ý đó, chúng ta thực hành pháp Bổ tôn du già. Khi ta quán tưởng hình tướng Bổ tôn trong giai đoạn sinh khởi, chúng ta sẽ tịnh hóa các che chướng của thân phàm thường và khởi hiện trong hình tướng cầu vòng của

***Chúng ta tịnh hóa thân bằng pháp quán tưởng trong giai đoạn sinh khởi, tịnh hóa khẩu bằng cách tụng chú và tịnh hóa tâm bằng cách nhất tâm an trú trong định.***

Bổ tôn. Sau đó, chúng ta tụng minh chú của Bổ tôn để tịnh hóa các ô nhiễm về khẩu của mình. Chúng ta thường bám chấp vào các âm thanh mà tai ta nghe thấy, và bằng việc tụng minh chú, chúng ta ngừng bám chấp vào các âm thanh bình thường. Như vậy, khi quán tưởng Bổ tôn và tụng minh chú, chúng ta sẽ tịnh hóa mọi âm thanh và hình tướng phàm thường. Khi tâm hoàn toàn không còn bám chấp (vào hình tướng và âm thanh), tánh sáng tỏ quang minh của tâm ngay một tầng

trưởng. Chúng ta tịnh hóa thân bằng pháp quán tưởng trong giai đoạn sinh khởi, tịnh hóa khẩu bằng cách tụng chú và tịnh hóa tâm bằng cách nhất tâm an trú trong định.

Tất cả các pháp dung chứa trong luân hồi và niết bàn chưa bao giờ tự thân hiện hữu. Tất cả đều là các phản chiếu tự nhiên của tâm và của tánh giác rõ biết nguyên sơ. Tánh giác rõ biết nguyên sơ chẳng là gì khác ngoài bản tánh chân tâm. Ngay trong lúc này đây, đối với từng người chúng ta, thực tánh của tâm mình chính là như sau: bình đẳng, trí huệ, vốn rõ biết từ nguyên sơ, tỉnh thức hiện tiền không gián đoạn và tánh Không, siêu vượt mọi khái niệm trừu tượng. Điều này có thể được giải thích bằng ba đại lộ giải thoát. Đại lộ giải thoát thứ nhất là tánh Không. Nó không phải là cái gì mới được tạo ra, mà đã vốn tồn tại một cách cố hữu và thực tánh của Không tánh là vô vi. Tinh túy của tánh Không vượt thoát mọi sự định danh hay gán đặt và chúng ta cũng không thể mô tả tánh Không như một đối tượng của tâm thức vì tinh túy của tánh Không không nằm trong phạm vi tâm thức dựa trên khái niệm. Ta chẳng thể nào xác định được các đặc tính của tánh

***Ba đại lộ giải thoát: tánh Không, chẳng thể nào xác định được các đặc tính, và không mong cầu kết quả.***

Không. Đó chính là đại lộ giải thoát thứ hai. Trong bình đẳng tánh, chẳng có gì để chứng đắc và cũng chẳng có hành động chứng đắc một điều gì, nên chẳng có gì để có thể mong cầu. Do đó, đại lộ giải thoát thứ ba là không mong cầu kết quả (vô nguyện).

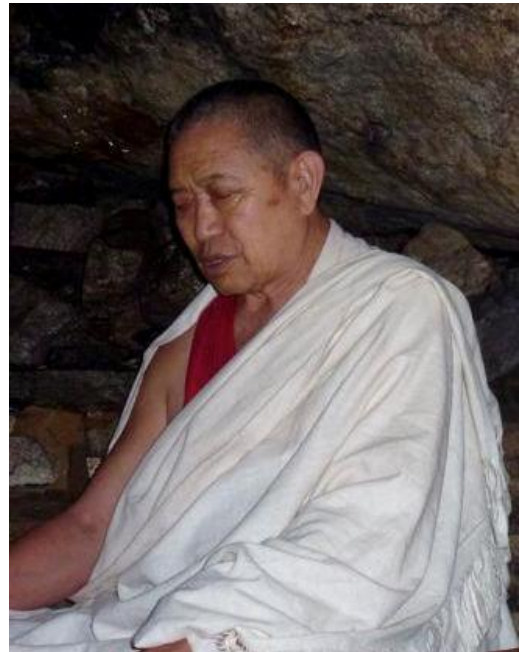
Khi quán tưởng sự khởi hiện của mạn đà la và Bồn tôn trong lúc hành trì pháp tu Bồn tôn, trước hết, con hãy quán tưởng cung điện rộng lớn vô biên của Bồn tôn và sau đó, con sẽ khởi hiện chư Bồn tôn ở bên trong cung điện. Có hai giai đoạn để khởi hiện cung điện rộng lớn vô biên. Giai đoạn thứ nhất được gọi là “tịnh hóa môi trường” và giai đoạn thứ hai là thực sự phát triển cung điện rộng lớn vô biên.

Ở giai đoạn thứ nhất, chúng ta tịnh hóa sự hình thành của thế giới, nơi mà chúng sinh hữu tình được sinh ra. Trước hết, chúng ta bắt đầu với yếu tố không gian và với tâm, vốn là nguyên nhân chủ yếu hình thành nên thế giới. Nghiệp đặc thù của các chúng sinh hữu tình, khi cùng tích tập và mang cùng bản chất, tạo ra các thế giới đặc thù, vốn hiện ra với các chúng sinh có cộng nghiệp giống nhau. Tập khí từ các cộng nghiệp này ảnh hưởng đến tâm và nhận thức của họ. Nghiệp chung của họ trở quả thành một môi trường chung và họ cùng sống chung trong đó. Đây là ta đang nói đến mạn đà la của bốn đại châu và núi Tu Di. Giờ thì môi trường đó sẽ được tịnh hóa thành một Phật độ, nơi chư Phật làm sống dậy các hiện tượng vốn thanh tịnh như hư không, còn được gọi là hư không Pháp giới. Các tác nhân để tịnh hóa hư không pháp giới gồm sáu chủng tự *E Yam Ram Bam Lam và Sum*, vốn sẽ tịnh hóa ngũ đại và sự bám chấp của ý niệm vào ngũ đại. Ở đây, con phải có sự tự tin của một hành giả vào sự hợp nhất của nền tảng chung và đạo quả; con phải nhớ rằng trong trạng thái thanh tịnh nội tại vốn sẵn có thì ngũ đại chính là năm vị Phật mẫu trong ngũ Phật bộ.

Kế tiếp, chúng ta khởi sinh cung điện rộng lớn vô biên của Bồn tôn để tịnh hóa trú xứ của các chúng sinh hữu tình, là nơi mà họ sinh sống, như nhà cửa chẳng hạn. Sự bám chấp bằng ý niệm vào các trú xứ thông thường được tịnh hóa thành pháp giới thể tánh trí nguyên sơ - không còn bất kỳ sự tạo tác nào. Nói theo Giáo pháp, đó là trú xứ của hết thảy chư Phật. Do đó, cung điện rộng lớn vô biên nội tại của Bồn tôn chính là lâu đài của bản tâm tự nhiên; đây chính là sự hóa hiện của các hiện tượng thanh tịnh cố hữu vốn có. Tinh túy của các hiện tượng thanh tịnh, tức là tác nhân tịnh hóa, sẽ được đưa vào đường tu và trở thành cung điện của các hiện tượng thanh tịnh cố hữu vốn có của các Phật độ.

## Quán Tưởng Phía Trước

Tại thời điểm này trong giai đoạn sinh khởi vẫn có sự đối đãi nhị nguyên: người tịnh hóa và cái được tịnh hóa. Như chúng ta đã nói, vũ trụ bên ngoài được tạo lập từ nghiệp chung hay các tập khí của chúng sinh hữu tình đang cùng nhau sống trong đó. Chính xác nó đã được tạo ra thế nào? Ví dụ, khi con nằm mơ vào ban đêm, những hiện tượng khác nhau hiện ra trong giấc mơ của con thực sự chỉ là các hiện tượng của tâm con. Từ tâm thức đó, mọi thứ còn lại cũng sẽ xuất hiện; tâm con tạo ra toàn bộ một vũ trụ huyền mộng nơi tất cả chúng sinh và tất cả mọi chuyện sẽ xảy ra ngay trong giấc mộng đó của con. Tất cả đều do tâm tạo; mọi hiện tượng đều xuất phát từ tâm đó. Có vẻ giống như có một sự đối đãi



nhị nguyên nhưng trên thực tế, đây chỉ là sự phóng chiếu tự nhiên của tâm con, như một màn phô diễn ảo diệu của tâm. Chúng ta cần phải hiểu về phẩm tánh của việc tịnh hóa tâm và về lỗi lầm khi không thực hiện điều này. Nếu không tịnh hóa tâm, chúng ta sẽ bám luyến vào thế giới này, vào cõi đời này như một thực tại, như là có thật. Sau khi lìa đời, chúng ta sẽ mang cái bám chấp này theo mình, tiếp tục lang thang trong luân hồi và tiếp tục chịu nhiều đau khổ hơn. Sẽ không bao giờ hết khổ nếu ta vẫn cứ mang theo với mình những bám chấp trần gian đó.

### ***Vũ Trụ và Cung Điện Rộng Lớn Vô Biên***

Như đã nói, chúng ta thấy mọi thứ như là cung điện rộng lớn vô biên của Bản tôn. Vậy lợi ích của việc nhìn thấy tất cả qua cách thức này là gì? Ngoài việc chỉ hình dung cung điện như một mạn đà la, trước tiên chúng ta phải hiểu vũ trụ này hình thành như thế nào. Thực tánh của nó là gì? Bản tánh chân thật của vạn pháp vốn đã thanh tịnh ngay từ thuở sơ nguyên. Tất cả các pháp trong luân hồi và niết bàn đều mang bản tánh của ba thân và không gì siêu vượt được bản tánh đó. Cho nên, chúng sinh luân hồi như chúng ta thực ra chính là những hóa thân. Các hóa thân xuất hiện trong hình tướng thanh tịnh và bất tịnh. Rốt ráo, mọi thứ đều thanh tịnh về cơ bản, có nghĩa là bản tánh của vạn pháp vốn là chân không rỗng rang. Không có gì xuất hiện mà lại có thể tự thân hiện hữu một cách độc lập. Đây là lý do vì sao chúng ta lại gọi là “hóa thân”, có nghĩa

là một hóa hiện, hết thảy đều chỉ là một sự hóa hiện. Để tịnh hóa niềm tin mê lầm của chúng ta vào một sự hiện hữu chắc thật của thực tại, thì trước hết, phải hiểu xem bằng cách nào mà tất cả chúng ta đều là “hóa thân” hay nirmanakaya. Để hiểu được điều này, đầu tiên chúng ta phải hiểu về chân tánh của ngũ đại. Chúng ta nghĩ rằng vũ trụ bên ngoài rất bao la và vô biên. Thực ra nó cũng được cấu tạo từ cùng một thứ vật chất - như thân của chúng ta vậy. Thân chúng ta giống như mô hình thu nhỏ của toàn bộ vũ trụ; được cấu tạo từ các nguyên tố tương tự. Vũ trụ có bao la đến đâu cũng chỉ bao gồm năm nguyên tố và không có gì trong vũ trụ siêu vượt năm nguyên tố đó. Đó cũng là thực tánh của thân chúng ta nên vũ trụ cũng chỉ là một hóa thân, một cảnh huyền.

Hãy xem xét các nguyên tố chẳng hạn. Hỏa có khả năng đốt cháy một cái gì đó, nhưng một khi đã bị dập tắt thì lửa đi đâu? Chúng ta thực sự không thể định vị được lửa và không thể thấy nó đến từ đâu đi về đâu. Lửa đơn thuần hiện hữu tự nhiên - đơn thuần xuất hiện tự nhiên. Điều này cũng đúng với các nguyên tố còn lại. Chúng là các hiện tượng tự nhiên; chúng là các hóa thân hay các cảnh huyền xuất hiện nhưng không có sự hiện hữu cố hữu. Do đó, năm nguyên tố được xem là năm vị Phật mẫu. Và rồi, trong tâm các chúng sinh hữu tình, có năm loại phiền não nhưng nếu chúng ta phát khởi Bồ đề tâm, phiền não sẽ biến thành ngũ trí. Tâm của chúng ta như một hạt giống có thể phát triển thành một bông hoa giác ngộ. Nếu chúng ta không trưởng dưỡng hạt giống đó thì sẽ là sự lãng phí và chúng ta sẽ còn tiếp tục lang thang trong luân hồi. Đây là cách mà chúng ta cần phải thấu hiểu.

Chúng ta bám chấp vào thế giới bên ngoài này như một vũ trụ hiện hữu chắc thật và sự bám chấp đó được tịnh hóa bằng cách xem vũ trụ như một cung điện rộng lớn vô biên, như một mạn đà la của Bồ đề tâm. Sau đó, sự bám chấp của chúng ta vào sự hiện hữu chắc thật của các chúng sinh cũng được tịnh hóa bằng cách quán tưởng Bồ đề tâm. Cuốn sách “*Các giai đoạn thiền định*” của Khenpo Samdup nói rằng: “Chúng ta tịnh hóa sự hỗ trợ và các đối tượng của sự hỗ trợ này.” Sự hỗ trợ được đề cập ở đây chính là vũ trụ, vốn là cung điện rộng lớn vô biên; và các đối tượng của sự hỗ trợ này là các chúng sinh trú ngụ trong đó, mà chúng ta xem là như Bồ đề tâm.

Tùy vào năng lực tinh thần và căn cơ của mình, chúng ta có thể thực hành giai đoạn khởi sinh nào của bất kỳ vị Bồ đề tâm nào. Chúng ta thực hành pháp Bồ đề tâm với nhận thức rằng vũ trụ và toàn bộ chúng sinh thực sự được dung chứa trong thân và tâm của mỗi chúng sinh. Mỗi chúng



sinh đều giống một thế giới vi mô thu nhỏ của vũ trụ bên ngoài cũng như của toàn bộ chúng sinh bên trong. TỐI THƯỢNG DU GIÀ MẬT ĐIỂN dạy rằng tất cả những pháp đang khởi sinh và hiện hữu đều được dung chứa trong thân và tâm của chính ta. Mặc dù năm nguyên tố khởi hiện theo nhiều cách khác nhau, chúng đều được dung chứa trong một nguyên tố duy nhất cũng giống như nhiều tia sáng cầu vồng khác nhau trông có vẻ đơn lẻ nhưng đều khởi hiện như sự phóng chiếu tự nhiên từ một khối pha lê duy nhất. Mặc dù nay chúng ta đã hiểu điều này nhưng bám chấp vẫn còn trong tâm của chúng ta.

### ***Bốn Loại Giai Đoạn Sinh Khởi Khác Nhau***

Để tịnh hóa sự bám chấp vào tâm phàm thường của mình, chúng ta thực hành quán tưởng trong giai đoạn sinh khởi. Có bốn giai đoạn sinh khởi (hay khởi hiện) tương ứng với bốn cách tái sinh của chúng ta. Mỗi cách tái sinh sẽ có một loại thực hành sinh khởi tương ứng. Nói chung, giai đoạn sinh khởi tịnh hóa được sự tái sinh. Các thực hành này sẽ giúp chúng ta khi chúng ta tái sinh. Ví dụ như có một giai đoạn sinh khởi có tên là “Năm thành tựu” tương ứng với cách tái sinh

***Nói chung, giai đoạn sinh khởi tịnh hóa được sự tái sinh.***

từ một tử cung. Đây là một giai đoạn thực hành sinh khởi chi tiết hơn với năm bước quán tưởng. Đối với cách tái sinh từ trứng (noãn sinh), có một giai đoạn sinh khởi gồm bốn bước gọi là “Bốn kim cương.” Có một giai đoạn sinh khởi ba bước cho sự tái sinh từ nơi ẩm thấp (ẩm sinh) và một giai đoạn sinh khởi tức thì, vốn tương ứng với cách tái sinh tức thì và thần diệu. Đây là bốn loại giai đoạn sinh khởi khác nhau mà chúng ta sẽ thực hành tùy thuộc vào căn cơ và khả năng

tinh thần của riêng của mình. Hiểu được chúng sẽ rất hữu ích khi chúng ta thực sự đầu thai lần nữa..

Bằng cách luyện tập trong giai đoạn sinh khởi, thì khi chúng ta ở trong thân trung ấm và chuẩn bị tái sinh, chúng ta sẽ có thể thấy cha mẹ mình như Bồ tôn, như Chakrasamvara trong hình tượng hợp nhất yab - yum. Rồi khi nhìn thấy tâm thức của mình như một chủng tử Hum, chúng ta sẽ đi vào tử cung. Điều đó sẽ có ích trong thân trung ấm. Lợi ích hiện tại trong kiếp sống này là giúp loại bỏ sự bám chấp vào thực tại chắc thật trong nhận thức của chúng ta. Bằng cách quán tưởng Bồ tôn, chúng ta sẽ tạo ra một huyễn thân thanh tịnh. Cuối cùng, khi đạt giác ngộ và thực sự trở thành Bồ tôn, [con sẽ hiểu] vô lượng cõi tịnh độ của chư Bồ tôn thực sự là sự phóng chiếu tự nhiên của Bồ đề tâm. Do đó, khi đạt giác ngộ, chúng ta sẽ không đơn thuần biến mất

nhưng vô lượng cõi tịnh độ sẽ hóa hiện như các phóng chiếu tự nhiên của Bồ đề tâm. Vô lượng cõi tịnh độ thực sự ở đó và sở hữu cái được gọi là “Năm điều chắc chắn của cõi tịnh độ báo thân.” Chúng thực sự khởi hiện nhưng không hề có nhận thức nhị nguyên về chúng; khi đạt giác ngộ, con sẽ ngộ được rằng các cõi tịnh độ cũng là sự hóa hiện của chính tâm con, trong lúc đó, con cũng có thể đồng thời thưởng lãm chúng.

