

TÂM THƯ THÁI

7 BƯỚC ĐI SÂU VÀO THIỀN ĐỊNH

DZA KILUNG RINPOCHE

Người dịch: HUỖNH VĂN THANH

Dza Kilung Rinpoche sinh năm 1970, trụ trì của Thiền viện Kilung (*Khắc Long Tự*) tại Dzachuka, tỉnh Kham, Tây Tạng từ khi ông còn là một thanh niên. Ông đã hoàng pháp tại phương Tây kể từ năm 1998, và cũng thường xuyên được mời giảng dạy về Phật giáo trên khắp thế giới.

Vào cuối thập niên 1990, ngay sau khi đến nước Mỹ, Dza Kilung Rinpoche thấy các môn sinh phương Tây khó đạt được sự tiến bộ trong thiền định, vì nhịp độ của cuộc sống khiến họ không có được cái tâm an nhiên. Cuốn sách này bao gồm các chi dân cho pháp môn thiền định bảy bước hết sức truyền thống nhưng dễ áp dụng đối với những người đang sống trong một nền văn hóa đầy động loạn – Một cẩm nang tuyệt vời cho bất kỳ hành giả nào.



DZA KILUNG RINPOCHE (*Dza Kilung Rinpoche*)

Người dịch: HUỲNH VẤN THANH



Tâm thư thái

7 bước đi sâu vào thiền định

(NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC)

NỘI DUNG

Lời giới thiệu

Lời người biên tập

Dẫn nhập

PHẦN MỘT

1. Pháp thiền thứ nhất Thiền tọa cơ bản.....
2. Pháp thiền thứ hai: Thiền chi
3. Pháp thiền thứ ba: Thiền tọa cơ bản tính luyện....
4. Pháp thiền thứ tư: Thiền quán ..

SUY NGẪM THỨ NHẤT: Một cái nhìn sâu hơn vào các chủ đề

PHẦN HAI

5. Pháp thiền thứ năm: Thiền khai phóng tâm
6. Pháp thiền thứ sáu: Thiền thanh tịnh trí
7. Pháp thiền thứ bảy: Thiền vô niệm

SUY NGẪM THỨ HAI: Tổng quan về các pháp môn truyền thống của Đại thừa, Kim cang thừa và đại viên mãn

Hậu từ:

Từ vựng



LỜI GIỚI THIỆU

Dza Kilung Rinpoche là hóa thân thứ năm của Dza Kilungjigme Ngostar, một trong tứ đại đệ tử của đạo sư xuất chúng Rígdzín Jigme Lingpa, người đã tìm ra giáo lý Longchen nyingthig thuộc truyền thống Đại viên mãn (*Dzopachenpo*). Sau khi đã trải qua vài chục năm thiền định và học tập tại Tây Tạng cũng như Ấn Độ, Rinpoche đã chia sẻ không biết mệt mỏi trí tuệ tựa như cam lộ, tinh khiết của tông phái mình với hết thảy những ai muốn tiếp thu, ở phương Đông lẫn phương Tây.

Trong tác phẩm **Tâm thư thái** này, Rinpoche tổng hợp một cách tỉ mỉ những hướng dẫn liên quan đến các bước cực kỳ quan trọng cho việc rèn luyện tâm trí - bắt đầu bằng việc phải ngồi thiền ra sao, hít thở và tập trung đầu óc ra sao cho đúng cách, cho đến việc làm thế nào để buông bỏ hết thảy các tạp niệm nhằm đánh thức bản chất giác ngộ của tâm.

Tâm trí, hay tâm thức, chính là cái tôi là ai của chúng ta. Cái Thân, tuy quý, nhưng cũng chỉ là một thứ nhà trọ cho tâm thức trú ngụ trong lúc chúng ta đang sống. Sau khi chết, chúng ta sẽ có một cuộc tái sinh vào thiện đạo hay ác đạo, tất cả đều phụ thuộc vào những xu hướng thói quen tiêu cực và tích cực mà chúng ta đã sinh ra trong dòng tâm thức của mình và được thể hiện qua thân trong suốt cuộc sống của mình. Nếu tâm của chúng ta tự tại, nhân ái và biết thiện lương, khi ấy (và chỉ khi ấy) các diễn đạt qua thân khẩu ý của chúng ta mới lập tức trở thành các hành vi công đức. Thế rồi chúng ta sẽ trở thành một nguồn lợi ích cho tha nhân. Nếu chúng ta viên mãn các suy nghĩ đức hạnh của mình, sự khổ sẽ chấm dứt và bản chất trí tuệ của tâm thức của chúng ta sẽ thức tỉnh. Do đó, biết chú trọng việc rèn luyện tâm trí thông qua các pháp môn thiền định đúng đắn, như đã được chỉ dẫn là điều hết sức quan trọng. Trong kinh Pháp cú (*Dhammapada*), **Đức Phật** dạy:

Không có trí tuệ thì không có thiền định, .

Không có thiền định thì không có trí tuệ.

Người nào gồm đủ thiền định và trí tuệ thì gần đến Niết-bàn. '■■■' .

~ (Phẩm Tỳ kheo - *Bhikkhuvagga*) ~

Tâm thư thái là một quyển sách quý giá trình bày các bước không thể tách rời nhau của công phu rèn luyện tâm thức theo, giáp lý đạo Phật. Sách dẫn dắt chúng ta đi từ những bước ban đầu trong cuộc hành trình thiền định, cho đến nhận thức cuối cùng, sự viên mãn của tâm thức **giác ngộ**. Cuốn sách này có đủ tất cả. Bạn chẳng cần phải tìm kiếm đâu xa nữa. Như đại sư Tịch Thiên (Shantideva) nổi tiếng người Ấn Độ sống vào thế kỷ 8, có nói, “Đâu là cái dụng của các pháp môn khác nhau, ngoài việc huấn luyện tâm thức?”

Tulku Thondup

LỜI NGƯỜI BIÊN TẬP

Tôi còn nhớ lần đầu tiên mà tôi cố gắng ngồi thiền. Đó là cách đây mấy thập niên, lúc ở phương Tây chỉ mới có một vài quyển sách viết về thiền định. Tôi đã gặp được một quyển giảng dạy những điều cơ bản về phương pháp tập trung tâm trí, và vị thầy yoga của tôi có giúp tôi một số lời khuyên. Tất cả đều rất hay. Do đó, vào một buổi chiều, tôi đã ngồi bắt chéo chân trên một chiếc sofa nệm hơi, với lưng có khi thẳng có khi hơi khom, nhắm mắt và chăm chú nhìn vào tâm trí của mình.

Đột nhiên, tôi thấy mình bị ngập chìm trong tiếng ồn của những búa khoan và máy cưa. Tôi đang ở đâu? Có phải tôi đã chui vào một tổ ong bắp cày? Tôi không thể giữ sự an tĩnh nữa, bắt đầu đổ mồ hôi, giống như một đứa trẻ đang trong phòng đợi của nha sĩ. Đi ngang qua một cái kính vạn hoa gồm những suy nghĩ và cảm xúc - một số mạch lạc, còn một số khác thì chẳng đâu vào đâu - cuộc "thiền định" của tôi giống như cưỡi trên chiếc tàu lượn siêu tốc vậy!

Cuộc ngồi thiền ấy chẳng kéo dài được lâu, và tôi chẳng thấy hạnh phúc hay hứng thú trước trải nghiệm, nhưng có một điều rất hay đã xảy ra, mặc dù mãi về sau thì tôi mới nhận ra giá trị của nó: Tôi hiểu rằng trạng thái huống âm thanh hỗn tạp này chẳng bất thường một chút nào - do mệt mỏi hay ăn không tiêu, hoặc một cuộc tranh cãi mà có. Đây là cái thế giới thông thường của tâm trí. Điều này diễn ra suốt. Chỉ đến lúc ấy tôi mới ngừng lại để lắng nghe. Và tôi đã có một cảm giác mơ hồ, một cảm giác hết sức đáng sợ, rằng trong cả cuộc đời mình, tôi đã là tù nhân của các cường ép tâm lý của chính mình.

Chuỗi bảy bước thiền định được trình bày trong sách này là con đường để đi đến sự giải thoát bên trong. Nó được dựa trên các pháp môn Phật giáo, nhưng bạn không cần phải là một Phật tử thì mới có thể thực hành. Chúng có thể, hữu ích cho sự phát

triển cuộc sống nội tâm của bất kỳ ai, cho dù người đó có gắn bó với một truyền thống tôn giáo chuyên biệt nào đó hay không. Chúng được thiết lập cho người phương Tây, mặc dù có lẽ nên nói là "cho những con người thời hiện đại", bởi vì văn hóa phương Tây đang trải rộng khắp nơi và đã hòa nhập với tất cả các nền văn hóa khác.

Tác giả Kilung Rinpoche, đến từ một chốn xa xôi, xứ Tây Tạng. Ở đó, ông đã lớn lên trong một môi trường thoát khỏi phần lớn những điều gây xao lãng tâm trí mà chúng ta đang trải nghiệm trong cuộc sống hiện đại. Vì vậy, khi tới phương Tây, bắt gặp tính chất phiền toái ngày càng tăng của nó, và khi bắt đầu giảng dạy tại đây, ông hoàn toàn chẳng ngạc nhiên một chút nào thấy rằng đa số các môn sinh chẳng thể nào đạt được trạng thái an định sâu lắng đủ để đi sâu vào cốt lõi của thiền định. Với cùng một lý do như vậy, họ đã chẳng thể nào hiểu được các khác biệt lẫn những mối liên kết tế vi giữa các kỹ thuật thiền định truyền thống: những kỹ thuật dẫn đến sự an nhiên thâm sâu nhất - trạng thái **giác ngộ**. Tốc độ, sự căng thẳng và lo âu, vốn đang tràn ngập phổ biến trong xã hội hiện đại, ảnh hưởng một cách tự nhiên lên chúng ta, những người đang tu tập thiền định. Chúng ta đã bị ghì chặt trong cảnh trói buộc. Do đó, trong việc vận dụng hệ thống gồm bảy pháp thiền định này, phát triển tâm thư thái là mục tiêu hàng đầu.

Bảy pháp thiền định này được giảng dạy cho các môn sinh của Kilung Rinpoche trên cơ sở hàng tuần trong suốt một năm. Kết quả hết sức tích cực đến độ các môn sinh của ông đã tiếp tục tiếp nhận cũng như tập luyện một cách nhiệt thành hết năm này sang năm khác. Các chủ đề và các bài tập tuy lặp lại, nhưng trải nghiệm thì không ngừng mới mẻ và sâu sắc hơn. Điều đó mang đến một câu hỏi quan trọng: Để đạt được sự nhận thức thâm sâu thông qua hệ thống này, các chỉ dẫn trực tiếp của một vị thầy là cần thiết?

Hầu hết các cẩm nang thiền định có uy tín trên thị trường sách ngày nay, xuất phát từ các truyền thống thiền tịnh lớn, đều có ý bổ sung cho các chỉ dẫn chi tiết của một vị thầy. Thường là các sách đó đều được sắp xếp theo nhiều chủ đề triết học và tôn giáo được liệt kê, tiếp theo là những chỉ dẫn ngắn gọn, tổng quát về thiền định. Vị thầy được cho là sẽ làm công việc triển khai và điền vào các chỗ trống.

Nhưng quyển sách này thì khác. Hầu hết các thiền sinh khó gặp được một vị thầy thiền định giỏi, hay không có thời giờ để đến dự đều đặn các buổi thuyết pháp. Họ phải trông cậy vào sách - những quyển sách thường để lại cho họ sự thắc mắc, "Những điều này phối hợp với nhau ra sao? Làm cách nào tôi tổ chức việc thiền định của mình thành một con đường khả thi?", và đôi lúc, sau một thời gian, "Tại sao tôi cứ thấy mình bị mắc kẹt?" *Tác phẩm Tâm thư thái* được viết từ các chỉ dẫn trực tiếp của Kilung Rinpoche, qua đó, ông có thể theo dõi cũng như tìm giải pháp cho những vấn nạn thường là tế nhị

của các môn sinh tại mỗi bước đi trên con đường tu tập. Trong cuốn sách này, thiền định là mục tiêu trên hết, bất kỳ chủ đề lẫn định nghĩa mang tính triết học hoặc chuyên môn nào cũng đều được giữ ở mức tối thiểu và được giới thiệu một cách ngắn gọn, trong bối cảnh có những pháp môn thiền định tương thích với chúng. (Hai phần bổ sung, Suy ngẫm thứ nhất và Suy ngẫm thứ hai, được đan xen trong chuỗi bảy bước là để giải thích chi tiết hơn các vấn đề triết học cũng như để cung cấp bối cảnh cho chúng).

Trải nghiệm thật sự về thiền định có một cảm giác thật đặc biệt, do đó điều cực kỳ quan trọng là cần tránh đừng để tâm trí phải vướng bận vì những kế hoạch, mục tiêu và mong đợi phổ biến mà chúng ta vẫn hay có đối với các nỗ lực của mình - các dự án, công việc, các thú vui,...

Tâm thư thái được trình bày theo một cách thức tránh né tình trạng ấy, do đó thiền sinh thực hành theo cảm nang hướng dẫn thực tiễn nhưng rất có bản sắc này, có thể đạt được nhiều thành tựu bằng sự tự lực của chính mình. Dĩ nhiên, các chỉ dẫn của một vị thầy có đủ tư cách sẽ rất hữu ích, và đối với phần lớn chúng ta, điều đó là hết sức cần thiết cho việc đạt được những nhận thức cao nhất. Nhưng một hành giả thành tín vẫn có thể tiến xa khi sử dụng những hướng dẫn trong cuốn sách này.

Thư thái, giản dị và cuộc sống hiện đại

Điều quan trọng đối với thiền định là tâm thức. Mỗi pháp thiền trong số bảy pháp thiền ở đây là một phương cách để quán chiếu và an định tâm thức. Tâm thức có thể được mô tả theo nhiều cách. Nhưng người ta chỉ có thể hiểu nó qua sự khám phá của bản thân - qua việc thấy nó một cách trực tiếp và nhận ra bản chất đích thực của nó. Việc nhận ra bản chất đích thực của tâm, vốn là cửa ngõ dẫn đến sự giác ngộ, có thể xảy ra ở bất kỳ giai đoạn nào, và sự ổn định của tri kiến lẫn trải nghiệm chính là mục tiêu của cuốn sách này. Nếu mục tiêu có vẻ quá tham vọng, tác giả không ngừng nhắc nhở chúng ta rằng bản chất của giác ngộ chính là nhân dạng đích thực của chúng ta và chẳng phải là một điều gì đó mà chúng ta cần phải thủ đắc. Nó giống như ánh sáng mặt trời vẫn luôn luôn có đó, chiếu rọi, thanh khiết tự khởi thủy - nhưng các thói quen của chúng ta, cũng giống như các đám mây đang che khuất vầng thái dương khiến cho nó không lộ dạng được. Mặt trời trước sau vẫn ở đó, chỉ có điều là chúng ta chẳng thấy nó mà thôi. Cái tâm trí bận rộn của chúng ta đang che khuất sự giản dị tuyệt đối của tâm thức sáng tỏ. Tất nhiên, việc buông bỏ căng thẳng và lo âu là hệ quả phụ đáng mừng của quá trình thiền định chân chính, nhưng mục tiêu an lạc và giải thoát viên mãn - của sự giác ngộ - thì chẳng bao giờ bị quên lãng.

Cốt tủy của bảy pháp thiền này là sự thư thái - thư thái cho tâm thức của chúng ta và trải rộng để cho phép sự tinh khiết và giản dị hiện diện một cách tự nhiên. Ở đây, bạn sẽ thấy chữ thư thái được lặp đi lặp lại. Bạn cũng sẽ thấy mình được khuyến khích *hoàn toàn trải rộng, thư giãn, chú ý nhẹ nhàng quân bình và không phê phán*, hết lần này đến lần khác. Đó là vì mặc dù có bảy pháp thiền định nối tiếp nhau, nhưng đây không phải là một cẩm nang hướng dẫn theo thang bậc. Có nhiều điều trùng lặp. Khi bạn trải qua từng chương và bắt tay thực hiện các pháp thiền định, những từ ngữ được nhắc đi nhắc lại sẽ có ý nghĩa rất lớn. Việc trải nghiệm bảy pháp thiền định có chuyển động giống như theo hình xoắn ốc, với các chủ đề và các chỉ dẫn giống nhau, nhưng sẽ bổ sung thêm nhiều ý nghĩa hơn khi bạn bước lên cao hơn rồi cao hơn nữa trong trình tự. Nói chung, đó là một quá trình phong phú hóa dần dần, nhưng những cái nhìn thấu suốt thâm sâu có thể xảy ra tại bất kỳ điểm mốc nào, bởi vì sự thâm sâu nằm sẵn bên trong chúng ta ngay từ đầu.

Chìa khóa để thư thái là sự giản dị. Làm thế nào chúng ta có thể thư thái nếu phải liên hệ với quá nhiều chi tiết? Để người đọc tiếp thu phẩm chất cốt yếu của từng cách thức mà không phải mất công nghiên cứu nhiều về triết lý, Kilung Rinpoche cung cấp một số kiến thức ngắn gọn. Điều đó không có nghĩa là các pháp thiền này giống như những thứ thức ăn nhanh tiện lợi nhưng chẳng có bao nhiêu giá trị dinh dưỡng.

Mà chúng cung cấp phần tinh túy - những điểm then chốt của các pháp thiền mà từ đó chúng được tạo ra lẫn những phẩm chất chân chính và thâm sâu sẽ xuất hiện khi bạn thực hành.

Nhưng, ngay cả như vậy đi nữa thì toàn bộ chuyện này chẳng phải là dễ gây nản chí hay sao? Bạn có thể thắc mắc, "Tôi sẽ tìm ở đâu ra thời gian?" Là một vị thầy thiền định, có môn sinh ở khắp nơi trên thế giới, điều quá rõ đối với Kilung Rinpoche là cuộc sống hiện đại đang khiến cho những người muốn tu tập chẳng có được nhiều thời gian. Nhưng, ngoài thiền định chính thức - tại nơi mà chúng ta ngồi yên lặng - Phật giáo và các truyền thống thiền định khác luôn luôn thuyết giảng về tầm quan trọng của việc hội nhập thiền định vào cuộc sống hàng ngày. Thiền định phải là một phần của cuộc sống, và bảy pháp thiền này bắc một nhịp cầu nối liền giữa thiền định chính thức và thiền định nhật dụng. Do đó, nếu không có nhiều thời gian để ngồi trên nệm thiền, bạn vẫn có thể tu tập được trong quãng thời gian của một ngày bình thường của mình - trong lúc đang làm việc, vui chơi, trong khi ăn, trong khi đi, tại bất kỳ chỗ nào. Việc thiền định trong cuộc sống càng trở nên thường xuyên và đều đặn bao nhiêu, nó càng dễ trở thành chính thức bấy nhiêu. Chúng hỗ trợ cho nhau và có tầm quan trọng ngang nhau.

Hiểu được các bí ẩn

Chỉ có một cách để biết cái bánh là hãy ăn nó. Với tâm thức cũng vậy: người ta có thể nói rất nhiều về nó, nhưng người ta không thể dùng lời để nắm bắt tinh túy của nó được. Bạn đã đọc một số từ khá bí ẩn - *bản chất của tâm thức, (sự tinh khiết nguyên sơ) giác ngộ* - và một số chỉ dẫn đi liền với các từ ngữ đó lúc đầu có vẻ chẳng có gì là rõ ràng, bởi vì thiền luôn luôn thể hiện một cái gì đó mới mẻ và khác biệt. Thậm chí những trải nghiệm mà người ta có thể diễn tả bằng những từ ngữ giống nhau cũng chẳng bao giờ là giống nhau cả.

Do đó, hãy từ từ bước vào mỗi pháp thiền một cách thoải mái, nhẹ nhàng, và hãy cho phép bất kỳ hướng dẫn hoặc lời bình nào có vẻ bí ẩn từ từ ngấm sâu vào tâm trí. Khi chúng đã chìm sâu vào bên trong, bạn sẽ bắt đầu nhận ra ý nghĩa của chúng thông qua cái nhìn thấu suốt của riêng mình. Chẳng hạn, một câu mật chú ngắn - OM, AH, HUNG - được đưa vào pháp thiền đầu tiên và được bổ sung thêm tại mỗi chương kế tiếp. (Các mật chú của Phật giáo là những câu tụng đọc mang ý nghĩa biểu trưng, và thỉnh thoảng cũng mang đến lợi ích do chính thanh âm của chúng). Thoạt đầu thì điều này có thể có vẻ khá rõ ràng, dễ hiểu - có lẽ chỉ là một cách để thư giãn Thân và Tâm như một bước chuẩn bị cho việc thiền định. Nhưng ý nghĩa của ba từ này sẽ có tầm quan trọng ngày càng lớn hơn, đồng thời còn bao hàm nhiều điều chứ không chỉ đơn thuần là một kỹ thuật thư giãn. Đến một mức nào đó thì nó có thể có vẻ, hoàn toàn thần bí, nhưng với sự kiên nhẫn, theo thời gian, bạn sẽ hiểu và cảm nhận được các ý nghĩa sâu sắc của OM, AH, HUNG. Điều này cũng vậy đối với bản chất của tâm thức cùng nhiều từ ngữ khác được dùng để miêu tả trải nghiệm thiền định mỗi lúc mỗi sâu hơn - kể cả từ thư thái.

Có hai cách cơ bản để trình bày một chủ đề: Có thể chia các thông tin thành những chủ đề nhỏ và rồi những chủ đề nhỏ đó được sử dụng làm những khối kiến tạo để làm ra một phác thảo - cái này nối tiếp cái kia theo một trình tự logic. Hoặc có thể trình bày chất liệu một cách hữu cơ hơn, giống như nhiều sợi nhỏ làm thành một sợi dây thừng hấy dày cáp vậy, mỗi sợi nhỏ đóng góp cho cái toàn thể thống nhất. Các lời pháp truyền khẩu của Kilung Rinpoche có phẩm chất hữu cơ như thế. Ông tiếp cận con đường thiền định từ nhiều góc độ - lặp lại cùng lời khuyên nhưng mỗi lần lại mang một sắc thái hơi khác đồng thời dần dần cung cấp thêm những chi tiết quan trọng để làm sáng tỏ các quan hệ nối kết tế vi, và tô thêm màu sắc cho sự hiểu biết ngày càng thăng tiến về một pháp thiền nào đó hoặc về thiền định nói chung. Tính chất đa chiều đa sắc trong sự trình bày của ông được làm sống động thêm lên bằng những nhắc nhở, những giải thích, những lời khuyên, óc hài hước và sự nhiệt tình - tất cả đều nhằm vào việc phản ứng với các thói quen của chúng ta, sao cho chúng ta có thể hiểu được.

Sự kỳ bí của tâm thức thông qua việc tu tập của mình. Trong quyển cẩm nang này, phẩm chất ấy đã được trân trọng hết mức có thể.

Khi bạn đọc qua bảy pháp thiền và thử thực hành một trong số đó, hãy nhớ kỹ điều này: các kết quả của thiền định hiệu dụng chẳng thể ngay lập tức có được. Thật vậy, nhấn nạy là yếu tố then chốt trong thiền định, đồng thời cho phép các phẩm chất chúng ta vốn có hiện ra khi sự nóng lòng muốn thu hoạch kết quả nhanh chóng lắng xuống. Sự nôn nóng là một trong những chướng ngại chính cho chiều sâu và sự quân bình trong thiền định. Và sự thiếu kiên nhẫn có quan hệ mật thiết với kỳ vọng, mong đợi. Nếu mong muốn có kết quả nhanh chóng khi bước vào thiền định, chúng ta sẽ chỉ làm tăng thêm những điều gây phân tâm. Thay vì làm tăng thêm, chúng ta phải cố gắng giảm bớt chúng. Do đó, đừng nghĩ ngợi đến chuyện đã có một buổi thiền “tuyệt vời” hay một buổi thiền “tệ hại” gì hết. Cũng vậy, hãy biến thiền định thành một thói quen và hãy tập luyện đều đặn, bất luận việc bạn có thể ấn định mức độ thường xuyên của mình như thế nào. Hãy nhớ, thói quen thiền định đối nghịch với các cấu trúc lâu đời của cái tâm trí tán loạn và bồn chồn, đi ngược lại với xu hướng vội vã của cuộc sống hiện đại có thể đã ăn sâu bên trong chúng ta.

Những lợi ích thêm nữa

Cuộc sống luôn biến dịch không ngừng. Đây là một sự thật hiển nhiên, và là chủ đề cốt lõi trong giáo lý đạo Phật với cái tên vô thường. Sự thay đổi sẽ chẳng ích lợi gì. Nếu có thể thư giãn trong thiền định và an trụ cõi mở với những suy nghĩ và cảm xúc của mình, chúng ta có thể đạt được trạng thái tự bảo vệ khỏi những nổi cay đắng của cuộc đời và có thể lí trí khôn ngoan với đủ mọi loại thách đố của nó, kể cả những thách đố của bệnh tật. Thiền định đã được chứng minh về mặt khoa học là có những phẩm chất trị bệnh. Chẳng hạn, tiến sĩ Herbert Benson, một trong những nhà tiên phong trong lãnh vực y khoa thần-tâm và là người khám phá ra phương pháp đáp ứng thư giãn (*relaxation response*), đã đạt được cái nhìn thấu suốt cũng là dựa vào nghiên cứu khoa học về thiền định. Một sự quân bình tự tại giữa Thân và Tâm giúp gỡ bỏ hoặc làm giảm căng thẳng, nguyên nhân gây nên hoặc làm trầm trọng thêm nhiều căn bệnh.

Bảy pháp thiền này dựa trên các điểm then chốt trong pháp môn truyền thống của Phật giáo, chúng thích hợp cho những ai đã thực hành từ trước cũng như những ai chưa từng thiền định bao giờ. Các thiền sinh mới luyện tập sẽ tìm thấy ở đây một con đường thú vị để đi vào trải nghiệm cùng với sự hiểu biết càng lúc càng sâu sắc hơn, còn các hành giả từng trải có thể tiếp tục với sự thoải mái, xác quyết cùng sự thư thái nhiều hơn.

DẪN NHẬP

Hết ngày này sang ngày khác, thế giới mà chúng ta đang chia sẻ càng trở nên nhỏ bé và bận rộn hơn. Do vậy, ngày càng có nhiều vấn nạn hơn đang quấy rầy chúng ta, cả bên trong lẫn bên ngoài - trong tâm trí của chúng ta, với những suy nghĩ và cảm xúc, và trong môi trường sống nhanh sống vội thường nhật của chúng ta. Dưới tất cả những áp lực đó, cách xử sự của chúng ta thường là mang tính chất giả tạo. Chúng ta không để cho mọi việc xảy ra một cách tự nhiên. Cảm giác tự do bị thiếu vắng. Chúng ta hoàn toàn không thấy thoải mái hay hài lòng với vòng sinh tử luân hồi, cái thế giới như đã trải nghiệm bởi chúng sinh do những cấu trúc tinh thần và các nhận thức bị che mờ của chúng ta - cái thế giới do tâm trí tạo nên.

Chúng ta cần tìm cho mình một cách sống có ý nghĩa, trong đó cả nội giới lẫn ngoại giới đều hạnh phúc và hòa hợp. Nhiều vấn nạn trong số đó có thể giảm bớt, thậm chí giải quyết được, khi chúng ta tăng cường sức mạnh cho chính mình bằng những pháp môn tâm linh; như thiền định chẳng hạn. Thiền định không chỉ làm giảm sự căng thẳng - nó cũng còn có thể chữa trị tình trạng không hạnh phúc và chứng trầm cảm. Thiền định có thể giúp chúng ta chỉnh sửa sự mất quân bình và thăng tiến trong đời.

Khi khía cạnh vật chất trong cuộc sống diễn ra suôn sẻ, chúng ta có thể nghĩ là chẳng có đau khổ gì hết, nhưng điều đó không đúng. Chừng nào tâm trí còn hoạt động theo cách bình thường, chủ nghĩa lạc quan không tưởng có thể hữu ích đôi chút với sự khổ và những khổ khăn đang hiện ra, nhưng việc đó chẳng bền lâu. Chúng ta cần phải dựa vào sức mạnh bên trong, hạnh phúc bên trong. Và một khi khám phá ra điều đó qua thiền định, chúng ta cần phải duy trì nó và tăng cường sức mạnh cho nó, sao cho chúng ta luôn luôn nuôi dưỡng được tâm trí của mình. Tôi nghĩ điều hết sức quan trọng cho việc phát triển hạnh phúc chân chính là chúng ta đừng bao giờ lãng quên cái chìa khóa bên trong này, ngay cả khi các cơ duyên bên ngoài đang hết sức tuyệt vời. Đó là bởi vì vạn pháp vốn vô thường. Đúng như **Đức Phật** đã nói, “chẳng có gì còn mãi mà không biến dịch”. Chúng ta có thể phát triển một cuộc tập luyện tâm linh mỹ mãn và rồi, khi ngoại cảnh hết sức tốt đẹp, chúng ta tự nhủ, “Tôi chẳng cần tập luyện nữa”. Hoặc chúng ta có thể trở nên lười biếng, lơ là việc tu tập. Nhưng bất luận ngoại cảnh có thuận lợi đến mấy thì chúng vẫn có thể thay đổi và sẽ thay đổi.

Trong ngôn ngữ Phật giáo, người ta nói *vạn pháp vô thường*, nghĩa là mọi sự vật chẳng có gì là thường hằng cả. Nhưng nếu có cái gì đó có thể trở nên gần như thường hằng, thì đó sẽ chính là hạnh phúc ở bên trong chúng ta. Cái đó đáng tin cậy hơn nhiều so với những gì ở bên ngoài, bởi vì nó ở cùng với tâm trí của chúng ta. **TÂM-thức (heart-**

mind) là một chữ rất quan trọng được sử dụng trong khắp quyển sách này. Nó đồng nghĩa với chữ tinh thần con người (*human spirit*) - trung tâm năng lượng của đức hạnh và trí tuệ - và người ta có thể so sánh nó với thuật ngữ phổ biến trong tiếng Anh *heart of hearts* (nội tâm, thâm tâm), chẳng hạn như trong câu “Trong thâm tâm, trong trực giác sâu thẳm nhất của bạn, bạn cảm thấy như thế nào?”. Cái tâm thức này - bạn đừng lẫn lộn với bộ não (mặc dù cả hai có liên quan với nhau) - là ở toàn bộ cơ thể. Ý nghĩa thật sự, ở bên trong của *tâm thức* có thể được biết thông qua trải nghiệm và trực giác. Một khi chúng ta thật sự biết được cái hạnh phúc bên trong ấy, nó chẳng dễ biến mất. Không ai có thể lấy nó khỏi chúng ta. Do đó, chúng ta có thể gọi đây là sự tự do ở bên trong, hoặc sự tự do hoàn toàn.

Việc phát triển công cuộc tu tập thiền định cũng giống như việc có một khu vườn. Để tạo một khu vườn - việc chọn địa điểm, gom đất và các chất liệu khác - là một chuyện. Việc giữ gìn nó bằng cách chăm sóc thường xuyên lại là chuyện khác. Khi cả hai kết hợp với nhau một cách mỹ mãn, bạn có được một kết quả tuyệt vời - một khu vườn thật đẹp và thật giá trị. Do đó, nếu bạn có cơ hội, hãy luyện tập thiền định hàng ngày. Đến một lúc nào đó thì công cuộc luyện tập của bạn sẽ thật tự nhiên và chẳng cần chút gắng sức nào cả, bởi vì bạn đã quen thuộc với nó.

Bạn cũng có thể tu tập bất kỳ pháp môn thiền định hay yoga, hoặc truyền thống trị liệu nào đưa bạn đến sự giao tiếp với hiện hữu bên trong của mình. Việc này thật sự hữu ích không chỉ cho bạn, mà còn cả cho thế giới nói chung. Bạn cũng có thể dễ dàng tìm được một nơi yên tĩnh, ít bị phân tâm. Nhưng thời nay, với sự phát triển của công nghệ, thương mại, kinh doanh, vận chuyển..., nơi nào cũng đều trở nên như nhau - hết sức chộn rộn. Bây giờ, chúng ta phải tìm sự an bình ở bên trong. Và tôi nghĩ, việc tìm được điều đó là món quà lớn nhất bạn có thể tặng cho chính mình lẫn người khác. Việc thiền định hàng ngày có thể giúp cải thiện sức khỏe và cách sống của chúng ta, đó là chưa nói đến các phẩm chất tâm linh và sự hiểu biết về bản chất tâm thức của mình.

Giáo lý đạo Phật nói rằng mọi thứ quan trọng đều được biết qua việc biết bản chất của tâm. Bản chất của tâm đồng nghĩa với *Phật tính, ý thức nguyên sơ* cùng nhiều từ khác nữa; và có ý chỉ bản chất thuần khiết, tối hậu của nhận thức. Chúng ta có thể đạt được điều đó bằng cách thật sự dành thời gian nhìn vào bên trong con người mình một cách chú tâm, không xao lãng. Bạn không cần phải sống biệt lập. Bạn không cần phải bỏ lại xã hội, gia đình và công việc ở sau lưng. Tâm trí của bạn vẫn có thể OK - hạnh phúc và an bình - ngay giữa những ồn ào đời thường. Bạn có thể phát triển sự linh hoạt nội tâm bằng cách tìm ra một vài phút, ngay tại nơi mà bạn có thể cảm thấy yên tĩnh ở bên trong mình, với tâm thức hoàn toàn mở rộng để đón nhận bất cứ điều gì đang trôi lên. Hãy cho phép mình thoải mái, cởi mở đón nhận mọi thứ. Như nhà thơ Ba Tư thế kỷ

13 là Rumi đã viết: *“Ngày hôm qua tôi thật khôn ngoan, do đó tôi đã muốn thay đổi thế giới này. Ngày hôm nay tôi thật sáng suốt, cho nên tôi đang thay đổi chính mình”*.

Động thái ấy thật sự mạnh mẽ. Bởi chúng ta đã quá bận rộn, hết lao vào chuyện này lại đón lấy chuyện kia, cho nên chúng ta là kẻ hết sức đói khát cái nguồn cội nuôi dưỡng dịu dàng ấy. Với năng lượng tinh thần, chúng ta đang nuôi dưỡng mình theo một phương cách đặc biệt. Sẽ rất tuyệt vời nếu chúng ta có thể nuôi dưỡng mình theo cách thức như thế trong những quãng thời gian dài mỗi ngày, nhưng nếu bạn chỉ có dư dả khoảng năm hay mười phút, điều đó vẫn rất hữu dụng. Bạn không cần phải là một “thiền giả xuất sắc” để bắt đầu. Tất cả những gì bạn cần làm là có cái tâm và cái trí thống nhất thỏa thuận như sau: “Chúng ta hãy thư giãn. Ngay bây giờ, chẳng có lý do gì để lang thang quanh các suy nghĩ hoặc để băn khoăn toan tính. Hãy thoải mái và mở rộng đón nhận”. Thậm chí cũng chẳng cần gì phải đóng cửa các suy nghĩ của mình. Bạn chỉ cần có mặt ở đó cùng chúng, nhưng đừng quá quan tâm hay gắn bó với chúng. Hãy có mặt ở đó nhưng hoàn toàn rộng mở tâm trí, và chỉ cần thoải mái bên trong điều đó.

Một cái nhìn gần hơn

Ý chính của thiền định Phật giáo là thuần phục tâm thức. Con người có tâm thức rất mạnh mẽ - khả năng tinh thần hết sức lớn lao - nhưng, cùng lúc, việc này có thể mang lại nhiều phiền phức. Đó là vì thông thường chúng ta không nhận ra hay hiểu rõ các khía cạnh thiện lành và tích cực của cuộc sống. Mỗi người đều có trong mình tấm lòng từ bi và bác ái - một trái tim mở rộng đón nhận cả cái tôi của mình lẫn tha nhân. Nếu các sức mạnh của chúng ta bao gồm sự hiểu biết về tâm thức và kỹ năng sử dụng hiểu biết đó, việc này sẽ khiến cho cuộc sống trở nên hoàn toàn khác hẳn. Thiền định giúp chúng ta nhận ra cũng như kích hoạt các phẩm chất tích Cực, và thông qua thiền định, sau cùng, chúng sẽ trở thành một phần của đời thường. Một khi hiểu rằng những phẩm chất tốt đẹp này luôn luôn ở bên mình, chúng ta bắt đầu hiểu sâu về nó - điều sẽ khuyến khích chúng ta trở nên tích cực hơn nữa. Như vậy, tâm thức có thể trở nên khôn ngoan hơn và hiểu biết nhiều hơn thông qua thiền định. Chúng ta nối kết với niềm vui và sự hài lòng mà mình hằng khao khát.

Chìa khóa cho tất cả những điều này chính là sự ung dung, thư thái. Trong thế kỷ 21 này, thế giới vật chất, thế giới bên ngoài đang chuyển động rất nhanh; tốc độ thay đổi là rất cao. Tất cả chúng ta đều bị ảnh hưởng bởi việc đó, nhất là với cảm giác rằng chúng ta có thể bị bỏ lại đằng sau - rằng chúng ta phải bắt kịp tốc độ chung, bằng không sẽ bị tụt hậu còn xa hơn nữa. Có một cảm giác chung là hối hả và lo âu; cảm giác nỗ lực

hết sức để bắt kịp của cái tôi - bản ngã - của chúng ta nhiều đến mức chúng ta chỉ còn dành đôi chút chú ý lẫn giá trị cho thế giới nội tâm của mình.

Một mặt, có vẻ như sự phát triển của công nghệ hiện đại, đang gây ra hết thảy những điều này, là hết sức hứa hẹn, nhưng tôi nghĩ nó cũng tiêu biểu cho một thách thức lớn. Bằng chứng của việc này là chúng ta đang rất khổ sở. Chẳng cần các tin tức hàng ngày để nhắc nhở về sự kiện này. Trong tâm trí mình, chúng ta đang cảm thấy không hài lòng và khao khát một điều gì đó mà các phát triển ở bên ngoài không mang lại. Tâm thức đang bị bỏ lại đằng sau, và chúng ta vẫn đang mong chờ một điều gì đó tốt đẹp hơn.

Sau đây là một ví dụ phổ biến: Chúng ta đi nghỉ mát. Ý tưởng là đi khỏi nơi làm việc và tránh các phiền hà của cuộc sống bình thường, luôn phải vùi đầu vào công việc. Những khi đến nơi nghỉ mát - bãi biển, cao nguyên, rừng núi - tâm trí vẫn cứ bận rộn. Bởi vì nó không đi nghỉ mát, cho nên chúng ta cũng vậy. Tất cả đều có những trải nghiệm tương tự, và có lẽ cũng để ý thấy rằng do nhịp điệu rất nhanh của cuộc sống hiện đại, tâm trí chúng ta thường buông lung và bất kham. Có những lúc chúng ta ước muốn rằng tâm thức của mình sẽ tập trung và yên lặng, nhưng giống như một đứa trẻ hư, tâm trí cứ lảng xảng chỗ này chỗ nọ. Sự huấn luyện nhận được trong thiền định có thể cho phép chúng ta đạt được một sự quân bình hết sức hữu ích giữa tập trung và thư giãn.

Thiền định rất tốt cho mọi người ở bất kỳ lứa tuổi nào. Đối với người trẻ, mặc dù việc thực hành có thể chẳng mấy sâu sắc lúc đầu, nhưng họ đang gieo những hạt giống quan trọng sẽ mang lại kết quả về sau nếu họ biến việc thiền định thành một thói quen. Điều đặc biệt mang tính thách thức đối với người trẻ, những người mà - như tôi còn nhớ rất rõ từ tuổi thanh niên của chính mình - có cả năng lượng lẫn động cơ cực kỳ mạnh mẽ để học hỏi và trải nghiệm bất cứ điều gì. Nhưng, đối với người trưởng thành, thiền định vẫn có thể cung cấp một góc nhìn mới về những phức tạp của việc kiếm sống lẫn việc là một thành viên của một gia đình ngày càng đông hơn. Và đối với những người lớn tuổi, thiền định vẫn có thể trở thành một công cụ hữu ích để ứng phó với các thói quen đã bén rễ lâu đời có thể tiến hóa thành các vấn nạn khó khăn. Chẳng có gì bảo đảm rằng các tiện nghi của việc nghỉ hưu - thời giờ rảnh rỗi và môi trường thoải mái - sẽ mang đến hạnh phúc lẫn sự bình yên trong tâm thức mà chúng ta hằng khao khát. Nhưng thiền định có thể mang lại sự thư thái lẫn cái nhìn thấu suốt mà chúng ta cần để hiểu được các trạng thái tinh thần và cảm xúc của chúng ta. Khi nhìn vào bên trong, nếu tâm thức có thể thư giãn được, ngay cả đối với một người trẻ năng động, việc này làm cho cuộc sống trở nên khác hẳn. Mọi việc có thể được thực hiện một cách khôn ngoan hơn, tích cực hơn.

Chủ ý của tôi là bất kỳ ai mong muốn cũng đều sẽ có thể gặt hái được một điều gì đó ứng dụng tích cực vào cuộc sống của mình bằng bảy pháp thiền này. Tất cả dựa trên niềm tin của tôi rằng thiền định không chỉ dành cho các tu sĩ trong tự viện, cho các hành giả khổ hạnh trong các hang núi lạnh lẽo. Là con người; tất cả chúng ta đều có tâm thức có cùng bản chất lẫn sự phức tạp, nói chung là giống nhau, kể cả động cơ, ước muốn lẫn sự mong mỏi được hạnh phúc. Nếu chúng ta có thói quen thiền định thông qua nỗ lực tập luyện thường xuyên, khi ấy hạnh phúc sẽ nảy sinh một cách tự nhiên và không tốn sức trong các sinh hoạt đời thường. Nhưng nếu chúng ta chẳng chịu cố gắng gì hết, hệ quả của thiền định sẽ chẳng bao giờ được như ý. Bằng cách tập luyện trong một thời gian dài và trở nên quen thuộc với nó, chúng ta có thể thấy rằng chỉ cần nghe đến chữ thiền không thôi cũng sẽ khiến cho tâm thức bước vào các phẩm chất, trí tuệ và năng lượng như lúc tập luyện, cũng như việc quẹt một que diêm lập tức làm bùng lên ngọn lửa khiến không gian trở nên sáng ngời.

Một khi thiền định trở thành một phần của cuộc sống, bạn có thể để ý thấy rằng việc tập luyện lan tỏa tinh thần tích cực sang những người khác - sự bình yên và dịu dàng của nó làm ảnh hưởng đến toàn thể môi trường. Hiệu ứng này đặc biệt rất mạnh khi bạn tu tập chung với các thiền sinh khác. Dù chủ ý hay không, bạn cũng sẽ mang đến lợi ích cho những người bên cạnh. Bạn có thể để ý thấy một ví dụ mang tính tiêu cực về hiệu ứng này: Nếu bạn đang ở trong một không gian công cộng, chẳng hạn trong một chiếc xe buýt hay trong một công viên, và bạn thấy ai đó la hét hay đánh nhau, mọi người ở gần đó đều trở nên căng thẳng, lo âu và bồn chồn. Mặc dù chẳng có lý do gì để sợ, nhưng bạn cũng thấy sợ. Giống như các rung động tiêu cực phát ra từ suy nghĩ và hoạt động hung hăng đó, những ảnh hưởng tích cực sẽ nảy sinh từ thái độ thư thái và yêu thương do thiền định mang lại. Nếu muốn hòa bình trên trái đất này và cải thiện môi sinh, trước tiên, chúng ta phải nhìn vào bên trong và chữa trị cho chính mình, rồi trải rộng ảnh hưởng tích cực này ra bên ngoài. Năng lượng mạnh mẽ từ một nhóm thiền giả sáng suốt có thể giúp chữa trị trái đất và mang lại hạnh phúc cho toàn thể chúng sinh.

Bước vào luyện tập

Về phần tập luyện thật sự, một khi bạn bước vào bất kỳ phép thiền nào trong bảy phép thiền dưới đây, hãy nghe theo lời khuyên sau đây xuất phát từ truyền thống Phật giáo Tây Tạng: *“Tập trong ít phút, nhưng nhiều lần”*. Ít nhất là lúc mới bắt đầu, bạn nên có những lần tập ngắn, nhưng nhiều lần. Nếu một người có thể tập mười lần với mỗi lần mười phút, việc đó rất tốt. Bạn cũng có thể có những lần tập ngắn trong sinh hoạt thường nhật - vào giờ nghỉ giải lao hay những lúc rảnh rỗi trong khi làm việc, khi ở trên xe buýt và từ trường về nhà nếu bạn còn đang đi học. Bạn không cần phải ngồi cho thật

thẳng lưng trông như một vị **Phật** vậy. (Bạn có thể sẽ nghe thấy: “Nhìn kia! Có một ông Phật trên xe buýt”). Trong trường hợp đó, bạn thường cảm thấy lúng túng, và nghĩ, “Tôi chưa phải là Phật; tôi vẫn còn là tôi”. Điều đó đúng; bạn tất nhiên vẫn còn là bạn. Nhưng tâm thức hôm nay của bạn đã khác hẳn. Tại sao? Bởi vì bình thường thì bạn hay lo lắng về chuyện về nhà đúng giờ hoặc không để bị trễ xe. Nhưng hôm nay bạn ung dung hơn, chẳng lo lắng về chuyện đi xe buýt nữa - bạn đang điềm tĩnh và thư thái hơn.

Tôi là một thiền giả Phật giáo và là một Lạt ma Tây Tạng sinh ra và lớn lên trên cao nguyên của Himalaya. Tôi đã đi khắp đó đây ở phương Tây trong khoảng mười lăm năm qua, và mặc dù tôi lấy nền tảng của bảy pháp thiền này trên truyền thống Phật giáo, nhưng chúng đặc biệt được thiết kế dành cho các thiền giả trong thời buổi ngày nay. Tôi hy vọng các bạn hết sức thoải mái với những chỉ dẫn được dàn trải tuần tự trong nhiều chương - đồng thời phần biệt bảy pháp thiền - nhưng điều quan trọng cần biết là có những sợi chỉ đỏ xuyên suốt. Như đã nói ở trên, chúng thật ra không khác nhau. Trước hết, chúng có tính chất lũy tiến, trong đó chương thứ nhất là bước chuẩn bị cho chương thứ hai, và chương thứ hai là bước chuẩn bị cho chương thứ ba... Cùng lúc, nếu bạn thấy một trong các phong cách thực hành đặc biệt thú vị với mình, chẳng có gì sai trong chuyện giữ theo phong cách đó. Về sau bạn sẽ có thể muốn tìm hiểu thêm những phong cách khác.

Điều cũng có thể hữu ích là hãy tuần tự trải qua hết bảy pháp thiền, ít ra vào lúc đầu - để đạt được đôi chút hiểu biết và trải nghiệm với mỗi pháp. Bởi có một số chủ đề hay kỹ năng chung trong các pháp mà người ta có thể triển khai rộng hơn nữa từ pháp thiền này sang pháp thiền kia. Một trong những điều như thế là việc thuần hóa từ từ cái tâm bồn chồn, hoang dại và “hư hổng”, sao cho nó trở nên biết chú ý, biết tập trung hơn. Điều khác nữa là việc phát triển một tâm thức thư thái - phần lớn của quá trình thuần hóa tâm thức - là điều hết sức quan trọng. Bạn có thể thấy rằng khi trải qua trình tự này, sẽ càng lúc càng ít phải gắng sức mà vẫn đạt được sự thư thái và tập trung. Cuối cùng, tâm thức có thể trở nên khôn ngoan và sẽ chẳng cần gì đến bất kỳ phương thức trị liệu nào cho tình trạng tán loạn và bồn chồn. Đây sẽ là sự nhận ra bản chất của tâm thức - trạng thái **giác ngộ**.

Bởi bảy pháp thiền được trình bày cho chu trình một năm, cho nên bạn sẽ thấy hữu ích nếu đi theo trình tự sao cho có thể nhập tâm với mỗi pháp thiền và trở nên hoàn toàn quen thuộc với tất cả. Pháp thiền thứ nhất (nhấn mạnh đến khía cạnh cơ thể của thiền tọa - cảm nhận cơ thể) kéo dài trong một tháng. Pháp thiền thứ hai (*thiền chỉ - shamatha*) kéo dài trong hai tháng. Pháp thiền thứ ba (*thiền tọa tinh luyện*) - một tháng. Pháp thiền thứ tư (*thiền quán - vipassana*) kéo dài trong hai tháng. Pháp thiền thứ năm (khai phóng tâm) diễn ra trong hai tháng. Pháp thiền thứ sáu (*thanh tịnh trí*) cũng kéo

dài hai tháng, còn pháp thiền thứ bảy (*thiền vô niệm*) cũng vậy. Dĩ nhiên, bạn có thể thực hành dài hơn nếu muốn.

Bạn có thể muốn biết nguồn gốc của bảy pháp thiền này. Phật giáo Tây Tạng kết hợp truyền thống Phật giáo Theravada (*hay Tiểu thừa - Hinayana*), nhấn mạnh đến sự khai ngộ cá nhân; kết hợp với truyền thống Đại thừa (*Mahayana*) về sau này, qua đó hành giả tìm kiếm sự giác ngộ dưới tác động của ước muốn giải thoát cho toàn thể chúng sinh khỏi bể khổ luân hồi; kết hợp với truyền thống Kim cương thừa, vốn xem mọi trải nghiệm đều có bản chất thanh tịnh và giác ngộ; với truyền thống Đại viên mãn (*Dzogchen*), vốn nhấn mạnh đến sự an trụ vào ý thức nguyên sơ - trạng thái tỉnh thức của một vị Phật.

Bốn pháp đầu trong số bảy pháp thiền được rút ra từ truyền thống Theravada. Pháp thứ năm mang đậm sắc thái Đại thừa, pháp thứ sáu thuộc về Kim cương thừa, còn pháp thứ bảy là bước nhập môn vào thiền định Đại viên mãn.

Nói chung, từ pháp thiền thứ nhất đến pháp thiền thứ tư (Phần Một) được thiết kế để an định trí não - bình thường vốn hết sức chộn rộn - nhằm nối kết VỚI nội tâm. Trong mỗi pháp thuộc bốn pháp đầu tiên, tâm thức dần dần trở nên tập trung hơn. Ba pháp thiền sau (Phần Hai) nhấn mạnh đến các phẩm chất bên trong tâm thức, đồng thời hướng dẫn việc an trụ vào đó mà không bị vọng niệm. Nếu đã di chuyển quá nhanh qua các pháp thiền của Phần Một và đang bước vào Phần Hai, bạn có thể thắc mắc, “Tại sao cứ lặp đi lặp lại hoài ở chỗ này với những chỉ dẫn không khác gì phần trước?”. Nếu thế, bạn có lẽ cần dành thêm thời giờ nữa cho các pháp thiền ban đầu. Chữ nghĩa có thể giống nhau, nhưng các pháp thiền ở Phần Hai tế vi hơn nhiều và đòi hỏi trải nghiệm ở Phần Một phải được thấu hiểu một cách đầy đủ.

