

CHUYỂN HÓA TÂM

Nguyên tác Tây tạng: **Shamar Rinpoche**
Dịch sang tiếng Anh: **Anila Rinchen Palmo**
Việt dịch: **Lục Thạch**
Hiệu đính: **Lê Trung Hưng**

---oOo---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au>

Chuyển sang ebook 18-03-2016

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

GIỚI THIỆU

DẪN NHẬP

PHẦN THỨ NHẤT : TRI THỨC VỤN VẬT

I.- Tâm ở gốc rễ của vô minh

1.- Tư tưởng ngoài Phật giáo

2.- Tư tưởng Phật giáo

II.- Thế giới hiện tượng của Tâm

III.- Tâm thức không có thật

IV.- Tám thức

1.- Năm cảm giác (Tiền ngũ thức)

2.- Ý thức hay Tâm khoảnh khắc

3.- Mạt-Na thức (thức thứ bảy)

4.- Căn bản thức (A lại da thức)

PHẦN THỨ HAI : TRI THỨC NGUYÊN THỦY

I.- Con đường giác ngộ

1.- Giai đoạn tích lũy

2.- Giai đoạn nối kết.

3.- Giai đoạn kiến đạo và giai đoạn thiền định

4.- Giai đoạn vô học

II.- Phát triển trí tuệ

1.- Đại viên kính trí (*Trí như gương*)

2.- Bình đẳng tánh trí

3.- Diệu quan sát trí

4.- Thành sở tác trí

5.- Pháp giới trí

PHẦN THỨ BA : CHUYỂN HÓA

I.- DẪN NHẬP

II.- ĐỊNH TÂM

- 1.- Thế ngồi:
- 2.- Dùng điểm tham chiếu 1 - Vật đối tượng
- 3.- Dùng điểm tham chiếu 2 - Từ bi
- 4.- Hôn trầm và xao động
- 5.- Nhớ và cảnh giác
- 6.- Thiền quán không có điểm tham chiếu

III.- MINH SÁT QUÁN

- 1.- Khảo sát tâm thức
- 2.- Những kết quả vững chắc
- 3.- Khảo sát tiếp tục - Pháp thực hành chính yếu
- 4.- Thực hành với sáu trạng thái cảm xúc

IV.- KINH NGHIỆM

- 1.- An lạc
- 2.- Trong sáng
- 3.- Trống không

V.- MAHAMUDRA - VÀ HỢP NHẤT VỚI BẢN THỂ

- 1.- Mahamudra
- 2.- Hợp nhất với bản thể
- 3.- Bốn lời khuyên

---o0o---

GIỚI THIỆU

Giáo lý này đã được Shamar Rinpoche giảng ở tỉnh Dordogne Pháp, vào mùa hè năm 1982 trong chuyến viếng thăm Tây phương lần đầu tiên của ngài. Shamar Rinpoche là một trong những vị Lama hóa thân có nhiệm vụ giữ cho sự truyền thừa của dòng Kagyu (Mũ Đen) không gián đoạn giữa các lần tái sinh liên tiếp của Đức Karmapa trưởng dòng.

Văn bản được làm căn bản cho bài giảng này, là một luận thư về cách phân biệt tâm thức bình thường với trí huệ nguyên thủy của Rangjung Dorje, Đức Karmapa thứ ba. Tác phẩm này chứa những điểm chính yếu về sự vận hành của tâm lúc còn vô minh cũng như lúc có ý thức trọn vẹn.

Hai phần đầu của bài giảng này bình luận về luận thư của Rangjung Dorje và đã được Shamar Rinpoche trình bày trong chương trình thuyết pháp của ngài năm 1982. Phần thứ ba tập hợp những tài liệu được thực hiện vào tháng tư 1990 và tháng bảy 1991 cùng với một phần bài giảng về quyển "Tia sáng trắng đại ấn" mà Shamar Rinpoche đã thuyết trình trước công chúng ở Dordogne, tháng tư 1990.

Hai phần đầu có tính cách triết lý còn phần thứ ba là lối tiếp cận thực tế tới sự vận hành của tâm bằng thiền quán.

---o0o---

DẪN NHẬP

Nói chung tất cả những điều chúng ta biết tới có thể được chia làm ba loại: Thế giới vật chất bất động, thế giới không vật chất bất động, và thế giới tri thức. Vì tất cả những hạnh phúc lẫn đau khổ mà chúng sanh kinh nghiệm, đều liên quan đến tri thức nên đây là điều chúng ta quan tâm tới nhất.

Tri thức hoạt động theo hai cách: có vô minh (rối loạn) hay không có vô minh. "Tri thức vụn vặt" vô minh là tri thức của người bình thường. "Tri thức nguyên thủy" của chư Phật thì không có vô minh, rối loạn hay sai lầm. Giống như một khuôn mặt có thể biểu lộ qua hai nét mặt, hai nét này chỉ là một bộ mặt dưới hai phương diện khác nhau: Tri thức vụn vặt giống như nét mặt nhăn nhó tức giận, còn tri thức nguyên thủy thì giống nét mặt tươi cười an lạc. Trước sau chỉ có một bộ mặt, duy nét mặt là thay đổi. Bỏ nét mặt nhăn nhó của vô minh thì nụ cười tươi tắn không vô minh sẽ tự nhiên xuất hiện.

Điều quan trọng là phải có khả năng phân biệt rõ ràng, tri thức vụn vặt vô minh có tính cách sai lầm và do đó là nguyên nhân của tất cả những vấn đề rắc rối của chúng ta, với tri thức nguyên thủy không vô minh, nguồn gốc của mọi phẩm tính tốt.

Quyển sách này có ba phần: Phần thứ nhất bàn về tri thức vụn vặt hoạt động trong con người bình thường, phần thứ hai nói về tri thức nguyên thủy của một vị Phật và phần thứ ba nói về cách thực hiện tri thức nguyên thủy bằng thiền quán.

---o0o---

PHẦN THỨ NHẤT : TRI THỨC VỤN VẬT

I.- Tâm ở gốc rễ của vô minh

Ai đã tạo ra thế gian? Sự sống từ đâu mà có? Nguyên nhân của đau khổ là gì, làm sao để diệt khổ và có hạnh phúc? Người có suy nghĩ, khác với người an phận vô minh, đã tự hỏi như vậy từ bình minh của loài người. Qua suốt dòng lịch sử người ta thấy xuất hiện nhiều câu trả lời khác nhau tiếp cận tới một mức nào đó sự thật của sự vật như Đức Phật đã giảng dạy.

1.- Tư tưởng ngoài Phật giáo

a.- Lối tiếp cận không hữu thần

Ở Ấn Độ thời cổ, có ba trăm sáu mươi triết thuyết khác nhau, ngoài Phật giáo, trình bày nguyên nhân của thế gian. Trong số các học phái có phái "Samkhya" (Số luận) phái này cho rằng thế gian (hay vũ trụ vật chất) là một thành phần của đấng sáng tạo. Thế gian là tạo vật của một "nguyên lý", sự phối hợp cân bằng của ba điều sung sướng, khổ đau và trung hòa. Nguyên lý này có năm đặc tính: vĩnh cửu, độc nhất, không phải là vật chất bất động, vô hình và có khả năng vô ngại sản sinh những tạo vật của chính mình. Nguyên lý này là nguồn gốc của thế gian, thế gian là sự hoạt động của nguyên lý. Vậy thế gian là một phần của nguyên lý chứ không ở ngoài nguyên lý. Thuyết của phái Samkhya tiêu biểu cho niềm tin thế gian là một phần của đấng sáng tạo, và không có phân biệt với đấng sáng tạo.

Vật thụ tạo là tự ngã hay thực thể, sống và kinh nghiệm thế gian và rất khác nguyên lý. Chỉ có một tự ngã cho tất cả sinh vật. Tự ngã này giống như một tấm gương hai mặt, một mặt hướng ra ngoài, nhận hình phản chiếu của các hình thể mà nguyên lý đã hóa hiện, tự ngã bị xao động bởi những hình thể này tưởng chúng là thật và chịu ảnh hưởng của chúng. Những hình thể được hóa hiện này lừa dối tự ngã và làm cho tự ngã rơi vào trạng thái rối loạn, vô minh, với hậu quả là đau khổ. Do đó, thay vì từ bi, nguyên lý thực sự đã làm hại tự ngã.

Vì vậy các môn đồ của phái Samkhya được dạy quay tâm trí vào bên trong, không để cho mình bị lôi cuốn bởi các tạo vật của nguyên lý có tính lừa dối. Nếu làm được như vậy thì nguyên lý không thể nào lừa dối được tự ngã. Pháp tu tập chính của phái này là một loại thiền định rất giống pháp thiền định của Phật giáo, với kết quả tương tự: khi tâm tránh được sự thu hút của thế giới bên ngoài, nó sẽ an tĩnh và ổn định. Trạng thái an lạc này được coi là kết quả của sự "bối rối" của nguyên lý: không những tâm của hành giả an tĩnh, mà còn một điều nữa là nguyên lý được dẫn dụ để tái nhập thế gian vào mình, do đó tự ngã thoát khỏi sự lừa dối của nó.

Giống như phương pháp thiền định, tất cả lối sống của các tín đồ Samkhya đều làm giảm và sau cùng là loại trừ, ảnh hưởng của nguyên lý. Nếu còn tính tham dục là còn chịu sự chi phối của nguyên lý, vì vậy họ chú trọng sự dứt bỏ, phương tiện độc nhất để đạt giải thoát. Hành giả Samkhya ít ăn uống và sống đạm bạc nhất: y phục sơ sài hay không mặc gì cả (họ thường được gọi là "những người khóa thân") và không có nhà ở cố định.

Có nhiều nhược điểm trong triết lý của phái Samkhya, tín đồ phải chấp nhận giáo lý bằng niềm tin không thôi. Còn nhiều câu hỏi không có giải đáp: "Do đâu mà có nguyên lý này? Tại sao lại chỉ có một tự ngã hay thực thể cho tất cả chúng sanh? Nếu chỉ có một tự ngã, tại sao khi một cá

nhân được giải thoát, thì toàn thể tự ngã tức là toàn thể chúng sanh lại không được giải thoát cùng lúc?", và nhiều vấn đề khác. Nhưng phái Samkhya được coi là có quan niệm hay nhất trong các phái ngoại đạo vào thời Đức Phật, vì phái này nhận thấy rằng khi tự ngã chịu sự chi phối của ngoại vật thì sẽ không có giải thoát, và phương tiện để giải trừ sự lôi cuốn này là thiền định, làm giảm dần sự liên can của tâm trí vào thế giới bên ngoài. Về đề tài tâm, phái Samkhya sâu sắc hơn các phái triết học khác ở Ấn độ trong thời đó.

b.- Thuyết hữu thân

Thuyết hữu thân cho rằng thế gian là sản phẩm của một vị thần sáng tạo. Nhiều giáo lý Ấn độ thời đó thuộc về học thuyết này. Chúng ta hãy xét chi tiết hơn về quan điểm và thực hành của các tín đồ của Ishvara, tiêu biểu cho những người theo học thuyết hữu thân.

Ishvara được coi là có tám đặc tánh: duy nhất, thường tồn, chuyên động, thiêng liêng, khả kính, thanh tịnh, sáng tạo và tự tại, vì vậy được gọi là đáng tối cao. Thế gian mà Ishvara tạo ra không phải là một phần bản thể của ngài hay sự hoạt động của ngài, như ý kiến của phái Samkhya. Tạo vật của ngài rất khác ngài, dù ngài có ảnh hưởng đối với nó. Ngài có quyền năng đưa lên thiên đường những ai ngoan ngoãn tuân phục, và cho xuống địa ngục tất cả những ai làm trái ý hay không làm vui lòng ngài.

Những việc làm chính yếu của các tín đồ Ishvara là thiêu những con vật hiến tế và những lễ vật khác để cúng vị thần của họ, thiêu quán về hình tướng Ishvara và thực hành các pháp Du Già.

Giáo lý Ishvara chấp nhận chỉ bằng niềm tin và cũng còn nhiều điều chưa được rõ ràng. Khuyết điểm lớn nhất của triết thuyết này là không giải thích nguồn gốc của đáng sáng tạo có thể nêu ra những phản hiện sau đây về những đặc tính được coi là của đáng sáng tạo: Ngài được coi là ổn định, hay thường hằng và cũng chuyên động, nhưng hai tính chất này loại trừ nhau, vì chuyên động có nghĩa là thay đổi. Sự thanh tịnh của ngài được định nghĩa là "yếu tính của từ bi", nhưng vì ngài có quyền năng đưa những người nào không làm ngài hài lòng xuống địa ngục, nên điều này không hợp với ý tưởng thanh tịnh, hay trong sạch của ngài. Còn nhiều thắc mắc khác về những quan niệm của thuyết Đáng Sáng Tạo.

Phái Samkhya cũng như các phái tin vào Đáng Sáng Tạo đã không thấy rằng gốc rễ của luân hồi và đau khổ là sự chấp giữ quan niệm về "ta" hay bản ngã. Vì không biết nguyên nhân thật của đau khổ, họ không thể diệt được đau khổ. Dù một số pháp thực hành của họ, như thiền định của phái Samkhya và thiêu quán về Đáng Sáng Tạo, giống với các phương pháp tu

tập của Phật giáo nhưng do quan niệm khởi thủy sai lầm, những phương pháp đó không thể thành công, họ đã đi sai hướng. Điều sai lầm này cũng có thể xảy ra cho Phật giáo Kim cương thừa. Người nào thực hành pháp quán tưởng mà không hiểu rằng Sắc tướng được quán tưởng là rỗng không, không có thực chất hay sự hiện hữu thực sự nào cả, thì người đó phạm cùng một sai lầm với các hành giả hữu thân. Trong Mật giáo, giai đoạn phát sinh của pháp quán tưởng phải luôn luôn được liên kết với giai đoạn thành tựu, nghĩa là hành giả phải hiểu Tánh Không hay Trí Huệ Bát Nhã. Nếu không hiểu vai trò chánh yếu của giai đoạn thành tựu và tự giới hạn trong giai đoạn phát sinh thì hành giả sẽ chỉ thực hành giống như một tín đồ của Ishvara Shantideva (Đạo sư Ấn Độ thế kỷ thứ tám nói nếu không nhận ra Tánh Không hay Trí Huệ Hoàn Hảo) thì tất cả các pháp Phật giáo cũng chỉ có kết quả như những quan niệm nói trên.

c.- Thuyết Hư vô

Thuyết Hư vô chối bỏ tất cả các quan niệm về nguyên nhân của thế gian. Tín đồ của thuyết này nói: "Mặt trời mọc, nước chảy xuống dốc, hạt đậu thì tròn, cái gai thì nhọn, đuôi công đẹp; những thứ này và tất cả những vật khác trong thế gian không do ai tạo ra cả, chúng tự nhiên mà có. Thái độ này bác bỏ hoàn toàn nhân quả và luân hồi, và do đó vô đạo đức, vì những hành động dù xấu hay tốt cũng không có hậu quả nào cả.

Trong tất cả các ý kiến thì đây là quan niệm kém hiểu biết nhất và chúng ta chỉ cần nhìn vào sự tác động của luật nhân quả trong thế giới quanh chúng ta là có thể phản bác được thuyết hư vô này. Nếu không có luật nhân quả thì mọi sự vật sẽ có quyền làm theo ý riêng của mình, người ta có thể trồng lúa mì, gặt lúa mạch, con người có thể sinh ra các loài thú và tất cả những việc khác. Vì sự thật không phải như vậy nên quan điểm trên có thể bị phản bác một cách dễ dàng. Đó là những học thuyết ngoài Phật giáo. Không có thuyết nào có thể làm cho các tín đồ thoát được đau khổ của luân hồi, vì tất cả các thuyết khác nhau này đều không biết tới nguyên nhân của khổ.

2.- Tư tưởng Phật giáo

Khác với các phái triết học nói trên, các phái tư tưởng Phật giáo nhận thấy rằng vô minh và ngã chấp là nguyên nhân và là động lực của luân hồi. Để giải thoát khỏi luân hồi cần phải trừ phiền não. Trong bốn phái chính yếu của tư tưởng Phật giáo, có những phái được coi là siêu đẳng, vì dù rằng cả bốn phái đều có những phương tiện để đạt giải thoát, nhưng không phải tất cả đều có tầm vóc cần thiết để có thể đưa hành giả của phái mình tới Phật quả viên mãn, hoàn hảo trong mọi phương diện.

a.- Phái Vaibhasika

Phái triết học Phật giáo Vaibhasika (Phái Nhất Thiết Hữu, Tỳ Bà Sa) dạy rằng tất cả các sắc tướng chỉ có thật theo nghĩa tương đối, thực tế tối hậu của chúng gồm những vi trần không thể chia nhỏ được, hay những nguyên tử theo nguyên nghĩa của nó là các nguyên tố đã tạo nên những vật chất đó là : đất, nước, lửa, gió và không gian (Akasha). Những hạt vi trần này có thật, nhưng không phải là vật được sáng tạo.

Cũng như thực tế tối hậu của những sắc tướng thuộc thế giới bên ngoài là hạt vi trần, thực tế tối hậu của tâm là "khoảnh khắc tâm trí" niệm khởi lên từng sát na (sát na tâm), hạt nguyên tử của tâm, một khoảnh khắc bất khả phân của tâm thức. Những khoảnh khắc niệm khởi này là có thật, nhưng sự bền vững của thức thì không. Tâm quá khứ đã qua, tâm tương lai chưa tới, vậy chỉ có khoảnh khắc tâm hiện tại là thật. Cái mà chúng ta gọi là dòng tâm thức chỉ là sự tổng cộng của những sát na niệm khởi. Vậy, hiện tượng tâm, cũng như những vật có tướng, chỉ có thật một cách tương đối, thực tế tối hậu của nó là phần tử bất khả phân "khoảnh khắc tâm" (sát na tâm).

Tất cả các phái Phật giáo đều cho rằng có đau khổ vì có sự hiểu lầm về liên hệ giữa tâm nhận biết và đối tượng được nhận biết. Tâm vô minh cho rằng nó và đối tượng mà nó cảm nhận là hai và phân cách với nhau. Sự phân biệt này có nghĩa là khi một vật được cho là đẹp xuất hiện thì tham dục phát khởi, còn đối với một vật không đáng ưa thì cảm giác ghét bỏ sinh ra. Với hai loại phản ứng ưa và ghét, tâm bị các cảm xúc quấy nhiễu, những vận hành của tâm lệ thuộc luật nhân quả, và do đó có đau khổ.

Những khác biệt giữa các phái Phật giáo là ở quan niệm về tính chất thật của liên hệ giữa tâm và đối tượng. Phái Vaibhasika cho rằng có sự liên hệ trực tiếp giữa lục thức và lục trần mà không qua trung gian nào cả. Phái Sautrantika phản đối ý kiến này.

b.- Phái Sautrantika

Theo phái Sautrantika (kinh Lượng), không thể có sự liên lạc trực tiếp giữa tâm và các phần tử thế giới bên ngoài, vì có sự khác biệt lớn về tính chất giữa hai bên. Tâm thì trong như thủy tinh và có ý thức. Thế giới vật chất thì chết và bất động. Tâm chỉ có thể nhận biết trực tiếp một vật gì có cùng tính chất với nó, vì vậy kiến thức về vật chất bên ngoài phải xảy ra với một tiến trình khác hơn là sự liên lạc trực tiếp giữa tâm và vật.