Con có thể thọ hưởng cõi tịnh độ Cực lạc nhưng không tạo tác qua ngôn từ hay ý tưởng, bởi vì con hiểu được rằng Cực lạc là sự hóa hiện của chính tâm mình. Tuy không có niệm tưởng, không có tạo tác, con vẫn có thể thọ hưởng sự hỷ lạc của cõi tịnh độ bởi đó vốn dĩ là bản tâm của con. Chúng ta có thể thực hành điều này ngay bây giờ. Ngay đây, chúng ta có thể thấy hình tướng; chúng ta có thể thấy con người; chúng ta có thể thấy vạn pháp như thật, thấy bản tánh như nhiên của chúng ra sao. Chúng ta cũng vẫn có thể nói chuyện một cách bình thường với những người khác, nhưng, đồng thời trong tâm lại không có bất kỳ ý niệm nào. Không có tư tưởng cho rằng “nó như thế này, nó không như thế này;” hay “nó đang hiện hữu, nó đang không hiện hữu”. Chẳng có bất kỳ ý niệm nào cả. Không có bám chấp nhị nguyên. Và nếu thực hiện được như vậy là con thực sự sắp thành tựu các cõi tịnh độ bởi khi ấy hoàn toàn không có bám chấp nhị nguyên; vào lúc đó, tất cả đều đã được tịnh hóa. Chẳng còn có gì để mà tịnh hóa nữa; cũng không có hoạt động tịnh hóa nào nữa. Khi điều đó xảy ra, con sẽ thống nhiếp toàn bộ các cõi tịnh độ của pháp thân và hóa thân; con cũng sẽ có thể tận hưởng các cảnh giới này. Đây là lý do vì sao báo thân cũng được dịch là “thọ dụng thân.” Đây là bởi vì hiện tướng của báo thân được nhận biết như tâm của ta – đây là sự phóng chiếu của ta nhưng đồng thời ta cũng có thể tận hưởng sự tự phóng chiếu đó. Sự tự phóng chiếu của các cõi tịnh độ và vô lượng hiện tướng Phật đều siêu vượt sinh tử, không tăng không giảm; các hiện tướng Phật là bất biến.

### ***Tự Phóng Chiếu***

Chúng ta đã nói rằng khi thành tựu các cõi tịnh độ, chúng ta sẽ thưởng thức hay tận hưởng sự phóng chiếu của chính mình. Đây thực ra là điều mọi chúng sinh cũng đang làm; chỉ khác biệt là họ không biết là mình đang làm mà thôi. Tất cả những gì đang khởi hiện vốn giống như cầu vòng phóng xuất ra từ pha lê, đều là sự kết hợp của tánh sáng quang minh và tánh Không. Ở phương diện bất tịnh, chúng ta không nhận biết được điều này nhưng thực ra ai trong chúng ta cũng đang thọ hưởng sự phóng chiếu của chính tâm mình.

Ví dụ trong thế giới này, ở những nơi đang có giao chiến - chiến sự thực ra là sự hóa hiện của nghiệp báo do sân hận, oán thù tích tụ thành. Có những người sống toàn bộ đời mình để đấu đá với những người khác, ngày càng tạo ra nhiều đau khổ. Đó là sự tự phóng chiếu của thù hận. Tâm thù hận của họ được phóng chiếu ra và họ tham gia vào những việc tranh chấp này. Tuy họ không thích tham gia vào chiến tranh, không ai thích đánh nhau, không ai thích sống trong chiến tranh nhưng họ không chủ động được. Họ phải bị tham gia vào sự phóng chiếu của chính tâm họ bởi vì tất cả các việc xảy ra này là do sự hóa hiện của chính tâm họ. Điều khác biệt duy nhất ở đây là họ không hề nhận biết về điều này và nghĩ rằng nó không liên quan gì đến mình. Thực ra, những gì họ đang làm cũng giống hết hành động của các vị thanh tịnh trong các cõi tịnh độ: đó là trải nghiệm sự phóng chiếu của chính mình. Khi có bám chấp nhị nguyên, chúng sinh tích tụ nghiệp với tâm ô nhiễm. Chúng ta nhận thức ra một cặp đối đãi giữa “mình” và “người”. Khi còn nhìn sự vật theo cách này, chúng ta sẽ ngày càng tích tụ thêm nhiều phiền não và tạo thêm nghiệp chồng nghiệp. Ví dụ nếu chúng ta tin rằng “người ấy làm hại tôi” và “tôi sẽ hại lại anh ta để báo thù” thì tất cả những điều này sẽ quay lại tìm chúng ta trong các kiếp sau, một số người sẽ tái sinh vào cõi địa ngục hay tái sinh thành loài thú đáng ghê sợ như rắn độc chẳng hạn. Tất cả đều là sự phóng chiếu của chính tâm mình, của chính lòng thù hận của mình, ví dụ là như thế.

Tất cả đều thực sự là sự phóng chiếu của chính tâm mình và chúng ta luôn tham gia vào sự phóng chiếu này. Chỉ là chúng ta không nhận thức được điều chúng ta đang làm mà thôi. Giờ thì chúng ta đã biết và có thể lựa chọn: Chúng ta muốn tận hưởng, muốn trải nghiệm và tham gia vào loại phóng chiếu nào? Nếu muốn tham gia vào một trải nghiệm đoàn kết, không chấp ngã, thì chúng ta cần tịnh hóa tâm. Cuối cùng, khi tâm được tịnh hóa hoàn toàn thì chỉ còn tâm chứ không gì khác. Rốt ráo thì sẽ không có người tịnh hóa, không có đối tượng được tịnh hóa và không có việc tịnh hóa. Cái cần được tịnh hóa là tâm và sự tịnh hóa chính là tâm Bồ đề, nên mọi thứ đều trọn vẹn nơi tâm. Pháp thân, báo thân và hóa thân - tất cả đều trọn vẹn đầy đủ nơi tâm. Đây là điểm trọng yếu mà con cần phải hiểu. Sau đó, con sẽ hiểu được các cõi tịnh độ là sự hóa hiện của chính tâm mình như thế nào. Con sẽ không đơn thuần biến mất, mà con chỉ thuần túy trải nghiệm những phóng chiếu của tâm mình. Khi hiểu được điều này, con sẽ không muốn khởi tâm sân hận nữa.

***Khi tâm được tịnh hóa hoàn toàn thì chỉ còn tâm chứ không gì khác. Rốt ráo thì sẽ không có người tịnh hóa, không có đối tượng được tịnh hóa và không có việc tịnh hóa.***

Con sẽ chán nổi giận. Thật ra đây chính là hai câu kệ trong cuốn *Ba mươi bảy pháp hành Bồ tát đạo*: “Tất cả các khổ đau đều đến từ việc mưu cầu hạnh phúc cho riêng mình. Chư Phật toàn

***Tất cả chúng sinh đều luôn luôn trải nghiệm các phóng chiếu của chính tâm mình nhưng sự khác biệt chỉ duy nhất ở chỗ có nhận biết hay không nhận biết về điều này là như vậy.***

hảo xuất phát từ tâm vị tha.” Dù ta có tái sinh ở bất kỳ nơi nào trong sáu nẻo luân hồi, kể cả các cõi cao, thì cũng chỉ có khổ đau mà thôi. Ở các cõi cao, có đau khổ do vô thường, v.v., và ở các cõi thấp thì có khổ khổ - khổ đau vô tận. Khi thấy được tất cả những sự tự phóng chiếu đó của các trạng thái tâm khác nhau, thì rồi cuối cùng, con sẽ cảm thấy kiệt quệ với tất cả các khổ đau đó và thực sự muốn được giải thoát khỏi luân hồi. Trên thực tế, tất cả chúng sinh đều luôn luôn trải nghiệm các phóng chiếu của chính

tâm mình nhưng sự khác biệt chỉ duy nhất ở chỗ có nhận biết hay không nhận biết về điều này là như vậy.

Này các đạo hữu, hôm nay thầy sẽ khai thị về Đại thủ ấn. Bởi vì hôm qua có quá nhiều câu hỏi nên vẫn còn chuyện để nói về giai đoạn sinh khởi và các quán tưởng vị Bồ tôn và cung điện rộng khắp vô biên. Có rất nhiều thông tin về chủ đề này trong các bản Kinh văn khác nhau. Như chúng ta đã đề cập, có những huyền tướng tịnh và huyền tướng bất tịnh. Trên phương diện bên ngoài, vũ trụ là hữu vi do duyên hợp và do đó, nó khởi hiện như một huyền tướng bất tịnh đối với chúng ta. Khi bất tịnh được tịnh hóa - nghĩa là khi sự chấp ngã và bám chấp vào một thực tại chắc thật được tịnh hóa – thì thể tánh vi tế thuần khiết của các hình tướng bất tịnh đó sẽ hiển lộ. Trên phương diện bất tịnh, chúng ta nhận các pháp đó như năm nguyên tố. Ví dụ như chúng ta nhận thức về một cái cây hay những bông hoa, và v.v. thì ta thấy là tất cả các vật khác nhau đều được cấu thành từ năm nguyên tố. Nhưng trên phương diện thanh tịnh, chúng ta sẽ nhận thấy chúng như ánh sáng cầu vòng ngũ sắc. Thể tánh vi tế của năm nguyên tố - đất, nước, lửa, gió và không gian - sẽ hiển hiện như ánh sáng năm màu của cầu vòng và đó chính là huyền thân thanh tịnh.

Do đó, trên phương diện thanh tịnh, tất cả đều được an lập như cung điện rộng lớn vô biên của Bồ tôn; điều này cũng là cái được người ta hiểu là “thiên cung.” Còn về hình tướng của Bồ tôn, thì trên phương diện bất tịnh, chúng ta có một hợp thể của ngũ uẩn, chưa phát triển trọn vẹn nên chỉ giống như một nụ hoa. Nếu được phát triển bằng cách trường dưỡng Bồ đề tâm, nụ hoa sẽ

biến thành một bông hoa nở rộ. Thân phát triển “chín muồi” hay hoàn toàn thuần thực thì kết quả là nó sẽ biến thành một bông hoa rộ nở. Điều này cũng giống như sự phát triển từ hạt giống đến nụ hoa rồi đến bông hoa và sau đó, một lần nữa, [lại trở lại lấy] hạt giống từ bông hoa.

Khi thực hành quán tưởng giai đoạn khởi sinh, chúng ta phải ý thức rằng tất cả mọi thứ là cung điện rộng lớn vô biên, là Bản tôn - tất cả những gì nói đến trong giai đoạn sinh khởi đều là ở đây. Chỉ đơn thuần nhận biết rằng tất cả đang ở nơi đây là đủ, và điều chính yếu mà chúng ta cần tập trung chính là tụng chú và vòng minh chú xoay quanh chủng tự gốc của hộ Phật. Do đó, thầy sẽ giải thích vấn đề về điều đó.

## Tự Hiện Khởi



Có ba khía tâm niệm, phục hồi sự thanh khiết thuần tịnh và trường dưỡng niềm tự hào siêu phàm hay niềm tin mình chính là Bản tôn. Trong trường hợp lý tưởng, các hành giả tu chứng cao có thể thực hành chính xác những gì được giảng trong mật điển; các ngài có thể quán tưởng rất rõ ràng và cũng có thể tâm niệm, phục hồi sự thanh khiết thuần tịnh. v.v. Cách thực hành như vậy rất có oai lực. Nhưng với một hành giả nhập môn chưa đủ khả năng thực hiện tất cả các việc này thì điều quan trọng nhất là niềm tự hào thiêng liêng hay đức tin siêu phàm. Để xác quyết “mình có thực sự là Bản tôn hay không?” thì điều quan trọng đối với hành giả nhập môn là: xây dựng niềm tin vững chắc rằng mình thực sự là Bản

tôn. Đầu tiên và trên hết, chúng ta đang thực sự kết nối với vị Bản tôn dựa trên nền tảng của Phật tánh. Phật tánh của chúng ta cũng giống như Phật tánh của Bản tôn không khác.

Ví dụ như con có một trăm bóng đèn màu khác nhau, chúng sẽ hiện ra thành một trăm ánh sáng khác nhau, nhưng cuối cùng thì cũng chỉ có một ánh sáng duy nhất mà thôi. Bản tâm của chư Phật và của chúng sinh cũng hoàn toàn như nhau, đồng như nhau. Khi thực hành Vipassana và



nhìn thấu suốt tâm mình vốn sáng tỏ quang minh và bao la như không gian, thì thông qua cái thấy đó, con có thể sẽ thông hiểu và phát triển được niềm tin rằng dòng tâm thức tương tục và rỗng rang là một nền tảng đơn nhất, nơi con đồng là một với Bản tôn. Ở mức độ lý tưởng thì con thấu hiểu được bản tâm bất nhị, và đây chính là tánh giác bất nhị. Và nếu con hiểu được điều đó, con sẽ có thể hiểu tâm mình thực sự bất nhị với Bản tôn như thế nào. Hoặc trước tiên, con có thể nghĩ rằng những người bạn thân nhất của mình cũng giống như mình; chẳng hạn con có thể nghĩ rằng “cả hai chúng ta đều có tâm giống nhau.” Nếu tâm giống nhau, vậy sự khác biệt giữa tâm mình và tâm Bản tôn là gì? Điểm khác biệt ở đây là Bản tôn còn có tâm đại bi rộng lớn. Vì thế, nếu trường dưỡng được tình yêu thương và lòng bi mẫn, thì mỗi khi đại bi khởi lên trong tâm mình, con có thể tự tin rằng tâm mình thực sự là tâm của Bản tôn. Nếu thấu hiểu được điều này thì con sẽ càng nỗ lực trường dưỡng lòng bi mẫn.

### ***Tinh Túy Tâm Bản Tôn***

Tinh túy của tâm Bản tôn là sự hợp nhất giữa tánh Không và lòng bi mẫn. Chúng ta phải hợp nhất với Bản tôn theo hai cách này để thành tựu pháp tu Bản tôn; điều này cũng tương tự như cần hai sợi dây điện để tạo ra ánh sáng - phải có đồng thời hai thứ. Chúng ta đã có sợi dây điện thứ nhất: đó là có cùng một nền tảng tâm không, vốn rỗng rang. Và sợi dây điện thứ hai là tình yêu thương và lòng bi mẫn; khi trường dưỡng hai điều đó, chúng ta sẽ tạo ra được ánh sáng - chúng ta sẽ trở thành chính Bản tôn. Tất cả các phẩm tánh của hộ Phật đều đến từ sự -hợp nhất giữa tánh Không và lòng bi mẫn đó. Khi lòng bi mẫn khởi lên, chúng ta có thể tự tin rằng đó thực sự là tâm Bản tôn – [và hãy tin rằng] “giờ thì mình chẳng khác gì Bản tôn.” Tinh túy của lòng bi mẫn của Bản tôn được tượng trưng bằng linh tự gốc, như Hrih hay Hum chẳng hạn. Chúng ta quán tưởng linh tự gốc và sau đó là quán tưởng vòng minh chú - minh chú mà chúng ta sẽ tụng niệm - bao chung quanh linh tự. Có nhiều loại minh chú và các vòng minh chú khác nhau về độ dài, trung bình và ngắn. Loại ngắn được gọi là minh chú “tâm yếu” hay minh chú “cốt tủy.” Vòng minh chú xoay chung quanh linh tự gốc theo chiều thẳng đứng.

***Tinh túy của tâm Bản tôn là sự hợp nhất giữa tánh Không và lòng bi mẫn.***

Nếu việc thực hành của chúng ta được giải thích theo bốn nhánh tiếp cận và thành tựu như trong dòng truyền thừa Cổ mật (Nyingma) thì trong nhánh thứ nhất, nhánh tiếp cận, khi tụng minh chú,



thì trước tiên, chúng ta sẽ nhận biết được Bản tôn. Nếu công phu thực hành của chúng ta được giải thích theo dòng truyền thừa Tân mật (Sarma) thì tất cả bốn nhánh mật điển đó đều được sắp xếp thành các pháp tu của bốn lớp mật điển riêng biệt. Trong dòng Cổ mật, cả bốn nhánh tiếp cận, tiếp cận thân gần, thành tựu và đại thành tựu đều hiện hữu trọn vẹn trong một pháp tu duy nhất. Các loại tiếp cận này có nội dung dễ hiểu vì tất cả đều được sắp xếp đầy đủ trong một pháp tu. Phần nói về giai đoạn sinh khởi trong cuốn sách của Khenpo (*Các Giai Đoạn Thiền Định*) cũng có giải thích về tánh sáng tỏ quang minh, tánh thanh khiết thuần tịnh và niềm kiêu hãnh siêu phàm nên lát nữa các con có thể đọc sách và thảo luận với nhau. Còn thì Thầy chỉ mới giới thiệu vắn tắt về nội dung này.