Mô tả ngắn gọn về bảy pháp thiền

1. Pháp thiền thứ nhất: Mức sơ khởi của thiền toạ cơ bản (tiếng Tây Tạng: *shad-gom*). Nối kết ý thức về Thân và Tâm trong thiền định. Thiền chẳng phải chỉ là chuyện của tâm thức. Ở đây, chúng ta mang Thân và Tâm lại với nhau trong sự thư thái và học các tư thế thiền, tất cả đều là bước chuẩn bị cho chương kế tiếp.
2. Pháp thiền thứ hai: Thiền chỉ (tiếng Tây Tạng: *shī-ney*, tiếng Phạn: *shamatha*). Sử dụng một đối tượng chú tâm để giải thoát chúng ta ra khỏi những rối loạn của suy nghĩ và đạt đến trạng thái điềm tĩnh.
3. Pháp thiền thứ ba: Thiền toạ tinh luyện. Sự điềm tĩnh tiến hóa lên thành sự thấu suốt, thư thái, năng lượng và cảm hứng.

4. Pháp thiền thứ tư: Thiền quán (tiếng Pali: *vipassana*, tiếng Tây Tạng: *Lhag-tong*). Nhìn thấu bên dưới bề mặt để thấy được bản chất của vạn pháp, thấy mọi sự vật như chúng thật sự đang là.
5. Pháp thiền thứ năm: Khai phóng tâm (*pháp Đại thừa*). Xem xét bên trong lẫn bên ngoài một cách rộng rãi hơn. Như một nền tảng cho lòng từ bi vững chãi, đồng thời vun bồi tinh thần bình đẳng để thay cho sự bám chấp nhị nguyên phân biệt tôi và người khác. Trải nghiệm rộng mở về sự vô biên.
6. Pháp thiền thứ sáu: Thanh tịnh trí (*pháp Kim cương thừa*). Rộng mở thậm chí nhiều hơn nữa để tạo ra sự cân bằng hài hòa giữa các đối cực, chúng ta siêu việt lên trên các cấu trúc thói quen lâu đời không nhất quán với bản chất thanh tịnh của thực tại.
7. Pháp thiền thứ bảy: Thiền vô niệm (*nhập môn Đại viên mãn*). Cho phép tâm thức an trú vào trạng thái tự nhiên nguyên sơ của tâm thức. An trú mà không cần chút gắng sức nào vào bản chất của tâm thức. Trải nghiệm hiểu biết siêu việt: sự thanh khiết nguyên sơ.

PHẦN MỘT



Mỗi chương đều khởi đầu bằng một lời giới thiệu về phong cách thiền định, tiếp theo là phần tổng quan, trình bày các thành phần chính và đôi lúc lồng các chủ đề có liên hệ. Phần kế tiếp của chương bao gồm sự miêu tả về pháp thiền trong thực tế cùng các chỉ dẫn chuyên biệt hơn. Sau đó, có một liệt kê về các đề nghị ngắn gọn mà thiền giả có thể nhớ hay tham khảo trong lúc thực hành như một lời nhắc nhở và như một sự khích lệ. Các chương đều kết thúc bằng phần “Hỏi & Đáp” trích từ các ghi chép về những cuộc thiền định của các môn sinh dưới sự dẫn dắt của Kilung Rinpoche.

1. PHÁP THIỀN THỨ NHẤT

THIỀN TỌA CƠ BẢN

Thiết lập nền tảng – bằng cách kết nối Thân và Tâm

Pháp thiền thứ nhất này, chú trọng đến thân thể, được gọi là *shad-gom* trong tiếng Tây Tạng. *Shad* có nghĩa là “phân tích”, còn *gom* tức là “thiền định”. Pháp môn này mang tính chất phân tích theo nghĩa người ta quán sát hay xem xét Thân và Tâm để biết rằng cả hai đều thư thái và tự tại. Ở đây chúng ta hợp nhất Thân và Tâm. Chúng ta có thể có ý nghĩ rằng thiền định chỉ dành cho tâm thức. Mọi người đôi khi cho rằng thiền định có nghĩa là giảm bớt suy nghĩ hay giảm bớt sự làm việc bằng trí óc - có lẽ là bằng cách quan sát các suy nghĩ trong đầu mình, bằng cách đi theo chúng hay đối tượng nào khác bằng sự chú ý. Trong những trường hợp như vậy, tâm trí có thể bảo, “Ô, tôi đang làm tốt. Tôi không bị bất kỳ thứ gì làm xao lãng, do đó tôi không cần phải quan tâm đến thân”. Nhưng sự việc đâu có đơn giản như vậy. Tâm phải được nối kết sâu sắc với các cảm xúc của Thân. Chúng phải cùng nhau an nhiên tự tại trong thiền định.

Mức độ thứ nhất này được gọi là thô, nhưng chỉ bởi vì sự nhấn mạnh là nhằm vào thân - một cái gì đó mà chúng ta có thể cảm, các cảm xúc có thể sờ mó được của mình. Thân là nền tảng hết sức quan trọng cho tất cả các pháp môn thiền định. Trong hiện thực, phải có sự cân bằng giữa cả hai - Tâm và Thân. Nếu Thân và Tâm bị chia cắt - với cái thân thì mặc nó, còn cái tâm thì ở nơi khác - cái thân, do thiếu sự hiện diện ngọt ngào của trạng thái thư giãn do quán niệm mang lại, có thể trở nên hết sức cứng nhắc, giống

như một pho tượng. Tâm thì phóng đi như bay một mình, và Thân - không thể bắt kịp được - trở nên căng thẳng.

Khi bạn ngồi xuống để thiền, đôi lúc ngẫu nhiên là tâm trí của bạn vẫn còn đang bị lơ dờ công việc. Tốt nhất là hãy kết thúc mọi điều bạn tâm trước khi nhập thiền, hoặc nếu bạn vẫn còn vướng những suy nghĩ như vậy khi bắt đầu thiền, hãy cho chúng nghỉ ngơi, càng nhanh càng tốt, và nhẹ nhàng mang sự chú ý đặt vào thân và xem nó có cảm giác ra sao. Sự quyết tâm và thái độ dịu dàng cho phép chúng ta tránh được thói quen hối hả với mọi chuyện chỉ để làm cho xong. Trong thiền định, phẩm chất quan trọng hơn tốc độ. Đừng bao giờ quên điều then chốt này. Khi tâm hiện diện cùng với thân, bạn cảm thấy khác hẳn so với cách mà bình thường bạn cảm thấy khi làm việc hay khi ăn... Bạn trở nên an nhiên, tự tại hơn, có cảm giác ung dung, và cảm giác hạnh phúc có thể xuất hiện trong ý thức của bạn. Khi bạn trải nghiệm sự thư thái và cảm giác rộng mở vô biên, điều này cho thấy Thân và Tâm đang ở cạnh nhau, quy nhất và hòa hợp.

Việc dành một chỗ riêng trong nhà hay bất cứ nơi nào mà bạn chọn để ngồi thiền - một nơi đỡ bị phân tâm mà bạn thấy thoải mái cũng như thích thú, một môi trường mà trong đó bạn có thể vun bồi cho việc tu tập, biến nó thành thói quen - là một ý kiến rất hay. Việc này sẽ mang đến năng lượng tích cực, năng lượng sẽ thúc đẩy việc tu tập của bạn. Hãy dành chút thời gian và sự chăm sóc cho việc chọn lựa tấm nệm thiền mà bạn sẽ sử dụng. Khi đó, chỗ ngồi thiền của bạn sẽ trở nên hấp dẫn, khả ái, cứ như nó đang nói với bạn, "Xin chào. Bạn có muốn thiền trong vài phút không? Tôi đã bị để trống khá lâu rồi đấy. Tôi rất nhớ bạn". Bằng cách đó, môi trường của bạn tạo nên sự khác biệt, mang đến cảm hứng để phát triển việc tu tập thiền định. Có thời gian đều đặn để ngồi, thiền là một trợ giúp tích cực khác nữa.

Thiền là gì?

Những gì chúng ta thật sự làm khi bắt đầu hành thiền? Chúng ta đang chuyển hóa sự bận rộn, vốn là trạng thái tinh thần thông thường, thành sự thư thái, an nhiên. Đây là điều mà tất cả chúng ta đều hết sức cần. Khi bắt đầu, chúng ta không chú ý nhiều đến chuyện kiểm soát tâm thức. Chúng ta không chỉ trích trạng thái bình thường của mình, bằng cách nói với mình, "Ồ, cái tâm nghịch ngợm, anh thật vô chùng. Anh phải ngưng chuyện này lại!" Chúng ta sẽ trở nên thư giãn hơn, cởi mở hơn và bớt quan tâm đến chuyện kiểm soát. Do đó, chúng ta bắt đầu một cách nhẹ nhàng, chỉ cần mang tâm thức trở lại với cảm xúc của thân khi nó đi lạc.

Ở giai đoạn này, chúng ta không xử lý những thể thức phức tạp, chẳng hạn như tập trung sự chú ý vào các cảnh trí được hình dung hay dõi theo hơi thở. Chúng ta không

muốn chất nặng tâm trí bằng những chi tiết sẽ gặp ở những cấp thiền định tinh tế hơn. Tâm cũng giống như các biến chứng, lúc đầu chúng ta có thể thấy mình muốn thử một hình thức thiền định phức tạp hơn. Nhưng chẳng mấy chốc, sự nỗ lực cần thiết sẽ hút cạn năng lượng của chúng ta, và sự thích thú đối với thiền định sẽ héo tàn. Do đó, hãy bắt đầu bằng cách phát triển một nền tảng chắc chắn và thoải mái liên quan đến việc chú ý vào thân.

Chúng ta không vội vàng. Hãy thư thả trong sự an nhiên tự tại, thoải mái, đồng thời duy trì ý thức vào việc năng lượng đang lưu chuyển ra sao trong thân.

Ngày nay, chúng ta được tiếp xúc với nhiều pháp môn tu thân rất hữu ích cho cơ thể đến từ các nền văn hóa khác nhau. Nhiều người tập yoga, thái cực quyền hay một hình thức luyện tập nào đó. Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta có thân hữu tướng và thân vô tướng. Thân hữu tướng chính là cái thân thể bình thường của chúng ta. Còn thân vô tướng, đôi khi được gọi là cái thân tế vi (*tương tự như kinh lạc và khí trong môn Thái cực quyền và phép châm cứu của Trung Quốc*) thì không thể thấy được, nhưng là một sự phản ánh năng lượng của cơ thể. Nếu thân thông thường của chúng ta được thư giãn, năng lượng của thân tế vi được cải thiện. Thân tế vi được cấu tạo bằng các luân xa và các kênh năng lượng. Những thứ này có tác động quan trọng đến dòng năng lượng trong cơ thể. Chúng ta không đi sâu vào đề tài này, nhưng khi thân đạt tư thế tốt, và được chăm sóc cẩn thận, sẽ cho phép các kênh năng lượng vận hành thuận lợi, khiến cho cơ thể cảm thấy nhẹ nhàng và hạnh phúc.

Tư thế: Thiền định trong sự thoải mái

Trong pháp thiền thứ nhất, chúng ta tập trung vào việc làm cho thân cảm nhận về thiền định một cách sâu sắc. Để làm điều đó, cần một tư thế thoải mái, ổn định. Chúng ta có thể ngồi thiền trên ghế, nhưng việc cố gắng ngồi bắt chéo hai chân trên sàn nhà vẫn hay hơn rất nhiều, bởi điều này có thể mang đến tư thế thẳng lưng và thoải mái, cho phép các năng lượng của cơ thể lưu chuyển nhẹ nhàng. Khi chúng ta nhìn các bức tranh hay các bức tượng mô tả **Đức Phật**, ngài ngồi thật thẳng, đến độ viên mãn, không nghiêng bên này cũng chẳng nghiêng bên kia; trong tư thế kiết già (*lotus posture*), với hai chân bắt chéo nhau - bàn chân bên này đặt lên đùi bên kia.



Nếu trong suốt nhiều năm chỉ ngồi trên ghế, bạn có thể thấy ngại khi ngồi bắt chéo chân trên sàn. Nhưng bây giờ có lẽ là lúc thích hợp để thử ngồi như vậy. Trong trường hợp này, bạn nên từ từ bước vào một trong những tư thế bắt chéo chân đơn giản hơn, bởi vì sự linh hoạt của các cơ gân là cần thiết. Yoga có thể hữu ích bởi nó mang đến cho bạn sự mềm dẻo cần thiết. Khi cơ thể bắt đầu thư giãn, điều đó ảnh hưởng đến tâm. Tâm nói, “Vâng, tôi có thể làm được”, và thân sẽ nghe theo tâm cũng như kiểm tra xem điều đó là có thể hay không. Còn nếu như Thân ngại việc thử làm, khi ấy tâm sẽ nói, “Không, tôi chưa thể làm được. Đừng có thử điều đó!” Khi ấy, bạn bị mắc kẹt vào nỗi sợ.

Nói chung, trong thiền định, chúng ta cần sự cởi mở và sự sẵn sàng thay đổi, để thăng tiến. Do đó, việc cho phép mình thử qua những tư thế thiền định mới mẻ và đầy tính thách thức cũng là một phần của thiền định. Nếu dụng công nhẹ nhàng và từ từ, một tư thế từng bị xem là mang tính thách thức sẽ trở thành khả thi và cuối cùng là hết sức thoải mái. Tôi nhận ra, từ thời còn thiếu niên, nhiều người quen với việc sử dụng ghế khi ngồi, và đối với một số người, chuyện cong gập đầu gối là thật sự khó khăn hoặc không thể, bởi vì hai đầu gối của họ luôn luôn được ghế nâng lên, nên lúc nào cũng ở góc độ hơi co lại thôi. Cũng có mối lo ngại về chuyện an toàn nữa, bởi một số người có các vấn nạn về khớp, hay vấn đề về thần kinh, và bác sĩ có thể nói với bạn là không được gập đầu gối quá nhiều. Trong những trường hợp như vậy, tất nhiên bạn nên tôn trọng lời bác sĩ để đảm bảo không tự gây tổn thương cho mình.

Bởi tư thế kiết già có thể mang tính thách thức đối với nhiều người, cho nên sau đây là một số tư thế hữu ích mà bạn có thể thử qua:

Tư thế bán già tương tự như tư thế kiết già, nhưng trong khi một chân (giả sử chân trái) vắt lên đùi bên kia thì bàn chân bên kia vẫn còn nằm trên mặt sàn và ở bên dưới đùi hoặc mắt cá chân của chân đang vắt lên. Như với tất cả các tư thế khác, thỉnh thoảng nên đảo chân để tránh bị mỏi.



Trong tư thế Miến Điện (Burmese posture), bàn chân trái được đặt nằm lên háng, còn bàn chân phải thì được xếp ra phía trước. (Và dĩ nhiên bạn có thể làm ngược lại).



' Một biến thể nhẹ nhàng hơn của tư thế này sẽ là bàn chân phải được đặt nằm trước hay sau của bàn chân kia.



Trong tư thế dễ, các chân đặt chéo lại, bàn chân trái nằm dưới đùi của chân phải, còn bàn chân phải nằm dưới đùi của chân trái (rồi thỉnh thoảng lại hoán chuyển).

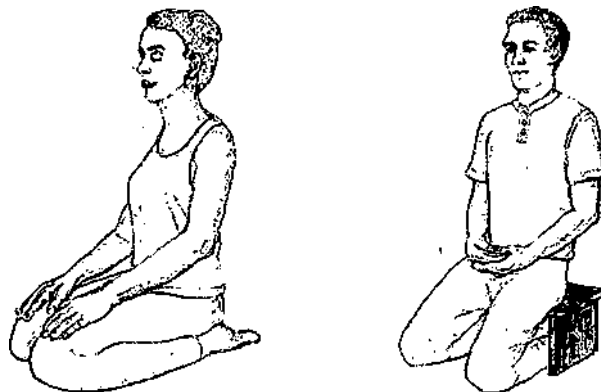


Trong tư thế Milarepa, bạn có thể sử dụng tay để hỗ trợ cho phần thân sau. Sau khi sử dụng một trong các tư thế bắt chéo chân nói trên, hãy đặt bàn tay trái, mở ra hay nắm lại, chống lên sàn chỗ phía sau hông trái. Đặt bàn tay phải lên đầu gối chân phải, bàn tay trùm lấy đầu gối hoặc tựa lên đầu gối, lòng bàn tay hướng lên trên. Một lần nữa, thỉnh thoảng hãy hoán đổi vị trí.

Thường thường, người ta hay ngồi trên một cái nệm trong các tư thế này, và bạn có thể phải trải nghiệm qua các độ cao thấp khác nhau, rồi hình dáng và kích cỡ của nệm để tìm ra cái nào là thích hợp nhất cho cơ thể của mình. Hãy chú ý đến góc giữa khung xương chậu và các đầu gối để tránh việc gây ra sự căng kéo của lưng.

Trong tất cả các tư thế, điều quan trọng là phải để cho các đầu gối sát xuống sàn, không ít thì nhiều, chứ không phải là để cho chúng nhô cao lên. Việc ấy sẽ xảy ra khi bạn có sự căng ở các cơ bắp, dây chằng và các khớp xương chân. Nếu bạn có khó khăn trong việc để cho các đầu gối nằm thoải mái sát xuống sàn, bạn có thể dùng nệm để hỗ trợ cho đùi và đầu gối, rồi từ từ dùng những chiếc nệm càng lúc càng nhỏ hơn khi các cơ bắp và gân cốt được thoải mái áp xuống sàn.

Các tư thế quỳ cũng được sử dụng - đầu gối hướng về phía trước với hai chân xếp ngay bên dưới đùi; còn hông thì tựa trên phần trong của mắt cá chân. Nếu bạn chọn sử dụng tư thế này, phải đảm bảo rằng không gây căng thẳng cho các đầu gối và mắt cá chân. Bạn cũng có thể quỳ bằng cách dùng một cái ghế thiền nhỏ để đỡ hông cao khỏi mắt cá chân, để các mắt cá chân và đầu gối không chịu lực đè nhiều quá. Trong trường hợp nào cũng phải nhớ giữ cho lưng thật thẳng như trong các tư thế ngồi bắt chéo chân đã nói trên.

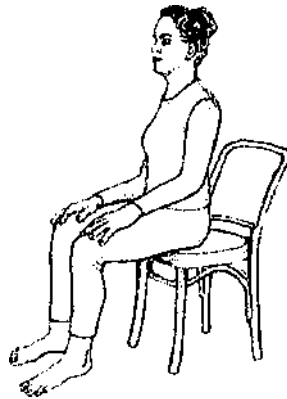


Một cái đai dùng để ngồi thiền có thể là một hỗ trợ hữu ích. Kiểu truyền thống (có thể dễ dàng kiếm được trên mạng) được làm bằng len đan có các dây buộc bằng vải mà bạn có thể điều chỉnh theo kích thước của cơ thể và cách bố trí hỗ trợ mà bạn quyết định. Bạn cũng có thể sử dụng một cái thắt lưng thông thường, với điều kiện là nó phải đủ rộng để không gây ra bất cứ sự cứa hay bó chặt nào lên da. Đối với các tư thế ngồi

bắt chéo chân, bạn có thể sử dụng dây đai này để vòng qua phần giữa lưng hay cuối lưng, đồng thời để cho nó trải rộng ra đến trước hai đầu gối. Bạn cũng có thể sử dụng những cách bố trí khác, chẳng hạn như đeo quanh một bên vai và từ đó để cho nó trải rộng ra xung quanh cũng như xuống phía dưới của đầu gối đối diện.



Ghế có thể mang lại sự hỗ trợ rất tốt, với điều kiện nó phải chắc chắn và bạn có thể ngồi thẳng lưng. Không được nghiêng về bên này cũng không nghiêng sang bên kia, không ngả về phía trước hoặc ngả về phía sau, đồng thời tránh khuynh hướng muốn tựa lưng vào thành ghế. Trọng lượng cơ thể phải được đặt nằm ngay giữa các xương hông. Hai chân nằm phẳng trên sàn nhà. Nếu ghế có tay vịn, bạn có thể đặt bàn tay và cánh tay lên, còn nếu ghế không có tay vịn, có thể đặt hai bàn tay ngửa trên vạt áo, hoặc úp xuống hai đầu gối.



Còn các bàn tay thì sao? Có hai tư thế cơ bản. Trong bất kỳ tư thế nào trong các tư thế ngồi nói trên, bạn cũng đều có thể đặt lòng bàn tay úp xuống hai đầu gối. Điều này có khuynh hướng tạo sự thoải mái cho dòng năng lượng lưu chuyển khắp Thân và cũng hữu ích nếu bạn đang cảm thấy quá phấn khích. Vị thầy Đại viên mãn của Phật giáo Tây Tạng là Longchenpa (hay Longchen Rabjam, học giả và thiền giả đáng kính ở thế kỷ 14), nổi tiếng với việc sử dụng tư thế này. Tư thế bàn tay như vậy được gọi là sem-nyi ngal-so) thủ ấn thư giãn vào trạng thái tự nhiên của tâm thức. Tư thế thứ hai là đặt bàn tay lên vạt áo, lòng bàn tay ngửa lên, bàn tay trái đặt xuống bên dưới để đỡ cho bàn tay phải, hai ngón cái chạm nhẹ vào nhau. Điều này tạo nên nhiều sức nóng và năng lượng hơn trong cơ thể và có thể hữu ích nếu bạn đang cảm thấy uể oải và thờ thẩn.

Tư thế này, cũng mang tính chất biểu tượng, với bàn tay trái tượng trưng cho trí tuệ, chống đỡ cho bàn tay phải tượng trưng cho lòng từ bi.



Nói chung, chúng ta cố gắng gióng thẳng cơ thể của mình trong thiền định dựa theo tư thế bảy điểm của Đại Nhật **Như Lai** - *Buddha Vairochana* (tư thế bảy điểm là: hai chân bắt chéo, hai bàn tay nằm trên vật áo hoặc để trên đầu gối, lưng thẳng, hai vai dang rộng, cằm hơi hạ xuống, đầu lưỡi chạm lên vòm miệng, mắt nhìn qua đầu mũi). Việc này mang đến sự dẫn thông cho toàn bộ cơ thể.

Một khi đã tạo được cái nền cho tư thế, tức là tư thế của đôi chân, chúng ta phải đảm bảo cơ thể đang ngồi thẳng - thẳng nhưng thoải mái, chứ không phải cứng nhắc như pho tượng. Bạn không nghiêng sang bên này bên kia hoặc ngồi kiểu sụm lưng hay khom về phía trước quá nhiều. Nhưng, trong những nguyên tắc chỉ đạo như vậy, bạn vẫn thoải mái, và chính sự linh hoạt của tâm thức giúp cho cơ thể được thư giãn.

Cằm hơi gập vào và hơi hạ xuống một chút. Nếu ngước mặt lên, có thể khiến bạn dễ bị mỏi. Chỉ cần biết chắc là bạn không để nghiêng đầu về phía trước so với cổ là được. Hai mắt có thể nhắm hoặc mở. Việc nhắm mắt lại sẽ xua tan những hình ảnh gây phân tâm - bạn chỉ nhìn thấy tâm thức của mình. Do đó, nếu bạn mới tập ngồi thiền, lúc đầu việc nhắm mắt có thể hữu ích. Trái lại, có một số người thích mở mắt. Đến một lúc nào đó, khi bạn trở nên từng trải trong tu tập thiền định, học cách thiền định với hai mắt mở thì sẽ tốt hơn. Xét cho cùng, chúng ta đều luôn luôn đang nhìn vào thế giới vật chất, và chẳng cần gì phải trốn tránh chuyện nhìn. Theo nghĩa nào đó, việc mở mắt có nghĩa là bất cứ khi nào nhìn thấy một điều gì đó khiến bị phân tâm, thay vì tránh né nó, chúng ta cần làm quen với nó và thoải mái cùng nó. Đây là một phần của truyền thống Đại viên mãn, điều mà chúng ta sẽ biết về sau này. Hãy giữ thái độ cởi mở đón nhận.

Hướng cái nhìn của bạn về phía chóp mũi, đồng thời tập trung sự chú ý vào khoảng không trước nó chừng sáu hay bảy tấc. Hướng cái nhìn hơi đi xuống để giảm bớt sự phân tâm, đồng thời cũng giúp cho tâm trí yên tĩnh thật sự. Nhưng bạn không phải lúc nào cũng nhìn xuống; thỉnh thoảng có thể phải nối kết với thiên nhiên, chẳng hạn như khi bạn có cảnh vật thoáng đãng gần đó. Điều hết sức quan trọng là thỉnh thoảng phải nối kết với năng lượng của toàn thể tự nhiên, hãy nhìn ra bên ngoài. Thêm nữa, có thể điều

chỉnh cái nhìn của mình tùy theo tâm trạng và mức độ năng lượng của bạn. Khi tâm hết sức thư thái và thanh tịnh - đến mức bạn muốn buồn ngủ - đó là lúc thích hợp để ngược nhìn lên, có ánh mắt hướng lên trên. Nhưng nếu tâm trí đang hết sức xao động với quá nhiều suy nghĩ xuất hiện và nhảy nhót lung tung, việc nhìn xuống phía dưới nhiều hơn sẽ hữu ích.

Hai vai phải ở tư thế giống như mang một cái ách. Nếu bạn đang mang một cách ách quanh cổ, hai đầu ách sẽ hạ xuống. Do đó, hai vai sẽ được thư giãn hơn là căng thẳng. Hai tay buông thõng ở thế cân bằng, và bạn có thể sử dụng tư thế bàn tay nào cũng được như đã nói ở trên. Hãy đặt lưỡi hơi chạm lên vòm miệng trên ngay sau hàm răng, giúp ngăn không để cho nước bọt bị trào ra quá nhiều, và cũng giúp miệng không trở nên quá khô, dễ gây ra sự phân tâm.

Nói tóm lại, bảy điểm là: (1) ngồi trên sàn nhà và bắt chéo chân, (2) lưng thẳng và thoải mái, (3)

cằm hơi gập xuống, (4) mắt nhìn xuống phía dưới, (5) hai vai giống như mang một cái ách cày, (6) hai cánh tay để thõng, và (7) lưỡi chạm lên vòm miệng. (Có những biến thể khác trong tư thế này).

Nếu gặp khó khăn khi ngồi theo các tư thế khác mà đòi hỏi phải ngồi trên sàn nhà, bạn có thể ngồi dựa vào tường. Nếu thấy việc ngồi trên sàn nhà là quá khó khăn hay gây đau nhức, bạn có thể ngồi trên ghế.

Quán thân

Chúng ta đã tiến hành bước thứ nhất trong pháp thiền này - thiết lập một tư thế thoải mái và thư giãn. Bây giờ chỉ cần cho phép mọi sự như nó đang là: hãy cảm nhận toàn bộ cơ thể, đồng thời tập trung sự chú ý vào tất cả các cảm giác mà bạn đang nhận biết. Hãy nghĩ việc này cũng giống như đang tắm vòi sen với nước chảy nhẹ - cảm giác êm dịu của nước trên da lân những tính chất thoải mái và thư thái khác do nhiệt độ của nước, âm thanh của nước... mang lại. Bạn đang làm điều tương tự khi quán thân. Khi nối kết với thân qua trạng thái thiền định, bạn vừa "đọc" cơ thể của mình, vừa làm cho toàn thể bản chất của Thân và Tâm dung hợp với nhau. Hãy cảm thấy cái cốt lõi duy nhất của chúng. Hãy cảm thấy tính chất là một của chúng. Chẳng có sự phân biệt. Điều quan trọng nhất trong pháp thiền này là phải có nhận thức ấy. Khi làm như vậy, bạn bắt đầu

cảm giác và thấu hiểu sự tuần hoàn của năng lượng trong cơ thể, kết quả từ sự tương tác thư giãn của các kênh năng lượng.

Trong một kỳ ngồi thiền, chúng ta không bị bắt buộc phải bận rộn, mà chỉ thoải mái thư giãn. Hãy cố gắng để mở rộng và nối kết với thân thể mình. Càng thư thái bao nhiêu, chúng ta càng dễ khám phá ra rằng Thân là tâm và Tâm là thân. Hãy cố gắng an trú vào đó, hài hòa và nối kết. Khi nối kết thật sâu sắc với Thân, đó chính là định. Tâm không còn bị tán loạn nữa mà trở nên dung nhập với thân. Nhờ việc thư thái không còn bị xao lãng, chúng ta gỡ bỏ sự cách biệt giữa thân với tâm. Đây là hình thái thiền định nhất điểm - được gọi là samadhi (nhập định).

Đừng tạo ra những kỳ vọng hay thúc ép thái quá. Chỉ cần thật thư thái. Hãy khai mở sự nối kết của Thân và Tâm. Nếu chúng ta bận tâm với chuyện đấy và kéo quá nhiều hay trở nên có thái độ phê phán, khi ấy việc thiền định chỉ trở nên một trong những phóng chiếu bình thường của chúng ta, và tâm không cảm nhận được phẩm chất đặc biệt của định. Cũng đừng rơi vào cực đoan ngược lại, trong đó bạn mơ màng và ngủ gà ngủ gật. Nếu việc này xảy ra, bạn có thể động dậy cơ thể hoặc đuổi người để tỉnh táo trở lại, hoặc nhìn ra xa, hoặc đứng dậy và đi loanh quanh hay uống một ly nước.

Pháp thiền này cũng có một khía cạnh mang tính phân tích. Thỉnh thoảng, hãy nhìn qua khắp cơ thể và xem có bất kỳ sự đau nhức hay căng trương nào đó đang xảy ra hay không. Hãy tự hỏi, “Hai cánh tay của mình đang ra sao? Có cảm thấy ổn hay không? Các mắt cá chân, lưng, cổ, các khu vực khác của cơ thể đang như thế nào?” Nếu bạn thấy có chỗ nào đó đang bị căng cứng, hãy hỏi mình, xem điều gì khiến nó bị căng cứng như vậy. Bằng cách an trú vào bộ phận đang căng cứng của cơ thể, hãy buông bỏ sự căng cứng vào bên trong sự thư giãn.

Nếu bạn đang có một dạng bệnh tật đau đớn nào đó liên quan đến các khớp xương, hãy cố gắng giải tỏa tâm thức để không quá chú ý vào vùng đau nhức. Thay vì chú mục vào đó, hãy quan sát toàn bộ cơ thể và thư giãn tất cả mà không bị lôi kéo tập trung suy nghĩ vào khu vực đang đau nhức. Thay vì sử dụng đèn flash có chùm tia hẹp và sáng, hãy dùng một cái đèn có chùm tia rộng hơn và có ánh sáng dịu hơn. Bằng cách như vậy, bạn đang mở lòng đón nhận, đồng thời trải rộng sự nhận biết của mình về thân xác. Quả thật là cùng ánh sáng ấy - tâm thức - nhưng trong trường hợp sau (dùng đèn có chùm tia tỏa rộng hơn), kết quả là một sự thư thái của toàn bộ cơ thể. Điều này giúp làm dịu bớt sự đau nhức.

Khi tâm an định, thiền định có thể mang rất nhiều tính chất trị liệu. Đó là một lý do nữa giải thích vì sao việc dụng công như vậy vào cơ thể là hết sức quan trọng. Hãy kiểm tra để biết xem đang có chỗ nào đó bị ách tắc, nơi mà năng lượng không lưu

chuyển êm ái. Về khía cạnh tinh thần, đừng lo lắng, sợ hãi hay có thái độ phê phán gì hết. Thay vì thế, hãy từ ái với chính mình - thoải mái, thư giãn, cởi mở và hít thở nhẹ nhàng. Mỗi khoảnh khắc là một cơ hội để tươi mới. Bạn không cần phải an trú vào quá khứ, vào những câu chuyện cũ xưa. Việc đó chỉ tạo ra căng thẳng, do đó chúng ta cần phải buông bỏ thói quen thăm viếng quá khứ và lo âu về tương lai. Chúng ta không lái xe vào đường cao tốc đông đúc, tắc nghẽn. Thiền định là một môi trường an toàn, trong đó tâm thức của chúng ta có thể tự do, thoải mái. Sự tự do này thuận lợi cho một năng lượng đặc biệt và một trải nghiệm đặc biệt, và với điều đó, chúng ta có thể giao tiếp được với bản chất đích thực của tâm thức, và đây mới là toàn bộ ý tưởng.

Sau cùng, khi bạn khám phá ra các cảm xúc của cơ thể mỗi lúc mỗi thêm sâu sắc hơn, Thân và Tâm sẽ hợp nhất, và tâm thức sẽ có được hiểu biết thật sự sâu sắc về bản chất của các cảm xúc này. Bạn sẽ biết được các kỹ năng và năng lực vốn sẽ hữu ích cho các dạng thiền định khác. Thân sẽ trở nên quen với việc mở rộng đón nhận và sẵn sàng tham gia vào thiền định một cách thư thái, thoải mái.

CHỈ DẪN THỰC HÀNH

Chúng ta có thể bắt đầu một lần ngồi thiền của mình bằng cách niệm ba âm tiết OM, AH và HUNG. OM đại diện cho thân. Nó nối kết chúng ta với thân cùng các kênh năng lượng của thân, đồng thời làm cho Thân trở nên cởi mở đón nhận việc thiền định. AH có liên quan đến khẩu, tức sự nói hay lời nói, và làm yên tĩnh tình trạng huyền thuyên trong nội tâm có thể dẫn đến sự suy nghĩ miên man không dứt, hay do kiểu suy nghĩ như vậy mà dẫn đến sự huyền thuyên của nội tâm. Chúng ta không cần phải đi theo các suy nghĩ của mình - cuộc trò chuyện đang diễn ra trong đầu chúng ta. Chúng ta có thể thư giãn ra khỏi các cấu trúc thói quen đó và không bị lôi cuốn bởi chúng. HUNG tức là tâm thức. Như đã nói trên, tâm thức đồng nghĩa tinh thần; trí tuệ, trạng thái giác ngộ, ý thức nguyên sơ, cùng những thuật ngữ khác nữa nói về trạng thái ý thức tối thượng. Bởi nó nằm trong luân xa trái tim, cho nên đôi khi nó được gọi là tâm (heart). Đôi khi trong sách này nó được gọi một cách đơn giản là trí (mind), nhưng không phải để nói đến trí não. Đây là bình diện tinh thần. Đầy cảm hứng và hạnh phúc.

Hãy xướng mỗi âm tiết bằng một giọng đơn, đồng thời kéo dài nó ra suốt lúc thở ra cho đến khi nó hết còn thành tiếng một cách tự nhiên.

Khi chúng ta đang thiền định hay làm việc gì đó, điều quan trọng là cả ba thứ - Thân, khẩu, ý - phải được nối kết với nhau. Chẳng hạn, khi chúng ta đang nói, lời nói cần phải được kết nối với ý thức trên bình diện tâm-thức, và những thứ này cần được nối kết với cảm giác cho việc biểu đạt hòa hợp. Hãy mang thân, khẩu và ý của bạn vào cùng

một chỗ, đồng thời nhẹ nhàng nghỉ ngơi, không tham dự vào bất kỳ hoạt động hay sự cố gắng nào. chìa khóa để đạt được điều đó chính là chỉ cần có mặt ở bên trong từng khía cạnh có mặt cùng với thân, khẩu và ý.

Khi bạn cảm thấy mình trở nên bị phân tâm - với tâm trí lang thang vào những cảnh tưởng tượng -việc này không thành vấn đề,- chỉ cần quay trở lại. Hãy an định nó một cách nhẹ nhàng và từ từ, không cần phải trở nên quán tâm thái quá khi tâm trí lang thang. Hãy từ từ và dịu dàng mang sự chú ý của bạn trở về với hiện tại.

Hai mắt có thể nhắm hay mở, hoặc bạn thỉnh thoảng có thể thực hiện luân phiên - việc đó tùy bạn. Nhắm hay mở, hãy dung nạp bất cứ điều gì bạn cảm nhận được bằng thị giác (hay bằng các giác quan khác) một cách đầy đủ vào bên trong môi trường thiền định. Nếu chúng ta phân biệt một cái tâm an định, thư thái với những gì mà bình thường chúng ta gọi là “những điều gây phân tâm” - tiếng chuông điện thoại, ai đó đang nói lớn tiếng, âm thanh của - xe cộ... - thật ra chính sự bức mình, sự căng thẳng ở trong lòng chúng ta gây nên sự phân tâm. Khi việc này xảy ra, đây là dịp để chúng ta dung nạp những hiện tượng ấy với thiền định, để làm cho chúng trở thành một phần của thiền định. Một khi đã trở nên quen, chúng ta sẽ có thể giữ vững sự thanh tịnh và tập trung lúc đang ở trong những hoàn cảnh ồn ào. Chẳng có cách nào để đóng kín cái thế giới sinh tử luân hồi, hay để khóa kín mọi thứ. Chẳng hạn, mặc dù trong các kỳ thiền định và giảng pháp theo nhóm thì chuyện yêu cầu mọi người phải tắt điện thoại di động là bình thường, nhưng tôi cũng không bắt buộc trong chuyện này. Nếu có một chiếc điện thoại reo lên, bạn có thể sử dụng việc này như một cơ hội để dung nạp “điều gây phân tâm” vào cuộc thiền định của mình.

Bạn không cần phải bố trí việc thiền định thành những lần ngồi thiền thật lâu. Thiền cũng giống như một thác nước. Nó có vẻ là một mảng khối, nhưng thực ra nó được cấu thành từ rất nhiều giọt nước nhỏ. Bạn có thể ngưng nghỉ lần ngồi thiền của mình bất cứ lúc nào và rồi bắt đầu trở lại từ đầu.

GỢI Ý THỰC HÀNH

(Việc nhìn nhanh qua các nhắc nhở này trước hoặc trong lúc ngồi thiền có thể giúp bạn tạo ra một bầu không khí hữu ích).

- Hãy thư giãn mọi căng thẳng và mọi suy nghĩ.
- Hãy mở rộng đón nhận và cảm nhận bản chất của thân.
- Hãy trải nghiệm thật sâu thân và năng lượng của Thân.

- Hãy vui vẻ cảm nhận năng lượng của thân đang lưu chuyển một cách tự nhiên.
- Bây giờ, bạn có thể buông bỏ bất kỳ sự căng thẳng, khẩn trương hay ngăn trở nào. Chỉ cần thư giãn và thoải mái.
- Đừng quá chăm chú hay quá lơ là - chỉ cần ở đó cùng với sự thư giãn.
- Hãy nối kết với thân - một cách nhẹ nhàng và thư thái.
- Hãy cảm nhận thân và thấy sự nối kết sâu sắc mà không có sự rắng sức nào hết; chỉ cần cho phép việc trải nghiệm, việc nối kết.
- Đừng vội vàng; luôn hết sức thư thái.

HỎI & ĐÁP

H: *Khi tâm hợp nhất với thân, việc ấy cố cảm giác ra sao? Có phải thân cảm thấy giống như một toàn thể, hay thầy cảm nhận những cảm giác khác nhau từ các phần khác nhau của cơ thể tại những thời điểm khác nhau?*

Đ: Bạn sẽ nhận thấy các cảm giác của toàn bộ thân bên trong cái tâm an tĩnh của mình, chứ không phải những phần riêng biệt của cơ thể.

H: *Có phải các suy nghĩ được cho là sẽ chấm dứt hoàn toàn khi Thân và Tâm được hợp nhất?*

Đ: Không, không phải các suy nghĩ sẽ chấm dứt hoàn toàn, mà là cái tâm thức suy nghĩ đang đạt được một cảnh giới càng lúc càng tế vi hơn. Rồi bạn có thể bắt đầu trải nghiệm rằng chẳng còn chút phân biệt nào nữa, điều có thể gọi là sự hợp nhất.

H: *Khi xướng các âm tiết OM, AH và HUNG, chúng ta sẽ cảm thấy một điều gì đó trong đầu, cổ họng và ngực?*

Đ: Đúng vậy. Ba âm tiết này rất hữu ích và có ý nghĩa rất sâu xa, mặc dù ở đây chúng ta không đi sâu vào vấn đề. Mục đích của chúng ta khi sử dụng chúng trong lúc thiền định chính là để có sự cân bằng - thân, khẩu và ý. Các thiền giả bình thường hay nghĩ tâm là sự vật chính trong thiền định, và có thể chẳng dành sự chú trọng nhiều cho Thân và khẩu.

Khi nói “OM”, bạn sẽ cảm nhận được tiếng động của năng lượng giác ngộ, khiến cho cơ thể trở nên có ý thức và thanh tịnh. (Về mặt cơ thể, OM lan tỏa khắp đầu, bên trong lẫn bên ngoài, giống như một quả cầu năng lượng. Quả cầu này có liên quan đến luân xa, tức trung tâm năng lượng, ở đỉnh đầu.) Hãy buông bỏ mọi sự căng thẳng trên cơ thể;

hãy thư giãn và ung dung tự tại, cũng như hãy nối kết với thân sáng suốt của những hữu thể giác ngộ.

Khi nói “AH”, hãy nghĩ đến âm thanh của lời nói của năng lượng giác ngộ, điều làm cho lời nói của bạn trở nên điểm đậm và tinh khiết. Điều đó có nghĩa là trạng thái huyền thuyên trong đầu bạn chẳng còn nhiều nữa. Bạn cảm thấy cái tâm trí hay trò chuyện đang lắng dịu, và trở nên tĩnh lặng một cách cởi mở hơn. Hãy nối kết với lời nói sáng suốt của những hữu thể giác ngộ.

Khi nói “HƯNG”, bạn cảm thấy năng lượng của nó trong tâm-thức, một tâm-thức đang trở nên cởi mở và thanh tịnh. Hãy buông bỏ hết các loại bám chấp vị ngã, và cảm nhận được bản chất an nhàn của cái tâm vốn không bám chấp. Hãy nối kết thật sâu sắc với bản chất của tâm mà không có sự chen vào các suy nghĩ nặng nề, và cảm nhận cái tâm sáng suốt của những hữu thể giác ngộ.

Màu sắc của ba âm tiết này là trắng, đỏ và xanh dương. Cũng có thể xem các màu sắc ấy là những năng lượng.

H: *Tôi bị căng cứng ở các đầu gối và đôi lúc ở hai bên hông cho dù ngồi lâu hay mau trên sàn nhà trong tư thế bắt chéo chân. Thầy có nói là yoga sẽ hữu ích cho các khớp xương. Còn về những việc khởi động cho nóng người và mềm dẻo cơ thể, chẳng hạn như những người chạy bộ hoặc các vận động viên vẫn hay làm trước khi thi đấu, liệu có ích hay không? Có phải thiền định là thứ phải có sức khỏe?*

Đ: Vâng, có hai lý do để làm nóng người trước khi hành thiền nếu có thể được. Cơ thể của bạn có thể đang buồn ngủ và không có năng lượng cần thiết để ngồi theo các tư thế thiền. Trong trường hợp như vậy, bạn cần phải truyền năng lượng cho nó trước khi ngồi thiền. Để làm điều này, bạn có thể chạy bộ hay thực hiện những động tác vận động khác để làm nóng người. Tình huống thứ hai là khi bạn cảm thấy đau nhức và căng cứng trên cơ thể do thiếu vận động. Ở đây, một lần nữa, bạn phải làm mềm dẻo cơ thể trước khi ngồi thiền. Việc thực hiện các động tác vận động và làm mềm dẻo cơ thể cũng rất hữu ích. Khi Thân và Tâm đã thư thái, việc ngồi thiền mà không cần đến những việc khởi động là không thành vấn đề.

2. PHÁP THIỀN THỨ HAI

THIỀN CHỈ

Ở Tây Tạng, sự an trụ được gọi là shi-ney. **Shi** nghĩa là “*an bình*”, còn **ney** nghĩa là “*trụ lại*”, và nó cũng có nghĩa là “*tế vi*”. Cách thiền này cũng được gọi một cách phổ biến bằng tiếng Phạn là shamatha, một pháp thiền có lẽ có mặt trong hầu hết các truyền thống suy niệm, kể cả trong Ấn giáo, Hồi giáo Mật tông, Đạo giáo, và Kitô giáo, cũng như trong các trường phái khác nhau của Phật giáo.

Chúng ta đã biết thư giãn và nối kết với Thân xác của mình. Bây giờ, chúng ta bắt đầu khám phá tâm thức và các nhận biết. Pháp thiền chỉ có liên quan đến việc tập trung Tâm thức - sau cùng là đi đến một mức độ hết sức thâm sâu. Việc này đòi hỏi phương pháp và sự tập luyện. Tại sao? Tâm thức của chúng ta bình thường như thế nào? Có phải chúng ta trụ lại và tập trung, hay chúng ta phân tâm và xao động?

Trong Phật giáo, cái Tâm chưa được thuần hóa thường được ví với một con khỉ, một con voi rừng, một con gấu, một con ngựa hoang. Giống như con khỉ, tâm của chúng ta nhanh nhẹn và mạnh mẽ, nhưng nhảy nhót lung tung. Trong một số trường hợp, việc này hữu ích và cho phép chúng ta làm việc bền lâu và ổn định trong các hoạt động có ý nghĩa. Hãy nghĩ đến chuyện đa nhiệm. Nhưng, trong nhiều trường hợp khác, đặc biệt là trong thiền định, thái độ lăng xăng này là vô dụng và gây mệt mỏi.

Thỉnh thoảng, chúng ta có thể cố gắng tập trung sức chú ý vào một sự vật hay một hoạt động duy nhất, nhưng tâm trí của chúng ta trở nên giống như một con gấu đang bắt cá bên sông. Đói và thích thú khi nhìn thấy đàn cá trong dòng nước, con gấu thò một tay xuống và lôi lên bờ một con cá. Nhưng rồi, khi nhìn thấy có nhiều cá hơn trong dòng nước, con gấu chộp lấy hết con này sang con khác. Khi nó làm như vậy, con cá đã bị bắt phóng nhanh xuống sông, và cuối cùng con gấu phát hiện ra rằng bầy cá đã trốn hết. Giống như con gấu, tâm trí phấn khích của chúng ta tạo ra một sự tập trung hời hợt, để rồi chỉ càng làm hỏng khao khát tĩnh lặng và tập trung của chúng ta mà thôi.

Nhất là trong thế kỷ này, do cuộc sống bận rộn, chúng ta có thói quen mang cái tâm lăng xăng, bị thu hút và hết sức tăng động. Nhưng bạn hãy tự hỏi mình,

Đây có phải là cách duy nhất mà tâm thức của tôi có thể trở thành hay không? Và thêm nữa, Đây có phải là bản chất tâm thức của tôi hay không? Câu trả lời là: Không. Chúng ta có thể chứng minh điều này bằng cách thực hành thiền định, dành đôi chút thời gian để kết nối tâm với sự thanh tịnh. Điểm chính yếu của pháp môn thiền chỉ là thay thế sự bận rộn bằng sự yên tĩnh, và thay sự rối loạn bằng sự sáng suốt. Để làm như vậy, chúng

ta phải huấn luyện, giống như người ta có thể làm yên ổn tính cách hoang dã của con voi hay con ngựa bằng sự huấn luyện. Như đại sư Tịch Thiên (*shantideva*) nói trong Nhập bồ đề hạnh luận (*Bodhicaryāvatāra*): “Nếu với sợi dây thừng là quán niệm mà trói chặt được con voi tâm thức, bạn sẽ buông bỏ được mọi sợ hãi và tìm thấy đức hạnh ngay trong tầm tay”.

Nhưng nếu chỉ ngồi lặng yên và cố gắng để được thanh tịnh, chẳng mấy chốc chúng ta sẽ hiểu rằng tâm thức sẽ không hợp tác. Giống như một đứa trẻ nghịch ngợm, tâm thức sẽ không lắng nghe các mệnh lệnh, chẳng hạn như “Đừng có suy nghĩ nữa!” hay “Đàng hoàng một chút nào!” Và, bằng kinh nghiệm, tất cả chúng ta đều biết đứa trẻ có thể nói, “Vâng!”, nhưng thật bức mình, chẳng mấy chốc nó sẽ quay lại với kiểu hành vi cũ. Người cha hay người mẹ khi ấy có thể lớn giọng hơn, nhưng thường chỉ khiến đứa trẻ kích động và chống đối thêm. Giống như một người cha hay người mẹ khéo léo, chúng ta cần áp dụng một phương cách tế nhị. Để làm tịnh yên tâm thức, chúng ta bắt đầu bằng cách làm cho nó tập trung sự chú ý vào một đối tượng. Khi làm như vậy, các suy nghĩ phân tâm sẽ giảm bớt.

Khi chúng ta luyện tập thiền chỉ, cái gì sẽ trở nên tịnh yên? Cơ thể sẽ tịnh yên - điều mà chúng ta đã học được trong pháp môn thiền định thứ nhất. Và tâm thức sẽ tịnh yên - bắt đầu bằng bầu không khí tịnh yên xuất phát từ việc chăm chú vào một đối tượng. Một khi đã đạt được điều đó, tâm sẽ chăm chú và an trụ vào sự thanh tịnh. Trong giai đoạn thứ hai, chính bản thân sự thanh tịnh sẽ trở thành đối tượng, thay cho bất kỳ đối tượng nào mà bạn đã dùng để bắt đầu. Làm cho thân thể đạt được tịnh yên không quá khó, nhưng làm tịnh yên tâm thức đòi hỏi sự khéo léo bởi vì chúng ta chưa, quen với trạng thái ấy.

Quá trình rất giống với cách thức huấn luyện một con ngựa hoang. Nếu con ngựa không được huấn luyện, nó sẽ chẳng biết nghe lệnh và thường là sẽ làm những chuyện bất ngờ - chạy mất tằm hay đá tung bụi và la hí âm ỉ. Là con ngựa hoang, nó không quen nhìn thấy những con người ngồi bắt chéo chân hay việc có những sợi dây quấn quanh mình, bị lôi vào một bãi đất rào và rồi bị ép buộc phải cư xử theo một cách thể nhẹ nhàng mang tính phục tùng. Thói quen bình thường của con ngựa hoang là tự do và muốn đi đâu thì đi, làm bất cứ điều gì nó thích. Khi việc huấn luyện bắt đầu, con ngựa căng thẳng và sợ hãi. Nhưng một người huấn luyện giỏi sẽ nhẫn nại và từ từ dạy cho con ngựa biết thư thái và biết vâng lời. Việc đó có ích cho con ngựa - nó sẽ trở nên hạnh phúc hơn, thư thái và bước vào quan hệ hòa hợp với con người - người chủ sẽ có trong tay một con vật thuần hóa hữu dụng và thân thiện.