Theo ý kiến của phái Sautrantika, đối tượng vật chất là một hình ảnh được ghi nhận bởi tâm thức, hình ảnh này sẽ là hệ quả tự nhiên của sự hiện

hữu các đối tượng đó, nó có thể được cảm nhận bởi tâm vì nó có cùng tính chất với tâm. Đối với vật có thật, nhưng sẽ là ẩn tàng đối với tâm nếu không có sự hóa hiện tâm lý mà nó sinh ra, có thể được nhận biết bởi tâm. Tâm coi sắc tướng này là thật, gây ra tiến trình ưa ghét, hành động và hậu quả, nên kết thúc với đau khổ như đã nói ở trên. Nên nhớ, đối vật không gây ra đau khổ, mà đó là do tâm bám giữ vào hình ảnh mà đối tượng sinh ra và cho rằng hình ảnh tâm lý này là có thật.

Giáo lý của cả hai phái Vaibhasika và Sautrantika có thể đưa hành giả tới quả vị La Hán. Qua phân tích tỉ mỉ thân và tâm vốn được nhận làm là "ta", hành giả sẽ thoát ngã chấp do hiểu ra rằng tất cả những gì mình áp đặt lên ý tưởng "ta" đều là những phần tử tâm lý và vật chất vô ngã, không thể chứng minh được sự hiện hữu của cái "ta" mà y yêu quý, sự giác ngộ về tánh vô ngã này sẽ giúp hành giả sự hiện hữu của các phái này tránh được sự quấy nhiễu của các cảm xúc và đạt quả La Hán.

Thêm vào tiến trình phân tích này, phái Sautrantika hiểu rằng thân thể mà người ta bám giữ cũng phải là thân thể được làm bằng các hạt vi trần có thật, mà chỉ là hình ảnh tâm lý của nó, vậy càng không có lý do để coi nó là thật và nhận nó là "ta". Cả hai phái này dùng thiền định để làm cho tâm an tĩnh, rồi trong sự an tĩnh này hành giả thực hiện việc quán sát phân tích.

Vì hai phái này tin vào sự thật tối hậu của các hạt vi trần làm nên tâm và vật chất, sự liên lạc giữa hai bên trực tiếp hay gián tiếp tùy thuộc quan niệm riêng của mỗi phái, nên họ phải nói rằng sau khi tất cả chúng sinh đã giác ngộ thế giới bên ngoài không sự sống vẫn tiếp tục hiện hữu. Theo giáo lý Bát Nhã một quan niệm như vậy gây chướng ngại cho việc thực hiện Phật quả, vì quan niệm này tạo ra một tấm màn vô minh che mờ sự toàn giác. Nhưng khi hành giả của hai phái Vaibhasika và Sautrantika đạt quả La Hán, tâm không còn mê muội vì sự quấy nhiễu của các cảm xúc, thì người đó có thể chìm vào thiền định không dứt, do đó y sẽ nhận ra sai lầm của mình, sửa đổi quan niệm để vén lên tấm màn cuối cùng che phủ giác ngộ viên mãn.

Người ta có thể thắc mắc tại sao Đức Phật lại dạy những điều mà hai phái này chủ trương, nếu sự thật không có hạt vi trần nào hiện hữu thực sự, dù là vật chất hay tâm lý để tạo nên các sự vật ở các cõi vật chất và tâm lý. Lý do là giáo lý đó không thể thiếu đối với hạng người chưa sẵn sàng chấp nhận sự không thật của thế giới ngoài tâm. Dù không thể đưa hành giả tới giác ngộ trọn vẹn, thuyết vi trần này cũng có thể làm cho y loại bỏ được phiền não do các cảm xúc gây ra và đạt quả La Hán, lúc đó tri kiến biết của y sẽ phát triển tới chỗ y có thể chấp nhận sự thật về các đối vật ở thế giới bên ngoài và tiến dần tới Phật quả viên mãn.

c.- Quan niệm Đại thừa

Đối với hạng người nhắm thẳng tới giác ngộ trọn vẹn, Đức Phật dạy đầy đủ sự thật về tâm và thế giới vật chất.

Ngài giải thích rằng sự không hiểu biết của tâm về tính chất thật của chính mình làm phát sinh các cảnh giới và các loại chúng sanh sống trong các cõi đó. Do vô minh, tâm cho rằng có thế giới bên ngoài, phân cách với nó, mà thật ra thế giới chỉ là sự phóng chiếu của tâm. Vì vậy, thế giới không phải là vật hiện hữu như một phần bản thể của đấng sáng tạo ra nó, nó cũng không ở bên ngoài cũng không vừa ở trong vừa ở ngoài đấng sáng tạo của nó; nó cũng không hoàn toàn không có nguyên nhân. Nếu thế giới là một phần bản thể của đấng sáng tạo ra nó, thì nó đã hiện hữu rồi, không cần phải tạo ra nó lần thứ hai. Nếu nó ở ngoài đấng sáng tạo thì nó đã có sẵn để được gọi là ở "bên ngoài" đối với một đấng sáng tạo đã hiện hữu từ trước, vì làm sao có "anh" nếu không có "tôi" trước. Nếu nói rằng thế giới xuất hiện qua sự phối hợp của hai điều trên thì phạm hai nhược điểm đó. Còn về sự không nguyên nhân thì chúng ta đã nói rằng thuyết này là vô lý, vì chúng ta có thể thấy tận mắt sự phối hợp của cha mẹ đưa tới việc một đứa con được sinh ra, như cây lúa mọc ra từ hạt lúa.

Vậy thế gian là gì? Đức Phật dạy rằng thế gian được tạo thành bởi nhân duyên. Vật này tùy thuộc vào vật kia, và vật kia tùy thuộc vào một vật khác. Không có gì hiện hữu thật sự, vì một vật có thật phải là một hiện tượng tự hữu và độc lập. Vì vậy không có vấn đề tìm kiếm nguyên nhân của thế gian, vì nó không có sự hiện hữu riêng của nó. Thí dụ một cái nhà: không có "căn nhà" hiện hữu độc lập với tường, trần, sàn, v.v...và những cái này cũng không hiện hữu độc lập với những thành phần kết hợp nên chúng. Cả một nguyên tử nhỏ nhất cũng không hiện hữu độc lập với những thành phần của nó, dù là nguyên tử vật chất hay nguyên tử tâm lý. Không có thể xác hiện hữu độc lập với những thành phần của nó, không có tâm hiện hữu độc lập với những khoảnh khắc tâm lý của nó. Căn nhà, bức tường, hạt nguyên tử, tâm là có thật một cách tương đối, nhưng một cuộc khảo sát kỹ, rít rạo sẽ cho thấy không có vật nào tự hiện hữu độc lập với những thành phần của nó, nó không có thực tế thật sự nào của chính mình.

Vậy có hai loại chân lý: chân lý tương đối (tục đế) vật gì có vẻ là thật, và chân lý tuyệt đối (chân đế) là cái gì có thật. Hai sự thật này không phải là một. Nếu hai sự thật này là một thì khi biết cái này sẽ tự động biết cái kia. Không phải là một, vì chúng ta có thể vẫn không biết chân lý tối hậu trong khi đã biết chân lý tương đối của một vật nào đó. Nhưng hai loại chân lý này cũng không hoàn toàn khác biệt và độc lập với nhau, vì chúng không

thể phân cách nhau, lý do đơn giản là chân lý tuyệt đối của một vật là tính chất thật của nguyên lý tương đối của nó. Chúng ta không thể nói chân lý tương đối là giả, vì hình tướng của một vật là rất thật, giống như hình phản chiếu trong gương hay một ảo ảnh do một nhà ảo thuật tạo ra là có thật. Nhưng vì nó không có yếu tính riêng của nó, tức là không có ý nghĩa theo quan điểm của chân lý tối hậu, nên cũng sai nếu nói rằng chân lý tương đối là thật.

Chúng ta có thể hiểu thế gian phát sinh từ tâm bằng hai cách. Có thể trực tiếp qua thiền định và các pháp khác có hiệu lực giảm vô minh tới mức tâm có thể nhận ra tính chất và sự vận hành của chính nó. Việc thực hành các phương pháp này hoàn toàn tùy thuộc nỗ lực của hành giả, chứ không do sự giúp đỡ của một đạo sư. Một loại hiểu biết khác kém hơn, nhưng cần thiết cho những người vẫn còn vô minh ngăn che sự hiểu biết trực tiếp, đó là tri thức phát xuất từ suy luận và lý luận để nhận định giá trị của các lý thuyết (nhân minh học hay luận lý học). Qua việc nghe giảng và nghe tranh luận, rồi suy ngẫm về những điều đã nghe. Chúng ta có thể suy luận rằng thế gian được sinh ra từ tâm. Loại tiến trình tìm hiểu này giống như ngắm bóng mình trong gương để biết mình đẹp hay xấu. Chúng ta không trông thấy bộ mặt thật của mình mà chỉ thấy hình phản chiếu của nó, nhưng chúng ta cũng có thể nhận xét đúng. Một ví dụ khác, chúng ta có thể suy luận là có lửa khi chỉ trông thấy khói. Loại hiểu biết gián tiếp này đủ để giúp chúng ta dùng trong lúc đầu, vì nó là căn bản cho việc thiền quán dẫn tới sự hiểu biết trực tiếp tính chất thật của sự vật.

---o0o---

II.- Thế giới hiện tượng của Tâm

Trong sự nhận biết có hai thành phần: chủ thể nhận biết và vật được nhận biết. Hiện nhiên là có sự liên quan giữa hai bên, vì có hiệu ứng của các đối tượng trên tâm. Đối tượng xinh đẹp sinh ra tham muốn, đối tượng không hấp dẫn gây ra ghét bỏ và đối tượng trung tính mang lại sự vô tâm. Vậy, hoặc tâm và các đối tượng có cùng tính chất chính yếu, hoặc có một liên hệ nhân quả giữa hai bên, như liên hệ giữa khói và lửa.

Phái Sautrantika đã nói rằng tâm muốn nhận biết một vật gì thì vật đó phải có cùng tính chất với tâm. Nếu đối tượng có bản thể là vật chất thì làm sao tâm có thể nhận biết? Tâm phi vật chất và vô tướng, tính chất của nó không thể diễn tả được, vì nó không có hình dạng, màu sắc hay cái gì khác. Do sự khác biệt hoàn toàn về tính chất của vật chất và phi vật chất nên không có vấn đề liên lạc giữa hai bên. Thị giác không bao giờ có thể liên lạc với hình dạng, thính giác và các giác quan khác cũng không liên lạc với các

đối tượng. Sự khác biệt về tính chất này cũng loại trừ liên hệ nhân quả. Hoàn toàn khác tính chất thì làm sao các đối tượng vật chất có thể xuất hiện như kết quả của tâm, hay làm sao tâm lại có thể được sinh ra bởi vật chất?

Vậy chỉ có một kết luận: đối tượng chính là tâm thức, như vậy những vấn đề trên không hiện hữu. Tuy nhận biết đối tượng vì chúng là sản phẩm của tâm, và tâm có thể sinh ra tâm. Thí dụ trong giấc mộng: nếu một người mơ thấy con ngựa, người đó có thể cảm nhận con ngựa, vì nó là vật do tâm tạo. Nó được sinh ra bởi tâm và có cùng tính chất với tâm. Cũng vậy, tất cả những đối tượng khác nhau và những cảm giác về chúng được nạp vào dòng tâm thức đều do tâm tạo.

Nếu xét kỹ hơn chúng ta sẽ thấy thuyết thế giới vật chất được tạo bằng các hạt bất khả phân là không thể chấp nhận được, vì những hạt này không thể có thật. Một "nguyên tử" được định nghĩa là phần tử nhỏ nhất, tới mức không thể được chia nhỏ hơn. Một vật có tính chất không thể phân chia được khi nó không có kích thước gì cả, nhưng như vậy làm sao các nguyên tử có thể gắn vào nhau để tạo ra những khối lớn? Vì không có kích thước, một nguyên tử không có bề mặt hay khía để một nguyên tử khác gắn vào nó, hoặc trực tiếp, hoặc bởi sự trung gian của một lực nào đó. Các phân tử tâm, các khoảnh khắc tâm trí được coi là tạo nên tâm cũng có thể được phân bác bằng cách này. Vậy thuyết nguyên tử là vô lý.

Chúng ta khó có thể chấp nhận ý tưởng thế giới vật chất được làm bằng các hạt tử. Thí dụ, một cái nhà là một tập hợp những hạt tử bằng đá, xi măng và những vật khác. Một đũa tre trên bãi biển xây một tòa lâu đài bằng những hạt cát. Đối với tâm vô minh thì sự vật có vẻ như vậy, nhưng sự thật không phải như vậy. Tâm vô minh rối loạn, hay sai lầm thì giống như cái tâm trong mộng tưởng sự vật đang diễn ra là thật. Trong giấc mộng về một đũa tre xây lâu đài cát trên biển, thì cả tòa lâu đài lẫn những hạt cát đều không có thật; chúng chỉ có vẻ là thật đối với tâm mê muội trong mộng. Cũng vậy, theo chân lý tuyệt đối thì các vật hình như được làm bằng các hạt tử, nhưng theo chân lý tuyệt đối thì không có đối tượng của các cảm giác nào là có sự thật vật chất.

Khi nói về các đối tượng cảm giác, chúng ta phải nhớ rằng tâm cũng có khả năng riêng của nó với sự nhận biết này kiến lập ý niệm từ thông tin mà tâm nhận được qua năm khả năng cảm giác kia (nhãn thức, nhĩ thức v.v...). Những đối tượng của tâm hay ý thức (thức thứ sáu) thì được gọi là "Pháp", một pháp trong trường hợp này được định nghĩa là một sự vật gì có thể được nhận biết bởi khả năng tâm. Thí dụ sau đây cho thấy sự liên quan giữa một trong năm cảm giác và ý thức.

Khi trông thấy một cái ly, trước hết cái ly là một hình thể tự lộ diện với khả năng thị giác; nó được nhận ra là một hình thể (nhưng chưa là một cái ly) bởi nhãn thức và nó được truyền tới ý thức như một pháp (một hiện tượng). Ý thức sẽ ghi nhận nó và tâm bắt đầu tiến trình loại trừ để có ý niệm về đối tượng cần được biết này. Do có kinh nghiệm quá khứ, tâm có thể nhận ra rằng hình ảnh mà nó nhận được không phải là một cái chén, một cái muỗng hay một cái gì khác, mà là một cái ly. Khi đã nhận xét và gọi tên đối tượng, tâm biết hình ảnh được truyền bởi nhãn thức là một cái ly.

Vậy ý thức và sự biết của ý thức có chức năng ý niệm hóa các vật đối tượng và cảm nhận chúng là vật này hay vật kia bằng cách phân biệt một vật với những vật khác. Ý thức cũng đánh giá các đối tượng, phán xét chúng là đáng ưa thích, không đáng hài lòng, hay trung tính, từ đó sinh ra những phản ứng tham muốn hay tránh né.

Sự nhận biết của năm cảm giác kia không liên can gì tới việc ý niệm hóa này, chúng chỉ biết về sắc, thanh, hương, vị, xúc. Vì vậy việc ý niệm hóa của ý thức chịu trách nhiệm cho sự cảm nhận thế giới quanh chúng ta. Thí dụ, cọp cái chỉ có tính chất hấp dẫn đối với con cọp đực, chứ không với một người hay một con vật nào khác, vì sự hấp dẫn đó phát sinh từ việc ý niệm hóa từ ý thức của con cọp đực.

Vậy, thế giới quanh chúng ta được vẽ lên bởi hoạt động ý niệm hóa của tâm.

---oOo---

III.- Tâm thức không có thật

Chúng ta đã nhận xét rằng không có vật chất nào hiện hữu độc lập, dù nó nhỏ như hạt tử hoặc lớn như quả núi. Vạn vật chỉ hiện hữu một cách tương đối, trong sự tương quan với những vật khác. Nếu có trái, ắt có phải; không có trái thì không có phải. Nếu không có nóng thì không thể có lạnh, không có dài thì không có ngắn, không có "ta" thì không có "người".

Do đó, nếu không có đối tượng biết thật, thì không thể có cái gì thật để biết đối tượng đó: Nếu đối tượng của cảm thức không có thật, thì tâm cảm nhận nó cũng không có thật. Những khoảnh khắc tri thức tạo nên tâm không có thực tế độc lập nào cả. Sự hiện hữu của những khoảnh khắc tri thức này tùy thuộc vào các đối tượng của chúng: Nếu không có âm thanh thì không có Nhĩ thức hay thính giác, v.v... Thế giới bên ngoài được phát họa bởi sự biết bằng quan niệm hóa của ý thức, nhưng cả sự biết đó cũng không có sự thật độc lập nào của riêng nó. Cả sự biết lẫn đối tượng của nó đều không

thật và không là gì khác hơn những sự phóng chiếu của tâm thức. Tâm là nguyên nhân của mọi sự vật, nhưng tâm không có thật theo bất cứ ý nghĩa nào.

---o0o---

IV.- Tám thức

Việc ý niệm hóa của tâm vô minh, rối loạn sinh ra thế giới, và thế giới này chỉ hiện hữu một cách tương đối và không độc lập mà tùy thuộc nhân duyên, hay nguyên nhân và điều kiện. Những nguyên nhân và điều kiện này gồm tám loại tri thức, trong đó căn bản thức là nhân tố chính yếu, có tính cách quyết định.

Căn bản thức (Alaya, A-lại-da thức, tạng-thức) là điều kiện căn bản cho sự sản sinh các giác thức nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý và cảm xúc thức mà nó phóng chiếu ra. Cảm xúc thức hay mạn-na thức là ý thức chịu sự tác động của các cảm xúc. Cả tám thức này đều có cùng yếu tính, dù có vẻ khác nhau, giống như những làn sóng trên mặt nước đều có tính chất nước. Các loại ý thức này chỉ khác nhau ở chức năng, tùy thuộc tính chất của đối tượng mà chúng cảm nhận.

1.- Năm cảm giác (Tiền ngũ thức)

Những điều kiện cho sự cảm nhận của tâm thuộc thế giới bên ngoài, là năm đối tượng cảm giác (ngũ trần): sắc, thanh, hương, vị, xúc. Bên trong chúng là năm giác quan với các khả năng cảm nhận. Khả năng cảm nhận không phải là toàn thể giác quan, mà chỉ là phần cảm giác của nó và được làm bằng một loại vật chất rất tinh tế, có công dụng làm nổi bật đối tượng để ý thức có thể biết về đối tượng.

Mỗi loại cảm giác liên quan tới khả năng cảm giác đó chứ không tới giác quan như một toàn thể. Người ta có mắt là giác quan để nhìn, nhưng khi khả năng thị giác trong mắt bị hỏng, thì sẽ không còn có thị giác nữa.

2.- Ý thức hay Tâm khoảnh khắc

Khả năng cảm giác của tri thức về các vật đối tượng để biết về chúng, được gọi là tâm khoảnh khắc, và chất cảm giác tinh tế của nó có tính chất tâm.