### ***Vòng Minh Chú và Trì Chú***

Hôm nay, chúng ta sẽ nói về giai đoạn viên mãn hay Đại thủ ấn. Nhưng trước tiên, thầy nói thêm một chút về việc trì chú và vòng minh chú: Khi tụng chú, chúng ta thường được giao cho một túc số cụ thể để hoàn thành, như vài trăm ngàn biến chẳng hạn. Khi nghe điều này, chúng ta thường có xu hướng chỉ tập trung vào túc số nhưng đó không phải là những gì thực sự liên quan. Khi chúng ta đi qua bốn nhánh tiếp cận và thành tựu thì sẽ phải trải qua một tiến trình để tâm được thuần thực. Lúc đầu, khi thực hành nhánh tiếp cận, trước tiên chúng ta quán tưởng từng chủng tự hay linh tự trong câu minh chú. Chúng ta quán tưởng đĩa nhật nguyệt và tiếp theo, trên đó chúng ta quán tưởng từng chủng tự của minh chú đứng kề sát nhau. Chúng ta sắp đặt từng chủng tự của minh chú đó xung quanh chủng tự gốc. Lúc đó các chủng tự vẫn đang đứng yên. Trong nhánh thứ nhất – nhánh tiếp cận, chúng ta chỉ đơn thuần quán tưởng các chủng tự của minh chú đó cho đến khi có thể nhìn thấy chúng một cách rõ ràng.

Nhánh này là để giúp ta trở nên quen thuộc với Bản tôn; chúng ta sẽ liên tục quán tưởng đi quán tưởng lại điều này. Ngoài ra, khi quán tưởng các chủng tự của minh chú đó, chúng ta phải nhận biết rằng bản thân các chủng tự đó chính là Bản tôn. Đây là một trong nhiều lợi lạc của vòng minh chú. Trước tiên, chúng ta sẽ quán tưởng các chủng tự đó cho đến khi việc quán tưởng trở nên rất rõ ràng. Sau đó, trong nhánh tiếp theo - tiếp cận thân gần, vòng minh chú mới bắt đầu xoay vòng. Vòng minh chú, mà chúng ta có thể thấy rõ ràng, bắt đầu xoay chậm như kinh luân. Xoay một kinh luân thực trong tay thì đã có lợi lạc rồi, nhưng sẽ có lợi lạc lớn hơn thế nữa, nếu con có thể quán tưởng điều tương tự trong tâm mình. Tiếp cận thân gần thì cũng giống như việc trở thành bạn thân với Bản tôn. Trong nhánh này, vòng minh chú bắt đầu xoay vòng. Thoạt tiên nó

xoay chậm, sau đó, nó xoay nhanh, nhanh hơn đến nỗi con không thể nhìn thấy nó nữa. Tương tự động cơ của máy bay phản lực; con có thể nhìn thấy một cánh quạt lớn khi nó không chuyển động, nhưng khi bắt đầu quay và tăng tốc, nó sẽ đạt đến một vận tốc nhanh đến độ con không còn nhìn thấy nó đang xoay nữa. Điều duy nhất mà chúng ta nhận ra được là âm thanh do nó phát ra. Cũng như thế, vòng minh chú xoay rất nhanh và tạo ra âm thanh tự nhiên của minh chú.

Động cơ máy bay là một ví dụ tốt. Dường như nó không hiện hữu ở đó vì nó xoay quá nhanh đối với khả năng nhìn của chúng ta, nhưng nếu đưa ngón tay vào chúng thì nó sẽ bị chém đứt lia. Nó rất mạnh mẽ và tạo ra tự nó tạo ra âm thanh. Điều này cũng giống như vòng minh chú. Minh chú tạo ra một âm thanh tự nhiên và con có thể lắng nghe tại nhà và tụng theo mỗi khi lắng nghe và quán tưởng theo cách này. Con huấn luyện cho tâm có thể xoay được vòng minh chú, cho đến khi có thể xoay rất nhanh. Khi thực hiện được điều đó rồi thì con sẽ đến được nhánh thứ ba có tên là thành tựu. Lúc này, sự chấp ngã đã giảm thiểu hơn nhiều và Bồ đề tâm, tình yêu thương và lòng bi mẫn đã tăng trưởng trong con. Lòng bi mẫn tự nhiên dành cho mọi chúng sinh sẽ hiện hữu trong tâm. Giờ thì vòng minh chú xoay nhanh đến nỗi các tia sáng được phóng ra và thu về.

***Ý nghĩa thực thụ đằng sau pháp quán tưởng chính là khi trưởng dưỡng lòng bi mẫn cho các chúng sinh hữu tình, lòng bi mẫn đó thực sự bao trùm khắp nơi và có thể diệt trừ sự chấp ngã của chúng sinh, bởi vì tâm chúng ta và tâm chúng sinh có sự kết nối với nhau***

Các “tia sáng” đó thực sự là tia sáng Bồ đề tâm. Lòng bi mẫn của con càng mạnh mẽ bao nhiêu thì ánh sáng càng lan tỏa mạnh bấy nhiêu. Thầy chỉ lấy một ví dụ nhỏ để minh họa: khi hai người bạn yêu thương nhau bởi vì tâm của họ giống nhau, thông đồng với nhau, họ sẽ cảm thấy hạnh phúc khi ở gần bên nhau. Hoặc nếu con thương chó hay mèo của mình, chúng sẽ muốn ở gần bên con. Nếu con không thương chúng, chúng sẽ không muốn ở gần con. Tuy chúng ta không thể trực tiếp nhìn thấy bằng mắt của mình, nhưng thực sự là từ nơi ta đang có tình yêu thương phóng tỏa ra

ngoài. Tình yêu thương đó bao trùm mọi chúng sinh. Khi con phát khởi lòng bi mẫn cho mọi chúng sinh trong ba cõi luân hồi thì tình yêu thương đó, lòng bi mẫn đó sẽ bao trùm tất cả họ, bất kỳ nơi nào tại những nơi có không gian bao trùm. Trong pháp tu của chúng ta, các tia sáng được phóng tỏa ra và thu nhiếp lại. “Phóng tỏa” ở đây có nghĩa là các tia sáng phóng ra bên ngoài và tịnh hóa che chướng của chúng sinh hữu tình. Chúng giống như hơi ẩm làm tan chảy các tảng băng và sau đó, mọi chúng sinh hữu tình “tan chảy” vào trong chính Bản tôn. Chúng cũng phóng

tỏa đến mọi cõi tịnh độ, nơi mà chúng làm hóa hiện vô số thiên nam và thiên nữ dâng cúng dường lên chư Phật của các cõi tịnh độ. Đây là cách mà chúng ta phải quán tưởng căn cứ theo bản văn. Nhưng thực ra, ý nghĩa thực thụ đằng sau pháp quán tưởng chính là khi trường dưỡng lòng bi mẫn cho các chúng sinh hữu tình, lòng bi mẫn đó thực sự bao trùm khắp nơi và có thể diệt trừ sự chấp ngã của chúng sinh, bởi vì tâm chúng ta và tâm chúng sinh có sự kết nối với nhau. Do đó, điều này thực sự mang lại lợi lạc cho chúng sinh.

Và đối với các cõi tịnh độ: các cõi tịnh độ cũng do Bồ đề tâm tạo ra. Trong các cõi tịnh độ, mọi phẩm vật cúng dường hiện hữu một cách tự nhiên; chính thực là Bồ đề tâm đã tạo ra tất cả các phẩm vật cúng dường đó. Cúng dường các “luồng ánh sáng” là cúng dường bằng tâm, và giữa cúng dường bằng tâm và cúng dường các phẩm vật đích thực thì sự cúng phẩm do tâm tạo ra được cho là lợi lạc hơn rất nhiều. Bởi vì khi dùng tâm cúng dường thì tâm con lan tỏa khắp không gian, và toàn bộ không gian sẽ tràn ngập phẩm vật cúng dường dâng lên tất cả chư Phật ở vô số các cõi tịnh độ đó. Bài Phổ Hiền Hạnh Nguyên Vương đề cập đến “năng lực của tình yêu thương trùm khắp”. Không có cái gì không được bao trùm bởi tình yêu thương và lòng bi mẫn. Nếu con khởi tâm sân hận chẳng hạn, điều đó sẽ lập tức làm lan tỏa khổ đau. Nhưng năng lực của tình yêu thương lại mạnh mẽ hơn gấp trăm lần nên nó có năng lực lan tỏa đến vạn pháp. Tình yêu thương chính là cái được lan tỏa ra bên ngoài khi các luồng ánh sáng phóng tỏa ra; chính là tình yêu thương đang phóng tỏa ra bên ngoài đấy. Đó là nhánh thứ ba có tên là thành tựu.

Nhánh thứ tư là đại thành tựu. Đại thành tựu cũng là ý nghĩa của “Dzogchen Đại viên mãn.” Khi thể chứng nhánh đại thành tựu Dzogchen vĩ đại, chúng ta thực sự đã có thể phóng tỏa các luồng ánh sáng của tình yêu thương và lòng bi mẫn đó rồi. Khi đến được khoảnh khắc này, trong khi ta phóng tỏa các luồng sáng yêu thương, chúng ta sẽ nhận ra rằng mình và người khác (hay mình và các pháp khác) thực sự là nhất như bất nhị, và chúng ta không hiện hữu tách biệt với tất cả mọi người, mọi pháp khác. Khi đó, chúng ta sẽ nhận ra rằng tâm chư Phật và tâm chúng sinh không tách biệt.

Trong khi thực hành nhánh Đại thành tựu, con sẽ nhận ra rằng tâm mình và tâm hộ Phật thực sự bất khả phân. Con là một [với hộ Phật]. Đây là cách chúng ta phải từng bước thực hành khi tụng chú. Chỉ hoàn thành một túc số chú nhất định sẽ không mang lại thành tựu; chúng ta phải nhìn

vào kinh nghiệm bản thân của mình, để xem chúng ta đã tinh tấn như thế nào khi thực hành bốn nhánh. Một số người hoàn thành các nhánh khác nhau trong thời gian ngắn và một số người khác lại hoàn thành từng nhánh trong một thời gian dài. Chúng ta không thể đánh giá sự thành tựu của bản thân chỉ bằng cách căn cứ vào túc số mình chú đã hoàn thành.

## HÀNH THIỀN VỀ GIAI ĐOẠN VIÊN MÃN



Thông qua giai đoạn sinh khởi, chúng ta tu tập [để hỗ trợ cho] con đường mình sẽ tái sinh. Có bốn giai đoạn sinh khởi khác nhau tương ứng với bốn con đường tái sinh. Sau giai đoạn sinh khởi là giai đoạn viên mãn - và qua việc thực hành giai đoạn đó, chúng ta sẽ tu tập tiến trình của cái chết. Chắc chắn, chúng ta sẽ chết và giai đoạn viên mãn giải thích [cho ta hiểu về] tiến trình vốn là như ảo của cái chết. Trong giai đoạn viên

mãn, tất cả các thể bao quanh bên ngoài, toàn bộ vũ trụ - toàn bộ vạn pháp - tan hòa vào tánh Không. Điều này minh họa rằng tất cả các sự hiện hữu đều mang tính hữu vi, do đó sẽ là vô thường và tan hòa vào tánh Không. Chúng ta nhìn vào thân mình và thân đó sẽ trở thành Không. Thân đó sẽ chết. Thân đó thực sự có bản tánh giống như vũ trụ bên ngoài và cung điện rộng lớn vô biên; tất cả đều tan hóa. Các nguyên tố tan hóa vào nhau. Khi chúng ta lìa đời, trước hết, nguyên tố đất tan hóa vào nước, rồi nước tan hóa vào lửa, lửa tan hóa vào gió, gió tan hóa vào thức rồi sau đó thức tan hóa vào trạng thái vô thức. Tại thời điểm đó, thần thức rời lìa hơi ấm của cơ thể. Việc thần thức rời lìa hơi ấm sinh tồn của cơ thể là cái mà chúng ta gọi là “hấp hối.” Đó là khi thần thức rời cơ thể, cơ thể chết đi. Trên thực tế, mỗi đêm khi đi ngủ, chúng ta đều trải nghiệm một phiên bản vi tế hơn của sự hấp hối. Nếu quãng đời còn lại của chúng ta chưa kết thúc, chúng ta sẽ lại thức dậy. Chúng ta cũng có thể quan sát tiến trình tan hóa đó bằng cách nhìn vào sự tan hóa của trạng thái ngủ mộng của mình. Thực hành tan hóa chính là giai đoạn viên mãn.

***Qua việc thực hành  
giai đoạn viên mãn  
— sự tan hòa —  
chúng ta tu tập tiến  
trình của cái chết.***

Trước tiên, chúng ta quán tưởng mọi thứ trong giai đoạn sinh khởi và sau đó, tất cả những thứ đó đều tan hóa. Ví dụ như Thánh chúng tan hóa vào chư vị Bồ đề tôn trong mạn đà la chính, sau đó yum tan hóa vào yab và yab sẽ tan hóa vào chữ Hum ở nơi tim. Và rồi Hum cũng từ từ tan

hóa. Chúng ta thực hành quán tưởng theo tiến trình tan hóa này. Dần dần, mọi thứ cuối cùng tập trung ở tâm và chúng ta sẽ an trú trong trạng thái Đại thủ ấn. Sau khi yab đã tan hóa vào Hum, Hum sẽ bắt đầu tan hóa từ phần dưới cùng của nó (gọi là shab kyu) vốn nhìn giống như cái móc. Sau đó, các phần còn lại tan hóa từ từ về phía vàng trắng khuyết (nửa vòng tròn) ở phía trên và sau đó tan hóa vào giọt tinh chất và rồi giọt tinh chất đó tan hóa vào sợi tơ mảnh mai vi tế [còn gọi là dẩu móc nada]. Chỉ sợi tơ nada này còn trụ lại lơ lửng trong hư không rỗng lặng. Và sau đó, sợi tơ nada không còn trụ vào đâu nữa và tan hóa vào hư không. Đó là giai đoạn viên mãn và chúng ta an trú tâm trong trạng thái như nhiên hay chân kiến (cái thấy) mà không bám chấp vào bất kỳ điều gì. Do đó, giai đoạn viên mãn và Đại thủ ấn thực sự có liên quan với nhau. Con có thể đọc về nội dung này trong cuốn *Các Giai Đoạn Thiền Định* của Khenpo Samdup ở trang 120. Đó là một đoạn giới thiệu rất tuyệt hảo. Con có thể đọc sách ở nhà và liên tục thực hành giai đoạn viên mãn như vậy, cho đến khi con đạt được sự ổn định thì con có thể quán tưởng vạn pháp tan rã như thế nào.

Chữ Hum đã tan hóa rồi, sau đó, sợi tơ nada trở nên càng lúc càng mảnh mai hơn và tan hóa theo; rồi vạn pháp cũng tan hóa vào hư không. Sau đó, con phải an trú trong một khoảng thời

***Khi thức dậy, nhớ đến  
Bổn tôn vào thời điểm  
con thức dậy thực ra là  
một giáo huấn để đạt  
giác ngộ như báo thân.***

gian - dài ngắn tùy theo khả năng của mình, thậm chí chỉ một, hai phút cũng được – an trú trong cảnh giới nội tâm vốn không một chút bám chấp vào bất kỳ điều gì. Đây chính là trạng thái như nhiên của bản tâm. Sau đó, con lập tức khởi hiện như Bổn tôn trở lại. Con quán tưởng Bổn tôn. Sự tan hóa là quan trọng nhưng việc khởi hiện lên lần nữa [trong hình tướng Bổn tôn] cũng rất quan trọng. Ví dụ như khi thức dậy, nhớ đến Bổn tôn vào thời điểm con thức dậy thực ra là

một giáo huấn để đạt giác ngộ như báo thân: thức dậy trong tự tánh của Bổn tôn mà không có bất kỳ ý nghĩ gì khác xen vào trước đó. Một khi bắt đầu xuất hiện những ý nghĩ phàm thường, con sẽ trở nên mê lầm. Khi con lìa đời, điều này sẽ giống y như một cái bình chứa đầy nước bị vỡ toang, và khi ấy nước đang thoát ra ngoài phải được đón nhận bởi một bình chứa nào đó. Nếu “bình chứa” xuất hiện trong thời khắc đó là Bổn tôn thì “nước” sẽ được đổ vào “bình chứa” Bổn tôn và con sẽ trở thành Bổn tôn. Nhưng nếu con không nghĩ đến Bổn tôn mà lại nghĩ đến “bản thân” thì nước sẽ rơi vãi xuống đất, trở nên ô nhiễm và con sẽ trở nên mê lầm. Điều rất



quan trọng là tức thì khởi lên như vị Bồ tôn mà không có bất kỳ ý nghĩ trung gian nào xen vào, điều này cũng giống việc nhớ nghĩ ngay đến Bồ tôn khi thức dậy vào buổi sáng.

Và bây giờ, khi thực hành, con không nên tập trung quá mức vào cung điện rộng vô biên bên ngoài và các hình ảnh quán tưởng của mạn đà la bên ngoài. Hiện thời hãy chỉ tập trung vào hình tượng Bồ tôn và liên tục luyện tâm trong toàn bộ tiến trình quán tưởng. Con quán tưởng Bồ tôn và sau đó Bồ tôn tan hóa; Bồ tôn tan hóa vào chữ Hum và rồi Bồ tôn lại khởi lên và rồi con lại làm Bồ tôn tan hòa. Con sẽ liên tục tu luyện theo hình thức này. Khi vạn pháp đã tan hóa, con an trú trong tri kiến (cái thấy), tức là an trú trong bản tâm như nhiên, trong một khoảng thời gian. Và sau đó, con lại tức thì khởi lên thành Bồ tôn mà con đang thực hành, không được để bất kỳ ý nghĩ nào xen vào. Con sẽ liên tục thực hành nhiều lần theo cách này: sinh khởi, viên mãn, an trú trong tri kiến, lại khởi lên và lặp lại. Mặt khác, hãy tập luyện việc tức thì nhớ nghĩ đến Bồ tôn ngay khi thức dậy. Nếu con có thể nhớ được Bồ tôn ngay khi thức dậy, con sẽ thực sự thấu hiểu giai đoạn viên mãn. Tinh túy của giai đoạn viên mãn sau khi tan hóa thực sự liên quan đến Đại thủ ấn. Từ lúc vạn pháp tan hóa, vạn pháp đã trở thành Không, cho đến khi khởi hiện lại như Bồ tôn, con phải nhận biết rằng đó chính là Đại thủ ấn.