Giống như một con ngựa hoang, tâm thức của chúng ta bị mắc kẹt vào nỗi sợ là sự không quen và đôi khi có thể trở nên dễ dàng kinh hãi. Chúng ta không tự nhiên để

cởi mở đón nhận sự tập trung sâu lắng. Không thể tập trung chú ý, chúng ta không thể nào đi sâu vào các sự vật, cho dù chúng là những gì thuộc nội tâm của chúng ta hay thuộc thế giới bên ngoài. Chúng ta vẫn còn ở trên bề mặt - nơi mà chúng ta đã quen thuộc và thấy thoải mái. Pháp môn thiền chỉ bắt đầu cuộc huấn luyện để thay đổi các khuynh hướng này. Một con ngựa được huấn luyện trước tiên sẽ trở nên thoải mái với con người và rồi phát triển tình bạn. Nếu ai đó đến thăm, nó mong đợi được tặng quà - có thể là một thứ ngọt ngào. Con ngựa cảm thấy an toàn và hạnh phúc, thậm chí người ta không cần phải quây rào để nhốt nó nữa. Sự tập trung chú ý mang tính thư giãn mà chúng ta đạt được từ phép thiền chỉ cũng sẽ mang đến cho chúng ta hạnh phúc và sự tự do.

Nhìn sâu vào bản chất của tâm

Pháp môn thiền chỉ có thể huấn luyện cho chúng ta trở nên bình lặng và biết tập trung, điều hết sức có ích trong thực hành thiền định lẫn trong cuộc sống hàng ngày. Nhưng nó có thể dẫn chúng ta đi xa đến cuộc trải nghiệm về bản chất đích thực của tâm thức. Bản chất của tâm thức là bình yên, nhưng cái tâm thức giống như ánh trăng sáng trong và đẹp đẽ này, điều mà tất cả chúng ta đều có, đang bị che mờ bởi các đám mây sinh tử luân hồi (samsara) - các suy nghĩ của chúng ta. Đám mây của các suy nghĩ rối bời này cũng giống như một bảng mục lục. Mỗi đề mục đều dẫn đến một đề mục nhỏ hơn và rồi một đề mục nhỏ hơn nữa, vô cùng tận. Đó là cách mà bình thường tâm thức chưa thuần hóa của chúng ta vẫn hành xử. Chúng ta có thể nghĩ những thói quen này là bản chất của con người, nhưng bản chất của con người còn sâu xa hơn thế nhiều. Đối với tâm thức, thiền định có thể trở thành một kỳ nghỉ mát đặc biệt để tránh khỏi cảnh hỗn độn.

Khi chúng ta không còn bị phân tâm và hoàn toàn tự tại, đây mới là bản chất đích thực của chúng ta. Việc đó vừa đơn giản vừa sâu sắc. Ở đây, chúng ta đạt đến một trạng thái hiểu biết hết sức tinh tế, một trạng thái hiểu biết minh mông và dung nhận tất cả. Từ đây, chúng ta thật sự có thể thấy được cái tôi của mình. Trên bình diện trải nghiệm, kết quả của sự thanh tịnh là sự thấu suốt. Khi tâm thức cảm nhận sâu sắc, do sự chuẩn bị mà việc thực hành thiền định mang lại, chúng ta bước đến sự thấu suốt sâu sắc, bản chất giác ngộ của chúng ta. Toàn bộ giáo lý đạo Phật dẫn đến điều này, và dẫn đến sự tích hợp nó vào cuộc sống thường nhật. Khi chúng ta bị phân tâm hay đứt quãng, thật khó để nhìn thấy hay cảm nhận được điều này. Với sự mềm mại và thư giãn, tâm thức được dành cho sự tự do để đạt đến trạng thái tự nhiên ấy.

Tập trung vào một đối tượng

Chúng ta đã bắt đầu quá trình tập trung sự chú ý vào một đối tượng trong pháp môn thiền thứ nhất, qua đó chúng ta hợp nhất thân với tâm. Chúng ta đã dạy cho tâm thức chú ý đến Thân. Pháp thiền thứ nhất sẽ hợp nhất và trợ giúp cho pháp thiền thứ hai. Ở đây, chúng ta sẽ bắt đầu bằng cách tập trung sự chú ý hẹp hơn vào một đối tượng được chọn lựa, nhưng không quá bám chấp đến mức mất đi sự giao tiếp với thân, đối tượng mà vẫn tiếp tục có mặt ở hậu cảnh. Và chúng ta sẽ tiếp tục chú ý một cách nhẹ nhàng.

Có một số phong cách rèn luyện sự tập trung có tính chất thúc ép hơn và được chia thành những giai đoạn chính xác, qua đó sự chú ý sẽ trở nên ngày càng tinh luyện hơn từng bước một. Nhưng, bởi người phương Tây đã quá quen với cách tiếp cận kiểu tuyến tính, tính như thế trong các sinh hoạt thường nhật, cho nên có nguy cơ là việc thiền định sẽ trở nên rất giống với các dự án bình thường mà chúng ta vẫn tham gia, qua đó một sự căng thẳng nào đó thường là sẽ có mặt. Nói chung, chúng ta phải cẩn thận đừng đánh đồng thiền định với một hoạt động thông thường - một sự nhâm lẫn mà chúng ta rất dễ bị sa vào. Nếu có cách tiếp cận như vậy, chúng ta sẽ không phát huy được phẩm chất thư giãn đặc biệt của thiền định. Những kiểu cách tập trung cứng nhắc hơn cũng có thể gây ra hành động giống như những điều phân tâm hơn là trợ giúp cho việc tập luyện.

Do đó, khi chú ý hay tập trung, chúng ta phải cẩn thận để không làm như vậy theo một cách thức hạn hẹp, gò ép. Trong trường học, đôi khi chúng ta bị bắt ép phải “Chú ý!” và “Tập trung!” khi học tập và khi làm bài kiểm tra. Thường thường, điều đó có nghĩa là chúng ta sẽ đóng lại hết mọi điều gây xao lãng cho nhiệm vụ trước mắt. Bằng một phương cách có tính phán xét và hơi thô bạo, chúng ta đang chấp nhận và chống đối các suy nghĩ của mình. Nhưng ở đây chúng ta cần làm ngược lại - tìm kiếm một sự tập trung có tính cởi mở đón nhận.

Các đối tượng mà chúng ta sử dụng có thể là các hình ảnh trong đầu hoặc các vật thể ngoại giới. Chẳng hạn, chúng ta có thể hình dung ra một bông hoa hay quan sát một bông hoa thật ở trước mặt. Điều quan trọng là phải chọn một đối tượng mang đến cảm hứng cho chúng ta bằng vẻ đẹp hay ý nghĩa của nó và tránh đối tượng sẽ trở nên tẻ nhạt hoặc khiến chúng ta cảm thấy không thoải mái. Trong Phật giáo, các hình ảnh tâm linh được xem là đặc biệt tốt - một bức tranh hay một bức tượng Phật chẳng hạn... - bởi vì những vật này tạo nên một sự kết nối với các ân phúc (có thể ví ân phúc như năng lượng và cảm hứng mà người ta có thể có được thông qua việc tu tập thiền định; đôi lúc người ta cho đó là điều được ban tặng. Cũng có thể xem chúng là một thứ giống như ân điển của Thiên Chúa theo quan niệm của người Kitô giáo. Năng lượng này đến từ lòng bác ái

của tâm thức giác ngộ, có thể khai mở cho chúng ta trở nên hữu ích hơn cho chính mình và cho tha nhân. Và dĩ nhiên, bởi vì chúng có ý nghĩa đối với các Phật tử, cho nên chúng mang đến cảm hứng cho họ. Do đó, cho dù bạn đang theo một tôn giáo nào đó hay không, hãy chọn một đối tượng có ý nghĩa tích cực đối với bạn. Môi trường thiên nhiên cũng rất hay. Việc tập trung sự chú ý vào biển cả, núi non, rừng cây, bầu trời... có thể mang lại cảm hứng hết sức dồi dào.

Các đối tượng chú ý khác bao gồm hơi thở và chính bản thân sự hiểu biết. Chẳng hạn, nếu chúng ta quyết định tập trung sự chú ý vào hơi thở (đặc biệt hữu ích khi tâm thức đang loạn động), chúng ta cho phép hơi thở được kéo dài ra, và chúng ta chú ý vào âm thanh của không khí đang đi vào đi ra; chúng ta cảm nhận hơi thở chạy vào và chạy ra khỏi mũi mình - cũng chú ý cả vào những cảm giác khác, chẳng hạn như sự phình lên và xẹp xuống ở bụng - và trong tâm trí, chúng ta quan sát sự hít thở bằng sự cởi mở và chú ý. (Nếu đang ở một nơi khí hậu lạnh, chúng ta có thể quan sát hơi nước từ các hơi thở ra của mình).

Dĩ nhiên, lúc nào mà chúng ta chẳng quan sát thứ này hay thứ nọ, nhưng hiếm khi bằng sự tập trung hay chú ý. Khi thực hành thiền chỉ, chúng ta cần được nối kết đủ lâu và đủ sâu với đối tượng, sao cho có thể tìm thấy sự an định thật sự. Loại nối kết chúng ta muốn đạt được gọi là nhất điểm (*Anh ngữ là single-pointed, Phạn ngữ là samadhi và dhyana*). Nhất điểm có nghĩa là tâm không bị xao lãng bởi bất cứ điều gì - chúng ta hợp nhất với đối tượng. Nếu đang chú ý vào một bông hoa chẳng hạn, chúng ta không quan tâm đến việc bình phẩm các thuộc tính của những gì chúng ta đang thấy - hình dáng, màu sắc, vẻ đẹp, kiểu loại... Chúng ta không nghiên cứu tỉ mỉ hay phân tích bông hoa đó, những thứ sẽ trở thành một quá trình suy nghĩ, gây phân tâm, lạc rạ khỏi đối tượng. Thay vì thế, chúng ta chỉ đơn giản là quan sát đối tượng một cách trực tiếp, bằng một tâm thức tĩnh lặng, thư thái. Sau cùng, chẳng còn có sự phân biệt nào giữa tâm và vật - chúng là một. Chúng ta cung trải nghiệm năng lượng tự nhiên nảy sinh trong quá trình, và việc này mang lại sức sống cho thiền định. Như ngài Liên Hoa Sinh (Padmasambhava) nói, “Đừng tra vấn các hiện tượng, hãy tra vấn tâm thức. Nếu tra vấn tâm thức, bạn sẽ biết được một điều sẽ giải quyết được tất cả. Nếu không tra vấn tâm thức, bạn có thể biết mọi điều, nhưng lại mãi mãi bị mắc kẹt trong một điều”.

Một phần quan trọng trong phong cách thiền định này là thái độ vui vẻ chứ không phải “nghiêm túc”. Cảm hứng có được từ việc chăm chú vào một đối tượng đẹp hay có ý nghĩa, một đối tượng mang đến những ân phúc tâm linh, khiến chúng ta trở nên hạnh phúc. Hạnh phúc đó dẫn chúng ta đến với nhiều cảm hứng hơn, và cho phép chúng ta trở nên cởi mở đón nhận hơn, trở nên có được sự chăm chú. Thay vì khoanh đối tượng bằng một vòng tròn chú ý nhỏ hẹp, chúng ta cần mở rộng đón nhận sự có mặt của không

gian bao la. Điều này có nghĩa là trong lúc thiền định, nếu chúng ta nghe âm thanh hay trải nghiệm các cảm giác, hãy cho phép chúng dấy sinh mà không ngăn cản gì hết. Chúng ta cho phép chúng đúng như chúng đang là. Có sự chú ý, nhưng đó không phải là một chùm tia sáng hẹp.

Chúng ta bắt đầu bằng một nỗ lực nhẹ nhàng để lôi kéo tâm thức khỏi các suy nghĩ qua việc mang nó quay trở lại - hết lần này đến lần khác - với đối tượng. Chúng ta tạo lập sự nối kết và giữ gìn nó; đồng thời xem mình có thể trụ lại trong trạng thái không bị phân tâm bao lâu. Một khi chúng ta đã đi vào đó, nhập vào dòng chảy, chẳng cần gì phải dừng lại. Chính cảm giác thanh tịnh và thư giãn đang trải nghiệm khi ấy trở thành đối tượng của chúng ta. Chúng ta cần trải nghiệm trạng thái tự tại này. Khi chúng ta cho phép mình cảm nhận bản chất tự tại của tâm thức, cảm hứng và toàn bộ cơ thể - mọi thứ đều tự tại - sẽ có sự khởi sinh một sự chú ý đặc biệt rất khác với những gì chúng ta quen thuộc. Mong muốn chính yếu của chúng ta là được tự tại chứ không phải nghe theo các thói quen cầu toàn của cuộc sống thường nhật, điều sẽ khiến chúng ta phê phán mỗi suy nghĩ đang dấy sinh. Chúng ta cần có một cái nhìn bao quát - hoàn toàn phóng khoáng. Thường thức, quan sát và chứng kiến cho sự thư giãn - như vậy mới là thiền định.

Và việc này chẳng cần phải gắng sức. Hãy để cho trạng thái tập trung có tính thư giãn trôi chảy như một thác nước. Ngọn thác được làm bằng nhiều giọt nước nhỏ, nhưng chúng ta không quan tâm đến chúng; chúng ta không bám chấp vào các suy nghĩ, cảm xúc và những hình ảnh có thể xuất hiện, chỉ chú ý đến dòng nước. Thay vì ngăn chặn hay thu hẹp sự chú ý khi các suy nghĩ xuất hiện, chúng ta đi theo hướng ngược lại, vẫn giữ nguyên sự thoáng rộng và cởi mở. Bằng cách này, không bám chấp và không bị lôi cuốn bởi các suy nghĩ — chúng đi ngang qua tâm trí một cách tự nhiên và chúng ta vẫn giữ được sự chú ý. Khi đã quen với pháp môn này, chúng ta sẽ ngày càng trở nên không cần phải cố gắng.

Một lần nữa lấy sự tập trung vào hơi thở làm ví dụ, điều quan trọng cho việc đạt được sự nhất điểm trong thiền định là tâm thức phải trở nên hợp nhất - được nối kết một cách có ý thức - với các hơi thở vào và ra. Chẳng hề có sự gián đoạn. Tâm và hơi thở chỉ là trôi chảy cùng nhau. Tâm trở nên có cảm hứng qua việc này, và sự tập trung trở nên ngày càng tinh tế hơn và mạnh mẽ hơn. Âm thanh của hơi thở và năng lượng của quá trình cũng giúp tâm thoải mái và thanh tịnh.

Khi chúng ta bắt đầu cảm thấy an bình - tâm trở nên tĩnh lặng, tự tại và thư giãn - đó chính là tinh túy của phép thiền chỉ. Quá trình, về cơ bản, cũng giống như bất kỳ đối tượng nào bạn đang chú ý, kể cả các suy nghĩ. Thay vì tập trung sự chú ý vào một cái gì đó phức tạp và xa vời, chúng ta đến với những gì quen thuộc, và tìm sự hòa hợp cũng

như sự an bình giữa các suy nghĩ quen thuộc, bằng cách cho phép chúng chảy sinh cũng như lắng dịu một cách tự nhiên. Sau cùng, sự thỉnh thoảng có mặt của chúng không còn gây phân tâm nữa.

Khi thiền định; các suy nghĩ sẽ đến bởi tâm thức có năng lượng. Các suy nghĩ là những diễn đạt tự nhiên của tâm thức. Nếu bạn không bị phân tâm bởi chúng và ung dung tự tại cùng với chúng; chúng sẽ trở thành một sự hỗ trợ tự nhiên cho thiền định; đồng thời còn cung cấp năng lượng. Do đó; chỉ cần thư giãn cùng với các suy nghĩ - hãy để mặc chúng. Đừng vướng bận vào chúng. Vẫn tiếp tục ở trong hiện tại. Lúc đầu; việc này hơi có chút thách thức. Chúng ta cần khôn ngoan hơn và tỉnh táo hơn trong các suy nghĩ của mình. Với sự tỉnh thức; chúng ta không còn bị vây bám bởi chúng. Chúng ta vẫn có thể tiếp tục ở nơi mà chúng ta đang ở - đó chính là điểm khác biệt. Điều này được gọi là quán niệm (mindfulness). Nhận thức này không hề mang tính lo âu hay bồn chồn. Chúng ta chỉ để cho tâm thức được thư giãn và mở rộng, đồng thời lướt trên con sóng của hiện tại. Nó có thể quan sát và nhìn thấy bản chất của nó một cách rõ ràng. Hiểu biết về những suy nghĩ như thế sau cùng mang lại sự tinh tế sẽ dẫn chúng ta đi sâu hơn vào bên trong.

Hãy nhớ trong đầu rằng mục tiêu của chúng ta không phải là tiêu diệt các ý nghĩ - để đạt đến trạng thái trống không, hết suy nghĩ. Sau cùng thì chúng ta đạt đến cảnh giới mà ở đó bản chất nhị nguyên của suy nghĩ biến mất; nơi mà các ý nghĩ không còn mang tính hư cấu, có vẻ như trong suốt; trở thành không suy nghĩ. Ở cảnh giới này, bất cứ cái gì còn lại cũng đều đơn giản là mang tính tự do: Đây là trải nghiệm về sự thoáng rộng mang tính cởi mở đón nhận.

Thiền định

Trước khi bước vào thiền định; việc rà soát động cơ của chúng ta là một ý hay. Tại sao tôi ngồi thiền? Cái gì thật sự đứng đằng sau pháp môn tâm linh này? Tâm linh nghĩa là gì? Thiền định nghĩa là gì? Nếu nó có nghĩa là việc khám phá bản chất của mình và tạo ra sự hòa hợp bên trong - một sự cân bằng bên trong mang tính hữu cơ và tự nhiên hơn - vậy tại sao phải làm như vậy? Chúng ta làm việc đó là bởi vì nó tạo ra lợi ích cho chúng ta lẫn cho tha nhân. Tình yêu thương vô bờ bến và chân giá trị nảy sinh từ sự phát triển như vậy - mang lại lợi ích cho toàn thể chúng sinh. Khi tâm thức trở nên an định và tịnh khiết; bạn có thể nhận ra tấm lòng từ ái và bao dung chân chính. Do đó; ngay bây giờ; hãy dành ít phút để tạo ra động lực đó; mang lại lợi ích cho chính mình và tha nhân. Như ngài Tịch Thiên (*shantideva*) đã nói; “Bất cứ niềm vui nào đang có trên thế gian này cũng

đều xuất phát từ việc mong muốn cho người khác được hạnh phúc. Bất cứ sự khổ nào đang có trên thế gian này cũng đều đến từ việc mong muốn khát khao [chỉ] cho bản thân mình được hạnh phúc mà thôi”.

Một lần nữa, chúng ta hãy bắt đầu bằng cách xướng lên một lần ba âm tiết tiêu biểu cho thân, khẩu và ý: OM, AH và HUNG. Chúng ta cố gắng thư giãn cái xu thế tự nhiên là suy nghĩ, điều có thể kích khởi cuộc nói chuyện ở bên trong hay bên ngoài, điều có thể dẫn đến sự hiếu động của cơ thể. Có một cách để minh họa việc thân, khẩu và ý hành động chung với nhau là trò chơi kéo co. Cả hai đội sắp thành hàng dài, mỗi bên nắm chặt một đầu dây, còn trọng tài thì đứng tại vạch giữa để biết bên nào kéo được bên nào qua khỏi vạch. Khi cuộc kéo co bắt đầu, các trọng tài bắt đầu dự đoán xem ai sẽ thắng. Thế rồi họ có thể bắt đầu nói, hoặc nói thầm hay nói lớn tiếng, “Mạnh lên!” với đội mà họ yêu thích. Và khi cuộc tranh tài diễn ra, họ thậm chí có thể bắt đầu, một cách vô tình, chạy sang bên này hay bên kia giống như các đấu thủ kéo co đang làm. Bạn có thể để ý thấy mình đang làm như vậy khi đi xem các trận đấu thể thao. Việc này minh họa cách thân, khẩu và ý bình thường nối kết với nhau ra sao trong các sinh hoạt hàng ngày của chúng ta.

Khi hợp nhất Thân, khẩu và ý trong thiền định, chúng ta đang cố gắng để tịnh yên các yếu tố này và mang chúng đến một không gian thư giãn chung. Nếu tâm không bị xáo trộn và tập trung, khẩu sẽ an nhàn tự tại. Trong tình huống đó, sẽ chẳng còn gì để kích thích thân phải hiếu động. Bằng cách này, thân, khẩu và ý sẽ trở nên chuyên chú nhất điểm vào sự thanh tịnh.

Chúng ta đã biết Tâm quan trọng của thân qua pháp thiền thứ nhất, bắt đầu tìm thấy sự rộng rãi, cởi mở mà chúng ta đang tìm kiếm thông qua thân, sao cho các suy nghĩ lẫn các cảm xúc cũng sẽ trải nghiệm được sự cởi mở và tĩnh lặng. Trải nghiệm và thư giãn xảy ra gần như đồng thời. Khi thân tĩnh lặng và hiện sinh, chúng ta lập tức cảm nhận được tất cả các kênh năng lượng, và năng lượng đang lưu chuyển một cách khác hẳn. Chúng ta có thể cảm nhận trạng thái năng lượng của cơ thể một cách toàn cục. Đây là một lý do khác nữa giải thích tại sao việc phải nhận biết thân là quan trọng. Với khẩu, hãy cố gắng để trở nên an định và thanh tịnh - an định đến từ việc bớt sự huyền thuyên trong tâm tưởng, còn thanh tịnh đến từ việc không còn bị lôi kéo bởi quá khứ hay tương lai. Tất cả các tầng bậc bên trong, bên ngoài và sâu kín của khẩu (*bên ngoài ở đây có nghĩa là sự nói ra thành tiếng, - bên trong tức là sự huyền thuyên trong đầu; còn sâu kín chỉ ra cấu trúc quen thuộc của những suy nghĩ tế vi vang vọng sự huyền thuyên trong tâm thức*) cần phải được thanh tịnh. Tâm sẽ không huyền thuyên nữa. Nhưng, khó mà làm được việc này bằng cách ép buộc, khi ra lệnh cho nó “*Không được huyền thuyên!*”

Thay vì thế, hãy cởi mở và cố gắng tìm kiếm thân, khẩu và ý thư thái tự tại. Khi tâm được truyền cảm hứng để trở nên thư thái, chúng ta càng dễ trở nên chú ý và thư giãn nhiều hơn mà không bị phân tâm nữa.

Hãy an trụ trong hiện tại. Chẳng cần gì phải tìm kiếm sự quân bình nội tâm ở nơi nào khác. Hãy tìm nó ngay trong khoảnh khắc thiền định. Hãy thoải mái với khoảnh khắc ấy. Hãy an trụ trong cái nhất điểm vốn đã quân bình mỹ mãn. Điều quan trọng là phải nhận ra nó. Sự quân bình không chỉ là thành tựu của điều gì đó mới, nó còn là sự trải nghiệm điều gì đó mà bạn đã có một cách tự nhiên. Bạn có thể nuôi dưỡng và phát triển nó, làm cho nó trở nên mạnh thêm, bằng việc tập luyện. Tập trung sự chú ý và cho phép mình cảm nhận bản chất của tâm thức là hết sức quan trọng.

Trước khi bạn cố gắng tập trung, hãy cởi mở tâm thức - thật sự cởi mở. Hãy tin tưởng vào bản thân; hãy cố gắng thư giãn và hiện hữu trọn vẹn; hãy thu nhận cảm hứng. Cởi mở nghĩa là đón nhận toàn thể môi trường - hình thái vật chất, năng lượng, tất cả mọi thứ. Hãy tin tưởng vào sự cởi mở. Khi bạn cảm thấy mình bắt đầu thư giãn, hãy tập trung sự chú ý. Tập trung chú ý không có nghĩa là phải khấn trương; nó có nghĩa là sự chú ý nhẹ nhàng và điềm đạm. Khi bạn thật sự cảm nhận được năng lượng của thiền định, dòng chảy của nó, đến một lúc nào đó, năng lượng và sự thư giãn không còn là hai thứ nữa; chúng sẽ hợp nhất thành một trải nghiệm duy nhất.

Trong phương pháp tập trung thư thái này, phải đảm bảo rằng bạn không thôi thúc quá. Bạn có thể phải gắng sức đôi chút, nhưng đừng lấy đó làm mục tiêu của mình để rồi lúc nào cũng cứ cư xử như vậy, hoặc sẽ kết thúc trong cảnh thao túng. Điều này thật sự quan trọng. Nếu một số ý nghĩ xảy đến và chúng ta gán nhãn cho chúng là “những suy nghĩ gây phân tâm”, chúng ta có thể trở nên phê phán và bức dọc với tình trạng và rồi cố gắng tống khứ chúng đi. Đến lúc ấy, một vở kịch nhỏ bắt đầu được hư cấu trong đầu óc chúng ta, và ngay lập tức, chúng ta tạo ra một tư liệu về điều đó, và rồi là chấm hết việc ngồi thiền. Đây là lý do vì sao sống trong hiện tại là hết sức quan trọng. Tập trung sự chú ý vào khoảnh khắc hiện tại có giá trị lớn nhất. Việc tập trung vào sự tươi mới dẫn đến an nhàn tự tại, vì chúng ta không bị lôi kéo bởi các suy nghĩ, và bởi cả quá khứ lẫn tương lai.

Sự “*gắng sức*” dịu dàng và tế vi mà chúng ta làm khi tập trung chú ý được minh họa qua câu chuyện nổi tiếng về việc chinh dầy đàn (theo truyền thuyết là của **Đức Phật** và Machik Labdrön, một bậc thầy Phật giáo Tây Tạng vào thế kỷ 12, kể lại). Khi có một đệ tử hỏi rằng người ta nên tập trung sự chú ý trong thiền định như thế nào, **Đức Phật** - biết người đệ tử đó là một nhạc sĩ - hỏi lại anh ta cách thức anh ta chinh dầy đàn ra

sao. Câu trả lời là không được căng quá mà cũng không được chùng quá. Đấy, **Đức Phật** trả lời, cũng chính là cách người ta điều chỉnh sự tập trung chú ý của mình trong thiền định: “Hãy trụ định vững vàng nhưng thư giãn thật thoải mái: Đây là mấu chốt của vấn đề”. Như vậy, đừng căng quá, cũng đừng chùng quá - đích thật là trung đạo (*nghĩa là tránh những cực đoan*). Bạn sẽ thấy rằng khi tìm kiếm sự cân bằng, bạn chính là người thầy tốt nhất của mình. Hãy kiểm tra và xem bạn có đang quá thả lỏng hay quá gắng sức không, và có những điều chỉnh cũng như những cải tiến cần thiết.

Nếu bạn hãy còn mới với phép thiền chỉ, có thể hơi khó khăn lúc đầu, nhưng tất phải như vậy. Chúng ta tập trung sự chú ý vào một bông hoa, và khuynh hướng thắc mắc, tra vấn xuất hiện một cách tự động: “Nó màu cam, nhưng hơi có sắc vàng... tất cả các loại cấu trúc... hơi héo... cần nước.... Có vẻ như hôm nay trời sẽ mưa. Cái dù của mình ở đâu?” Và chúng ta quay trở về với suy nghĩ bình thường. Nếu việc đó xảy ra, đừng bực dọc và đừng phê phán - chúng ta đã và đang cư xử như vậy trong cả một thời gian rất dài. Đó là thói quen. Chỉ cần tập trung sự chú ý trở lại đối tượng, và khi bạn đi lạc khỏi nó, hãy nhẹ nhàng mang sự chú ý quay trở lại. Hãy cố gắng hết sức mình và đừng bỏ cuộc.

Bạn có thể thấy rằng mình đạt được một kỳ ngồi thiền xuất sắc vào ngày hôm nay, và lần sau thì cuộc ngồi thiền lại quá tệ hại. Việc ấy là bình thường, nên hãy dung thứ và từ ái với chính mình. Hãy giữ cho tâm trí hài lòng Với khoảnh khắc hiện tại cũng như thư giãn theo phương cách hài lòng, để bạn không bị vướng vào thái độ khao khát và mong chờ kết quả. Việc ấy sẽ góp phần cho sự thư giãn trong thiền định, và cũng mang đến cho bạn một thái độ từ ái và tràn đầy yêu thương với tha nhân - một lợi ích rất lớn cho môi trường xã hội.

Bạn có thể thấy rằng sự chú ý của mình vẫn ổn định trong một hai phút, và rồi bạn lại bị phân tâm lần nữa. Điều đó tốt thôi. Thêm nữa, không cần phải quay trở lại và tái diễn trải nghiệm, cố gắng làm cho nó trở nên mỹ mãn hơn, giống như các nhạc sĩ trong phòng thu âm, thu đi thu lại một bản nhạc. Đây là một thói quen khác nữa mà chúng ta đã học trong đời thường, giống như chúng ta đang đánh máy lại một bức thư để sửa các lỗi chính tả. Khi thiền định, chỉ cần tiến hành tiếp một cách tự nhiên, đồng thời mang sự chú ý nhẹ nhàng quay trở lại với đối tượng, trở lại với hiện tại. Hãy cho phép mọi sự việc diễn ra. Hãy giữ cho tâm luôn rộng mở và linh hoạt. Nếu bạn thấy mệt, hãy dừng lại nghỉ, hít thở thật sâu, nhìn xa xa, hãy làm tâm trí tươi mới. Đừng trở nên cố chấp và phê phán bản thân.

CHỈ DẪN VÀ NHẮC NHỞ

- Hãy nuôi dưỡng động cơ tu tập là vì lợi ích của bản thân và của tha nhân.
- Hãy xướng các âm tiết OM, AH, HUNG như chúng ta đã làm trong pháp thiền trước.
- Nếu đối tượng chú ý thuộc về hình ảnh, bạn có thể nhắm hay mở mắt đều được, tùy theo bạn đang chú ý vào một hình ảnh tưởng tượng, hay một vật thể thật sự ở trước mặt.
- Hãy cho phép cơ thể được thư giãn.
- Hãy để cho tâm thức an trụ vào khoảnh khắc hiện tại.
- Hãy tập trung sự chú ý một cách nhẹ nhàng.
- Đừng cố sức gò ép; hãy an tịnh và thư thái.
- Hãy bước vào sự tập trung nhất điểm.
- Hãy cảm nhận sự an bình và thư giãn, và lấy đó làm mục tiêu chú ý.
- Hãy nối kết với Thân, khẩu và ý.
- Trước khi sẵn sàng kết thúc buổi tập, hãy hít thở thật sâu vài lần một cách điểm đậm.

HỎI & ĐÁP

H: *Tôi có nghe rằng đạo đức là điều hết sức quan trọng trong truyền thống Phật giáo. Có phải thiện hạnh trong cuộc sống quan trọng cho sự tiến bộ trong các pháp môn thiền định chẳng hạn như thiền chỉ — hay cũng quan trọng trong bất kỳ pháp môn thiền định nào?*

Đ: Trong Phật giáo, đạo đức và sự cởi mở đón nhận được xem là có mối quan hệ mật thiết với nhau, và do đó đều hết sức quan trọng cho việc phát triển con đường thanh tịnh mang lại hạnh phúc. Bởi đạo đức thuộc về thái độ trung thực và chân thành đối với vạn pháp, nên bạn cần phải tôn trọng các khía cạnh cảm xúc và trí tuệ nội tại của tâm thức mình.

H: *Thật dễ để an thân, nhưng tôi gặp rắc rối trong chuyện an tâm - tâm cứ hoạt động suốt.*

Đ: Phải. Bạn trở nên giống như một người làm công không ăn lương - một người tình nguyện. Tôi nghĩ việc này hết sức phổ biến - nhiều người cũng gặp vấn nạn tương tự. Cách chữa trị hay nhất là cố gắng đừng chú ý đến khi những suy nghĩ mạnh mẽ đến. Hãy nói với các suy nghĩ của bạn những điều đại loại như, “Tôi có hơi bận nên bây giờ không

chú ý đến các bạn được, bởi tôi đang uống trà”, hay, “Tôi đang muốn đọc sách một lát”. Hãy phản ứng theo một cách thức khác hẳn với cách bình thường của mình, và các ý nghĩ có thể quyết định, “Chà, hôm nay không thích hợp”, và chúng có thể tự biến mất.

H: *Khi tập luyện thiền chỉ, có vẻ như tôi đã đạt được sự tập trung chú ý nhiều hơn qua từng ngày, nhưng sự tiến bộ đến mức nhất điểm lại rất chậm. Tôi có quá nhiều điều phân tâm do cách tôi suy nghĩ và cách tôi sống trong những năm tháng qua - chúng có vẻ như là những thói quen rất mạnh, đến độ hạ gục được tôi ngay khi tôi bắt đầu thực hành thiền định. Có lối tắt nào để thực hiện được thiền chỉ hay không hay đó chỉ là vấn đề nhẫn nại?*

Đ: Nghe có vẻ như bạn đang làm rất tốt. Câu trả lời của tôi là hãy kiên nhẫn và tiếp tục vững bước tiến lên. Đôi lúc sự tiến bộ từ từ thì ổn định hơn là tiến bộ nhanh chóng.

H: *Thầy có nói rằng khi đang thực hành thiền chỉ, chúng ta trải nghiệm "sự rộng mở". Từ này có nghĩa là gì?*

Đ: Sự rộng mở có nghĩa là tâm thức của bạn không còn lấy chỗ dựa cho nó là suy nghĩ và xoáy tròn các suy nghĩ đó càng lúc càng xa hơn nữa theo những cấu trúc phức tạp hơn, khiến cho tâm thức trở nên căng thẳng hơn. Cùng lúc, bạn trở nên tỉnh táo và không bị phân tâm, dẫn đến một không khí rộng mở hơn, lớn lao hơn.

H: *Nguồn năng lượng mà chúng ta trải nghiệm việc thực hành thiền chỉ đang tiến triển là gì? Và năng lượng này chính xác là gì? Theo thầy thì từ này có nghĩa là gì?*

Đ: Năng lượng này xuất hiện khi tâm thức của hành giả không bị phân tán. Chẳng hạn, khi tâm thức không suy nghĩ năng động, bạn có thể cảm thấy có một nơi ngay trong chính tâm thức có bản chất hết sức tĩnh lặng, kiểu “ngôi nhà thân yêu” của sự nghỉ ngơi, và năng lượng có mặt một cách tự nhiên ở đó. Dĩ nhiên, chẳng có nơi chốn riêng biệt nào ở đó cả - chỉ có chính tâm thức mà thôi.

H: *Ngay trước khi đi ngủ, tôi có nên ngồi thiền không?*

Đ: Đây là một ý hay. Vào thời điểm đó, các suy nghĩ gần như đã lắng dịu. Chúng không còn quá sôi sục nữa. Đúng là có một sự quần bình vững chắc, cho phép bạn thư giãn một cách tự nhiên trước khi ngủ. Việc đó thật sự tốt.

3. PHÁP THIỀN THỨ BA

THIỀN TỌA CƠ BẢN

TINH LUYỆN

Đạt đến sự thấu suốt

Mỗi pháp thiền trong bảy pháp thiền đều khai mở cho chúng ta đến một tầng bậc thâm sâu hơn. Giống như phép quán Thân là bước chuẩn bị cho thiền chỉ, phép thiền tọa tinh luyện - chủ đề hiện tại của chúng ta - là bước chuẩn bị cho thiền quán, pháp thiền sẽ được giới thiệu trong chương sau. Với phép tọa thiền tinh luyện, sự thấu suốt nhiều hơn cho phép sự tập trung chú ý mang tính thư giãn của chúng ta trở nên vững chắc và chính xác hơn.

Trong tiếng Tây Tạng, phong cách thiền định này được gọi là jog-gom. **Jog** có nghĩa là “*bình ổn*”, còn **gom** có nghĩa là thiền định. Có thể minh họa điều này bằng ví dụ người chăn cừu và đàn cừu, qua đó bản thân bày cừu (*các suy nghĩ thông thường của chúng ta*) đang trong trạng thái tĩnh lặng và không thích chạy lăng xăng nữa, nhưng người chăn cừu vẫn phải quan sát để bảo vệ chúng tránh khỏi những con sói (*các suy nghĩ ngấm ngầm gây nên sự phân tâm*). Như vậy, ở đây - để làm dịu bớt những suy nghĩ ngấm ngầm tinh tế - có sự thư giãn nhiều hơn và ít bồn chồn lo lắng hơn so với trước đó, và từ những hỗ trợ của trạng thái thư giãn mà sự ổn định xuất hiện. Chúng ta trở nên có cảm hứng để an trụ lâu dài hơn trong trạng thái thiền định.

Sự thấu suốt xuất hiện

Tôi gọi pháp thiền thứ ba này là pháp tọa thiền cơ bản tinh luyện bởi nó bao hàm mức độ nhạy cảm lớn hơn nhiều so với hai pháp thiền trước. Chúng ta bắt đầu bằng sự cảm nhận và thư giãn thân, rồi chuyển sang thiền chỉ, qua đó chúng ta học được cách tập trung sự chú ý vào một đối tượng. Bây giờ, sau khi đạt được một số kinh nghiệm với việc cảm nhận và tập trung chú ý, trong pháp thiền thứ ba này, chúng ta sẽ tập trung vào một thứ có tính chọn lọc hơn - điều mà chúng ta đã có nói đến ở chương trước. Chúng ta sẽ tập trung vào sự tĩnh lặng đã phát triển trong khi thực hành thiền chỉ, và cho phép điều đó hòa nhập lại thành cảm giác thấu suốt, đầy năng lượng và cảm hứng, sẽ xuất hiện khi chúng ta cho phép tâm thức của mình thư giãn và an định. Một cách diễn tả khác về điều này là, có năng lượng để thư thái nhiều hơn. Trước đây, một số nỗ lực là cần thiết để thu được năng lượng an định, nhưng bây giờ bạn đang trải nghiệm năng lượng đó theo một cách thể tự nhiên và ổn định. Đó là một bước thay đổi tế vi mà cuộc trải nghiệm với việc an trụ trong tĩnh lặng cho phép chúng ta nhận ra.

Đôi lúc, trong thiền định, chúng ta an định, sự tập trung chú ý diễn ra rất tốt, nhưng cảm hứng thì không nhất thiết quá rõ ràng đến vậy. Cảm hứng ở đây có nghĩa là phẩm chất chúng ta trải nghiệm được khi năng lượng của sự thấu suốt trở thành sức chú ý của thiền định. Chúng ta đã đạt đến tĩnh lặng thông qua sự chú ý khi thực hành thiền chỉ, - bây giờ chúng ta trải nghiệm, triệt để và liên tục hơn, ngay chính sự tĩnh lặng đó, đồng thời cho phép sự thấu suốt xuất hiện. Không có tính chất sinh động của trạng thái thấu suốt, chúng ta có thể rơi vào tình trạng uể oải, lơ đãng và thậm chí là buồn ngủ. Sự thấu suốt giúp tạo ra quần bình - một hiểu biết tỉnh thức, liên tục.

Khi tĩnh lặng nảy sinh trong cuộc thiền định, nó giống như bằng chứng cho việc trải nghiệm sự chú ý. Khi được phát triển xa hơn nữa, tĩnh lặng dẫn đến tâm thanh tịnh - một tâm thức không còn các suy nghĩ và cực kỳ tập trung vào sự mở rộng cốt yếu. Khi ấy, toàn bộ bầu không khí trở nên trong suốt và tràn đầy năng lượng. Không chỉ có sự tĩnh lặng, mà độ sáng còn mạnh hơn nữa - tâm trí thanh tịnh. Như vậy, pháp thiền thứ ba này, giống như tất cả các pháp thiền khác, có tiềm năng mang đến cho chúng ta sự thấu suốt tối thượng, bản chất cốt lõi của tâm thức.

Đạt được sự an định

Ở đây, chúng ta cũng sẽ bắt đầu đạt được một số ổn định. Sự ổn định không chỉ đơn thuần là tập trung vào một đối tượng. Người ta đạt được nó là từ phẩm chất tự nhiên của sự tỉnh tế và sự an trụ vào đối tượng - chúng ta trải nghiệm sự an định, chứ không chỉ sự tập trung. Lúc bắt đầu, chúng ta phát triển sức tập trung bằng cách hướng sự chú ý vào các đối tượng (*chẳng hạn như các hình ảnh...*) một cách chú tâm. Nhưng ở đây, chúng ta nhấn mạnh đến sự an tĩnh bằng chính sự chuyên chú nhất điểm, bằng sự hợp nhất giữa tâm với vật. Sự khác biệt rất tinh tế, nhưng nó có và bạn sẽ cảm nhận được nó.

Một lần nữa, do cách mà thông thường chúng ta vẫn hành động trong các tình huống hàng ngày, cho nên chúng ta dễ có khuynh hướng cố sức thực hiện khi bắt đầu thiền định. Chúng ta có thể nhắc nhở mình, hết lần này đến lần khác, là “*hãy ở ngay đây*” hoặc “*hãy hiện hữu*”, nhưng sự nhắc nhở không ngừng đang trở thành thái quá. Chúng ta muốn buông bỏ sự căng thẳng. Điều ấy có thể hơi nan giải một chút, bởi nếu buông lỏng hoàn toàn sự tập trung, chúng ta sẽ rơi trở lại trạng thái tâm thức mông lung và vô tổ chức - một tâm trí lang thang trôi dạt khắp mọi hướng. Nhưng, thay vì thúc ép phải tập trung, hãy cho phép tâm trí được thư giãn và hòa mình vào trạng thái tĩnh lặng mà không cần phải cố sức thái quá.

Một lần nữa, hãy nghĩ đến hình ảnh thác nước. Nếu cứ chăm chú vào từng giọt nước - mỗi suy nghĩ đang trôi qua - chúng ta không thấy được dòng chảy. Hãy có mặt ngay trong hiện tại và chỉ cần cho phép dòng thác trải nghiệm chảy qua mà không can thiệp gì hết. Bởi tâm thức không còn quá năng nổ khi chỉ quan sát hiện tại nên nó trở nên thư thái hơn. Một khi sự thư thái tự hiện thành, hãy lấy điều đó làm mục tiêu chú ý. Chúng ta đang chú ý vào dòng nước. Dòng nước đang trở thành một với sự thư giãn.

Nếu bạn để ý thấy tâm trí đang lang thang trôi dạt, khi bạn đang mang tâm thức quay trở lại với sự chú ý, không cần gì phải bực mình hay có thái độ phê phán. Đừng tạo ra và quay lại bộ phim tư liệu tiêu cực mang tựa đề *“Tôi luôn bị phân tâm”*, vì chính điều đó sẽ trở thành một chướng ngại. Thay vì thế, chỉ cần đưa tâm thức trở về một cách vui vẻ, và hãy phấn chấn lên với niềm hạnh phúc lẫn sự nhiệt tình. Khi có sự hoan hỉ, và bạn đang trải nghiệm việc nối kết với bản chất an tịnh của tâm thức, việc ấy mang lại năng lượng của sự cởi mở đón nhận và sự nhiệt tình. Khi chúng ta trải nghiệm sự thấu suốt, sự thấu suốt đó chính là niềm hoan hỉ - niềm hoan hỉ làm nảy sinh cảm hứng. Tâm thức có thể đang an tịnh, trong sự hiểu biết rằng nó đang an tịnh hay bị phân tâm. Nhưng, thật ra đâu có sự phân biệt giữa các ý nghĩ và người suy nghĩ. Người suy nghĩ cũng chính là tâm thức. Hãy cố gắng mang mọi thứ trở về trung tâm của tâm thức an tịnh. Rồi hãy cảm nhận không gian thư giãn và tinh khiết này. Từ góc độ đó, khi sự phân tâm xảy ra, chúng ta không cần phải chiến đấu với chúng. Chúng ta đã biết lời chỉ dẫn này: hãy biết đến chúng mà không bị phân tâm vì chúng - chỉ cần để cho chúng trôi qua. Thậm chí bạn có thể nói, *“Đừng bị phân tâm bởi những điều gây phân tâm”*, chúng ta không động gì đến các ý tưởng và cũng không đề cập gì đến các cấu trúc tinh thần. Do đó, chúng ta chẳng phải bận rộn gì nhiều. Nếu ra sức để lảng tránh mỗi suy nghĩ, khước từ hay chấp nhận chúng, chúng ta đang bám chấp. (*Bám chấp - grasping*) là một thuật ngữ Phật giáo. Nói chung, nó chỉ đến sự góp phần hay can thiệp vào một hiện tượng tinh thần bằng bất cứ cách nào). Nếu các suy nghĩ thuộc loại vui vẻ, chúng ta bám vào chúng; nếu chúng thuộc loại không vui, chúng ta đẩy chúng ra xa. Cả hai việc xảy ra khi chúng ta giao tiếp với từng suy nghĩ. Nhưng khi tâm tĩnh lặng và an trụ trong bản chất của nó mà không chao đảo, khi các suy nghĩ đến, chẳng có chỗ cho chúng ta bám víu. Nếu tâm thức của chúng ta tự do, những suy nghĩ này có thể biến mất, chúng không bám rễ.

Việc hiện hữu trong kiểu tâm thức và thiền định như vậy là hết sức tự nhiên, nhưng mặt khác, đôi khi chúng ta nghĩ rằng cuộc sống thường nhật *“bám chặt giữ chặt”* của mình là tự nhiên hơn bởi đã sống trong đó cả một thời gian dài - nó đã trở nên tự động. Nếu nhìn thật kỹ và thật sâu, chúng ta hiểu rằng việc đó chẳng tự nhiên chút nào - đó chẳng qua là do thói quen. Khi tâm thức có cơ hội để an định sâu lắng, nó sẽ biết rằng cái gì là và cái gì không phải là bản chất của nó. Hãy để cho tâm thức như nó đang

là - một cách sâu lắng - và bạn sẽ tìm thấy câu trả lời. Điều hết sức quan trọng là phải cho phép tâm thức cởi mở đối với điều đó.

Dẫn nhập vào tính không

Khi chúng ta thư giãn vượt khỏi những lo âu của cái nhìn cụ thể, cứng nhắc và mang tính luân hồi về thực tại, và các góc cạnh sắc nhọn lẫn các chi tiết của thế giới ấy bắt đầu trở nên mềm đi, chúng ta sẽ trải nghiệm cảm giác hòa hợp. Đến đây, chúng ta đang đứng bên bờ mép của hư không - chúng ta không còn tin rằng mọi thứ đều có sự hiện hữu cố hữu và cố định nữa. Ở đây, những gì đang thư giãn chính là tâm thức cùng các giả định do thói quen của nó - những duyên khởi tinh thần của nó. Khi quan sát thật gần, chúng ta phát hiện ra rằng vạn pháp, không thật sự có tự tính riêng, cách biệt; mà có một sự tương liên tương thuộc giữa chúng, làm mờ đi những phân biệt mà chúng ta đang áp đặt. Vạn pháp không có dạng thức riêng biệt, cụ thể. Chúng thật ra chẳng phải là “*vạn pháp*”. Có thể quan sát được điều này ngay cả ở mức nguyên tử và nhỏ hơn nữa. Như vậy, vạn pháp hư không về tự tính, hư không về sự hiện hữu độc lập. Nhưng đừng nhầm lẫn hư không với chẳng có gì hết. Mọi sự vật và hiện tượng đều khởi sinh tương liên và phụ thuộc, và sự tỉnh thức vốn có lẫn trí tuệ là những phẩm chất chưa bao giờ vắng mặt khỏi vũ trụ của chúng ta. Chính sự thấu suốt của tâm thức trí tuệ - sự thấu suốt mà chúng ta bắt đầu phát triển trong pháp thiền này - nhận biết tính không (*emptiness*). Chẳng có bất kỳ sự vật hay hiện tượng nào không do duyên khởi mà ra. Do đó, chẳng sự vật hay hiện tượng nào mà lại chẳng có tính không.

Nhưng chúng ta cần phải tinh luyện tâm thức của mình thông qua thiền định để có được sự nhận biết này. Bình thường, khi nhìn biển, chúng ta thấy hàng vạn con sóng, lớn lớn nhỏ, trên bề mặt của nó. Cả vùng biển có vẻ đang chuyển động loanh quanh. Nhưng, đến một lúc nào đó thì tất cả các con sóng đều có thể lặng yên hoàn toàn, để lại một bề mặt trong suốt, phẳng lặng, như gương soi. Khi đó, chúng ta có thể nhìn thấu qua sự trong trẻo mênh mông xuống tận đáy của nó. Và sự trong suốt của bề mặt cũng phản chiếu bầu trời, các đám mây, các vì sao, mặt trời và mặt trăng. Bất cứ cái gì đi qua bề mặt không xao động qua nó cũng đều được phản chiếu lại đầy đủ. Cũng như vậy, nếu tâm thức bị che mờ bởi những suy nghĩ lẫn các cảm xúc rối mù, chúng ta không thể nào đi sâu được vào bên trong của mình, mà tâm thức của chúng ta cũng chẳng phản chiếu lại được các hiện tượng một cách rõ ràng. Khi có được sự thấu suốt đó, chúng ta nhìn thấy bản chất đích thực của vạn pháp - ở bên trong lẫn bên ngoài - và đó là sự nhìn thấu vào tính không. Chúng ta có thể hiểu một cách trực tiếp rằng các hiện tượng đều chẳng có sự tồn tại cố hữu nào. Nhưng, một lần nữa, đừng lẫn lộn điều này với cảm giác rỗng không, hoàn toàn rỗng không, chẳng có gì hết. Như một cái lỗ đen chẳng có chút ánh

sáng và năng lượng nào. chúng ta cũng không nên hiểu tính không là một vật thể, một “sự vật”. Mà là một hiểu biết trực tiếp.

Cởi mở đón nhận hạnh phúc và trải nghiệm bản chất cốt yếu của tâm thức

Khi chúng ta bắt đầu học phong cách thiền định này, việc đó có thể có hơi khó khăn, bởi vì khuynh hướng của tâm trí là sản sinh ra các suy nghĩ và bởi quá trình tư duy là tạo ra thêm các suy nghĩ nữa bên trong mỗi suy nghĩ kế tiếp. Như chúng ta cũng biết qua kinh nghiệm, việc đạt được sự yên tĩnh có thể hơi khó khăn. Đến lúc này, chúng ta có thể sử dụng đôi chút cảm hứng từ một tâm thức hạnh phúc, một tâm thức đang tự vấn rằng, “*Tại sao mình bị phân tâm? Tại sao không hiện hữu và cho phép vạn pháp như chúng đang là? Hãy hạnh phúc. Hãy để tâm thức rộng mở đón nhận hạnh phúc*”. Khi tâm thức trở nên an định và tịnh khiết hơn, cái cốt yếu của điều đó là hạnh phúc. Để đạt được và cảm nhận tâm tinh khiết, bước thứ nhất là có một cái tâm thanh tịnh. Khi ấy, chúng ta hưởng được trạng thái tĩnh lặng, và từ sự thụ hưởng này mà cảm hứng xuất hiện - một khía cạnh của sự thấu suốt.

