



☸ Đại sư Gampopa đã từng nói, ‘Việc thực hành công phu thiền định là việc rất quan trọng nhưng không phải là việc quan trọng tốt yếu. Còn quan trọng hơn cả việc *bề ngoài* chúng ta ngồi thiền là việc chúng ta *đi vào thiền định như thế nào!*’ Ở đây, ngài đang muốn nói về *tác ý* của chúng ta khi chúng ta hành thiền.

Trong Tạng-ngữ, danh từ *tác ý* (mottvation) có nghĩa đen là ‘*tâm vương,*’ là ‘*vua của tất cả các tư tưởng*’ (king of all thoughts/supreme of all thoughts). Nếu mục đích của các bạn khi ngồi thiền là để tận hưởng an lạc, để diệt trừ sợ hãi hay diệt trừ phiền não, hay để mong ước một điều gì tốt đẹp hơn trong đời sống hay cho bản thân; nếu *tác ý* của bạn là như vậy khi đi vào thiền định thì các bạn nên tìm cách chuyển hoá *tác ý* đó thành ra một *tác ý* lợi tha hơn.

Thay vào đó, các bạn nên nghĩ rằng, ‘*Tôi hoàn toàn tin tưởng vào con đường mà thuở xa xưa chư Phật đã đi qua, con đường này đã đưa các ngài đến giác ngộ viên mãn nên bản thân tôi cũng muốn tham thiền để nuôi dưỡng từ bi và phát triển trí tuệ, khai mở Phật tánh, đắc quả giác ngộ, đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Nguyên cho tất cả chúng sinh cũng sẽ có được duyên lành để bước đi trên con đường này và cũng sẽ thành tựu giác ngộ.*’



Viet_Vajra Foundation
Tibetan-Buddhism for Vietnamese Vajrayana Buddhists

Phương Pháp *Thiền Định Căn Bản* Cho Thiền Sinh Nhập Môn



Do Đại Sư Traga Rinpoche Hướng Dẫn

Kalden Lodoe và Virginia Blum
thông dịch từ Tạng-ngữ qua Anh-ngữ

Tâm-Bảo-Đàn chuyển Việt-ngữ và hiệu đính ☸



**Phương Pháp Thiền Định Căn Bản
Cho Thiền Sinh Nhập Môn
*Hướng Dẫn của Đại Sư Traga Rinpoche***

*Với sự đồng ý của Traga Rinpoche,
Tâm-Bảo-Đàn chuyển Việt-ngữ và hiệu đính
dựa trên những trích đoạn ghi chép
trong hai buổi pháp thoại ngày 17/05/2006 và 20/05/2006
tại Drikung Mahayana Center, Hoa Kỳ
theo lời thông dịch từ Tạng-ngữ qua Anh-ngữ
của Kalden Lodoe và Virginia Blum.*

*Mọi sai sót là của người chuyển Việt-ngữ.
Mọi công đức xin hồi hướng pháp giới chúng sinh.
Nguyện tất cả chúng sinh sẽ thành tựu viên mãn, trong đời này hoặc
trong các đời sau.*

☞ Hình bìa là tượng đá đức Phật ngồi thiền chụp tại Borobudur,
Yogyakarta, xứ Nam Dương (www.tropicalisland.de/java.html)

☞ Muốn nhận bản gốc điện tử, xin liên lạc vietvarja@yahoo.com
Diễn đàn Viet_Vajra http://groups.yahoo.com/group/Viet_Vajra/

Garchen Institute, Arizona, Hoa Kỳ. Trong các chương trình Ba-Năm Ấn-Thất, các thiền giả sẽ phải hoàn tất các pháp môn dự bị trước khi được hướng dẫn để thực hành các pháp tu tối mật du già của ngài Naropa (*Six Yogas of Naropa*).

Trước khi rời Hoa Kỳ để trở về Tây-Tạng nhập thất vào năm 2004, trưởng lão đại sư Garchen Rinpoche của dòng Drikung Kagyu đã từng nói với chúng đệ tử của ngài rằng, *'Trong thời gian ta vắng mặt, các con có thể nương tựa vào hai kho báu mà ta để lại: đó là ngôi bảo tháp tại thiền viện ở Arizona, và Traga Rinpoche.'*

Một lần khác, ngài Garchen Rinpoche cũng nói: *'Giữa ta và Traga Rinpoche không có gì khác biệt -- tuy là hai thân nhưng tâm đồng nhất! Tuy hai mà một!'* ❧



❧ *Tại sao chúng ta cần tu tập thiền định?*

Chúng ta được sinh ra trong thân người hiếm quý với đầy đủ thuận duyên, đầy đủ tự do, đầy đủ những điều kiện thuận lợi để bước đi trên con đường tu, con đường đưa chúng ta đến giải thoát và đạt đến trạng thái viên mãn. Nhưng để đạt được đến trạng thái giải thoát viên mãn này, chúng ta cần phải trau luyện để có được khả năng làm chủ được tâm và an trụ được trong *tự tánh của tâm (nature of mind)*. Làm chủ được tâm và quán chiếu sâu sắc để thấy được đâu là nguồn gốc của khổ não thì sẽ chuyển hoá được mê lầm thành ra trí tuệ, và sẽ cắt bỏ được gốc rễ gây ra khổ não luân hồi.

Muốn làm chủ được tâm, trước hết, phải có được *'định'* (concentration/ meditative absorption). *Định* là khả năng tập trung tư tưởng cao độ, là bước đầu quan trọng cho người nhập môn. Khi có được *định* lực vững vàng thì chúng ta mới có thể dễ dàng hành trì tất cả những pháp môn khác một cách sâu sắc và có hiệu quả hơn.