Trong giai đoạn viên mãn, chúng ta tu luyện tiến trình tan hóa và khởi hiện trở lại. Vị Bồ tôn đang khởi hiện trở lại cần phải luôn có mặt trong mọi hoạt động hằng ngày của con. Trong mọi hoạt động của mình, mỗi khi nhớ đến Bồ tôn, thì đó thực sự chính là chánh niệm. Bồ tôn trở thành chánh niệm của con. Với chánh niệm đó, con sẽ nhận biết bất kỳ lỗi lầm nào phát sinh trong tâm mình. Phương pháp để liên tục duy trì chánh niệm được tóm tắt ở câu kệ thứ 36 của *Ba Mười Bảy Pháp Hành Bồ Tát Đạo*.

Giờ thì chúng ta quay trở lại trang 120 với cuốn *Các Giai Đoạn Thiền Định* của Khenpo Samdup. Có một đoạn văn có nguồn gốc từ Chakya Chenpo, Đại thủ ấn đồng hiển hiện, và đây vốn là một cách chân thực để giải thích về bản tánh Đại thủ ấn. Trước hết, thầy sẽ đọc bằng tiếng Anh và các con phải suy ngẫm về ý nghĩa của nó. Nhiều người trong số các con đã nghe nhiều nội dung giải giảng Đại thủ ấn trước đây nên giờ chúng ta sẽ đọc đoạn văn này.

### Cách Hành Thiền về Giai Đoạn Viên Mãn Trí Huệ

Ngoài ra, trong giai đoạn viên mãn, khi an trú tâm và thư giãn toàn bộ tâm trong trạng thái như nhiên của nó, sẽ có sự giác biết sáng tỏ, rộng mở và sống động này. Hãy nhìn trực tiếp vào tinh túy của tâm này. Tâm này trông giống cái gì? Hãy thực sự nhìn vào bản tánh của chính tâm con và tự tìm câu trả lời. Một khi con đã trở nên thuần thực trong cách thực hành này và đã có niềm tin, thì con sẽ có cảm nhận về tâm như sự hiện hữu sống động này nhưng lại không có gì để chỉ ra nó hay để nhận diện nó. Chỉ là sự rõ biết rộng mở, sống động, tỏ tường vốn đang hiện hữu và luôn tỉnh giác. Tuy nhiên lại không có cách nào để diễn bày, dùng khái niệm để mô tả hay để định nghĩa rằng nó giống như thế này hoặc thế kia. Nó chỉ thuần túy là sự rõ biết, sáng tỏ, tương tục, sống động, hiển hiện và thấu suốt không gì khuất lấp. Điều này cũng giống như con đang nhìn thấy một cái gì mà con chưa từng bao giờ thấy trước đó. Con rõ biết nó; con tin vào nó. Con hoàn toàn tin chắc nó là như vậy nhưng con không thể diễn tả nên lời. Đây là cái được biết đến như giai đoạn viên mãn. Tánh giác, cái rõ biết hiện tiền, sự hiện hữu sống động, bất đoạn, vô tạo tác, bất sinh, rộng khắp, sáng tỏ này được biết đến như là Đại thủ ấn hay Pháp thân. Đây cũng là Tam bảo nơi nương tựa đích thực, là ý nghĩa tối hậu, là chân nghĩa hay tâm yếu của mình chú, của mạn đà la và v.v. Ngay tại đây, trong thời điểm thấu suốt tỏ tường đó, ba thân Phật đều được dung nhiếp. Chân tánh vốn không thể được chỉ bày và không trụ ở bất kỳ đâu thì đó chính là Pháp thân. Sự chói lọi tự nhiên không bao giờ dứt đó chính là Báo thân. Cả hai thân -- bất nhị, không chấp trụ -- chính là Hóa thân.

***Tánh giác, cái rõ biết hiện tiền, sự hiện hữu sống động, bất đoạn, vô tạo tác, bất sinh, rộng khắp, sáng tỏ này được biết đến như là Đại thủ ấn hay Pháp thân.***

Chính tự tâm này của con, cái tương tục này, cái rõ biết nguyên sơ này, vốn tỏ tường rõ biết, vốn hiện hữu và sáng tỏ một cách sống động, đó chính là sự hợp nhất bất khả phân giữa tánh Không và lòng bi mẫn, là sự bất khả phân của hai chân lý tương đối và tối hậu, là sự bất khả phân của trí huệ và phương tiện thiện xảo, là sự bất khả phân của hai giai đoạn sinh khởi và viên mãn. Điều cần yếu là hãy thả lỏng tâm trong trạng thái như nhiên của nó và không rời xa sự sáng tỏ rỗng rang, sự rõ biết rỗng rang. Chẳng còn gì khác để làm đề mục thiền định, chẳng có công phu thiền nào ngoài việc không tách lìa khỏi điều này. Trong bốn hoạt động hằng ngày, hãy duy trì sự rõ biết không xao lãng.

Trong trạng thái tâm như thế thì cho dù có bất kỳ ý nghĩ hay cảm xúc nào khởi lên, hãy chỉ đơn thuần nhận biết chúng.

Bằng cách thực hành như vậy, con sẽ luôn tỏ tường một cách tự nhiên, giống như các bông tuyết tự nhiên rơi xuống mặt hồ. Bằng cách duy trì việc này trong một thời gian dài, cuối cùng con sẽ được trải nghiệm sự an trú một cách tự nhiên trong trạng thái này mà không cần phải dụng công đặt tâm vào đó. Sau đó, thậm chí ngay cả trong bốn hoạt động hằng ngày của con, sự tỉnh giác hiển hiện lồ lộ của tánh sáng và tánh Không, vốn bất nhị, sẽ càng ngày càng tăng trưởng trong con.

Để khai thị về các niệm tưởng như là Pháp thân, khi tâm đang buông xả, thư giãn trong trạng thái như nhiên của nó, hãy nhìn trực tiếp vào chính tinh túy nguyên thể của tâm -- chính là tánh giác hiện tiền, sống động, rộng khắp, sáng tỏ và vô niệm này. Trong khi con đang an trú trong tự tánh tâm này, khi có bất kỳ niệm tưởng nào hé lộ thì hãy nhìn thẳng vào tinh túy của các niệm tưởng này. Hãy thiền định như trước đây và xác lập được niềm tin về điều này. Các niệm tưởng này, vốn tương tục không gián đoạn, đang hiện hữu một cách lồ lộ, và chính là sự tỏ tường rỗng rang.. Hãy suy ngẫm về ví dụ của các đợt sóng đang dâng cao và đổ sầm xuống mặt biển - các đợt sóng này cũng chính là biển. Chẳng có sóng biển nào lại ở ngoài biển. Chẳng có biển nào lại ở ngoài sóng hay tách biệt khỏi sóng. Cũng giống như thế, từ pháp giới của tánh tỏ tường quang minh và tánh Không, các niệm tưởng khởi lên nhưng các niệm tưởng này không hề tách lìa khỏi sự tỏ tường rỗng rang. Khi bạn nhìn vào tinh túy nguyên thể của một niệm tưởng nào đó thì chẳng có gì để mà nắm bắt được cả. Niệm tưởng đang nằm ở đâu? Tự thân niệm tưởng này là vô tác. Điều này sẽ làm cho tim con ngập tràn niềm vui và sự kinh ngạc.

Không cần phải chối bỏ hay loại bỏ một niệm tưởng tiêu cực ra khỏi tâm con. Không cần phải cố gắng đi tìm một loại trí huệ nào đó để đối trị các niệm tưởng này. Trước bất kỳ chướng ngại nào, nếu chứng ngộ được pháp tu phi thường này, nghĩa là chỉ đơn thuần nhận biết bất kỳ cái gì khởi sinh thì cái đó tự giải thoát một cách tự nhiên. Và con sẽ thành Phật trong một đời. Nếu cảm xúc tham dục mạnh mẽ khởi lên, đừng chạy theo cũng đừng bị cuốn hút. Thay vào đó, hãy nhìn trực tiếp vào bản chất của dục vọng này

và an trú tâm không xao lãng nơi sự rõ biết đó. Khi dục vọng khởi lên, nó không có gốc rễ và duyên cớ. Điều này nghĩa là chúng ta không chối bỏ dục vọng mà ngay lúc dục

***Dù cho bất kỳ niệm tưởng hay cảm xúc nào đang khởi lên, hãy trực tiếp nhìn vào tinh túy hay nguyên thể của chúng và an trú ngay đó. Khi con thực hành điều này, các niệm tưởng hay cảm xúc sẽ tự thân giải thoát một cách tự nhiên bởi vì chúng không có một tự tánh chắc thật nào cả.***

vọng tự nó tan biến vào thể tánh bản nhiên của chính nó, thì ngay đó dục vọng tự thân được giải thoát. Chính tự thân điều đó là diệu quan sát trí, là Phật A Di Đà. Tương tự, khi năm cảm xúc phiền não khởi lên, đừng chạy theo hay dính mắc vào chúng. Hãy nhìn vào bản chất của chúng và an trú ngay đó. Thông qua cách thức này, các cảm xúc và niệm tưởng tự thân là thanh tịnh, và một cách rất tự nhiên, chúng quay về giải thoát ngay nơi nguyên thể của

chúng. Chúng khởi lên nhưng không có gốc rễ. Đây là năm loại trí huệ. Đây là ngũ trí Phật. Dù cho bất kỳ niệm tưởng hay cảm xúc nào đang khởi lên, hãy trực tiếp nhìn vào tinh túy hay nguyên thể của chúng và an trú ngay đó. Khi con thực hành điều này, các niệm tưởng hay cảm xúc sẽ tự thân giải thoát một cách tự nhiên bởi vì chúng không có một tự tánh chắc thật nào cả. Cách thức này xuất phát từ các giáo huấn khẩu truyền để chuyển đưa ngũ độc vào đường tu. Con cần phải hiểu rõ và duy trì cách thực hành này.

## **Hỏi và Đáp**

**Câu 1:** Nếu trí huệ nguyên sơ có xuất xứ thanh tịnh và rỗng rang thì bằng cách nào và tại sao các che chướng, và hậu quả luân hồi, lại phát sinh hay xuất hiện, thưa Thầy? Làm sao nhị nguyên lại có thể khởi sinh từ sự tỏ tường quang minh bất khả phân?

**RINPOCHE:** Con nhìn vào tâm mình và một ý niệm khởi lên rồi con bám chấp vào cái ý niệm đó và tạo nghiệp. Đó là cách mọi chuyện luôn khởi đầu. Không có điểm khởi đầu nào khác. Tuy nhiên, bất kỳ khi nào con nhận ra được một ý niệm, con sẽ được giải thoát. Điểm khởi đầu luôn luôn là vậy!

Sau này, khi chúng ta lìa đời và xả bỏ thân xác, trong tiến trình tan hóa vi tế, sẽ có các hiện tượng đỏ, trắng, và đen xuất hiện và sau đó, chúng ta rơi vào tình trạng bất giác (vô thức); và rồi khi tỉnh dậy từ trạng thái vô thức đó, điều đầu tiên xuất hiện là một nhận thức về cái “tôi,” “tôi là,” hay

“tôi đã chết”. Đây là cách luân hồi bắt đầu. Đây là điểm khởi đầu của luân hồi của kiếp sau. Nếu thấu suốt được tri kiến Đại thủ ấn thì các ý nghĩ “tôi” và “tôi là” sẽ không xuất hiện tại thời điểm đó. Sẽ không có sự chấp ngã. Con thức dậy trong tri kiến và đó là sự giải thoát khỏi luân hồi. Con chỉ có thể tự trải nghiệm trong tâm của chính mình nơi luân hồi bắt đầu; con sẽ không thể tìm được nơi bắt đầu này ở bên ngoài [tâm của con].

**Câu 2:** Bởi vì con bị liệt nửa người nên ngồi thẳng lưng là một điều rất khó khăn và con cũng không thể ngồi lâu được. Khi hành thiền trong tư thế nằm, con lại rất dễ buồn ngủ, con phải làm gì đây, thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Trước tiên, con không cần phải ngồi thẳng lưng; như con đã nói, con có thể hành thiền trong tư thế nằm. Khi hành thiền trong tư thế nằm và khi chưa thấy buồn ngủ, con nên nhìn vào bầu trời không mây, đừng nghĩ về bất kỳ điều gì và hòa tâm mình vào bầu trời bên ngoài. Điều đó cũng sẽ rất tốt để chữa trị căn bệnh của con. Nếu không buồn ngủ, con nên hành thiền theo cách đó và nếu con buồn ngủ thì cứ việc ngủ. Nhưng ngay khi thức dậy, con nên lập tức quay về trạng thái thiền định. Con có thể thực hành như thế.

**Câu 3:** Khi con nhìn vào tâm mình, đôi khi có một ý nghĩ khởi lên. Khi con chủ động quan sát cái ý nghĩ đó, nó lắng xuống. Lúc đó, sự bối rối xuất hiện vì con không chắc là cái đang nhận biết ý nghĩ kia và đối tượng đang được nhận biết đó có phải là một và giống nhau không, hay là hai thứ khác nhau? Đúng vào lúc đó, con bị mất chánh niệm. Xin thầy hướng dẫn cho con phải làm gì vào thời điểm đó?

**RINPOCHE:** Con không nên suy tưởng xem ý niệm đó là gì. Con không nên phân tích ý niệm. Ý niệm khởi lên và sẽ biến mất; con không nên tìm hiểu hay phân tích ý niệm đó. Cứ để mặc nó. Đức Milarepa dạy rằng, khi hành thiền, con cứ duy trì một không gian hoàn toàn rỗng rang và tập làm quen với nó. Để làm được việc này, con phải thực hành không ngừng. “An trụ trong trạng thái tâm” có nghĩa là các ý niệm sẽ khởi lên, nhưng khi con duy trì trạng thái rỗng lặng, các ý niệm sẽ tự thân biến mất. Khi một ý niệm tan hóa vào pháp thân, điều đó chẳng phải thực sự thuần thực trong công phu thiền hay sao? Điểm mấu chốt của thiền là ý niệm phải tan hóa. Nếu không liên tục hành thiền, các ý niệm sẽ không lắng xuống. Nếu các ý niệm không lắng xuống, con đang không thực sự hành thiền. Khi hành thiền, bất kể ý niệm nào

***Điểm mấu chốt của thiền là các ý niệm phải liên tục tan biến từng cái một.***

có khởi lên, nếu con cứ để mặc và không nghĩ đến nó thì nó sẽ tự tan biến. Điểm mấu chốt của thiền là các ý niệm phải liên tục tan biến từng cái một.

Người ta có thể cho rằng chúng ta không thể chuyển động, chúng ta không thể hành động, chúng ta không thể làm gì cả. Nhưng không phải vậy! Ví dụ, khi con ăn một thực phẩm nào đó, biết nó có vị ngon và thích mùi hương của nó, con có thể nhận biết rằng con thích vị đó nhưng đồng thời con bám luyến vào nó. Con vẫn có thể ăn món ăn đó cùng với ý tưởng là thức ăn này ngon, nhưng con ăn mà không dính mắc vào nó. Tương tự, nếu con nghĩ rằng thực phẩm đó không ngon, con cũng không chạy theo ý tưởng ghét bỏ nó. Ý tưởng không ưa thích một cái gì, chính cái ác cảm vi tế đó lại là một hình thức thô lậu của sân hận. Hy vọng, sợ hãi, sự đổ kỵ vi tế đều là những phiên bản vi tế của các hình thức thô lậu của tham luyến và hiểu chiền. Trong ví dụ về thức ăn, con nên ăn bất kỳ loại thực phẩm nào tốt cho thân thể của mình ngay cả khi nó không được ngon miệng lắm. Điều này cũng bao gồm cả loại thực phẩm mà con ăn ngon miệng, như thế thì con có thể sử dụng được cả hai loại dù ngon hay không ngon.

Điểm trọng yếu ở đây là con vẫn có thể tham gia vào các hoạt động và con vẫn có thể làm các công việc của mình. Không phải là con không thể làm được gì hết vì không được chạy theo được các ý nghĩ của mình. Ngược lại, con có thể nhận biết được các ý nghĩ đó nhưng luôn tỉnh thức để không bám chấp vào chúng hay ghét bỏ chúng. Để làm được như vậy, con cần thực sự nhìn vào tâm của mình và dùng diệu quan sát trí (trí tuệ phân minh biện biệt) để thấy rõ trạng thái của tâm như thế nào. Các hình thức vi tế của bám chấp và gây hấn là hy vọng và sợ hãi. Ví dụ khi chúng ta hy vọng hoàn thành một việc gì đó - hy vọng đó chính là sự bám chấp vi tế. Và rồi, chúng ta tự hỏi: nếu gặp chướng ngại thì sao, nỗi sợ hãi đó cũng là sự gây hấn hay ác cảm vi tế. Trong trường hợp này, chúng ta phải nghĩ như thế nào? Nếu nghiệp của mình là sẽ hoàn thành được hoạt động đó, thì chúng ta sẽ thực hiện được nó. Còn nếu không phải là báo nghiệp của mình, thì chúng ta sẽ không thực hiện được. Thực sự chẳng có ích gì khi hy vọng hay lo sợ. Chúng ta vẫn có thể thực hiện các hoạt động của mình nhưng không mang tâm hy vọng hay sợ hãi. Và nếu gặp trục trặc, chướng ngại thì con nên nghĩ “đây là nghiệp của mình” và khấn nguyện Bồ đề tâm. Con không nên nhân nhượng, mở đường cho các tư tưởng hy vọng và sợ hãi.