Khi tâm được hạnh phúc và bình lặng, sẽ có cơ hội rất lớn để đào sâu nhận thức của chúng ta về phẩm chất nội tại của tâm thức. Thông qua thiền định, chúng ta bước vào một quá trình tự tri càng lúc càng mỹ mãn. Cái tôi bên trong trở nên rõ ràng hơn khi chúng ta di chuyển đến nó càng lúc càng gần hơn. Việc cảm nhận cái cốt yếu của tâm là gì? Để trả lời điều này, chúng ta phải trải nghiệm sự nối kết, một sự nối kết mà do tính chất tế vi của nó, không dễ dàng gì có được khi chúng ta bị phân tâm. Nhưng sau khi trải nghiệm nó, chúng ta biết có một nơi chốn như vậy, một kinh nghiệm như vậy. Khi trở nên quen thuộc với nó và nhớ nó, chúng ta dễ có thể tìm được đường để quay lại với nó nhiều hơn. Trong các pháp thiền về sau, chúng ta sẽ trau chuốt trải nghiệm này, làm cho nó trở nên hữu hình, sáng rực và dễ tiếp cận hơn.

Động Cơ

Khi hành thiền, chúng ta đang làm một điều hữu ích cho toàn thể chúng sinh. Chúng ta tìm được câu trả lời có ý nghĩa cho câu hỏi, “*Làm cách nào tạo được một thế giới yên bình và hòa hợp?*” Nếu chúng ta có sự bình yên bên trong và được kết nối với tâm thức, kiểu phát triển như vậy sẽ tạo ra một môi trường nội tâm tồn tại lâu dài hơn và có tác động mạnh mẽ hơn ở bất cứ nơi đâu chúng ta đến. Với trải nghiệm về sự thấu suốt nhiều hơn, chúng ta biết cách làm thế nào để mang lại hạnh phúc trên con đường mình đang đi và có thể góp phần vào những hành động có ý nghĩa cho bản thân và cho tha nhân - những hành động giống như việc phát hiện vàng trong lòng đất vậy. Để điều

này xảy ra, hết sức quan trọng là phải có cảm hứng để mang lại hạnh phúc cho bản thân mình và cho tha nhân. Thái độ và cảm hứng như vậy xuất phát từ việc nhận ra bản chất của sự hiện hữu, của tâm thức chúng ta. Khi điều này xảy ra, chúng ta có thể dùng năng lượng và hành động để mang lại lợi ích cho các tình cảnh huống trong cuộc sống. Như vậy, động cơ tốt, dẫn đến sự quần bình và lợi ích cho toàn thể chúng sinh, là một phần trong tinh hoa của pháp thiền này.

Thăm lại thân, khẩu và ý

Bởi đang đi sâu hơn vào công cuộc thiền định, nên chúng ta hãy khảo sát cận kề hơn các âm tiết OM, AH và HUNG, vốn có liên quan đến thân, khẩu và ý. Trong Phật giáo, thật ra có đến hai tâm trí, tâm trí của bộ não (*brain-mind*) và tâm trí của trái tim (*heart-mind*). Tâm trí của bộ não là thứ mà chúng ta hết sức quen thuộc, thường được ví với một chiếc máy tính. Nó có thể lưu trữ và truy xuất thông tin trong các ký ức, có thể thực hiện các phép tính... Nhưng, giống như máy tính vẫn nằm yên cho đến khi có ai đó chạm vào bàn phím, tâm trí của bộ não được điều khiển bởi tâm trí của trái tim, vốn có liên quan nhiều hơn đến các cảm xúc, nhất là với tình yêu thương và lòng trắc ẩn. Hoan hỉ, phấn khởi và cảm hứng - cả trí tuệ - đều thuộc về tâm trí của trái tim.

Thân và ý thì dễ hiểu, nhưng còn khẩu trong thiền định thì sao? Sự huyền thuyên lặng lẽ, không thành tiếng, bao hàm sự giao tiếp và thảo luận nội tâm. Đây là khía cạnh khẩu. Đôi lúc ý có thể đang hết sức tĩnh lặng, nhưng sự huyền thuyên của khía cạnh khẩu gây kích thích cho ý, thậm chí đến mức Thân cũng dự phần vào và cả ba cùng “nói chuyện” với nhau. Nếu có thể làm tịnh, yên sự huyền thuyên của mình, điều này ảnh hưởng đến ý và mang nó đến với sự tĩnh lặng, và Thân vẫn tiếp tục giữ được sự yên lặng. Như vậy, tịnh khẩu là chìa khóa cho thực hành thiền chỉ. Từ chỗ này, chúng ta có thể mang cả ba đến với quá trình thiền định. Nếu không - chẳng hạn, hai thứ đang thiền, một thứ lại không - sự mất cân bằng có thể xảy ra. Ý có thể đang vui vẻ thiền định, nhưng Thân có thể đang mất nổi kết và đau nhức. Trong trường hợp này, việc thư giãn các cơ bắp, kiểm tra lại tư thế, cảm nhận dòng chảy của năng lượng sẽ đưa thân hợp nhất trở lại với khẩu và ý.

CHỈ DẪN THỰC HÀNH

Yếu tố quan trọng nhất - cấu trúc cơ bản của pháp thiền này - là giữ được sự tĩnh lặng và thấu suốt. Xin được nhắc nhở là, thân, khẩu và ý cần phải được có mặt tại cùng một nơi, an định cùng nhau. Mắt có thể nhắm hay mở (*tùy thích*). Bất cứ khi nào bạn nghe thấy có tiếng ồn hay một kiểu “gây mất yên tĩnh” nào đó, hãy cố gắng thư giãn với

chuyện ấy chứ đừng bám chấp vào nó và suy nghĩ hay phân tích nó. Chỉ cần hết sức rộng mở để đón nhận, sao cho toàn thể môi trường trở thành một phần cố cuộc thiền định của bạn. Nếu bạn cho phép mình trải nghiệm mà không phê phán, mọi thứ - tất cả những điều nghe và thấy... - đều là bản chất của thiền định, và chẳng có những xáo trộn hay gây mất yên tĩnh nào hết. Khi ấy, tâm thức trở nên hết sức tĩnh lặng, không xao động, bạn không còn cần phải mất công sức vì nó thêm một chút nào nữa. Bây giờ, những gì cần thiết chính là cảm hứng mà bạn đang nghiệm thấy năng lượng của sự tập trung trong hiện tại. *(Đôi khi năng lượng này được mô tả như là ánh sáng.)*

Thỉnh thoảng, trong quá trình tập trung, bạn có thể để ý thấy “người nhìn” tức người quan sát cũng chính là tâm thức, và chẳng có nơi nào khác để mà nhìn”. Sau đó, bước kế tiếp là chỉ cần thật tĩnh lặng và thư giãn, cho phép tâm thức nghi ngại hoàn toàn, không vướng bận gì với những áp lực lẫn các thói quen xuất phát từ cái tâm bận rộn. Hãy cố gắng an trụ vào sự thoáng rộng và thoát khỏi mọi hoạt động như vậy. Đây là cách hay nhất để bắt đầu cảm nhận sự chú tâm nhiều hơn và hợp nhất nhiều hơn. Một phương pháp khác sẽ là, đạt đến một trạng thái chú tâm và rồi không ngừng nhắc nhở chính mình, “*Hãy ở ngay đây*”. Nhưng trong phương pháp đó, như đã nói ở trên, chúng ta có sự cố sức. Do đó, thay vì thôi thúc, chỉ cần hòa nhập, trộn lẫn với bản chất an tịnh, và rồi thấu hiểu cũng như thưởng thức trạng thái tĩnh lặng - trải nghiệm nó mà không có chút cố sức nào. Hãy buông bỏ các nỗ lực kiểm soát tâm thức, thả lỏng nó để nó phải đạt đến trạng thái mong cầu.

Trong khi đang thiền định bạn có thể cung cấp cho mình những gợi ý hay những lời nhắc nhở về tầm quan trọng của lòng từ ái và bao dung - sự thôi thúc thừa nhận rằng tâm thức của tất cả chúng sinh cũng đang khao khát sự bình an, hạnh phúc và một sự cân bằng mỹ mãn trong cuộc sống. Đôi lúc, khi bạn đạt cảm hứng trọn vẹn và tâm thức hết sức tĩnh lặng, tinh khiết trong thiền định, trải nghiệm đó chính là lòng trắc ẩn - đây là tâm từ ái, đây là trí thanh tịnh - và chúng ta có thể trở nên tràn đầy cảm hứng cũng như hạnh phúc.

Trong những lần ngồi thiền, bạn có thể bắt đầu một cách hết sức an định, thanh tịnh và tập trung - tươi mới như một đóa hoa - nhưng đến một lúc nào đó thì mọi chuyện mất đi sự thấu suốt khi các suy nghĩ chen ngang vào dẫn đến tình trạng huyền thuyên cũng như suy nghĩ kéo dài. Ở thời điểm như vậy, bạn có thể tạm ngưng việc ngồi thiền - có lẽ nên thay đổi tư thế, chớp mắt vài cái, lúc lắc đầu sang bên này bên kia... Việc này sẽ làm mới bạn và giúp bạn hành thiền trở lại. Chẳng có gì sai với chuyện bắt đầu cuộc hành thiền bằng đôi chút cố gắng nhẹ nhàng, chẳng hạn như việc gợi ý, “*Lần này đừng để bị phân tâm nữa, được chứ? Chẳng cần phải suy nghĩ. Chỉ cần tập trung, hạnh phúc và tràn đầy cảm hứng*”. Và nếu bạn đang ngồi thiền thành nhóm, hãy khuyến khích mình

cảm nhận năng lượng nhóm của các thiền giả xung quanh. Đây là một dịp đặc biệt để tham dự vào một thứ có thể hết sức hữu ích và mạnh mẽ.

Khi chúng ta đột nhiên trở nên ý thức được những điều như năng lượng của một nhóm khi thiền định, hay cảm thấy cần tạm nghỉ hoặc kiểm tra lại động cơ của mình - đây là một dịp để lưu ý cũng như trải nghiệm hiểu biết thuần khiết. Chúng ta đang tỉnh thức. Tỉnh thoảng, chúng ta cần phải làm vị thầy của chính mình, cần phải lắng nghe “vị thầy bên trong” đang dạy bảo cho chúng ta cách thực hành thiền định. Chỉ có chúng ta mới nhìn thấy được mình trên bình diện tế vi và thân mật đến như vậy, và đây là lý do tại sao tâm thức của chúng ta có thể trở thành một vị thầy mạnh mẽ đến như vậy. Lời khuyên cho việc thiền định không phải chỉ đến từ các vị thầy ngoài đời và kinh sách.

Khi tâm thức cởi mở đón nhận một cách trọn vẹn, chúng ta nhìn thấy được sâu hơn vào chính cái tôi của mình và tìm ra những gì thật sự cần trong phạm trù tu tập. Khi biết như vậy, hãy tiến bước một cách kiên nhẫn, không chán nản. Sự chuyên cần và cố gắng sẽ là chỗ dựa cho việc thực hành của chúng ta.

GỢI Ý THỰC HÀNH

- Bất luận bạn thấy, nghe, cảm nhận hay trải nghiệm gì, chỉ cần thật cởi mở đón nhận mà không mang theo những kỳ vọng.
- Toàn bộ môi trường thiền định chính là bản chất của tâm thức bạn. Hãy cảm nhận nó bằng năng lượng của thái độ cởi mở đón nhận.
- Hãy để cho tâm thức được tự do - được thư giãn một cách tự nhiên.
- Đừng có bất kỳ sự bình phẩm nào và đừng có bất kỳ hành động nào. Chỉ cần để cho tâm thức được thư giãn.
- Hãy để cho dòng chảy tự nhiên của năng lượng trải nghiệm sự thiền định - nó như một ngọn thác.
- Hãy để cho tâm thức được cởi mở đón nhận; hãy để cho nó trôi chảy một cách tự nhiên và cho phép sự thấu suốt xuất hiện.
- Hãy mở rộng tâm thức để đón nhận hạnh phúc.

HỎI & ĐÁP

H: *Nếu thông qua pháp thiền này, tôi ít gắn bó hơn với các thói quen - các thói quen lớn là một phần rất lớn nhân dạng của tôi - liệu tôi có bị mất nhân dạng?*

Đ: Đúng. Bạn có thể bị mất đi những xu hướng đặc trưng, thuộc về thói quen của tâm thức, điều mà chúng ta gọi là bản ngã. Nhưng bạn có thể thu về một sức mạnh hết sức quan trọng, một sức mạnh mang đến sự thấu suốt nhiều hơn và một tính cách nhân bản lớn lao hơn.

H: Trong giải thích về tính không ý thầy nói "tương liên tương thuộc" là sao,?

Đ: Tính không (*emptiness*) chẳng phải là "không có gì hết" (*nothingness*). Những gì chúng ta đang thấy là hư không chính là bốn cực đoan - hữu, vô, cả hữu lẫn vô, và phi hữu phi vô. Theo thói quen và một cách vô ý thức, khi chúng ta trải nghiệm hay xem xét một đối tượng. nào đó, một hiện tượng nào đó, theo triết lý Phật giáo, chúng ta đang khẳng định, "*Nó đang hiện hữu*", "*Nó không hiện hữu*", "*Nó vừa hiện hữu vừa không hiện hữu*", và "*Nó chẳng hiện hữu mà cũng chẳng phi hiện hữu gì hết*". Chúng ta áp đặt các cấu trúc đó hay các cách giải thích đó lên hiện tượng bằng thói quen suy nghĩ. Khi vượt ra khỏi sự áp đặt theo thói quen của mình lên các cực đoan :

cuộc trải nghiệm của chúng ta thị hiện ngay tức thời và tương liên tương thuộc. Tất cả các hiện tượng đều phụ thuộc vào các hiện tượng khác trong một mạng nhện tương liên tương thuộc và vô tận:

H: Chính xác thì, động cơ thiện hảo - bồ đề tâm (lòng bác ái và bao dung đối với chính mình lẫn tha nhân) - có liên quan như thế nào đến việc biết thiền định một cách hiệu quả, trở thành một thiền giả giỏi ?

Đ: Đây là một câu hỏi hết sức quan trọng. Khi bắt đầu thực hành thiền định, bạn cần phải mở rộng đón nhận cả tâm trí của trái tim lẫn tâm trí của bộ não. Chẳng hạn, bộ não có thể muốn tu tập bằng cách sử dụng các suy nghĩ, trong khi trái tim có thể muốn cảm nhận cuộc thiền định. Bạn nên xử trí như thế nào? Hãy cố gắng nhập thiền bằng cảm nhận. Bởi vì việc tu tập không chỉ vì hạnh phúc cho bản thân bạn, hạnh phúc mà bạn trải nghiệm khi luyện tập có thể trở thành nguyên nhân cho hạnh phúc của tha nhân. Và chúng ta khám phá ra rằng khi cảm nhận vì tha nhân trong cuộc thiền định, chúng ta càng hạnh phúc hơn. Do đó, nếu bạn có động cơ đúng đắn - lòng trắc ẩn xuất phát từ trái tim - điều này sẽ mang đến lợi ích cho toàn thể chúng sinh một cách hiệu quả hơn so với khi bạn nhấn mạnh việc luyện tập của mình là nghe theo các thói quen của tâm trí suy nghĩ.

H: Ý thầy nói thân, khẩu và ý "an tịnh cùng một chỗ" là sao ?

Đ: Nếu tâm thức của bạn an tịnh hoàn toàn trong tự tính đích thật của nó, khi ấy chẳng còn có sự phân biệt hay phân chia nào thành "thân", "khẩu" và "ý". Chúng trở thành một trải nghiệm thống nhất. Đó chính là ý nghĩa của cụm từ "an tịnh cùng một chỗ".

H: *Làm cách nào thầy biết khi nào thì mình đang tiến bộ? Thầy cảm thấy ra sao khi đang tiến bộ?*

Đ: Có một dấu hiệu, đó là tâm thức của bạn chẳng còn loạn động nhiều nữa - đây là một dấu hiệu hết sức quan trọng. Và dấu hiệu thứ hai là có sự nối kết của thiền định với một sự ấm áp ở bên trong, và bạn cảm nhận được nó một cách chân thành. Khi cảm nhận được điều đó, bạn đang hết sức tỉnh lặng và có thể an trụ trong trạng thái chẳng còn mấy xao động trong những khoảng thời gian khá dài. Bạn cũng có thể cảm thấy ấm áp hơn và từ ái hơn đối với chính mình và đối với tha nhân. Đây là một số dấu hiệu.

4. PHÁP THIỀN THỨ TƯ

THIỀN QUÁN

Chuyển nghĩa trực tiếp từ Tạng ngữ Lhag-tong có thể hữu ích cho việc hiểu thiền quán. Lhag có nghĩa là “một cái gì đó còn nhiều hơn thế nữa”, còn tong là “nhìn, thấy” hoặc “trong trẻo, sáng suốt”, hoặc “quan sát”. Khi được dịch thành “minh sát”, “thấu thị” và “cái nhìn siêu việt”, chữ này có nghĩa là “nhìn thấy được bản chất bên trong, hữu thể bên trong, hoặc bản chất tuyệt đối của mình”. Nó chỉ ra sự thấy vượt khỏi bề mặt. Ở đây, chúng ta đạt được cái nhìn 360 độ, không bị che chắn ở bất kỳ góc cạnh nào. Tỉnh chỉ cùng với sự thấu suốt và nội quán đi liền với nhau. Việc thực hành thiền chỉ - được phát triển qua hai chương trước ~ mang đến sự chú tâm, quán niệm, và cái nhìn thấu suốt; nó làm bừng lên ánh sáng, soi rọi cho những điều mà chúng ta đang hướng sự chú ý vào đó. Người ta cũng có thể nói rằng ba pháp thiền đầu tiên cung cấp những công cụ mà qua đó chúng ta có thể bắt đầu trải nghiệm trí tuệ - cái nhìn thấu suốt trực tiếp vào thực tại. Một lần nữa, như ngài Tịch Thiên (*shantideva*) nói trong Nhập bồ đề hạnh luận (*Bodhicaryāvatāra*): “Biết rằng các tạp nhiễm của tâm là vượt qua được, thông qua cái nhìn thấu suốt sâu sắc hòa quyện với sự tỉnh lặng vững vàng, bạn trước tiên phải tìm kiếm trạng thái an bình của tính chỉ được thấy trong thái độ hoan hỉ và vô chấp đối với thế gian”.

Khi chúng ta đã hoàn toàn an nhiên tự tại, tâm trở nên tinh khiết và không còn bị xao động nữa. Điều này cho phép chúng ta biết chính mình một cách rõ ràng hơn - chúng ta thật sự là ai, cái gì là bản chất đích thực của con người mình, ý nghĩa sự hiện hữu của chúng ta trong thế giới này là gì, và do đó cái gì là quan trọng và cái gì không quan trọng. Bởi có sự nối kết giữa nội tâm và ngoại giới, cho nên pháp môn này cũng sẽ mang đến cho chúng ta cái nhìn thấu suốt vào chân tướng của mọi sự vật và hiện tượng.

Thiền quán hay thiền minh sát - cũng được biết dưới cái tên *vipassana* (trong tiếng Pali) và *vipashyana* (trong tiếng Phạn) - là hết sức phổ biến hiện nay, và thường được dạy một cách có hệ thống. Thiền quán truyền thống sử dụng bốn nền tảng cho việc nội quán là thân, cảm xúc, tâm và các hiện tượng;

còn trong kinh **Tứ niệm xứ** (*Satipatthana Sutra*), các nền tảng đó là thân, tâm, cảm xúc, chướng ngại, ngũ uẩn, ngũ cảnh, các yếu tố giác ngộ và tứ diệu đế; tư tưởng cơ bản ở đây là phải thấy rằng các đối tượng này là trống không, không có tự tính cố hữu, không có tự ngã. Ở đây, chúng ta cố gắng để bớt lệ luật hay qui định đi một chút, không chứa quá nhiều áp lực liên quan đến đúng sai trong việc luyện tập - chẳng quá lo âu về chuyện toàn mỹ. Chúng ta tìm kiếm cảm giác và các nối kết với tâm thức lẫn với hữu thể ở bên trong. Khoảnh khắc mà bạn cảm nhận được các phẩm chất bên trong được hiển lộ qua

cái nhìn thấu suốt quan trọng hơn nhiều so với một loạt các mục tiêu mà bạn đang cố gắng hoàn thành với khá nhiều sự gắng sức. Chúng ta có thể đạt được phẩm chất tinh yếu của pháp môn thiền quán mà không cần phải trải qua hết các thể thức hay phong cách truyền thống. Điều gì bạn cảm nhận được trong trạng thái tâm xao động? Hãy quan sát cảm xúc ấy. Vậy là - ở ngay đó - cái nhìn thấu suốt, cái nhìn thật rõ ràng.

Thiền quán mang đến sự an nhiên, thư thái, và đây là điểm xuất phát cảm hứng để tâm thức an tĩnh, chẳng còn lằng lằng nhiều nữa, cả trong thiền định lẫn trong các sinh hoạt thường nhật của chúng ta. Tâm thức của chúng ta không cần phải lúc nào cũng lằng lằng bận rộn, nhưng chúng ta đã quen với việc đó - nó đã trở thành một thói quen. Ngay cả sau khi công việc ban ngày đã làm xong, tâm trí của chúng ta cũng vẫn tiếp tục làm việc như thể chúng ta vẫn *“đang được trả công để làm”* vậy. Và, không chỉ thế, cơ thể của chúng ta cũng vẫn căng thẳng, trở thành nòng cốt cho những cấu trúc suy nghĩ hấp dẫn, những cấu trúc không ngừng giục giã chúng ta, ngăn không cho chúng ta tiếp xúc với bản chất nội tại của mình.

Đôi lúc chúng ta gọi tình trạng này là *“vắng nhà”*, nghĩa là tâm thức của chúng ta trong giây phút hiện tại không hề có mặt *“ở nhà”* một chút nào. Đây là một tình trạng vô ích và không cần thiết. Chúng ta càng tập trung vào bên trong bao nhiêu, chúng ta càng có cơ hội hơn để nhận ra và hiểu được bản chất đích thực lẫn tiềm năng đích thực của mình, cũng như để đạt được hạnh phúc thật sự ở bên trong. Hạnh phúc này là điều mà tất cả chúng ta đều đang tìm kiếm. Chúng ta muốn tìm kiếm hạnh phúc cho chính mình, cũng như cho đồng loại của mình. Nhưng bình thường thì chúng ta tìm kiếm hạnh phúc ở bên ngoài, điều luôn luôn mang lại những khó khăn. Phật giáo có một câu chuyện ngụ ngôn liên quan: Việc đó như thể chúng ta nhốt các gia súc - bò, cừu, dê... - vào chuồng. Nhưng hôm sau thì chúng ta lại đi tìm chúng ở ngoài đồng, ngoài rừng, và cảm thấy bối rối khi không tìm được chúng ở những nơi đó, mà quên rằng chúng đang ở trong nhà, trong chuồng, từ bao lâu rồi. Chúng ta cũng vậy, cũng đang tìm kiếm hạnh phúc ở ngoại giới, mà quên rằng hạnh phúc vĩnh hằng và đích thật được tìm thấy ở trong tâm thức.

Để đạt đến cảnh giới bên trong, nơi mà hạnh phúc hiện ra một cách tự nhiên, chúng ta cần phải có một tâm thức thanh khiết và tĩnh lặng. Như với tất cả các pháp thiền trong sách này, người ta không thể đạt được điều đó bằng sức mạnh. Nếu bạn cố gắng để *“đào”* cho được sự yên bình và thanh tịnh, việc ấy sẽ chẳng đi đến đâu. Thay vì thế, càng cố sức đào bới bao nhiêu - giống như bạn đang dùng sức để moi khoét một cái hố khổng lồ nhằm tìm kiếm một món đồ mỏng manh nào đó - bạn sẽ thấy mình càng lạc xa khỏi những gì đang tìm kiếm. Vậy nên, chìa khóa chính là bớt làm, bớt cố sức, cho phép tâm thư thái. Các phẩm chất an bình và tĩnh lặng là một phần của bản chất an

nhiên tự tại của tâm. Bạn càng an tịnh bao nhiêu, các phẩm chất đó càng hiện rõ bấy nhiêu, và đi cùng với chúng là hạnh phúc. Do vậy, chìa khóa để thấu suốt chính là trải nghiệm thư thái - bản chất an nhiên tự tại của tâm. Sức tập trung chú ý là hết sức quan trọng, nhưng phải tập trung một cách hoan hỷ, và sẽ có sự thoải mái, nhẹ nhàng, cùng rất nhiều nhiệt tình cũng như hạnh phúc.

Nhìn thấu suốt

Trong phong cách thiền định này, chúng ta tìm kiếm cái nhìn thấu suốt vào bản chất của thực tại - một phương cách cảm nhận cũng như hiểu biết thâm sâu thực sự dựa trên sự an nhiên tự tại. Khi tâm thức không bị tán loạn và đã được tập trung, các suy nghĩ nảy sinh, bạn nhìn thấy chân tướng của các suy nghĩ đó một cách trực tiếp và tức thì. Chúng ta không quan tâm đến nội dung của các suy nghĩ, chúng ta không bám chấp vào chúng để nghĩ rằng, *“Quả là một suy nghĩ rất hay, xin chào mừng”*, hay *“Quả là một suy nghĩ quá tệ, xin mời đi cho”*. Chúng ta chẳng đại dột gì để bị cả hai cuốn theo. Ở đây, chúng ta trải nghiệm mọi thứ một cách tự nhiên - các suy nghĩ lẫn các hiện tượng đang trình hiện trước mắt. Mục tiêu của chúng ta là tri kiến và trí tuệ siêu nghiệm - những phẩm chất vốn sẽ hiện ra một cách tự nhiên trước tâm thanh tịnh.

Thật ra, minh sát hay nội quán (*insight*) - sự nhìn thấy rõ ràng, thấu suốt - cũng có thể được dịch thành *“sự nhìn thấy bản chất”*. Nếu không có cái biết thâm sâu và sự nhìn thấy được bản chất các suy nghĩ của mình, chúng ta chỉ biết chạy đuổi theo chúng và lằng xằng cùng với chúng. Việc thanh tịnh tâm thức giúp giữ chúng ở yên, sao cho chúng ta có thể quan sát tận tường và nhìn thấy rõ những gì mà các suy nghĩ đang nối kết - những gì đang xảy đến. Như chúng ta đã biết ở pháp thiền trước, khi tâm thanh tịnh, cái nhìn thấu suốt nảy sinh từ trạng thái thanh tịnh đó sẽ có được cơ hội rất lớn để nhìn vào bên trong, vào bản chất đích thực của chúng ta. Càng an tịnh nhiều hơn và ít lằng xằng hơn, khi ấy chân tướng của tâm thức có thể được chiếu sáng thấu suốt. Đây mới thật là chìa khóa để thấy nhiều hơn và biết nhiều hơn.

Thiền quán cũng dẫn dắt chúng ta khám phá phẩm chất sáng tỏ bên trong tâm thức cũng như bên trong công cuộc thiền định. Chúng ta biết ánh sáng bên ngoài là ánh nắng mặt trời, ánh đèn, ánh nến đang cháy, cùng các hiện tượng phát sáng khác ở ngoại giới, và đôi lúc chúng ta nghĩ đó là loại ánh sáng duy nhất. Nhưng tâm cũng có phẩm chất phát sáng mặc dù hiếm khi chúng ta nhìn thấy được ánh sáng ấy. Ở đây, ánh sáng có nghĩa là nhìn thấy thấu suốt bên trong. Đây là sự thấu suốt tối thượng.

Việc thực hành nội quán đi liền với trí tuệ, đừng lẫn lộn với kiến thức thuần lý về các sự kiện, thông tin... Trí tuệ - cái biết trên bình diện vô biên, vượt lên trên những giới

hạn hiểu biết thông thường - có liên quan đến cái nhìn thấu suốt và cảm hứng. Cái nhìn thấu suốt có một sự sắc bén tinh tế, và sự tinh tế này có năng lượng và ánh sáng. Năng lượng của trí tuệ nhận thức là một phần rất lớn trong trải nghiệm về cái nhìn thấu suốt. Tác phẩm Lượng thích luận (*Pramāṇavarttika-kārikā*) của ngài Pháp Xứng (*Dharmakīrti*) có nói: “Bản chất của tâm là ánh sáng thanh khiết. Các ô nhiễm chỉ mang tính chất tự sinh”.

Thấy cái gì?

Khi nội quán, tức nhìn thấy thấu suốt, cái gì đang được trải nghiệm rõ ràng? Đó là cái Tâm bên trong, cái tâm có sự chăm chú, có sự thư giãn, cái tâm không bị tán loạn, cái tâm hoàn toàn tự do. chúng ta có thể thấy, cảm nhận và trải nghiệm sự tự do hoàn toàn này. Đây là ánh sáng trong trẻo, không nhất thiết là ánh sáng mà mắt nhìn thấy, mà là ánh sáng chúng ta có thể cảm nhận cụ thể trên bình diện năng lượng. Do đó, nội quán cũng được gọi là minh sát (*insight*). Người ta cũng có thể nhìn thấy ánh sáng thị giác vào lúc này. Khi an trụ thâm sâu với thiền định không chút gián đoạn, chính bản thân, tâm thức cũng sẽ phát quang, hiện hữu và trong sáng. Trải nghiệm năng lượng và ánh sáng nội tại này hết sức thanh tĩnh và thoải mái, cũng như sẽ mang đến một sự hài lòng thật đặc biệt.

Pháp thiền thứ tư này cũng thuộc bình diện tế vi hơn trong việc quán sát và chú ý vào năng lượng. Tập trung chú ý (*focusing*) nghĩa là không thật sự gắng sức nữa, với sự căng thẳng của cơ thể - đây là sự an định không phân tâm. Nếu chúng ta cố sức, tâm có thể trở nên dao động bối rối, và chúng ta thấy mình đi lạc khỏi thiền. Khi phát triển pháp thiền này, cơ thể thư giãn, chúng ta cảm thấy năng lượng lưu chuyển khắp thân. Chúng ta cảm nhận được người đang hành thiền, cơ thể, việc thiền định, năng lượng chẳng còn sự phân biệt nào hết, tất cả đã hòa làm một.

Trạng thái an tịnh của thiền quán có thể dẫn đến sự biến hóa tự thân. Chẳng hạn, nếu bạn nghĩ một số suy nghĩ của mình là quá bất thiện, quá tệ hại, đến độ sự xuất hiện của chúng mang đến cho bạn cảm giác sợ hãi và lo âu, bạn chỉ cần đơn giản là an trụ cùng với chúng, trong một lúc, một cách nhẫn nại, và sự cởi mở đón nhận đó sẽ cho phép bạn nhìn thấy bản chất siêu việt của chúng. Trên bình diện này, chẳng có lý do gì để sợ hãi hay ngăn chặn bất kỳ suy nghĩ hoặc cảm xúc nào. Có thể tích hợp tất cả vào trong cuộc thiền định. Cách tiếp cận như vậy có thể hữu ích cả trong lúc thiền định lẫn trong cuộc sống thường nhật, bởi một khi chúng ta có sự nhận biết rõ ràng về nội tâm, việc này sẽ mang theo với nó khả năng nhìn thấy chân tướng đích thật của vạn pháp xung quanh chúng ta.

Nội quán cũng nhấn mạnh đến tính không. Do ham muốn và thói quen quá mạnh, chúng ta bám chấp vào niềm tin rằng mọi sự mọi vật đều là thật và chắc đặc. Nếu chúng ta suy ngẫm về tính không và đạt được một số hiểu biết về nó, điều này làm nới lỏng sự bám chặt của tâm do thói quen và hỗ trợ một cách tự nhiên cho sự nhìn nhận của chúng ta theo cách thế thư thái hơn. Do đó, chúng ta cố gắng để trải nghiệm tri kiến siêu nghiệm này, đồng thời nhận ra bản chất hư ảo của cái tôi, tức bản ngã (*trong sự liên kết với tư tưởng rằng cái tôi, tức bản ngã, không hề có sự hiện hữu cố định, độc lập nào cả*), và hãy chú ý vào bên trong, đồng thời cho phép mình hiện hữu bên trong sự trải nghiệm thấu suốt đó. Chẳng hạn, khi thiền định, chúng ta thỉnh thoảng có thể trải nghiệm một làn sóng ác cảm, một làn sóng tiêu cực. Nhưng nếu chúng ta quyết định không đi theo làn sóng cảm xúc và chỉ quan sát, thay vì bơi lặn trong nó - đồng thời kiên nhẫn cho phép nó tự tan biến - chúng ta sẽ nhận ra nó trống rỗng, - nó không có bản chất, - chẳng bao giờ có. Tính chất thiếu vắng sự tồn tại cố định, cố hữu của nó hiện bày ra trước mắt chúng ta.

Do đó, hãy giản dị. Hãy tìm kiếm những phẩm chất cốt yếu không chút phức tạp. Đây là lối tắt để đi đến giác ngộ. Chỉ cần hiện hữu cùng với những điểm then chốt, với những gì hết sức quan trọng - trạng thái tự nhiên của tính không. Bên trong cái hư không đó là tinh yếu, là cái nhìn thấu suốt. Nội quán bất khả ly với tâm thanh tịnh hay bản chất đích thật của con người.

Cảm hứng

Thỉnh thoảng chúng ta có thể trải nghiệm, một 1 cách thanh thoát tự nhiên, tâm thức của mình như 1 thể hoàn toàn siêu việt - an định, thanh tĩnh, tự tại.

Việc đó có thể xảy ra bất ngờ mà không cần đến sự dẫn dắt hay kỹ thuật gì. Bạn nhìn vào cái tâm thuần khiết của mình, và mọi thứ hiện diện một cách rõ ràng. Nhưng rồi có những lúc, ngay cả trong khi đang cố gắng hết sức, bạn thấy khó khăn trong việc có được một sự thoáng hiện của trí tuệ và cái nhìn thấu suốt. Ở những lần khác nữa, tâm có thể chẳng làm việc gì nhiều - không bị phân tâm, tập trung, hành xử mỹ mãn... - nhưng ngay cả khi đó, chúng ta cũng vẫn có thể cảm thấy đờ ẫn, thiếu cái nhìn thấu suốt, chẳng giao tiếp được gì với năng lượng và cảm hứng. Thiền quán phát biểu như sau: Làm thế nào chúng ta có thể mang đến cảm hứng cho mình thay vì cố sức thái quá hay có một tâm thức khép kín, bận rộn và căng thẳng, dẫn đến tình trạng buồn ngủ, mệt mỏi và buồn tẻ? Việc thực hành chuyên cần giúp ổn định bản chất của tâm thức và cho phép tâm thức trở nên quen với việc hiện hữu tự do và tự tại. Nhưng bản chất tự do của tâm thức không hề buồn tẻ một chút nào. Nó tỉnh thức, đầy sức sống và thanh khiết.

Trải nghiệm thấu suốt không chỉ là của cái tâm đã đạt được trạng thái không phiền não. Nó cũng bao gồm trải nghiệm năng lượng của tâm vô ngại. Năng lượng tế vi là một phần của việc trải nghiệm cái nhìn thấu suốt. Đây là một trải nghiệm hết sức thâm sâu còn hơn cả trạng thái tĩnh chỉ, mặc dù điều hết sức quan trọng là phải có sự tĩnh lặng như một cái nền cho cảm hứng. Thế rồi, khi sự nhìn thấy rõ ràng phát triển từ đó và tâm có thể an định lâu hơn trong trạng thái tĩnh chỉ, chúng ta càng thấy nhiều cảm hứng hơn. Sự thư giãn tại thời điểm này có phẩm chất khác hẳn. Sau cùng, chúng ta có thể cảm thấy thư giãn nhiều hơn một cách hữu hình - ở cơ thể - và một sự cảm nhận năng lượng đầy hân hoan. Kế tiếp là một kiểu buông lỏng, và cùng lúc, một cảm giác tỉnh thức, một cảm hứng dồi dào hơn. Đây là những dấu hiệu chỉ ra rằng bạn đang được nối kết với sự nhìn thấy bên trong. Khi bạn đạt được một số ổn định trong pháp thiền này, các phẩm chất cảm hứng và nhiệt thành của nó sẽ trở nên dính chặt với thời gian và môi trường hành thiền của bạn. Với nụ cười trên gương mặt, bạn sẽ nghĩ, "Oh, đến giờ ngồi thiền rồi! Và đây là chỗ thiền định của tôi". Và ngay cả khi các khó khăn tái xuất hiện, bằng cách vận dụng đôi chút cố gắng dịu dàng, từ ái và rộng mở, tâm thức sẽ đạt được cảm hứng để hành thiền một cách an nhiên, thư thái.

Sự thoáng đặng

Khi các suy nghĩ xuất hiện, bạn không cần phải cắt đứt liên lạc với chúng hay tránh xa tình huống đó. Mà hãy cho phép tâm thức được rộng mở đón nhận, và bằng cách dùng những lăng kính góc rộng, bạn trải

trải nghiệm một cái nhìn rõ ràng hơn, rộng lớn hơn về thực tại của tâm thức và bản chất của nó. Nó có thể cho phép bạn có ngay câu trả lời "*Điều gì đang thật sự diễn ra?*" Và nó giúp làm tịnh yên tâm thức, bởi chẳng còn có thêm chút nghi vấn hay nhầm lẫn nào nữa. Do vậy, chúng ta bắt đầu với sự cố gắng, bằng cách nói rằng, "Chúng ta hãy thiền định và không cần níu kéo cũng như chấp giữ các ý nghĩ". Nếu chúng ta giữ nguyên sự căng thẳng của việc tập trung vào những ý nghĩ yêu và ghét đang xuất hiện - điều mà như chúng ta cũng biết, là một dạng của sự chấp thủ, về mặt tinh thần và thể xác, chúng ta có thể trở nên mệt mỏi, phung phí rất nhiều năng lượng. Khoa thần kinh học hiện đại đã chỉ ra rằng thiền định giúp thư giãn cơ thể và hệ thần kinh. Khi có thể an trụ trong "ánh sáng ngọt ngào" của cuộc thiền định an tịnh và thanh khiết, chúng ta thấy mình bội thu hơn là thất thu năng lượng. Sự gia tăng năng lượng giúp chúng ta ổn định việc tu tập.

Trái lại, bằng các phương cách khá giả tạo, chúng ta cố sức để giữ cho mình được tỉnh thức vậ nhay bén, cố gắng làm tăng năng lượng, bằng cách uống cà phê chẳng hạn.

Việc đó chỉ hiệu quả được một lúc, nhưng thường thì chúng ta có thể vẫn cảm thấy mệt mỏi trong tâm trí. Khi chất kích thích trong cà phê tan mất, chúng ta bị ném trở lại cảm giác lơ đãng, căng thẳng, buồn ngủ và thiếu sinh khí. Bằng thiền định, chúng ta có thể nạp năng lượng một cách tự nhiên, bởi sự thư giãn tích cực ảnh hưởng đến Thân và Tâm.

Một khía cạnh khác của sự rộng mở đón nhận, như đã nói ở trên, chính là không mang thái độ phê phán khi môi trường thiền định của chúng ta có những điều như tiếng chim hót, tiếng điện thoại reo, tiếng trẻ con khóc... Chúng ta có thể trải nghiệm các hiện tượng đến từ ngũ quan. Hãy rộng mở đón nhận tất cả những điều đó và cho phép chúng như chúng đang là - không chê khen “tốt” hay “xấu”. Bản chất trống không của chúng tự nhiên sẽ hiện bày. Cái ngã tư đường “đóng hay mở” này quyết định môi trường thiền định. Do đó, hãy hiện hữu và dung nhận các âm thanh lẫn mọi hiện tượng khác đến từ bên trong lẫn bên ngoài - hãy để chúng trở thành một phần của cuộc thư giãn và cảm hứng của bạn, chứ không phải là một chướng ngại tạo nên sự vọng động. Với sự thư giãn, tâm sẽ chẳng còn bận rộn nữa, sẽ trở nên cởi mở và thoáng đãng hơn. Bạn chỉ cần an trụ vào đó, cũng như nhả nài và buông bỏ mọi mong đợi. Bạn sẽ trải nghiệm sự thoáng đãng, điều trước tiên vốn là bản chất của tâm thức. Và nếu bạn thiền định theo nhóm, sự rộng mở đón nhận cũng sẽ cho phép bạn thu nhận cũng như góp phần vào năng lượng của cả nhóm, làm thăng tiến cuộc thiền định chung.

Động cơ bồ đề tâm - Nhân ái và từ bi

Hãy nhớ bắt đầu bằng một thái độ tích cực, đồng thời duy trì thái độ rộng mở đón nhận và từ ái đối với chính mình lẫn tha nhân. Một lần nữa, điều này trong Phật giáo được gọi là bồ đề tâm (*bodhicitta*), tức sự nhân ái và bao dung. Vun bồi điều này thật sự có lợi cho việc thiền định, bởi nó mang lại mục đích lẫn ý nghĩa rất to lớn. Thiền định rèn luyện cho tâm thức trở nên biết chú ý tập trung. Chú ý tập trung không thôi vẫn chưa đủ. Bởi chúng ta có thể tập trung sức chú ý để làm những điều tiêu cực. Thay vì thế, chúng ta cần tập trung cho mục đích là làm một việc gì đó thiện hạnh và đạo đức - tập trung chú ý sao cho tâm thức có thể chọn lựa một điều gì đó có ích cho bản thân lẫn cho tha nhân. Như có nói trong kinh Hiền ngu (*Bàlapandita Sutta*): “Đừng xem thường những hành động nhỏ nhưng tích cực bởi nghĩ rằng chúng chẳng lợi lộc gì nhiều, vì ngay cả những giọt nước nhỏ sau cùng cũng sẽ làm đầy một cái bình lớn”. Do đó, có tiềm năng hết sức lớn trong việc thiền định - thậm diệu hơn rất nhiều, lợi ích hơn rất nhiều so với việc chỉ có biết tập trung tâm thức. Do đó, bạn hãy tự nhắc nhở mình về tầm quan trọng của việc tạo nên động cơ là có một trái tim rộng mở đón nhận.

Khi tâm thức an tĩnh hơn và ít bị xao lãng hơn, chúng ta cảm thấy yêu thương, thanh tịnh và từ ái một cách mạnh mẽ hơn và với cái nhìn thấu suốt. Khi tâm bận rộn, tán loạn và không ngừng bị gián đoạn, chúng ta có thể trải nghiệm sự thiếu vắng của lòng nhân ái và bao dung, nhưng việc đó chỉ là tạm thời. Bản chất của nhân ái, bao dung và trí tuệ chưa bao giờ biến mất khỏi chúng ta. Tất cả những gì chúng ta cần làm là nối kết với nó và biểu đạt nó. Chúng ta cần cố gắng bắt đầu cuộc hành thiền bằng động cơ thuần khiết là lòng nhân ái, có nghĩa chúng ta ngồi thiền là bởi chúng ta muốn nhìn thấy bản chất của tâm thức một cách rõ ràng và tịnh khiết để làm lợi lạc cho bản thân lẫn cho tha nhân. Chúng ta đào sâu tri kiến của mình và nối kết với trí tuệ, trái tim, lòng yêu thương và trắc ẩn, để thiết lập sự ổn định cho tâm thức cũng như hồi hướng những điều này cho chính mình lẫn cho tha nhân. Trong giáo lý đạo Phật, điều đó được gọi là sự phát triển của tâm giác ngộ, thật ra chính là bản chất của lòng nhân ái.

Thiền định

Như đã nói ở trên, hãy cố gắng giữ vững tư thế ngồi thẳng, thay vì khom hay nghiêng sang bên này bên nọ - để các kênh năng lượng trong cơ thể có thể chạy thẳng một mạch, hỗ trợ tự nhiên cho việc hành thiền và giúp cơ thể thoải mái. Nhưng, cùng lúc, điều quan trọng là không được quá cứng nhắc; chúng ta cần phải linh hoạt.

Sau khi thiết lập động cơ là bồ đề tâm - ước muốn mang đến lợi ích cho tất cả chúng sinh - chúng ta bắt đầu bằng Thân, khẩu và ý - đảm bảo rằng thân đang ngồi trong tư thế thoải mái, tâm có cảm hứng và khấn không còn huyền thuyên. Cả ba khi ấy phối hợp với nhau một cách thật hài hòa. Chúng ta có cảm giác an tĩnh nhiều hơn trong nhất thể của hiện hữu cốt lõi, rằng chúng ta là một tâm thức, một con người, chứ không phải quá nhiều suy nghĩ cần xử lý. Với trạng thái không tán loạn, chúng ta trải nghiệm năng lượng của trạng thái nhất thể này.

Một lần nữa, chúng ta xướng tụng chú ngôn OM, AH, HUNG để mở rộng và thư giãn thân, khẩu, ý. Khi ngồi thiền, điều hết sức quan trọng là cả ba hoạt động cùng nhau tại cùng một chỗ và với cùng bản tính giống nhau. Trước tiên, sự chú ý và sự mở rộng đón nhận của chúng ta hướng vào thân, làm thư giãn thân. Rồi đến khẩu: sự huyền thuyên của khẩu là chất kích thích của các suy nghĩ. Nếu sự huyền thuyên gia tăng, các suy nghĩ tăng theo. Chúng ta càng có nhiều suy nghĩ bao nhiêu, càng dễ có khuynh hướng bị cuốn hút vào đó, thậm chí gây nên sự bất an hay sự dao động của thân. Do đó, chúng ta cố gắng để được an nhiên: "*Ngay lúc này là giờ ngồi thiền*".

Sau cùng, toàn bộ lý do cho việc dành thời gian để ngày ngày ngồi thiền chính là thu được một số ý tưởng nào đó về cách tác động đến tâm thức, đồng thời vận dụng

vào cuộc sống thường nhật. Dần dần từng chút một, bạn có thể mở rộng và đào sâu hiểu biết này cùng những ứng dụng của nó, đồng thời mang cảm hứng vào việc tạo lợi ích cho chính mình và tha nhân.

Như đã nói ở trên, đôi khi trong lúc thiền định, những dòng suy nghĩ ngấm tê vi cùng các ý tưởng xuất hiện. Bạn có thể không để ý đến chúng cho đến khi chúng đủ lớn để nói, *“Tôi đây này!” Ngạc nhiên, chúng ta hỏi, “Làm thế nào các người vào đây được vậy?”* Hầu như không thể nói ra được là chúng đang đến, nhưng từ từ, những suy nghĩ ngấm ngấm cứ rón rén lén vào. Do đó, thiền định không nên giống như vô thức. Nó hữu thức. Nó có cái biết. Bạn cần phải duy trì cái biết ấy - biết thư giãn, biết an tĩnh. Và cái biết ấy hữu ích khi các dòng suy nghĩ ngấm hiện ra - bạn có thể nhận biết chúng đang đến gần. Và rồi khi chúng xuất hiện, thay vì xua đuổi chúng, bạn cố gắng thư giãn và thoải mái ở bên trong một cách sâu sắc hơn, ngay giữa tâm thức của mình. Và bạn không cần phải bước vào chúng mà chỉ như một người thợ sửa chữa chúng.

Đôi lúc, khi các suy nghĩ xuất hiện, bạn cảm thấy giống như, *“Tôi phải tổng khứ cái này và tắt cái kia đi mới-được”*. Đó là vì chúng ta thích làm một điều gì đó. Chúng ta có thói quen phải làm cái này cái kia, phải tham gia, phải sử dụng đầu óc một cách tích cực. Do những thói quen như vậy, thật khó để chẳng làm gì hết. Nhưng xin lưu ý rằng, trong quá trình thoát khỏi một điều gây phân tâm, chúng ta đang tạo ra hai điều. Quan trọng là chỉ cần cho phép nó như nó đang là và đừng hòa lẫn vào nó. Chỉ cần thư giãn. Thế rồi, khi mọi thứ đến, chúng sẽ tự chăm lo cho chúng. Vậy thôi.

Nếu bạn cho phép tâm thức của mình không làm, nhưng vẫn giữ vững cái biết, cái phần tỉnh thức đó không hề chán chường. Bình thường, tâm rất dễ chán khi chẳng làm điều gì cả. Nhưng khi bạn không thấy chán chường vì chẳng làm gì cả, điều đó có nghĩa là việc thiền định của bạn đang tiến bộ. Điều đó có nghĩa là, về cơ bản, bạn đang trải nghiệm cuộc thiền định. Bạn không làm một cuộc thiền định, chỉ cần cảm nhận cái tâm thư thái. Cảm nhận cái tâm thư thái thay vì làm điều gì đó. Hãy ghi nhớ việc ấy.

Khi bắt đầu, trước tiên bạn có thể sử dụng một đối tượng để tập trung sự chú ý vào đó, và rồi khi tâm thức đã tập trung được đôi chút, chỉ cần thư thái và quán tưởng vào năng lượng của sự thư giãn. Sau cùng, khi đối tượng dường như không còn cần thiết nữa, bạn có thể buông bỏ nó và tập trung sự chú ý vào phi đối tượng - vào cái nhìn thấu suốt. Cái nhìn thấu suốt là tâm thức đang an tĩnh một cách tự nhiên. Đến lúc này, hãy cho phép bất cứ điều gì cũng được xuất hiện, hãy cho phép mọi sự vật hòa lẫn vào cái nhìn thấu suốt và bản chất ,an tĩnh, cũng như trải nghiệm các cảm xúc sẽ khiến cho trái tim ,trở nên hạnh phúc. Khi tâm thức không bị xao động, tập trung tốt, và các suy nghĩ dấy sinh, bạn nhìn thấy chân tướng của các suy nghĩ đó một cách trực tiếp và tức thì - một trải nghiệm hết sức tích cực. Nếu điều ngược lại xảy ra - tiêu cực hoặc căng thẳng - chỉ cần

thư giãn cùng với nó. Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ hoặc mơ màng, một kiểu vội vàng tóm lấy vài thứ trong tâm trí rồi bắt đầu làm trở lại. Hãy xoay ngược công- tắc ngay. Hãy kích thích mình. Bạn không cần phải quay trở lại và điều tra các suy nghĩ trước đó. Chỉ cần hiện hữu trong giây phút hiện tại và hòa vào cái nhìn thấu suốt.