Nó được gọi là tâm khoảnh khắc vì nó xảy ra mỗi lần một hành động biết của tâm bắt đầu hay ngừng lại. Vào chính lúc này tri thức diễn ra. Phải có một khoảng cách giữa tri thức và đối tượng để tri thức có thể diễn ra. Điều này cũng giống như khoảng cách giữa mặt người và mặt gương để

người có thể nhìn thấy bóng mình trong gương. Tâm khoảnh khắc là khoảng cách giữa tri thức và đối tượng. Nhưng nó không trống không, mà là một vật có tính tâm thức, có thể liên lạc với tâm thức vì nó là tâm thức. Qua thiền quán, tâm thức còn có thể nhận biết khả năng cảm giác của chính mình hay ý thức (thức thứ sáu). Sáu khả năng cảm giác (lục căn), sáu tri thức vụn vặt (lục nhập) thuộc về chúng, và sáu đối tượng (lục trần) kích thích chúng, tất cả đều phát xuất từ căn bản thức và tan biến trở lại thức này vào lúc cuối cùng, như sóng nổi trên mặt nước rồi nhập trở lại nước. Tất cả những thành tố này là những sự phóng chiếu của tâm thức, kể cả những đối tượng cảm giác vốn không có thực tế cụ thể nào. Thêm nữa, những thành tố này không hiện hữu độc lập, mà chỉ có thể hiện hữu tùy thuộc nhau. Liên hệ tương thuộc của các tiên trình cảm giác xảy ra như thế nào? Từ thời vô thủy, những tập quán vô minh của chúng ta để lại những dấu vết được chứa trong căn bản thức (Alaya, tạng thức). Căn bản thức không biết tính chất thật của mình nhận làm căn bản thức và thân thể cùng tâm trí (năm uẩn) là bản ngã, là "ta". Niềm tin này gây ra các cảm xúc phiền não và các cảm xúc này quy định hành vi của chúng ta. Những hành động của chúng ta lệ thuộc luật nhân quả, để lại những dấu vết, hay thiên hướng được chứa trong căn bản thức cho đến khi chúng chín và sản sinh trường tri thức tương ứng với thiên hướng đó. Thí dụ căn bản thức chứa tiềm năng của sự trở thành con người, khi tiềm năng này chín thì từ căn bản thức sẽ phát sinh sáu khả năng cảm giác, sáu đối tượng và sáu tri thức vụn vặt của một kiếp người.

Căn bản để chúng ta nhận thức thế giới là tri thức vụn vặt của ý thức, hay trí khoảnh khắc vì chính ý thức ý niệm hóa những đối tượng được cảm nhận bởi năm giác quan phân biệt chúng với nhau, rồi chấp giữ chúng hay loại bỏ chúng. Đây là một loại tham dục. Một loại tham dục khác là của cảm xúc thức, có tính chất giống như của ý thức, nhưng sự tham dục của thức này diễn ra theo một cách hơi khác.

3.- Mạt-Na thức (thức thứ bảy)

Mạt-na thức là thức bị quấy nhiễu bởi các cảm xúc và nó bám vào ý tưởng tự ngã. Nó là thành phần của tâm có khả năng suy nghĩ và cho rằng "ta hiện hữu" và "ta tốt hơn và quan trọng hơn người khác". Đây là tư tưởng rất sai lầm, vì không có bản ngã nào trong căn bản thức cả. Ý tưởng về sự hiện hữu của một cái ta làm phát sinh một cảm xúc gây phiền nhiễu cho tâm. Mạt-na thức cũng là nguồn gốc của sự kết hợp được gọi bằng thuật ngữ "Các hành vô thường", là những sự kết hợp tạo nên vạn vật có tính sinh diệt của thế giới hữu vi. Cho rằng năm uẩn sắc, thọ, tưởng, hành, thức của thân và tâm là thật và là tự ngã, tâm tạo ra các hành không có thật và do đó có thể được giải trừ bằng cách tìm hiểu thực chất của chúng.

Tóm lại, ý thức hay tâm khoảnh khắc là nguồn gốc của tri thức vận vật hay phàm trí. Ý thức là điều kiện của sự phát sinh các trạng thái cảm xúc của tâm, và do đó làm cho tâm bị mờ ám, nên cũng được gọi là ô nhiễm thức.

4.- Căn bản thức (A lại da thức)

Căn bản thức là nơi huân tập các chủng tử nghiệp đã tạo ra từ trong quá khứ cho đến khi chúng chín mùi. Thức này giống một mảnh đất để gieo hạt giống, là căn bản và chỗ trụ cho toàn thể giới quanh ta, vì thế giới chính là sự hoạt động của bảy thức nói trên, mà chính thức này phát xuất từ căn bản thức.

Tất cả những hoạt động của bảy thức đó để lại những chủng tử tốt hay xấu được chứa trong căn bản thức, nhưng căn bản thức có tính vô ký, không biết tới tốt hay xấu. Căn bản thức giống như biển, còn các chủng tử nghiệp giống như hơi nước từ mặt biển bốc lên khi chúng thành thực. Bảy thức giống như mưa rơi xuống đất, thành sông chảy về biển để rồi lại bốc hơi.

Căn bản thức là thức tái sinh từ kiếp này sang kiếp khác. Khi một kiếp người chấm dứt, trong cõi Bardo tiếp theo, căn bản thức lại phóng chiếu ra sáu thức cùng với Mạt-na thức (ngã chấp), để sống trong cõi trung giới này. Khi trạng thái Bardo chấm dứt, một lần nữa từ căn bản thức phát xuất các khả năng cảm giác và các đối tượng, để chiếm giữ trạng thái kế tiếp, kiếp sống mới.

Căn bản thức cũng được gọi là tri thức có điều kiện, vì để hiện hữu nó phải tùy thuộc vào bảy thức kia. Theo thí dụ về biển nói trên, biển sẽ không hiện hữu nếu không có sự bốc hơi, mưa và sông, cũng vậy, căn bản thức không thể hiện hữu nếu không có hoạt động của bảy thức kia và những chủng tử nghiệp của chúng để lại trong căn bản thức. Khi tâm giác ngộ về tính chất thật của mình và do đó không còn vọng niệm nữa, khi đó hoạt động của bảy thức được hóa giải và chúng chấm dứt. Cùng lúc đó căn bản thức cũng tiêu diệt.

Điều quan trọng phải hiểu rằng căn bản thức là một hiện tượng tùy thuộc các hiện tượng khác. Nếu căn bản thức có thể tự hiện hữu không cần có hoạt động của bảy thức thì như vậy nó chính là Nguyên lý của phái Samkhya, và giáo lý của Đức Phật sẽ không khác học thuyết của phái này.

PHẦN THỨ HAI : TRI THỨC NGUYÊN THỦY

I.- Con đường giác ngộ

Tinh túy của căn bản thức là Phật tính bất biến dù bị vô minh che phủ hay không. Khi tâm nhận ra tính chất thật của mình, căn bản thức và bảy thức kia của tâm mê muội được thay thế bằng các loại tri thức nguyên thủy (trí bát nhã, trí huệ, chân trí).

Sự chuyển hóa tám thức thành các loại trí huệ thông qua việc thực hành đạo pháp dẫn tới giác ngộ. Đạo pháp này có năm giai đoạn.

1.- Giai đoạn tích lũy

Giai đoạn đầu tiên được gọi là đạo tích lũy, hay tu nhân tích đức. Được chứa trong căn bản thức là những chủng tử của mọi hành động ô nhiễm với cảm xúc trong quá khứ. Những chủng tử nghiệp này sẽ chín và trở thành những chướng ngại trong một kiếp sống, cản trở việc tu tập tâm linh trong kiếp đó. Việc tích lũy công đức có mục đích ngăn những chủng tử này chín mùi thành những chướng ngại, và việc này được tiếp tục cho đến khi không còn chút dấu vết của nghiệp khổ đau nữa, giống như một thanh củi được giữ cho cháy tiêu hết thành tro.

Cũng có thể so sánh pháp tích lũy này với việc uống thuốc giải sau khi bị trúng độc. Thí dụ, thuốc giải độc cho tội sát sanh là bảo vệ và cứu mạng sống; thực hành bố thí để đối trị trộm cướp và nhiều pháp tích lũy công đức khác. Kết quả của việc tích lũy những nghiệp tốt là sẽ tái sanh làm người, vì chỉ trong cõi loài người mới có điều kiện cho việc tu tập tâm linh để giác ngộ.

Trong giai đoạn tích lũy này, chúng ta bắt đầu thực hành thiền quán. Đây là pháp thiền quán làm cho tâm an tĩnh và ổn định để chuẩn bị cho việc đạt tri thức nguyên thủy hay trí huệ. Trong pháp này hành giả trụ tâm trên một đối tượng với sự chuyên nhất.

Ban đầu, tạp niệm khởi lên và không chịu sự kiểm chế, hoặc tâm rơi vào trạng thái hôn trầm, đến nỗi việc tham thiền tưởng như bất khả. Nhưng dần dần tâm ổn định hơn và chịu sự điều khiển của hành giả, có thể tập trung vào đối tượng của nó một cách tự nhiên, không cần gắng sức trong khi vẫn trong sáng và bén nhạy.

Tiếp theo là pháp minh sát quán, là pháp thiền quán về tính vô ngã, giải trừ sự ngã chấp của Mạt-na thức khi chúng ta nhận ra tính chất thật của căn bản thức.

2.- Giai đoạn nối kết.

Trong khi vẫn còn ở giai đoạn tích lũy, pháp thiền minh sát làm phát sinh bốn kinh nghiệm đặc biệt, chứng tỏ hành giả đi vào giai đoạn thứ nhì, giai đoạn nối kết là "con đường nối liền" với việc thực hiện tri thức nguyên thủy lần đầu tiên, khi mọi mê muội thô kệch của tâm được giải trừ, hành giả bước vào sơ địa (Bồ tát sơ địa). Bốn kinh nghiệm trong giai đoạn nối kết này là những ấn chứng cho thấy việc thiền quán đúng cách và bắt đầu có kết quả.

Kinh nghiệm thứ nhất được gọi là "hơi ấm", nhưng hơi ấm này không liên quan gì tới pháp vận động luồng hỏa hậu (Kundalini Yoga) hay một pháp tương tự nào khác. Hơi ấm là dấu hiệu sự gần lửa, như khi ở gần lò sưởi thì cảm thấy ấm. Kinh nghiệm đầu tiên này là ấn chứng của sự tiếp cận sơ khởi với tri thức nguyên thủy, và kinh nghiệm này chỉ xuất hiện khi chúng ta thực hành pháp thiền minh sát đích thực, và do đó không phải là một kinh nghiệm dễ đạt được. Đừng nghĩ rằng bất cứ một cảm giác lạ nào đó xuất hiện trong khi tham thiền là ấn chứng hơi ấm.

Kinh nghiệm thứ nhì được gọi là "định", xuất hiện khi chúng ta đạt được sự định tâm trong khi tham thiền. Ở mức này, kinh nghiệm thiền quán làm cho chúng ta tin chắc vào lời dạy của Đức Phật : Chúng ta biết chắc những giáo lý này là xác thực, và nếu làm theo, chúng ta sẽ đạt Phật quả viên mãn. Trong việc phát triển tâm linh từ trước tới giờ, chúng ta có thể đã nghi ngờ nhiều lần, có thể đã thực hành chỉ do niềm tin suông, nhưng từ đây trở đi, chúng ta trực tiếp hiểu luật nhân quả, biết rõ là hành động tốt hay xấu sẽ sinh ra hậu quả tốt hay xấu và những điều khác. Tất cả những nghi ngờ của chúng ta đã được loại bỏ.

Sự xuất hiện của kinh nghiệm thứ ba, "khoan dung", báo hiệu sự gia tăng của lực trí huệ. Bây giờ, hoạt động tích cực của minh sát quán trở nên mạnh đến nỗi nó có khả năng tiêu trừ bất cứ chủng tử nghiệp xấu nào trong căn bản thức, kể cả những nghiệp xấu tới mức có thể làm cho người ta tái sanh trong cõi địa ngục. Nghiệp tốt bây giờ mạnh hơn sự mê muội gây ra bởi nghiệp xấu chịu sự quấy nhiễu của các cảm xúc. Điều tốt đủ mạnh để khoan dung hay chịu đựng điều xấu mà không bị điều xấu khuất phục, do đó kinh nghiệm này được gọi là "khoan dung". Pháp thực hành này vẫn luôn luôn làm cho các lực tiêu cực suy yếu dần dần, các lực tích cực tăng sức mạnh, nhưng chỉ tới lúc kinh nghiệm khoan dung này xuất hiện thì lực tích cực mới thực sự có khả năng chịu đựng mọi khuynh hướng tiêu cực, dù chúng mạnh đến mức nào.

Kinh nghiệm thứ tư và sau cùng được gọi là "Đệ nhất thù thắng" vì là kinh nghiệm tốt nhất trong tất cả những kinh nghiệm đã đạt được trong thế

gian. Kinh nghiệm này là cửa ngõ để chúng ta đi vào giai đoạn thị kiến và không còn ở trong lãnh vực phàm tục nữa.

3.- Giai đoạn kiến đạo và giai đoạn thiền định

Giai đoạn kiến đạo bắt đầu vào đúng lúc chúng ta cảm nhận trực tiếp trí huệ hay tri thức nguyên thủy. Bây giờ hành giả ở ngoài vòng luân hồi, không bao giờ trở lại nữa, vì sự mê muội thô kệch do phiền não đã bị hủy diệt. Thị kiến trí huệ này giống như trông thấy trăng thượng tuần; đây là mặt trăng thật, nhưng không tròn vẹn. Trong giai đoạn thiền định tiếp theo sau, thọ kiến của chúng ta sẽ phát triển cho đến khi ở cấp Bồ Tát thứ mười, nó giống như trăng rằm.

4.- Giai đoạn vô học

Giai đoạn thứ năm và sau cùng được gọi là "không còn gì để học nữa" (vô học đạo). Giai đoạn này đánh dấu sự chuyển hóa hoàn toàn căn bản chuyên thức thành trí (trí bát nhã). Tất cả những điều cốt yếu đều đã được học. Căn bản thức vẫn luôn luôn giữ vai trò môi trường hoạt động của trí huệ, nhưng tâm mê muội vì các cảm xúc và các khuynh hướng xấu của chúng ta đã không nhận ra điều này. Bây giờ sự mê muội đó đã được dẹp bỏ, chúng ta có thể trông thấy tính chất thật của căn bản thức.

---oOo---

II.- Phát triển trí tuệ

Khi đã không còn phiền não, tâm khám phá ra tính chất thật của mình và bắt đầu hoạt động với các lực trí huệ.

1.- Đại viên kính trí (*Trí như gương*)

Tinh túy của căn bản thức là nguyên lý Phật, cũng được gọi là Phật Tâm hay Phật Tính, có trong tất cả chúng sanh. Khi tất cả những dấu vết của mọi hình thức mê muội, dù tinh tế nhất, ngăn che Phật tính này đã được dẹp bỏ, thì khi đó trí như gương (đại viên kính trí) xuất hiện. Tâm trở nên giống như một tấm gương sáng bóng trong đó xuất hiện rõ rệt mọi đối tượng mà nó biết.

Loại trí thức nguyên thủy này phát sinh vào cuối cấp Bồ tát thứ mười, sau khi việc thanh lọc tối hậu đã được thực hiện; lúc đó vị Bồ tát nhập kim cương định (định tam muội, Samadhi), được gọi như vậy vì kim cương là một vật cứng nhất, được gọi là bất hoại. Kim cương định tượng trưng cho mục tiêu và chính là Phật quả vô thượng, không còn gì hơn để tu tiến nữa, không còn gì để học nữa. Qua suốt mười cấp Bồ tát, vị Bồ tát đã vào định, nhưng những định đó không hoàn toàn thanh tịnh cho đến khi kim cương

định xuất hiện. Đại viên kính trí là toàn giác, là sự biết mà không tham dục. Hiện tại trí thức của chúng ta dặt căn bản trên nhị nguyên. Đối với chúng ta, nếu có trái, thì phải có phải; có mặt trước thì phải có mặt sau. Chúng ta bị giới hạn trong những lý luận vụn vặt tương đối của mình như con chim bị nhốt trong lồng. Kim cương định khắc phục hoàn toàn khuynh hướng này và tâm được giải thoát trong sự mở rộng vô giới hạn của Đại viên kính trí, nhưng xa hơn nhiều so với sự xô lồng của con chim.

Đối với chúng ta, những người còn giam trong sự tham dục quen thuộc, thì loại tự do này không thể hiểu được, dù chúng ta có cố gắng hiểu, chỉ khi nào chúng ta thân chứng kim cương định thì chúng ta mới hiểu trọn vẹn sự bao la của Đại viên kính trí, là trí huệ vĩ đại nhất và được phát triển trọn vẹn nhất trong các loại trí thức nguyên thủy. Không có tính nhị nguyên và ngã chấp, Đại viên kính trí là pháp thân hành động, mục tiêu của chúng ta. Đại viên kính trí trụ bất phân ly trong môi trường hoạt động của nó, là cõi không có một chút ô nhiễm nào (vô cấu nhiễm) không có lý luận vụn vặt của một tâm thức mê lầm.

2.- Bình đẳng tánh trí

Trước khi có sự chuyển hóa căn bản thức thành trí như gương, Mạt-na thức đã trở thành Bình đẳng tánh trí, và sự biến đổi này diễn ra trong địa vị Bồ tát thứ tám.

Chướng ngại, hay phiền não, gồm hai loại : chướng ngại quan niệm sai lầm, hay tà kiến và chướng ngại nội tại. Những chướng ngại tà kiến có tính cách triết lý như ngã chấp, tin là có cái "ta" vĩnh cửu; hiểu lầm hoặc không đồng ý với Tứ Diệu Đế. Người bình thường có thể không có khả năng triết lý để có những ý kiến sai lầm đó, nhưng do không biết tính chất thật của căn bản thức Alaya, một cách vô thức người đó hành động như có cái ta "ta" thật, và đó là loại chướng ngại nội tại.

Hai loại chướng ngại này có thể được hủy diệt ngay khi vị Bồ tát nhập định : "dũng mãnh". Định này cũng có thể được gọi là định quyền lực, vì không có gì có thể kháng cự được nó. Trong định này tâm phân biệt được khắc phục và bình đẳng tánh trí xuất hiện. Chúng ta không còn kiến chấp mình với người nữa. Tâm phân biệt này đã gây ra các cảm xúc đầy phiền não, và do đó tạo nghiệp xấu, động lực của luân hồi. Sự bám giữ vào cái ta tạo ra tính nhị nguyên, như ý niệm về những thái cực tốt và xấu, luân hồi và giải thoát, v.v... Bằng việc nhập định dũng mãnh, phần phiền não của ý thức được chuyển hóa, tính nhị nguyên phân biệt được giải trừ và thay vào đó là bình đẳng tánh trí.

Sự thật, bình đẳng tánh trí đã được định tới một mức nào đó trong bảy cấp Bồ tát

đầu tiên, nhưng chỉ ở địa thứ tám khi vị Bồ tát nhập định dững mãnh thì bình đẳng tánh trí mới hoàn hảo.

3.- Diệu quan sát trí

Khi tâm trí còn mê muội, ý thức vẫn còn (thức thứ sáu trong tám thức) bị ô nhiễm bởi vô minh, tạo ra những tà kiến và tri thức nhị nguyên về những đối tượng của lục thức. Đó là điều kiện phát sinh tạp niệm. Do vô minh, ý thức có tính chất hẹp và giới hạn. Bằng pháp thiền định "ảo thuật", vị Bồ tát nhận ra rằng mọi vật không khác gì những ảo tưởng do một nhà ảo thuật tạo ra, không có gì là có thật để bám giữ. Khi đó ý thức mới thoát khỏi mọi chướng ngại, các pháp có thể được quan sát cùng một lúc mà những tính chất riêng của chúng vẫn được ghi nhận.