Khi có nhiều việc phải làm, khi rất bận rộn, con phải nghĩ theo cách như thế này. Thông thường, khi bận rộn, đắm chìm trong đủ mọi loại hoạt động, chúng ta sẽ dễ dàng mất chánh niệm. Vì rồi



nên chúng ta hay làm mất đồ đạc, phạm lỗi về thân nghiệp và khẩu nghiệp. Do đó, mỗi khi rất bận rộn, con phải nghĩ rằng: “bây giờ mình phải rất cẩn thận. Ngay lúc này đây, mình rất bận rộn và rối bời. Mình phải hết sức cẩn thận.” Tốt hơn hết, con nên thực hiện các hoạt động của mình một cách buông thư để không phạm sai lầm, không làm mất mát hay phí phạm đồ đạc, thậm chí là không gặp trở ngại khi lái xe chẳng hạn. Càng bận rộn, con càng phải hành động thật từ tốn. Mặt khác, khi nổi giận, con phải thư giãn tâm. Đặc biệt vào những thời điểm đó, hành thiền là điều rất quan trọng.

Khi hành thiền vào các khoảng thời gian đó, tâm con có thể thoát khỏi các niệm tưởng. Khi tham gia các hoạt động hằng ngày, dù thể tục hay Phật sự, với tâm thư giãn, các hoạt động đó sẽ được hoàn thành tốt và con sẽ không phạm lỗi. Nhưng nếu làm với tâm căng thẳng, rối bời, con sẽ dễ phạm nhiều sai lầm.

**Câu 4:** Làm sao con có thể biết mình đã chứng ngộ tánh Không hay chưa thừa Thầy?

**RINPOCHE:** Chính là khi con có thể nhận biết phiền não hay niệm tưởng ngay khi chúng vừa khởi lên và con có thể buông bỏ một cách tự nhiên. Nó sẽ biến thành Không. Ví dụ, khi sân hận khởi lên và biến mất sau đó một cách tự nhiên, nó trở thành Không mà con không cần phải làm bất kỳ chuyện gì đối với nó - cũng chẳng phải nghĩ về nó. Khi bất kỳ loại cảm thọ nào khởi lên, như ưu phiền hay khi hạnh phúc tràn trề, con biết mình đang vui hay buồn, nhưng sau đó, cảm thọ này tự biến mất mà con cũng chẳng phải nghĩ đến nó. Nó tự tan biến một cách tự nhiên. Nếu tất cả các ý nghĩ đó tan biến một cách tự nhiên, đây là một dấu hiệu đã chứng ngộ tánh Không.

**Câu 5:** Thừa Thầy, trong lúc hành thiền, con nhìn thấy một nền tảng vô biên nơi mọi ý nghĩ khởi lên. Cái nền tảng vô biên này có phải cũng là tánh Không không ạ?

**RINPOCHE:** Tổ Milarepa đã dạy rằng khi chứng ngộ được rằng tâm và hư không là bất khả phân thì con đã thành tựu pháp thân. Cho nên bản tánh như hư không đó chính là bản tâm rỗng rang nhưng con không nên nghĩ về nó. Con không nên phân tích bản tánh tâm. Chỉ nhận biết nó và an trú trong bản tánh đó. Đừng đánh mất tánh sáng (sự tỏ tường rõ biết) của mình và đừng ngủ gật. Hãy nhận biết rõ ràng bản tánh như hư không rỗng rang này. Nó giống như

***Khi chứng ngộ được rằng tâm và hư không là bất khả phân thì con đã thành tựu pháp thân. Con không nên phân tích bản tánh tâm. Chỉ nhận biết nó và an trú trong bản tánh đó.***

hư không; nó rỗng rang, nhưng con cũng phải thấu suốt tánh rỗng rang đó. Con hãy cứ an trú trong trạng thái bất khả phân của sự tỏ tường rõ biết và tánh Không.

**Câu 6:** Rinpoche đã nói là các giai đoạn sinh khởi và viên mãn tương ứng với Shamatha (thiền chỉ hay thiền an định) và Vipassana (thiền minh sát). Nhưng ta có thể chứng ngộ Đại thủ ấn chỉ duy nhất với Shamatha và Vipassana mà thôi được không thưa Thầy? Việc hành thiền qua các giai đoạn sinh khởi và viên mãn có cần thiết không?

**RINPOCHE:** Chúng ta thực hành thiền Shamatha vì tâm không thể an trú trong tĩnh lặng. Khi tâm không thể an trú một cách tĩnh lặng, chúng ta thực hành giai đoạn sinh khởi để giúp cho các ý tưởng của mình lắng xuống và không còn dao động. Nhưng nếu tâm của con trụ yên được trong tĩnh lặng, không dao động một cách tự nhiên, thì con có thể đi trực tiếp từ giai đoạn sinh khởi qua giai đoạn viên mãn hay Vipassana. Nếu không thể trú được trong sự tĩnh lặng, thì con cần thực hành thêm giai đoạn sinh khởi, ví dụ là như thế. Các pháp tu có liên quan với nhau nhưng mỗi phương pháp mỗi khác. Không nhất thiết phải theo độc nhất phương pháp đặc thù đó; có nhiều phương pháp khác nhau.

**Câu 7:** Thưa Rinpoche, chủ nghĩa vật chất hiện đại phần nào đồng ý với Phật giáo nhưng chỉ ở một chừng mực nhất định. Những người theo chủ nghĩa vật chất cho rằng tự thân thức cũng chỉ là một ảo giác - một chiêu trò của các quá trình hóa học trong bộ não. Các học giả Phật giáo dùng lý lẽ gì để phản bác luận điểm này, thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Thực sự, có thể nói rằng thức cũng bao trùm các phân tử đó. Ở một khía cạnh nào đó, các phân tử cũng giống như các hình thái sống. Nghĩa là nếu ta phát Bồ đề tâm thì tất cả các phân tử đó sẽ biến thành Bồ đề tâm. Nếu chúng ta đang có phiền não, các phân tử đó sẽ trở nên giống như quỷ ma. Thực ra, ở đây chúng ta đang nói về vi trùng hay các phân tử khác nhau [trong cơ thể], hoặc là chúng đang bị ô nhiễm, hoặc chúng là Bồ đề tâm. Nếu chúng ta phát Bồ đề tâm, các phân tử Bồ đề tâm đó sẽ tăng trưởng và mang lại phúc lạc. Nếu chúng ta có rất nhiều phiền não, các phân tử đó sẽ gây ra bệnh tật. Ví dụ các phiền não như tham luyến, đố kỵ và vô minh gây ra các bệnh liên quan đến khí (đường hô hấp), mật và đờm dãi.

Một số nhà khoa học nói rằng không có tâm, chẳng có gì khi chúng ta lia đời bởi họ không thấy được tâm và thức. Những người theo chủ nghĩa vật chất sẽ giữ quan điểm không có tâm thức khi chúng ta lia đời. Nhưng đó chỉ là quan điểm của riêng họ. Chúng ta sẽ phản bác điều này như

thể nào? Mỗi người đều có thể có quan điểm riêng của mình cũng như lựa chọn sẽ giữ quan điểm nào. Nhưng nếu con thực sự nhìn vào quan điểm này, [con sẽ thấy] quan điểm đó không vững chắc; cuối cùng, họ sẽ phải từ bỏ quan điểm đó. Chúng ta có thể thấy tâm thức hiện hữu bằng cách nhìn vào các giấc mơ của mình. Khi nằm mơ ban đêm, [con sẽ thấy] tâm làm đủ mọi chuyện - đó không chỉ là hoạt động của các chất hóa học. Tâm đang làm việc trong giấc mơ của con. Chỉ vì chúng ta không thể thấy được tâm nên chúng ta mới gọi đó là “các chất hóa học” và “các phân tử”.

**Câu 8:** Con đã nhận quá nhiều quán đảnh. Con đã cố gắng thực hành Tứ vô lượng tâm, sự hợp nhất giữa tánh Không và lòng bi mẫn với các hoạt động thế tục và bây giờ con biết là con nên thực hành với một vị Bồ đề tôn duy nhất. Con sẽ lựa chọn như thế nào? Từ lòng yêu thích? Từ căn cơ? Từ các công hạnh đặc thù của Bồ đề tôn? Hay chọn pháp nào đơn giản nhất? Vì con đã già và chậm lĩnh hội được nội dung khó hiểu này. Cám ơn Thầy đã chuyển Pháp luân vì lợi lạc của tất cả chúng sinh.

**RINPOCHE:** Chuyện đó còn tùy. Một số người có cảm xúc tự nhiên, như một thiên hướng chẳng hạn, họ đơn thuần cảm thấy yêu thích một vị Bồ đề tôn nào đó và thực hành pháp tu Bồ đề tôn đó một cách tự nhiên. Họ cảm thấy gắn gũi với một vị Bồ đề tôn hay một câu minh chú nào đó. Nếu đặc biệt yêu thích một vị Bồ đề tôn hay minh chú nào đó thì con có thể thực hành pháp tu của Bồ đề tôn hay minh chú đó. Một số người khác lại thực hành pháp tu Bồ đề tôn mà họ đã hành trì trong một thời gian dài. Nếu con quen thuộc với pháp tu nào nhiều nhất thì có thể thực hành pháp tu đó. Nhưng nói chung, trong dòng truyền thừa Kagyu, các vị Bồ đề tôn chính là Chakrasamvara và Vajravarahi. Nếu đã quen với các pháp tu này, con thực hành pháp nào cũng được; chẳng có sự khác biệt nào. Chẳng hạn như một hành giả nhập môn nữ có thể tự quán là Vajravarahi nữ. Một người nam có thể tự quán là Chakrasamvara, và mỗi vị Bồ đề tôn có một vị phối ngẫu tương ứng, yab hay yum. Cho đến khi con đã thuần thực hay quen thuộc với pháp tu, khi con đã quen với pháp tu thì thực sự chẳng có sự khác biệt khi con quán mình là nam hay nữ vì trong tâm, không có sự phân biệt nam nữ. Bồ đề tôn chính của dòng truyền thừa này là Chakrasamvara nhưng thực ra con có thể thực hành bất kỳ Bồ đề tôn nào cũng được; hãy thực hành pháp tu đơn giản và tiện lợi nhất đối với con.

Tóm lại, chúng ta thực hành một vị Bồ đề tôn vì tâm cần một điểm tựa nào đó. Do đó, chúng ta quán thân mình là Bồ đề tôn, khẩu của mình trở thành minh chú và tâm mình trở thành Bồ đề tâm.

Chúng ta cần một điểm tựa như một sự hỗ trợ cho tâm, khẩu và ý. Sẽ là điều tốt nếu chỉ thực hành một vị Bồ đề tâm duy nhất bởi vì sau này trong thân trung ấm, sẽ có đủ hình tướng khác nhau xuất hiện và nếu chỉ thực hành một vị Bồ đề tâm duy nhất, con sẽ có thể nhận diện được Bồ đề tâm của mình trong tất cả các hiện tượng đó. Nếu không, khi ở trong thân trung ấm, sẽ có quá nhiều hiện tượng và điều đó sẽ dẫn đến vô số vọng niệm nếu khi ấy con chưa thuần thục với một vị Bồ đề tâm cụ thể trong tâm. Thuần thục với một vị Bồ đề tâm thì cũng giống như nhận ra được một người bạn quen trong rất nhiều chúng sinh khác.

Vấn đề của việc có quá nhiều Bồ đề tâm là khi gặp khó khăn hay tình huống rất nghiêm trọng, con sẽ không biết kêu cứu Bồ đề tâm nào. Con sẽ trở nên rối bời và phân vân. Trên thực tế, trong tâm của các vị Trí tuệ tôn đó chẳng hề có sự khác biệt nào, nhưng con cần phải chọn một vị, cho dù tất cả chư vị đều đồng như nhau và có cùng tinh túy như nhau. Nếu có quá nhiều vị khác nhau, con sẽ không thể ngay lập tức nhớ ra được vị nào khi lâm vào hoàn cảnh nghiêm trọng. Nói chung, nếu con không có sự hoài nghi nào thì điều này thực sự không có gì khác biệt; nhưng sẽ là điều tốt nếu có được một vị Bồ đề tâm mà con đặc biệt yêu kính. Điều này giống như khi con đến phi trường để đón một người nào đó và con có thể nhận biết được người mà con phải đón. Nói tổng quát thì tất cả chư Bồ đề tâm đều đồng như nhau bởi vì tâm của các ngài giống như nhau, và tâm đó chính là sự hợp nhất giữa tánh Không và từ bi. Chỉ có sắc tướng và hình dạng của các ngài hiện ra sự sai biệt mà thôi. Nếu con thực sự nghĩ là tất cả các vị Bồ đề tâm đều tách rời nhau thì các ngài sẽ chỉ trở thành y như là các vị trời thế tục.

**Câu 9:** Thưa Thầy, lợi ích của việc ăn hay uống thực phẩm còn dư lại của chư Đạo sư, Rinpoche hay Đức thủ ngôi dòng truyền thừa so với thực phẩm còn lại của người bình thường là sao ạ?

**RINPOCHE:** Có một sự khác biệt lớn giữa các loại thực phẩm này. Thực phẩm còn lại của những người tu chứng cao, hay của tăng đoàn thì được thực sự gia trì bởi tình yêu thương của các ngài. Bởi vì khi thọ dụng thực phẩm đó, các ngài nhận biết bản tánh chân thật của chúng; các ngài biết rằng bản tánh của chúng là thanh tịnh, như hiện thân Phật vậy. Mặt khác, các ngài ăn với sự tỉnh thức rằng mình là Bồ đề tâm và ăn với tình yêu thương. Điều này tùy thuộc vào cách nhìn của con. Nếu con quán tưởng Bồ đề tâm, nghĩ “mình là Quán Thế Âm” và ăn thì việc này cũng giống như ăn thực phẩm gia trì của Quán Thế Âm. Sau đó con ăn sẽ rất ngon, và đây sẽ là như sự gia trì vậy. Nếu con nghĩ đến Bồ đề tâm thì điều này cũng giống như cúng dường lên Bồ đề tâm; đây là giáo huấn chuyển hóa thực phẩm thành yến tiệc cúng dường. Nếu con tỉnh thức về Bồ đề tâm, trong khi ăn

hay thọ hưởng bất kỳ ngũ dục lạc nào, nếu con chưa bao giờ quên Bồn tôn trong khi ăn hay thọ hưởng, thì sẽ không có sự nguy hại đến việc thọ hưởng thức ngũ dục lạc đó. Thực tế, con đang thực sự tích lũy nhiều phước đức; con đang cúng dường lên Bồn tôn qua việc này. Mặt khác, nếu ăn với tâm chấp ngã thì con đang tạo nghiệp xấu. Nếu quán tưởng Bồn tôn thì đây chính là con đang thực sự tích đức và sẽ không có gì nguy hại trong chuyện này. Khi ăn thực phẩm còn dư lại của một người rất giàu lòng từ ái, con có thể nghĩ rằng con đang nhận tình yêu thương của người đã gia trì cho thực phẩm đó. Điều thực sự làm cho thực phẩm chan chứa lực gia trì chính là tình yêu thương của vị đó. Đó là lý do tại sao chúng ta nói, khi tiếp xúc hay nhìn thấy một người rất giàu lòng từ ái, con sẽ nhận được sự gia trì của người ấy.

Ngay cả sau khi một người rất giàu lòng từ ái qua đời, thân của các ngài sẽ trở thành dược liệu. Hay khi tiếp xúc với ngọn gió đã thổi qua người các ngài, chúng ta sẽ nhận được sự gia trì về tình yêu thương của các ngài. Mọi thứ thuộc thân, khẩu, ý của một người với tình yêu thương vĩ đại thì đều trở thành dược liệu. Nói chung, thực sự chẳng có sự khác biệt nào ngoài một điều quan trọng duy nhất, đó là người ấy có một tình yêu thương to lớn. Đức Phật nói rằng ngay khi những người với tình yêu thương vĩ đại qua đời thì thân của họ cũng trở nên rất hữu ích đối với chúng sinh. Điều đó cũng có thể áp dụng cho những thứ khác như thực phẩm, quần áo của các ngài chẳng hạn. Khi tiếp xúc với những vật dụng đó, con nên nghĩ về vị Đạo sư đó và đặc biệt là nhớ nghĩ đến những giáo huấn của ngài. Đạo sư dạy rằng con phải thực hành từ bi và kham nhẫn: như vậy, con ghi nhớ điều đó và trường dưỡng từ bi trong tâm mình. Theo cách này thì điều này là hữu ích.

Câu hỏi này liên quan đến việc hành thiền. Đặc biệt khi ăn, chúng ta không nên phí phạm [thức ăn]. Thậm chí nếu thực sự dư giả, chúng ta cũng không nên phí phạm thức ăn mà hãy nghĩ đến những người đang đói khát. Trường hợp tốt nhất là con hãy cho một số thú vật hay các chúng sinh khác ăn thực phẩm [thừa] đó. Nhưng không phải lúc nào chúng ta cũng làm được như vậy vì lý do vệ sinh chẳng hạn; Nếu thực sự phải bỏ thức ăn thừa vào thùng rác, chúng ta phải hồi hướng đồ ăn thừa đó trước khi vứt chúng đi. Nếu ta hồi hướng, một số chúng sinh có thể thọ nhận sự bố thí đó. Nếu không thì khi vứt bỏ, các chúng sinh thế tục không hình tướng n sẽ không thể thọ nhận được. Đó là bởi vì họ có nhận thức nhị nguyên về “ta” và “người.” Do đó, nếu không hồi hướng cho họ thì cũng giống như chúng ta không cho họ cái gì cả. Và thực sự là sự hồi hướng cũng giống như sự đồng ý của chúng ta dành cho họ. Đây là cách duy nhất để họ thọ

nhận được đồ cúng. Do đó, chúng ta phải tụng câu hồi hướng khi vứt bỏ đồ ăn thừa “*Nguyện cho tất cả các chúng sinh không hình tướng đều thọ dụng được thức ăn thừa này.*” Sau đó họ sẽ thọ nhận được và thực phẩm sẽ không bị bỏ phí.