GỢI Ý THỰC HÀNH

- Dõi theo hơi thở.
- Đừng dõi theo các suy nghĩ; hãy thư giãn và an tĩnh.
- Hãy cảm nhận sự thư giãn của trạng thái an tĩnh.
- Đừng chú ý một cách thái quá; chỉ cần thật thư giãn.
- Hãy thư giãn vào thân xác của bạn.
- Để cho năng lượng lưu chuyển thật tự nhiên theo một cách thư thái.
- Hãy rõ ràng và sáng tỏ.
- Hãy làm mới tâm thức.
- Quan sát tâm thức và các ý nghĩ.
- Hãy an tĩnh một cách rõ ràng.
- Trải nghiệm tâm thức như thể thanh tịnh, ung dung và tự tại.
- Tập trung một cách vui vẻ bằng cảm giác hạnh phúc và sự nhiệt thành.
- Trải nghiệm một cái nhìn thoáng đãng, không bị chướng ngại bởi bất kỳ góc độ nào.
- Hãy hít thở thật từ từ, thật dài.

HỎI & ĐÁP

H: *Nếu các thói quen tinh thần và cảm xúc của chúng ta không còn được buông lung, bị cầu thúc bởi sự phản ứng có điều kiện, liệu tự đó mà chúng ta bắt đầu trải nghiệm từ thiền quán sẽ không gây ra sự mất hòa hợp, mất quân bình trên bình diện tinh thần, tình cảm, thậm chí trên bình diện cụ thể hay không, khi chúng ta đạt mức thâm sâu hơn trong cái nhìn thấu suốt của mình - nhất là bởi chúng ta đang làm thay đổi các cấu trúc năng lượng đã bám rễ từ rất lâu?*

Đ: Về cơ bản, quả là một dấu hiệu tốt khi thấy biểu hiện thay đổi ở bên trong đủ mạnh để làm lung lay hệ thống cảm xúc của bạn. Khi cảm nhận một sự mất hài hòa cùng sự mất quân bình gây ra bởi thiền định và thực hành tâm, li, bạn nên tìm đến một vị thầy

hoặc các hành giả nhiều kinh nghiệm, và tham vấn họ trước khi đi xa đến mức hoãn lại việc tu tập.

H: *Nếu trong khi đang thiền định, chúng ta cho phép mình tham gia vào các suy nghĩ quá bất thiện hay quá tệ hại, đến mức sự xuất hiện của chúng mang lại lo âu và sợ hãi, liệu điều đó có khuyến khích thái độ lãnh đạm đối với tha nhân trong cuộc sống thường nhật hay không một thái độ cố thể gây phương hại cho họ lẫn cho chúng ta?*

Đ: Trong pháp thiền này, chúng ta cho phép ngay cả các suy nghĩ bất thiện được phép nảy sinh tự do mà không khiến chúng ta bị lôi kéo vào cuộc. Đó là cái tâm an tĩnh hoàn toàn. Nhưng bạn cần cân bằng quan điểm thiền định này với sinh hoạt thường nhật. Như ngài Liên Hoa Sinh (*Padmasambhava*), người còn được gọi là Gurup Rinpoche - tức “*Thượng sư*”, có công truyền bá Phật pháp, từ Ấn Độ ; sang Tây Tạng vào thế kỷ 8, đã nói, “*Nếu cái nhìn của anh cao như bầu trời, đức hạnh của anh cũng nên mịn màng như những hạt bột*”. Nhưng nếu kiểu thiền định này khiến bạn bị lôi cuốn tham dự vào bất thiện nghiệp, bạn nên ngưng ngay lại và thỉnh thị ý kiến của một vị thầy đủ phẩm chất trước khi tiếp tục hành thiền.

H: *Tôi có một câu hỏi liên quan đến cụm từ bản chất đích thực của các suy nghĩ, khi chúng ta khám phá pháp môn thiền quán và khi chúng ta cố gắng để nhận ra bản chất đích thực của các suy nghĩ. Tôi luôn luôn như bị va đầu vào tường khi cố gắng xác định xem đây có phải là thứ vừa mới trải nghiệm xong và không bị khái niệm hóa, hay đây là một kiểu đột phá mang tính khái niệm hóa như thế nào đó đang diễn ra. Tôi không biết chắc mình đang tìm kiếm cái gì trong bản chất đích thực của các suy nghĩ.*

Đ: Trong chừng mực nào đó, khi các suy nghĩ dừng lại, tâm thức trở nên cởi mở đón nhận hơn. Chúng ta không quá bám chấp vào các suy nghĩ và chạy theo chúng. Chúng ta cảm nhận và biết trải nghiệm này một cách trực tiếp, không bị lôi kéo vào “*cái này*” và “*cái kia*”. Do đó, biết được “bản chất đích thực của các suy nghĩ” có nghĩa là trở nên thư thái và an nhiên hơn cùng với chúng trên bình diện thâm sâu, nơi chúng ta nhìn thấy bản chất của chúng, thay vì chú mục vào nội dung của chúng. Mọi thứ chúng ta đang trải nghiệm đều được mang vào bên trong cái hương vị thư thái, tự tại có một không hai này. Chúng ta trải nghiệm tinh yếu của suy nghĩ, vốn không hề mang tính khái niệm hóa.

H: *Liệu có đúng không khi nói rằng với thiền quán, chúng ta có thể mở rộng đón nhận, mở rộng một trường (field) bao gồm những gì đang trải nghiệm, nhưng phải với cái kỷ cương là không được để cho mình bị cuốn hút vào việc ấy?*

Đ: Vâng, và đó là lý do tại sao chúng ta không thật sự đóng chặt cửa các suy nghĩ. Khi các suy nghĩ trở nên thanh tịnh và chúng ta đang trải nghiệm chúng trong trạng thái thư

giãn, các suy nghĩ chẳng còn là những chướng ngại nữa. Các suy nghĩ chẳng qua là một dòng dữ liệu, những thông điệp mang hình thức năng lượng, đang nuôi dưỡng cái nhìn thấu suốt của chúng ta. Bởi tâm thức đang hết sức thư thái và tế vi, bất cứ điều gì hiện ra cũng đều được phản ánh một cách rõ ràng.

SUY NGẪM THỨ NHẤT

MỘT CÁI NHÌN SÂU HƠN VÀO CÁC CHỦ ĐỀ

H: *Tôi đang hành thiền, và rồi tôi nhận ra mình chẳng còn nhớ gì năm phút trước đó - nó. chỉ là một khoảng trắng. Có phải là tôi đang ngủ không? Tôi không còn nhớ là mình đang ngồi nữa, nhưng nhận ra khoảnh khắc thời gian vừa qua chỉ là một khoảng trắng. Có phải tôi đang ngủ, hay điều gì đang xảy ra?*

Đ: Đôi lúc, khi việc đó xảy ra, đấy chẳng phải là một giấc ngủ thật sự, mà chỉ là một trạng thái mơ mơ màng màng làm ảnh hưởng đến cái biết. Việc ấy mang lại ấn tượng có những khoảng trống trong sự chú ý của ; chúng ta. Chúng ta bị mất đi cái nhìn thấu suốt trong những kẽ hở ấy. Do đó, cần phải làm cho đầu óc tỉnh táo lại. Tỉnh thoảng, chúng ta cũng cần phải khởi động lại chiếc máy tính của mình.

Chương này và phần song sinh với nó - Suy ngẫm thứ hai là tùy chọn. Các độc giả sẵn sàng “*bắt tay vào việc cần làm*” là thiền định có thể bỏ qua chương này. Tất cả thông tin cần thiết để phát triển một công cuộc thực hành thiền định vững vàng đều đã có hết trong bảy chương trình bày về các pháp thiền. Tuy nhiên, có thể có một số người còn mới mẻ với thiền, những người hiếu kỳ muốn biết căn nguyên của bảy phong cách thiền định. Và những người có một số kinh nghiệm về Phật giáo Tây Tạng có thể ước muốn nối kết cách tiếp cận bất mang sắc thái truyền thống được trình bày trong sách với các trình tự tu tập chuẩn, với các. triết lý như người ta vẫn thường trình bày.

Kể từ **Đức Phật** lịch sử **Thích-ca Mâu-ni** (Shakya- ưiuni hay Siddhartha Gautama) giảng pháp vào thế kỷ thứ 5 trước Công nguyên, nhiều truyền thống Phật giáo đã ra đời. **Đức Phật** đã giảng dạy trong suốt bốn mươi lăm năm. Một số đệ tử của ngài đã có trí nhớ hết sức mạnh mẽ, và ngay sau khi ngài nhập Niết-bàn, một hội nghị đã được tổ chức để ghi chép những gì **Đức Phật** đã nói. Từ những lời pháp được ghi lại, đã có hàng chục trường phái phát triển, với chỉ có một trường phái trong số đó là còn tồn tại đến ngày nay - “Thượng bộ”, tức Theravada (hay Tiểu thừa, tức “Cỗ xe nhỏ”). Trường phái này, với các pháp môn chính bao gồm shamatha (thiền chỉ) và vipas- sana (thiền quán), được tìm thấy ngày nay ở châu Á. Về sau, trường phái Mahayana (Đại thừa, tức “Cỗ xe lớn”) và rồi Vajrayana (Kim cương thừa, tức “Cỗ xe kim cương”) phát triển ở Ấn Độ và lan

truyền sang Trung Hoa, Nhật Bản, và sang Tây Tạng vào đầu thế kỷ 8. Phật giáo Tây Tạng kết hợp cả ba truyền thống chính của Phật giáo - Theravada, Mahayana và Vajrayana - thành một toàn thể liền mạch. Những người sơ học thường bắt đầu với các pháp môn của Theravada, rồi tiếp tục bước sang Đại thừa và rồi Kim cương thừa, vốn được xem là tế vi, mạnh mẽ và tinh tế hơn.

Đạo pháp

Có thể so sánh giáo lý đạo Phật với một viên kim cương có nhiều mặt, mỗi mặt đều nối kết rạch rỡ với toàn thể. Đây là - Đạo pháp (Dharma) - một cái học cực kỳ mênh mông, phức tạp và tỉ mỉ. Người ta có thể trở nên bị thu hút hoàn toàn vào những phức tạp của nó. Nhưng chúng ta luôn luôn được cảnh giác rằng nếu chúng ta thật sự quan tâm đến mục tiêu của Phật pháp - tiêu trừ sự khổ của toàn thể chúng sinh và thành tựu giác ngộ - chính việc tu tập, chứ không phải sự uyên bác, là điều quan trọng nhất.

Lời dạy đầu tiên của **Đức Phật** là Tứ diệu đế: sự hiện hữu phổ biến của khổ, sự thật rằng khổ có những nguyên nhân của nó, sự thật rằng có thể tiêu trừ được các nguyên nhân ấy, và chân lý về một con đường sẽ chấm dứt các nguyên nhân của khổ, và qua đó chấm dứt khổ hoàn toàn. Các nguyên nhân của sự khổ tóm tắt lại là samsara (sinh tử luân hồi), nghĩa là tình trạng duyên sinh duyên khởi của tâm thức - những thói quen thâm căn cố đế của chúng ta - những thứ mà chúng ta đã chế biến lại thành thế giới quan. Có thể tổng quát hóa các nguyên nhân này thành ba loại độc: chấp thủ (ham muốn), sân hận (ganh ghét, hằn thù), và vô minh (dốt nát). Có một cách tổng quát hóa khác là phân thành năm thứ độc, trong đó đổ kỵ và kiêu căng được cộng thêm vào ba cái độc nói trên. Sự tiêu trừ hoàn toàn tình trạng này chính là giác ngộ, sự chấm dứt hoàn toàn khổ. Một trong những phương pháp chính trong Phật giáo nhằm đạt được mục tiêu ấy là thiền định.

Thiền định, Tâm và thân

Samsara (*luân hồi*) chứa đựng đầy sự phân tâm, tán loạn - tạo ra những tâm thức hỗn loạn, rối bù - và bị chi phối bởi vô minh. Tinh hoa của thiền định đã được trình bày trong Chương 1. Thiền định sẽ làm tịnh yên và thanh sạch cho tâm, và sau cùng, vô minh sẽ bị thay thế bằng trí tuệ. Vậy, khi ấy, tâm là cái gì? Câu trả lời cho câu hỏi này sẽ khác đi khi hiểu biết người ta trở nên sâu sắc hơn. Trong Phật giáo, tâm không phải là trí não. Não ảnh hưởng đến tâm, nhưng tâm không phải là vật chất, hữu hình hữu thể. Tất nhiên,

có mối quan hệ giữa Thân và Tâm, và các mô tả chi tiết về mối quan hệ này đã có sẵn trong giáo lý đạo Phật, nhưng chúng không thuộc phạm vi thảo luận của phần này.

Cái tâm mà bình thường chúng ta vẫn trải nghiệm là các hiện tượng tâm thức - các suy nghĩ, các cảm xúc và những nhận thức - đi cùng với cái biết mang những điều này ra ánh sáng. Nó giống như một sân khấu, qua đó đủ loại diễn viên bước lên, biểu diễn, rồi đi xuống. Bình thường thì vở kịch mang tính chất gây phân tâm, tán loạn. Chúng ta có thể đạt được một số kiểm soát trong những lãnh vực nào đó, trong những khoảng thời gian tương đối ngắn, nhưng chẳng hề nắm được quyền kiểm soát toàn cục. Một điều gì đó thật đơn giản, như một lời nói sốc hoặc một vật bị đặt nhầm chỗ chẳng hạn, có thể phá tan sự tĩnh lặng tạm thời của tâm thức.

Để làm tịnh khiết cái tâm đầy những tán loạn, chúng ta bắt đầu bằng cách tạo nền cho thân - biến nó thành cái bệ thoải mái cho việc thiền định - và rồi tập trung sự chú ý lên Thân, làm cho nó trở nên tịnh yên và nhạy bén. Khi chúng ta quan sát samsara lúc nó đang hoạt động bên trong mỗi con người - cái tâm bận rộn của chúng ta, cái thân cùng hệ thần kinh căng thẳng và lo âu của chúng ta, những phản ứng tự phát của chúng ta trước nhiều tình huống, sự xuất hiện không mời mà đến của giận dữ, ham muốn, ghen ty và kiêu ngạo - chúng ta hiểu rằng quán tưởng thấu suốt lên thân là một việc rất quan trọng.

Việc tạo ra một tâm thức thanh tịnh và tập trung đạt được thông qua quán niệm (*mindfulness*). Lúc đầu, việc duy trì quán niệm - cho dù vào Thân xác, hơi thở, một hình ảnh thị giác, một chú ngôn, hay đối tượng nào khác - đòi hỏi chúng ta phải dần dần khắc phục các thói quen xuất phát từ sự phản ứng có điều kiện của chúng ta do samsara. Đương nhiên là chúng ta bước vào cuộc hành thiền với một số quan tâm và nhiệt tình, và có một số mục tiêu cần đạt được. Nhưng, khi thực hành, chúng ta phải buông bỏ những thứ này. Chúng ta phải tránh những điều gây phân tâm do các kỳ vọng tạo ra, và đừng để bị lôi kéo bởi thái độ đo lường - số lần ngồi thiền chúng ta thực hiện trong một ngày, những cách tập luyện “*thượng thừa hơn, thần bí hơn*” mà chúng ta biết, hay số lần xướng tụng chân ngôn mà chúng ta đã thực hiện - hơn là về chất lượng hành thiền. Nếu hối hả, chúng ta đang mở đường cho sự căng thẳng, vốn là phẩm chất điển hình của samsara. Thay vì thế, chúng ta phải vun bồi sự nhẫn nại. Samadhi (*nhập định*), mang đặc trưng là sự hợp nhất giữa Thân và Tâm như đã mô tả trong chương 1) sẽ nảy sinh một cách tự nhiên khi chúng ta thư giãn vượt khỏi các ham muốn, các mục tiêu và các kỳ vọng.

Thật ra, thân cũng tiêu biểu cho nhiều chướng ngại đối với thiền định. Các suy nghĩ và cảm xúc của chúng ta đâu có tách rời khỏi thân, chúng hành sự chung lưng với nhau. Vì lẽ này, các bài tập luyện nhằm vận động các kênh năng lượng có thể cực kỳ

hữu ích cho việc dọn sạch các yếu tố gây phân tâm đang ngăn trở những trạng thái ý thức tinh tế và thâm diệu hơn. Trong Phật giáo Tây Tạng, những việc này bao gồm hành động đơn giản là ngồi cho thật thẳng - giúp làm “*thẳng*” các kênh năng lượng, cho phép năng lượng trong cơ thể được lưu chuyển thoải mái - cho đến những bài tập luyện thể lực cực kỳ phức tạp, các bài tập luyện hít thở, và các phép quán tưởng mà hiệu quả mạnh mẽ đến mức người ta phải giữ bí mật và chỉ truyền cho các môn sinh giỏi thông qua các bậc thầy thiền định đủ tư cách.

Theo nghĩa nào đó, việc xướng tụng OM, AH và HUNG vào đầu mỗi lần ngồi thiền là một cách tiếp cận bằng Thân để giúp tịnh yên cuộc thiền định. Mỗi âm tiết đều có liên quan đến một luân xa (*chakra*) - trung tâm năng lượng của cơ thể có tác động rất mạnh mẽ đến sức khỏe, khuynh hướng cảm xúc và tinh thần của chúng ta, cũng như tác động đến sự ; rộng mở đón nhận các ảnh hưởng tâm linh và đón nhận các kỹ thuật thiền định. OM gắn liền với luân xa đỉnh đầu. AH kích hoạt luân xa cổ họng, còn HUNG có quan hệ với luân xa tim. Những âm tiết này, như kinh sách giải thích, có ảnh hưởng quan trọng lên việc thiền định, ít nhất cũng giúp người ta có “tâm trạng thích hợp” lúc bắt đầu ngồi thiền.

Động cơ

Trong tu tập Phật giáo - và trong bất kỳ hoạt động nào cũng vậy - yếu tố then chốt chính là động cơ. Khổ tràn ngập trong cuộc sống, và việc tiêu trừ hoàn toàn khổ cho toàn thể chúng sinh là động cơ chính yếu. Một động cơ như vậy dẫn các hoạt động theo cùng điều đó được gọi là bồ đề tâm (*bodhicitta*), “*trái tim giác ngộ*”. Bồ đề tâm bao gồm sự từ ái và bao dung, những lời được nói ra là vì chính những điều đó. Hành giả hoàn toàn dâng hiến cho bồ đề tâm được gọi là bồ tát - *bodhisattva*.

Bồ đề tâm có hai phương diện - tương đối và tuyệt đối. Bồ đề tâm tương đối là một thực hành quan trọng, trong đó người ta suy ngẫm một cách có hệ thống về sự khổ của chúng sinh, và thông qua sự cảm thông, lòng từ bi được phát triển lớn hơn theo thời gian. Trong truyền thống Tây Tạng, hành giả đặc biệt được khuyến khích tập trung sự chú ý vào lòng bác ái của thân mẫu mình trong kiếp này và các bà mẹ ở những kiếp trước. Suy cho cùng, các bà mẹ của chúng ta nuôi dưỡng chúng ta, dạy bảo chúng ta mọi điều, và rất được kính trọng trong văn hóa Tây Tạng. Rồi người ta trải rộng tấm lòng cảm thông, yêu mến, từ ái và bao dung đó ra bên ngoài, từ những người thân của mình sang những người xa lạ hoàn toàn, sau cùng là đón nhận ngay cả các “*kẻ thù*”. Trong sự bất diệt của vũ trụ luận Phật giáo, bất kỳ ai, ở lúc này hay lúc khác, cũng đều có lần từng là

mẹ của chúng ta. Do. đó, mục tiêu là cảm nhận bồ đề tâm như nhau đối với toàn thể chúng sinh. Bồ đề tâm tương đối còn được phân nhỏ thành bồ đề tâm qua chủ ý (*phát triển quan niệm từ bi thông qua việc tu tập*) và bồ đề tâm qua hành động (*thực sự giúp đỡ ; các chúng sinh khác*).

Bồ đề tâm tuyệt đối nảy sinh từ trí tuệ - từ những nhận thức thâm diệu nhất, cho dù chúng đến trong những lúc ngồi thiền hay một cách tự phát từ các sinh hoạt thường nhật. Ở bình diện này, bồ đề tâm đồng nghĩa với thanh tịnh nguyên sơ, bản chất của tâm, rigpa... Người ta nói rằng khi ai đó bước vào trạng thái này, lòng từ bi đối với tất cả chúng sinh trỗi dậy, bởi nó trở nên hiển nhiên trong sự nhận thức trực tiếp, phi khái niệm, rằng tiềm năng để đạt được giác ngộ đang hiện diện trong toàn thể chúng sinh, và sự khổ của chúng ta là huyễn ảo, hư vọng. Lòng từ bi như vậy được phản ánh qua bài kệ sau đây có tên là **“Tứ vô lượng tâm”** (bốn tâm thức vô cùng lớn lao);

Cầu cho tất cả chúng sinh đều có hạnh phúc cùng các căn nguyên của nó.

Cầu cho tất cả đều thoát khỏi khổ đau cùng các căn nguyên của nó.

Cầu cho tất cả không bao giờ bị tách lìa khỏi hạnh phúc và không bị khổ đau.

Cầu cho tất cả đều an trụ trong tự tại.

Đạo đức

Có nhiều bộ giới luật đạo đức trong các trường phái Phật giáo khác nhau. Các tỳ kheo, theo truyền thống, phải thọ nhận 253 thệ nguyện đạo đức, các tỳ kheo ni còn phải thọ nhận nhiều hơn- Đạo đức sẽ góp phần vào bồ đề tâm tích cực - người ta hành xử có đạo đức là để giúp chứ không phải để làm hại tha nhân. Nó cũng trợ giúp cho việc thiền định bằng cách mang lại một thái độ tinh thần không bị chướng ngại bởi cảm thức tội lỗi. Nếu cư xử có đạo đức, người ta ít khi muốn gây xung đột với người khác và sẽ cảm thấy tự tin cũng như điềm đạm. Hành vi bất thiện sẽ tạo ra tâm trạng bối rối và nghiệp quả bất thiện, dẫn đến tình trạng chướng ngại cho việc tu tập.

Một trong những kim chỉ nam đạo đức phổ biến nhất dành cho những người tu tại gia là tập hợp mười phẩm hạnh phi đạo đức cần tránh. Mười giới cấm đó được phân thành ba giới cấm liên quan đến thân, bốn giới cấm liên quan đến khẩu và ba giới cấm liên quan đến ý. Người ta không được sát sinh, trộm cắp, hay tà dâm. Về phần khẩu, người ta không được nói dối, nói lời cay nghiệt, nói xấu hay tham gia ngồi lê đôi mách. Các hành vi bất thiện đối với ý là mong muốn làm hại tha nhân, lòng tham và tà kiến (*những cách nhìn không nhất quán với các giáo lý chính yếu của đạo Phật*). Bằng cách tránh những điều này, người ta đang thực hành mười thiện hạnh.

Trí tuệ

Giáo lý đạo Phật dạy chúng ta vươn cao đến giác ngộ trên đôi cánh trí tuệ và từ bi. Trong Phật giáo, trí tuệ không có nghĩa là sự hiểu biết các sự kiện được thu thập thông qua tư duy bằng biện biệt. Mà là trí tuệ siêu việt vượt lên các khái niệm và là một trải nghiệm trực tiếp về bản chất của thực tại. Do đó, trải nghiệm của trí tuệ không thể mô tả bằng lời được, mà chỉ có thể gợi ý được thông qua các loại suy. xét theo góc độ khác, có thể nghĩ trí tuệ giống như những tầng bậc vi tế nhất của tâm thức, của sự hiểu biết.

Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, cửa ngõ đi đến giác ngộ là trải nghiệm trực tiếp, phi khái niệm về tính không (*đây cũng là mục tiêu chính yếu trong Phật giáo Theravada*), được hợp nhất bất khả phân với khía cạnh diễn cảm của thực tại, đôi khi được gọi là sự hiển lộ hoặc sự rõ ràng. Trí tuệ của một bậc giác ngộ viên mãn - một vị Phật - được mô tả là đạt đến mức toàn trí, theo phạm trù là sự hiểu biết trực tiếp vạn pháp đang hiện hữu ở mức lớn lao nhất, và đến tận các chi tiết nhỏ nhất của chúng. Bởi tất cả các chương ngại đối với chính kiến đều đã được tiêu trừ, cho nên các tấm màn khái niệm che giấu tương lai và quá khứ đều được gỡ bỏ. Tính vật chất được siêu vượt. Có nhiều khía cạnh “nhiệm màu” khác nữa. Hiển nhiên là, sự trải nghiệm về một trí tuệ như thế thì chẳng thể nào mô tả được.

Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, các cấp độ của hữu thức được phân theo các phạm trù là thô và tinh. Mục tiêu chung của thiền định là mãi giữa hữu thức đến mức mà trí tuệ phi khái niệm được trải nghiệm theo những tầng bậc khác nhau dẫn đến giác ngộ. Sự tinh luyện hữu thức bao gồm sự tinh luyện sức chú ý, năng lượng và thư giãn.

Ngoài bằng chứng nhận được khi trải nghiệm trực tiếp, các dấu hiệu tiến bộ về mặt trí tuệ gia tăng trên con đường thiền định còn bao gồm việc không còn nhiều các cảm xúc tiêu cực hay gây ưu phiền nữa, sự hòa hợp cũng nhiều hơn trong tương tác với tha nhân, lòng bác ái và bao dung tăng lên, và sự điềm đạm nội tâm cũng nhiều hơn - nhất là khi đối diện với các hoàn cảnh khó khăn.

Tính không

Tính không (*emptiness*) là một đề tài có tầm quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. Tất nhiên, sự thực chứng tính không cũng xuất hiện trong lúc hành tập thiền định ở các truyền thống khác, nhưng không nơi nào nó được nhấn mạnh cũng như khảo sát tinh

mật như trong Phật giáo. Ở định nghĩa cơ bản nhất của nó, không có nghĩa là sự vắng mặt hiện hữu, vắng mặt đối tượng được khảo sát. Đối tượng đang được nói đến - cho dù đấy là một vật thể hữu hình, tâm thức, tính cách, hay bất kỳ cái gì - không hề hiện hữu riêng nó. Khi khảo sát cẩn thận, người ta thấy rằng đối tượng đó hiện hữu một cách tương liên tương thuộc, chứ không phải độc lập. Nó phụ thuộc vào các hiện tượng khác và xuất hiện tùy theo ý thức có điều kiện của người quan sát.

Ví dụ, nếu tôi đang chụp một quả bóng tennis, làm cách nào để nó trình hiện thành như một con dơi đang bay ngang qua? Một con chim? Một con ong? Nó có thể được nhận biết như một đối tượng khác tùy theo mỗi người. Một số người có thể chẳng nhận biết được gì hết. Sự xuất hiện của nó phụ thuộc vào ý thức đang quan sát nó. Thêm nữa, nếu khảo sát quả bóng đó bằng ý thức con người, tôi có thể thấy rằng nó được làm bằng cao su, những sợi nhỏ, keo và không khí bên trong. Ở tầng bậc phân tích vật chất sâu hơn, nó được làm bằng các phân tử, được cấu tạo từ các nguyên tử, mà nếu phân tích xa hơn nữa là những hạt cơ bản. Nhưng vật lý học hiện đại không biết các hạt cơ bản đó thật ra là gì. *(Trong cơ học lượng tử, chúng có vẻ như chẳng là gì ngoài những khả năng xuất hiện tùy phương tiện đo lường mà người ta sử dụng - khá giống với sự khác biệt giữa đôi mắt, của một con chim, của một con ong hay “ăng-ten” mà loài dơi sử dụng.)*

Như vậy, quả bóng tennis của chúng ta trống không về bản chất cố hữu. Chúng ta gán nhãn cho một tập hợp các đặc trưng là “quả bóng tennis” và giả định nó là một hiện hữu chân xác, cụ thể. Thật ra, người ta chẳng thể nào tìm được một quả bóng tennis “thật sự”. Nhưng sự kiện các sự vật đều trống không cũng không có nghĩa là chúng không hề tồn tại; bởi chúng đang có mặt. Chúng có một sự hiện hữu. Phủ định điều đó tức là phủ nhận chân lý khách quan - chấp không (*nihilism*), một thuật ngữ đặc biệt trong Phật giáo. Và nói rằng các sự vật có sự tồn tại cố hữu - rằng chúng “thật sự có” - thì được gọi là chấp thường (*eternalism*). Trong Phật giáo, cả hai quan điểm này đều được gọi là các biên kiến (*những cái nhìn cực đoan*) và bị xem là sai lầm. Theo Căn bản trung quán luận tụng (sa. *Mūlamadhyamaka-kārikā*) của đại sư Long Thụ (*Nagarjuna*): “Nói rằng nó là” là quan điểm của thuyết thường hằng. Nói rằng “nó không là” là quan điểm của thuyết hư vô. Do đó, người học không nên trụ vào hữu hay phi hữu”. Trung đạo nằm giữa hai cực đoan đó - các sự vật xuất hiện và do đó có một kiểu hiện hữu trước các tâm thức đang nhận biết và gán nhãn cho chúng, nhưng không có sự tồn tại cố hữu - được xem là chân lý tuyệt đối liên quan đến sắc tướng, có thể nói như vậy.

Bình thường thì chúng ta hay chấp vào các quan điểm cực đoan là hư vô luận và thường hằng luận vì rằng đó là cách chúng ta đã được điều kiện hóa (*đã được nuôi dưỡng, giáo dục và bị tập nhiễm*). Chúng ta đã biến điều đó thành thói quen. Nhưng

những niềm tin này, khi được khảo sát thấu đáo bằng cách sử dụng triết học về tính không của Trung quán (*Madhyamaka*), sẽ bị tan thành từng mảnh. Chúng ta cũng có thể nhìn xuyên qua chúng - nhìn thấy sự hư không của chúng một cách trực tiếp - khi thiền định. (Phải tiếp cận tính không một cách cẩn thận, bởi nếu bị hiểu lầm là chẳng có gì hết, người ta sẽ tin rằng mình có thể dựa phần vào bất kỳ hành vi nào mà chẳng bị bất kỳ hậu quả nào. Nếu mọi thứ đều là vô nghĩa - “có cái gì mà chẳng hoại diệt” - tại sao không xử sự tiêu cực bằng lòng tham, sự độc ác, lòng căm ghét, sự lãnh đạm...? Nhưng theo giáo lý đạo Phật, sự việc không phải như vậy - đây hoàn toàn chẳng phải là ý nghĩa của tính không).

Đức Phật cũng đã giảng dạy giáo lý vô ngã (*anatman*, trong tiếng Phạn) và đã vận dụng nó cho con người lẫn các hiện tượng “ngoại giới”. Điều này để nói rằng, giống như ví dụ quả bóng tennis, tính cách được giả định của chúng ta - “tôi” - chỉ là một tập hợp gồm những thành phần tương liên tương thuộc mà chúng ta gán nhãn là “cái tôi” hay “bản ngã”. (*Tập hợp giả tạm là một thuật ngữ chuyên môn thú vị dùng để chỉ danh sách các thành phần của cái tôi*). Thật dễ để thấy là, tính cách của chúng ta luôn thay đổi - hạnh phúc lúc này, buồn lúc khác, rồi giận dữ, bối rối... Chúng ta giả định có cái “chân ngã” nào đó đứng đằng sau tất cả sự đa dạng này, nhưng khi phân tích cho thật tính tường, người ta chẳng hề tìm đầu ra một con người “ở hậu trường” như vậy. Nhưng, một lần nữa, cái tôi ấy không phải là phi hữu. Các phẩm chất của chúng ta và cái nhãn chúng ta gán cho chúng - “tôi” - vẫn đang có mặt ở đó. Chỉ là chúng không có tính chất chắc đặc và sự độc lập mà bình thường chúng ta vẫn giả định rằng chúng có. Việc nhìn thấu qua các giả định bình thường của chúng ta về cái tôi dẫn đến chân lý và tự do.

Tái Sinh và nghiệp quả

Mặc dù các đề tài tái sinh và nghiệp quả chỉ được đề cập ngắn gọn trong cẩm nang hành thiền này; nhưng bất kỳ sự thảo luận nào về Phật giáo mà thiếu phần tái sinh (*reincarnation*) và nghiệp quả (*karma*) cũng đều bất cập. Trong Phật giáo, người ta tái sinh theo hành vi đạo đức và sự tiến bộ tâm linh của mình. Có sáu cõi tái sinh - cõi địa ngục cực kỳ đau khổ, kết quả của giận dữ và hằn thù; cõi ngạ quỷ, cõi của ham muốn chưa được thỏa mãn và tâm tính keo kiệt; cõi súc sinh, cõi của vô minh và ngu dốt; cõi con người; cõi a-tu-la, nơi vẫn còn bị chi phối bởi lòng ghen tỵ; cõi của các thần tiên trường thọ vẫn còn bị chi phối bởi ngã mạn. Xin lưu ý rằng năm trong số sáu cõi này có liên quan tương ứng với ngũ độc (*năm chất độc*) - giận dữ, tham muốn, vô minh, ghen tỵ và ngã mạn. Cõi con người - được xem là thuận lợi nhất cho sự tiến bộ tâm linh - chứa đựng một hỗn hợp gồm toàn bộ ngũ độc.

Nghiệp (*tiếng Phạn là karma, tức “hành động hay việc làm”*) là một triết thuyết về nhân quả. Nếu bạn đức hạnh, tương lai của bạn sẽ là một tương lai hạnh phúc. Nếu bạn sống vô hạnh, bạn sẽ trải nghiệm sự khổ trong tương lai, tương tự như sự khổ mà bạn đã gieo cho người khác. Thật dễ để quan sát sự hoạt động của nghiệp quả trong ngắn hạn: Nếu chúng ta đối xử bạc ác với ai đó - thậm chí với ngay cả một con vật nuôi - chúng dễ có khuynh hướng trở nên bực tức, thậm chí là khó chịu, trong tương lai. Nếu xúc phạm đến cấp trên, chúng ta không thể nào được đề bạt như mong đợi. Trong Phật giáo, thuyết nghiệp quả rất tế vi và diễn ra trong nhiều kiếp. Hoàn cảnh hiện tại của chúng ta được xem như kết quả của thiện nghiệp và bất thiện nghiệp tích tụ trải qua các kiếp tái sinh trước đây. (Đây chỉ là một sự miêu tả tổng quát về nghiệp quả. Chẳng hạn, thứ tái sinh luân hồi không phải là tính cách hay linh hồn theo khái niệm Kitô giáo. Nó thường được mô tả như thể một dòng tâm thức, nhưng ngay cả tư tưởng đó đôi lúc cũng bị xem là quá cụ thể).

Nếu luân hồi có vẻ mang tính chất tưởng tượng, thái độ chủ đạo trong xã hội hiện đại của chúng ta cung cấp nhiều niềm tin phủ nhận sự tái sinh luân hồi. Những niềm tin này bao gồm niềm tin không có sự tồn tại của các hiện tượng siêu hình, niềm tin rằng ý thức là sản phẩm của vật chất (*tức là của não bộ*), và niềm tin rằng khi não chết; ý thức phải biến mất. Nhưng, ngay trong vật lý học hiện đại, cách nhìn khoa học của nó về vật chất và năng lượng sẽ bị các nhà khoa học sống cách đây một thế kỷ mô tả là “siêu hình”. Và khoa thần kinh học hiện đại cũng thừa nhận rằng không thể đo lường hay xác định cái biết hữu thức là gì.

Bạn có thể đọc cuốn sách của tiến sĩ Ian Stevenson, từng là trưởng khoa Tâm thần tại Đại học Y khoa Virginia, where Reincarnation and Biology Intersect (*Nơi mà luân hồi và sinh học gặp gỡ*) để tham khảo ý kiến của nhiều nhà khoa học về khái niệm luân hồi.

Thiền quán truyền thống

Trong truyền thống Theravada, dựa trên sự tập trung thanh tịnh và an định, đạt được nhờ thực hành thiền chỉ, người ta quán sát hết thấy mọi đối tượng của nhận thức - bên trong lẫn bên ngoài - và nhận biết tính chất hư không của hiện hữu. Thông qua sự nỗ lực có phối hợp, người ta tập cho mình quen với trí tuệ về tính không. Trong nhiều phương pháp để đạt đến điều này, có phép thiền tứ niệm xứ (*về bốn nền tảng của quán niệm*) như trong Satipatthana Sutra (*kinh Tứ niệm xứ*). Ở cách tiếp cận thứ nhất, người ta quán sát và đặt câu hỏi (*vận dụng quán niệm*) vào các giả định lẫn các nhận thức về thân, cảm xúc, tâm và các hiện tượng. Bằng cách sử dụng kinh Tứ niệm xứ làm chỉ nam,

tương tự, người ta cũng quán sát về thân, tâm, cảm xúc, chướng ngại, ngũ uẩn, ngũ cảnh, các yếu tố của giác ngộ, và tứ diệu đế. Kết quả là, trong trường hợp lý tưởng, người ta được giải thoát sự bám chấp vào các hình tướng này, những điều mà trong cách nhìn thông thường của chúng ta về chúng, là nền tảng của sinh tử luân hồi. Vậy nên thiền quán là một cuộc tập luyện để giải thoát. Như bạn có thể hình dung qua phần mô tả được trình bày ở đây, nó là một phong cách thiền định có tính hệ thống và khá chính quy. Nó đã được chính **Đức Phật** lịch sử shakya muni tu tập và truyền dạy.

Sáu ba-la-mật

Tuy không được nói đến một cách trực tiếp, nhưng bốn chương đầu đã có đề cập đến một pháp môn quan trọng khác của Phật giáo - sáu ba-la-mật (*tiếng Phạn là paramita*). Đây là sự rộng lượng (*bố thí*), đạo đức (*trì giới*), nhẫn nại, cố gắng một cách kiên định (*tinh tấn*), thiền định và trí tuệ. Thực hành chuyên cần và nhất quán những điều này trong cuộc sống là một phần hết sức quan trọng trên con đường đạt đến giác ngộ. Sự rộng lượng bao dung giúp mang lại một tâm thức rộng mở như đã đề cập trong suốt quyển sách này. Đạo đức mang lại nền tảng vững chắc cho việc tu tập. Kiên nhẫn vừa là một phương cách để sống từ ái với tha nhân, vừa là một hình thức của thư giãn - cho phép chúng ta tránh sự bận tâm đến các kỳ vọng. Chuyên cần giúp chúng ta tiến bước một cách vui vẻ trên con đường. Thiền định - được tinh luyện thông qua thiền chỉ và thiền quán – thuần hóa và mài bén tâm thức của chúng ta cũng như làm cho nó trở nên tinh khiết để có thể trải nghiệm được trí tuệ.

Sáu ba-la-mật (*sáu sự viên mãn*) trở thành sáu chứng đắc siêu việt khi chúng được thực hành theo phương cách bất nhị. Ở đây, tính không được kết hợp chặt chẽ. Chẳng hạn, khi thực hành rộng lượng (*bố thí*), sự thực chứng tính không chỉ rõ chẳng hề có người cho đi nào tách rời, riêng biệt, độc lập. Tương tự, tuyệt đối không hề có hành vi cho đi thật sự nào hết, mà cả vật cho đi cũng vậy. Tất cả những thứ đó đều tương liên tương thuộc với nhau, không có tự tính thật sự - không có người cho, sự cho và người nhận thật sự nào cả. Như **Đức Phật** từng nói: “Hình tướng như huyễn của Như Lai xuất hiện trước mắt những con người như huyễn để chỉ cho họ thấy con đường như huyễn dẫn đến sự giác ngộ như huyễn”. Sự thấu hiểu bất nhị là mối quan tâm chính trong các chủ đề của ba pháp thiền sau trong cuốn cẩm nang này: Đại thừa, Kim cương thừa và Đại viên mãn.

PHẦN HAI



Như đã nói trong phần Dẫn nhập, bốn pháp thiền đầu - xuất phát từ truyền thống Phật giáo Theravada - chủ yếu là nhằm huấn luyện cho tâm thức biết thư thái và tập trung. Bước thứ nhất là quan trọng để hiểu được cũng như đạt được sự ổn định trong các pháp thiền thứ năm, thứ sáu và thứ bảy ở **Phần Hai**. Thật ra, có một sự quan hệ khăng khít giữa pháp thiền thứ tư - thiền quán - kết thúc Phần Một, với pháp thiền khai phóng tâm mở đầu Phần Hai. Cả hai đều nhằm mục đích tiêu trừ khỏi tâm thức những yếu tố gây tán loạn do các cấu trúc theo thói quen xúc cảm và tinh thần của chúng ta, đồng thời cho phép chúng ta rộng mở đón nhận các trải nghiệm trí tuệ, mà việc nhận ra tinh không của vạn pháp là hết sức quan trọng. Nhưng cũng có sự khác biệt giữa hai phong cách thiền định. Thiền quán dùng cách tiếp cận mang tính chọn lọc hơn, đồng thời tập trung vào việc nhìn thấu bản chất của các trình hiện ở ngoại giới và nội tâm, đồng thời trải nghiệm tính không của chúng khi chúng khởi sinh trong trạng thái quán sát đầy thư thái. Trái lại, thiền khai phóng tâm nhằm vào việc bẻ gãy tất cả các rào cản và phân biệt, đồng thời mở rộng đón nhận tính chất bất khả phần rộng mở, dung chứa toàn thể chúng sinh. Bằng tâm từ ái cũng như thực chứng tinh không thông qua sự hiểu biết trực tiếp về sự khởi sinh có điều kiện của mọi sự vật và hiện tượng.

Nếu bạn đã khá quen thuộc với các pháp thiền ở Phần Một, những chỉ dẫn và mô tả trong ba pháp thiền sau đây sẽ trở nên có ý nghĩa, và bạn sẽ bước vào một cuộc trải nghiệm thư giãn tế vi hơn cũng như đầy tinh khám phá hơn. Điều sẽ bắt đầu trở nên rõ ràng hơn trước mắt bạn là các chỉ dẫn có vẻ khá giống với những gì bạn được nghe ở Phần Một - về sự cởi mở đón nhận, sự thoáng đãng, sự thư thái, năng lượng, hiện hữu, cảm hứng... - giờ đây còn có thêm một chiều kích mới nữa.

5. PHÁP THIỀN THỨ NĂM

THIỀN KHAI PHÓNG TÂM

Nhìn vào cả bên trong lẫn bên ngoài một cách thoáng đãng hơn

Nói chung, có ba tầng bậc trong pháp thiền này. Thứ nhất, có mối tương quan cấp độ với ngoại giới - với thế giới vật chất, thế giới hữu hình. Làm cách nào chúng ta có thể tìm ra con đường thoáng đãng và linh hoạt để hành động và hoàn thành các mục tiêu của mình? Làm thế nào chúng ta ứng xử với tất cả các tình huống trong cuộc sống bằng tấm lòng rộng mở? Kế đó là tầng bậc nội giới, tầng bậc mà toàn thể chúng sinh, chứ không phải chỉ có con người, phải quan hệ. Chúng ta có thể không nhìn thấy nó, nhưng tất cả đều có những đấu tranh và những khó khăn tinh thần dẫn đến căng thẳng và sự cứng nhắc của đầu óc. Chúng ta hành sự cách nào với điều đó để mang đến tự do và cảm giác mở rộng đón nhận cho tâm thức? Hiện thời, nếu việc ứng dụng thái độ rộng mở vào các ứng xử với ngoại giới là điều quá khó đối với chúng ta, ít ra thì chúng ta cũng có thể làm giảm bớt sự căng cứng của trí não và tạo ra những thay đổi nho nhỏ, từng thứ một. Tầng bậc thứ ba là sự nhận biết tích cực, sự mở rộng đón nhận sâu xa nhất vốn vượt lên đầu óc duy niệm. Ở đây, chúng ta cho phép tâm thức hoàn toàn thoát khỏi lo âu hay phiền não. Đây là một cơ hội rất lớn, bởi vì, mặc dù thư giãn trong các sinh hoạt thường nhật, nhưng các kỹ năng và các chi tiết mà chúng ta phải dồn tâm lực vào đó, lẫn phương cách mà luân hồi phản ánh trong tâm thức, trong chừng mực nhất định, sẽ làm thu hẹp sức chú ý của chúng ta vào hành động. Nhưng, trong tầng bậc thâm sâu này, chúng ta có thể trải rộng hoàn toàn.

Đôi lúc có vẻ như thiền định có nghĩa là cố gắng làm một điều gì đó khác hẳn - là một điều gì đó khác hẳn. Nhưng thật ra thiền định không phải vậy. Những gì chúng ta thật sự đang cố gắng làm chính là những gì chúng ta đang là. chúng ta khám phá bản chất của tâm, thay vì cố gắng làm điều gì đó. Nhưng thường thường, chúng ta nhìn vào các suy nghĩ và cảm xúc của mình, và vật lộn với chúng, trong khi nghĩ rằng bản chất của tâm thức nằm đâu đó trong chốn ấy. Nhưng, theo giáo lý đạo Phật, bản chất của tâm không nằm trong những rối loạn; nó mênh mông, thoáng đãng và thuần khiết. Và khi được nối kết với bản chất của mình, với sự mở rộng đón nhận, chúng ta sẽ có cơ hội rất lớn để nhận ra rằng *“Cảm giác này rất quen thuộc, nó là trạng thái thanh tịnh của tâm”*. Bằng trực giác, chúng ta biết là mình đang ở nhà của mình.

Tâm khai phóng là gì?

Pháp thiền này mang quan điểm Đại thừa - sự khai mở của một tâm thức bao la, thoáng đãng, một trạng thái cực kỳ an nhiên và tự tại, trạng thái của lòng bác ái và bao dung đối với toàn thể chúng sinh. Vạn pháp xung quanh chúng ta, trong môi trường của chúng ta, đều đơn giản như nó đang là. Chúng ta là một phần của nó, và chẳng có gì tốt cũng chẳng có gì không tốt trong quan điểm thiền định vô biên này. Cách nhìn như vậy làm nhát bót thiên kiến có thể sinh ra bất thiện nghiệp có hại cho bản thân lẫn cho tha nhân - một điều mà chúng ta phải nhớ và cẩn thận tránh. Chúng ta tìm thấy tinh thần cảm thụ nhiều hơn lẫn sự hài lòng với môi trường và với chúng sinh - đó là tâm thức khai phóng (*open heart-mind meditation*). Như chúng ta đã đọc trong Nhập bồ đề hạnh luận (*Bodhicaryāvatāra*) của đại sư Tịch Thiên (*Shantideva*): “Chừng nào không gian còn tồn tại và chừng nào chúng sinh còn cam nhẫn, cho đến lúc đó, cầu cho tôi vẫn còn giúp tiêu trừ cảnh khổ của tất cả chúng sinh”.

Thỉnh thoảng, chúng ta có thể cảm thấy mình không thể rộng mở đón nhận được, rằng “*chuyện này không phải dành cho tôi*”. Nhưng chúng ta cần sẵn lòng hơn và tin tưởng. Có thể sử dụng ví dụ là bàn ghế. Bạn có thể có bàn ghế thật sự đẹp, nhưng lại đang cất nó trong một căn phòng nhỏ. Việc này có thể gây ra những khó khăn. Tại sao? Không gian hạn chế như vậy không cho phép có đủ chỗ để bạn sử dụng và bày biện bộ bàn ghế đẹp của mình, và việc đó thậm chí có thể gây phiền phức. Bạn phải làm sao không bị va vào và bị thương vì chỗ sắc nhọn. Việc giữ một cái tâm khép kín và tự đề cao - một cái tâm chấp ngã và chấp thủ - cũng như vậy. Các suy nghĩ và cảm xúc của bạn thường xung đột với nhau - va đập vào nhau.

Trong lúc thiền định, khi chúng ta thấy tâm trí mình bồn chồn hay đóng chặt lại cho các khuynh hướng của thói quen, thay vì nản chí hay tức giận, hãy cố gắng thư giãn và làm việc với nó một cách dịu dàng. Hãy yêu thương và từ ái chính tình trạng xao động đó. Đây là một cách khéo léo để thuần hóa con ngựa hoang tâm trí. Bạn cần phải dịu dàng, để không tạo ra sự kháng cự lẫn khó khăn nhiều hơn.

Khi chúng ta mở rộng đón nhận và có một cái tâm khai phóng, các suy nghĩ và cảm xúc nảy sinh, nhưng chúng không gây phiền và không khiến chúng ta bị phân tâm. Cũng vậy đối với bất cứ điều gì chúng ta trải nghiệm trong quá trình thiền định. Người ngồi thiền cạnh chúng ta có thể đang ngủ, hay có thể có tiếng điện thoại reo hoặc tiếng máy bay. Chúng ta có thể trở nên bức dọc và suy nghĩ, “*Thôi im đi!*” Trong những trường hợp như vậy, chúng ta nên phóng khoáng và bao dung. Nếu có thể rộng mở đón nhận vạn pháp, chúng ta sẽ trải nghiệm một điều gì đó rất khác.

Đó là nơi mà tâm thức của chúng ta thật sự tạo nên điều khác biệt. Khi tâm sẵn sàng, cởi mở đón nhận, cảm hứng, hài lòng và hạnh phúc, ngay cả âm thanh kỳ cục nào đó chúng ta trải nghiệm trong lúc thiền định cũng trở thành dễ chịu. Nhiều nghiên cứu

khoa học còn cho thấy thái độ tinh thần đối với một sự việc hiện tượng có ảnh hưởng quyết định đến cách chúng ta trải nghiệm nó. Do đó, với các trải nghiệm, cảm xúc và suy nghĩ của bạn - những điều mà bình thường không được xem là thật sự thuận lợi cho việc hành thiền nghiêm túc, hãy cho phép chúng được đón nhận. Hãy có tâm khai phóng đối với vạn pháp. Cùng lúc, sự rộng mở đón nhận như vậy có bản chất an trụ đích thực.

Chúng ta có thể lo lắng rằng việc dung nhận mọi thứ sẽ chẳng phải là thiền định - rằng nó chỉ là một trải nghiệm bình thường. Nhưng, thường thì khi trải nghiệm những điều này, chúng ta chưa phải đã đạt được trạng thái khai phóng. Có một phương cách trị liệu là hãy thực hành thiền định trong thiên nhiên. Chúng ta có thể đến bãi biển, lên núi, hay đến một thác nước đẹp. Chúng ta cởi mở đón nhận trong một môi trường như vậy, và khi đó mọi thứ chúng ta trải nghiệm nội tâm lẫn ngoại giới - đều bao la và hòa hợp. Việc đó cũng giống như có không gian hết sức rộng rãi để chúng ta bày biện bàn ghế trong đó. Chúng ta chừa chỗ cho môi trường nội tâm lẫn ngoại giới có được sự thoáng đãng nhiều hơn, để có thể nối kết và hòa quyện - cởi mở đón nhận chúng mà không đối kháng.