Truyền thống nào cũng vậy, dù là theo Nguyên Thủy, Đại Thừa hay Kim Cang Thừa thì *định* vẫn là một trong những yếu tố quyết định của con đường tu. Có nhiều người tưởng lầm rằng tu theo Kim Cang Thừa thì không cần *thiền*, hay tu theo Tịnh Độ thì không cần *thiền*, nhưng đây là những nhận xét sai lầm.

Không thực tập thiền định, không thực tập chánh niệm, hay không tu tập để phát triển *định* lực, không có khả năng phát triển sự chú tâm cao độ thì khó có thể hành trì một cách có hiệu quả những pháp tu khác như quán tưởng các Bản-Tôn trong Mật-Tông, hay việc nhất tâm trì chú cho đến khi bất loạn của Tịnh-Độ tông? Nếu nói một cách khác thì khi nhất tâm trì chú cũng là thiền, khi nhất tâm quán tưởng hình ảnh Bản-Tôn cũng là thiền.

Bước kế tiếp sau *thiền-chỉ* (calm-abiding meditation) sẽ là *thiền quán* hay *thiền minh sát* (vipassana/insight meditation), là quán chiếu nội tâm, quán chiếu vạn pháp. Có rất nhiều người không phải là Phật tử, không tu học theo chánh pháp của đức Thế Tôn nhưng qua các pháp môn tu tập của riêng họ, họ cũng có thể đạt được trạng thái *định* rất cao rồi bị kẹt trong những tầng thiền cả bao ngàn năm.

Do đó, có *định* mà thiếu *tuệ minh sát* (special analytical insight) thì sẽ không đạt được Phật quả. Hãy ghi nhớ rằng *định* phải được '*niêm*' (sealed) lại bằng chính *tuệ minh sát*! Nhưng phương pháp thiền quán để phát triển tuệ minh sát không nằm trong phạm vi bài giảng hôm nay.

Nói tóm lại, sau đây tôi sẽ hướng dẫn các bạn về phương thức thiền định căn bản cho người nhập môn, cách thức

Năm 1996, Sư được mời qua Đài Loan thuyết giảng. Tại thiền viện nơi đây, ngoài những buổi giảng pháp và hành thiền mỗi ngày, Sư cũng tham gia vào các công việc quét dọn, chấp tác trong chùa như tất cả mọi người khác. Vào năm 1998, kiến thức quảng bác và sự chứng nghiệm cao thâm của Sư đã khiến ngài Lamchen Gyalpo Rinpoche tấn phong cho Sư chức '*Đạo Sư Cao Quý*' (*Lhopon*).

Ước nguyện hiện giờ của Sư là tu bổ lại tu viện của Sư ở Tây Tạng; cải thiện tâm trí đại chúng; thiết lập trường học để trừ nạn thất học tại làng Chethak tại Tây Tạng; và hoằng dương Phật Pháp.



Traga Rinpoche chụp chung với các thiền giả trước khi họ khởi sự chương trình Ba Năm Ẩn-Thất tại thiền viện Garchen Institute (2005)

Sư hiện đang là '*Retreat Master*', Sư Trưởng của chương trình 3 Năm Ẩn-Thất (*Three-Year Retreat*), có nhiệm vụ hướng dẫn các thiền giả của khóa Phật Thất dài hạn theo đúng truyền thống Mật-Tông Tây-Tạng tại thiền viện

thở nhỏ, Sư không ngăn được nước mắt mỗi khi chứng kiến cảnh đau khổ chung quanh. Năm 13 tuổi, Sư bắt đầu học Tạng văn, và năm 18 tuổi, y-học Tây Tạng được cộng thêm vào chương trình học của Sư. Năm 24 tuổi, cái chết của bà thím Sư là động cơ phát khởi tâm xuất gia của Sư, và 2 năm sau, Sư đã du hành đến thủ đô Lhasa để chiêm ngưỡng tượng đức Phật Thích Ca. Và cũng bắt đầu từ đó, Sư đã rất may mắn được thụ huấn với nhiều vị danh sư đương thời. Một vị thầy quan trọng là ngài Khenpo Munsel. Ngài Khenpo Munsel và Sư đã có liên hệ nghiệp duyên mật thiết với nhau, và Sư đã nhập thất liên tục 7 năm để tu luyện bộ pháp Đại Viên Mãn (*Dzogchen*) dưới sự hướng dẫn của ngài.

Đến năm 36 tuổi, sau khi học hỏi từ nhiều vị đạo sư và học giả, Sư tìm đến và tu học thêm với ngài Khenchen Jigme Phuntsog. Trước khi qua đời, ngài đã truyền cho Sư một bộ pháp cao thâm, một bộ pháp mà nhờ vào đó 2 đại đệ tử của ngài Khenchen Jigme Phuntsog đã đạt được Thân Cầu Vòng (*Pháp thân*). Để tỏ lòng tri ân sư phụ, Sư đã xây dựng bảo tháp ở những nơi linh địa với mục đích phát triển Phật Pháp. Sau đó, Sư tiếp tục nhập thất trong nhiều năm, đồng thời hoằng pháp và hướng dẫn Phật tử tụng niệm chú A Di Đà và Quan Âm.

Cuối năm 1993 Sư qua Ấn Độ và gặp Sư Tổ của giòng phái Drikung, ngài Chetsang Rinpoche. Sư được ngài truyền dạy bộ pháp Phỉ Lạc Luân Xa (*Chakrasamvara*), Ngũ Cấp Đại Ấn (*Five-fold Path of Mahamudra*), cùng nhiều bộ pháp cao đẳng khác. Sau đó theo lệnh của vị Sư Tổ Chetsang, Sư về lại Tây Tạng để hướng dẫn thiền sinh nhập thất.

làm sao để có thể *toạ thiền*, nghĩa là ngồi xuống thực hành một thời công phu, từ khi bắt đầu cho đến khi chấm dứt.