Thật ra thì các giáo huấn về giới luật nói rằng không nên vứt bỏ đồ ăn thừa mà nên cho súc vật hay các chúng sinh khác ăn. Nhờ đó, nghiệp xấu sẽ không trở quả. Ngược lại, nghiệp xấu sẽ trở quả. Không phải lúc nào điều đó cũng khả thi bởi chúng ta phải hành xử cho phù hợp với tập quán của từng quốc gia. Tại một số địa phương, người ta rất lo ngại việc đồ ăn hư thối gieo mầm bệnh... Bệnh tật thực sự đến từ nghiệp mà người ta đã tạo nhưng chúng ta vẫn phải hành xử cho phù hợp với các tập quán khoa học đó. Trong tình huống thực sự không thể cho người khác và phải vứt bỏ vào thùng rác thì chúng ta nên hồi hướng cho các chúng sinh không hình tướng đó.

**Câu 10:** Nếu một người có khối u ác tính trong đầu thì họ có thể tịnh hóa những gì và làm cho khối u chậm phát triển, thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Về cách đối trị hay thực hành thì cũng giống như nhau đối với tất cả mọi loại bệnh tật. Dù là khối u hay bệnh gì khác, đối với tất cả các loại bệnh tật khác nhau, chúng ta phải thuần thực công phu thiện về Bồ tâm và hình tướng của Bồ tâm. Đặc biệt những lúc cơn đau trở nên mãnh liệt, chúng ta phải cố gắng phóng tâm và thức mình vào hư không và quán tưởng Bồ tâm ở đó. Để có thể thực hành được như vậy, trước hết con phải tu tập pháp Bồ tâm theo từng giai đoạn khác nhau. Chúng ta đã đề cập đến các giai đoạn khác nhau, từ tiếp cận, tiếp cận thân gần và thành tựu; Khi đến giai đoạn thành tựu, con đã thuần thực pháp tu ở đủ để thực sự đạt được hiệu quả. Tất cả các loại bệnh tật chỉ có thể được hoàn toàn loại bỏ thông qua việc thành tựu Bồ tâm. Con có thể quán hình tướng Bồ tâm ở ngay chỗ bị bệnh trên thân. Ngay cả những bệnh do nghiệp cũng thường được trị lành hay tịnh hóa bằng phương pháp này. Chính là Bồ đề tâm của Bồ tâm đã trị lành bệnh. Do đó, chúng ta cũng có thể tịnh hóa bệnh tật bằng việc thực hành hoán đổi ngã tha Tong len - nhận lấy khổ đau của người khác và gửi đến cho họ hạnh phúc của mình - bởi vì mọi nghiệp xấu đều đến từ sự chấp ngã. Nếu thực hành Tong len và Bồ đề tâm, con sẽ buông bỏ được sự chấp ngã. Do đó, con cũng có thể trị lành nghiệp bệnh do bởi sự chấp ngã đã được giảm thiểu.



Nếu trường dưỡng Bồ đề tâm bao la như vậy là điều khó khăn thì quán hình tướng Bồn tôn vẫn có lợi lạc. Tóm lại, điều quan trọng là con không nên nghĩ quá nhiều về bệnh tật mà hãy nghĩ đến Bồn tôn - hầu như quên hết bệnh tật đi. Nếu tiếp tục nghĩ về bệnh tật, nó sẽ ngày càng trở nên nghiêm trọng. Thậm chí nếu con thực sự không có bệnh nhưng luôn nghĩ rằng mình đang bị bệnh, chắc chắn con đang tạo ra bệnh bằng tâm của mình. Ví dụ, các bệnh liên quan đến nhiệt (nóng) gắn liền với sân hận và tâm hung hãn, các bệnh liên quan đến hàn (lạnh) gắn liền với sự bám chấp và các bệnh đờm dãi gắn liền với vô minh.

Đối với nhiều loại bệnh, con có thể quán tưởng một hình tướng nhỏ của Bồn tôn ở nơi bệnh khu trú. Con có thể quán hình tướng nhỏ đó như một quả cầu sáng, như một giọt sáng rất mạnh và chói chang. Ví dụ như nó giống như một kính lúp; khi đặt kính lúp dưới ánh nắng, con tập trung ánh nắng thành một điểm sáng nhỏ nhưng rất mạnh và điểm sáng đó trở nên rất nóng. Khi đó, kính lúp tạo ra lửa. Và trong vòng hai phút, con có thể tạo ra một điểm sáng trắng nhỏ nhưng rất nóng đến nỗi nó có thể đốt cháy mọi thứ. Con phải quán Bồn tôn trong hình tướng nhỏ giống như vậy, tạo ra một điểm nóng nhỏ ở nơi đang có bệnh và nghĩ rằng nó đang thiêu đốt bệnh tật của mình. Một cách quán tưởng khác xuất phát từ pháp thực hành nội hỏa; con có thể quán tưởng toàn thân mình biến thành một khối lửa và liên tục nghĩ toàn thân mình đang được thiêu cháy bởi ngọn lửa đó. Điều đó cũng rất hữu ích. Có nhiều phương cách khác nhau trong Sáu pháp Du già [của Naropa] để chỉ ra cách làm thế nào để không cần ăn, thậm chí là không cần mặc.

**Câu 11:** Con nhận thấy bằng cách chú tâm vào việc tụng chú A Di Đà, con có thể hành thiền tốt về tâm rỗng lặng. Tuy nhiên, con cũng có những kinh nghiệm diệu kỳ với Tara trắng. Con được gia hộ để học được phương pháp hành thiền này với Garchen Rinpoche trong mấy ngày qua. Vậy sẽ tốt hơn nếu con chỉ chú tâm vào Phật A Di Đà hay là nên tập trung vào Tara trắng như Bồn tôn để thực hành Đại thủ ấn, thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Thực ra chẳng có sự khác biệt nào cả. Thực tánh của Bồn tôn chính là trạng thái Đại thủ ấn. Qua việc thực hành Bồn tôn, chúng ta sẽ chứng ngộ Đại thủ ấn.

**Câu 12:** Là một người lính, con được động viên để bảo vệ tổ quốc, đã giết những chiến binh khác [của phe đối phương] mà chẳng thấy vui về gì, con đã cầu nguyện cho họ được siêu thoát và hy vọng họ được tái sinh ở cõi cao. Sau này, khi làm việc cho các cơ quan của chính phủ, con tham gia hạ gục những tên buôn ma túy quốc tế, những kẻ lạm dụng trẻ em và những kẻ sát nhân.

Tuy nhiên, con vẫn cảm thấy tệ hại về tất cả các chuyện này. Con có thể thực hành pháp gì khác để sám hối, tịnh hóa ác nghiệp và lỗi lầm do sát sanh?

**RINPOCHE:** Con không nên thống hối quá nhiều như vậy vì mục tiêu của con là thực sự bảo vệ tổ quốc. Con làm những việc này vì người khác, chứ không vì bản thân mình. Nếu con làm những việc này vì lợi lạc của người khác, hành động đó sẽ trở thành công hạnh của Bồ tát bởi vì con hy sinh đời mình cho tổ quốc. Khi được hỏi thầy có sẵn lòng ra trận vì đất nước thầy luôn trả lời sẽ sẵn lòng. Và trong trường hợp đó, sẽ không có sự tiêu cực, sẽ không tích lũy ác nghiệp. Đây là một hoạt động tốt. Con phải lấy làm hoan hỷ và nghĩ “mình sẽ vẫn làm ích nước, lợi nhà và sẽ phục vụ đất nước này nhiều hơn nữa”. Mặt khác, nếu con hãm hại người khác từ một động cơ ích kỷ hay thậm chí nếu con có nổi giận với ai khác từ một mục tiêu ích kỷ thì dĩ nhiên đây lại là vấn đề khác. Sẽ có ác nghiệp ở đó. Nhưng con làm điều đã làm vì quê hương của mình. Hơn nữa, con có quan hệ nghiệp với các chúng sinh đó. Kẻ giết người và người bị giết chỉ có thể gặp nhau trong hoàn cảnh có quan hệ nghiệp. Không có kết nối nghiệp, họ đã không gặp nhau như vậy. Khi phải giết họ, con phải khẩn nguyện rằng họ sẽ được tái sinh trong cõi tịnh độ cực lạc. Con nên lấy làm hoan hỷ và nghĩ rằng mình sẽ tiếp tục phục vụ đất nước của mình.

**Câu 13:** Thưa Thầy, làm sao để tỏ lòng biết ơn khi em trai con qua đời?

**RINPOCHE:** Khi chúng ta tụng minh chú Om Mani Padme Hum cho mọi chúng sinh, điều này là hữu ích. Khi có người qua đời, chúng ta phải hồi hướng minh chú Om Mani cho mọi chúng sinh. Nói chung, khi có ai đó, một người thân chẳng hạn, qua đời, con không nên nghĩ rằng chỉ có người đó, mà mọi chúng sinh cũng đều như vậy. Tất cả mọi người đã từng là người thân của con; vô số chúng sinh đều luôn luôn và liên tục qua đời. Chúng ta phải luôn luôn cầu nguyện cho họ để họ được tái sinh trong cõi tịnh độ hay ít ra là tái sinh trong thân người quý hiếm.

Còn về việc hòa nhập với tâm của đạo sư thì điều này không có gì là chắc chắn. Có sự khác biệt rất lớn giữa các tình huống. Nói chung, để thực sự hòa nhập tâm mình vào tâm đạo sư, chúng ta phải thực sự đạt giác ngộ hay chứng ngộ tri kiến Đại thủ ấn. Mỗi chúng sinh có thể làm được gì, khó có câu trả lời chắc chắn. Chúng ta nói rằng chúng ta “giải thoát cho những người chưa được giải thoát” có nghĩa là chúng sinh được dần dần giải thoát. Do đó, từ ba cõi thấp, chúng ta được giải thoát từ

***Nói chung, để thực sự hòa nhập tâm mình vào tâm đạo sư, chúng ta phải thực sự đạt giác ngộ hay chứng ngộ tri kiến Đại thủ ấn.***

từ, theo giai đoạn. Người đã chứng ngộ Đại thủ ấn có thể hòa nhập tâm mình với tâm của đạo sư, người đã tu tập Bồ đề tâm có thể được tái sinh ở cõi tịnh độ cực lạc và người đã phát khởi tín tâm hay lòng sùng kính có thể được tái sinh với thân người hiếm quý. Chặng đường tiếp theo hướng đến đích giải thoát phụ thuộc vào trình độ tu tập hiện nay của người đó.

**Câu 14:** Thưa Thầy, sao con lại khóc khi thực hành pháp chuyển di tâm thức Phowa?

**RINPOCHE:** Thật ra thì điều này rất tốt; đó là dấu hiệu của lòng bi mẫn vô ngã thực thụ. Đây thực sự là loại tâm bi mẫn tốt nhất vì không có đối tượng. Ví dụ như khi hồi hướng với loại tâm bi mẫn này, chúng ta có thể làm tan chảy sự chấp ngã. Con khóc là bởi vì sự chấp ngã của con đang tan chảy; đây là dấu hiệu cho thấy sự chấp ngã của con đang tan chảy và bi mẫn mạnh mẽ đang khởi lên trong tâm con. Điều đó rất tốt. Con cũng nên tụng thêm minh chú Mani và công phu này của con sẽ có tác dụng mạnh mẽ đối với những người đã qua đời. Thực ra, người ta nói rằng nếu muốn mang lại lợi lạc cho những người đã qua đời, tác dụng sẽ mạnh mẽ hơn nếu con chỉ tụng một biến minh chú Mani với tâm yêu thương so với việc tụng một trăm biến minh chú Mani mà thiếu tâm yêu thương. Đây chính là phẩm tánh của tình yêu thương.

**Câu 15:** Thưa Rinpoche, thầy đã nói rằng, tinh túy của Đại thủ ấn và Đại viên mãn là một. Thành tựu pháp này nghĩa là thành tựu luôn pháp kia.

**RINPOCHE:** “Đại thủ ấn,” “Đại viên mãn,” và cả “Trung quán” đều ám chỉ trạng thái tâm thanh tịnh. Trạng thái tâm thanh tịnh đó được gán cho ba cái tên khác nhau trong ba hệ thống triết học khác nhau nhưng thực ra chỉ là một trạng thái tâm thanh tịnh duy nhất. Đó là cảnh tâm bất nhị. Do đó, thực sự không có sự sai biệt nào giữa Đại thủ ấn và Đại viên mãn. Chúng ta phải hiểu được “trí huệ nguyên sơ bất nhị” có nghĩa là gì. Nếu không có nhị nguyên thì đây là trí huệ nguyên sơ; nếu có nhị nguyên thì đây là thức dựa trên lý trí.

**Câu 16:** Thưa Thầy, con chỉ là một thiền sinh nhập môn đang thực hành quán tưởng chữ Hum và Tara xanh lá. Con nên quán tưởng điều nào trước? Con có nên đồng thời quán tưởng cả hai hay không? Và làm sao có thể biết được mình đã sẵn sàng, hay tâm mình đã sẵn sàng để quán minh chú Om Mani Padme Hum mặc dù mới chỉ là thiền sinh nhập môn?

**RINPOCHE:** Con có thể quán chủng tự Hum ở nơi rồn. Nếu là hành giả nhập môn, trước hết, con phải thực sự thực hành quán Bốn niệm chuyển tâm. Hằng ngày, con phải quán có được thân người quý báu là cơ hội thật hiếm hoi; và con phải quán cái chết, vô thường và nghiệp - nhân và quả. Hơn nữa, con phải trường dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn cho mọi chúng sinh. Hãy thực hành thuần thực việc đó trong một thời gian và khi lòng bi mẫn khởi lên, bi mẫn đó sẽ biến thành chủng tự Hum. Tinh túy của chữ Hum là lòng bi mẫn đó. Nếu biết minh chú Mani, con cũng có thể thực hành minh chú này. Sáu chủng tự trong minh chú Mani là tinh túy của sáu Ba la mật và cũng là cách đối trị sáu phiền não.

**Hằng ngày, con phải quán có được thân người quý báu là cơ hội thật hiếm hoi; và con phải quán cái chết, vô thường và nghiệp - nhân và quả. Hơn nữa, con phải trường dưỡng tình yêu thương và lòng bi mẫn cho mọi chúng sinh.**

**Câu 17:** Khi quán tượng Tara xanh lá, hình ảnh đó không xuất hiện trước mắt con. Tuy nhiên, hình ảnh lại rất rõ ràng trong tâm và ý nghĩ của con. Thưa Thầy, con có quán tượng đúng cách không?

**RINPOCHE:** Khi Bốn tôn khởi hiện trong tâm, con hoàn toàn không nên suy nghĩ về điều này ở hai khía cạnh “ngã” và “pháp”. Hình ảnh khởi hiện trong tâm con và cách nó khởi hiện với con như vậy là tốt. Tỉnh thoảng, nó sẽ khởi hiện khi con đang nhắm mắt và tỉnh thoảng, nó sẽ khởi hiện khi con đang mở mắt. Bất kể nó khởi hiện như thế nào, con không nên suy nghĩ về nó và dán nhãn cho nó ở hai khía cạnh “ngã” và “pháp”. Bởi khi hình ảnh khởi lên, các ý nghĩ thường phàm sẽ ngừng dứt và con có thể thấy được Đại thủ ấn. Tinh túy của Đại thủ ấn là sự xuất hiện của Bốn tôn.

**Câu 18:** Tỉnh thoảng, con suy ngẫm và phân tích nhân và quả trong những hành động trước đây của mình. Con cũng hay nghĩ và phân tích về cuộc đời đức Phật, Giáo pháp của ngài. Tâm con rất sáng tỏ và con hiểu được các hành động mình đã làm đưa đến quả hạnh phúc hay khổ đau. Đồng thời, con chú ý đến một cảm giác trên đỉnh đầu hay ở hai bên đầu của mình. Phía đầu bên trái đặc biệt có một cảm giác the mát, mới mẻ như vừa nhai kẹo cao su bạc hà. Cảm giác the mát, mới mẻ rất mạnh mẽ ở một điểm trên đỉnh đầu hoặc ở hai bên đầu. Nó cũng hơi nóng một chút. Khi cảm giác lan tỏa ra từ ngay nơi con cảm thấy nóng, thì nó trở nên dễ chịu và khoan khoái. Tỉnh thoảng, con phải dùng tay để chà nơi mình cảm thấy the mát bởi vì đôi khi cảm giác

này kéo dài hơn vài phút, từ mười đến ba mươi phút. Điều này có bình thường không thưa Thầy và cái gì đã gây ra cảm giác này?