Chúng ta có thể nghĩ mình khá cởi mở đối với một số điều, nhưng với một số điều khác lại không. Đôi lúc, khi cố gắng tu tập lòng trạc ẩn, chúng ta có thể cởi mở đón nhận ai đó, nhưng lại không thích cởi mở đón nhận tất cả. Trong pháp thiền khai phóng tâm, chúng ta không nên chấp vào sự căng thẳng, thiên kiến như vậy. Chỉ cần cởi mở để đón nhận tất cả. Việc trải nghiệm tâm khai phóng có thể mang đến cảm hứng rất lớn, theo cùng với nó là một cảm xúc và một sự tập trung khác hẳn đến mức đáng ngạc nhiên.

Do đó, bất luận trải nghiệm là gì - tuyệt vời hay khó chịu - bạn chỉ cần cố gắng để giữ vững sự rộng mở đón nhận.

Bình thường thì chúng ta hay gán nhãn cho trải nghiệm của mình là “tốt” hay “xấu”. Khai phóng tâm có nghĩa là trải nghiệm vạn pháp một cách không thiên lệch, không có nhiều phán xét trong đó. Với thái độ không cố sức, chúng ta chỉ đơn giản là thoải mái và rộng mở.

BỒ ĐỀ TÂM – TỪ BI VÀ BÁC ÁI

Tâm khai phóng mang sự thư thái vô biên vào thay chỗ cho sự chấp ái và bám víu bản ngã (tức là thái độ bám chấp xuất phát từ bản ngã và các cấu trúc thói quen của nó). An trụ bên trong trải nghiệm khai phóng này là cái tâm tinh hoa (từ đồng nghĩa với bản chất của tâm, trạng thái thức tỉnh...), cái tâm bác ái và từ bi. Bạn có thể sử dụng loại đối tượng này để kích hoạt bồ đề tâm, nhưng điều đó không nhất thiết. Đến lúc này,

bạn không còn cần đến bất kỳ đối tượng nào để nối kết thật sự nữa. Tính chất mở rộng của sự hòa trộn nội tâm và ngoại giới chính là đối tượng, là mục tiêu. Mọi tiếng động, cảnh vật, cảm giác... bất luận thứ gì - cũng đều hoàn toàn rộng mở, nối kết và tích hợp. Đừng chấp giữ ranh giới giữa bên trong ("*cái tôi*") và bên ngoài ("*tha nhân*"). Thay vì thế, lấy sự an nhiên tự tại vô phân biệt thay cho sự bám chấp vào bản ngã, thái độ mà chúng ta thường hay có giữa mình và tha nhân.

Khi sự rộng mở đón nhận mang chúng ta đến với thiền định bằng cái nhìn tối hậu này (*theo quan điểm Đại viên mãn - chủ đề của pháp thiền thứ bảy*), đằng sau đó sẽ là ước muốn làm lợi cho mình và cho tha nhân. Chúng ta trở nên chú ý hơn và nối kết hơn với phẩm chất từ bi và bác ái. Như vậy, cởi mở đón nhận là môi trường hết sức mạnh mẽ cho tình yêu thương và lòng trắc ẩn. Đôi lúc, khi tâm thức trở nên hết sức chăm chú và tinh tế, chúng ta cần nối kết với trí tuệ và cái nhìn thấu suốt, vốn là tinh yếu của từ bi và bác ái. Thái độ và động cơ bi mẫn đưa chúng ta đi đến một sự rộng mở đón nhận toàn thể chúng sinh một cách vô giới hạn. Nhà thơ Ba Tư thế kỷ 13 là Rumi đã có gợi ý như sau về cách chúng ta có thể tạo nên điều này: ***"Nhiệm vụ của bạn không phải là tìm kiếm tình yêu thương, mà chỉ là tìm và thấy tất cả các chương ngại bên trong chính mình, những thứ mà bạn đã dựng lên để chống lại tình yêu thương"***.

Hy vọng và sợ hãi

Khai phóng tâm đôi lúc hữu ích khi bạn bị mắc kẹt trong suy nghĩ những gì nên là và những gì không nên là theo một phương cách nào đó. Ở trường hợp này, chúng ta đang đoán trước, và ở trường hợp khác lại tránh né, do đó chúng ta trở nên hy vọng và sợ hãi. Khi chúng ta xem xét cẩn thận và tự hỏi đây có phải là sự nuôi dưỡng cho bản chất của tâm hay không, câu trả lời sẽ hết sức rõ ràng - "*không thật sự*". Vậy tại sao chuyện này lại xảy ra? Một lần nữa, là do thói quen - chúng ta đã quen như vậy. Chúng ta có thể nghĩ rằng chuyện này là tự nhiên; có lẽ bẩm sinh chúng ta đã có. Nhưng quan điểm về bản chất của tâm thức theo Phật pháp lại cho rằng chẳng có ai bẩm sinh mang tính cách hy vọng và sợ hãi cả. Tất cả chúng ta đều được sinh ra với bản chất của tâm là sự thoáng đãng.

Do đó, với pháp thiền khai phóng tâm, chúng ta chỉ cần thư giãn cùng với các suy nghĩ hy vọng và sợ hãi. Chúng ta chào đón chúng. Có lẽ tâm khai phóng không hoàn toàn xua đuổi chúng. Có lẽ các suy nghĩ vẫn sẽ đến và nói rằng, "*Không phải là cách này*", hay "*Việc đó nên như vậy*", nhưng hãy cứ để cho chúng đến. Tâm khai phóng có nghĩa là "*Hãy để nó đến*", thay vì tạo ra hai gương mặt - mỉm cười và cau có. Do đó, thay vì có thái độ lo lắng, về cơ bản, hãy có sự điềm đạm, thật sự cảm nhận những gì đang diễn ra

trong tâm thức và trong các suy nghĩ, và có sự nhẫn nại cho khoảnh khắc đó, không gian đó - để đón chào tất cả.

Nhẫn nại và tâm khai phóng

Sự rộng mở đón nhận có liên quan rất nhiều đến sự nhẫn nại. Bất luận hoàn cảnh gì đang nảy sinh, bạn cũng đều sẽ hiện hữu và không bị chi phối bởi các biến cố bên trong lẫn bên ngoài. Patrul Rinpoche (*một đạo sư Đại viên mãn nổi tiếng vào thế kỷ 19 ở vùng Kham, phía đông Tây Tạng*) có nói rằng bạn sẽ chẳng bao giờ thật sự hiểu được nhẫn nại là gì cho đến khi gặp một vấn nạn. Bạn có thể nghĩ mình có nhẫn nại, nhưng khi vấn nạn nảy sinh bạn mới biết mình thật sự nhẫn nại ra sao. Hãy nghĩ đến việc lái xe vào giờ cao điểm. Khi đó, tâm có thể hết sức dễ dàng bị bắn loạn. Hãy nhớ lại những lần bạn có sự nhầm lẫn nào đó. Đó chính là lúc bạn có thể thực hành sự nhẫn nại. Như vậy, mở rộng đón nhận không chỉ là dành cho những tình huống thuận lợi. Rộng mở đón nhận phải đồng đều, bất luận là hoàn cảnh nào đang nảy sinh, sao cho bạn vẫn hiện hữu và không bị phân tâm quá nhiều bởi tình huống. Tâm thức của bạn có thể tĩnh lặng và không tán loạn. Chúng ta gọi đó là tâm khai phóng, tâm rộng mở.

Dĩ nhiên, thật dễ dàng để có tâm rộng mở khi chúng ta đang ngồi thiền. Ở đây, chúng ta ah toàn. Chúng ta không phải bận rộn, không phải làm việc căng thẳng, do đó chẳng có lý do gì để sợ mà không cho tâm thức hoàn toàn thoải mái cũng như thư giãn. Đây là thời gian tốt đẹp để cảm nhận chiều sâu của tâm thức, và cũng là lúc thích hợp để tự hỏi đây có phải là loại tâm thức chúng ta có thể áp dụng lúc này lúc khác vào cuộc sống thường nhật hay không. Từng chút một, chúng ta có thể thu nhận được một số cảm hứng và năng lượng, những thứ mà sau cùng sẽ dẫn đến sự khai phóng trong hành động, trong các hoạt động hàng ngày. Nhưng nếu chúng ta nghĩ mình đã biết tâm khai phóng một cách viên mãn do các trải nghiệm trên nệm thiền, một thái độ như vậy có thể gây cản trở cho sự tinh tấn. Điều thật sự đúng là thiền định có lợi ích rất lớn cho tâm thức và cho việc nghỉ ngơi đầu óc lẫn cơ thể, nhờ sự thư thái. Nhưng ở đây tôi đang nói về sự mở rộng đón nhận để đạt hiệu quả to lớn hơn, cả về năng lượng lẫn cuộc sống hàng ngày. Từ quan điểm này, pháp thiền khai phóng tâm không chỉ có việc ngồi, - chúng ta cần mang toàn bộ khung cấu trúc và năng lượng của nó vào các sinh hoạt đời thường.

CHỈ DẪN THỰC HÀNH

Tâm thức cũng giống như mặt trời vậy: Nó có sự nhận thức tự nhiên và phẩm chất chiếu sáng. Nó tiết lộ không gian thoáng đãng bao la, vốn là trí tuệ của tâm thức, và là sự thấu suốt của quan điểm khái phóng. Bên trong điều đó là sự ấm áp, là lòng từ

bi. Từ bi là tinh yếu mà qua đó toàn thể chúng sinh được bảo toàn. Nó tạo ra sự hòa hợp và mang đến năng lượng làm cho vạn pháp trở nên sinh động. Do đó, ánh sáng hiện diện trong cái biết của chính mình là cốt lõi của từ bi. Tâm khai phóng không đòi hỏi phải tốn sức - chỉ cần cho phép nó xảy ra bằng việc sống trong hiện tại.

Đôi lúc, ngay cả khi đang ngồi thiền cùng với các thiền giả khác, tâm trí của chúng ta vẫn có thể đang bận rộn và bị cuốn hút, và chúng ta có thể vẫn đang hy vọng, sợ hãi cũng như lo âu. Đây là cơ hội rất lớn để buông bỏ, để thật sự mở rộng đón nhận. Nếu chúng ta không cố gắng để mở rộng, các triệu chứng của sự căng thẳng năng lượng hay tâm trí vẫn cứ còn đó, cho dù chúng ta đang ở trong hay ở ngoài, đang làm việc hay chơi đùa - chúng đi theo chúng ta đến bất cứ đâu. Thật sự chẳng có cách nào để tránh khỏi nó. Nó tồn tại trong tâm thức chúng ta và trong sự trình hiện của nó - các xu hướng thói quen - và chẳng có gì khác. Chúng ta không chỉ cần cho phép tâm thức của mình như nó đang là để tìm thấy bản chất thư thái thật sự bên trong hiện hữu của mình. Rồi sẽ chẳng còn quá nhiều lo lắng và sợ hãi của các tình huống như vậy nữa. Khi chúng ta nhận ra mức độ rộng mở để thấy được bản chất của tâm thức và các suy nghĩ, việc đó dứt khoát là hữu ích.

Hai mắt của bạn có thể mở hay nhắm. Nếu bạn quyết định mở mắt, hãy nhìn vào một vật nào đó đang ở trước mặt mình, chỉ cần để cho ánh mắt được đậu xuống thoải mái đều đó chính giữa - ở khoảng không trung gian - gần với đối tượng, nhưng không phải ngay trên đối tượng. Đừng nhìn quá hướng thượng hay hướng hạ, - hãy nhìn thẳng về phía trước. Điều này giúp bạn giữ được sự tỉnh táo, năng lượng không bị quá kích thích hay bị lơ đãng và buồn ngủ.

Vào lúc bắt đầu cuộc ngồi thiền, hãy xưng tụng ba âm OM, AH và HUNG. OM là thần, trung tâm năng lượng của nó, tức luân xa, nằm trên đỉnh đầu. AH là khẩu, luân xa của nó nằm ở cổ họng. HUNG là ý, trung tâm năng lượng của nó nằm ở giữa ngực.

Một cái tâm rộng mở gồm cả thân, khẩu, ý. Thân, khẩu, ý rộng mở có nghĩa là ung dung, tự tại. Tất cả đều đang thư giãn; chẳng có sự căng cứng hay bất kỳ hàng rào hoặc ranh giới nào giữa chúng - chúng ta thật sự được tự do. Hãy cảm nhận toàn thể Thân, khẩu, ý cùng lúc - tập trung sự chú ý trọn vẹn và sự tràn đầy của hiện hữu. Hãy cảm nhận và nhìn để thấy việc đó ra sao. Khi xưng tụng ba âm tiết này, chúng ta được nối kết với từng nơi và từng phần của năng lượng, và rồi có được cảm hứng để hành thiền. Sau hết, chúng chẳng có vẻ gì là tách biệt với nhau cả.

GỢI Ý THỰC HÀNH

- Hãy cố gắng lấy mọi thứ làm chỗ dựa cho việc hành thiền của mình. Khi ấy, toàn thể môi trường và tất cả chúng sinh đều trở thành một phần của cuộc thiền định, năng lượng của thiền định, và chẳng còn sự phân biệt nào hết.
- Lúc này, bất luận bạn nhìn thấy gì, bạn nghe thấy gì, bạn trải nghiệm gì - chỉ cần cho phép việc đó trở thành một trải nghiệm rộng mở đón nhận.
- Hãy thư giãn cùng với sự rộng mở.
- Đừng duy trì lần ranh giữa nội tâm với ngoại giới. Hãy cảm nhận cả hai. “Tốt” hoặc “xấu” hay “không rõ” đều không quan trọng.
- Đừng có bất kỳ sự phê phán nào. Hãy rộng mở đón nhận tất cả.
- Hãy đảm bảo là cơ thể của bạn đang nghỉ ngơi, thư thái. Hãy cho phép mình rộng mở để trải nghiệm tâm thư thái ấy.
- Hãy rộng mở và thư giãn.

HỎI & ĐÁP

H: *Thầy có nói về việc mang sự rộng mở vào các sinh hoạt đời thường. Tôi -có thể rộng mở đón nhận được khi ngồi thiền ở nhà, nhưng tôi không thể hiểu được làm thế nào loại rộng mở đón nhận đó sẽ giúp ích trong cuộc sống thường nhật của mình, nhất là ở nơi làm việc. Công việc có thể mang tính ganh đua, và nếu lúc nào cũng phóng khoáng và dễ dãi, có vẻ như tôi sẽ đánh mất sự phòng bị khi gặp các thử thách, điều thường xảy ra.*

Đ: Rộng mở không có nghĩa là từ bỏ tất cả quyền hạn hay sự tự trị của mình cho người khác. Thế nhưng, bạn đang rộng mở theo một cách thể lớn lao hơn hướng đến toàn thể vũ trụ để làm việc với tha nhân một cách tích cực trong những tình huống mà bạn gặp. Nói cách khác, bạn nên tiếp cận sự việc bằng tâm thức rộng mở mang đến cho bạn một môi trường thoáng đãng hơn, nơi bạn cảm thấy chẳng còn sợ hãi và có sự chú ý nhiều hơn.

H: *Nếu nhân viên của tôi thách thức tôi về quyết định mà tôi đã đưa ra, tôi có thể tiếp cận với việc đó ra sao theo phong cách rộng mở, để cho sự xung đột vượt ra khỏi tầm kiểm soát?*

Đ: Trong tình huống như vậy, bạn vẫn có thể cởi mở tâm thức một cách thư thái và quan hệ với người đó mà không để xảy ra sự đối kháng. Bạn sẽ thấy rằng năng lượng thư giãn

của mình cũng sẽ ảnh hưởng đến họ, khiến họ trở nên bình tĩnh hơn. Khi bạn xử sự với các tình huống theo phương thức đó, mặc dù không phải lúc nào cũng thành công, nhưng bạn vẫn sẽ trải nghiệm được sự bớt căng thẳng hơn. Đó là sức mạnh của sự rộng mở.

H: *Thật rất khó cho tôi để buông bỏ thái độ xem trọng bản thân bởi trước đây tôi đã từng bị người khác làm tổn thương. Làm cách nào tôi buông bỏ được thói quen ấy để vẫn có thể bảo vệ và che chắn cho mình?*

Đ: Câu hỏi này ứng dụng cho cuộc sống thường nhật nhiều hơn là cho thiền định. Có nhiều pháp môn mà chúng ta có thể áp dụng. Một là pháp môn của Phật giáo Tây Tạng có tên là tonglen (một kiểu rèn luyện tâm thức) - "*trao đổi bản ngã với tha nhân*". Về cơ bản, những gì bạn phải làm là hít vào tất cả các tiêu cực và khó khăn của tha nhân, và thở ra hạnh phúc lẫn sự tích cực về phía họ. Khi thực hiện việc này trong một thời gian dài, đến một lúc nào đó, bạn có thể trải nghiệm một cái nhìn điềm đạm, vô tư hơn, nơi mà cái tôi và tha nhân đều có giá trị ngang nhau. Khuyến hướng xem trọng cái tôi của mình, bám chấp bản ngã, sẽ biến mất, và bạn có thể bày tỏ sự tốt bụng đối với bản thân và với tha nhân một cách hết sức tự nhiên.

6. PHÁP THIỀN THỨ SÁU

THIỀN THANH TỊNH TRÍ

Trải nghiệm bản chất thanh tịnh của giác ngộ

Bây giờ chúng ta đã biết được đôi điều về thiền khai phóng tâm, điều giúp nối kết ngoại giới với nội tâm của chúng ta một cách vô biên biệt. Việc này mang đến trải nghiệm về sự thoáng đãng, nơi mà các nhận thức và các nối kết đều trở nên rộng lớn bởi tâm thức của chúng ta chẳng còn áp đặt bất kỳ khung quy chiếu nào hay giới hạn nào. Trong thiền định để khai phóng tâm thức, tất cả các xuất hiện mà chúng ta nhận biết - ở ngoại giới lẫn nội tâm - đều trở thành một sự hỗ trợ chứ chẳng phải một sự gây ra phân tâm. Như đạo sư **Naropa** đã nói với đệ tử của ngài là **Tilopa** “Không phải những gì hiện ra trói chặt con, mà là sự bám chấp. Hãy cắt phẳng cái tâm chấp ái của con”.

Pháp môn thanh tịnh trí (*pure mind meditation*) tương tự như pháp môn khai phóng tâm, nhưng ở đây chúng ta mở rộng đón nhận nhiều hơn nữa, vượt lên trên để tạo ra một sự quân bình hài hòa và không nghiêng lệch giữa các nhị nguyên. Đôi lúc, khi thật sự nhìn sâu vào bên trong bản chất tâm thức của mình, chúng ta cảm nhận sự nối kết tự nhiên vô cùng bao la - mọi thứ được nhìn thấy đều cùng một trạng thái. Vào những lúc ấy, chúng ta cảm thấy tâm trí và toàn thể hiện hữu của mình đang trải rộng đến vô biên.

Thiền thanh tịnh trí mang đến cho cả nội tâm lẫn ngoại giới của chúng ta một ý nghĩa đặc biệt, bí ẩn (“bí ẩn” là khi được nhìn bằng thế giới quan do duyên khởi, do thói quen mà thành của chúng ta). Ngay cả với những điều “*tiêu cực*” đang nảy sinh, một sự biến hóa, chuyển đổi vẫn xảy ra. Biến đổi chính là cốt lõi của Kim cương thừa. Khi không bị xem là có tính đe dọa, các hiện tượng đang nảy sinh tạo nên cảm giác rằng tâm thức chúng ta đang ôm trọn vạn pháp trong khoảnh khắc đó. Bản chất của tâm thức là cực kỳ tịnh khiết, cực kỳ trong sáng, và mệnh mông đến mức chúng ta có thể nói nó thật sự là vô biên vô lượng.

Thật chẳng dễ dàng gì để lúc nào cũng được sống trong trạng thái đó. Mục tiêu của chúng ta trong pháp thiền thanh tịnh trí này là để cảm nhận, càng lúc càng nhiều hơn, tự tính thanh khiết, tự nhiên, không hư ngụy, không mưu tính của tâm, và để có cái nhìn quân bình về các đối ngẫu nhị nguyên, một cái nhìn vốn là kết quả của tâm thanh tịnh. Nhưng chính chúng ta là người đã dựng lên các giới hạn cho trải nghiệm. Do các tập khí của mình, chúng ta thường trở nên thiên lệch, bám chấp vào các nhị nguyên, chủ

thể và khách thể, thiện và ác, tôi và họ, nội tâm và ngoại giới, đúng và sai,... Thái độ thiên lệch dẫn chúng ta đến chỗ không ngừng gán nhãn cho vạn pháp. Nhưng nếu nhìn thật kỹ, chúng ta phát hiện ra rằng đa phần thì việc đó không cần thiết, và hoàn toàn chẳng có ích một chút nào. Những bám chấp như vậy đang gây cản trở cho cái nhìn tinh khiết và khai phóng, có thể là tế vi hay thô sơ. Ngay cả khi mọi chuyện đều đáng hài lòng và cuộc thiền định đang diễn ra mỹ mãn, chúng ta vẫn đang mang theo những nỗi sợ làm hạn chế cách nhìn của mình. Nếu khảo sát chúng thật kỹ lưỡng, chúng ta có thể thấy rằng những nỗi sợ đó là không có thật - chúng chẳng có cơ sở thực sự nào.

Những nỗi sợ xuất phát từ các trải nghiệm chúng ta đã có trong cuộc sống, từ các cảnh báo chúng ta nhận được từ mẹ cha, thầy cô và những lời chỉ dẫn, và tất cả đã biến thành thói quen. Chúng ta lo lắng những điều đại loại như, *“Người này có thành thật không, hay liệu có động cơ giấu ngầm nào đằng sau những hành động và lời nói đó không?”* Trên bình diện tế vi hơn, chúng ta có thể, chẳng hạn, đã thụ nhận từ lúc còn bé nỗi sợ đối với ai có quyền hành. Khi lớn lên, chúng ta có thể bị vướng vào nỗi sợ đối với người khác mà thậm chí không hề để ý thấy là mình đã như vậy. Những loại ý nghĩ này có thể không phải lúc nào cũng hữu ích, có thể xâm nhập vào con đường tâm linh, con đường tu tập. Khi cho phép điều đó xảy ra, chúng ta chưa thật sự sử dụng trí tuệ và năng lực tự nhiên của mình. Điều nên làm ở đây là hãy tự hỏi, *“Tại sao tôi cứ mất thời giờ vào nỗi sợ và những nhận thức không thanh tịnh như vậy?”* Điều tốt nhất là hãy nhìn sự vật theo màu sắc tự nhiên của chúng, chứ không phải nhuộm chúng bằng các màu xuất phát từ nỗi sợ, từ những phóng chiếu trong tâm trí mình lên sự vật. *“Người thiếu thành thật”* hay *“kẻ có quyền hành”* cũng chỉ là một người giống như bạn, một ai đó đang tìm kiếm hạnh phúc và - biết đâu? - là người có thể trở thành bằng hữu của mình.

Để nhìn thấy điều đó, chúng ta cần thăm dò tâm thức để biết được tại sao mình bám chấp vào các nỗi sợ hãi và lo âu ấy. Rồi chúng ta rèn luyện để làm giảm bớt những chuyện như vậy. Nếu chúng ta có thể thư giãn và mở rộng đón nhận khi đối diện với các hiện tượng nảy sinh, mọi việc sẽ thay đổi. Những màu sắc giả tạo bắt đầu phai mờ, và chúng ta nhìn thấy các hiện tượng một cách thuần khiết. Không dễ gì làm thanh khiết chúng một cách hoàn toàn, nhưng rốt cuộc chúng ta sẽ đạt đến một tầng bậc tinh nguyên hơn, và một cuộc thay đổi hoàn toàn diễn ra. Bằng cách vẫn luôn ghi nhớ nguyện vọng của mình, tiến bước từ từ và nhẫn nại, sau cùng, chúng ta sẽ đạt được mục tiêu.

Những gì chúng ta cần nhất chính là tin tưởng - tin tưởng vào khả năng vun bồi sự nối kết sâu sắc thật sự của tâm. Sự thanh tịnh mà chúng ta đang tìm kiếm không nằm trong bản chất của *“tịnh”* và *“bất tịnh”*. Nếu những đối ngẫu đó xuất hiện trong tâm thức, chúng ta hãy thư giãn cùng với chúng, thay vì mong cầu hay cố gắng bám chấp cái *“tịnh”*, đồng thời sợ hãi cũng như cố gắng xua đuổi cái *“bất tịnh”*. Chúng ta thư giãn và

cho phép tính nhị nguyên đó, sự gán nhãn đó, lắng dịu dần. Rồi chúng ta phát hiện một trải nghiệm mới - một trải nghiệm về tính chất thanh tịnh tự nhiên này sinh từ sự buông bỏ các đối ngẫu nhị nguyên. Bằng pháp thiền thanh tịnh trí, chúng ta thư giãn, lắng dịu cũng như cho phép chủ thể và khách thể, thiện và ác vẫn cứ như chúng đang là - áp lực sẽ biến mất.

Sự thư giãn mang lại tự do cho thể giới nội tâm và cho cuộc sống thường nhật của chúng ta, vì chúng ta được giải thoát khỏi rất nhiều đối ngẫu nhị nguyên và công việc gán nhãn. Tâm thức đỡ bị nhét đầy những âu lo do các suy nghĩ gây ra, đồng thời cho phép chúng ta trở nên an nhiên và tự tại hơn. Đôi lúc, chúng ta chẳng cho phép chính mình có được nhiều sự tự do ở bên trong - sự tự do của tâm thức. Chúng ta chẳng có được sự tự do thoát khỏi những cảm xúc và suy nghĩ gây lú lẫn phiền của sinh tử luân hồi. Bằng cách đi theo các thói quen nhị nguyên, khi làm những việc mà chúng ta không thật sự muốn làm, đến một lúc nào đó - trái với ý mình - chúng ta bị biến thành nô lệ. Thường thì chúng ta còn chẳng ý thức được điều đó. Chúng ta cũng có thể đơn giản là hiểu nhầm thực tại, tô màu cho trải nghiệm của mình thông qua các cấu trúc thói quen. Đây cũng là một dạng nô lệ.

Nhưng khi áp lực được gỡ bỏ - khi chúng ta thư giãn cùng với các trình hiện nhị nguyên và do đó có thể bắt gặp mình đang phóng chiếu rồi buông bỏ điều đó - một cuộc chuyển hóa diễn ra. Hòa hợp thế chỗ cho hỗn loạn, chúng ta bắt đầu nhận biết mọi sự vật một cách thanh tịnh - như chúng thật sự là. Chìa khóa ở đây là tâm trí thanh tịnh không bị trói buộc bởi các suy nghĩ - tự do thoát khỏi sự dính chặt theo kiểu nhị nguyên vào các suy nghĩ. Khi bạn hành thiền, các suy nghĩ sẽ nảy sinh, và chúng có thể tóm bắt bạn - một lần nữa, bạn có thể bắt đầu dính dấp vào chúng. Dĩ nhiên, vào lúc đó, chúng ta hãy cố gắng thư giãn cùng với chúng. Chúng ta không ra sức để diệt trừ chúng. Như chúng ta cũng đã biết, đó là nguyên lý cốt lõi của thiền định: chúng ta thư giãn cùng với các suy nghĩ. Chỉ là bây giờ thì chúng ta mới bắt đầu thiền định ở mức tế vi hơn - tâm thức của chúng ta đã tinh tế hơn rất nhiều.

Nếu chỉ có vật lộn với tâm thức của mình và có quá nhiều phê phán (*"Hãy làm cái này", "Đừng làm cái đó"...*), điều khiến chúng ta trở nên mệt mỏi - chúng ta không thật sự tự tại được. Toàn bộ ý tưởng của thiền định là ban cho chúng ta mọi thứ - Thân tâm, tinh thần - cơ hội để nghỉ ngơi và tương kết với nhau thật nhẹ nhàng. Nó cũng mang đến cho chúng ta một số năng lượng. Và năng lượng có thể thêm sức mạnh cho chúng ta để trải nghiệm sự nhận thức thuần khiết dẫn đến hạnh phúc. Khi trở nên tập trung hơn, chúng ta cũng cảm thấy hạnh phúc hơn. Chúng ta cảm thấy như toàn thể hiện hữu của mình đang nằm trong một không gian. Mọi thứ - Thân, tâm, tinh thần - đang hòa hợp

cùng nhau và đang hết sức an nhiên, tự tại. Cả thời gian lẫn không gian đều trở nên mênh mông hơn, không còn bị giới hạn nữa.

Do đó, như trong tất cả các pháp thiền định, chúng ta thư giãn cùng với các suy nghĩ. Nhưng sự khác biệt trong pháp thiền này là - bởi chúng ta đang đạt đến trạng thái hết sức nhạy cảm, tinh tế - chúng ta nhận biết các suy nghĩ một cách tinh khiết. Chúng ta có thể nhận biết chúng như một sự xuất hiện thuần khiết, như chúng đang dấy sinh. Chúng ta thoát khỏi bất kỳ cảm dỗ nào muốn cuốn hút chúng ta phải thấy những suy nghĩ này là thiện còn những suy nghĩ kia là ác (*điều này cũng thế đối với các đối ngẫu nhị nguyên khác, chẳng hạn chủ thể và khách thể, tôi và tha nhân...*). Tại bình diện ý thức này, chúng ta tỉnh táo một cách tự nhiên. Nhận thức của chúng ta trở nên hết sức nhanh. Chúng ta chớp bắt được sự khởi sinh của tư duy nhị nguyên một cách tự nhiên, và khi làm như vậy, suy nghĩ có thể đạt đến mức không còn bám chấp vào chúng ta nữa. Chúng ta được giải thoát khỏi các cấu trúc thói quen đang giới hạn và điều kiện hóa chúng ta thành những hiện hữu luân hồi.

Sự hợp nhất hài hòa chủ thể và khách thể cũng mang đến sự thú vị và tin tưởng. Chúng ta đã bị mắc kẹt vào trong những cái móc của những nhị nguyên tính như vậy quá lâu, và bây giờ chúng ta đã gỡ được nó ra. Chúng ta đã khám phá ra rằng không cần phải tổng khứ những suy nghĩ mang tính xung đột này. Bằng cách thư giãn thật sâu lắng, chúng ta có thể chuyển hóa tình huống trên bình diện trải nghiệm. Khi tiếp tục tu tập, chúng ta đạt được sự tin tưởng rằng, bất luận điều gì xảy ra, chúng ta cũng đều có thể nối kết và thay đổi nó.

Kết quả của pháp môn này

Sự thanh tịnh cũng có phẩm chất từ ái và bao dung - phẩm chất của bồ đề tâm. Khi chúng ta thư giãn trong thanh tịnh trí và phát tỏa năng lượng lẫn những lời cầu nguyện ra ngoài giới, phẩm chất thanh tịnh và hiện hữu thuần khiết này cũng giống như một món quà. Những ước muốn thiện lương chính là các hạt giống, và bạn có thể chắc chắn rằng chúng sẽ phát triển cũng như có sự đóng góp tích cực. Và có một phẩm chất tích cực trong sự hợp nhất mang tính hài hòa, một sự hợp nhất của cái nhìn thanh tịnh làm chuyển hóa các mối quan hệ của chúng ta với toàn thể thế giới bên ngoài. Chẳng hạn, khi chúng ta quan sát người khác một cách tích cực hơn, việc này có tính nuôi dưỡng và mạnh mẽ - cho cả chúng ta lẫn cho tha nhân. Đây là món quà khác nữa mà chúng ta cống hiến cho thế gian.

Chúng ta nhận được lợi ích ở bên trong lẫn bên ngoài từ cuộc tu tập pháp môn thiền thanh tịnh trí.

Chẳng hạn, tôi có một môn sinh sống trong căn hộ chung cư có tường khá mỏng. Việc thường ngày của anh là phải thức khuya và dậy trễ. Nhưng người hàng xóm kế cạnh thì lúc nào cũng thức dậy sớm và tắm vòi sen, điều rất dễ dàng nghe thấy từ phòng ngủ của môn sinh của tôi. Anh gặp tôi và than vãn rằng tiếng động nhức đầu đến mức anh nghĩ đến chuyện phải rời đi. Tôi đã đề nghị anh hãy cởi mở đón nhận và mềm mỏng hơn đối với tiếng ồn phát ra từ vòi sen của người hàng xóm, và thậm chí hãy có cái nhìn tích cực về nó. Và bởi anh đang trở nên giận ghét người hàng xóm, cho nên tôi cũng đề nghị anh hãy lấy con mắt của người hàng xóm đó mà suy xét. Có lẽ người hàng xóm của anh cần phải thức dậy sớm, đơn giản là bởi vì cố phải đi làm sớm hay phải đi cả một chặng đường rất xa mới đến được chỗ làm. Bằng cách thư giãn sự phản kháng của mình, bằng cách mở rộng đón nhận tiếng ồn phát ra từ căn hộ kế bên, anh đã thanh tịnh được nhận thức thiên lệch mà mình đang phóng chiếu vào nó. Anh đã không còn cảm thấy phải dời đi nơi khác nữa.

Truyền thống thanh tịnh trí trong Phật giáo Tây Tạng

Nếu nghiên cứu về Phật giáo Tây Tạng, bạn có thể bắt gặp tư tưởng về tri giác thanh tịnh (*cũng được gọi là thanh trí hay tịnh trí*). Nếu được trình bày quy củ thì đây có thể là một nghiên cứu hết sức phức tạp. Có rất nhiều điều người ta có thể học được khi đi vào lãnh vực này, nhưng cùng lúc đó cũng có một mối nguy hiểm. Khi dùng cách tiếp cận theo lối học thuật, bạn có thể phải mất nhiều năm để khảo sát triết lý và pháp môn tu tập thanh tịnh trí để rồi chỉ thấy chán nản. Do đó, có lẽ tốt nhất là hãy nhảy ngay vào việc tu tập - trong lúc tâm thức và cảm hứng của bạn đối với nó đang thật sự chín muồi và trổ hoa. Nếu bạn cảm thấy con đường này hữu dụng đối với mình, bây giờ là lúc để trái tim bạn nối kết với nó thay vì chờ cho đến khi hiểu rành về các điểm tốt của nó. Hãy đón lấy cơ hội này để trải nghiệm và thử thách mình.

Nếu bạn có cơ hội để thực hiện cả hai thì thật tốt. Và nếu bạn đã nghiên cứu cũng như tu tập pháp môn thanh tịnh trí nhiều thập niên, phép thiền trong chương này vẫn thích hợp đối với bạn. Nó sẽ giúp cho bạn thư giãn và khắc sâu nhận thức của mình. Bạn có thể thực hành phép thiền này theo tầng bậc của mình, bất luận tầng bậc đó cao hay thấp. Những người đã trải qua năm phong cách thiền được trình bày trước đây cũng đã có đôi chút kinh nghiệm, những kinh nghiệm sẽ hữu ích cho pháp thiền thứ sáu này. Chúng ta không còn là những người chỉ vừa bắt đầu thực hành.

Ly nước

Bạn hẳn đã biết câu chuyện ngụ ngôn quen thuộc về ly nước: đó là ly nước đầy phân nửa hay thiếu phân nửa? Xét về mặt đối tượng - ly nước - chẳng có sự khác biệt nào trong cách người ta trả lời câu hỏi đó. Nhưng việc nhìn các sự vật một cách tích cực cho phép có những nối kết trong suốt, rõ ràng dẫn đến một hoặc nhiều nhận thức khai phóng và thanh tịnh hơn. Tâm có sức mạnh để mang đến tính tích cực khi nói rằng “Hãy mở rộng đón nhận!” Năng lượng nhận được từ sự quả quyết đó có thể dẫn chúng ta đi đến nhận thức thanh tịnh. Trong việc này có một lời pháp hết sức sâu sắc. Ở Tây Tạng, nơi mà nhà cửa có thể lạnh cóng vào ban đêm, các hoa văn trên cửa sổ đóng băng vào buổi sáng kết tinh lại tùy theo người đang ngủ trong ngôi nhà. Những cấu trúc hoa văn này là một sự phản ánh năng lượng của tâm trí con người - tích cực, tiêu cực, sự hãi, thư giãn... Hiện đã có một số nghiên cứu khoa học về tác động của tâm thức con người vào các hiện tượng vật chất. Các nghiên cứu tại Nhật Bản của Masaru Emoto về ảnh hưởng của suy nghĩ lên nước [các phân tử, sự kết tinh] cho thay các cấu trúc hoa văn đẹp đã hình thành khi người ta suy nghĩ tích cực. Tiến sĩ Robert G. Jahn của Đại học Princeton còn cho thấy suy nghĩ của con người có thể ảnh hưởng đến các thiết bị, như các dụng cụ VI điện tử chẳng hạn.

Đức Phật đã thuyết giảng về việc chúng ta có thể nhìn một sự vật theo hai cách khác nhau ra sao. Khi đang có tâm trạng hạnh phúc, với tâm thức cởi mở hơn và thuần khiết hơn, bất cứ cái gì chúng ta nhìn thấy xung quanh mình cũng đều mang lại cảm hứng và dễ dàng nối kết theo một phương thức tích cực. Nhưng nếu ngày hôm đó diễn ra không mấy mỹ mãn, với những tình huống khó khăn đang nảy sinh, ngay cả hương vị của bữa ăn ngon nhất trong nhà hàng nổi tiếng nhất cũng trở nên nhạt nhẽo vô vị. Chẳng có gì sai trong hương vị của các món ăn đó mà chính thái độ tiêu cực của tâm thức khiến cho mọi thứ trở nên khác biệt. Trải nghiệm của chúng ta trở nên có màu sắc bởi thái độ nội tâm của chúng ta, và việc đó có thể phát tỏa ra môi trường bên ngoài, gây nên các biểu hiện tâm lý và thậm chí là sinh lý.

Khi chúng ta có những khoảnh khắc “Tôi chẳng ưa việc đó chút nào” như vậy, chủ yếu có nghĩa là chúng ta đang không làm gì cả để khiến nó tốt đẹp hơn. Thay vì đối kháng hay không vui với tình huống, hãy cố gắng để thấy các suy nghĩ của bạn theo một phương cách tinh khiết hơn và thư giãn hơn. Chúng ta có thể chuyển hóa những khoảnh khắc này thành thanh ịnh, CỜ mở và hạnh phúc, dẫn đến việc thụ hưởng được năng lượng, ảnh hưởng và lợi ích lớn hơn cho mình và cho tha nhân. Nếu chúng ta quyết định mang một cách nhìn tích cực đối với vạn pháp - ly nước đầy đến phân nửa - tâm thức lưu chuyển và trở nên mãn nguyện hơn với năng lượng của các tình huống. Kết quả có thể là các quan hệ của chúng ta với vạn pháp trở nên rõ ràng và tinh khiết hơn, cho phép có thái

độ rộng mở đón nhận và một cái nhìn thấu suốt mạnh mẽ hơn. Trong trường hợp này, thái độ tích cực không phải là một thiên kiến, một sự thù ghét. Nó là hình tượng của tấm lòng rộng mở đón nhận, cho phép chúng ta nối kết với tính tích cực tự nhiên của tâm trí thanh tịnh.

Thiền: Sự cân bằng tâm thức

Xin nhắc lại lời khuyên của **Đức Phật** về việc chỉnh các dây đàn - không căng quá cũng không chùng quá. Điều đó cũng tương tự đối với các đối ngẫu nhị nguyên, như tốt và xấu, chủ thể và khách thể. Tâm trí thanh tịnh có nghĩa là đạt được sự quân bình, trung dung. Cả hai mặt của vấn đề đều có giá trị như nhau. Vô tư, không thiên kiến.

Do đó, chúng ta chẳng phải dụng sức nhiều khi thiền định. Tất cả những gì cần làm chỉ là cho phép tâm thức của mình được rộng mở đón nhận, bất kể ở nội tâm hay ngoại giới, chúng ta tìm kiếm một sự quân bình hài hòa trong khoảnh khắc ấy, trong bất cứ điều gì chúng ta đang trải nghiệm, việc đó thật sự mang tính an nhiên thư thái nhiều hơn thay vì chúng ta cứ đuổi theo cái này hoặc cố gắng tránh né cái kia - chấp thủ hoặc xua đuổi. Khi đi theo thói quen đó trong hành thiền, chúng ta đang “*xây dựng một dự án*”, rất giống với những gì chúng ta làm trong các tình huống thông thường của cuộc sống thường nhật. Đừng để bị rơi vào phong cách đó. Một góc độ khác để nhìn việc này là hãy thiền định mà không có mục tiêu nào hết. Bạn thậm chí có thể gọi đây là “một dự án không mục tiêu”. Chỉ cần cho phép mình trải nghiệm khoảnh khắc đó. Nó quan trọng hơn là săn đuổi một mục tiêu nào đó.

chìa khóa để hoàn thành việc này chính là hãy tin tưởng vào bản chất của bạn - có lòng tin rằng tâm trí thanh tịnh, nhận thức thuần khiết, là một thứ bẩm sinh bên trong hiện hữu của bạn. Bằng cách tu tập kiên nhẫn và thư giãn, sự quân bình và hài hòa mà bạn đang tìm kiếm sẽ tự trình hiện. Nó đã có ở đó. Qua sự thư giãn và hiện hữu, nó sẽ lộ diện một cách tự nhiên. Khi tìm sự quân bình và hài hòa giữa các đối ngẫu nhị nguyên, chúng ta nhận ra mình không cần phải lung sục hay hành động gì hết. Chỉ đơn thuần là trở nên dung nạp sâu sắc, quán sát và an nhiên tự tại, chúng ta biết rằng, từ kinh nghiệm, không cần phải chạy đi đâu để đạt được trạng thái tâm trí thanh tịnh. Việc biết mình đã hiểu ra điều này mang đến cho chúng ta niềm tin lẫn cảm hứng rất lớn. Chúng ta nhẹ nhàng hoan hỉ bên trong sự tế vi và thanh tịnh của tâm trí. Chúng ta thụ hưởng cái tâm trí không còn bị xao động. Đây là những gì tôi có ý muốn nói về cảm hứng.

Hãy có một thái độ tích cực và thư giãn. Nếu các suy nghĩ mang tính nhị nguyên xuất hiện - chẳng hạn, “*Tôi đang thực hiện việc hành thiền đúng cách ... hay sai cách?*” - bạn biết thư giãn với tính nhị nguyên, đồng thời rộng mở đón nhận để nó trở thành một

phần của việc thiền định và nhìn nó trong sự thuần khiết tự nhiên của nó. Trải nghiệm hết sức thư giãn phép thiền thanh tịnh trí sẽ cho phép bạn không còn câu chấp vào các cảm xúc và suy nghĩ đang khởi sinh.

Nếu quan sát các suy nghĩ bình thường của mình, liệu có bao nhiêu suy nghĩ là thật sự quan trọng và cần thiết? Nếu có hai mươi suy nghĩ nảy sinh, có lẽ chỉ một là có thể có tầm quan trọng nào đó. Mười chín suy nghĩ còn lại có lẽ chỉ là sự lang thang đó đây của tâm trí. Chỉ cần bằng cách buông bỏ mười chín suy nghĩ không cần thiết, chúng ta tiết kiệm cho Thân và Tâm rất nhiều năng lượng. Trong thế giới thường ngày, chúng ta phải đưa ra nhiều quyết định. Để an toàn khi lái xe, chúng ta phải biết cách phản ứng với đèn tín hiệu giao thông. Nhưng do các thói quen thuộc dạng này, các “tín hiệu” như vậy cũng xuất hiện trong tâm thức của chúng ta ngay cả khi chúng ta đang hành thiền. Trong trường hợp này, chúng chỉ là những điều gây phân tâm, chẳng thỏa đáng mà cũng chẳng có tầm quan trọng gì hết. Chúng ta an toàn khi ngồi trên nệm thiền và không cần phải phản ứng với các thách đố của thế giới sinh tử luân hồi vào lúc đó.

Khi chúng ta quá dụng sức trong thiền định, việc đó cũng giống như nhốt quá nhiều con chim vào một cái lồng. Xuyên qua, xung quanh và ở giữa đồng lo âu, người ta thỉnh thoảng có thể thoáng thấy được thế giới bên ngoài, nhưng chẳng có được sự tự do để thoát ra. Những gì chúng ta cần là hãy dẹp bỏ cái lồng bằng cách có tâm trí rộng mở hoàn toàn. Khi làm như vậy, chúng ta lập tức cảm nhận được sự an nhiên tự tại và thư giãn. Và khi các khoảng trống của thiền định tự do và khai phóng xuất hiện, ở nơi mà sự vật chưa mấy sáng tỏ và dòng chảy tự nhiên của thiền định đang bị hòa lẫn với các suy nghĩ, hãy an nhiên tâm thức bằng cách không dùng sức quá nhiều. Theo thời gian, việc thiền định của bạn sẽ trở nên liên tục hơn.

Bản chất của tâm không mang tính hư vọng - không bị cản ngại bởi tư duy khái niệm, bởi các suy nghĩ và lo âu. Khi tin tưởng vào bản chất này, chúng ta trải nghiệm được tính chất thanh tịnh và vô biên của nó mà không cần đến bất kỳ sự thao túng nào. Khi an nhiên tự tại như vậy, thỉnh thoảng, một sự chuyển hóa diễn ra. Khi chúng ta hành thiền theo cách này nhiều hơn, tổng thể cuộc hành thiền sẽ là việc dễ dàng giữ được trạng thái này càng lúc càng nhiều hơn - sẽ là việc người ta trở nên quen thuộc với nó. Các suy nghĩ có thể đến mà cũng có thể không - việc ấy không quan trọng.

Thỉnh thoảng, bạn có thể phát hiện ra tâm thức đã làm việc quá sức lúc thiền định, điều mà bạn đã không nhận ra. Bạn có thể ngồi một cách an bình, nhưng tâm thức lại đang lặng lẽ hành sự sau hậu trường. Đây cũng vẫn là cái tâm bận rộn, đang làm một việc vốn chẳng cần phải làm. Khi nhận ra điều đó, bạn hãy thư giãn và nối kết trở lại với

bản chất thanh tịnh của tâm. Chúng ta vẫn thấy và vẫn trải nghiệm các suy nghĩ, không cần phải đóng cửa chốt hết mọi thứ bằng cách hói rằng, “Đừng suy nghĩ”. Tâm trí có thể thanh tịnh ngay cả với những khái niệm khi chúng không bị sử dụng thái quá. Bằng cách vẫn thư giãn và an nhiên với các ý nghĩ, bạn hãy ung dung tự tại với tình huống và sự thanh tịnh sẽ tự xuất hiện trở lại.

Một cách tiếp cận khác mà chúng ta có thể dùng đến để bước vào pháp môn thanh tịnh trí là khởi đầu bằng thiền chỉ hoặc một trong những phong cách thiền định mà chúng ta đã biết để tập trung cũng như an định tâm thức. Chẳng hạn, khi thực hành thiền chỉ, chúng ta đang có sự nối kết hợp nhất với đối tượng thiền định; rồi chúng ta thư giãn vượt ra khỏi cách tiếp cận đối vật này. chúng ta chỉ mở rộng tâm thức càng lúc càng nhiều hơn cho đến khi trải nghiệm tính chất thanh tịnh vô lượng của nó.

CHỈ DẪN THỨC HÀNH

Chúng ta nên nhớ là phải hiện hữu cùng với thân, khẩu, ý khi hành thiền. Cả ba cần phải được thư giãn, tĩnh lặng và an nhiên cùng lúc. Tỉnh thoả, tâm có thể hết sức tĩnh lặng và sáng tỏ, nhưng nếu thân lại căng cứng và các cơ bắp không được thư thái, Tâm sẽ dễ dàng trở nên mệt mỏi, tiếp theo đó là những sự đau nhức, khổ sở của thân. Do đó, chúng ta cần thư giãn Thân khi thiền định. Việc này cũng vậy đối với khẩu. Chẳng hạn, khi ngồi thiền theo nhóm, chúng ta có thể không nói chuyện bằng lời, nhưng tâm trí có thể đang huyền thuyên, tưởng tượng rằng mình đang tham gia trò chuyện cùng bạn bè. Bởi có vô số dịp để huyền thuyên trong cuộc sống đời thường - và chúng ta chẳng có mấy cơ hội im lặng - cho nên hãy cố gắng thư giãn và hưởng thụ khoảnh khắc im lặng.

Nếu kỳ ngồi thiền của bạn có vẻ hơi dài, hãy phân nó ra thành những khoảng ngắn bằng cách làm mới lại đầu óc mình. Bạn có thể đang lưu chuyển một cách tự nhiên trong thiền định, nhưng khi thời gian trôi qua, bạn có thể đang trôi vào cảnh mơ mơ màng màng và bắt đầu ngả nghiêng. Do đó, tỉnh thoả hãy có những lần tạm nghỉ bằng cách điều chỉnh lại tư thế, nhấp nháy mắt, xoay vai...

Nếu bạn nghiệm thấy có sự sợ hãi, đau nhức hoặc vui vẻ - bất luận là gì - hãy kiên nhẫn và chờ cho đến khi nó phai bầy bản chất thật sự của nó. Bằng cách an nhiên và không bám chấp vào khía cạnh này hay khía cạnh kia của trải nghiệm, không gọi nó là “tốt” hay “xấu”, trải nghiệm được chuyển hóa và trở nên thanh tịnh. Bạn sẽ đạt đến nhận thức tinh khiết nằm ẩn bên dưới các hiện tượng. Sau đó, việc tu tập chỉ là để an nhiên trong trạng thái khai phóng, tinh khiết, không phê phán. Bạn không làm hay cố sức gì cả - chỉ nối kết với tâm trí thanh tịnh của mình mà thôi.

GỢI Ý THỰC HÀNH

- . Hãy dành ít phút để làm gia tăng cảm hứng bồ đề tâm.
- . Bất luận bạn thấy gì, bất luận bạn có cảm giác ra sao - hãy trải nghiệm tất cả. Hãy cảm nhận tam thức tự do.
- . Hãy cảm nhận sự an nhiên thư thái của thân, khẩu, ý.
- . Hãy cố gắng thư giãn tâm thức.
- . Hãy mở rộng tâm thức để nhận biết vạn pháp một cách tự nhiên và thanh tịnh - như chúng thật sự đang là.
- . Khi các suy nghĩ nảy sinh, đừng tạo ra những biện biệt. Hãy trải nghiệm tất cả các suy nghĩ một cách không thiên kiến.
- . Hãy để cho tâm thức của bạn được tự do và an nhiên.
- . Hãy để cho tâm thức của bạn được thanh tịnh và giải thoát.
- . Hãy cảm nhận tâm thức đang xa lìa khỏi các suy nghĩ và lợ âu.
- . Hãy cho phép mình trải nghiệm để nhận biết các hiện tượng một cách thanh tịnh, không phê phán.
- . Hãy có một vài hơi thở thật sâu: thở ra và hít vào, trải nghiệm bản chất của tâm thức.