☞ Tác ý và Bồ-Đề-Tâm-Vương

Đại sư Gampopa¹ đã từng nói, '*Việc thực hành công phu thiền định là việc rất quan trọng nhưng không phải là việc quan trọng tốt yếu. Còn quan trọng hơn cả việc bề ngoài chúng ta ngồi thiền là việc chúng ta đi vào thiền định như thế nào!*' (The practice itself is very important but *not* the most important. *How* we enter practice is more important than the *outward* practice itself!) Ở đây, ngài đang muốn nói về *tác ý* của chúng ta khi chúng ta hành thiền. Trong Tạng-ngữ, danh từ *tác ý* (motivation) có nghĩa đen là '*tâm-vương*,' là '*vua của tất cả các tư tưởng*' (king of all thoughts/supreme of all thoughts).

Nếu mục đích của các bạn khi ngồi thiền là để tận hưởng an lạc, để diệt trừ sợ hãi hay diệt trừ phiền não, hay để mong ước một điều gì tốt đẹp hơn trong đời sống hay cho bản thân; nếu tác ý của bạn là như vậy khi đi vào thiền định thì các bạn nên tìm cách chuyển hoá tác ý đó thành ra một tác ý lợi tha hơn.

Lẽ dĩ nhiên, khi miên mật công phu thiền định thì cuối cùng, các bạn cũng sẽ đạt được an lạc, diệt trừ được sợ hãi

¹ Gampopa hay Dagpo Rinpoche là vị đại sư đã có công hệ thống hoá giòng truyền thừa Kagyu; ngài là một trong hai đại đệ tử uyên áo nhất của vị đại thánh giả Milarepa. Khởi đầu, Marpa được coi là Sơ Tổ của giòng Kagyu, truyền xuống cho Milarepa, sau đó đến Gampopa, và truyền thống Khẩu Truyền này vẫn được gìn giữ không gián đoạn cho đến ngày nay.

hay phiền não, gạt hái được nhiều kết quả tốt đẹp trong đời sống hay cho bản thân. Lẽ đương nhiên sẽ là như vậy rồi, nhưng điều quan trọng là các bạn không nên để những mục tiêu đó trở thành những *tác ý tiên quyết* thúc đẩy bạn đi vào thiền định.

Thay vào đó, các bạn nên nghĩ rằng, *'Tôi hoàn toàn tin tưởng vào con đường mà thuở xa xưa chư Phật đã đi qua, con đường này đã đưa các ngài đến giác ngộ viên mãn nên bản thân tôi cũng muốn tham thiền để nuôi dưỡng từ bi và phát triển trí tuệ, khai mở Phật tánh, đắc quả giác ngộ để đem lại lợi lạc cho tất cả chúng sinh. Nguyện cho tất cả chúng sinh cũng sẽ có được duyên lành để bước đi trên con đường này và sẽ thành tựu giác ngộ.'*

☞ Thiền là tỉnh táo, sáng suốt, chú tâm nhưng linh động!

Nhưng đối với các thiền sinh nhập môn thì các bạn định nghĩa thiền là gì? Nên nhớ rằng thiền không phải là *ngồi yên* và rơi vào trong trạng thái... mơ màng. Thiền là phải biết giữ cho tâm *tỉnh táo, sáng suốt, chú tâm nhưng linh động!* Biết được mình đang ngồi ở đâu, đang suy nghĩ cái gì, đang nghe được tiếng gì... Nghe, thấy, biết, ngủi được hết nhưng tâm không vọng ra *bên ngoài*, không *chạy theo* tiếng động, mùi hương, không phóng tâm cưỡi trên những làn sóng tư tưởng mà an nhiên nhận thấy những tư tưởng đó vừa dâng lên rồi lại vừa hạ xuống như nước thủy triều. Nhận biết hết tất cả nhưng không phóng, không vọng, không chạy theo ra *bên ngoài* mà tiếp tục an nhiên trụ vào *bên trong!*



Tiểu sử đại sư Traga Rinpoche⁸

Đại-Sư Traga Rinpoche ra đời vào ngày 15 tháng 8 âm lịch Tây Tạng (năm 1954 Tây Lịch). Thân phụ của Sư là một đại hành giả cũng như các tổ phụ Sư đã từng là các hành giả danh tiếng trong giòng phái Cổ Mật. Thân mẫu của Sư cũng vậy, đức hạnh bà thật tinh khiết xứng đáng là Thiên Nữ Trí Tuệ.

Khi Sư được 4 tuổi, ngài Lhotul Khakhyab Dorje thứ 9 chứng nhận Sư là hóa thân của sư phụ của chính ngài, tức là hóa thân của Togden Tsondrue Tharchin, và ngài làm lễ xuống tóc cho Sư. Tâm từ bi của Sư đã hiển lộ ngay từ

⁸ Tiểu sử đại sư Traga Rinpoche do *Báo-Thanh-Tâm* chuyển Việt ngữ năm 2001. TBD bổ túc chi tiết tháng 6/2006

Ma-Nu Pa-La-Da/ Ba-Giơ-Ra Xát-Toa (Ôi đức Kim-Cang Tát-Đoả, xin hãy hộ trì cho những thế nguyện)

Tê-Nô-Pa Tít-Sơ-Tha/ Tri-Đô Mê Ba-Oa (Xin ngài ngự trị vững vàng trong con)

Xu-Tô Khay-Dô-Mê Ba-Oa (Xin cho cho con được hoàn toàn như ý nguyện)