Giáo lý của Đức Phật thường nói tới mộng huyễn, ảo ảnh và trò ảo thuật để chỉ tính chất giả ảo của kinh nghiệm thế gian của con người. Lúc đầu, chúng ta chỉ hiểu ý tưởng này bằng lý luận và những tiến trình tư tưởng khác, nhưng Bồ tát ở bát địa và cửu địa hiểu sâu xa hơn về tính giả ảo này bằng khả năng nhập định ảo thuật. Sự trực nhận này làm cho vị Bồ tát thoát khỏi sự gò bó của thức thứ sáu.

Một thí dụ về sự chật hẹp của ý thức còn vô minh : khi chúng ta đưa cánh tay lên, tay của chúng ta sẽ không đụng trần nhà; hành động của chúng ta bị giới hạn bởi ý tưởng cánh tay của mình ngắn mà trần nhà thì quá cao.

Do ý chí dững mãnh, thoát khỏi những ý tưởng hạn hẹp như vậy, Milarepa có thể đi xuyên qua tường nhà. Bức tường là một ảo ảnh và do hiểu trọn vẹn điều này, bức tường không còn là một chướng ngại vật trên lối đi của ngài.

Diệu quan sát trí, một trong các tri thức nguyên thủy, tuy xuất hiện ở địa thứ tám nhưng liên quan nhiều hơn tới địa thứ chín. Cũng như các loại tri thức nguyên thủy khác, chỉ khi nào kim cương định làm cho căn bản thức biến thành Đại viên kính trí thì Diệu quan sát trí mới hoạt động trọn vẹn. Diệu quan sát trí nhận biết cùng lúc mọi vật với tính chất riêng của chúng, một cách rõ ràng, phân minh, không lẫn lộn với những vật khác.

Bình đẳng tánh trí và Diệu quan sát trí là tính chất của Báo thân của chư Phật. Báo thân của chư Phật hiện lộ trên các cõi tịnh, cõi tái sinh của các Bồ tát có tâm thanh tịnh. Những vị Bồ tát này trong sạch hơn người phàm tục, cũng như con người trong sạch hơn con chó. Sự thanh tịnh này làm cho

các Bồ tát thọ hưởng lợi ích từ hoạt động của các Báo thân Phật, mà người thường không thể có được.

Một khi vị Bồ tát đã dẹp bỏ được sự rối loạn bởi phiền não bằng thiền định dũng mãnh, Bình đẳng tánh trí sẽ xuất hiện. Trí này cung cấp môi trường không rối loạn để Diệu quan sát trí hoạt động, và từ đó phát sinh các cõi tịnh để những người đã tạo nghiệp tốt có thể tái sinh ở các cõi này. Ở đó họ sẽ được nghe giáo lý Đại thừa và do đó đẩy nhanh việc tiến tới giác ngộ của mình.

So với địa ngục và cõi súc sanh thì thế giới loài người ít khổ hơn. Là con người chúng ta có thể biết những lời Phật dạy và thực hành để đạt giác ngộ. Điều này chứng tỏ rằng chúng ta đã tạo nhiều thiện nghiệp trong quá khứ nên bây giờ nhận được những quả tốt này. Do vô minh, phần lớn kiếp sống của chúng ta được dùng để làm những việc xấu và hậu quả là tái sinh trong những cõi thấp, nếu không có hoạt động từ bi của chư Phật và chư Bồ tát tạo điều kiện tốt cho sự tiến hóa tâm linh của chúng sinh.

Nhờ có sự chuyển hoá tâm phiền não và phàm trí thành Bình đẳng tánh trí và Diệu quan sát trí, các ngài có quyền năng tạo ra các cõi thanh tịnh, như cõi Cực lạc của Phật A Di Đà, nơi vắng sanh của những người đã tạo phước đức. Những cõi này vẫn thuộc về vũ trụ ảo giác của thực tế tương đối, nhưng cao siêu hơn sáu cõi luân hồi bất tịnh.

4.- Thành sở tác trí

Trong giai đoạn kiến đạo ngay khi trí huệ phát sinh thì Tiền ngũ thức nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân bắt đầu chuyển hóa, và sau khi hành giả đắc kim cương định, khả năng của các thức này sẽ phát triển trọn vẹn và trở thành Thành sở tác trí.

Với trí thức nguyên thủy này, một vị Phật đã giác ngộ viên mãn có thể tự ý tạo lập các thế giới vật chất về năm đại : địa, thủy, hỏa, phong, không và xuất hiện trên thế gian như một vị Phật lịch sự (như Phật Thích Ca), dạy chúng sinh đạo giác ngộ. Đây là một hoạt động của hoá thân Phật. Nhưng trước khi đó, vị Bồ tát cũng có thể dùng Thành sở tác trí trong việc tạo những điều kiện thuận lợi cho chúng sinh bất tịnh tạo thiện nghiệp để có thể tích lũy những khuynh hướng tốt do đó sẽ được tái sinh vào một thế giới trong thời gian Hóa thân đó xuất hiện.

Chư Phật và Bồ tát đã thuận thực nhiều pháp thiên quán sâu xa, trong đó có Bi quán. Định lực của pháp này có thể tự nhiên làm phát sinh tâm từ bi nơi một con chim hay một con côn trùng tình cờ có ở gần đó, gieo một hạt giống tốt sẽ chín thành quả tái sinh trong cõi cao hơn cho sinh vật đó, để nó

có thể tạo nghiệp tốt và tiến tới giác ngộ. Trong một con vật, từ bi là phẩm tính tự nhiên của tâm nó. nhưng nó cần ảnh hưởng bên ngoài phát sinh từ định lực của một vị Phật để kích thích nó và gieo một hạt giống tốt. Bằng những cách như vậy chư Phật, Bồ tát dùng Thành sở tác trí của ngài tạo cảnh giới cho tất cả chúng sinh có thể kinh nghiệm trong giây lát khi tầm màn vô minh được vén mở và chúng có thể tiến thêm vài bước trên đường đạo.

5.- Pháp giới trí

Chư Phật có một thân nữa gọi là thân tinh túy vì thân này là yếu tính của ba thân kia và của bốn loại trí thức nguyên thủy nói trên. Trí thức của thân này là trí pháp giới, cõi bản thể năng động của các pháp, hàm ý không có sự tạo ý niệm của tất cả các thức, và được phối hợp với trí huệ. Việc chuyển hóa tâm đã hoàn tất, vị Phật giác ngộ viên mãn đặc tứ thân và ngũ trí tương ứng với các thân đó.

Tóm lại, khi không biết về tính chất thật của căn bản thức, trí phiền não nhận lầm căn bản thức là bản ngã phân biệt với những ngã khác. Ý thức ô nhiễm diễn dịch theo nhị nguyên những thông tin nhận được qua Tiền ngũ thức, làm phát sinh tiến trình tạo ý niệm, coi tất cả các vật đối tượng bên ngoài cũng như bên trong của dòng tâm thức là có thật. Do chấp các hiện tượng là có thật, tâm tạo nghiệp lệ thuộc luật nhân quả và sinh ra các hình thức đau khổ. Vậy thế gian khổ có nguồn gốc là vô minh.

Khi nhận biết căn bản thức (Alaïda) là Phật tính. Mạt-na thức (thức thứ bảy) sẽ được chuyển hóa thành Bình đẳng tánh trí, còn ý thức (thức thứ sáu) trở thành Diệu quan sát trí và Tiền ngũ thức sẽ hoạt động một cách thanh tịnh như Thành sở tác trí. Nhờ có kim cương định, căn bản thức chuyển trọn vẹn thành Đại viên kính trí.

Bây giờ vị Phật giác ngộ đã thực hiện được Pháp thân phát xuất Báo thân và Hóa thân. Vị Phật có khả năng hành động một cách tự tại vô ngại vì lợi ích của chúng sanh trong các cõi tịnh cũng như bất tịnh, trong khi vẫn luôn luôn trụ trong Thân Tinh Túy, là tổng thể yếu tính của ba thân trên, với trí pháp giới, hay trí thức nguyên thủy của pháp giới, tức là cõi năng động, nguồn gốc của các pháp.

Hiện tại, những kinh nghiệm của chúng ta phát xuất từ sự rối loạn hay mê muội của tâm. Nhưng chúng ta có thể tự nhận ra những thành phần của tâm. Căn bản thức là tâm thức vẫn tiếp tục hoạt động ngay cả khi chúng ta bất tỉnh hay ngủ. Sự tương tục này làm cho chúng ta nhớ mình là ai khi hồi tỉnh hay thức dậy, dù rằng trong trạng thái đó bảy thức kia tạm thời ngưng hoạt động. Chúng ta có thể quan sát dễ dàng sự vận hành của năm thức đầu, và nếu cẩn thận, chăm chú hơn một chút, chúng ta cũng có thể biết

về cách hoạt động của ý thức và Mạt na thức. Tâm khoảnh khắc (thuộc ý thức, thức thứ sáu) thì khó nhận ra hơn, trừ khi chúng ta có thể làm cho tâm của mình an tĩnh.

Các loại tri thức nguyên thủy chỉ có thể được biết bằng kinh nghiệm trực tiếp. Khi tâm vẫn còn rối loạn với những hoạt động của nó thì chúng ta chỉ có thể biết lơ mơ về những tri thức này, và vì không hiểu trọn vẹn nên sự hiểu biết này càng sai lầm.

Trước khi có sự thanh lọc các tiền trình hoạt động của tâm thì tri thức của chúng ta chỉ có tính cách vụn vặt và không đúng sự thật. Qua kinh sách ghi lời của Đức Phật, chúng ta đều biết truyện ngụ ngôn nổi tiếng người mù xem voi. Mấy người mù chưa hề biết con voi là gì, họ chỉ có thể trực tiếp biết bằng kinh nghiệm riêng của mình, và những kinh nghiệm khác nhau của họ tùy thuộc vào những phần thân thể của con voi mà họ sờ vào. Người mù sờ vào chân voi nói rằng con voi lớn và thẳng như một thân cây; người nắm cái tai thì tả con voi giống như một cái quạt; người sờ vào vòi thì giải thích con voi có thân dài và uốn éo như một con đĩa khổng lồ. Họ đều không sai nhưng không hoàn toàn đúng, và vì vậy họ không đồng ý kiến với nhau. Cũng vậy, chúng ta đang ở trong cảnh người mù sờ voi đối với những sự thật của thế gian cũng như đối với sự hiểu biết của chúng ta về các loại tri thức nguyên thủy hay trí huệ. Sự hiểu biết của chúng ta chỉ là vụn vặt, không trọn vẹn, cho đến khi chúng ta giác ngộ viên mãn.

Công việc của chúng ta là làm cho tâm an tĩnh và thân nhập tính chất thật của nó, để rốt cuộc có thể nhập vào các loại định và cùng lúc bỏ sự mê muội bằng cách tạo nghiệp tốt, trong đó việc tốt nhất là phát triển tâm từ bi, pháp đối trị mạnh nhất cho tính ngã chấp. Trong tiến trình thanh lọc này chúng ta cần phải có đức tính kiên trì để đi từng bước một qua các giai đoạn của đạo pháp tiến tới việc nhận ra Phật tánh của chính mình.

Dù có rửa bao nhiêu, than vẫn đen, nhưng chúng ta thì không như vậy; trí huệ hay tri thức nguyên thủy là thành phần căn bản nhất của thực thể chúng ta, là tấm kính chỉ cần lau chùi cho sạch bụi là sự trong sáng của nó sẽ trở lại.

---o0o---

PHẦN THỨ BA : CHUYỂN HÓA

I.- DẪN NHẬP

Bây giờ chúng ta bước qua phương diện thực hành, tìm hiểu cách thực hiện tri thức nguyên thủy hay trí huệ đã mô tả ở phần trước. Để đạt được trí huệ, chúng ta phải tu tập thiền định.

Không một lúc nào Phật tính vắng mặt trong tâm ta, nhưng vì bị ngoại cảnh làm cho xao lãng chúng ta không biết tới Phật tính và cho rằng Phật quả là một cái gì xa xôi, và do đó đã phạm sai lầm lớn nhất trong đời. Vì không biết chính mình, tâm hành động khác với chức năng thật của mình, phóng chiếu vô số Sắc tướng thế gian. Trong một giấc mộng, chúng ta có thể thấy nhiều người, nhiều cảnh khác nhau trong phòng ngủ của mình. Chúng ta bị lôi cuốn theo những ảo ảnh của giấc mộng. Cũng vậy, chu kỳ sống và chết mà chúng ta kinh nghiệm là những ảo ảnh của một giấc mộng dài.

Cái gì thật sự xảy ra vào lúc chết? Chết chỉ là một sự thay đổi ảo giác. Trong kiếp sống thế gian chúng ta có ảo giác của một con người và có thể truyền thông với những người khác có cùng ảo giác với mình. Một khi nghiệp lực đã cạn, ảo giác cuộc đời chấm dứt, thì chúng ta chết. Khi ảo giác của một người tan biến đi, thì đối với người khác, người đó đã chết, vì ảo giác của người đó mất trước ảo giác của họ. Nhưng sự thật, người đó không chết, mà chỉ thay ảo giác đó bằng một ảo giác thuộc loại khác, vì vậy người đó không thể truyền thông với những người còn giữ ảo giác thế gian được nữa.

Ngoại cảnh hay thực tế bên ngoài chỉ là tâm chứ không gì khác hơn. Giống như nước và nước đá, khi lạnh nước đông lại thành đá, khi nóng nó biến trở lại thành nước, tâm và ảo giác cũng vậy, ngoại vật là sự biểu lộ của tâm không có gì là vững chắc cả, nhưng chúng có vẻ chắc thật, vì có cơ chế ngự của ảo giác. Chúng ta có thể nhận thấy tính chất giả ảo này trong giấc mộng.

Khi tâm được thanh tịnh và trong sáng thì ảo giác của nó cũng trong sáng, làm cho các phẩm tính tự nhiên của ảo giác hiển lộ. Khi tiến trình này được thực hiện trọn vẹn, chúng ta gọi nó là Phật quả. Khi được thực hiện một phần thì tiến trình này tương ứng với năm giai đoạn của đạo pháp giác ngộ và thập địa Bồ tát.

Có hai pháp thực hành để thành tựu tiến trình chuyển hóa tâm : thiền định và tích lũy thanh lọc.

Hiện tại tâm chúng ta có thói quen xao động tự phóng chiếu khắp nơi. Hoạt động chính của nó là chú ý tới những thông tin do tiền ngũ thức ghi nhận từ thế giới bên ngoài, tổ chức và đánh giá những thông tin đó.

Chúng ta phải tập cho tâm độc lập với những thông tin, nghĩa là đặt tâm vào bản chất thật của nó, trạng thái thật sự của nó khi nó thông tin kết với một đối tượng nào. Đây là cách tốt nhất để luyện tâm, và chúng ta phải làm cho nó quen với trạng thái này.

Tâm độc lập là như thế nào? Chính yếu thì nó không là gì cả, không có hình thể, màu sắc hay gì khác, cái mà chúng ta gọi là "tâm không". Tuy nhiên nó không trống rỗng; tâm này cũng có tính nhận biết, một phẩm tính được gọi là "trong sáng" (minh tâm) trong thuật ngữ truyền thống.

Khi thực sự kinh nghiệm điều này trong thiền quán, chúng ta sẽ thấy tâm này còn vĩ đại hơn ngôn từ mô tả về nó. Vì nó quá sâu xa ở ngoài tầm với của ngôn từ và văn tự.

Khi mới bắt đầu làm cho tâm tức thời độc lập, chúng ta không thể kinh nghiệm một sự trong sáng nào cả, vì sức mạnh của hoặc nghiệp đã được tích lũy từ lâu. Chúng ta phải vận lực giữ cho tâm thoát sự lôi kéo của ngoại vật, và nếu chúng ta thấy tâm vẫn xao động, chúng phải mang nó trở lại trạng thái không xao động.

Một khi đã quen với trạng thái an tĩnh, tâm sẽ trong sáng hơn khi hành thiền. Sự trong sáng này sẽ tự củng cố, và lúc đó nhiệm vụ của chúng ta là hoàn thiện khả năng ổn định tâm trí. Việc tiến tới ổn định tâm một cách hoàn hảo gồm những giai đoạn tu tập rồi tới các địa của Bồ tát, và sau cùng là Phật quả. Những giai đoạn tu tập này vẫn còn thuộc luân hồi nhưng ở một mức rất cao. Khi khả năng định tâm đã được tinh xảo, chúng ta đã đi tới Bồ tát đạo, gồm mười địa vị hay mười cấp. Khi Bồ tát đạo được thực hiện hoàn hảo, không còn điểm gì để trau dồi nữa, thì đó là Phật quả.

Năm giai đoạn tu tập và mười cấp Bồ tát là thước đo công trình tu tập. Chúng thường được mô tả chi tiết như một đề tài quen thuộc, nhưng về mặt kinh nghiệm bản thân thực sự thì chúng bất khả tư nghị. Chân tâm là không thể "nghĩ bàn", thật vậy chúng ta chỉ có thể gặp tâm thật của mình qua thiền quán.

Chúng ta phải hành thiền theo một phương pháp tiệm tiến nếu không chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt hoàn hảo trọn vẹn trong việc thiền quán. Ngày nay con người nhiều tham vọng mà lại ít kiên nhẫn, và không thể tỏa mãn với tình trạng hiện tại của mình. Họ tìm cách chữa sự bất mãn, nhưng phải là một cách dễ thực hành, vì họ không có đủ kiên nhẫn để thử một phương pháp đòi hỏi họ phải nỗ lực lâu dài.

Mấy năm trước, vị Viện trưởng Tu viện Rumtec nhận được nhiều lời than phiền của những người Tây Tạng trú ngụ ở đó về một bác sĩ mới. Khi thấy có quá nhiều lời than phiền này không thể bỏ qua được, ngài mới hỏi mọi người là viên bác sĩ đó có điều gì làm họ không hài lòng. Họ nói : "Ông ta cứ bảo chúng tôi không được ăn cái này, cái nọ, không được làm thế này, thế kia. Chúng tôi không thích như vậy". Những người đó vẫn còn bệnh!

Nhiều người quay sang những phương pháp được tiếng là mang lại kết quả nhanh, cả giác ngộ tức khắc nữa. Có thể đây là một loại can đảm, có thể chỉ do kiêu ngạo. Có lẽ họ nghĩ rằng nếu họ có thể nói với người khác là mình đang thực hành một pháp cao cấp, thì như vậy mình là một người trình độ cao.

Trước đây ở Nepal có tổ chức một khóa giảng về giai đoạn của pháp Mahamudra (đại ấn, đại thành tựu). Trong số những người theo học có một thanh niên người Mỹ, tham dự đủ các buổi dạy và thực hành thiền quán tốt cho đến khi anh ta nghe nói về một phương pháp gọi là Maha Ati (Đại A tỳ, pháp đại thành tựu của phái Nyingma) được coi là sẽ làm cho hành giả đắc quả Phật trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Tài liệu của pháp này nói : "Thực hành pháp Maha Ati buổi sáng, bạn sẽ thành Phật ngay buổi tối, thực hành pháp này buổi tối, bạn sẽ thành Phật ngày mai". Cho rằng Mahamudra quá phức tạp, anh ta bỏ pháp này, đi theo Maha Ati hiệu quả hơn. Từ việc bỏ thiền quán đúng cách thức, anh ta cỡi xe gắn máy chạy vòng vòng ở Katmandu, nghĩ rằng mình có trình độ vì mình đang thực hành pháp Maha Ati.