HỎI & ĐÁP

H: *Trong phép thiền thanh tịnh trí, thầy có thể sử dụng các hình ảnh tưởng tượng như một phần của pháp môn không?*

Đ: Được chứ, dứt khoát là được. Chẳng hạn, hãy tưởng tượng một tòa nhà cao - một tòa nhà thật xấu nằm ngay trước cửa sổ của bạn. Hãy tìm hiểu xem bạn có thể nhận biết nó một cách thanh tịnh và hài hòa không.

H: (tiếp): *Thầy có thể thấy hết thấy mọi người trong căn phòng này như là Đức Quán Thế Âm Bồ tát không?*

Đ: Được và không. Nếu bạn đang trải nghiệm nhận thức thanh tịnh của một tâm trí hoàn toàn rộng mở, vạn pháp sẽ được nhận biết như là chỉ có một bản chất mà thôi - chẳng có sự khác biệt nào giữa cái tôi và tha nhân. Đến lúc đó, bạn có thể cảm nhận rằng mọi người trong phòng này đều là vị bồ tát từ bi đó, Đức Quán Thế Âm. Nhưng, trái lại,

nếu bạn đang bị ô nhiễm, đang bám chấp các suy nghĩ của mình, khi ấy đầu óc bạn quá tán loạn, chẳng thể an nhiên tự tại được trong bản chất của tâm thức, và chẳng thể nhận biết vạn pháp một cách thanh tịnh được.

H: *Mang thái độ “cái ly đầy nước phân nửa” có giống như một kiểu động viên mà chúng ta đang dành cho chính mình? Đây có phải là thứ chúng ta thực hiện để đưa mình vào đúng quỹ đạo lúc bắt đầu ngồi thiền?*

Đ: Vâng. Việc chúng ta đạt được một kết quả tích cực hay tiêu cực đôi lúc được quyết định bởi thái độ tinh thần lúc ban đầu. Nếu một người ở 1 lần nào đó đã bị hoảng sợ khi nhìn thấy một con rắn, người đó có thể bắt đầu thấy là ở chỗ nào cũng có rắn, bởi nhầm sợi đầy thùng, đám dây leo là rắn. Ngược lại, nếu mang một thái độ tích cực hơn, các hoạt động và các trải nghiệm của chúng ta cũng vậy, có thể trở nên tích cực hơn.

H: *Mặc dù thầy có đề nghị là hãy sử dụng những lần ngồi thiền ngắn thôi; nhưng thật sự thì mục tiêu lâu dài của chúng ta chẳng phải là việc có thể duy trì những lần ngồi thiền chính quy thật lâu hay sao?*

Đ: Lý do ban đầu hãy thực hiện những lần ngồi thiền ngắn thôi là nhằm khuyến khích hành giả tu tập nhiều hơn. Nếu những kỳ ngồi thiền lúc đầu là nhiều và ngắn, bạn sẽ không thấy bị ngộp - một điều có thể dễ dàng xảy ra nếu bạn bắt đầu bằng những lần ngồi thiền quá dài. Sau cùng, bạn sẽ trở nên thoải mái với những lần ngồi thiền lâu hơn, đến lúc đó, bạn có thể kéo dài thời gian ngồi thiền bao lâu cũng được.

H: *Tôi muốn hiểu sự khác biệt giữa pháp thiền thứ năm [khai phóng tâm] với pháp thiền thứ sáu [thanh tịnh trí] liên quan đến cách tiếp cận các suy nghĩ. Tôi có nghe những từ như “quân bình hài hòa”, cùng những từ như “chuyển hóa thành trải nghiệm”, thầy có thể giải thích thêm?*

Đ: Pháp thiền khai phóng tâm dựa trên sự quan sát không thiên kiến - chúng ta không bám chấp vào các khuynh hướng “yêu” và “ghét” liên quan đến “đúng” và “sai”. Chúng ta cố gắng mở rộng tâm thức theo một cách thể thư thái, an nhiên, nhằm quan sát các hiện tượng từ góc độ rộng lớn hơn mà không bị trói chặt bởi thái độ chấp thủ cũng như bám víu vào bản ngã. Từ cách nhìn như vậy, bạn có thể trải nghiệm sự quân bình hài hòa của tâm thức tại bất kỳ thời khắc nào. Cách tiếp cận này có thể giúp tiêu trừ các kỳ vọng và sợ hãi của tâm thức.

Pháp thiền thanh tịnh trí có nghĩa là tất cả các khía cạnh hình tướng, chẳng hạn như sướng và khổ, đều được nhận chân là những phóng chiếu của tâm thức, mà bản chất của tâm thức có tính chất trí tuệ bẩm sinh, bắt nguồn từ ý thức thanh tịnh nguyên sơ. Bình thường, tâm trí suy nghĩ của chúng ta thích được ở trên bề mặt của bản ngã. Khi có thể an trụ tâm thức vào bình diện sâu hơn, chúng ta thấy rõ tính chất thanh tịnh

của môi trường và của chúng sinh. Sự rành rẽ với pháp thiền thanh tịnh trí cho phép chúng ta nhìn thấy các sự vật như chúng đang thật sự là, thay vì biện biệt chúng theo những thói quen, và đó chính là sự chuyển hóa thành trải nghiệm.

7. PHÁP THIỀN THỨ BẢY

THIỀN VÔ NIỆM

Thiền vô niệm (*nonconceptual meditation*) là bước đầu nhập vào Dzogchen - Đại viên mãn. Tôi dám chắc nhiều bạn đã có nghe nói đến phong cách thiền định này của Phật giáo Tây Tạng, một phong cách hiện đang trở nên hết sức phổ biến ở phương Tây. Sự nhấn mạnh ở đây là vào việc nghỉ ngơi hoàn toàn của tâm thức. Dĩ nhiên, chúng ta nghỉ ngơi càng nhiều càng tốt trong tất cả sáu pháp thiền đã nói trước đó, nhưng ở đây, tinh yếu của pháp môn đơn giản chỉ là nghỉ ngơi một cách rộng mở trước bất cứ điều gì hiện ra trong tâm thức và trong ngũ quan. Không có sự bám chấp, và chúng ta không tập trung chú ý vào bất kỳ đối tượng nào. Mặc dù mỗi pháp môn trong số sáu pháp môn đã nói tự thân nó đều quan trọng và hữu ích, nhưng tất cả đều đạt đến đỉnh điểm tại pháp môn thứ bảy này - thiền vô niệm.

Theo nghĩa nào đó, từ pháp môn thứ nhất cho đến pháp môn thứ tư là nhằm an định tâm thức. Cốt lõi là nhằm phát triển một cái nhìn thanh tịnh và đơn giản. Nhưng trong quá trình làm tịnh yên cái tâm bận rộn, chúng ta có thể sa vào một cuộc đối thoại tế vi, chúng ta đang nói với tâm thức rằng “hãy làm cái này” và “đừng làm cái kia” nhằm phát triển sự tĩnh lặng và tập trung mà chúng ta đang mong cầu. Dĩ nhiên, một số sự điều chỉnh nội tâm là cần thiết, mặc dù thỉnh thoảng nó có thể tạo ra nhiều suy nghĩ hơn chứ không phải ít suy nghĩ hơn. Đôi lúc tâm lắng nghe và hợp tác, nhưng đôi lúc không. Nhưng với sự nhẫn nại, theo thời gian, chúng ta trở nên càng lúc càng thư giãn nhiều hơn và chú ý nhiều hơn. Thế nhưng, ở đây, trong pháp thiền thứ bảy, chúng ta giải phóng mình ra khỏi tiến trình ấy. Đây là thành tựu cuối cùng, sự tự do và rộng mở đón nhận - tâm vô tác và tự do.

Thiền vô niệm nối kết chúng ta với tri kiến siêu việt tối hậu - trí tuệ tối hậu thuần khiết nguyên sơ, nhận thức phi thời gian (*rigpa trong tiếng Tây Tạng*). Chúng ta quen thuộc hơn với loại tri kiến hoặc trí tuệ mà mình đã được phát triển theo thời gian thông

qua quá trình học tập - một điều gì đó mang tính chất thủ đắc. Nhưng, cũng có một thứ trí tuệ tự nhiên vốn là bản chất đích thực của tâm thức. Chúng ta đã nói đến điều này trước đây, nhưng bây giờ nó trở thành mục tiêu chú ý chính yếu. Đây là trí tuệ thâm diệu nhất. Pháp thiền Đại viên mãn nối kết chúng ta với tầng bậc sâu thẳm này - một chiều sâu của trí tuệ mà chẳng có những điều gây tán loạn hay hư ngụy. Tâm thức được phép an trụ thư thái trong trạng thái tự nhiên của trí tuệ của chính nó.

Có thể xem thiền vô niệm như pháp môn đơn giản nhất và dễ dàng nhất trong tất cả các pháp môn thiền định, nhưng theo nghĩa khác, nó có thể là một pháp môn rất khó. Nó dễ là bởi tất cả những gì chúng ta phải làm chỉ là quan sát các suy nghĩ, xúc cảm và nhận thức của mình bất luận những gì đang hiện ra trước mắt chúng ta mà không bám chấp vào chúng. Chúng ta hoàn toàn rộng mở, không có những ranh giới. Chúng ta buông bỏ hết mọi rào cản và đón nhận vạn pháp. Nó chỉ trở nên khó khăn và phức tạp là bởi chúng ta không quen với việc ấy. Các thói quen của chúng ta đổ xô theo hướng ngược lại. Chúng ta quen với việc can dự và làm chuyện này chuyện kia.

Phong cách thiền định này đôi khi được gọi là vô thiền (*nonmeditation*). Tại sao? Mọi người thường nghĩ rằng khi thiền định, bạn phải chấp vào một cái gì đó. Và mặc dù mục tiêu là vô tác (*not-do*) đi chẳng nữa, người ta vẫn có thể tin rằng một điều gì đó phải, được thực hiện để cho phép việc này xảy ra một hành động chấp nhận hay cho phép nào đó. Nhưng ở đây, chúng ta thậm chí chẳng can dự vào điều ấy.

Do đó, tâm thức được hoàn toàn tự do và rộng mở.!

Người ta được giải phóng khỏi lo âu và thoát khỏi việc khái niệm hóa. Chỉ là hãy cho phép nó được tự do - sự tự do hoàn toàn của trải nghiệm. Sự tự do cực lớn này - nếu nó nảy sinh, cứ để cho nó nảy sinh; nếu nó không nảy sinh, chỉ cần cho phép nó là như thế.

Vô tác có thể là một thách đố. Bạn cũng có thể gọi đó là một cuộc phiêu lưu. Tôi nghĩ việc đón nhận thách đố này là hết sức xứng đáng, bởi vì tính chất mộc mạc, giản dị mà chúng ta thu được từ đó là liều thuốc đối trị hoàn mỹ cho tình trạng căng thẳng và lo lắng trong cuộc sống đầy tất bật - sự tất bật khiến chúng ta bị lôi kéo vào làm việc thái quá, đến mức chẳng còn thời giờ hay không gian để tự tri cũng như cảm nhận các xúc cảm của mình. Với tất cả sự nhiều khê trong cuộc sống, chúng ta chẳng thật sự hiểu rõ thực tại của cái được gọi là hiện hữu cá nhân: bản chất tâm thức của chúng ta là gì, và ai đang trải nghiệm tất cả các suy nghĩ và cảm giác này?

Một trong những lý do khiến nhiều người thích pháp môn thiền vô niệm là vì những điều sở tác trong đầu chúng ta là quá lộn xộn và đầy mệt mỏi - chúng ta bị mệt mỏi vì phải làm việc quá nhiều về mặt tinh thần, xúc cảm lẫn thể xác. Chúng ta tiêu phí

đa phần thời gian của mình, một cách bắt buộc, vào việc kiểm soát mọi thứ: “Hãy suy nghĩ cái này!”, “Hãy nói cái kia!”, “Đừng làm cái đó!” Nói một cách nôm na, chúng ta rơi vào tình trạng không thể ở yên (*rest-less*), luôn động đậy, chẳng yên một chút nào. Đó là hoạt động thường nhật của chúng ta, nền tảng tinh thần của cuộc sống- kiểm soát và thao túng mọi thứ. Và chúng ta bám chấp tất cả chuyện đó một cách nghiêm túc. Với pháp thiền Đại viên mãn, chúng ta có thể thoát khỏi chuyện đó. Tâm thức chậm lại và lưu chuyển một cách tự nhiên. Chúng ta nghỉ ngơi nhiều hơn.

Giải phóng tâm thức

Trải nghiệm tâm vô niệm hoá (*nonconceptualizing mind*) mang chúng ta đến tận do đích thực. Bình thường, có vô số dạng suy nghĩ nằm đầy trong tâm trí tạo dựng nên một ngày của chúng ta - “ngày tốt”, “ngày xấu”, “ngày bình thường”... Thường thì, những phê phán này ở lại bên trong tâm thức của chúng ta. Nhưng, thật ra, chúng ta đâu có cần phải chú trọng và đồng nhất với các suy nghĩ cũng như cảm xúc của mình, cho dù chúng là tốt, xấu, hay chung chung.

Chúng ta giải thoát tâm thức của mình ra khỏi cái gì? Trước hết, có thể giải thoát việc không ngừng kiểm soát tâm thức, bằng cách mặc nó làm gì và không làm gì. Và có thể giải thoát ra khỏi sự phê phán các suy nghĩ lẫn các cảm xúc. Khi quan sát tâm thức, chúng ta cũng tìm thấy sự bất đồng giữa các suy nghĩ, và rồi thậm chí các suy nghĩ còn được tạo tác ra nhiều hơn do những tranh cãi. Việc này dẫn đến sự không yên do những tranh cãi. Việc này dẫn đến sự không yên, lo lắng và căng thẳng.

Việc giải thoát tâm thức xuất phát từ việc cho phép các suy nghĩ được nảy sinh và hiện hữu thoải mái cùng với chúng. Sự nảy sinh của các suy nghĩ và cảm xúc chẳng phải là vấn nạn. Chính phản ứng của chúng ta đối với chúng làm khuấy động mọi thứ. Các “suy nghĩ tốt” nảy sinh, và chúng ta đánh giá cao chúng. Các “suy nghĩ xấu” đến, và chúng ta hết hồn hoặc bực mình. Chúng ta hãy trở lại lần nữa với ẩn dụ chĩnh đầy đàn. Chúng ta chẳng quá chùng cũng không quá căng đối với các suy nghĩ của mình. Để tìm được thao tác chĩnh đầy đúng - không quá căng mà cũng không quá chùng - tất cả những gì chúng ta cần làm là nghỉ ngơi. Khi tâm thức đã được lên dây đúng, bạn có thể buông trôi và cây đàn tâm thức sẽ “chơi” thật hay.

Nếu bạn cố gắng kiểm soát nó, tâm thức sẽ phát ra âm thanh chói chúa, và bạn sẽ cảm thấy bực mình. Nhưng nếu nó quá chùng, bạn trở nên lơ đãng và buồn ngủ, dễ dàng rơi vào cảnh ngủ gà ngủ gật và đánh mất hoàn toàn cuộc thiền định. Chúng ta cần tỉnh táo hoàn toàn, nhưng cùng lúc không bị lôi kéo nhập cuộc với những điều đang nảy sinh trong tâm thức. Mọi việc chỉ đơn giản là đang xuất hiện - chẳng cần phải ngăn chặn

chúng. Bạn có thể nghe được âm thanh “hay, tốt” ở chỗ này, âm thanh “dở, tệ” ở chỗ kia, nhưng chẳng cần phải so sánh chúng, và chẳng có lý do gì để chú ý đến chúng theo cách này (bạn “thích” nó) hay theo cách khác (bạn “không ưa” nó). Chúng ta vẫn rộng mở đón nhận - cởi mở, tốt bụng. Sự tự do của tâm thức có nghĩa là tự do quan sát mà không phê phán. Khi có thể làm được điều đó, bất luận điều gì nảy sinh trong tâm trí và nhận thức của chúng ta cũng đều trở thành một sự hỗ trợ năng lượng, thật vậy. Trải nghiệm mà không có những tư tưởng nhị nguyên, không có sự phê phán, là một nội dung của pháp thiền vô niệm.

Điểm chính yếu ở đây là, bằng cách “vô tác” (not doing) và “vô chấp” (not hatching) thật nhiều như vậy, chúng ta có thể tìm thấy tâm thức an tịnh bên trong môi trường tâm trí, nơi mà các suy nghĩ lưu chuyển, nhưng cái tâm trí an trụ này là không mắc mứu. Chúng ta cần phải thật sự mở rộng đón nhận và quả quyết, bắt đầu bằng ước muốn, “Tôi ước mong cho phép điều này được tự do - trong trạng thái tự nhiên là vô tác và không ngụy tạo”. Một khi điều đó đã được chọn, thỉnh thoảng bạn có thể cảm nhận sự tự do và rộng mở đón nhận ngay lập tức.

Dĩ nhiên, lúc đầu, tìm được và giữ gìn thao tác chỉnh dây đàn đúng có thể chẳng dễ dàng gì. Do vậy, khi bạn để ý thấy, “Ồ, tôi đã chạy đi đâu đó rồi. Tôi đã bị trật đường rầy rồi”, và thất vọng. Việc đó chẳng sao cả. Cái biết và sự tỉnh thức trước sự phân tâm của mình trong khoảnh khắc đó chính là một dấu hiệu tốt. Và bạn không cần phải “tua lại” trải nghiệm của mình - quay trở lại để biết mình đã bị tán loạn tâm thức ở chỗ nào và rồi cố gắng để “làm cho tốt hơn”. Đừng bận tâm với chuyện đó. Chỉ cần sử dụng khoảnh khắc tỉnh thức trước tình trạng của mình để khởi động lại tính liên tục trong thực hành. Hãy ở trong khoảnh khắc hiện tại, điều quý giá hơn nhiều so với việc bận lòng vì quá khứ. Đừng bị lôi kéo bởi quá khứ hay tương lai. Hãy hiện hữu ngay lúc này, trong khoảnh khắc này, vô tác (without doing).

Đôi khi, người ta sợ nhập định trọn vẹn vào pháp thiền vô niệm. Khi hoàn toàn mở rộng đón nhận để cho phép bất cứ thứ gì trong tâm thức của chúng ta được trình hiện một cách tự do, chúng ta có thể sợ rằng một điều gì đó đáng sợ hoặc có hại có thể trình hiện. Chúng ta có thể sợ việc mất hết cá tính của mình. Nhưng nếu cho phép mọi thứ nảy sinh và qua đi mà không phê phán, gán nhãn hay bình phẩm, chúng ta chẳng có gì phải sợ. Sợ hãi nảy sinh từ sự bám chấp mang tính nhị nguyên, và một khi sự căng thẳng đó được buông bỏ, nỗi sợ cũng tan biến. Trải nghiệm này giống như đang đi trên một con phố đông người cùng với tất cả các tiếng ồn ào và hoạt động náo nhiệt của nó. chúng ta chỉ quan sát, hoàn toàn không can dự. Tốt thôi, bất luận điều gì đang xảy ra. Thế rồi, đến thời điểm nào đó, tâm thức sẽ trở nên hài lòng và hạnh phúc với trải nghiệm

như vậy. Thật ra, trên bình diện tế vi, chúng ta đang thụ nhận nâng lượng lẫn những chỉ dẫn về tâm thức trí tuệ thông qua pháp thiền vô niệm.

Đây là cách chúng ta có thể bắt đầu cảm nhận bản chất của mình - cái tôi thực sự của mình - cũng như hiểu rõ bản chất an trụ và thoải mái của tâm tĩnh lặng. Khi điều này xảy ra, sự an trụ của chúng ta vào tâm rộng mở đón nhận mang đến một phẩm chất sâu xa đặc biệt - cùng với cảm hứng - đó thật sự là bản chất chân thực cũng như tùy duyên của tâm thức trí tuệ. Và một khi biết được tầng bậc sâu thẳm này của sự an trụ, sau cùng chúng ta có thể phát triển được các kỹ năng để nhập định vào nó một cách dễ dàng hơn. Khi ấy, ý tưởng chính là, hãy cho phép điều này xảy ra trong bất kỳ tình huống nào - tâm vẫn luôn luôn an nhiên. Mặc dù tình huống có xao động, cũng hãy nhìn, hãy quan sát. Tâm thức sẽ đạt đến sự yên tĩnh. Và đó là cách chúng ta có thể an nhiên thư thái trong pháp môn này. Chúng ta có thể phát triển sự an nhiên thư thái và lòng bác ái dựa trên tâm khai phóng cũng như dựa trên sự hiện hữu chú tâm này - trạng thái phi nhị nguyên này.

Thiền định

**Khi bắt đầu, chúng ta phải .buông bỏ tất cả các mục tiêu và chủ định của mình
- hãy an trụ vào đó.**

Nếu chúng ta câu chấp vào những mong đợi như .vậy, đó không phải là pháp thiền Đại viên mãn. Bất luận điều gì xảy ra, cứ để nó đến, cứ cho phép như nó đang là. Chúng ta để mọi sự việc diễn ra mà không can thiệp vào, và chúng ta biến một cách tự nhiên. Chúng ta chỉ quan sát. Ngay cả nếu “*người quan sát*” hiện ra đi chẳng nữa, cũng chẳng có gì khác - chỉ lưu ý điều đó và để nó như nó đang là. Chẳng cần gì phải hỏi hay bình phẩm, “*Cái này là gì? Cái kia là gì?*” khi một thứ gì đó xuất hiện. Nếu chúng ta hỏi han hay bình phẩm, nó sẽ giống như đang đứng tiếp khách tại một buổi lễ, chúng ta phải bắt tay hàng trăm người - có thể lúc đầu thấy vui nhưng rồi cuộc thì sẽ thấy mệt. Do vậy, chúng ta vẫn giữ sự mở rộng đón nhận và an nhiên. Các suy nghĩ và vân vân sẽ tự biến mất. (Trong Đại viên mãn, hiện tượng này được gọi là sự giải thoát dựa trên khởi sinh - sự chỉ có hiện ra rồi thôi của suy nghĩ chính là sự giải thoát của nó). Chúng ta thậm chí cũng không làm cái chuyện là “an nhiên”. Chúng ta tỉnh thức nhưng không can dự, thư thái trong sự vô tác.

Đôi khi chúng ta có thể nghĩ pháp thiền này như một cách trốn lánh khỏi cái thế giới sôi động của mình. Chẳng hạn chúng ta có thể ước muốn được thoát khỏi những tiếng động ồn ào và chói tai đến từ môi trường - chúng ta chỉ muốn được yên tĩnh và không bị quấy rầy. Nhưng, đối với pháp môn thiền VÔ niệm, việc đó là do sự căng thẳng, điều mà chúng ta cần buông bỏ. Như vậy, bất kể điều gì đang đến và bất luận chúng ta cảm thấy, suy nghĩ hay nhận thức gì, hãy cho phép nó được hòa nhập hoàn toàn vào cuộc thiền định, và hãy hiểu rằng chẳng có sự phân biệt nào giữa “cái này” và “cái kia”, “bạn” và “tôi” - chẳng cần phải xua đuổi hay đón nhận gì hết. Hãy bớt đi bất kỳ mong đợi nào bạn có thể có đối với pháp môn thiền định này. Bạn ngồi thiền chỉ là để được tự do.

Việc đang ở trong một môi trường tự nhiên đầy cảm hứng có thể hết sức có ích cho pháp môn thiền vô niệm - ở vùng biển, ở miền núi, trong một công viên... Việc này giúp khai mở tâm thức của chúng ta để đón nhận một trải nghiệm vô biên, điều hết sức thoải mái và cho phép có nhiều chỗ trống để các suy nghĩ đi ngang qua. Tất cả các ý nghĩ, cảm xúc... bình thường gây ra sự tán loạn sẽ trở nên nhỏ bé và tâm thường trong sự vô biên. Đó cũng là những nơi mà các thiền giả xuất chúng, như ngài **Liên Hoa Sinh** (Padmasambhava) chẳng hạn, đã tu tập, nhiều du già sư và thánh nhân đã ẩn cư thiền định.

Như vậy, chúng ta đang cho phép tâm thức được an trụ trong bản chất an nhiên của nó. Nếu chúng ta sửa đổi, có thể là bằng cách nói một điều gì đó đại loại như, “Tôi muốn làm cho cái này trông đẹp hơn hay tuyệt vời hơn một chút”, khi ấy chúng ta đã can thiệp vào. Hãy cố gắng “ung dung đứng ngoài, thật sự an nhiên, và mọi chuyện sẽ đâu vào đấy. Đó chính là thiền định Đại viên mãn.

Vào lúc bắt đầu một kỳ ngồi thiền, nếu có nhiều suy nghĩ dấy sinh, bạn vẫn có thể sử dụng các phong cách thiền trước đây để an định tâm thức - “Được rồi, tôi đang ở đây, ở ngay bây giờ”. Một khi đã đi vào con đường chính, bạn có thể thư giãn - chẳng còn những khúc quanh quẹo nữa. Nhưng đã đạt được đến mức đó thì điều hết sức quan trọng là phải tránh thái độ bám chấp. Tôi biết rằng đôi khi việc thiền định diễn ra hết sức trôi chảy và chúng ta có những khoảng thời gian thư giãn không chút suy nghĩ (nhưng phải hết sức tỉnh thức và có trạng thái khả quan), có đôi lúc chúng ta thấy phấn khích, “Chà! Việc này tuyệt quá!” Nhưng thái độ ấy mang đến cho bản ngã sự chấp thủ và luyến ái - chúng ta quay trở lại với việc làm một điều gì đó, chấp một điều gì đó. Hãy cố gắng thư giãn ngay cả với một trải nghiệm tốt đẹp, một sự lưu chuyên tốt đẹp. Tốt hay xấu không quan trọng. Bất luận bạn có trải nghiệm gì, hãy cố gắng càng an nhiên thư thái càng tốt. (Tác phẩm Tự giải thoát của bản chất tâm thức theo Đại viên mãn của ngài Jigme Lingpa có viết, “Đừng thay đổi, đừng thay đổi cái tâm của bạn. Đừng bám chấp,

đừng luyến ái cái tâm của bạn. Thay đổi và thay đổi, bạn sẽ khuấy đảo chiều sâu mây mù của tâm thức. Và một cái tâm bị thay đổi sẽ gây chướng ngại cho bản chất thật sự của nó).

Khi tâm được giải thoát khỏi các kỳ vọng như “Đây là cái tôi muốn; đây là cái tôi không muốn” - nếu cảm xúc được quần bình hơn, nó sẽ là bước khởi đầu tốt. Va, dĩ nhiên, đến một lúc nào đó, trạng thái thư giãn an nhiên có thể xuất hiện một cách dễ dàng hơn. Thế rồi, ngay khi bạn vừa nói, “Hãy thiền định nào!”, cái tâm này sẽ xuất hiện một cách tự nhiên, theo kiểu chẳng phải là chuyện lớn lao gì đối với nó. Đây là cách làm thế nào việc tu tập thiền định đều đặn mang lại sự tiến bộ dần dần trong một quá trình ngày càng trở nên có tính chất tự nhiên hơn. Đó là ý nghĩa của việc cảm nhận bản chất của tâm thức.

Tuy nhiên, khi bạn thực hành pháp môn thiền định này, điều quan trọng là phải tránh chuyện so sánh các kỳ ngời thiền. Đừng có ghi chép lưu trữ để nhớ gì hết - kiểu như “Tiến bộ của tôi trong thiền định Đại viên mãn”... Thay vì thế, chỉ đơn thuần hiện hữu, bởi điều quan trọng nhất là trải nghiệm khoảnh khắc đó. Các suy nghĩ rời rạc không quan trọng. Phải sống ngay trong khoảnh khắc đó, thay vì tưởng tượng ra một điều gì khác, chẳng hạn như trí nhớ xuất sắc hay các dấu hiệu của sự tiến bộ. Chỉ cần buông bỏ những chuyện ấy và hiện hữu.

Khi bạn trở nên tự nhiên hơn trong cuộc thiền định, nó sẽ bắt đầu lưu chuyển. Lưu chuyển là hết sức quan trọng. Chẳng hạn, đó có thể là một ngày ấm áp. Rồi gió lạnh đến. Rồi gió nóng đến. Nhưng bạn chỉ đơn giản là trải nghiệm cảm giác của những cơn gió, đồng thời cho phép chúng bay đi mà không gây ra sự ngắt quãng nào hết. Khi bạn ngưng lại giữa một trải nghiệm, nó đòi hỏi sự chú ý của bạn phải tham gia, và rồi sự lưu chuyển chấm dứt.

Thiền cũng giống như bơi lội. Bất luận bạn chọn kiểu bơi nào để di chuyển trong nước cũng không quan trọng. Bạn và nước nối kết với nhau. Bạn thích thú với việc di chuyển xuyên qua nước, với sự cảm nhận, nhưng không chú ý tay và chân của mình chính xác đang làm gì. Bạn chú ý nhiều hơn đến cảm nhận là một với nước mà mình đang có. Mang điều này sang việc thiền định, khi cảm nhận được sự tĩnh lặng và sự nối kết phi nhị nguyên với dòng lưu chuyển của thiền định, các suy nghĩ của bạn vẫn có thể thị hiện qua những cấu trúc thông thường của chúng - đủ “kiểu bơi” - nhưng chuyện ấy không quan trọng. Cuộc thiền của bạn vẫn cứ chảy trôi. Và chừng nào nó không bị “ngắt ngang”, chừng ấy nó vẫn chảy trôi một cách êm đềm. Đó mới thật sự là an định tâm thức.

Hậu thiền định

Những gì đã được mô tả cho đến lúc này ở đây chính là thiền định theo kiểu chính thức, trên nệm thiền. Chúng ta có thể muốn đi xa hơn thế, duy trì việc tập luyện của mình trong mọi tình huống. Trong Đại viên mãn, điều này được gọi là hậu thiền định (*postmeditation*). Việc ngồi thiền đúng nghi thức, đúng giờ giấc mang đến một quá trình tích nạp năng lượng mà chúng ta có thể truyền vào cuộc sống thường nhật của mình. Như vậy, đầu phát của nội lực là ở ngay tại nhà (hay bất cứ nơi nào mà chúng ta lấy đó làm nơi thiền định chính quy của mình), và các trải nghiệm với cuộc thiền định chính thức mang đến cho chúng ta nguồn cảm hứng là duy trì một hình thức luyện tập thiền định nào đó trong các sinh hoạt đời thường.

Về cơ bản, chúng ta không cần phải phụ thuộc vào chiếc nệm thiền, và bởi cuộc sống hiện đại là hết sức bận rộn, nên chúng ta có thể không có nhiều dịp để ngồi thiền. Do đó, nếu dự định tu tập, chúng ta cần tranh thủ cơ hội trong những tình huống bình thường. Việc thỉnh thoảng phải an định tâm thức, khi trong đời thường chúng ta đang phải hết sức năng động, sẽ mang đầy tính thách thức, nhưng chúng ta có thể bắt đầu đôi chút và dần dần tiến tới. Do đó, tôi nghĩ những lần thiền định ngắn trong các tình huống hàng ngày, cho dù chỉ một vài phút, cũng vẫn mang lại lợi ích rất lớn. Sẽ rất tốt nếu bạn có thể an định tâm thức bất cứ khi nào có dịp - đang xếp hàng chờ, nghỉ giải lao trong giờ làm việc, đang đi mua sắm... - bằng việc hành thiền bán chính quy. Sau một thời gian, cảm hứng hành thiền sẽ đến một cách tự nhiên và dễ dàng. Nếu chúng ta không làm như vậy, việc này cũng giống như lúc đầu học một ngoại ngữ mới. Bạn có thể lặp đi lặp lại, “Hi, how do you do?” bao nhiêu cũng được, tùy thích, trong lớp học, nhưng điều đó vẫn chưa đủ để thật sự rành ngoại ngữ đó. Bạn phải thực hành nó trong thế giới thực, nơi mà mọi thứ diễn ra nhanh chóng, còn giọng nói thì khác hẳn.

Chẳng hạn, khi đang trên đường đến nơi làm việc hay đang đứng xếp hàng trong siêu thị, hay đang chờ nhà hàng mang món ăn ra, đây là những dịp để cảm nhận trạng thái tỉnh táo - để giải thoát khỏi áp lực, căng thẳng và ngột ngạt. Chúng ta có thể hiện hữu trong một tâm thức rộng mở, - chúng ta có thể thư giãn. Bạn hãy tin tưởng rằng mình có thể làm được điều này ở bất cứ nơi đâu và vào bất cứ lúc nào. Đó chính là hậu thiền định.

Theo thời gian, bạn có thể tích hợp trạng thái khai phóng này vào các sinh hoạt bình thường trong cuộc sống của mình. Chìa khóa là hãy tự nhắc nhở trong suốt cả ngày rằng việc này là có thể, bởi vì nếu không được nhắc cho nhớ, chúng ta thậm chí sẽ không bắt đầu luyện tập.

Các lợi ích của pháp thiền vô niệm đối với bản thân và tha nhân

Sự thanh tịnh mà chúng ta trải nghiệm bằng việc chú ý đến tâm thức rộng mở mang lại năng lượng rất lớn, có thể giải phóng chúng ta ra khỏi các lo lắng, làm giảm căng thẳng và giúp ích về mặt thể chất. Nhưng khi chúng ta đã đạt được một số thành công nhờ pháp môn này, liệu có còn những lợi ích nào khác nữa không? Chúng ta có thể tiến lên cao hơn và mang đến lợi ích cho bản thân, tha nhân, môi trường. Một tâm thức ít bị căng thẳng, thanh tịnh và hạnh phúc, tự nhiên sẽ tạo ra nhiều hạnh phúc hơn, và trở thành một công cụ giúp giải quyết các bài toán khó khăn của mọi người. Khi tâm thức được đắm chìm trong an bình và từ ái, chúng ta phát tỏa ra năng lượng tích cực, làm ảnh hưởng đến môi trường. Chúng ta giao tiếp với một trí tuệ đang dẫn dắt mình hành động một cách khéo léo.

Trong thiền định Phật giáo, điều quan trọng là phải hiểu rằng động cơ này - bồ đề tâm - là lý do chính yếu khiến chúng ta thực hành các pháp môn như thế. Albert Einstein đã nói, “Chỉ có một cuộc đời sống vì tha nhân mới là đáng sống”. Nếu có tâm thanh tịnh, sẽ có tiềm năng rất lớn để bạn không ngừng tô đậm thêm cảm hứng tạo lợi ích trên một phạm vi vô cùng rộng lớn, đó là tất cả các chúng sinh. Chẳng hạn, bạn có thể bước vào một môi trường đầy những chuyện điên rồ đang diễn ra, và chúng ta có thể có sự đóng góp tích cực cho nơi đó. Việc này xảy ra là vì năng lượng ổn định y thái độ điềm đạm của chúng ta phát tỏa đến những người khác, làm ảnh hưởng đến họ theo phương cách tích cực. Đó là phương cách chia sẻ trải nghiệm của chúng ta với tha nhân, một phương cách hết sức đặc biệt.

Như **Đức Phật** đã nói, khi ước muốn giúp đỡ người khác, trước tiên bạn phải quán sát tâm thức của mình. Khi làm như vậy, bạn sẽ thấy được không khí tinh thần, sự kết nối và động cơ mà bạn đang có vào khoảnh khắc ấy. Quán niệm sẽ sinh ra cảm hứng để nhìn thấy tất cả một cách rõ ràng, và kích khởi bồ đề tâm - động cơ phục vụ thanh tịnh.

Những điểm tế vi Khi hành thiền, chủ ý trải nghiệm nội tâm của chúng ta trở nên tinh tế và chính xác hơn. Lúc đầu các suy nghĩ có thể hiện ra xuất phát từ bên ngoài, từ xa. Chúng ta không nhìn thấy chúng rõ ràng hay - thấy được nhiều chi tiết. Việc này cũng giống như đang quan sát một chiếc máy bay từ xa. Chúng ta chỉ nhìn thấy được bóng dáng của nó; thế rồi các cửa sổ hiện ra, và sau cùng là nó đang đến gần, chúng ta có thể đọc ra những chữ được viết trên thân máy bay - “Hãng Hàng không A” hay “Hãng Hàng không B”. Cũng như vậy đối với các phê phán mà chúng ta đang áp dụng cho các suy nghĩ của mình. Lúc đầu, chúng ta khó để ý thấy mình đang chấp nhận các suy nghĩ mà mình cho là tốt, và đang khước từ những suy nghĩ mà mình cho là xấu. Việc ấy xảy ra dưới tầm ra-đa của chúng ta. Nhưng khi trở nên quen thuộc với thiền định, những cải biến tế vi chúng ta áp đặt cho dòng chảy của trải nghiệm nội tâm sẽ trở nên thấy rõ, và

khi biết mình đang làm gì, chúng ta có thể buông bỏ các phê phán và chỉ quan sát. Nhưng ngay cả khi nghĩ mình chỉ đang quan sát, chúng ta vẫn có thể sa vào cái bẫy bám chấp tinh tế hơn, rằng, “Bây giờ tôi đang quan sát một suy nghĩ tốt”, “Bây giờ tôi đang quan sát một suy nghĩ xấu”. Đây là một dạng hết sức tế vi của thái độ phê phán - tạo ra sự phân biệt giữa tốt và xấu, trong khi thật ra cả hai đều không có thật. Dạng phê phán này chúng ta cũng phải buông bỏ.

Như đã nói ở trên, ngay cả khi chủ ý không bám chấp vào bất cứ điều gì - không thao túng trải nghiệm của mình bằng bất cứ giá nào - chúng ta cũng vẫn có thể đang rơi vào cái bẫy là cố gắng tìm ra một phương thế hay cách thức để vô tác. Nếu pháp thiền là vô niệm, chúng ta thậm chí chẳng thấy là mình đang làm như vậy. Thật sự chẳng hề có giải pháp theo kiểu “làm việc đó cách nào” để hành thiền một cách an nhiên. Chúng ta chẳng thật sự điều chỉnh gì hết hay vận dụng bất kỳ một đối trị nào. Tâm thức chỉ đơn giản là an trụ hoàn toàn tự do và rộng mở - thậm chí còn tự do thoát khỏi mối bận tâm liên quan đến việc được tự do.

Thông qua thực hành, bạn có thể để ý thấy rằng quá trình phê phán có hai phần: trước tiên chúng ta để ý thấy một cái gì đó - một suy nghĩ hay một nhận thức - và rồi thái độ phê phán cũng như bình phẩm có vẻ đến một cách tự động. Chúng ta có thể cố gắng để thư giãn cùng với điều đó, đồng thời quan sát các hiện tượng ngoại giới lẫn nội tâm mà không nhảy ào vào việc phê phán. Khi các suy nghĩ đến, tâm tri cảm nhận “thiếu hoàn hảo” - các suy nghĩ “tiêu cực” có thể nảy sinh - nhưng nó vẫn thoải mái khi phóng khoáng và rộng mở với điều đó.

Chúng ta có thể có ấn tượng, khi nghe những lời chỉ dẫn và đọc các sách dạy thiền định, rằng thiền định luôn luôn đòi hỏi chúng ta phải làm một điều gì đó. Chúng ta có thể gác lại các dự án đại qui mô mà mình đã tham gia trong cuộc sống thường nhật - giải quyết các hồ sơ, dữ kiện, số liệu - nhưng lại biến việc thiền định của mình thành một kiểu dự án khác đại loại cũng như vậy trên bình diện tế vi hơn. Nhất là với pháp thiền vô niệm, chúng ta cần phải cẩn thận sao cho khi ngồi thiền, chúng ta không sa vào cấu trúc tâm lý là không ngừng gán nhãn, bình phẩm... - “sự làm” - biến cuộc hành thiền thành “dự án mới nhất” của mình.

Khi chúng ta nói đến hiện hữu, “ngay lúc đó”, thì khoảnh khắc này có thể dài ngắn khác nhau tùy theo mỗi người hoặc tùy theo các thời điểm. Điều quan trọng là khoảnh khắc đó không có cốt truyện: “Sự thiền định của tôi là gì?” “Điều gì đã xảy ra?” “Điều gì sẽ xảy ra?” Nó không hề mang chút vết tích nào của những loại câu hỏi như vậy. Chỉ là hãy có mặt ngay trong cái hiện tại đó khi bạn đang trải nghiệm nó mà thôi. Đó là cách chúng ta an trụ trong thiền định “vô thiền”.

CHỈ DẪN THỰC HÀNH

Thật tốt khi bắt đầu những lần ngồi thiền của bạn bằng cách dung nhận tất cả những người khác. Người ta có thể hành thiền nhân danh toàn thể chúng sinh - chứ không chỉ nhân danh con người. Chúng ta thiền định vì những người chúng ta yêu thương, và cả cho những người mà bình thường chúng ta chẳng ưa chút nào, bằng cách không có sự biện biệt giữa họ. Tâm thức ấy không ngừng trải rộng sang sự quan tâm và yêu thương toàn thể chúng sinh. Đây là bồ đề tâm, và nó không chỉ mang đến sức mạnh cho cuộc tu tập, mà còn đảm bảo cho việc tu tập của chúng ta sẽ mang đến lợi ích cho mọi người.

Người ta thường hỏi tôi là trong lúc hành thiền nên nhắm mắt hay mở mắt. Mặc dù nói chung thì việc đó tùy mỗi người, nhưng trong pháp thiền vô niệm thì việc mở mắt vẫn được chuông hơn. Chúng ta không ngăn chặn những gì đang được thấy, nhưng cùng lúc, cũng không cầu chấp vào bất kỳ đối tượng nào. Chúng ta an trụ cái nhìn vào khoảng không gian nằm giữa mình với các đối vật gần đó.

Hãy bắt đầu như trong các pháp thiền định khác bằng cách xướng các âm tiết OM, AH và HUNG, để nhắc nhở chúng ta nối kết với thân, khẩu và ý của mình. Thiền không chỉ bao gồm tâm, điều quan trọng là phải dung nhận cả thân. Khi làm như vậy, chúng ta có thể cảm nhận dòng năng lượng yên tĩnh đang chảy xuyên qua các kênh, và có thể trụ vững trong trạng thái thư giãn, thật sự cảm nhận được cuộc thiền. Chúng ta nối kết và an trụ cùng khẩu. Khẩu trong thiền định chủ yếu là sự huyền thuyên trong tâm trí. Bạn có thể gọi đây là “đài phát thanh nội tâm”. Khi điều đó xảy ra, khẩu làm khuấy đảo các suy nghĩ, khuấy đảo ý. Cả hai có thể luân phiên với nhau, với sự huyền thuyên trong tâm trí kích hoạt các suy nghĩ nhiều hơn, và các suy nghĩ lại gợi nên sự huyền thuyên nhiều hơn. Do đó, hãy cố gắng thư thái, bởi vào thời gian này thì chúng ta đều có gì phải bận rộn. Bạn đã hào phóng với mình khi dành thời gian để ngồi thiền. Đây là một dịp hết sức quý báu, và chúng ta nên sử dụng thời gian ấy để thành tựu mục tiêu của mình là an trụ tâm thức.

Xin đi sâu thêm chút nữa về chân ngôn: OM - thân - thuộc về luân xa đỉnh đầu và có màu trắng. AH - khẩu - nối kết với luân xa cổ họng và có màu đỏ. HUNG - tâm thức trí tuệ - nằm ở giữa ngực và có màu xanh lam. Bạn có thể sử dụng âm thanh, năng lượng và mầu sắc của ba âm tiết bằng cách hình dung chúng tại các luân xa tương ứng trên cơ thể. Nếu bạn không biết các ký tự của ngôn ngữ Tây Tạng, đơn giản là bạn có thể sử dụng các chữ cái Latin tương đương. Chủ yếu là chúng ta sử dụng năng lượng của các âm tiết này để tiếp lực và thư giãn cơ thể của mình. Chúng cũng là tinh chất của Thân, khẩu, ý đã chứng ngộ của chư Phật và các bậc chân nhân. Và đôi lúc, chúng ta có thể nối kết với

các chúng sinh khác bằng những năng lượng của chân ngôn như khi chúng ta thiền định theo nhóm. Nhưng việc sử dụng chân ngôn chủ yếu là để nhắc nhở mình hãy an nhiên tự tại và nối kết trong lúc hành thiền.

Nơi ngồi thiền thật ra không quan trọng lắm. Chúng ta có thể đang nghỉ mát ở đâu đó, nhưng nếu tâm trí xao động, chúng ta chẳng thật sự nghỉ ngơi một chút nào? Do đó, hãy để cho tâm trí được đi nghỉ mát.

GỢI Ý THỰC HÀNH

- Đừng cầu chấp, cũng đừng quan trọng hóa các suy nghĩ.
- Đừng né tránh các suy nghĩ; chỉ cần cho phép chúng như chúng đang là.
- Đừng bám chấp quá khứ và tương lai. Chỉ cần hiện hữu ngay trong hiện tại.
- Hãy cho phép tâm thức an định một cách tự nhiên.
- Đừng chạy theo các suy nghĩ. Chỉ hiện hữu và thoải mái.

. Đừng tham luyến các suy nghĩ về quá khứ và tương lai. Hãy trải nghiệm giây phút hiện tại mà không bám chấp, trong khi vẫn tự do rộng mở.

- Hãy an trụ trong bản chất của tâm không một chút dao động, cũng không bám chấp - chỉ thư giãn.

Vào cuối buổi ngồi thiền, chúng ta có thể hồi hướng công đức đã tích lũy thông qua tu tập đến toàn thể chúng sinh - một việc làm có lợi cho bản thân và cho tha nhân. Sau đây là một sự hồi hướng mà bạn có thể muốn sử dụng:

Bằng sức mạnh và chân lý của việc tu tập này.

Cầu cho tất cả chúng sinh đều có hạnh phúc cùng các căn nguyên của nó.

Cầu cho tất cả đều thoát khỏi khổ đau cùng các căn nguyên của nó.

Cầu cho tất cả không bao giờ bị tách lìa khỏi hạnh phúc và không bị khổ đau.

Cầu cho tất cả đều an trụ trong tự tại.

Và cầu cho tất cả đều sống trong sự tin tưởng vào bình đẳng tính của mọi sự sống.

HỎI & ĐÁP

H: *Khi tôi thấy tâm trí của mình bắt đầu an trụ trong thiền định, các hình ảnh nảy sinh lại tương tự như các hình ảnh tôi trải nghiệm lúc đang ngủ, đang nằm mơ. Nhưng đằng này tôi đang thức. Nó hết sức là hiện tại - nó xảy ra ở ngay bây giờ. Việc đó khớp ở chỗ nào trong pháp môn thiền vô niệm ?*

Đ: Việc này hơi giống với việc xem một bộ phim, do đó hãy cho phép mọi thứ xuất hiện. Nó thật mỹ mãn, miễn sao chúng ta vẫn đang an trụ vào tâm thức. Truyền thống Đại viên mãn nói với chúng ta rằng nếu điều gì đó xảy ra và chúng ta nhận ra nó là bản chất của tâm thức, vậy thì đây chính là nó. Như vậy, chừng nào không bị biến dạng thì nó chính là cái biết.

H: *Trong một nhóm thiền, khi chúng tôi an trụ vào bản chất của tâm thức, tôi đang an trụ vào bản chất của các trải nghiệm, điều có thể khác với người bên cạnh. Liệu nó có nghĩa là bản chất của tâm thức khác biệt tùy theo mỗi người?*

Đ: Tâm tĩnh lặng đích thực không phải là một trải nghiệm riêng tư, - nó có tính chất “phổ quát” nhiều hơn. Cái tâm thanh khiết đó thuộc về một bản chất duy nhất, do đó nó đích thực là chân tâm của chung mọi người. Cái biết ấy có thể được vận dụng hoặc nó có thể quan sát các suy nghĩ khác nhau của mỗi cá nhân - do đó mà có sự khác biệt. Nhưng trạng thái thuần khiết của bản chất sự tồn tại nguyên sơ thì giống nhau đối với bất kỳ người nào.

H: *Khi nói về việc cố gắng an định trong tâm thức, chúng ta đang nói về việc không bị ưu tư quá khứ và không suy nghĩ về tương lai, mà là cố gắng an trụ vào khoảnh khắc hiện tại. Và đôi lúc, có vẻ như chúng ta đang cố 'gắng đi đến một không gian rất nhỏ, là khoảnh khắc hiện tại này. Nhưng có một vài lần, tôi cảm thấy như mình đã ở đó, nhưng rồi nó chẳng giống khoảnh khắc hiện tại chút nào, nơi mà quá khứ đang ở đâu đó, tương lai cũng đang ở đâu đó, nhưng nó lại khá giống việc đang ở trong một vùng phi thời gian, nơi mà bất kỳ loại phân biệt nào cũng đều biến mất) và rồi bạn được nối kết với mọi thứ - với mọi thứ trong quá khứ, với mọi thứ trong tương lai, với mọi thứ cùng khắp không gian. Như vậy, đó có phải là một nơi chẳng có bất kỳ khác biệt nào?*

Đ: Cảm ơn. Nói hay lắm, thật đấy, và lời lẽ của bạn ứng hợp hoàn toàn với pháp thiền này. Nói chung, nói như vậy là đúng - khoảnh khắc hiện tại này tương kết với tương lai lẫn quá khứ, và tất cả đều thuộc về loại không có ranh giới. Thật vậy, đó tinh yếu của giáo pháp Đại viên mãn - chẳng có lần ranh nào hết. Do đó, đây là lý do giải thích việc tại sao thông qua sự tập trung chú ý vào hiện tại, chúng ta nhận ra trạng thái không có ranh giới. Nhưng nếu chúng ta lúc nào cũng can dự và bận rộn, bị cuốn, hút bởi quá khứ và tương lai, sẽ luôn luôn có những lần ranh và những khoảng cách. Như vậy, việc nhận ra

khoảnh khắc giải thoát từ tất cả những điều đó là hết sức mạnh mẽ và hết sức quan trọng. Chúng ta gọi sự nhận ra này là sự giải thoát tự nhiên.

H: *Thường thường vào buổi chiều sau một ngày làm việc, tôi sẽ thấy hoặc là tâm trí hết sức thoải mái và việc ngồi thiền hai mươi phút là chuyện bình thường hoặc có những lúc lại hết sức phân tâm, hết sức lộn xộn, hết sức đứt đoạn. Và một trong những điều gay go nhất tôi học được, hoặc tôi đang cố gắng học, là không được phê phán sự loạn động đó. Việc này có vẻ như đang đi đến cùng một chỗ trong thiền định giống như lúc tôi hết sức an nhiên và thư thái-, chúng có vẻ như kết thúc tại cùng một chỗ, có vẻ như đang buông bỏ sự phê phán mà nói rằng : "Tôi không thể bị phân tâm được; tôi phải tập trung; tôi phải thư giãn; tôi phải lậm được tất cả điều này". Nếu tôi không phê phán, việc ấy có vẻ như được thực thi bằng cách nào đó.*

Đ: Đích thị là như vậy. Trong pháp thiền thứ bảy – nó thậm chí bắt đầu ngay trong pháp thiền thứ sáu một chút - chúng ta buông bỏ các đối trị hay những công cụ mà bạn có thể áp dụng vào mỗi tình huống. Ở đây, chúng ta không làm gì cả. Do đó, hãy cứ để nó như nó đang là; hãy để cho tâm thức được an nhiên thư thái.