Xu-Pô Khay-Dô-mê Ba-Oa (Xin hãy lớn mạnh trong con)

A-Nu Rát-Tô Mê Ba-Oa (Xin hãy yêu thương con)

Xạc-Va Xi-Đim-Mê Pơ-Ra-Giát-Sa (Xin hãy cho con tất cả những quả vị thành tựu)

Xạc-Va Cạc-Ma Sút-Sa-Mê (Xin hãy chỉ cho con thấy đâu là duyên nghiệp)

Tít-Sơ-Tan Sơ-Ri-Da Cu-Ru (Xin cho tâm con luôn tốt lành và toàn thiện)

Hung (Hung là chủng tự trọng yếu tâm truyền của đức Kim-Cang Tát-Đoả)

Ha Ha Ha Ha (Tượng trưng cho tứ vô lượng tâm, bốn pháp quán đảnh, bốn niềm hỷ lạc và bốn thân Phật)

Hô (Hô là tiếng kêu hỷ lạc vì đã thành tựu)

Ba-Ga-Oan Xạc-Va Ta-Tha-Ga-Ta (Ôi tất cả chư Như Lai đây ân phước)

Ba-Giơ-Ra Ma-Mê Mun-Sa (Xin cho con đạt được giải thoát toàn vẹn trong Kim-Cang)

Ba-Giơ-Ri Ba-Oa (Xin ban cho con chân lý giác ngộ của chân tánh Kim-Cang)

Ma-Ha Xa-May-Da Xát-Toa A (Ôi, những thế nguyện vĩ đại tất đoả, A!) ☸

☸ **Đừng đóng cửa các giác quan!**

Nếu thiền sinh không giữ cho tâm sáng suốt, nhạy bén mà chỉ ngồi trờ trờ ra đó trong trạng thái bế môn toả cảng thì các bạn đã vô tình đóng hết các 'căn môn' lại rồi -- đây chính là những cánh cửa dẫn đến tất cả các giác quan thô tế khác trong ta (these are the doors to all our other gross senses). Như vậy thì dần dà sẽ đánh mất hết *tánh biết* sáng suốt, linh động, chẳng khác nào đang ở trong một trạng thái vô-hữu, trạng thái không-có-gì-hiện-hữu (nothingness), và việc này sẽ trở thành một chướng ngại rất lớn cho con đường tu!

☸ **An lạc nội tâm và giải thoát khỏi luân hồi**

Thêm một điều cần chú ý nữa là nếu chúng ta có khả năng nhập định cao rồi tự mãn, bám luyến vào những kinh nghiệm an lạc mà không bước ra được khỏi trạng thái an lạc tự mãn đó và cho rằng 'được như thế này là tốt đẹp lắm rồi' thì đây sẽ là thêm một chướng ngại cho con đường tu. Rất nhiều người bị kẹt trong trạng thái đó mà không biết. Nhiều người bị kẹt trong các tầng thiền, hoặc trong trạng thái an lạc nhất thời và quên đi mục đích tối hậu là giải thoát khỏi luân hồi!

Các vị đại thành tựu giả của giòng Kagyu đã từng nói, 'Nếu mục đích duy nhất của chúng ta khi ngồi thiền là để được an lạc, khỏe mạnh, sống lâu hay để có được khả năng tập trung tư tưởng cao độ thì chúng ta sẽ không tiến được bao xa trong công phu tu tập để đi đến giải thoát.'

☞ Thời gian thuận lợi nhất trong ngày

Theo như trong kinh điển cùng hướng dẫn của các vị đại thành tựu giả thì khoảng thời gian thuận lợi nhất trong ngày để ngồi thiền là vào *buổi sáng tỉnh mơ*; nếu các bạn có thể thức dậy vào khoảng 4-5 giờ sáng để công phu thì đó chính là thời gian tuyệt hảo nhất. Vào buổi sáng, tâm trí chúng ta ít vẫn đục và không bị nhiều chi phối như những thời gian khác trong ngày; khi đó, những tư tưởng thế gian chưa kịp nổi lên, tâm ta ít nhuốm lo âu, và những lo toan, tính toán của đời sống, sinh hoạt hằng ngày chưa kịp trở dậy.

☞ Một ngày như mọi ngày

Các bạn muốn chọn 4 giờ sáng hay 5 giờ sáng hay 6, 7 giờ sáng để thức dậy ngồi thiền cũng được, điều này không quan trọng. Điều quan trọng cần lưu ý là *mỗi ngày cần phải theo đúng một thời khóa biểu đã ấn định*. Nếu đã chọn 7 giờ sáng là giờ thiền thì mỗi sáng, cần phải tập thói quen thức dậy công phu đúng 7 giờ -- *'một ngày' phải như 'mọi ngày'*. Phải luyện tập thuần thục thành một thói quen *không thể thiếu* thì công phu thiền định sẽ nhờ đó mà tăng trưởng.

☞ Phẩm chất quan trọng hơn thời lượng!

Khi mới bắt đầu tập thiền, *phẩm chất* quan trọng hơn là *thời lượng*. Đừng ráng sức để ngồi lâu. Không phải ngồi



Phụ Lục
Kim-Cang Bách-Tự Minh-Chú

OM/
BAZRA SATTWA SAMAYA/
MANU PALAYA/ BAZRA SATTWA/
TENOPA TISHTHA/ DRIDO ME BHAWA/
SUTO KHYOME BHAWA/
SUPO KHYOME BHAWA/
ANU RAKTO ME BHAWA/
SARWA SIDDHIM-ME PRA-YATSHA/
SARWA KARMA SUTSA-ME
TSIT-TAN SHRIYA KURU/
HUNG/
HA HA HA HA/
HO/
BHAGAWAN SARWA TATHAGATA/
BAZRA-MAME MUN TSA/
BAZRI BHAWA/
MAHA SAMAYA SATTWA AH/

Âm Việt:

Ôm (Ôm là pháp âm vi diệu, cao cả nhất)

Ba-Giờ-Ra Xát-Toa Xa-May-Da (Những thế nguyên-samaya- của đức Kim-Cang Tát-Đỏa)

tốt, và phải tập đi đứng nằm ngồi ăn uống trong chánh niệm.