Người ta dễ cho mình là đã giải thoát, và thực sự tin như vậy, dù đó chỉ là ảo tưởng. Rất khó trừ bỏ sự mê muội này, mình biết là mình không giác ngộ, nhưng vẫn bám vào ảo tưởng này. Nghiêm trọng hơn vấn đề ngã ái thông thường, giống như đây là một con quỷ hoạt động trong ta.

Mahamudra và Maha Ati quả thực có khả năng sản sinh giác ngộ tức khắc, nhưng mọi sự đều tùy thuộc vào ta và bối cảnh của ta. Milarepa mất mười hai năm để giác ngộ, Gampopa mười tám ngày, Trangpa Gyare ba ngày. Đừng lo phương pháp không có hiệu năng. Nếu chúng ta thực hành đúng cách, giác ngộ sẽ tự xuất hiện. Thời gian để giác ngộ xuất hiện tùy thuộc thời gian bạn sẵn sàng bỏ ra cho việc thực hành.

Thực hành những pháp cao cấp, được, nhưng hãy thực hành đúng cách. Chúng ta cần năng lực và can đảm, nhưng không cần kiêu ngạo. Biết đâu không đầy ba ngày bạn sẽ đạt thành tựu lớn.

Người Mỹ đó vẫn cỡi xe gắn máy chạy vòng vòng ở Katmandu. Tuyên bố mình giải thoát không làm cho mình giải thoát thật sự. Không có gì thay đổi cả, chỉ có lời nói của chúng ta thôi. Như vậy là ngây thơ, non nớt. Chúng ta chỉ cần thứ thật.

---o0o---

II.- ĐỊNH TÂM

Giai đoạn thứ nhất của việc hành thiền quán là an tâm, làm cho tâm trí an tĩnh để chúng ta có thể trông thấy rõ ràng hơn những gì tâm đang làm.

1.- Thế ngồi:

Thế ngồi khi hành thiền là điều cực kỳ quan trọng. Một thế ngồi không đúng cách có thể mang lại một số điều có hại hay nguy hiểm. Khi hành thiền, ngồi nghiêng bên trái hay bên phải, đằng sau hay đằng trước sẽ có ảnh hưởng tới trạng thái tâm của chúng ta, làm cho tâm mất thăng bằng.

Thế ngồi thiền lý tưởng được gọi là "Thất điểm Lô-xá-na" và nếu hành thiền đều đặn, chúng ta phải luyện thân thể của mình dần dần cho đến khi có thể ngồi lâu trong thế ngồi này.

Dưới đây là bảy điểm và các hiệu ứng của chúng đối với tâm, trích trong luận thư "Biên tít tâm kiên cố" của đức Karmapa thứ chín:

a.- Hai chân khoanh theo thế hoa sen, mà trong kinh sách Phật giáo Tây Tạng gọi là thế kim cương vì nó tượng trưng sự cân bằng bất hoại. Thế ngồi này làm an tĩnh các lực tế trong cơ thể mà các lực này vốn hay gây ra sự ganh tị trong tâm.

b.- Hai tay đặt trên hai chân. Như vậy sẽ tạo sự an tĩnh của tinh lực liên quan tới cảm xúc sân hận.

c.- Hai vai vươn thẳng ra, giống như cánh kên kên, không bị đưa tới trước hay bị kéo ra sau.

d.- Cổ cong như lưỡi câu, cắm ép vào thanh quản, nghĩa là kéo cằm thẳng vào cổ họng, cẩn thận đừng để nghiêng đầu tới trước hay ngửa ra sau. Như vậy sẽ ngăn cản hoạt động của tinh lực, liên quan tới tham dục trong tâm.

e.- Xương sống thẳng như mũi tên, nghĩa là điều chỉnh trọng tâm của mình bằng cách đưa thân mình ra phía sau một chút từ eo trở lên, trong khi đó đưa bụng tới trước. Việc này, cùng với vị thế của vai đã nói ở điểm (c), là để làm an tĩnh dòng tinh lực gây ra hôn trầm của tâm.

f.- Hai mắt nhìn một cách tự nhiên vào một điểm trong không khí cách đầu mũi khoảng bề rộng của bốn ngón tay.

g.- Hai môi chạm nhẹ vào nhau, để một khe hở nhỏ giữa hai hàm răng, lưỡi đặt tự nhiên lên vòm miệng. Điểm (f) và (g) làm an tĩnh tinh lực liên quan tới kiêu ngạo, do đó tâm được trong sáng. Nhờ một vị thầy có khả năng và kinh nghiệm hướng dẫn thế ngồi của bạn cho đến khi bạn biết chắc là mình có thể ngồi đúng cách. Dòng tinh lực trong cơ thể rất nhạy cảm nên hành giả phải hết sức cẩn thận để nó không gây ảnh hưởng tới tâm của mình, trong khi đang cố gắng giữ cho tâm không xao động và được trong sáng.

2.- Dùng điểm tham chiếu 1 - Vật đối tượng

Trước hết, tâm phải được luyện để an trụ trên một điểm tham chiếu (một đối tượng hay một đề mục). Từ trước tới giờ tâm đã có nhiều điểm tham chiếu, nó phóng chiếu rất nhanh, hết điểm này tới điểm khác, quay vòng vòng như cát bị gió lốc thổi bay trong không khí. Cố gắng đưa tâm phân tán trở về một điểm. Chỉ để cho tâm nghĩ về một điều thôi, thay vì nghĩ nhiều điều cùng một lúc.

Chúng ta luyện tâm tập trung bằng cách giữ cho tâm nghĩ về một đối tượng nào đó. Tâm trí sẽ tập trung trong một lúc, nhưng chúng ta thấy nó không chịu an tĩnh lâu hơn. Đó là vì tâm đã quen, suy nghĩ nhiều và chưa quen tập trung vào một điều nào hay một vật đối tượng trong một thời gian dài, vậy chúng ta phải giúp nó phát triển thói quen mới.

Dùng một vật nào đó, như một ly nước hay một cây nến, làm đối tượng thiền quán của bạn. Ngọn nến không nên sáng lắm, và thay vì nhìn thấy ngọn lửa, đặt cây nến phía sau vai phải hay vai trái của bạn và một cái gương đồng trước bạn để thiền quán bóng nến trong gương. Nếu bạn dùng một cái ly, đặt nó ở chỗ có ánh sáng ban ngày nhưng không có tia sáng mặt trời rơi trực tiếp, như vậy sẽ không nhức mắt. Ánh sáng của những vật này giúp tâm trí khỏi hôn trầm. Hướng tâm vào vật đối tượng và giữ cho nó an trụ trên đó.

Mỗi lần thấy tâm xao lãng khỏi đối tượng, bạn hãy đưa nó trở lại điểm tham chiếu độc nhất này. Có khi tâm đã xao lãng vài phút trước khi bạn nhận ra. Đừng lo điều này, mà nên tiếp tục thiền quán, kéo dài dần dần khoảng thời gian bạn trụ trên đối tượng. Điểm then chốt của pháp thực hành này là trụ trên đối tượng và cảnh giác. Cảnh giác để giảm thiểu và loại trừ những tạp niệm chứ không cảnh giác với vật đối tượng. Chúng ta không nên để ý tới những đặc điểm của đối tượng, như ánh sáng, màu sắc của cây nến v.v...

Vật đối tượng không có gì là quan trọng cả, nó chỉ là một phương tiện để luyện cho tâm tập trung, trụ lên nó. Khi tâm ổn định thì đối tượng không còn giá trị tu tập nữa. Có nhiều người muốn có những loại cảm giác, rung động, cảm tưởng, hay năng lượng trong khi thiền quán. Đó chỉ là ảo tưởng, chỉ có vấn đề an trụ tâm trên vật đối tượng, chứ không có hiệu ứng lạ nào khác.

Dần dần những ý nghĩ phân tán sẽ giảm và bạn có thể trụ trên điểm tham chiếu độc nhất mỗi lúc mỗi lâu hơn mà tâm không xao động.

3.- Dùng điểm tham chiếu 2 - Từ bi

Bằng cách dùng từ bi làm điểm tham chiếu (đề mục để thiền quán) tập trung tâm vào đó, chúng ta sẽ đạt lợi ích gấp đôi. Với từ bi, tâm sẽ ổn định và an tĩnh cũng như cây nến và cái ly. Nhưng khi tâm an tĩnh, nó đồng hóa mình với đối tượng, vì vậy ở đây chúng ta có cơ hội đặc biệt để chuyển hóa tâm thành từ bi. Trong khi đó, một người trung bình không thể phát triển từ bi đối với tất cả chúng sanh. Chúng ta đều có tình yêu, nhưng chỉ dành cho một ít người thân hay bạn hữu. Chúng ta phải tìm một phương pháp để gia tăng tình yêu này cho tới khi nó bao trùm lên tất cả chúng sanh. Dùng tâm từ và tâm bi làm điểm tham chiếu chính là phương pháp đó.

Một vật hữu tình (vật có cảm giác) là một vật có tâm thức. Luận lý học Phật giáo chứng minh rằng từ loài người đến loài muỗi, kể cả chúng sinh trong địa ngục, tất cả đều có tâm thức như nhau. Có sự khác nhau giữa vô tình và hữu tình. Một sinh vật như một cái cây có sự tăng trưởng nhưng nó không có tâm thức. Vật hữu tình là sinh vật có tâm thức, một bông hoa không thể đạt Phật quả vì nó không có tâm thức. Một con muỗi có thể thành tựu tối thượng, dù nó đang ở trong tình trạng không thuận lợi.

Mọi vật hữu tình đều muốn có hạnh phúc và không đau khổ. Chúng ta nên phát triển từ bi tới tất cả chúng hữu tình không phân biệt.

Chúng ta phải có cảm giác từ bi trong tâm mình. Có tâm từ bi tự nhiên là tốt nhất, đó là tâm từ bi được trau dồi trong quá khứ. Nếu không chúng ta có thể tạo và phát triển từ bi. Lúc đầu cần phải có nỗ lực, nhưng do công đức phát xuất từ ý định tốt của bạn, bạn sẽ dần dần có tâm từ bi đích thực.

Yếu tính của tình yêu là niềm vui. Hãy phát triển trạng thái tâm đầy tình yêu và niềm vui với ý nguyện làm lợi ích cho người khác. Tưởng tượng bạn có từ bi với một nhóm người hay con vật. Phải thực sự cảm thấy tâm từ bi này trong tâm không nói suông những lời tốt đẹp về người hay vật nào đó. Sau đó tăng trưởng tâm từ bi này để nó bao phủ một trăm, một ngàn, mười ngàn, trăm ngàn người và vật. Hãy tưởng tượng và mở rộng tâm từ bi như vậy mọi lúc cho tới khi tâm từ bi của bạn bao gồm tất cả những vật hữu tình trong vũ trụ.

Khi đã có cảm giác từ bi đối với chúng sanh trong tâm, hãy coi đó là đối tượng để bạn thiền quán không xao lãng. Mỗi khi tâm duyên theo điều gì khác, hãy đưa nó trở về niệm từ bi, hay yêu thương và tử tế với người khác, làm cho nó trụ vững trên niệm này. Tất cả những niệm tưởng của bạn sẽ được chuyển hóa thành tính chất yêu thương và quan tâm tới người khác. Đây là pháp tự luyện khả năng định tâm bằng từ bi.

Từ và bi có ý nghĩa gần giống nhau. Từ là yêu thương và bi là thông cảm với những khó khăn và những vấn đề của chúng sinh hữu tình. Thí dụ bi là cảm giác của bạn khi con cháu hay cha mẹ bạn bị đau khổ. Nhưng không có ý nghĩa buồn trong tâm bi. Bạn có thể dễ dàng phát triển tâm từ bi bằng việc nghĩ tới những đau khổ hoạn nạn của chúng sinh. Tập trung tâm vào tâm từ và tâm bi không xao lãng. Trau dồi từ và bi đều đặn không vội vàng. Việc dùng từ bi làm đề mục thiền quán không những làm cho tâm an tĩnh mà còn tích lũy nhiều công đức.

Tình yêu của từ bi không có tính tham dục, chấp giữ, không phải là tình cảm cuồng nhiệt thông thường. Tinh túy của tâm là sự trong sáng vô ngại vô niệm và cả khi phát triển từ bi tâm cũng nên an trụ nhẹ nhàng trong tính trống không thiết yếu của nó, nếu không tâm từ bi đang được phát triển sẽ có tính chất cảm xúc. Từ bi pha trộn với cảm xúc là không thiện xảo, và có thể gây tai hại. Nhiều người không quen với phẩm tính vô niệm của tâm, ý nghĩ của họ quá duy vật. Dùng dùng tâm như dùng một cái máy. Tình yêu đích thực không cưỡng ép, nhẹ nhàng mà rộng lớn.

Tâm của chúng sinh hữu tình điều chính yếu là giống tâm của bạn, tức là đều có yếu tính trong sáng vô ngại trống không. Vậy hãy quán tưởng chúng sinh cùng thiền quán với bạn, chìm đắm trong tình yêu cùng với bạn. Đây là một phương pháp rất mạnh, mang lại lợi ích lớn và tích lũy nhiều công đức. Các vị Bồ tát dùng phương pháp này để tạo điều kiện cho việc phát triển tự nhiên từ bi tâm trong tâm người khác. Hãy chia sẻ từ tâm của bạn với người khác, làm cho họ có cùng cảm giác từ bi. Chúng sinh đều có tâm từ bi, nhưng vì các cảm xúc độc hại gây ra những vấn đề phiền não nên từ bi không thể hiển lộ, hay nếu hiển lộ thì cũng chỉ giới hạn, thiên lệch, luôn luôn dựa trên căn bản ta và người. Hãy hướng tâm từ bi của bạn vào từ bi của người khác và làm cho nó tăng trưởng như tâm từ bi của chính bạn.

Thiền quán với một đồ vật hay an trụ trong từ bi chỉ là những kỹ thuật an tâm, chưa phải là thiền định thực sự. Nhưng chúng ta phải tập thuận thực pháp thiền quán này trước khi bước qua giai đoạn kế tiếp, vì như vậy tâm sẽ quen dần với sự an tĩnh. Có thể bạn sẽ phải thực hành thiền quán này qua một thời gian dài trước khi thực hành thiền quán thực thụ.

4.- Hôn trầm và xao động

Hôn trầm hay trạo cử (xao động) là hai vấn đề chướng ngại cho việc định tâm và quán sát tính chất thật sự của tâm. Chúng phá hỏng việc hành thiền của chúng ta, cản trở sự tu tiến. Nếu chúng có mặt, dù chúng ta cố gắng đạt tiến bộ, chúng vẫn làm hại phẩm chất của việc thiền quán của chúng ta.

Hôn trầm và trạo cử, thường có nguồn gốc nằm trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, những tập quán tạo điều kiện cho chúng xuất hiện ngay khi chúng ta ngồi xuống chiếu thiền.

Đây là vài cách thức làm cho tâm hôn trầm và mờ mịt trở nên trong sáng. Giới hạn những bữa ăn của bạn vào khoảng thời gian từ mặt trời mọc tới một giờ trưa. Tránh ăn vào buổi chiều và buổi tối. Chỉ ăn ba phần tư sức chứa của bạn, để trống một phần tư bao tử. Không nên dùng những món có dầu mỡ.

Đi ngủ sớm và dậy sớm. Không ngủ quá nhiều, sáu hay bảy tiếng đồng hồ là đủ; nhiều hơn như vậy là ham ngủ. Bạn sẽ thấy là khi không ăn quá nhiều, bạn sẽ không cần ngủ dài.

Giữ cho các thức cảnh giác. Đừng tạo thói quen uống rượu, coi truyền hình v.v... Như vậy không có nghĩa là không bao giờ uống rượu, coi truyền hình, mà chỉ không nghiện những thứ này.

Nếu bạn có khuynh hướng hôn trầm hay mờ mịt tâm thức, hãy hành thiền ở những nơi rộng rãi, như trên đồi núi.

Trạo cử (xao động) thường là vấn đề của người Tây phương, trong khi vấn đề lười biếng có nhiều ở người Đông phương hơn. Nguyên nhân chính của xao động là phiền não. Tâm bám vào những đối tượng kích thích tham dục và sân hận sẽ trở nên xao động. Bạn phải tập an tĩnh, không vương vào những dự tính mình đang có. Để giúp cho việc này bạn có thể trau dồi tính bình đẳng, không phân biệt mình với người, hay tâm xả.

Sự ham mê hoạt động cũng là một hình thức chấp thủ về mặt cảm xúc. Các cảm xúc của bạn quá mạnh, và bạn quá ham mê những công việc nào đó, tới mức lúc nào cũng nghĩ về chúng, ngay cả trong khi tham thiền. Như vậy không có nghĩa là khi quyết định thực hành thiền định, chúng ta sẽ không làm gì cả hay không cần biết tới công việc của mình, mà chỉ có nghĩa khi làm việc thì làm một cách cẩn thận, chăm chú nhưng hãy làm với tâm trạng thoải mái. Một khi bạn chấp giữ một cái gì thì bạn không có sự thanh thản trong tâm trí. Đối tượng chấp giữ của bạn sẽ làm phiền bạn cả trong khi hành thiền, giống như bị điện giật nhiều lần trong óc. Ngay cả việc hành thiền cũng không nên bám giữ, mà nên coi thiền định là một việc nghiêm chỉnh.

Suy ngẫm về nhược điểm xao động cũng là một cách đối trị sự tán loạn của tâm trí. Trước hết, bạn hãy nghỉ ngơi một chút, cố gắng buông bỏ xao động rồi mới tham thiền. Nếu vẫn không được, bạn hãy nghĩ : "Tại sao mình nghĩ quá nhiều, không có lợi gì cả mà chỉ mất thời gian, cản trở việc

thiền quán mà mình đang phải làm. Mình hành thiền vì đây là việc làm có giá trị. Vậy mình phải ra sức làm công việc thiền quán này bây giờ, dẹp qua một bên những vấn đề khác". Suy ngẫm như vậy, bạn có thể chấm dứt sự xao động của tâm trí.

Tâm trí không phải là một vật cứng chắc, vì vậy bạn không thể nắm lấy nó, kéo nó trở lại bằng sức mạnh. Khi tâm trí của bạn nghĩ tới một vấn đề nào đó, không thể ngừng lại được, bạn hãy cho phép mình xét vấn đề đó, nhưng thay vì đi vào tất cả những chi tiết phức tạp, bạn chỉ nghĩ tới khoảng năm phương diện của vấn đề, rồi giảm xuống bốn, ba, hai, một, và cuối cùng loại bỏ nó khỏi tâm trí mình.