Và rồi; nếu bạn cho phép, tự nhiên là tâm thức không còn chạy theo các con sóng của những gì đang diễn ra. Nếu bạn có thể cứ để cho nó như nó đang là, một sự chuyển hóa tự nhiên sẽ xảy đến, giống như bạn nói. Nhưng nếu bạn cố gắng đối kháng lại với những gì đang xảy ra, việc ấy có thể càng khuấy đảo thêm các suy nghĩ. Tôi nghĩ mọi người có thể hiểu điều mà bạn đưa ra, nhưng nó rất tế vi và rất khó giải thích.

H: *Tôi muốn hỏi về việc quán sát các suy nghĩ. Thầy có nói nhiều lần rằng thầy chỉ quan sát chúng khi chúng đến, chỉ quan sát và buông bỏ chúng. Nhưng tôi luôn luôn thấy tôi đã không quan sát chúng cho đến khi tôi đã có cái suy nghĩ ấy. Nhưng rồi tôi nghĩ tôi đã đi đến đó; tôi đã đi vào suy nghĩ đó, trở nên bị dính chấp. Rồi mọi việc trở nên quá trễ, bởi vì tôi đã ô đó - tôi đang ở trong cái suy nghĩ đó, bị dính vào nó. Việc này giống như tôi không hề quan sát cho đến khi tôi đã suy nghĩ cái suy nghĩ đó, và rồi tôi nghĩ, "ồ, lạ thật, tối đã đi vào cái suy nghĩ đó rồi". Thầy có hiểu ý tôi muốn nói không?*

Đ: Hiểu, hiểu. Việc này có liên quan đến những gì tôi đã nói, liên quan đến chuyện một khi nhận ra các suy nghĩ, bạn không cần phải thực hiện lại nó. Khoảnh khắc mà bạn vừa thức tỉnh và nói, "Ồ, lạ thật" - thực sự là khoảnh khắc thức tỉnh. Khi ấy thật ra bạn không cần phải quay trở lại với bất cứ điều gì. Chỉ cần ở lại trong cái ngay bây giờ: "Được rồi, hiện tại tôi đang tỉnh thức. Tôi đang biết". Như vậy, hãy duy trì điều đó càng lâu càng tốt. Và rồi sau một lúc, một lần nữa bạn có thể trở nên hơi lơ đãng. Và rồi bạn thức tỉnh một lần nữa và nói rằng, "Ồ, lạ thật", bạn biết, và lại một lần nữa. Như vậy, bạn chỉ cần

ở lại với những khoảnh khắc tỉnh mới. Bạn không cần phải ghi chép lưu trữ gì hết. Bạn có hiểu không?

H: *[tiếp]: Có phải thầy đã đạt đến mức có thể thật sự thấy được suy nghĩ đang đến trước khi nó đến gần thầy?*

Đ: Đúng vậy. Trong giáo lý và thiền định của Đại viên mãn, có những cách khác nhau để bạn được giải thoát. Điều này được gọi là giải thoát tức thời và giải thoát dựa trên khởi sinh. Đôi lúc sự nhận thức diễn ra khá chậm; đôi lúc nó rất nhanh. Nhận ra ngay tức khắc thì dễ được thư giãn nhiều hơn.

H: *Trải qua bảy pháp thiền, sự hít thở của thầy khác nhau ra sao trong từng pháp môn, và lười được đặt ở chỗ nào? Có phải lười lúc nào cũng phải được đặt ở vòm miệng không và có phải thầy lúc nào cũng dõi theo sự hít thở của mình?*

Đ: Cấu trúc ngồi thiền cơ bản thì nói chung được giữ nguyên, nhưng lúc bạn bước vào pháp thiền vô niệm, việc đó chẳng còn là một quan tâm lớn. Dần dần, trải qua trình tự, bạn có thể thư giãn đôi chút khi thấy điều gì là thoải mái nhất cho mình. Do đó, không phải lúc nào bạn cũng cần cấu trúc như vậy. Còn về phần dõi theo hơi thở, việc ấy chỉ được sử dụng trong pháp môn thiền chỉ nếu bạn chọn hơi thở làm đối tượng. Bạn có thể chọn bất kỳ đối tượng nào, như một bông hoa chẳng hạn. Trong tất cả các pháp thiền, bạn hãy hít thở một cách tự nhiên.

H: *Thưa thầy, điều này áp dụng được cho phép thiền hành (walking meditation)?*

Đ: Tất nhiên là được. Khi bước đi trong rừng chẳng hạn, về cơ bản, bạn cố gắng quan sát hơi thở. Khi chuyển động - đi, chạy hay bất cứ việc gì - bạn có thể tích hợp hơi thở của mình vào các cử động, và việc này thật sự sẽ giúp cho bạn đạt được sự chú tâm tốt.

SUY NGẪM THỨ HAI

TỔNG QUAN VỀ CÁC PHÁP MÔN TRUYỀN THỐNG CỦA ĐẠI THỪA, KIM CANG THỪA VÀ ĐẠI VIÊN MÃN

Ở đây, cũng như trong phần Suy ngẫm thứ nhất, thiền giả nào thích thực hành nhiều hơn thì có thể bỏ qua. Phần này chẳng phải là hết sức quan trọng cho việc dẫn thân thành công vào bảy pháp thiền. Thế nhưng, nếu bạn hiếu kỳ muốn biết đôi điều về Đại thừa, Kim cương thừa và Đại viên mãn xưa nay đã được thể hiện ra sao trong Phật giáo Tây Tạng, chương này có thể khiến bạn thấy thích thú.

Khi tập luyện ba pháp thiền sau - ba pháp thiền của Đại thừa, Kim cương thừa và Đại viên mãn - chúng ta có được một bức tranh chính xác và khá đầy đủ chi tiết về cảnh quan nội tâm. Tuy nhiên, nếu không thuần hóa tâm thức đến mức độ nào đó thông qua bốn pháp thiền đầu xuất phát từ truyền thống Theravada, chúng ta có thể gặp khó khăn khi bước vào những pháp môn tế vi hơn. Cùng lúc đó, tốt nhất là chúng ta phải tránh sự phê phán về các khả năng lẫn mức độ trải nghiệm của mình. Chúng ta không cần phải đạt đến mức viên mãn trong các pháp thiền đầu để đạt được điều gì đó. Việc quấy nhiễu mình bằng các kỳ vọng, như chúng ta cũng biết, là một chướng ngại lớn trong những cuộc hành thiền. Sự nhấn mạnh nên được đặt vào vấn đề thư giãn, cởi mở đón nhận, và sự nỗ lực nhẹ nhàng nhưng kiên định, bất kể kỹ thuật chúng ta đang sử dụng là gì.

Dưới đây là những miêu tả sơ lược về các giáo lý truyền thống liên quan đến việc tu tập thiền định thâm diệu. Rõ ràng, việc này phụ thuộc vào bối cảnh, thói quen, giáo dục và nghiệp quả của người học. Đã có rất nhiều người phương Tây từng sống trong các cộng đồng châu Á, trở thành đệ tử của các vị lạt ma Tây Tạng và đã dâng hiến đời mình cho việc tu tập theo giáo pháp Tây Tạng gần đúng như cách người ta đã làm ở Tây Tạng từ thời xa xưa. Tại cực kia của quang phổ, có những người thích lục lợi một cách ngẫu nhiên trong “*siêu thị tâm linh*” và pha trộn con đường riêng của mình bằng trực giác và kinh nghiệm.

Chương trình bảy pháp thiền này mang khía cạnh truyền thống nhiều hơn, nhưng các pháp môn nguyên thủy được trình bày theo một cách thức tránh các hiểu nhầm vốn có thể xuất hiện khi các thiền giả thời nay cố gắng để học một hệ thống xa xưa đã được thực hành trong một nền văn hóa rất khác với nền văn hóa phương Tây. Chương trình bảy pháp thiền này cũng nhắm vào việc giải quyết các căng thẳng, các ách tắc của cuộc sống hiện đại - những chướng ngại mà các môn sinh Tây Tạng thời trước không cần phải giải quyết. Nhưng, khi làm như vậy, nó cũng vẫn không đi lệch quá xa ra khỏi yếu chỉ của các pháp môn.

Đại thừa và Trung đạo

Đại thừa có nghĩa là “*Cỗ xe lớn*”, và nó cũng được gọi như vậy là bởi vì con đường này dựa trên động cơ vị tha chân chính, đó là dẫn dắt tất cả chúng sinh đi từ bể khổ trong sinh tử luân hồi sang hạnh phúc giác ngộ đích thật.

Tất nhiên, cảm thông trước sự khổ của người khác thôi thúc các bồ tát hành động. Nhưng, chìa khóa để bước lên cỗ xe lớn này chính là trí tuệ. Phật giáo Đại thừa có mối tương quan bất khả ly với Trung đạo, con đường được xác định rõ ràng nhất trong triết lý của Trung quán tông (*Madhyamaka*).

Quan điểm Trung đạo cắt phăng cách nhìn nhị nguyên thuộc duyên khởi luân hồi và làm thay đổi sự hiểu biết thực tại của hành giả. Quan điểm này là sự hợp nhất của từ bi và trí tuệ. Như đã mô tả ở trên, chúng ta thường xem thực tại là tràn khắp và phải tuân theo điều kiện là các mâu thuẫn đối ngẫu - tốt so với xấu, trên so với dưới, thù so với bạn. Đây là thái độ hạn hẹp, thiên cận, nuôi dưỡng đầu óc nhị nguyên và là gốc rễ của khổ. Sự nhầm lẫn làm sinh ra ngũ độc là tham, sân, si, ngã mạn và vô minh là do sự hiểu sai về cái tôi của mình và chúng ta là cái gì. Sự nhầm lẫn của trái tim và khối óc của chúng ta xảy ra khi chúng ta rơi vào một trong hai cực đoan - thường hằng luận và hư vô luận - thay vì hiểu và đi theo con đường trung dung nằm giữa hai cực đoan ấy.

Như đã đề cập trong phần Suy ngẫm thứ nhất, theo quan điểm này, bản chất của chúng sinh chẳng phải là hiện hữu tuyệt đối, cũng chẳng phải là hư không vô nghĩa. Đa phần thì chúng ta thiên về thường hằng luận. Chúng ta tin tưởng mình thật sự hiện hữu như những phẩm tính mà chúng ta nhận biết qua sáu giác quan của mình. Chúng ta bám chấp vào các phẩm tính này - bao gồm cả các suy nghĩ và cảm xúc - là thật. Chúng ta phóng đại tính chất chắc đặc, cụ thể của nhân dạng, và do đó sẵn sàng chấp nhận “*công việc hệ trọng của cuộc sống*”: ghét kẻ thù, khao khát bạn bè, có khuynh hướng ghen ty cũng như kiêu căng, và tiếp tục quên mất sự thật rằng toàn bộ những điều này là sản phẩm của ảo vọng.

Thỉnh thoảng, khi toàn bộ cốt truyện tan thành từng mảnh - trong những trải nghiệm bất ngờ hay đau thương, mất niềm tin, bệnh tinh thần... - chúng ta lại chạy sang đối cực khác và cảm thấy cuộc sống hoàn toàn chẳng có ý nghĩa gì hết. Nếu hiểu thấu đáo rằng bản chất của mình không hề được xác định một cách bền vững, thường hằng, cũng chẳng phải là hoàn toàn vô nghĩa, chúng ta sẽ thoát được cái khổ do chính mình đặt ra. Tồn tại cố hữu của chúng ta vốn không có, nhưng có sự nhận biết xuất sắc. Và từ sự nhận biết này, chúng ta có lòng bi mẫn vô biên rằng mọi sự khổ của chúng sinh đều có xuất xứ từ ảo tưởng - việc đó cần được thức tỉnh !

Việc tu tập Trung đạo theo truyền thống bắt đầu bằng một sự phân tích về bất kỳ và toàn thể các hiện tượng, để thấy rằng chúng không có sự tồn tại cố hữu nào hết, rằng việc đồng nhất chúng ta với các hiện tượng là một dạng gán nhãn giả tạo áp đặt lên các sự vật thường xuyên biến dịch, do nhân duyên sinh ra. Xin quay trở lại ví dụ trước đây trong phần Suy ngẫm thứ nhất, việc chơi tennis đặt sự hiện hữu của nó tùy thuộc vào quả bóng, cây vợt, vào việc phải có ít nhất hai người chơi, vào sân bãi, luật chơi, và sự gán nhãn cho toàn bộ tập hợp này là “*môn tennis*”. Nhưng, giữa tất cả các hiện tượng ấy, đâu là điều có thật thuộc về “*môn tennis*”? Hãy gỡ một trong các mảnh của nó ra, và toàn bộ “*môn tennis*” liền tan thành các mảnh vụn. Và nếu bạn trả lời rằng môn tennis bao gồm tập hợp các thành tố của nó, vậy chính xác thì người ta tìm cái tập hợp đó ở chỗ nào?. Chẳng có cái gì là cụ thể, độc lập làm thành cốt lõi cho môn tennis. Môn tennis chỉ là cái nhãn gán cho một hoạt động có tính tương liên và phụ thuộc.

Cùng lúc, môn tennis không phải là không hiện hữu. Nếu nó không hề tồn tại, nhiều triệu người sẽ không chơi, không mua dụng cụ và không xem nó một cách say sưa trên truyền hình. Một điều gì đó mà chúng ta gọi là “*môn tennis*” quả thật là có. Nhưng cũng giống như bất kỳ sự vật và hiện tượng nào, nó chẳng phải là một cái gì đó chắc đặc, cụ thể như chúng ta tưởng tượng. Chúng ta có thể cởi mở và đón nhận nó như một thứ hư ảo thú vị, hiện hữu theo qui ước, chứ không phải hiện hữu một cách cơ bản. Theo cách nói của Trung quán tông, “*rốt cuộc thì môn tennis là trống không, không có tồn tại cố hữu*” (*bản chất của nó là hư không*).

Thiền định về Trung đạo theo truyền thống - pháp môn Trung quán - bao gồm việc quán sát các sự vật và hiện tượng theo cách này và tiến đến một dạng trải nghiệm dần dần (*đôi lúc đột ngột*) giải thoát chúng ta ra khỏi trạng thái phụ thuộc duyên khởi. Theo thời gian, ý thức trở nên cực kỳ tinh tế và sắc bén. Chúng ta đạt đến một sự rộng mở đón nhận vô niệm, cũng không hề mang tính chất nguy tạo - không phải thứ gì đó mà chúng ta tưởng tượng. Mục tiêu là có được sự nhận thức trực tiếp về tính chất phi nhị nguyên. Chúng ta rộng mở đón nhận, vượt lên trên thiện và ác, tốt và xấu, thắng và giáng, thù và bạn.

Hy vọng và sợ hãi

Bám chấp vào hy vọng và sợ hãi là một trong những chướng ngại chính yếu trên con đường đi đến trí tuệ. Các hy vọng và sợ hãi của chúng ta thật ra là hai mặt của cùng một đồng xu. Gắn liền với thái độ hy vọng là nỗi sợ hãi rằng những gì chúng ta đang mong đợi sẽ không xảy ra. Và nếu chúng ta sợ một điều gì đó, như bị đuổi việc chẳng hạn, chúng ta cũng sẽ hy vọng rằng mình không bị đuổi việc. Khi nhận ra rằng sự bám

chấp vào thói quen chỉ tạo ra căng thẳng, chúng ta có thể tìm ra một con đường trung dung ở giữa chúng, bằng cách chỉ đơn giản là thư giãn và quan sát sự xuất hiện của chúng. Tâm thức của chúng ta sinh ra hy vọng và sợ hãi như thể kết quả của những cấu trúc và tình trạng khởi sinh phụ thuộc của luân hồi.

Cái nền do duyên sinh mà ra của hy vọng và sợ hãi có thể hết sức tế vi. Chúng ta mang theo chúng bên mình suốt cả một thời gian dài, có lẽ là trải qua nhiều kiếp. Nếu không nhận ra, thư giãn và mở rộng đón nhận các trình hiện tế vi của hy vọng và sợ hãi khi thiền định, việc tu tập của chúng ta sẽ bị chiếm lĩnh và bị dẫn dắt bởi ảo tưởng, chúng ta sẽ chỉ tu tập để tiếp tục làm nô lệ cho chính mình, thay vì giải thoát. Những nỗi sợ hãi và các bám chấp tế vi là những trở ngại gay go nhất, bởi vì chúng ta rất khó khám phá ra chúng. Nhưng khi tâm thức trở nên tinh tế và khôn ngoan hơn, chúng ta có thể thấy ra mỗi lúc mỗi rõ ràng hơn những cái bẫy ngấm ngấm này, và có thể tháo gỡ được chúng, đơn giản là bằng cách biết rõ chúng. Chúng trở nên vô hiệu nếu chúng ta không bám chấp chúng.

Các nghi thức

Bởi bảy pháp thiền này là một sự tinh chỉnh cho phù hợp mà không thiên theo tông phái hay hệ phái nào từ Phật giáo Tây Tạng, cho nên chúng không đòi hỏi phải theo nghi thức hay đức tin nào. Ngay cả một chữ "*mang tính tôn giáo*" là ân phúc cũng có thể đơn giản được xem là năng lượng phát ra từ những gì mà chúng ta gọi là thực tại. Ở đây chẳng có mâu thuẫn nào với pháp môn Phật giáo. Tuy nhiên, Phật giáo - nhất là Phật giáo Tây Tạng - khá nổi tiếng về chuyện nghi thức. Bạn có thể đã thấy và nghe trên các phương tiện truyền thông về các điệu thánh vũ, âm thanh của những dụng cụ thờ cúng đặc biệt, những đồ hình mandala (*mạn-đà-la*) công phu được làm bằng những hạt cát mịn, và những hình ảnh thiêng liêng trong các bức tranh thangká (*tranh Phật giáo vẽ trên lụa*).

Các nghi thức này hết sức đa dạng và mang nhiều mục đích khác nhau - từ lễ tết Tây Tạng (*losar*) cho đến các nghi lễ chữa bệnh, sống thọ, an khang thịnh vượng, hay những nghi lễ phức tạp trong mai táng. Thậm chí có cả những nghi lễ để giúp người đã quá vãng hướng đến giác ngộ hay đạt được một sự tái sinh vào thiện xứ. Việc thực hành các nghi thức, theo truyền thống, đóng vai trò quan trọng trong việc hỗ trợ cho quá trình tu tập Đại thừa, Kim cương thừa và Đại viên mãn.

Một trong những nghi thức phổ biến và quan trọng nhất trong số này - chứa đựng những cơ sở căn bản cho các nghi thức khác - là ngondro, tiếng Tây Tạng có nghĩa là các thực hành "*sơ khởi*" hay "*nền tảng*". Ở đây, người học tham dự vào một trình tự gồm

năm phần: quy y Phật, Pháp, Tăng (*cộng đồng các hành giả*); khởi sinh bồ đề tâm; thanh tịnh các tiêu cực của bản thân lẫn nghiệp quả quá khứ bằng chân ngôn và phép quán tưởng Phật Kim Cang Tát Đỏa (*Vajrasattva*); tích lũy công đức (*sức mạnh tâm linh*) bằng sự bố thí một đồ hình mandala (một cấu trúc thiêng liêng tượng trưng cho vũ trụ và thể hiện các thuộc tính tâm linh); và tham gia vào lễ thượng sư tương ưng pháp (một dạng ban phúc lành nối kết con người với thực tại tối hậu).

Nói một cách ngắn gọn, quy y là sự chấp nhận chính thức Phật đạo như một phương tiện dẫn dắt và độ trì. cho đến khi người ta đạt được chứng ngộ. Một "*bài tụng quy y*" ngắn thường được thực hiện ngay tức thời với các lượt quỳ lạy trước tượng hay hình ảnh Phật. Bồ đề tâm, như chúng ta đã biết, là lòng bác ái và bao dung - ước muốn đạt được giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh và là động cơ căn bản cho việc tu tập. Lễ thanh tẩy giúp dọn sạch các chướng ngại trên đường tu tập. Công đức là cần thiết để tạo sức mạnh cho việc tu tập, các lễ ban phúc theo thượng sư tương ưng pháp cũng vậy, cũng có thể mang đến hương vị của bản chất tâm thức.

Phật giáo Kim cương thừa

Pháp môn Kim cương thừa theo truyền thống lấy trung tâm là một bản tôn. Nói một cách ngắn gọn, "*bản tôn pháp môn*" bao gồm việc thụ nhận sức mạnh và các chỉ dẫn từ một chân sư và từ phép hình dung về một bậc tôn giả đặc biệt nào đó mà người ta đã thọ nhận được sức mạnh, hoặc đang ở bên ngoài cái thân của mình, hoặc chính là cái thân của mình, là tự ngã của mình. Một cách lý tưởng, cách tiếp cận thứ hai đòi hỏi người ta phải nhận ra tính không của tính chất thường phạm của mình, và đã trải nghiệm được điều này, các phẩm chất của bậc tôn giả đang tràn ngập - hoặc khởi sinh từ - hiểu biết của mình. Như vậy người ta "*trở thành*" chính bậc tôn giả ấy.

Một khi điều này xảy ra, người ta trải nghiệm được tri thức thuần khiết. Tất cả suy nghĩ nhận biết đều là tâm của bậc tôn giả ấy, mọi sự thấy được đều là thân của bậc tôn giả ấy, và tất cả thanh âm nghe được đều là chân ngôn của bậc tôn giả ấy. Thêm nữa, toàn bộ môi trường được thấy đều là cõi tịnh độ của vị thần nhân ấy. Người đệ tử của Kim cương thừa được khuyến khích lúc nào cũng phải giữ gìn tri kiến thuần khiết.

Đây là miêu tả hết sức cơ bản về pháp môn bản tôn, một pháp môn khá phức tạp, bao gồm sự tụng đọc chân ngôn, rất nhiều pháp môn hình dung, cùng một nghi thức khá kéo dài có tên là *sādhana* (*nghi quỹ*). Có rất nhiều phương cách để học các pháp môn bản tôn, và có vẻ như trừ khi sự nhận chân vô niệm về tính không của người ta thật mạnh mẽ, còn không thì vào lúc đầu, việc tu tập phải được thực hiện theo hướng hữu niệm (*conceptually*).

Bản tôn tượng trưng cho các phẩm chất chứng ngộ - ngay cả y phục, trang sức và đồ đạc của bản tôn cũng đều là những lời nhắc nhở về các phẩm chất ấy. Một cái chuông có thể là biểu tượng của hư không, một chuỗi hạt là sự tinh cần. Như vậy, bằng cách trở thành bậc thánh nhân đó, người ta trải nghiệm tâm thức và thị kiến giác ngộ. Đó là nhận thức thanh tịnh về thực tại.

Từ quan trọng mô tả Kim cương thừa là chuyển hóa.

Thông qua cái nhìn thanh tịnh, thế giới thường phàm của nhân tính và môi trường của chúng ta được chuyển hóa thành bản chất giác ngộ và đích thực của nó. Trong pháp thiền thứ sáu trong sách này, chúng ta dùng một cách tiếp cận có tính hữu cơ, ít nhiều phức tạp để đạt đến nhận thức thanh tịnh.

Đại viên mãn

Pháp thiền cuối trong sách này là một bước dẫn nhập vào Đại viên mãn. Những cái tên khác dành để gọi pháp môn Đại viên mãn là vô thượng du già (ati- yoga) và đại thắng địa (mahasandhi). Đại viên mãn có quan hệ mật thiết với tông Ninh-mã [Nyingma] (*1 trong 4 giáo phái của Tây Tạng*). Còn các truyền thống Phật giáo Tây Tạng khác cũng có những pháp môn tương tự. Đạo sư Longchenpa mô tả Đại viên mãn là tột đỉnh của tu tập Phật giáo, cao hơn hẳn tất cả các đỉnh cao khác - các pháp môn và các truyền thống khác - điều được thấy rõ ràng. Đó là để nói rằng tất cả đều có mặt bên trong Đại viên mãn, một truyền thống hoàn mỹ, thượng thừa.

Giáo lý Đại viên mãn đặc biệt dựa trên quan điểm rằng sự thanh tịnh nguyên sơ là tình trạng tự nhiên của chúng ta, rằng Phật tính, sự chứng ngộ viên mãn, đều có trong toàn thể chúng sinh - đó chính là bản chất của tâm thức. Tất cả hiện hữu, bên trong và bên ngoài, là phi nhị nguyên và cội bản chất giác ngộ. Vì lẽ này, khả năng trải nghiệm bản chất của tâm thức đều có trong việc hành tập bất kỳ pháp thiền nào trong bảy pháp thiền được trình bày ở đây. Những người chưa từng ngồi thiền bao giờ, thắng hoặc cũng trải nghiệm nó. Giác ngộ viên mãn, trong thực tế, chính là nhận thức về việc chúng ta là ai và là gì. Do đó, khi thực hành thiền chỉ và thiền quán, các đám mây luân hồi có thể tách ra, và mặt trời giác ngộ - vốn lúc nào cũng đang ở đó - có thể lộ dạng.

Nhưng làm thế nào có thể duy trì được sự nhận thức ấy, để chúng ta luôn trải nghiệm được bản chất thật sự của mình? Dĩ nhiên, việc này là không thể cưỡng cầu. Nói ngắn gọn, nó xuyên suốt từ sự thư thái sâu lắng cho đến tầng bậc tế vi của tâm thức, tầng bậc trở thành một với bản chất của thực tại. Do đó, chúng ta phải tu tập càng

thường xuyên càng tốt để trở nên quen thuộc với thực tại mà chúng ta đã có tri kiến lầm lẫn. Ở đây, điều hết sức quan trọng là chúng ta phải mở rộng việc tu tập Đại viên mãn của mình từ chiếc nệm thiền vào cuộc sống thường nhật. Đây là sự tu tập hậu thiền định.

Trong Đại viên mãn truyền thống, du già bản tôn (deityyoga), du già thượng sư (guruyoga), cùng các pháp môn khác thường được sử dụng như những phương tiện hỗ trợ. Du già thượng sư là một pháp môn mà qua đó vị chân sư được xem là một với ngài Liên Hoa Sinh. Khi ấy, người ta nhận được các ân phúc thần, khẩu và ý từ ngài **Liên Hoa Sinh** — người được xem là một bản tôn - cuối cùng là sự an tịnh - trong bản chất của tâm thức. Ngondro cũng là một hỗ trợ quan trọng cho Đại viên mãn. Và dĩ nhiên, như với tất cả các pháp môn khác, bồ đề tâm tiếp tục làm động lực chính yếu trong Đại viên mãn. Thật ra, nó sẽ đến một cách mạnh mẽ và dễ dàng hơn - đạt được trong sự an định - khi người ta trải nghiệm bồ đề tâm tuyệt đối, đồng thời công nhận rằng tất cả chúng sinh đều có Phật tính quý giá. Sự thành tâm và đức tin là không thể thiếu trong tất cả các pháp môn này. Tương truyền, chỉ thông qua sự thành tâm đối với chân sư của mình mà tâm chứng ngộ của chân sư mới có thể hòa quyện với tâm của đệ tử như “*một hương vị*”. Sự thành tâm như vậy có thể dẫn đến giác ngộ.

Mặc dù các chỉ dẫn cơ bản của Đại viên mãn hết sức giản dị, nhưng các chướng ngại có thể cực kỳ tế vi. Có nhiều hầm bẫy, chẳng hạn như sự bám chấp vào các trải nghiệm ân phúc và sự thoái lui trước các trải nghiệm tiêu cực - tất cả những điều đó tất nhiên cũng sẽ có mặt trong pháp môn Đại viên mãn, và tất cả các trải nghiệm cần được xem, một cách không thiên lệch, như những dấu hiệu của con đường đạo pháp. Do đó, đối với đại đa số người tu học, một vị chân sư là yếu tố hết sức quan trọng cho thành tựu trọn vẹn con đường Đại viên mãn.

HẬU TỪ

Ở Tây Tạng, theo truyền thống, thiền định được các hành giả du già, các tăng nhân và các cư sĩ tu tại gia thực hành. Các hành giả du già là các tỳ kheo, tỳ kheo ni hay các hành giả thế tục, dưới sự dẫn dắt của một vị thầy, dành những khoảng thời gian dài để ẩn cư biệt lập - trong rừng, trong hang động, và trong các tịnh thất. Các tăng nhân có thể hành tập dưới sự dẫn dắt tương tự tại thiền viện, nhưng không phải tất cả đều có tu tập thiền định. Nhiều người chuyên thực hiện các nghi lễ tôn giáo theo yêu cầu của cộng đồng địa phương, nhiều người tham gia vào các hoạt động hỗ trợ (*chẳng hạn quản lý các cơ sở vật chất của nhà chùa*), hoặc nhiều người là học giả và giảng sư. Những người tu tại gia có thể thực hành thiền định rất nhiều hay rất ít, tùy thuộc vào cảm hứng

và động cơ của họ, cũng như tùy theo hoàn cảnh của họ trong cuộc sống. Marpa - vị thầy của hành giả du già vĩ đại Milarepa - là một điền chủ giàu có, có gia đình, và là một dịch giả giáo pháp lừng danh. Thế nhưng ông cũng là một vị thầy đặc đạo - được xem là một thánh nhân trong truyền thống Tây Tạng - và là tổ khai sáng một tông phái lớn trong Phật giáo Tây Tạng.

Mặc dù người ta có thể nhìn thấy sự có mặt của các hành giả du già và tắng nhân giữa các thiền giả thời nay, nhưng đối với phần lớn chúng ta, chuyện tìm ra thời giờ và khung cảnh để thực hành theo các phong cách truyền thống sẽ hết sức khó khăn, chúng ta đã được nuôi dưỡng trong một thế giới hiện đại, nhịp sống nhanh, và phần lớn đang bị nó trói buộc bởi giáo dục, văn hóa, thói quen và - xin hãy đối diện với điều này - lợi ích, tiền tài. Chúng ta đa phần đều thấy thoải mái với nó hay ít ra cũng không muốn khước từ nó.

Đa phần những người thời nay quan tâm đến thiền định có lẽ bị cuốn hút vào việc luyện tập là vì xem nó như một liều thuốc đối trị với sự căng thẳng, điều hết sức phổ biến trong môi trường áp lực cao của công việc, thí cử, học tập, và thậm chí là cuộc sống gia đình. Chúng ta chẳng có dư thời giờ để làm những điều cần làm theo cách thể giải trí hay an nhàn. Chúng ta phải hối hả, và đó là stress.

Nhưng, thật ra, tại sao tâm thức của chúng ta phải bận rộn? Tôi nghĩ đó là vì, mặc dù đang tìm kiếm hạnh phúc, tình bạn, sự thoải mái, tình yêu, thành công, và cảm giác an lạc - một điều thật tự nhiên và tốt - nhưng người ta đã phạm sai lầm lớn khi phụ thuộc vào thế giới vật chất để thỏa mãn các nhu cầu này. Những cách sống dựa trên chủ nghĩa vật chất tạo nên một thế giới thường là thiếu thành thật và thờ ơ, một thế giới gắn chặt với bản ngã và các ham muốn của nó. Sự hối hả của chúng ta nhằm đạt được các chìa khóa vật chất để mở ổ khóa hạnh phúc dẫn đến lối sống đầy căng thẳng, nhưng các phần thưởng rốt cuộc lại là tạm bợ và rỗng không.

Người ta thấy sự giảm thiểu căng thẳng và lo âu có lợi cho sức khỏe, và thiền định chứng tỏ có khả năng làm dịu được các triệu chứng này. Thiền định cho phép chúng ta, trong một thời gian ngắn, đạt được sự thư thái và mang đến một sự quân bình cho cuộc sống. Dùng thiền định để làm dịu sự căng thẳng trong cuộc sống là hoàn toàn tốt đẹp. Sự thư thái mang lại hạnh phúc - điều mà tất cả chúng ta đang tìm kiếm. -Nhưng chúng ta cũng có sẵn bên trong mình tiềm năng để đạt được hạnh phúc nội tâm, đích thật: một sự hoan hỉ tức thì nằm bên trong bản chất của tâm thức, trong chính hiện hữu của chúng ta. Một khi có thể thư giãn thông qua thiền định, chúng ta bắt đầu cảm nhận hạnh phúc và sự bình yên trong tâm trí, những điều vốn không phụ thuộc vào sự kích tác bên ngoài. Thời nay, ngày càng có nhiều người hiểu được cái khổ tiềm ẩn, thâm sâu của cuộc sống như đã được nói đến qua đệ nhất diệu đế của **Đức Phật**. Đối với nhiều người, thiền định

là phương thuốc trị liệu cho vấn nạn này, chứ không chỉ là phương thuốc đối trị cho một số triệu chứng của nó. Bảy pháp thiền được trình bày trong sách cung cấp một con đường đáng tin cậy mà qua đó, người ta có thể nhận ra các nguyên nhân đích thật của khổ, cũng như với sự kiên trì, người ta có thể khắc phục được nó. Và đối với những ai thấy có hứng thú với việc chấm dứt luân hồi - từ bỏ cách sống sai lầm hiện tại và tu tập mạnh mẽ hơn, có lẽ là theo các phương thức truyền thống - các pháp thiền này có thể mang đến sự dẫn nhập, bước đi đầu tiên, để dẫn thân vào hành trình.

Tu tập như thế nào?

Bạn có thể đọc quyển Tâm thư thái này để nắm thông tin tổng quát về thiền định, nhưng về cơ bản, đây là một chương trình có tính chất từng bước. Có lẽ bạn đang đọc nhanh quyển sách này từ đầu đến cuối, vay mượn một vài ý tưởng, và bắt đầu trải nghiệm chúng. Tùy theo mục tiêu và các mối quan tâm của bạn, việc đó có thể vẫn ổn. Nhưng bạn có thể thu được những kết quả tốt hơn bằng cách kiên nhẫn và thu hoạch kinh nghiệm với mỗi phong cách thiền trong trình tự bảy bước trước khi đi tiếp sang bước sau. Như đã nói trên, các môn sinh phương Tây có vẻ như đã thu được rất nhiều kết quả khi theo đuổi khóa thiền kéo dài trong một năm, điều được nói đến trong phần Dẫn nhập - và rồi họ thực hành trở lại, cung như thúc đẩy việc thực hành đi sâu thêm từ năm này đến năm khác.

Khi làm như vậy, dĩ nhiên họ đã tìm thấy và dung nạp những chất liệu bổ sung vào cuộc tập luyện của mình, chủ yếu là từ truyền thống Tây Tạng (*chẳng hạn như những điều đã được nói sơ lược trong các phần Suy ngẫm thứ nhất và thứ hai*). Nhưng tôi dám chắc nhiều người đã vay mượn các pháp môn từ những truyền thống khác nhằm mở rộng cũng như đào sâu thêm việc thiền định của mình. Giống như chuyện tư thế thiền mỹ mãn, chương trình bảy pháp thiền định này được thiết kế theo hướng linh hoạt, nhưng vẫn đủ sức chống đỡ.

Nếu bạn còn thấy mới mẻ với việc thiền định nhưng lại có cảm giác rằng thiền định có thể hữu ích cho mình, một lần nữa tôi khuyến khích bạn hãy ngồi thiền hàng ngày ít nhất cũng phải được một lúc ngắn. Nếu thời gian biểu hàng ngày của bạn hầu như kín mít, bạn có thể dời đổi các thứ xung quanh để chừa ra đôi chút thời gian dành cho việc ngồi thiền. Hãy bắt đầu bằng những lần ngồi thiền ngắn, và đi theo mỗi phong cách thiền đủ lâu để cảm nhận tiến trình. Hãy bám trụ cùng với nó cho đến khi nó trở thành người bạn của bạn, một người bạn mà bạn thấy thoải mái để ngồi bên cạnh và hiểu nhau. Một khi bạn đã đạt đến trình độ đó, hãy bước sang phong cách thiền kế tiếp. Thỉnh thoảng, việc ôn lại các pháp thiền đã quen thuộc, để thấy sự nối kết giữa chúng,

cũng là một điều hay. Có thể học được rất nhiều thứ từ đó. Sau khi đã đạt được thói quen rất tốt là thường xuyên ngồi thiền, bạn sẽ thấy nhớ nó khi không thực hành.

Một khi việc ngồi thiền của bạn bắt đầu đi vào nề nếp, hãy cố gắng để mở rộng nó sang cuộc sống thường nhật. Hãy quan tâm chú ý đến nơi bạn đang có mặt và những gì bạn đang làm khi sống một ngày của mình. Hãy sử dụng những lúc nghỉ ngơi ngắn, thường xảy ra giữa các hoạt động, để thư giãn tâm thức, để có thể chăm chú vào một đối tượng được hình dung trong đầu, vào một chân ngôn hay vào các suy nghĩ tích cực. Khi *“thiền trong cuộc sống”*, cùng với việc thiền tọa, trở thành một phần trong công cuộc thực hành thiền định, bạn sẽ bắt đầu cảm nhận được những lợi ích, cả về mặt sức mạnh lẫn sự trôi chảy của những kỳ ngồi thiền, cũng như đạt được mối quan hệ hài hòa hơn với môi trường. Thoải mái hơn nữa là bạn sẽ có thể tương tác với bạn bè, đồng nghiệp, người lạ một cách dễ dàng hơn, và sự ấm áp, lòng tôn trọng, tình bằng hữu sẽ phát triển xung quanh bạn. Sau cùng, bạn sẽ thấy mình có thể tạo lợi ích cho tha nhân mà thậm chí không cần phải cố sức gì hết.

Nếu bạn muốn tham gia sâu hơn vào việc thiền định, đừng xem nhẹ tầm quan trọng của việc tìm kiếm một chân sư. Cả thiền giả mới tu tập lẫn từng trải cũng đều gặp những khó khăn, và mặc dù tự mình có thể hiểu các vấn nạn của mình, nhưng việc có một người thầy thường tiết kiệm cho bạn rất nhiều thời gian.

Và sau hết, đừng bao giờ quên tầm quan trọng của việc phát huy một động lực vị tha. Bạn có thể phải ngạc nhiên về việc lòng từ bi và bác ái (*bồ đề tâm*) có thể khai mở trái tim bạn ra sao, và năng lượng yêu thương của trải nghiệm đó có thể thúc đẩy cho cuộc sống lẫn việc tu tập của bạn đến mức nào. Khi các phẩm chất tích cực như vậy bén rễ trong việc tu tập, bạn sẽ hoan hỉ rằng đã biến việc thiền định trở thành một phần thiết yếu trong cuộc sống của mình. Tôi xin tặng bạn bài tụng nổi tiếng sau đây, có tên là *“Bốn lời nguyện bồ đề tâm”* từ tác phẩm Nhập bồ đề hạnh luận (*Bodhicaryāvatāra*) của ngài Tịch Thiên (*Shantideva*):

“Cầu cho bồ đề tâm tối thượng quý giá

Được tỉnh thức ở những ai mà nó chưa khởi sinh.

Và ở những ai mà nó đã khởi sinh,

Cầu cho nó mãi mãi tăng trưởng không thuyên giảm.”

TỪ VỰNG

an nhiên. Một thái độ cởi mở, thoáng đạt, dung nhận tất cả, siêu việt khỏi các thiên kiến tốt và xấu, ta và người khác,....

ân phúc. Năng lượng tinh thần, cảm hứng, thường nhận được từ việc thực hành thiền định, hay từ các bậc giác ngộ. .

bám chấp. Một sự trói buộc đeo bám vô thức, thường là do thói quen vào một cách nhìn hay một đối tượng. Tương tự như chấp thủ

bản ngã. Cảm giác về cái tôi cá nhân dựa trên các xu hướng theo thói quen của cảm xúc, cảm giác và suy nghĩ. (Trong dụng ngữ hiện đại, đó là một trong ba phần của tâm thức theo phân tâm học, hoạt động như môi giới hữu thức có tổ chức giữa cá nhân với thực tại).

bồ đề tâm. Sự từ ái và bao dung đối với mình và đối với tha nhân Trong Phật giáo, bồ đề tâm được phân thành hai phương diện – bồ đề tâm tương đối và bồ đề tâm tuyệt đối. Đồng nghĩa với tâm giác ngộ.

bồ đề tâm tương đối. Bồ đề tâm được phát triển trên sự thừa nhận và cảm thông với đau khổ của đồng loại.

Bồ đề tâm tuyệt đối. Lòng từ bi và bác ái nảy sinh từ trí tuệ. Đồng nghĩa với thanh tịnh nguyên sơ, bản chất của tâm, rigpa,...

các tầng bậc. Tầng bậc bên ngoài nói chung chỉ hiện tượng vật chất, hữu hình; tầng bậc bên trong chỉ tình trạng mang tính luân hồi của tâm; còn tầng bậc sâu kín chỉ ý thức nguyên sơ, chân tâm. Liên quan đến thân, khẩu và ý, bên ngoài chỉ lời nói, bên trong là sự huyền thuyên trong tâm trí, còn sâu kín là các cấu trúc theo thói quen của suy nghĩ đang vang vọng sự huyền thuyên trong đầu.

chấp ngã. Sự bám chấp vào cảm giác hay niềm tin về một cái tôi độc lập và cố hữu.

chú ngôn & chân ngôn. (Tiếng Phạn: *mantra* hay *mana traya*), có nghĩa là “hộ tâm”. Các chú ngôn của Phật giáo là những câu tụng niệm có ý nghĩa quan trọng mang tính tượng trưng, và thỉnh thoảng cũng mang đến lợi ích thông qua chính các âm tiết của nó.

Đại thừa. Một truyền thống Phật giáo phát triển ở Ấn Độ vào thế kỷ 1, qua đó hành giả tìm kiếm sự chứng ngộ dưới sự thúc đẩy của lòng trắc ẩn, mong cầu giải thoát cho toàn thể chúng sinh khỏi khổ ải của sinh tử luân hồi.

dzogchen. (Tiếng Phạn: *ati-yoga, mahasandhi*) Được dịch là “Đại viên mãn” và “Đại thành tựu”, đây là con đường thực hành tôn giáo, qua đó người ta trải nghiệm cái nhìn tối hậu về thực tại. Trong Phật giáo Tây Tạng, nó được xem là một phần của Kim cương thừa.

giác ngộ. Sự tỉnh thức trước thực tại, đạt được thông qua sự tiêu trừ mọi chướng ngại tâm thức và thông qua sự toàn trí.

giải thoát dựa trên khởi sinh. Thuật ngữ của Đại viên mãn, chỉ có sự trình hiện đầy đủ của các nhân duyên thì hành giả mới được giải thoát.

hành giả du già. Có nghĩa là “người tìm kiếm sự hợp nhất với bản chất nguyên của thực tại”.

hộ thiền định. Duy trì việc thực hành thiền định Đại viên mãn trong mọi tình huống ở đời thường chứ không chỉ trong lúc ngồi thiền.

hư vô luận. Quan điểm cho rằng tất cả là hư không, không có gì hết.

Kim cương thừa. Truyền thống Phật giáo nhấn mạnh đến thanh tịnh tâm thức, xem mọi trải nghiệm đều thanh tịnh và giác ngộ ở bản chất. Xuất hiện Ở Ấn Độ vào giữa thế kỷ 1.

kênh năng lượng. (Tiếng Phạn: *nađi, prana, bindui* tiếng Tây Tạng: *tsa, lung, tigie*). Hệ thống năng lượng làm thành thân vi tế, hay dòng năng lượng hoả xà kundalini, tập trung tại các luân xa trong cơ thể.

lòng nhân ái. Ước muốn rằng tất cả chúng sinh đều hạnh phúc.

luân hồi (samsara). Thế giới mà chúng sinh đang trải nghiệm do các cấu trúc tinh thần và nhận thức ám chướng.

luân xa. Trung tâm năng lượng nằm tại những điểm đặc biệt bên trong cơ thể: đỉnh đầu, cổ họng, trái tim, rốn, trung tâm sinh dục và đáy cột sống.

ngũ uẩn. Hình tướng (thể chất hoặc vật chất), cảm nghĩ, nhận thức, quan niệm, và ý thức (tương ứng với ngũ quan cộng với tâm trí).

nhận thức nhị nguyên. Nhận thức dựa trên việc gán nhãn phân biệt giả tạo, chẳng hạn khách thể và chủ thể, tôi và tha nhân, tốt và xấu,...

niết bàn. (Tiếng Phạn: *nirvana*) tức “trạng thái hết khổ”, được trải nghiệm bằng cái tâm vô vi, thoát khỏi hết mọi trạng thái nhiễm ô trược.

pháp. Trong bối cảnh Phật giáo, chỉ các lời dạy của Phật. Theo dụng ngữ tổng quát, chỉ bất kỳ hiện tượng nào của thế giới.

Phật. Bậc giác ngộ viên mãn (phân biệt, với vị Phật lịch sử Thích-ca Mâu-ni).

quán niệm. Tâm thức tập trung chú ý qua sự an tĩnh, rigpa. Thuật ngữ Tây Tạng, được dịch là “tri kiến”, chỉ cái biết siêu việt, cái biết vô thủy vô chung.

shamatha. Thiền chỉ.

suy nghĩ ngấm ngấm. Các cấu trúc suy nghĩ tế vi mà tâm thức bình thường không thể hoặc khó có thể nhận ra.

tam muội (nhập định). Tiếng Phạn: samadhi, chỉ tâm thức phi nhị nguyên, chẳng có sự phân biệt nào giữa chủ thể và khách thể.

tâm thức. Trung tâm năng lượng của .thiện tính, tích cực tính, và trí tuệ. Ý nghĩa nội tại, đích thật của tâm thức phải được hiểu thông qua trải nghiệm và trực giác.

tế thần. Cũng, gọi là thân vô tướng.

thanh tịnh trí. Đồng nghĩa với tri kiến thanh tịnh) thánh kiến.

thanh tịnh nguyên sở. Đồng nghĩa với bản chất của tâm, cái biết vô thủy vô chung bờ đề tâm tuyệt đối, rigpa,...

Tiểu thừa (Theravāda hoặc Hinayana). Truyền thống Phật giáo đã có từ xa xưa, phát triển phổ biến ở Đông Nam Á. Nhấn mạnh đến việc đạt được giải thoát của cá nhân.

thiền chỉ (tiếng Tây Tạng là shi-ney, tiếng Phạn là shamatha) Sự tĩnh lặng của tâm được phát triển nhờ sự chú tâm hay quán niệm.

thiền quán, (tiếng Pali: vipassanag, tiếng Phạn: vipashyana, tiếng Tây Tạng: lhag-tong). Còn gọi là thiền minh sát. Sự thấu suốt đến tận bản chất của mọi hiện tượng. Nhìn thấy vạn pháp như chúng thật sự * đang là. Cái nhìn thực chứng vào tính không của mọi hiện tượng.

tịnh độ. Đồng nghĩa với thanh tịnh xứ và cõi Phật. Một thiền đường - thoát hết mọi khổ đau - nảy sinh từ khát vọng vị tha của một vị Phật.

tính không. Sự vắng bặt của tồn tại cố hữu đối với bất kỳ hiện tượng nào. Thay vì là những thực thể độc lập, tất cả hình tướng đều liên quan phụ thuộc.. Tính không được nhận biết nhờ tâm thức trí tuệ, thoát khỏi các đối cực, nhưng không được nhầm lẫn với “không có gì hết”.

trạng thái tỉnh thức. Sự nhận ra bản chất của tâm thức, bản chất của thực tại,...

trí tuệ. Cái nhìn hay cái biết thấu suốt trực tiếp, phi nhị nguyên, khác với cái biết có được từ các diễn giải khái niệm.

Trung đạo. Tránh các cực đoan. Thuật ngữ này cũng chỉ Trung quán tông của Phật giáo Ấn Độ do đại Sư **Long Thọ** (thế kỷ 2/thế kỷ 3) lập ra.

tư thế bán già. Tương tự tư thế kiết già, bàn chân của chân này nằm lên đùi của chân kia, còn chân kia thì vẫn nằm trên sàn nhà bên dưới đùi hay mắt cá của chân đang gác lên.

tư thế kiết già. Cũng gọi là tư thế hoa sen, hành giả ngồi trên sàn nhà và hai chân bắt chéo nhau, chân này gác lên đùi chân kia.

tư thế Miến Điện. Tư thế chân trái nằm tại háng, chân phải nằm trước chân trái (có thể đổi ngược lại).

từ bi. Lòng trắc ẩn, thương xót chúng sinh. Thái độ bao dung, rộng mở, đón nhận tha nhân bằng ước muốn tiêu trừ mọi khổ ải.

tương thuộc. Quan niệm cho rằng mọi hiện tượng đều phụ thuộc vào hiện tượng khác để tồn tại, gồm cả ý thức đang gán nhãn cho một hiện tượng. Do tương thuộc, mọi sự vật và hiện tượng đều không có sự tồn tại độc lập hay cố hữu.

vipassana: Thiền quán, thiền minh sát.

vô thường. Sự khởi sinh, tồn tại và tan biến trong khoảnh khắc của tất cả các hiện tượng do duyên sinh. Tất cả các sự vật được tạo lập đều là vô thường. Vô thường là một trong ba dấu ấn của hiện hữu theo quan điểm Phật giáo (*dấu ấn thứ hai là khổ, dấu ấn thứ ba là vô ngã*).

TÂM THƯ THÁI

Dza Kilung Rinpoche

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội ĐT: 39.260.031

Chịu trách nhiệm xuất bản : Giám đốc - BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung : Tổng biên tập - LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: : Phan Thị Ngọc Minh

Biên tập. Văn Lang : Phan Quân

Trình bày : Đông Phương

Vẽ bìa : Hs. Nguyễn Hùng

Sửa bản in : Nhân Hòa

CÔNG TY CP VĂN HÓA VĂN LANG - NS. VĂN LANG

06 Nguyễn Trung Trực, p. 5, Q. Bình Thạnh, TP. HCM

ĐT: 38. 943783 - 35.500331 - Fax: 35.500332

Chi nhánh: 40 - 42 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.I, TP. HCM

ĐT: 38.242157 - 38.233022 - Fax: 38.23507 :

In 1.000 cuốn khổ 13.5x21 cm tại Xưởng in Cty CP Văn hóa Văn Lang 06 Nguyễn Trung
Trực, P.5, Q.Bình Thạnh, Tp.HCM.

Xác nhận ĐKXB số: 942-2018/CXBIPH/15-16/HĐ.

QĐXB số: 535/QĐ - NXBHĐ, ngày 27/03/2018.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2018.