Trong khi ngồi công phu tham thiền, nếu những cảm giác an bình hỷ lạc phát khởi thì trong hậu thiền định, phải làm sao cố gắng để cho những cảm giác này cũng có mặt càng nhiều càng tốt, càng lâu càng tốt. Nghĩa là phải biết kéo những cảm giác an bình, hỷ lạc này từ trong thời công phu thực tập thiền định để cho những cảm giác ấy vươn dài qua đến thời gian hậu thiền định, áp dụng vào đời sống, sinh hoạt hằng ngày.

Trong thời công phu, thiền sinh được hướng dẫn để chú tâm vào một đối tượng là đức A Di Đà hoặc vào một đề mục là Tứ-Vô-Lượng chẳng hạn. Dần dà, nếu thành công trong tu tập thì đối tượng và đề mục thiền định này sẽ trở thành là một phần của tâm tưởng và đời sống sinh hoạt hằng ngày, rồi từ từ, hình ảnh của đức A-Di-Đà hoặc tâm Tứ-Vô-Lượng sẽ có mặt toàn-thời-gian không gián đoạn trong giòng tâm thức của thiền sinh.

Đó là khi không còn có khác biệt nào nữa giữa thiền định và hậu thiền định -- cả hai thấy đều hợp nhất, chỉ đơn thuần là *một* trong mỗi một phút giây.

☞ *Tâm-Bảo-Đàn chuyển Việt ngữ và hiệu đính (06/2006) dựa trên những ghi chép trích đoạn trong hai buổi pháp thoại của đại sư Traga Rinpoche theo lời thông dịch từ Tạng ngữ qua Anh ngữ của Kalden Lodoe và Virginia Blum.*

lâu có nghĩa là thiền giỏi! Cho dù chỉ ngồi 5 phút mà trọn vẹn trong 5 phút đó thiền sinh giữ được cho tâm hết sức tỉnh táo, sáng suốt, không vọng, không động, hết sức chú tâm, hết sức linh động thì vẫn tốt hơn là ngồi 30, 40 phút!

Do đó, thiền sinh nên ngồi thiền trong những khoảng thời gian *thật ngắn* lúc ban đầu. Lúc ban đầu, thay vì cố ngồi cho được 30 phút hay một tiếng thì chú tâm ngồi trong vòng 5 phút thật trọn vẹn rồi xả thiền. Xả thiền 5-10 phút, xong rồi lại tham thiền trong 5 phút, sau đó lại xả thiền, v.v.

Cứ liên tục, đều đặn ngồi thiền trong những khoảng thời gian *rất ngắn* nhưng ngồi *nhều lần, nhiều thời* như vậy -- cho đến khi thiền sinh nhận thấy là mình có thể chú tâm trọn vẹn trong 5 phút thì sau đó, có thể tăng lên từng 1-2 phút một; ví dụ, từ 5 phút tăng lên thành 6-7 phút, v.v.

☞ *Chuẩn bị cho thời công phu*

Trước khi thực sự ngồi xuống công phu thì phải lo hoàn thành xong hết tất cả các việc cần làm khác, chẳng hạn như cần rửa chén bát thì rửa cho xong chén bát, cần gọi điện thoại thì gọi cho xong cú điện thoại, cần giúp đỡ con cái thì làm cho xong việc đó rồi hẳn ngồi xuống thiền. Như vậy để trong khi ngồi công phu thì bớt lo ra!

Thêm nữa, trước khi ngồi xuống thì phải tự hứa là bây giờ đã đến thời công phu, phải nhất quyết tinh tấn công phu trong đúng khoảng thời gian đã ấn định và giữ đúng lời hứa.

☯ Tư thế Bảy Oai Nghi của đức Phật Tỳ-Lô Giá-Na (*Vairocana*)²

Khi xưa, chính trong tư thế Bảy Oai Nghi của đức Phật Tỳ-Lô Giá-Na mà đức Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni đã thành đạo dưới cội bồ đề. Đây là *oai nghi giác ngộ* (posture of enlightenment), hay là tư thế Bảy Oai Nghi, gồm có:

1. Ngồi thẳng lưng, xương sống thẳng.
2. Hai chân xếp lại trong tư thế liên hoa, bán-già hoặc kiết-già (thiền sinh nam đặt chân phải lên trên chân trái, thiền sinh nữ đặt chân trái lên trên chân phải).
3. Hai cánh tay giữ thẳng, thoải mái; hai bờ vai vươn ngang như đôi cánh của chim thúu (kên-kên).
4. Bàn tay phải đặt trên bàn tay trái (thiền sinh nam), hoặc bàn tay trái đặt trên bàn tay phải (thiền sinh nữ); hai ngón tay cái giao nhau.
5. Cằm hơi gập xuống vào phía trong.
6. Đầu lưỡi uốn lên chạm nhẹ vào vòm miệng (palate).
7. Hai mắt hạ xuống thấp, nhìn lướt xuống phía dưới theo đầu mũi (nhưng tầm nhìn phóng ra xa khoảng hai sải tay để khỏi hại mắt).