Nếu có sự bám giữ chặt chẽ vào một điều gì trong tâm, bạn sẽ không bao giờ có thể loại bỏ nó được. Bạn hãy bình tĩnh với tất cả những chuyện mình phải nghĩ tới, đừng để bị kích động vì chúng, đừng vướng mắc vào chúng. Khi buồn, đừng bám vào nỗi buồn. Thay vào đó, bạn hãy nghĩ tới những lợi điểm của sự an tĩnh tâm. Tâm an tĩnh là căn bản tốt cho thiền định cao cấp. Khi suy ngẫm về những phẩm tính này, bạn sẽ thấy vui và hứng khởi với việc thiền quán, do nhận biết sự quan trọng và lợi ích của nó. Nếu tâm không an tĩnh, bạn sẽ không thành tựu được việc gì cả.

Lúc đầu, hành giả thường gặp hôn trầm và xao động, nhưng khi đã quen với việc thiền quán, sức mạnh của hai nhược điểm này sẽ giảm dần.

5.- Nhớ và cảnh giác

Một điểm quan trọng là phải biết tâm đang an tĩnh hay xao động. Chúng ta phải cảnh giác để biết tâm, sự xao lãng tâm ngay khi nó phát khởi. Sự cảnh giác có thể nhận biết tức khắc điều gì đang xảy ra.

Tiếp theo là trí nhớ (thuộc chánh niệm trong Bát chánh đạo). Chúng ta nên nhớ cách đưa tâm trở về chỗ trước khi nó xao lãng.

Hãy cảnh giác để khám phá hôn trầm, xao lãng, căng thẳng..., và nhớ những hướng dẫn về cách đưa tâm trở lại trạng thái trong sáng.

Tập có ý thức về tâm trí của mình mọi lúc, kể cả những lúc không hành thiền.

Nếu bạn cứng ngắc trong thiền quán do muốn ổn định tâm, đối tượng có thể bị mờ hay rung động. Vấn đề này không nghiêm trọng, chỉ là sự giảm ý thức của tâm. Bạn nên tức khắc để cho tâm nghĩ ngơi một lúc. Đây là hiệu ứng thân kinh của sự căng thẳng tâm.

Chỉ có chính bạn là có thể làm cho tâm của mình nghĩ ngơi. Nhưng đừng để tâm nghỉ quá lâu, bạn sẽ buồn ngủ.

Có nhiều tài liệu trình bày những phương pháp giữ an tĩnh tâm, phương pháp nào cũng mang lại kết quả. Khi bạn đã thuần thục trong việc định tâm, bạn có thể thí nghiệm các phương pháp khác nhau để biết hiệu ứng của chúng đối với bạn và tâm trí của bạn trong khi hành thiền.

Lúc đầu, ngồi thiền nhiều lần một ngày với những thời gian ngắn khoảng mười phút, để khởi phát quán với thiền quán. Các hành giả mới tập thiền thường thấy hơi khó vì họ phải chống lại xao động tâm trí. Bạn sẽ vượt qua giai đoạn này với những thời thiền ngắn. Sau đó kéo dài dần dần thời gian ngồi thiền cho đến khi bạn có thể hành thiền mấy ngày liền.

Nói chung, bạn nếu tập cách đối xử nhẹ nhàng với chính mình, điều này có hiệu năng lớn đối với sự an tĩnh tâm. Lúc đầu sẽ có một mức độ cưỡng ép nào đó, cảnh giác từng khoảnh khắc, nhớ cách đối trị xao lãng, theo đúng những điều hướng dẫn v.v...Sau đó bạn nên giải tỏa cưỡng ép này, nhẹ nhàng, khiêm tốn và từ bi, không tìm cách khống chế việc thiền quán theo ý riêng của mình.

6.- Thiền quán không có điểm tham chiếu

Khi đã quen thuộc với những kỹ thuật nói trên, bạn hãy cố gắng để cho tâm trí ổn định một cách tự nhiên và độc lập, không dùng một vật nào hay một đề mục nào làm điểm tham chiếu cho tâm .

Cứ tập pháp thiền quán không đề mục này cho tới khi bạn đạt kết quả, đừng bỏ nửa chừng. Bạn sẽ biết là mình đã thành công khi tâm trí trong sáng của bạn trụ tự nhiên và dễ dàng trên bất cứ đối tượng nào được đưa cho nó. Sự an tĩnh căn bản này sẽ phát triển liên tục, không có gì cản trở được nó.

Đừng quá hứng khởi về thiền quán, vì kết quả của việc hành thiền có thể không xuất hiện dễ dàng. Và khi có kết quả, đừng bị kích động vì kết quả, vì sự kích động này có thể làm hỏng kết quả.

Tâm trí phiền não dễ tạo nghiệp xấu, do nghiệp quá khứ xuất hiện thành những khuynh hướng xấu. Nhưng khi tâm đã an tĩnh, nó sẽ hướng về đức hạnh và khuynh hướng tốt này sẽ có sức mạnh đánh những khuynh hướng xấu.

Với tâm an tĩnh bạn sẽ tiếp cận pháp đại ấn (Mahamudra). Không có sự an tĩnh, thiền đại ấn sẽ bất khả.

---o0o---

III.- MINH SÁT QUÁN

Tiếng Tây Tạng gọi loại thiền minh sát này là "Lhagtong", nghĩa là nhìn sâu. Nhìn ở đây có nghĩa là biết, không liên quan gì tới thị giác bình thường. Những điều mà chúng ta biết thường bị bao phủ bởi sự mê muội của tâm vô minh. Nhìn sâu là sự thấy biết chân thật và chúng ta dùng tri thức nguyên thủy của tâm để quan sát.

Minh sát quán là pháp luyện cho tâm biết về chính nó một cách sâu xa, tâm sẽ ở mức sâu hơn tâm bình thường. Khi tâm của bạn đạt được tính chất sâu xa này, nó sẽ thoát khỏi những rối loạn và cái bẫy ảo tưởng, và lấy lại tự chủ.

Minh sát quán là làm cho tâm khảo sát, hay quán chiếu, chính mình sâu xa hơn.

Nhưng trí quán sát chỉ có thể phát triển khi tâm đã an tĩnh không còn hôn trầm hay xao động. Một cái tâm thanh tịnh.

Trước hết hãy tìm hiểu tính chất của tâm. Những đối tượng của tâm không có thực thể riêng. Do ảo tưởng tâm gán cho chúng những sự thật. Tại sao tâm trở nên mê muội? Trong trạng thái tự nhiên của nó, tâm không mê muội, nhưng khi trạng thái tự nhiên này tìm cách nắm giữ chính mình, dù đây là chuyện bất khả, giống như tìm cách đứng lên trên chân của mình, thì khi đó nó trở nên mê muội và phóng chiếu ra thế giới đối tượng.

Sự phóng chiếu của tâm là khả hữu vì bản chất của tâm là trống không, trong sáng, vô ngại, mở rộng. Nếu nó có thể nhận ra tính chất thật của nó, nó sẽ không mê muội nữa. Sự trong trắng của tâm sẽ hiển lộ như tri thức nguyên thủy hay trí huệ. Tâm sẽ lại có thể nắm quyền điều khiển những sự vật mà nó đã phóng chiếu thay vì bị chúng làm cho mê muội, giống như bạn biết mình đang nằm mộng, bạn có thể kiểm soát giấc mộng thay vì bị nó điều khiển.

Chúng ta phải trở về tri thức nguyên thủy bằng cách khảo sát tính chất thật của tâm trí. Việc này sẽ dẫn tới sự hiểu biết tính chất thật của sự vật. Việc nắm quyền kiểm soát sự phóng chiếu của tâm sẽ làm cho chúng ta biết tính chất đa dạng của sự vật.

Đầu tiên chúng ta tìm hiểu tâm bị ảnh hưởng và bị lôi cuốn bởi những thông tin mà nó liên tục nhận được như thế nào, tức là làm cho tâm an tĩnh, để cho nó nhận biết trọn vẹn về chính nó, và cố gắng phân biệt nó với thông tin mà nó đang nhận. Khi bạn nghe thấy cái gì, cố gắng làm cho tâm phân cách với âm thanh đó, khi bạn nhìn thấy cái gì, hãy làm cho tâm độc lập với hình thể đó. Rồi tự hỏi "Có cái gì?" Sự thật là không có gì cả.

Bạn sẽ khám phá ra rằng tâm là một cái gì sống động, trong sáng và có ý thức nhưng không có gì để được cảm nhận như một đối tượng cả. Tâm trống không và rộng như không gian; và nó cũng an tĩnh, vì mọi xao động gây ra bởi thông tin từ các đối tượng đều được vô hiệu hóa khi tâm thoát khỏi các bẫy nhị nguyên. Chúng ta tìm thấy một tâm bén nhạy, trong sáng và rộng rãi.

1.- Khảo sát tâm thức

Khi thực hành minh sát quán, thế ngồi và phương pháp để tránh xao lãng và những lỗi khác cũng là thế ngồi của pháp an tâm và phương pháp đã nói ở phần trên. Bạn sẽ quán chiếu tâm của mình một cách nhất tâm.

Cái mà chúng ta thường gọi là tâm đó, là một chuỗi liên tục những sát na niệm tưởng chỉ gián đoạn khi chúng ta rơi vào trạng thái vô thức (bất tỉnh) hay chìm vào giấc ngủ sâu. Tâm liên tục phóng chiếu những niệm tưởng tùy thuộc vào những kích thích từ bên ngoài như âm thanh, hình ảnh và những đối tượng khác, hay từ những ký ức bên trong. Cả ký ức cũng được tạo bởi những hình ảnh, những cuộc nói chuyện v.v...tất cả những thứ này dựa trên một kinh nghiệm cảm giác có trước. Vậy bất cứ điều gì chúng ta nghĩ tới cũng tùy thuộc vào đối tượng bên ngoài.

Tâm xao lãng khi nó duyên theo những cảm giác thông tin này. Nhưng thoát khỏi sự xao lãng không có nghĩa là cố bắt chước sự vô thức. Một tâm giải thoát hay tự tại là tâm tự nhiên, tâm tự chứng.

Đông phương và Tây phương có ý kiến khác nhau về giác thức. Theo quan điểm Tây phương, tâm nhận thông tin, còn Đông phương thì cho rằng tâm đi tìm thông tin. Nhưng sự khác biệt này không làm cho việc thực hành thiền quán của chúng ta khác nhau nhiều. Việc truyền thông giữa chúng ta vẫn diễn ra, với sự tham dự của tâm. Không bên nào chối cãi điều này.

Tâm không thể trực tiếp nắm bắt đối tượng. Mà đó là hình dạng hay sắc tướng của đối tượng xuất hiện nơi tâm và được tâm nhận ra, tiến trình này diễn ra rất nhanh. Chỉ trong một cái búng tay sáu mươi một (61) khoảnh khắc tâm (sát na tâm) đã trôi qua. Đây là cách định nghĩa truyền thông về tốc độ của tâm.

Trong khoảnh khắc đầu tiên của việc nhận thức, tâm di chuyển về phía đối tượng, trong khoảnh khắc thứ nhì nó nắm lấy đối tượng, trong khoảnh khắc thứ ba sự biểu hiện hoặc hình ảnh của đối tượng xuất hiện nơi tâm và được nhận biết.

Nhưng một khoảnh khắc tâm là phù du, không có một tâm nào trụ ở đó mãi. Thí dụ nghe một người nói chuyện. Nếu để ý kỹ, bạn sẽ thấy là mỗi khi tiếng nói đó thay đổi, tâm của bạn cũng thay đổi.

Rõ rệt hơn, bạn dễ nhận thấy tâm mình thay đổi khi bạn nghe hai tiếng nói khác nhau. Cái tâm tập trung vào tiếng nói thứ nhất và cái tâm tập trung vào tiếng nói thứ hai không phải là một tâm. Nếu tâm của bạn vẫn là một thì nó không bao giờ có thể phản ứng với hai tiếng nói khác nhau, đầu óc bạn sẽ quay cuồng. Tất nhiên tâm hiện diện như người nghe, nhưng tâm không tiếng nói nghĩa là gì? Tâm nghe tiếng nói nhưng không thể là tiếng nói, vì tâm là của bạn, còn tiếng nói là của người khác. Tâm phân cách với sự kiện tiếng nói là tâm như thế nào? Hãy khảo sát tính chất thật của nó.

Nếu tâm là một vật đơn độc thì làm sao nó có thể nghe nhiều tiếng khác nhau? Nó có quay qua quay lại như người ta quay mặt không. Nó làm gì khi không có tiếng nói nào để nghe? Khi không còn tiếng nói nữa, điều gì xảy ra cho cái tâm đã nghe tiếng nói đó?

Bạn có một cái tâm cho mỗi vần, mỗi chữ cái, mỗi thành phần của những âm thanh phức hợp đó. Khi những tâm này không được dùng thì chúng được chứa ở đâu? Nếu chúng được cất đi và chỉ được mang ra hoạt động khi có dịp, thì chúng đang ở đâu?

Tiếng nói gặp tâm để được nghe, nhưng tiếng nói đến với tâm như thế nào? Khi bạn nghĩ tới hay cảm nhận một cái gì, thì điều gì xảy ra ở khoảnh khắc tiếp xúc?

Nếu không có một đối tượng bên ngoài được nhận biết như một bông hoa chẳng hạn, thì ý tưởng "hoa" sẽ không xuất hiện nơi tâm. Liên hệ giữa tâm và đối tượng được kiến lập như thế nào? Bông hoa đi vào tâm bằng cách nào? Tâm từ đâu đi ra để gặp bông hoa, từ mắt, óc, hay ngón tay?

Khi thông tin của các đối tượng đã đến với tâm, yếu tính của tâm và yếu tính của đối tượng là một hay khác nhau? Chúng rõ ràng không phải là một, vì đối tượng là đối tượng, tâm là tâm. Nhưng nếu vậy, làm sao đối tượng có thể xuất hiện nơi tâm, khi yếu tính của chúng khác nhau? Hãy khảo sát các tiến trình cảm giác về sắc tướng, âm thanh, hương, vị và xúc giác.

Niệm tưởng là tâm. Một khoảnh khắc niệm tưởng là một khoảnh khắc tâm. Niệm là hành động của tâm. Niệm và tâm là một hay khác nhau?

So sánh ba khoảnh khắc tâm : nhìn một bông hoa, nhìn một cái máy vi âm, nhìn một cuốn sách. Ba khoảnh khắc tâm này là một hay khác nhau? Niệm được sản sinh từ một tiếp xúc có thể là "đỏ", trong khi tiếp xúc kế tiếp có thể gợi ý tưởng : "đen", vậy làm sao sự tiếp xúc có thể là một được?

Có phải tâm xuất hiện để nắm bông hoa rồi quay trở lại, rồi lại xuất hiện để nắm cái máy vi âm, và một lần nữa nắm cuốn sách? Hay người nắm là một trong cả ba lần, nó có ở lại bên ngoài để nắm ba đối tượng từng vật một, cầm chúng lên và đăit chúng xuống mà không quay trở về trong lúc đó?

Bạn phải tìm hiểu tâm đích thực là như thế nào từ kinh nghiệm riêng của mình khi bạn thiền quán. Nếu bạn đã quen nghĩ tâm là bộ óc và không thắc mắc gì cả thì ý tưởng này có thể là một chướng ngại cho việc thiền quán. Nếu tâm là bộ óc thì mỗi khoảnh khắc cảm nhận, bộ óc sẽ đi ra khỏi thân thể để gặp đối tượng, như vậy trông rất kỳ cục. Một vật là vật chất, vật kia phi vật chất, thì làm sao chúng có thể là một. Bộ óc không phải là tâm, dù nó liên quan mật thiết với tâm. Chúng ta có thể nói rằng bộ óc là nơi tâm được nuôi dưỡng.

Tất cả những điều này chỉ là lý luận nhưng có thể có ích cho việc quá bỏ một số kết luận của chúng ta về giác thức của tâm.

Trong khi thiền quán, hãy làm cho tâm thoát mọi tiếp xúc thông tin để cho nó trụ trong trạng thái tự nhiên của nó. Giữ ổn định trong trạng thái không có vật gì gọi là tâm cả, không có mọi ý tưởng tự tạo.

Tâm vô nhiễm là tâm không liên can tới thông tin đến từ bên ngoài. Tâm vô niệm là tâm trong trạng thái tự nhiên của nó. Một tâm như vậy sẽ hiểu về chính mình.

Hãy xét tâm như vậy cho đến khi bạn tìm thấy sự trống không của tâm. Tâm không có gì cả thế mà nó vẫn sống động và có ý thức rõ rệt chứ không phải là hư không.

Chính vì tâm không phải là vật chất cụ thể mà chúng ta có thể tư duy rất nhiều. Tâm có thể tiếp nhận bất cứ số lượng kích thích nào từ bên ngoài. Thử nghĩ trong một tiếng đồng hồ nó nhận được một lượng thông tin nhiều bao nhiêu. Bạn sẽ để lượng thông tin này ở đâu.

Tâm thường được coi là có phẩm tính trong sáng vô ngại trống không. Trống không nghĩa là tâm không phải là vật chất cụ thể. Trong sáng là nói tâm trí hiểu biết do trong sáng mà có khả năng biết tất cả mọi sự việc. Vô ngại ở đây nghĩa là rộng lớn, có thể dung chứa tất cả. Sự rộng lớn không có chướng ngại này làm cho tâm có tính sáng tạo.

Khi tâm không còn có thể trụ trong yếu tính không của nó thì chính sự trong sáng rộng lớn này cho phép sự mê muội tự biểu hiện một cách đa dạng và phức tạp. Tâm theo đuổi những vật do chính nó phóng chiếu ra và mất tự chủ. Tâm không còn độc lập, mà chịu sự điều khiển của thông tin mà nó nhận được qua tiền ngũ thức.

Chúng ta thiền quán để trả lại sự tự chủ cho tâm. Nếu tâm không duyên vào một vật được phóng chiếu, nó sẽ không rối loạn ở một khoảnh khắc, tâm là nạn nhân của những sự phóng chiếu của nó. Nếu tâm có thể giữ độc lập với thông tin trong một khoảnh khắc, chúng ta sẽ thấy thực chất của khoảnh khắc đó là trống không. Vậy chúng ta có thể nhận ra thực chất của mọi khoảnh khắc là trống không.

Giáo lý dạy rằng "Tâm tự tại là đại ấn". Tâm độc lập không có nghĩa là một cá thể cô lập. Khi tâm của chúng ta không hướng tới những đối tượng, thì đó là đại ấn.

Pháp thiền quán này có thể được ứng dụng cả khi tâm xao động. Qua tham thiền dần dần mọi ý nghĩ trở nên trong suốt.

Khi bạn thi hành việc khảo sát chân tướng của tâm này, thỉnh thoảng bạn lại quay về với sự an tĩnh tâm một lần, để tâm bớt căng thẳng.

2.- Những kết quả vững chắc

Sau khi đã khảo sát thấu đáo, bạn sẽ có cảm tưởng vững chắc về tính chất thật của tâm. Hãy trụ vững trong sự hiểu biết này và phát triển nó dần dần.

Việc thực hành minh sát quán của bạn dễ dàng tới mức nào là tùy vào việc thiền quán định tâm mà bạn đã tập trước đó.

Cách tốt nhất để ôn định dễ dàng tâm là khi tư tưởng phát khởi, chúng bị trói trong thông tin mà chúng mang. Trụ trên tư tưởng mà không đi theo thông tin, tư tưởng đó sẽ tan vào bản tâm, và không có ý niệm nào được tạo ra. Những ý nghĩ tiếp tục tan biến vào thực tính của tâm. Khi bạn trụ trong sự hiểu biết vững chắc và các cảm giác đến rồi đi trong tâm, bạn sẽ hiểu rằng, những cảm thức đó chỉ là sự biểu hiện của sự trong sáng vô ngại trống không của tâm.