**RINPOCHE:** Thành thạo, khi tâm an trú trong tĩnh lặng, chúng ta sẽ kinh nghiệm đủ loại cảm giác do sự chuyển động của khí và kinh mạch. Nhưng bất kể cảm giác mà con kinh nghiệm là gì, bất kể ra sao, con cũng không nên nghĩ về nó. Đừng chú tâm hay chạy theo cảm giác đó. Thay vì vậy, con phải nghĩ đến chữ Hum hay nghĩ đến hình tượng đức Phật đang lập tức khởi hiện. Đừng theo đuổi cảm giác đó. Đừng đến đó với tâm của mình. Thân người giống như một chiếc xe hay một động cơ và tất cả các loại cảm giác lúc nào cũng có thể khởi lên. Nhưng tìm hiểu và phân tích mỗi một cảm giác đó và kinh nghiệm đó lại chính là nền tảng của vọng niệm. Các cảm giác khác nhau khởi lên nhưng bản chất của chúng đều giống nhau. Cuối cùng tất cả các cảm giác này phải trở nên bình đẳng, đồng như nhau. Con phải thực hành kham nhẫn và chịu đựng những cảm giác đó rồi chúng sẽ tự nhiên lắng xuống. Nhưng nếu cảm giác mãnh liệt quá, không thể chịu đựng được nữa thì con cũng có thể tự chà xát và xoa bóp một chút. Điều quan trọng nhất là con không được can dự với tâm của mình hay suy nghĩ về nó. Con có thể biết rằng đang có một cảm giác nhưng đừng để cảm giác đó chi phối. Người ta nói rằng khi hành thiền, con phải xả bỏ hết cảm giác và cảm thọ. Điều này có nghĩa là con không được bám chấp vào bất kỳ cảm giác hay cảm thọ nào đang khởi lên, rồi chúng sẽ tự nhiên lắng xuống.

Có sáu thức hay sáu cảm giác có thể sẽ khởi lên. Chúng ta phải để mặc chúng trong trạng thái như nhiên, cứ thư giãn trong trạng thái như nhiên mà không bám chấp. Chúng ta không bám níu vào các cảm giác để chịu và cũng không chối bỏ các cảm giác khó chịu, ta phải xem chúng như nhau. Tất cả các cảm giác này phải trở nên bình đẳng như nhau. Như vậy, tất cả các cảm giác (đối với hình sắc, sự xúc chạm, mùi hương) đó, tất cả các cảm giác này đều phải lắng xuống.

**Câu 19:** Nếu một người thân trong gia đình bị chẩn đoán là mắc bệnh tâm thần và người này không thể tụng chú vì mất trí nhớ thì những thành viên khác trong gia đình cần làm gì để giúp người này, thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Nếu người bệnh là nam thì quán người ấy là đức Quán Thế Âm và nếu là nữ thì quán đức là đức Tara. Con không nên nghĩ đến họ như người phạm thường mà hãy xem họ như Bồ tôn và cũng tự xem mình như Bồ tôn. Điều đó sẽ thực sự có lợi cho người kia và cho con. Có nhiều cách quán tưởng liên quan đến trường hợp đó nhưng thực sự cũng không cần thiết, con chỉ cần nghĩ đến Bồ tôn, xem người bệnh là Bồ tôn và tụng chú [để hồi hướng]. Con cũng

có thể nghĩ rằng, do mắc căn bệnh này, người này thực ra đang tịnh hóa nghiệp chướng, nên đây là điều tốt. Nghĩ theo cách này cũng rất hữu ích cho con. Nếu con bị bệnh chẳng hạn, con nên nghĩ theo cách này. Theo cách đó, con sẽ nhận thức bệnh tật như một sự hỗ trợ; con sẽ dùng đường tu như điểm tựa. Con cũng có thể quán thuốc đang uống là Phật Dược sư chẳng hạn, và nghĩ rằng khi con đang uống thuốc. Thuốc đích thực là Bồ đề tâm. Tất cả thuốc men thực ra là một hiện thân của Phật nên con cần uống thuốc với tín tâm và nhận thức thanh tịnh.

Bản tánh của các niệm tưởng [của chúng ta] là Pháp thân. Các niệm tưởng hay phiền não biến thành trí huệ, nên trong ý nghĩa đó, chúng cũng là pháp thân. Điều này có nghĩa là khi đang hành thiền và ý nghĩ khởi lên, con không nên bám chấp vào các ý nghĩ đó. Đừng chạy theo chúng. Chúng sẽ tự nhiên lắng xuống như sóng trên mặt nước.

**Câu 20:** Một hành giả Kim cương thừa không bao giờ nên xa rời giới nguyện và định tuệ. Do đó, nếu muốn nhập định được chúng ta có phải giữ giới không thưa Thầy?

**RINPOCHE:** Nếu con có thể giữ giới thì tốt, càng giữ được nhiều giới càng tốt. Nhưng điều quan trọng nhất trong Kim cương thừa là trường dưỡng trí kiến thanh tịnh – tức là tịnh hóa cách con nhìn mọi sự. Có các trí kiến thanh tịnh và bất tịnh. Trên phương diện bất tịnh, vũ trụ được cấu tạo bởi năm nguyên tố. Nhưng thật ra năm phiền não cũng không khác năm bản chất vi tế (thanh

tịnh) của chúng và chúng có thể được chuyển hóa thành năm loại trí huệ. Chúng ta phải hiểu được mối liên quan này. Người ta nói rằng con phải xem tất cả các hiện tượng và những gì đang hiện hữu đều giống như là sắc tướng của Bồ đề tâm. Do đó, trên thực tế, năm nguyên tố thực sự là Bồ đề tâm, giống như các hiện thân của Phật. Thân người cũng được cấu tạo bởi năm nguyên tố và trong tâm mỗi người là năm phiền não. Trong mỗi một con người, toàn bộ vũ trụ và tất cả chúng sinh cũng thực sự được bao gồm

***Trong Kim cương thừa, pháp tu mấu chốt là gìn giữ trí kiến thanh tịnh. Tứ vô lượng tâm - từ và bi - cũng là những pháp tu quan trọng nhất.***

trọn vẹn trong đó. Nếu hiểu được điều này, con cũng sẽ biết ra rằng cách bất tịnh để nhận thức sự vật chỉ khởi lên là do có sự bám chấp vào một “cái ngã”.

Trong Kim cương thừa, pháp tu mấu chốt là gìn giữ trí kiến thanh tịnh - nghĩa là hiểu được rằng nơi bản thể thì tất cả chúng sinh thực sự đều là Phật. Họ chỉ tạm thời chưa được thanh tịnh. Để



làm tan chảy khối băng chấp ngã của họ, chúng ta phải trưởng dưỡng từ bi và do đó, Tứ vô lượng tâm - từ và bi - cũng là những pháp tu quan trọng nhất. Không có Tứ vô lượng tâm sẽ rất khó để thể nhập Kim cương thừa; con có thể nhận biết rằng băng là băng, nhưng nếu chỉ thuần túy nhận biết thôi thì sẽ không làm tan chảy tảng băng được.

Quay lại việc thấu hiểu ý nghĩ là pháp thân: Tóm lại, khi những ý nghĩ khởi lên trong lúc con thực hành, con không bám chấp vào chúng; con cứ để mặc chúng. Sau đó, con sẽ có được kinh nghiệm rằng nếu cứ để mặc chúng, chúng sẽ không tác động đến con dưới bất kỳ hình thức nào. Chúng thực sự không làm được gì cả. Trước hết, chúng không có sinh, không có nguồn cội.. Chúng chẳng đến từ đâu. Chẳng trụ ở đâu. Do đó, chúng ta sẽ không phân tích việc chúng đến từ đâu và chúng trụ ở đâu. Chúng tha hồ khởi lên. Ví dụ như cũng giống như một đợt sóng trên mặt nước, bất thành linh một ý nghĩ cũng lóe khởi lên, nhưng nếu con cứ để mặc nó, không chú tâm đến, nó sẽ tự biến mất. Và rồi, một ý nghĩ khác lại khởi lên và khi khởi lên, nó cũng trụ ở đâu cả. Nếu cứ để mặc nó, con sẽ trải qua kinh nghiệm rằng các niệm tưởng không thực sự tác động gì đến con. Đây là cách các niệm tưởng chuyển hóa thành pháp thân. Cuối cùng khi nhận ra điều đó, thì đây chính là thực tánh của tâm. Đây chính là pháp thân.

## ***Đại Thủ Ấn***



Trước đây như đã nói, trong giáo huấn của Sơ tổ Jigten Sumgon về Đại thủ ấn, ngài đã khai thị rằng các niệm tưởng chính là pháp thân. Lợi ích của việc thành tựu Đại thủ ấn là gì? Chúng ta sẽ hiểu được rằng mọi tâm hành, những gì hiện trong tâm, đều là Đại thủ ấn. Thường thì chúng ta bám chấp vào tư tưởng của mình như

là những hiện hữu chắc thật. Chúng ta bị trói buộc và cùm xích bởi các tư tưởng đó. Khi bị cùm xích (bởi những tư tưởng của mình), cảm thọ sẽ khởi lên và chúng ta lại bị trói buộc bởi cảm thọ của mình. Nếu chúng ta không bám chấp vào các tư tưởng này mà để mặc kệ chúng, thì sẽ

không có cảm thọ trong tâm và thậm chí tư tưởng có khởi lên, chúng sẽ không thể tác động đến chúng ta dưới bất kỳ hình thức nào. Đó là phẩm tánh của thiền định - người ta thoát khỏi sự trói cột. Dù kinh nghiệm hạnh phúc hay khổ đau, người ta không bị các tư tưởng câu thúc. Đó chính là tánh Không của cảm thọ hay là sự hợp nhất của tánh tỏ tường quang minh và tánh Không. Đây là đại lạc bất biến của pháp thân. Đây là thể tánh chân thật của bản tâm:

***Dù kinh nghiệm hạnh phúc hay khổ đau, người ta không bị các tư tưởng câu thúc. Đó chính là tánh Không của cảm thọ hay là sự hợp nhất của tánh tỏ tường quang minh và tánh Không. Đây là đại lạc bất biến của pháp thân.***

sự hỷ lạc. Khi các niệm tưởng phàm thường kết thúc thì chúng ta gọi đó là tự tánh tâm; đó chính là cái chúng ta gọi là “đại lạc.” Sau đó, chúng ta có thể đạt được bản tâm thực thụ. Khi ngủ sâu, chúng ta cũng tiếp cận được với bản tâm. Chúng ta trải nghiệm bản tâm như một cái gì đó rất dễ chịu.

Trước tiên, chúng ta được khai thị rằng các ý nghĩ trong tâm, bất kể thứ gì khởi lên, là pháp thân. Khi tu tập, chúng ta sẽ tiếp tục giải thoát các hiện tượng và nhận thức vào pháp thân. Đây là cách chúng ta xem các hiện tượng khác nhau như là đường tu. Chúng ta sẽ thảo luận nội dung này chiều nay dựa trên trang 128 của cuốn *Các Giai Đoạn Thiền Định* của Khenpo Samdup. Chúng ta hãy đọc đoạn này.

Để khai thị rằng các hiện tượng là pháp thân, hãy để tâm con an trú trong trạng thái như nhiên mà không bám chấp. Hãy để lòng sùng kính đối với đạo sư của mình trào dâng trong lòng bạn. Hãy an trú trong trạng thái vô tạo tác, đừng để tâm con bị xao lãng. Khi con hành thiền như vậy suốt một thời gian dài, an trú trong bản tâm tương tục, nguyên sơ, thì bất kỳ pháp gì khởi hiện sẽ không giống một đối tượng ngoài tâm, mà cũng không giống một hiện tượng nào bên trong tâm của một người khác. Các hiện tượng càng hiển hiện rõ rệt là bất nhị với tâm, không tách biệt tâm. Sự rạng ngời tỏ tường của bản tâm được phô bày một cách liên tục không ngừng dứt. Khi không nhận biết được thực tánh này

***Ngoài bản tánh tự rạng ngời quang minh, vốn luôn đồng hiện, thì ở thế giới bên ngoài, thậm chí ngay cả một hạt bụi vi trần cũng chẳng có một hiện hữu đích thực nào cả.***

của các hiện tượng, thì chúng ta có xu hướng bám luyến vào chúng như thể chúng là có thực, chúng tự thân hiện hữu. Cách suy nghĩ này làm cho các hiện tượng khởi hiện thông qua nhận thức mê lầm của chúng ta. Cũng vậy, một cách rất tự nhiên, các hiện tượng và tâm đều hiện bất khả phân. Điều này không giống với trường hợp hiện tượng và tâm hợp nhất bất khả phân, không còn tách biệt như trước đó nữa. Trên thực tế, hiện tượng và tâm vốn luôn bất khả phân, không tách biệt nhau. Ngoài bản tánh tự rạng ngời quang minh, vốn luôn đồng hiện, thì ở thế giới bên ngoài, thậm chí ngay cả một hạt bụi vi trần cũng chẳng có một hiện hữu đích thực nào cả. Khi tất cả các loại hiện tượng khác nhau khởi lên trong nhận thức của con, hãy biết rằng chúng chỉ là màn phô diễn tự nguyên sơ, là sự tự hiển hiện liên tục, từ nguyên sơ đã bất khả phân với tâm, từ nguyên sơ đã siêu vượt các giới hạn của sinh, diệt và trụ.

Với thiên minh sát, chúng ta đã đi đến một sự hiểu biết chắc thực về bản tánh của các đối tượng hiện ra bên ngoài và tâm bên trong đang bám chấp vào các đối tượng ấy ra sao. Chúng ta đã nói về hai loại ngã, nhân ngã và pháp ngã. Chúng ta đã đi đến một sự hiểu biết chắc thực rằng tất cả đều là Không; chúng không tự thân hiện hữu (không có tự tánh độc lập) và đều là vô thường. Chúng ta đã nhìn vào tâm và hiện giờ, chúng ta đang nhìn vào các hiện tượng khác nhau. Tất cả các hiện tượng của vũ trụ bên ngoài không tự thân hiện hữu. Chúng chỉ tạm thời hiện ra với chúng ta - giống như một tảng băng chẳng hạn. Trước tiên thì chúng ta phải có được nhận thức này, nhưng khi phải thực sự công phu tu hành, nếu chỉ thuần túy hiểu về điểm này thôi thì chưa đủ mà đầu tiên là phải trưởng dưỡng tình yêu thương và tâm bi.

Một khi đã thấu hiểu rằng các hiện tượng là pháp thân thì rồi chúng ta sẽ thực hành như thế nào? Thầy cho ví dụ như sau. Có nhiều đệ tử trong căn phòng này. Khi hành thiền thì trong một khoảnh khắc duy nhất, chúng ta buông bỏ mọi bám chấp. Con không suy nghĩ về bất cứ chuyện gì. Con không nghĩ rằng có nhiều người ở đây; cũng không nghĩ rằng chẳng có ai cả. Con chỉ nhìn căn phòng như cái toàn thể. Con không chú tâm vào bất kỳ đối tượng nào dù nhìn thấy mọi thứ cùng một lúc, mà không hề nghĩ rằng có đối tượng nào đó đang hiện diện hay không hiện diện ở đây. Người kinh nghiệm như vậy sẽ có khả năng bao quát toàn bộ căn phòng này mà không suy nghĩ về bất kỳ điều gì. Họ thấy tất cả mọi người nhưng không chú tâm vào bất kỳ ai; họ nhìn thấy tất cả cùng một lúc. Người chưa chứng ngộ được điều đó sẽ bám chấp [và nảy sinh tư tưởng]: “Đây chính là tôi” và “Đó là người kia.” Họ sẽ dán nhãn “người này có thể thích tôi” hay “người kia có

thể không thích tôi.” Họ sẽ dán nhãn “tôi thích người này” hay “tôi không thích người kia” và điều đó tạo ra đủ mọi loại cảm thọ trong tâm. Bởi có rất nhiều người ở đây nên chúng ta có thể cảm thấy lúng túng và chúng ta có thể nhìn thấy người khác đang nhìn mình. Tất cả thứ này là những sự trói cột. Chính sự bám chấp này đang trói buộc tâm mình. Khi hành thiền, chúng ta sẽ không bám chấp vào bất kỳ ý tưởng nào trong số các ý tưởng đó.

Như đã đề cập trước đây: chúng ta đã xác quyết rằng các niệm tưởng vốn là pháp thân, chúng ta không bám chấp vào các niệm tưởng ấy. Tương tự, chúng ta cũng không bám chấp vào các hiện tượng bên ngoài mình. Chúng ta cứ an trú trong trạng thái như nhiên của tâm mà không suy tư về bất kỳ điều gì khác chung quanh mình. Chúng ta không nghĩ rằng “có sự vật ở đó” và cũng chẳng nghĩ rằng “ở đó không có gì cả”. Chẳng hề có bất kỳ một tư tưởng nào. Đó chính là sự hợp nhất giữa hiện tượng và Không. Đây chính thực là chân tánh của Bản tôn. Thấu triệt được điều này thì con sẽ chẳng cần phải thành tựu Bản tôn, bởi đó chính là chân tánh tự nhiên như nhiên của Bản tôn rồi. Đây là cách chúng ta nhận ra được các hiện tượng vốn là pháp thân.