² *Vairocana* còn có tên là Đại-Nhật Như-Lai Phật, là một vị Phật trong Ngũ Bộ Phật, tượng trưng cho Pháp-thân thường trụ; ngài là vị Phật trong kinh Hoa-Nghiêm, trí tuệ cao tột như ánh sáng mặt trời chiếu rọi khắp mọi nơi. Năng lượng của *Vairocana* là Pháp-giới-trí để phá tan vô minh, chấm dứt nghiệp quả.

‘của tôi’ như là một cá thể và vật thể ‘cứng ngắc’ có tự tánh, rồi *bám chấp* vào cái ‘tôi’ và *bám chấp* vào cái gọi là ‘của tôi.’ Khi *ta bám chấp, tôn thờ, và say đắm* cái ‘tôi’ thì đó mới là điều vô cùng tai hại chứ còn cái ‘tôi’ tự nó đâu phải là vấn đề (*self in itself is not a problem but self-grasping, self-cherishing, and holding on to this self is detrimental*).

Khi thiền tập, phải nỗ lực *không* để đẩy lên những tư tưởng tự hào, tôn thờ, bám chấp, cho rằng ‘ta’ là người đang thiền, ‘ta’ đang thiền rất giỏi, ‘ta’ đang thành tựu, sự thành tựu này là thành tựu ‘của ta,’ v.v. Những tư tưởng đó chính là mầm mống đưa đến mê lầm nên thiền sinh phải biết cắt bỏ chúng ngay từ đầu.

☯ Hồi hướng

Cũng giống như tác ý lợi tha của ta khi ta ngồi xuống tham thiền thì sau khi chấm dứt thời công phu, các thiền sinh phải luôn nhớ thực hành việc hồi hướng công đức. Tất cả công đức có được qua công phu thiền định, ta hồi hướng hết cho tất cả chúng sinh, nguyện cho họ cũng sẽ thành tựu viên mãn!

☯ Hậu thiền định

Đối với các thiền sinh nhập môn, *hậu thiền định* (post meditation) là khoảng thời gian sau khi một thời công phu đã chấm dứt. Trong hậu thiền định, thiền sinh cần cố gắng giữ cho mình sự tỉnh thức càng nhiều và càng liên tục càng

☞ *Những dấu hiệu tốt đẹp*

Khi khởi sự tu thiền, dù có thành công hay không thành công trong thiền định thì vẫn phải cố gắng nỗ lực bằng mọi cách dẹp bỏ đi dần dần những chướng ngại như đã giải thích ở trên. Rồi từ đó, thói quen mới được huân tập, và thiền sinh sẽ luôn cảnh giác để có thể giữ tâm mình trong trạng thái chú tâm và sáng suốt không gián đoạn. Giống như một giòng sông hiền hoà tuôn chảy không bị ngăn trở bởi bất cứ một chướng vật nào.

Đối với những thiền sinh nhập môn, khi nỗ lực tu tập đúng đắn thì những đợt sóng tư tưởng ô ạt sẽ dần dần lắng xuống, những cảm giác an bình hỷ lạc sẽ phát khởi một cách nhẹ nhàng vi tế, những xúc cảm ô nhiễm sẽ giảm thiểu, tâm sẽ ở trong một trạng thái hài hoà, buông xả...

☞ *Sự thành tựu của tôi!*

Nếu thiền sinh cảm thấy có thật nhiều tiến bộ trong công phu thiền tập và trong lòng hiện lên tư tưởng về ‘*sự thành tựu của tôi*’ thì ngay giây phút đó, bạn đã bị mắc kẹt rồi.

Lẽ dĩ nhiên, trên phương diện tương đối (relative) thì phải dùng chữ ‘*tôi*’ hay ‘*của tôi*’ để có thể diễn tả một cá thể hay một vật thể *tương đối* trong một cái nhìn *tương đối*. Nói một cách tương đối, chẳng có gì sai quấy khi phải dùng chữ ‘*tôi*’ hay ‘*của tôi*’ để ám chỉ một cá thể là ‘*tôi*’ và một vật thể là ‘*của tôi*.’ Nhưng mọi sai quấy và tai hại bắt đầu nảy mầm khi chúng ta nhìn thấy cá thể ‘*tôi*’ và vật thể

☞ *Hãy mở mắt ngồi thiền!*

Trong các pháp môn thiền của Mật tông, bắt đầu từ thiền chỉ (calm-abiding meditation) cho đến thiền Đại-viên-mãn (Dzogchen), hành giả được hướng dẫn để *mở mắt* chứ không nhắm mắt trong khi ngồi thiền! Đối với những hành giả sơ cơ, nhắm mắt ngồi thiền rất dễ rơi vào giấc ngủ. Hoặc không ngủ thì cũng dễ rơi vào trạng thái hôn trầm hay trạo cử, đã đuối, mơ mơ màng màng, nửa tỉnh nửa mê.

☞ *Thiền Định Có Đối Tượng Hỗ Trợ (Meditation With Object of Support)*

Nhiều người cho rằng ngồi thiền rất khó, ngay cả ngồi đếm số tức hay niệm hơi thở phồng xẹp cũng khó. Nhiều người nhắm mắt lại ngồi đếm hơi thở thì sau đó dễ bị buồn ngủ, mơ màng, không còn ở trong trạng thái sáng suốt nữa.

Theo truyền thống Tây-Tạng thì thiền sinh nhập môn có thể áp dụng phương pháp sau đây, gọi là *thiền định có đối tượng hỗ trợ* (meditation with object of support). Đối tượng này được gọi là *đối tượng thiền định* (meditation object).