Qua kinh nghiệm bản thân bạn sẽ khám phá mọi phẩm tính tự nhiên của tâm.

Một khi đã quen với giai đoạn thực hành này, những cảm xúc thường có của bạn sẽ lắng xuống, dù những cảm xúc tinh tế hơn sẽ còn xuất hiện, vì chúng bám rễ rất sâu.

3.- Khảo sát tiếp tục - Pháp thực hành chính yếu

Chúng ta tiếp tục cuộc khảo sát. Bạn hãy tưởng tượng một hình ảnh nào đó, thí dụ một con voi. Hãy khảo sát tính chất của hình ảnh và của tâm cảm nhận hình ảnh đó. Con voi có ở bên trong tâm hay không? Nếu con voi không thực sự ở trong tâm thì nó chỉ là sự tưởng tượng của tâm. Hình ảnh

con voi có phải là tâm hay không? Nếu nó là tâm thì nó đã xuất hiện như thế nào? Hình dạng con voi có thực sự ở trong tâm không? Nếu không, tâm hình dung nó như thế nào? Ứng dụng cách khảo sát này với một âm thanh, một mùi thơm, một vị ngon và một xúc giác dễ chịu. Giai đoạn minh sát quán thứ ba này sẽ phát triển sự thiện xảo của tâm.

Khi sự hiểu biết và niềm tin của bạn về tính chất của tâm tăng trưởng, bạn hãy làm cho việc thực hành thiền quán này được thoải mái hơn. Khi tin tưởng hơn, bạn sẽ an trụ nhiều hơn trong sự trong sáng trống không của tâm, tâm không còn bị ảnh hưởng bởi sự phóng chiếu của nó nữa. Đây là thiền quán thật sự, và càng quen thuộc với pháp này bạn càng cảm thấy dễ chịu hơn, không nên gò ép khi ứng dụng những kỹ năng nói trên, mà hãy hành thiền một cách thoải mái với tâm cảnh giác.

Loại thiền minh sát quán này phải có kết quả nhiều hơn là sự hiểu biết về mặt trí thức. Nếu không nó không có lợi ích gì cho hành giả cả. Việc khảo sát của bạn là kinh nghiệm bản thân, chứ không phải những lý thuyết mà bạn đã nghe nói hay đọc ở đâu đó.

4.- Thực hành với sáu trạng thái cảm xúc

Bạn có thể ứng dụng khả năng khảo sát mới của mình cùng với sự trong sáng của tâm vào sáu cảm xúc giả ảo vốn là những khuynh hướng rất tiêu cực bám rễ trong tâm. Trong việc này, một mặt bạn phân tích và nghiên cứu trong mọi hoàn cảnh, tất nhiên khi nào những cảm xúc này xuất hiện, chứ không chỉ trong thiền quán. Khi biết những điểm tiêu cực của những cảm xúc này, bạn sẽ thành công trong việc làm cho tâm thoát khỏi ảnh hưởng của chúng. Mặt khác, bạn quan sát tính chất của cảm xúc trong khi thiền quán. Nếu có một cảm xúc xuất hiện vào lúc đó thì tốt hơn, nhưng nếu nó không xuất hiện, bạn hãy tái tạo cảm xúc đó.

Trong pháp đối trị cảm xúc này, bạn cần có sự cảnh giác hay sự chú tâm để khám phá cái cảm xúc khi chúng xuất hiện và bạn cũng cần có trí nhớ để nhớ cách đối ứng ngay khi chúng xuất hiện.

Sáu ảo tưởng có tính cảm xúc này là tham, sân, si, ganh tị, tà kiến và nghi ngờ. Chúng ta hãy bắt đầu với si vì nó luôn luôn có mặt.

a.- Si - vô minh

Chúng ta xét hai vấn đề do vô minh hay không hiểu biết : ngã chấp và những tư tưởng phát xuất từ vọng niệm.

Ngoài thời thiền, bạn hãy suy ngẫm về những điểm tiêu cực của tính ngã chấp, nghĩ tới những đau khổ và khó khăn mà nó gây ra. Trong sinh hoạt

hằng ngày, bạn hãy quan sát xung quanh mình để thấy mọi người hành động cho riêng mình như thế nào và những quyền lợi mâu thuẫn nhau, kết quả của những hành động đó.

Trong khi tham thiền, bạn hãy lục soát thân, khẩu, ý của mình để tìm cái "ta" mà bạn cho là nguồn gốc của hành động và mọi quyết định của mình. Bạn sẽ không tìm thấy gì cả, vậy cái ta mà bạn luôn luôn bám vào ở đâu? Hãy tiếp tục tìm cho đến khi bạn nhận ra tính vô ngã.

Sau đó hãy phân tích những ý tưởng và những nhược điểm của chúng. Trong sinh hoạt hằng ngày, bạn hãy tìm hiểu để nhận ra rằng những ý nghĩ chỉ là ảo tưởng của một tâm mê muội.

Chúng ta đã thấy mỗi ý nghĩ là một hiệu ứng của tâm tiếp xúc với một đối tượng cảm giác. Tâm không biết sự trong sạch của chính nó, vì vậy nó sai lầm phát ra vô số những ý nghĩ. Nó luôn luôn phân biệt tốt, xấu, đáng ưa hay đáng ghét, theo sự phán đoán của nó, khi nó còn vô minh. Tại sao như vậy là sai lầm? Bạn hãy tự tìm hiểu. Hãy tìm hiểu những phán đoán như vậy gây ra những hiệu ứng gì đối với khung cảnh quanh bạn, và xét hậu quả phiền não của điều này trong tâm.

Trong khi ngồi thiền, bạn hãy quán chiếu tính chất của tư tưởng. Ở đây, chúng ta thấy những ý nghĩ không có hình dạng hay màu sắc. Khi tâm của chúng ta tiếp xúc với một đối tượng, những ý nghĩ của chúng ta cụ thể tới mức có thể nắm lấy được. Khi tâm thấy một chậu cây, chúng ta nghĩ ngay tới việc thay cái chậu, tưới nước hay bón phân cho cái cây.

Do cái tâm phan duyên, những ý tưởng của chúng ta có vẻ rất cụ thể, nhưng khi chúng ta nhìn thẳng vào tính chất của ý nghĩ, thì chúng ta không thấy có gì ở đó cả. Hãy trụ trong tính chất không này. Quán chiếu mỗi tư tưởng khi nó xuất hiện.

b.- Sân hận

Chúng ta cũng làm như vậy với ảo tưởng cảm xúc thứ nhì, sân hận. Bắt đầu bằng việc xét những cái xấu của sân hận. Hãy nhận xét khi tức giận, tâm của chúng ta không vui. Hơn nữa phản ứng của tức giận đó gây ra sự tức giận của người khác. Tâm bị khuấy động, tạo môi trường thuận tiện cho tất cả mọi cảm xúc khác phát khởi. Và chính xã hội cũng xao động. Hãy tiếp tục khảo sát, bạn sẽ tìm thấy những cái hại khác của sân hận.

Trong việc hành thiền, hãy quán tưởng thực chất của cảm xúc sân hận. Nếu không có ý nghĩ tức giận nào xuất hiện, hãy tự tạo một tức giận để quan sát nó.

c.- Tham dục

Tham dục hay ham muốn, là một cảm xúc có tính lừa dối. Nó có vẻ hấp dẫn, nhưng dần dần nó đưa bạn tới tình trạng rắc rối. Xét kỹ những điểm xấu của nó. Thấy nó mang theo sân hận và ganh tị như thế nào, nó kêu gọi những tham vọng, ham muốn ra sao? Dù bạn đạt được cái bạn muốn, bạn cũng vẫn không thỏa mãn. Dục vọng của bạn không bao giờ biết đủ. Tham muốn giống như bị ngứa, khi bạn gãi, ngứa sẽ dịu đi, nhưng nó sẽ quay trở lại. Hãy khảo sát tâm tham dục của bạn khi nó hoạt động trong sinh hoạt hằng ngày cho đến khi bạn nhận ra tất cả những cái xấu của nó, rồi xét tính chất của nó theo cách đã trình bày ở phần trên.

d.- Ganh tị - Kiêu ngạo

Kiêu ngạo và ganh tị liên hệ mật thiết với nhau, kiêu ngạo là ý thức về sự quan trọng của mình, hay tự cao tự đại, và tính kiêu ngạo gây ra sự ganh tị với người khác. Kiêu ngạo làm cho bạn không có cảm tưởng tốt về người khác, không hưởng ứng những ưu điểm của người khác. Vì bạn không sẵn lòng nhìn vào khuyết nhược điểm của mình nên bạn không phát triển được đức tính nào cả.

Ganh tị là sự phối hợp mạnh mẽ giữa sân hận và kiêu ngạo. Đó là tức giận người khác trong khi không có lý do gì thuộc về người khác. Trong sân hận, có thể có một nguyên nhân thuộc người khác, họ làm cho bạn khó chịu, nhưng trong ganh tị thì không. Sự vô lý làm cho ganh tị có tính chất vô đạo đức cao độ. Khi người khác có may mắn đạt danh tiếng và của cải vật chất, bạn không thấy tâm mình an tĩnh khi bạn nghĩ về họ, dù họ không có lỗi gì với bạn cả. Ganh tị là một kẻ địch rất tinh tế phá hoại tất cả. Chúng ta có thể dễ dàng thấy nó hoạt động trong xã hội quanh ta.

Suy ngẫm về những điều xấu của những xúc cảm vốn là những ảo tưởng của tâm này, rồi quán chiếu tính chất thật của chúng trong sự an tĩnh của những thời thiền.

e.- Tà kiến

Tà kiến là những ý tưởng mà chúng ta tự tạo ra cho mình. Có hai lãnh vực trong đời sống đặc biệt bị ngự trị bởi tà kiến., đó là chính trị và tôn giáo.

Mọi tà kiến có thể hủy diệt tất cả. Thí dụ, tôn giáo có thể thoái hóa thành sự tôn thờ những tạo vật của chính tâm của chúng ta.

Nguồn gốc của sự kiện này là vô minh, liên kết chặt chẽ với kiêu ngạo. Chúng gặp vô số những tà kiến tôn giáo như : "Mình có thể làm cho mình linh thiêng, mình có huyền năng chữa bệnh cho người khác, mình có

thể điều khiển người khác bằng quyền năng của mình, làm cho họ nghe theo mình".

Ý định có thể là tốt, là giúp đỡ người khác, nhưng lúc đó từ bi đã được pha trộn với kiêu ngạo. Cũng có thể có người nào đó với ý định này thực sự chữa lành bệnh cho người khác bằng năng lực tưởng tượng của mình, nhưng sự thật đó chỉ là ngẫu nhiên. Ảo tưởng này làm cho người đó tự tin và cũng cố quan điểm của mình.

Nhiều tai họa tôn giáo và chính trị trong hiện tại cũng như trong quá khứ đã xảy ra vì những tà kiến như vậy. Chúng ta phải luôn luôn cảnh giác với những sai lầm trong quan điểm.

Nếu quan niệm của chúng ta không tự nhiên mà do tâm vô minh của chúng ta tạo ra dưới ảnh hưởng của các cảm xúc, chúng ta sẽ không bao giờ có được một quan niệm hoàn hảo, chân xác. Những quan niệm sai lầm không những làm hại riêng mình mà còn làm người khác lạc hướng.

Nếu chúng ta xét kỹ một quan niệm trước khi chấp nhận nó, chúng ta có thể nhận định là nó hoàn hảo hay không. Một quan niệm hoàn hảo là một quan niệm không dựa trên những ý niệm phát xuất từ những cảm xúc. Nếu quan niệm của chúng ta là phương pháp diệt trừ cảm xúc thì đó là một quan niệm đáng chấp nhận.

Nếu bạn muốn biết thêm về những tà kiến, bạn nên đọc những tác phẩm của các luận sư Phật giáo, và tập thảo luận và phân tích những tác phẩm đó với luận lý, như vậy bạn sẽ có khả năng nhận xét và phê bình những quan niệm và những lý thuyết của người khác.

Nên đặc biệt cảnh giác với những quan niệm cực đoan, hung hăng, dễ gây ra những rắc rối. Hãy thiền quán về những tà kiến như vậy. Chúng chỉ là những ý niệm không có thực chất, vì vậy không có lý do gì để bạn tâm về giá trị của chúng.

f.- Nghi ngờ

Nghi ngờ hay nghi hoặc là ảo tưởng xuất hiện khi chúng ta không biết phải quyết định ra sao về đúng, sai, phải, trái. Thí dụ, chúng ta có thể thắc mắc : "mình đang hành thiền đúng cách hay không đúng? Phật quả có thật hay không? Việc tu tập của mình có đưa mình tới đâu hay không?".

Đừng tin những nghi ngờ của bạn. Bạn đã không tìm thấy gì thực sự giá trị của chính mình, thì bây giờ bạn cũng đừng nghe theo chính mình. Nếu bạn củng cố những nghi ngờ của chính mình rồi đi theo chúng thì bạn sẽ lạc hướng. Chúng chỉ là những ý tưởng phát xuất từ sự vô minh và thiếu

hiểu biết của chính bạn. Hãy tin tưởng vào những phương pháp mà bạn đã được dạy và cứ thực hành theo.

Nghi ngờ là điều chấp nhận được khi bạn đang nghiên cứu tìm hiểu. Bạn cứ nêu thắc mắc, đặt câu hỏi cho đến khi thông suốt vấn đề. Trong khi đó, sự nghi ngờ xuất hiện trong khi thực hành thì không có lý do. Do nghiệp quá khứ hành giả đột ngột cảm thấy nghi ngờ. Đây là một trong những kinh nghiệm trong khi tham thiền của các hành giả, vì vậy, không đáng quan tâm.

Nếu nghi ngờ xuất hiện, hãy xét những sai lầm của nó, rồi tìm hiểu thực chất của mỗi nghi ngờ này, giống như với những cảm xúc ảo tưởng khác đã nói trên.

Thực hành phương pháp này chúng ta sẽ được hai điều lợi. Chúng ta sẽ được biết rõ về những cái hại của sáu cảm xúc này, và chúng ta sẽ đạt kinh nghiệm sâu hơn về tính chất thật của tâm trí. Mọi e ngại của bạn khi nghĩ tới việc phải quán sát tất cả những cảm xúc sẽ tan biến hết khi bạn trụ trong chân tướng của ảo tưởng, trong chiều sâu của thực tế tự nhiên của tâm.

Bạn cũng có thể dùng phương pháp này để tăng phẩm chất của tâm từ và tâm bi của mình. Đây là hai đức tính, nhưng bên trong hai đức tính này phải không có sự bám giữ. Bằng cách nhìn vào yếu tính của Từ và Bi bạn sẽ thấy chúng là một. Bạn đã tạo tâm từ bi, bây giờ bạn sẽ thấy tính không của tâm này, vì vậy bạn sẽ không bám vào nó.

---o0o---

IV.- KINH NGHIỆM

Ở phần trên chúng ta đã xét điểm then chốt của những phương pháp thiền quán quan trọng nhất. Nhưng thiền quán là một việc rất tế nhị. Mỗi người có cá tính và tính chất riêng, những cảm xúc riêng, vì vậy việc thực hành thiền quán phải có những chi tiết phù hợp với nhu cầu cá nhân, dù nói chung vẫn có cùng những giai đoạn. Trong khi tham thiền, các hành giả sẽ có đủ loại cảm giác và kinh nghiệm cần phải được xét riêng theo mỗi cá nhân, đặc biệt là trong pháp thiền minh sát, đó là lý do hành giả cần phải tìm sự giúp đỡ của một vị thầy có khả năng.

Trong Phật giáo có nhiều lãnh vực chuyên biệt và các vị thầy thường chỉ thông thạo một lãnh vực. Bạn cần phải có một vị thầy có khả năng và kinh nghiệm về môn thiền quán, chứ không phải một chuyên viên về giáo lý hay nghi lễ. Chính xác hơn, những phương pháp được dạy trong quyển sách này là của đạo pháp Mahamudra, pháp môn đặc biệt của dòng Kagyu, vì vậy bạn nên tìm sự hướng dẫn cần thiết ở bên trong truyền thống Kagyu. Tất cả

các tu viện và học viện Kagyu được tổ chức tốt đều có những người có khả năng và đáng tin cậy được chỉ định làm thiền sư.

Những kinh nghiệm mà bạn có thể gặp trong khi tham thiền được trình bày sơ lược trong phần sau đây. Có ba giai đoạn cảm giác phát xuất từ an lạc, trong sáng và tâm trống không hay tâm vô niệm.

1.- An lạc

Khi tâm thực sự bị xâm chiếm bởi kinh nghiệm an lạc, thì thân thể cũng cảm thấy kinh nghiệm này. Lúc đầu cảm giác an lạc này nhuốm màu cảm xúc, nhưng sau đó an lạc không cảm xúc sẽ tràn ngập toàn thân. Cảm giác này như thế nào? Khi tâm an tĩnh, thân thể có cảm giác dễ chịu và mềm dẻo. Phản ứng tức khắc của hành giả là thọ hưởng cảm giác này và bám vào nó, nhưng nếu bạn tiếp tục thời thiền với thái độ đúng đắn, thì cảm giác đó sẽ được thay thế bằng cảm giác hoan lạc sâu xa không bám giữ.

Kinh nghiệm này làm cho tâm cảm thấy không bao giờ chán ngán. Hạnh phúc của chúng ta thường được tạo bằng những điều kiện bên ngoài, tâm có thể chán ngán loại hạnh phúc đó. Nhưng khi tâm kinh nghiệm sự an lạc độc lập của riêng nó, nó sẽ không bao giờ chán ngán cảm giác này. Một lần nữa, vào lúc đầu sẽ có sự bám giữ vào cảm giác này, nhưng khi khả năng hành thiền của bạn được phát triển đúng cách, sự bám giữ sẽ giảm và cảm giác này sẽ thư thái và tự nhiên hơn.

Tại sao chúng ta hay bám vào sự dễ chịu của tâm và thân. Vì đó là thói quen xưa nay của chúng ta. Khi những cảm giác đó xuất hiện trong khi thiền định, chúng gợi ký ức về thói quen bám giữ trong chúng ta. Bằng cách ứng dụng pháp minh sát quán vào những kinh nghiệm này, chúng ta sẽ loại trừ được khuynh hướng bám giữ vào chúng. Nhìn thẳng vào an lạc khi nó xuất hiện trong tâm, khi tâm không duyên theo cảm giác này, nó sẽ tan biến đi, để lại sự thật của an lạc đó với một cảm giác không giống bất cứ một cảm giác nào khác. Lúc này bạn không thể tưởng tượng được sự thật này và bạn không có một tâm có thể cảm nhận được nó.

2.- Trong sáng

Sự trong sáng được nói tới ở đây là kinh nghiệm của tiền ngũ thức và ý thức có sự cảm nhận trong sáng. Kinh nghiệm này xuất hiện vì sự an tĩnh tâm làm cho các giác quan trở nên rất bén nhạy.