Ví dụ, khi có được một kinh nghiệm thông qua việc chúng ta cộng tu trong ngôi chùa này thì bất kể đi đâu, con cũng có thể mang kinh nghiệm đó theo với con, dù là con đi ra bên ngoài hay đi

***Con cứ hãy nhìn vào cái toàn thể. Con nhìn thấy toàn bộ chân trời mà không chú tâm vào bất kỳ thứ gì. Chẳng hề suy nghĩ rằng có một đối tượng đang hiện diện ở đó hay không ở đó. Như thế, tâm sẽ hòa nhập; nó sẽ hợp nhất với các hiện tượng. Một khi điều đó diễn ra, con sẽ không còn bám chấp vào bất kỳ điều gì.***

đến một nơi khác. Sau đó, khi hành thiền ở ngoài trời, nơi có bầu trời và mây, hay núi và sông, con có thể ngắm nhìn mọi thứ cùng một lúc mà không chú tâm vào bất kỳ đối tượng nào. Như vậy, con cứ hãy nhìn vào cái toàn thể. Con nhìn thấy toàn bộ chân trời mà không chú tâm vào bất kỳ thứ gì. Rồi con sẽ nhìn thấy có nhiều đối tượng khác nhau, tịnh hay bất tịnh chẳng hạn, nhưng chẳng hề suy nghĩ rằng có một đối tượng đang hiện diện ở đó hay không ở đó. Như thế, tâm sẽ hòa nhập; nó sẽ hợp nhất với các hiện tượng. Tâm bên trong và các hiện tượng bên

ngoài hợp nhất với nhau. Một khi điều đó diễn ra, con sẽ không còn bám chấp vào bất kỳ điều gì, tâm trở nên rất hạnh phúc và con cảm thấy rất an lạc. Nếu vẫn chưa có được kinh nghiệm đó, trước tiên, con phải nỗ lực trường dưỡng tâm từ bi. Khi thuần thực hòa nhập tâm với các hiện tượng bên ngoài, thì các điều kỳ diệu có thể xảy ra, đó là do bởi tất cả các hiện tượng đều không



tự thân hiện hữu (không có thể hiện hữu một cách độc lập. Khi không còn bị trói buộc trong tư tưởng về sự “hiện hữu” hay sự “không hiện hữu” của các hiện tượng, thì sẽ chẳng còn bất kỳ bám chấp nào. Việc hòa nhập sẽ được trọn vẹn.

Để thiền định và trưởng dưỡng điều này, trước tiên, chúng ta phải nỗ lực trưởng dưỡng tâm từ bi. Sau đó, chúng ta sẽ cùng nhau hành thiền tại đây và cố gắng không bám chấp vào bất kỳ đối tượng nào, rồi thì sau đó, kinh nghiệm sẽ từ từ và từng bước khởi lên. Điều này cũng tương tự như cách chúng ta thấu hiểu hiện tượng là pháp thân: nghĩa là đừng bám chấp vào bất kỳ hiện tượng nào cho là có “hiện hữu” hay “không hiện hữu.” Đừng suy nghĩ chút nào về bất cứ pháp gì đang khởi lên. Sau đó, nếu không có bám chấp, các hiện tượng đó sẽ không tác động đến con dưới bất kỳ hình thức nào. Nhưng nếu con bám chấp vào chúng, nhiều vấn đề sẽ nảy sinh từ đó. Khi sử dụng diệu quan sát trí (trí tuệ phân minh biện biệt) của mình, con phải nhập tâm, thấu suốt các phẩm tánh của việc không bám chấp và thấu suốt các lỗi lầm của việc bám chấp. Hãy nghĩ rằng nếu bám chấp vào các hiện tượng đó, con sẽ đối mặt với nhiều khó khăn và tâm con sẽ bị trói buộc. Nếu con không bám chấp vào các hiện tượng này, tâm con sẽ được tự tại và thư giãn. Khi được khai thị về Đại thủ ấn, chúng ta nói về sự khác biệt giữa sự trói buộc và sự giải thoát, và nếu con thấu suốt được điều này, con sẽ được giải thoát khỏi các khổ đau của luân hồi. Do đó, chúng ta cần phải hiểu sự khác biệt giữa trói buộc và giải thoát.



Điều này được giải thích trong từ “Đại thủ ấn” (tiếng Tạng là Chag Gya). Chag là sự tôn kính; từ này ám chỉ không gian rộng rang, tức là trí huệ nguyên sơ. Tâm không có sự bám chấp nhị nguyên giữa “ta” (ngã) và “người” (pháp), hoặc bám chấp vào bất kỳ điều. Do đó, không có ý nghĩ rằng “có hiện hữu” hay “không hiện hữu”; chẳng có bất kỳ một ý niệm nào cả. Kế tiếp là chữ Gya, vốn có nghĩa là ấn triện và không có

gì siêu vượt hơn chính sự vượt thoát siêu vượt này. Khi tâm không còn bám chấp, chúng ta tự nhiên được giải thoát. Khi còn nhận thức nhị nguyên thì đó chính là luân hồi. Nhận thức nhị nguyên về “ta” và “người” là cái tạo ra luân hồi. Chừng nào chưa buông bỏ nhận thức nhị nguyên

và bám chấp thì chúng ta vẫn chưa vượt thoát được luân hồi. Cuối cùng, khi thể chúng bất nhị thì chúng ta cũng sẽ chứng ngộ ra được rằng hoàn toàn không có sự nhị nguyên giữa luân hồi và các chúng sinh đang lang thang trong đó.

Sự khác biệt chỉ duy nhất ở chỗ thấy và không thấy - ở chỗ thể chúng hay không thể chúng bản tâm. Khi thọ nhận quán đảnh, chúng ta được khai thị về bản tâm thông qua biểu tượng quả cầu pha lê. Từ quả cầu pha lê, các tia sáng cầu vòng phóng chiếu. Người đã chứng ngộ bản tâm sẽ thấy các tia sáng cầu vòng đó là sự phóng chiếu từ pha lê, không tách biệt pha lê. Người chưa chứng ngộ được bản tâm sẽ thấy ánh sáng cầu vòng tách biệt với pha lê mà không hiểu rằng đó thực sự là sự phóng chiếu từ bản thân pha lê mà thôi. Tương tự vậy, mọi hiện tượng chỉ là sự phóng chiếu của chính bản tâm. Sự khác biệt duy nhất là thể chúng ngộ hay không thể chúng được điều này.

**Mọi hiện tượng chỉ là sự phóng chiếu của chính bản tâm. Sự khác biệt duy nhất là thể chúng ngộ hay không thể chúng được điều này.**

Do bởi không phải ai trong tất cả các con đều có cuốn *Các Giai Đoạn Thiền Định* của Khenpo Samdup, nên thầy sẽ đọc phần còn lại ở trang 130.

Hãy duy trì kinh nghiệm hậu định như sau: Hãy để sự vỡ mộng đối với luân hồi trở thành trụ đỡ cho công phu thiền của mình. Hãy đeo huy hiệu của vô thường và của sự tỉnh thức về cái chết ngay tim mình. Hãy quăng ném thật xa sự bám chấp của mình đối với các hoạt động thường nhật trong hiện kiếp này. Hãy để lòng sùng kính ở vị trí tiên phong của công phu hành thiền của mình. Hãy phát khởi lòng sùng kính đối với bậc đạo sư của mình và xem người là những vị Phật thực thụ bằng xương, bằng thịt. Hãy khẩn nguyện đạo sư của mình với lòng khát ngưỡng. Khi hành thiền, hãy an trú trong sự tỉnh giác sống động, rộng mở, của tánh Không và sự tỏ tường quang minh. Khi đang an trú trong trạng thái thiền, hãy nhận biết bất kỳ cảm xúc và ý nghĩ thô lậu hay vi tế đang khởi lên. Khi được nhận biết, chúng sẽ biến mất bởi vì chúng không tự thân hiện hữu. Khi bạn thực hành điều này, tất cả các loại “hiện tượng” hay kinh nghiệm thiền định sẽ khởi lên dưới gam màu sáng hay tối. Thành thạo, bạn sẽ trải nghiệm được [sự hợp nhất giữa] sự tỏ tường quang minh và tánh Không này. Sẽ cảm nhận một về sự tỏ tường



sống động và sẽ có được một sự xác quyết, bất dứt mọi hoài nghi. Nhưng có lúc, bạn cũng sẽ trải nghiệm một cảm giác u trầm, lơ mơ, mù mờ và bạn sẽ tự hỏi không biết công phu hành thiền của mình đang gặp trục trặc gì đây. Thỉnh thoảng, tất cả các ý nghĩ và cảm xúc sẽ trào dâng và bạn sẽ cảm thấy như có cơn thịnh nộ đang sục sôi trong lòng mình. Chúng chỉ đều là các hiện tượng của kinh nghiệm thiền định; đừng dính mắc với chúng. Đừng cố gắng chạy theo hay chối bỏ chúng. Cứ duy trì sự tỉnh giác của mình và hãy để bất kỳ thứ gì đang khởi lên, được khởi lên một cách tự phát và hãy cố gắng đừng can thiệp gì cả.

***Cứ duy trì sự tỉnh giác của mình và hãy để bất kỳ thứ gì đang khởi lên, được khởi lên một cách tự phát và hãy cố gắng đừng can thiệp gì cả.***

Nếu tâm đang tĩnh lặng hãy để nó tĩnh lặng. Bạn không cần bất cứ nỗ lực nào để đưa tâm sang một trạng thái khác. Nếu các ý nghĩ bị khuấy động, hãy để chúng bị khuấy động và chỉ nhận biết bất kỳ cái gì đang khởi lên. Bạn không cần nỗ lực làm cho tâm tĩnh lặng. Nếu nhận thấy mình đang rơi vào trạng thái mê mờ hay

đờ đẫn (hôn trầm), hãy đánh thức sự tỉnh giác của mình và tập trung vào việc khấn nguyện đạo sư và tiếp tục hành thiền. Sau đó, sự đờ đẫn của bạn sẽ tự nhiên tan biến. Nếu thấy tâm mình hoạt động quá mức hay bị kích động (trạo cử), hãy làm như trên và tiếp tục hành thiền. Sự kích động quá mức sẽ tự nhiên được giải tỏa, và tánh Không và sự tỏ tường quang minh sẽ ngày càng hiển lộ.

Tương tự, đối với bất kỳ hiện tượng hay hiện tượng nào khởi lên tác động đến các trải nghiệm hạnh phúc và đau khổ của bạn, nếu bạn thấu suốt chúng trong cảnh giới của tỉnh giác - chánh niệm, thì chúng sẽ tự nhiên được tịnh hóa, tự nhiên được giải thoát.

*Bất kỳ pháp nào khởi lên nơi lục căn,  
Tự hiển hiện, sẽ tự nhiên lắng xuống; hãy để mặc chúng,  
Khi thấu suốt điều này ngay trong chân trời như như,  
Thì tam độc hay ngũ độc không thể tác hại.  
Nếu không thấu suốt được điều này trong chân trời như như,  
Thì thậm chí con có công phu đầy đủ trên đạo lộ,*

*Cũng sẽ chỉ tạm thời hưởng được các cõi cao,  
Nhưng biết bao giờ đến được cảnh toàn giác?  
Rõ biết được điều này, mọi cảm xúc đều được giải thoát.*

Như đã mô tả ở trên, một khi sự xác tín đã được phát triển từ sâu bên trong và đạt được thành tựu tối hậu qua công phu thiền của mình, thì bạn sẽ đến được sự thâm chứng và sẽ giác ngộ trong Phật quả.

Đức Milarepa lừng danh đã nói:

*Bởi vì hai che chướng và hai khía cạnh của chấp ngã đã tiêu trừ nên gọi là SANG  
Bởi vì có Giác trí, sự tự rõ biết, tự sáng soi nên gọi là GYE.  
Khi có ai hỏi ta về điều này, thì đây là cách ta định nghĩa SANG GYE (Phật)*

## Suối Nguồn Cam Lộ Bát Tử Tỏi Trắng: Bài Nguyện Trường Thọ cho Tôn Sư Garchen Quang Vinh

OM SWASTI. Đại lạc bất biến là Pháp thân; sự biến hiện phô diễn bất đoạn, là Báo thân; vũ điệu từ bi vô ngã là Hóa thân Bảo hộ, từ nơi chân tánh ba thân bất khả phân, xin hãy gia hộ cho chúng con!

Trắng trong như vàng trắng rằm đêm thu mười sáu, cứu độ chúng sinh khỏi tám hiểm nạn, mẹ của chư Phật ba thời, ngự giữa một bông sen trắng, tay cầm hoa ưu bát la. Như ý luân Tara, xin hãy gia trì trường sinh bất tử.

Người nổi danh nơi Đất Thánh là Thánh Thiên, hóa hiện thành Gar Chödingpa thuộc Bộ Tộc Gar miền Đông Tây Tạng, đệ tử tâm truyền của Đức Jigten Gönpo, nguyện cầu Đức Garchen quang vinh luôn kiên trụ qua muôn ngàn đại kiếp!

Vàng trắng rằm, bảo trang của Tam bảo pháp, siêu tuyệt bên trên những rặng núi phía đông; nhưng ánh sáng dịu mát lại nuôi dưỡng hoa huệ tây trắng trên những triền núi thấp. Nguyện đạo sư Garchen, như vàng trắng làm lợi lạc chúng sinh, được thọ trường!

Để gió cuốn đi mọi lo toan về áo cơm và danh vọng, Ngài mang áo giáp trí, giới hạnh và thiện tâm. Vững vàng trong tam định như đấng dương sáu thẳm. Nguyện đạo sư Garchen, ngọn đuốc sáng soi chân nghĩa, được thọ trường!

Trong thời buổi nhiễu nhương khi giáo pháp của đấng chiến thắng phải đối đầu với nhiều chướng ngại, bằng hành động uy mãnh, sắc bén tựa kim cương, Ngài dũng cảm gánh trên vai trọng trách của Chính pháp. Nguyện cầu Ngài, Mặt Trời Giáo Pháp, được Khang Ninh thọ trường.

Ma quỷ chẳng thể nào động đến tam mật của đạo sư, vốn đầy đủ ân điển gia trì; nhưng để phù hợp với sự vận hành của duyên sinh cát tường, lời khẩn nguyện này thật vô cùng tuyệt mỹ!

Nương vào chân lý tràn đầy bi mẫn, Tam bảo lực và Tam căn lực, nương vào oai lực của [Bổn tôn] Mahakala và [Hộ pháp] Chokyi Drolma, nguyện cho những lời cát tường này, xuất phát từ tâm thanh tịnh, được tự nhiên viên thành, không hề gặp trở ngại!

Theo lời thỉnh cầu của chư tăng Karma Drodul và Drukseng từ tu viện Lho Lungkar cùng các vị khác, bài khẩn nguyện này được trước tác ngày 29 tháng 12 năm Thủy Thân của chu kỳ thứ 17 phù hợp với mọi ước nguyện của Könchog Tenzin Künzang Trinle Lhundrub, người được gia trì với hồng danh của Đức Drigungpa vinh quang. Nguyện những lời này mang lại thiện hạnh. Bài nguyện này được Jakob Leschly dịch từ tiếng Tạng [sang tiếng Anh] năm 1998.



## **Bài Nguyện Trường Thọ cho Tôn Sư Garchen Rinpoche** ***Trước tác bởi Đức Đạt Lai Lạt Ma đời thứ 14***

Vương miện của dòng tộc Thích Ca, bậc thiện hữu từ hòa, âm thầm hộ niệm chúng sinh, Mười bảy đại học giả, cùng chư Thầy Tổ: Tilopa, Naropa, Marpa, Milarepa, Gampopa, Jigten Sumgon và các đệ tử thủ ngôi dòng truyền thừa:

Xin hãy gia trì phước báu và cát tường!

*Đấng cứu độ, Pháp chủ Vô Lượng Thọ siêu việt  
Người gia trì thọ mạng tối thượng - bất diệt,  
vững bền và bất biến*

*Người đẩy lùi cái chết phi thời*

*Chỉ thuần nghe đến hồng danh và nhớ nghĩ đến Ngài:*

*Xin hãy gia trì phước báu và cát tường.*



*Thường giữ giới hạnh, tinh tấn rèn luyện tam học thù thắng,  
Lòng đại bi hiển lộ như ánh quang vinh, hướng đến những ai cần được điều phục,  
Hoàn toàn vô chấp, hiển hiện bất khả phân với Đại thủ ấn như nhiên,  
Nguyện Đức Ngedön Tenpé Nyima, Mặt Trời Giáo Pháp  
Được khang ninh thọ trường!*

*Theo lời thỉnh cầu của nhiều cộng đồng khác nhau ở Nangchen thuộc vùng Kham thượng và đặc biệt là chúng môn đồ thuộc dòng truyền thừa Drikung Kagyu ở tu viện Gar và các công đồng lân cận, tăng sĩ Phật giáo, người hoàng truyền Giáo pháp [có tên gọi] Đạt Lai Lạt Ma Tenzin Gyatso, đã trước tác bài nguyện trường thọ này dành cho Garchen Rinpoche đời thứ 8, Könchog Ngedön Tenpé Nyima vào ngày mùng 6 tháng 9 năm Hỏa Thân thuộc chu kỳ Rabjung Tây Tạng thứ 17, tức ngày 5 tháng 11 năm 2016.*

*Bài dịch từ tiếng Tạng sang tiếng Anh này được thực hiện bởi Ina Trinley Wangmo và hiệu đính bởi Kay Candler tháng 12 năm 2016.*





གང་དག་བདག་ལ་དང་གུར་རམ། །  
 མྱོད་དང་སྐར་པ་བཏབ་ཀྱང་རྩང་། །  
 ཀྱི་དག་སྤྱི་ཟླ་ཟླ་མེད་མེད་། །  
 མྱོད་པའི་རྒྱ་བོ་སྤོང་བར་ཤོག །

Whoever puts their faith in me  
 or shows contempt and slanders me,  
 May their evil be exhausted,  
 May their afflictions be removed,  
 And may they renounce the  
 ocean of samsaric life.

任何於我信受者，  
 或是謾罵毀謗者，  
 彼等罪滅煩惱消，  
 惟願斷離輪迴海。

H.E. Garchen Triptrul Rinpoche  
 Garchen Buddhist Institute  
 November 21, 2017