- Chọn một *vật thể tí hon có sắc màu ngồi sáng* để ở trước mặt và trụ hai mắt vào đó. Có thể chọn một hạt đậu hay một hòn sỏi nhỏ xíu rồi sơn *trắng* hạt đậu hay hòn sỏi đó đi. *Càng nhỏ càng tốt*, bằng một hạt đậu hay hạt ngũ cốc là tốt nhất. Lựa vật thể màu sáng nhưng đừng quá sáng. Nếu quá sáng

hoặc quá chói thì sẽ có ảnh hưởng không tốt cho các tuyến mắt.

- Chọn một *mẫu họa (image) tí hon của một vị Phật, Bồ-Tát hay Bồn-Tôn* để ở trước mặt để trụ hai mắt vào đó. Một mẫu họa của đức Kim-Cang Tát-Đoả (Vajrasattva) hay đức Phật Thích Ca Mâu Ni chẳng hạn. Càng nhỏ càng tốt, *không nên lớn hơn 1/2 inch (khoảng 1.3 cm).*³
- Nếu chọn một mẫu họa hình Bồ Tát Kim-Cang Tát-Đoả hay đức Phật A-Di-Đà chẳng hạn thì khởi đầu, chú tâm nhìn thật kỹ từng phần một, thu hết hình ảnh, chi tiết, màu sắc của khuôn mặt, mũ miện của ngài vào tâm trí. Kế tiếp, chú tâm thu hết hình ảnh, chi tiết, màu sắc thân mình của ngài vào tâm trí, bàn tay phải cầm chùy kim cang như thế nào, bàn tay trái cầm chuông như thế nào, y áo ra sao, tòa sen ngàn cánh ra sao, v.v. Cứ tuần tự thu hết hình ảnh từng phần một; khi thu nhiếp xong một phần rồi thì mới chuyển qua chú tâm vào phần kế tiếp. Cuối cùng, ráp hết tất cả những phần đó lại trong trí tưởng như một mô hình ráp (puzzle). Khi mô hình Bồ Tát Kim-Cang Tát-Đoả hay A-Di-Đà đã được ráp lại trọn vẹn thì trụ hai mắt vào mẫu họa ấy mà không để ý đến từng phần riêng lẻ nữa.

³ Người Tây-Tạng không sử dụng 'inch' hay 'cm' nhưng khi hướng dẫn cho học trò về kích thước của mẫu họa to nhỏ như thế nào, Traga Rinpoche đã dùng *ngón tay cái* của mình để đo, và trong một buổi điện đàm sau đó, đã nhắc lại là khoảng một đốt tay cái; một đốt tay ở đây có nghĩa là khoảng 1/2 ngón tay cái, từ đầu mũi ngón tay cho đến lần ngang của đốt tay. (TBD)

quan thì trở nên buồn nản. Cả hai trạng thái này đều là chướng ngại cho người tu, có khi còn làm cho thiền sinh vướng phải bệnh mất ngủ kinh niên (chronic insomnia).

Tất cả những cảm giác như hy vọng, mong đợi, nghi ngại, nản lòng đều phát xuất từ tâm mê mờ, từ sự tham lam, bám luyến, sân hận, mê muội và có những cảm giác này có khả năng phá hủy hết bao công đức đã được vun trồng trong khi thiền tập.

Thiền sinh cần phải tỉnh giác để lập tức tìm cách đối trị với những cảm giác này khi chúng vừa xuất hiện. Phải tập buông xả và đừng cảm vịu vào những cảm giác mê lầm như hy vọng, mong cầu, nghi ngờ, hay thối chí. Hãy thả lỏng tâm mình vào trạng thái nghỉ ngơi, thoải mái. Phải nhận biết là những cảm giác đó vừa trôi lên, nhưng khi nhận biết xong thì cứ để cho chúng *tự nhiên tan rã*, đừng bám theo chúng!

Những vị đại thiền giả thường trụ nơi *tự tánh của tâm* (nature of mind). Khi có bất kỳ tư tưởng nào nổi lên thì họ lập tức để cho *tư tưởng đó hoà nhập vào chính bản tâm* (let the thoughts assimilate into the mind itself).

Bao nhiêu thế hệ hành giả trong bao nhiêu đời kiếp cũng đã phải trải qua những giai đoạn tu tập y như vậy. Đừng sanh tâm nghi hoặc mà phải tiếp tục nỗ lực công phu hành trì thì chắc chắn rằng một ngày kia, bạn cũng sẽ có được định lực vững vàng!

bạn nên xả thiền và thay vì thực hành thiền định thì bạn nên hành trì các pháp môn sám hối, tịnh hoá ác nghiệp.

Bạn nên ra trước bàn thờ Tam Bảo và đảnh lễ Tam Bảo, nguyện xin sám hối hết tất cả những nghiệp xấu đã tạo trong quá khứ, nguyện chỉ tích tụ công đức làm những việc thiện, và tụng kinh sám hối.

Bạn cũng có thể đi nhiễu (circumambulate) chung quanh các bảo tháp hoặc trì tụng các câu minh chú như *Kim-Cang Bách-Tự-Minh Chú*⁷ để thanh tịnh hoá và sám hối nghiệp tội đã gieo.

Khi hành trì các pháp môn sám hối thì bạn không thể chỉ làm ngày một ngày hai, mà phải hành trì đều đặn trong bảy ngày, hoặc bảy tuần, v.v. Sau bảy ngày hay bảy tuần liên tục sám hối như vậy thì bạn có thể quay trở lại thực hành thiền định.