Việc này có những hiệu ứng gì? Đa số hành giả có những biểu lộ (những ấn chứng) bằng hình ảnh hay âm thanh hơn là những loại thức khác. Điều này không có nghĩa là thị giác của bạn trở nên tốt hơn, mà chỉ có nghĩa là thị giác hay thính giác cảm nhận những thông tin tưởng tượng đó. Mắt bạn

mở nhưng bạn hiểu những hình ảnh mà bạn biết là không thuộc về môi trường cụ thể bên ngoài trong tầm mắt của bạn. Bạn có thể nghe thấy những âm thanh mà bạn biết là không có nguồn gốc xác định nào bên ngoài. Đừng bận tâm với những hiện tượng này, vì chúng không quan trọng gì cả, và chỉ là hiệu ứng của tâm trở nên trong sáng hơn.

Sự trong sáng của tâm cho bạn có những khả năng nhận biết tức khắc bất cứ lúc nào một ý nghĩ xuất hiện. Ý thức này là tự động, bạn sẽ không để lỡ một khoảnh khắc nào cả. Bạn sẽ không ngủ nhiều, và khi bạn ngủ, giấc ngủ của bạn rất trong sáng, bạn biết là bạn đang ngủ.

3.- Trống không

Một khi bạn đã nhận ra những kinh nghiệm về an lạc và trong sáng phát xuất về những thói quen của tâm, và qua việc quán chiếu sự thật căn bản, hay chân tướng của chúng, không chấp giữ chúng và sự biểu lộ của chúng, thì khi đó chúng sẽ tan biến đi và được thay thế bằng trạng thái tâm vô niệm.

Sự thật những ý nghĩ vẫn xuất hiện, nhưng chúng tức khắc tan biến vào tánh không mà bạn đang hòa nhập. Nhưng ở đây cũng vậy, ảnh hưởng của ký ức cũng trở lại. Bạn có cảm giác trống không, bạn tự nhủ : "Tất cả đều không". Nhưng đây chỉ là một ý niệm. Hãy khảo sát tính chất của cảm giác trống không này bằng minh sát quán.

Kỹ thuật này được gọi là "Dùng trí nhận biết trọn vẹn để xét kinh nghiệm thiền quán". Với cách này bạn sẽ không tạo sự ham mê mù vị an lạc nhị nguyên. Bạn không chịu ảnh hưởng của nó, vì bạn biết nó không có tự tính. Khi cảm giác sự trong sáng bạn có thể nghĩ : "Những ấn tín này là dấu hiệu tốt chứng tỏ tâm mình đã trong sáng để thấy và biết mọi ý nghĩ". Như vậy bạn sẽ bị xao động. Nhưng nếu bạn dùng kỹ thuật tri thức trọn vẹn để quán chiếu trạng thái an lạc, và trống không, bạn sẽ hiểu ra rằng sự trong sáng chỉ là một ý niệm, và sóng ý niệm này sẽ lặng, tan vào biển tâm. Việc cảm nhận sự trống không như một kinh nghiệm của tâm vô niệm có thể làm cho bạn chỉ biết một mặt, bạn rơi vào thuyết hư vô chối bỏ sự hiện hữu của mọi sự vật. Sự trống không đó là có thật, nhưng trong mỗi khoảnh khắc tâm sống động cũng biết chính mình. Hãy dùng tri thức trọn vẹn để xét ý tưởng "Đây là tính không", lúc đó tâm sẽ biểu lộ mạng lưới những khoảnh khắc trong sáng.

Những kinh nghiệm an lạc, trong sáng, và trống không này xuất hiện lần đầu tiên khi tâm cảm giác sự an tĩnh của mình. Bằng việc ứng dụng tri thức trọn vẹn, bạn sẽ bớt dần sự bám giữ vào chúng, và cuối cùng sự bám giữ đó sẽ bị tiêu diệt. Lúc đó những kinh nghiệm đối ứng chân xác của

chúng sẽ bắt đầu xuất hiện. Chưa có những kinh nghiệm này thì không thể tưởng tượng được những cảm giác về chúng, không giống những cảm giác an lạc, trong sáng và trống không. Chúng báo hiệu giai đoạn kiến tánh và sẽ tiếp tục cho đến khi giác ngộ.

Trong khi đó, bạn đừng chấp giữ kinh nghiệm mà hãy phân tích nó, và nó sẽ đưa bạn tới chân tâm (Bản lai diện mục).

Đây chỉ là những điều hướng dẫn sơ lược, không thể thay thế cho sự hướng dẫn trực tiếp của một vị thầy có khả năng và kinh nghiệm về môn thiền quán.

Đối với một số người thiền quán liên quan nhiều tới những hình ảnh ẩn chứng, những cảm giác, và những điều huyền bí. Mahamudra thì không như vậy. Pháp đại ấn này là một đạo pháp có hệ thống hợp lý và thực tế.

Bạn có thể học được nhiều về thiền quán trong các sách, nhưng bạn luôn luôn cần phải có một vị thầy để hướng dẫn bạn tùy theo cá tính của bạn. Kinh sách không thể nói hết chi tiết về những vấn đề của mỗi cá nhân ở mỗi giai đoạn tu tập. Người ta rất khác nhau, mà sách thì chỉ nói tổng quát về những phương pháp. Nhưng nếu bạn quan tâm tới một công trình nghiên cứu thấu đáo về pháp Mahamudra, tôi đề nghị bạn đọc quyển "Mahamudra Ánh trăng". Bản dịch tiếng Anh hơi quá chuyên môn, một số trong các bạn có thể thấy khó đọc, nhưng vẫn là một quyển sách tốt. Quyển này có tính cách chính yếu là chia khóa cho việc thiền quán, và dù ngắn, bạn có thể thấy nó có lối tiếp cận thực hành hơn.

---oOo---

V.- MAHAMUDRA - VÀ HỢP NHẤT VỚI BẢN THỂ

Trong bốn phái Phật giáo Tây Tạng : Nyingma, Kagyu, Sakya, Geluk, thì phái Kagyu chú trọng về thiền quán nhất. Dòng này giữ giáo lý của Milarepa, kỹ năng thực hành giáo lý này của ngài được bảo tồn trọn vẹn.

Phái Kagyu thực hành Mahamudra, phái Nyingma dạy Maha Ati, nhưng sự thật hai pháp này là một (đều có nghĩa là đại thành tựu).

1.- Mahamudra

"Mahamudra" nghĩa là gì? "Maha" nghĩa là lớn vĩ đại, hàm ý phương pháp thiền quán này là cao nhất và lợi ích nhất, giống như nhiều từ ngữ Sanskrit khác, "Mudra" có nhiều nghĩa. Tùy trường hợp nó có nghĩa là con dấu, hành động, hay cử chỉ. Trong trường hợp này Mudra nghĩa là con dấu, con dấu ẩn chứng của Đức Phật, sự bảo đảm của ngài cho tính chất vô

thượng của pháp này, không có gì sâu hơn hay tốt hơn nó. Vậy Mahamudra là con dấu lớn, đại ấn.

Trong truyền thống Kagyu, có ba loại Mahamudra, ba giai đoạn tu tập tương ứng với nhu cầu và khả năng của những người có tư chất khác nhau.

Loại thứ nhất dùng lối tiếp cận triết lý, vì liên quan chặt chẽ với Trung Đạo Luận của luận sư Long Thọ, đây là cách đến với Mahamudra một cách yên tĩnh và tiệm tiến.

Phương pháp này bắt đầu với việc định tâm, lúc đầu quán tưởng một hình ảnh trong tâm, sau đó là thiền quán không đối tượng, tâm trụ trong chính nó. Tiếp theo là thiền quán khảo sát, dùng trí quán sát để xét tính chất thật của trạng thái. Sau đó vị thầy trình bày bản tính của tâm cho đệ tử khi đệ tử đã có khả năng hiểu lời hướng dẫn này sau vài tháng tu tập, có khi sau vài năm. Pháp Mahamudra này đặt căn bản trên kinh sách Đại Thừa và là phương pháp tiệm ngộ nhưng chắc chắn.

Một hình thức Mahamudra kinh điển khác được Gampopa, đệ tử của Milarepa giới thiệu. Ngài cho thấy bằng cách phối hợp kinh điển và Mahamudra thành một đạo pháp rất trực tiếp, hành giả thoát khỏi những giới hạn được áp đặt lên mình do việc phải giữ nhiều giới nguyện mật giáo (Samaya).

Trong quyển kinh Nguyệt Đăng Tam Muội (Samadhiraja Sutra) của bộ kinh Phương Quảng, Đức Phật tiên tri sự xuất hiện của Gampopa, người sẽ giới thiệu và phổ biến phương pháp này, đưa hàng ngàn người tới giác ngộ.

Khi Gampopa bắt đầu dạy đại ấn kinh điển, cả hươu nai trong rừng cũng tới nằm dưới chân ngài để nghe, giống như khi Đức Phật thuyết pháp lần đầu tiên ở vườn Lộc Uyển.

Loại Mahamudra thứ hai đặc biệt liên quan tới các mật điển. Trong pháp này, bạn được điểm đạo (truyền pháp), quán tưởng thân của một vị thần, cảnh giới của vị thần, và niệm thần chú của vị thần đó. Pháp quán tưởng này là để thanh lọc và chuyển hóa tâm, đưa bạn tới những phương pháp tu tập như sáu pháp của Naropa, vốn được đặt ra để làm cho việc chuyển hóa này được trọn vẹn và sẽ có kết quả thành tựu đại ấn.

Pháp Mahamudra này tương ứng với các pháp thiền quán "Tregchod" và "Thod-gal" trong hệ thống (Maha Ati) Đại A Tỳ.

Loại thứ ba là Mahamudra tinh yếu, không có gì giống với hai loại trước. Trong cách tiếp cận Trung Đạo, việc quán chiếu tinh tấn tạo sự tự tin vững chắc trong tâm hành giả đưa tới việc thực hiện Mahamudra. Trong Mahamudra mật điển hành giả thực hành thần linh quán và các pháp du già. Mahamudra tinh yếu không dùng những pháp này.

Vị thầy đã giác ngộ và đệ tử đã sẵn sàng để được giác ngộ. Ở đây tâm trực tiếp nhận ra tâm, trực tiếp thiền quán về kết quả, chứ không đi qua nhiều giai đoạn. Đệ tử có thể nhận ra tâm, và những biểu lộ của nó mà không dựa vào phương pháp nào nói trên, chỉ cần vị thầy chỉ ra cho mình, ngay lúc đó trí huệ đã thức tỉnh của đệ tử nhận cái mà mình đã được chỉ. Một số người có thể nhận ra tức khắc chân tâm của mình.

Pháp Mahamudra tinh yếu đã được dạy bởi Saraha trong quyển "Kho tàng đạo ca" của ngài, bởi Tilopa cũng như Milarepa. Pháp thậm thệm này siêu đẳng so với tất cả các phương pháp khác. Tương ứng với pháp này là hai pháp Maha Ati "Vượt tri thức" và "Dứt hiện tượng".

Ba loại Mahamudra nói trên là những phương tiện thiện xảo vì một hành giả có căn cơ thấp nhất cũng có thể đạt những tu tập cao bằng cách tiến từng bước một.

2.- Hợp nhất với bản thể

Sự thực hiện Mahamudra cũng được gọi là hợp nhất bản thể, nghĩa là chúng ta hợp nhất tâm của mình với bản thể của ba phương diện của kinh nghiệm hiện tại của chúng ta : bản thể của tâm, của tư tưởng và của các pháp.

a.- Bản thể của tâm

Bản thể của tâm có trong mỗi khoảnh khắc tâm; nó không có màu sắc, hình dạng, hay tính chất nào khác như một vật cụ thể, nó không vui không buồn. Chân tâm là trong sáng hiểu biết, trống không và rộng lớn.

b.- Bản thể của pháp

Vì tâm không bị cản trở, hay vô ngại, nó có thể phóng chiếu đủ loại sự vật, hóa hiện những cảnh tượng lớn. Những sự biểu lộ này đều không có tự tính. Chúng ta có thể hiểu khuynh hướng này của tâm khi xét một giấc mộng. Trong giấc mộng, do khả năng vô ngại của tâm, chúng ta thấy người, đồ vật, thú vật, cảnh núi sông và nhiều cảnh khác. Tất cả đều khả hữu trong một giấc mộng, và tất cả đều không có thật mà chỉ do tâm lưu xuất.

Thế giới lúc thức của chúng ta cũng vậy. Là người khi mới sanh ra, bạn đã bắt đầu nghĩ, nói và nhìn sự vật như một con người. Tâm của bạn

thông với thế giới loài người. Nhưng thế giới này không có tự tính để có thể phân biệt nó với cái tâm thông với nó. Tất cả chỉ là sự biểu lộ của tâm, vì vậy cũng không có thật như một giấc mộng.

c.- Bản thể của tư tưởng

Tư tưởng ý nghĩ nằm giữa tâm bên trong và ảo giác bên ngoài của tâm. Nó là sự truyền thông của tâm, sự đáp ứng với thông tin mà tâm nhận được từ những vật biểu lộ của chính tâm. Ý nghĩ luôn luôn chuyển động; số lượng ý nghĩ tương ứng với số lượng những cuộc tiếp xúc của tâm với thế giới bên ngoài do tâm phóng chiếu. Nhưng ý nghĩ không có tự tính, chúng giống như bọt nước, xuất hiện cách phù du vì có những điều kiện nào đó và rồi biến đi khi những điều kiện đổi khác. Nếu chúng ta tìm hiểu thực chất của tư tưởng phù du, chúng ta sẽ nhận thấy sự trong sáng, trống không, vô ngại của tâm. Bản thể của tư tưởng là bản thể của tâm.

Chúng ta phải hợp nhất mình với bản thể của ba điều trên. Nhưng thật ra, quan trọng nhất là sự hợp nhất với bản thể của tâm, cùng với hợp nhất với bản thể của các pháp biểu lộ rồi bản thể của tư tưởng sẽ tự động xuất hiện một cách tự nhiên.

Để có sự hợp nhất này, chúng ta phải điều khiển được tâm của mình. Lúc này, khi tâm phóng chiếu, chúng ta bị lôi cuốn theo nó và quen phản ứng với khối lượng thông tin hỗn độn mà nó nhận được, chúng ta phải học cách nhận ra bản thể của tâm, khi đó tâm của chúng ta trở thành tri thức nguyên thủy hay trí huệ.

Giữ cho tâm không cùn lụt hay hôn trầm, cũng không xao động hay ở ngoài sự kiểm soát của chúng ta. Nó phải trụ trong chính nó, chứ không dựa trên thông tin từ bên ngoài. Hãy an trụ một cách tự nhiên trong chân tâm và quan sát nó. Không cưỡng ép nó phải an tĩnh hay dùng những phương tiện giả tạo hay hung bạo. Mọi ý nghĩ thô kệch hay tinh tế đều sẽ tự biến đi, và khi đó tâm nhận ra chính mình nhưng không bám giữ chính mình. Đây là lúc bắt đầu của việc hợp nhất với bản thể.

Một khi bạn có thể an trụ trong trạng thái này, bản thể của tâm sẽ tự hiển lộ mỗi lúc mỗi rõ hơn. Tiến trình này là bất tận bạn không thể nào nói "Đây là chỗ cuối cùng". Bạn không thể mô tả nó bằng ngôn từ hay ví nó với một cái gì khác, vì không có gì trên thế gian này giống nó, sự phát triển vô giới hạn của chân tâm.

Khi tâm còn can hệ vào những sự vật mà nó biểu lộ, thì những ý nghĩ sẽ phát sinh do sự kích thích của ngoại vật. Đó là những ý tưởng vui, buồn, yêu, ghét hay vô cảm. Tư tưởng là tâm, nhưng chúng phù du như bọt nước.

Để hợp nhất với bản thể của tư tưởng, bắt đầu bằng việc phát ra một ý nghĩ rõ rệt, dễ được nhận biết. Thí dụ "Mình muốn có nhiều tiền". Hãy nhìn thẳng vào ý tưởng này. Quán chiếu thực chất của nó. Nếu không làm như vậy, sự tham muốn sẽ làm cho ý nghĩ này gia tăng và biến thể, nhiều ý tưởng khác cùng đề tài sẽ xuất hiện. Còn nếu bạn nhìn vào thực chất của ý tưởng muốn có tiền thì nó sẽ chuyển thành tâm. Tư tưởng đó biến thành tính chất trong sáng trống không. Bọt nước tan hòa vào nước, cho thấy rõ nó chính là nước.

Tư tưởng và tâm có cùng phẩm tính. Bạn không hủy diệt ý tưởng đó; bạn thâm nhập tính chất của nó. Bạn không mang những phẩm tính đó để ráp vào ý tưởng, không diệt ý tưởng và thay nó bằng những phẩm tính này, và bạn tự biểu hiện chúng. Khi bạn đã quen thuộc với việc này, mỗi ý nghĩ sẽ trở thành pháp thân, cội của sự thật tối hậu. Nếu không biết tới những tư tưởng, chúng sẽ còn là biên luân hồi phiền não, luôn luôn xao động. Nếu bạn hiểu tính chất thật của một ý nghĩ, tại sao lại không tìm hiểu một chuỗi ý nghĩ. Trong phái Kagyu, đây là pháp Mahamudra để đốn ngộ, nếu bạn may mắn.

Đây là việc khó nhất trong ba việc nói trên, nhưng khi đã nhìn thấy bản thể của ý nghĩ bạn sẽ hiểu tính chất tâm của các pháp biểu lộ, vạn pháp duy tâm.

3.- Bốn lời khuyên

Sau đây là bốn lời khuyên truyền thống cần ghi nhớ khi bạn thực hành đạo pháp.

"Y pháp bất y nhân"

Nếu bạn có khuynh hướng kính nể một người nào đó trước, rồi sau đó mới đến giáo pháp thì bạn sẽ gặp một vị thầy kém khả năng. Chọn một vị thầy thông hiểu giáo pháp. Nếu bạn đề cao sự quan trọng của giáo pháp, bạn sẽ gặp một vị thầy có khả năng thật sự.

"Y kinh liễu nghĩa"

Có nhiều kinh sách rất dài, thí dụ những quyển của Luận tạng, và nhiều người chịu học thuộc lòng những quyển này và trình diễn tài năng này với người khác. Lối học như vậy không phải là vô dụng, nhưng ý nghĩa quan trọng hơn ngôn từ. Một giáo sư có thể giảng giải giáo pháp, nhưng tốt hơn người đó nên thực hành giáo pháp. Nếu không tự hiểu ý nghĩa, bạn sẽ không bao giờ thành đạo quả.

"Đừng dựa vào nghĩa tương đối, mà hãy dựa vào nghĩa tuyệt đối"

Trong một số giáo lý. Đức Phật trình bày sự thật đơn giản hay tương đối (tục đế) cho những người không có khả năng hiểu sự thật tuyệt đối (chân đế). Thí dụ, trong một số quyển kinh, ngài nói rằng sự vật là có thật như mọi người biết, vì có một số đệ tử của ngài lúc đó chưa thể chấp nhận ý niệm tính không của các pháp hiện tượng. Trong Kim Cương Thừa, chúng ta cũng thấy có hai mức độ : dùng biểu tượng được quán tưởng là sự thật tương đối, còn sự hoàn hảo hóa của biểu tượng là sự thật tuyệt đối.

Hãy tìm hiểu ý nghĩa thật "Đừng dựa vào phàm trí, mà hãy dựa vào chân trí".

Đây là vấn đề của toàn bộ giáo lý này. Bây giờ bạn đã biết tri thức vụn vặt và tri thức nguyên thủy là gì, và bạn cũng đã biết cách chuyển hóa tâm của mình.

---o0o---

HẾT