Hy vọng, mong đợi, nghi ngại, nản lòng

Khi mới ngồi thiền thì thiền sinh thường hay mong đợi hoặc hy vọng có được những kinh nghiệm tốt đẹp chứng tỏ sự tiến bộ của họ. Nếu những kinh nghiệm đó không xảy đến thì có thể họ sẽ đâm ra nghi ngại về chánh pháp hoặc nghi ngại về phương thức tu tập hay về công phu tu tập của họ, dễ sanh tâm khó chịu và cũng dễ đâm ra nản lòng hay thối chí.

Cũng có những thiền sinh, khi thấy mình tiến bộ trong thiền tập thì trở nên vui mừng, sung sướng quá độ. Lại có khi thấy mình tu tập lâu ngày mà không có kết quả khả

⁷ Xem bài *Kim-Cang Bách-Tự-Minh-Chú* trong phần phụ lục.

- Nếu trong khi tham thiền, bất chợt một lúc nào đó, hình ảnh của mẫu họa chợt phai nhoà đi trong tâm trí bạn, hay bạn cảm thấy bạn vừa đánh mất sự chú tâm vào hình ảnh đó, thì ngay lập tức, bạn lại cần bắt đầu lại từ đầu, bắt đầu thu nhiếp những chi tiết của mẫu họa vào trong tâm lại từ đầu và ‘ráp’ tất cả những chi tiết đó lại từ đầu như đã cất nghĩa ở trên.

☞ *Thiền Định Có Điểm Tựa (Meditation With Reference Point)*

Ở trên đã nói về thiền định có đối tượng hỗ trợ và về đối tượng thiền định, sau đây sẽ nói về *thiền định có điểm tựa* (meditation with reference point) và về *đề mục thiền định* (subject of meditation). Tôi sẽ dùng Tứ-Vô-Lượng (Four Immeasurables) để hướng dẫn các bạn thiền định. Tứ-Vô-Lượng sẽ là *điểm tựa* (reference point) cho các bạn, là *đề mục thiền định* của các bạn.

Tứ-Vô-Lượng là bốn tâm vô lượng Từ, Bi, Hỷ, Xả,⁴ là một trong những nền tảng chánh yếu của pháp Phật nhiệm mầu.

*Nguyện cho tất cả chúng-sinh-mẹ-hiền, vô lượng như trời cao vô biên, có được an lạc và gốc rễ của an lạc (Từ),
Nguyện cho họ thoát khỏi đau khổ và gốc rễ của đau khổ (Bi),*

⁴ Tiếng Anh sử dụng các từ sau đây: *Love, Compassion, Joy and Equanimity* để chỉ *Từ (maitri), Bi (karuna), Hỷ (mudita), Xả (upeksa)*.

Nguyện cho họ không bao giờ xa lìa tâm hoan hỷ vô ưu vô nhiễm (Hỷ),

Nguyện cho họ an trụ trong bình đẳng trí, không chấp trước, không tỵ hiềm (Xả).⁵

Thiền định dựa trên tâm Từ và tâm Bi

Chúng sinh trong khắp các cõi, không phải chỉ riêng cõi người, không phải chỉ một, hai chúng sinh mà tất cả chúng sinh từ vô thủy vô chung đã từng là cha mẹ của chúng ta trong nhiều đời kiếp nên khi nghĩ đến họ, chúng ta phải cố gắng phát khởi một tâm nguyện bao la bát ngát tựa không gian vô biên! Hãy nghĩ đến những gì chúng-sinh-cha-mẹ nhiều-đời đã làm cho ta, họ đã cứu mang ta, đã chăm sóc lo lắng cho ta từng miếng ăn manh áo như thế nào, v.v. Họ muốn hạnh phúc nhưng không biết tạo nhân hạnh phúc. Muốn an lạc nhưng không biết gieo mầm an lạc. Họ không hiểu về nhân quả và không biết đâu là nguyên nhân đưa đến khổ não; họ bị mê mờ, sai sử, tiếp tục tạo ác nghiệp và hứng chịu đau khổ triền miên.

Do đó, chúng ta phát khởi tâm Từ và tâm Bi, nguyện cho họ có được an lạc và biết vun trồng nguyên nhân đưa đến an lạc, thoát khỏi đau khổ và biết dứt bỏ nguyên nhân đưa đến đau khổ. Không phải là phát nguyện sơ sài, hời hợt cho có, mà phải thực tâm cảm nhận được điều này tự đáy lòng mình.

⁵ *'May all mother sentient beings boundless as the sky, have happiness and the causes of happiness. May they be liberated from suffering and the causes of suffering. May they never be separated from the happiness that is free from sorrow. May they rest in equanimity, free from attachment and aversion.'* (Khenchen Konchog Gyaltzen's translation)

thì nên sám hối và cầu nguyện cho kẻ gây ra khổ não cho ta sớm thức tỉnh.

Nói tóm lại, nếu bạn thành công trong việc quán chiếu về *vô thường* thì bạn có thể đẩy lui tâm bám chấp và đủ mọi loại tâm phiền não, thèm khát, thương tổn, giận hờn, ganh ghét, oán trách, v.v. Bạn sẽ thực sự cảm thấy thế nào là buông xả, là quay lưng lại với thế gian, quay lưng lại với khổ não và nguồn gốc gây ra khổ não.

Nhưng cũng phải làm từ từ, nhẹ nhàng từng giai đoạn một, đừng quá căng thẳng, quá *găng* với chính mình và cũng đừng dụng công quá mức để đẩy lui mở tâm phiền não, bức xúc, rối loạn này trong khi ngồi thiền. Vì nếu bạn dụng công quá mức thì sẽ có những triệu chứng đáng tiếc khác xảy ra, khí lực bị xáo trộn, ảnh hưởng không tốt cho sức khoẻ và tâm thần của bạn. Bệnh tật sẽ phát sinh và nhiều người tự nhiên trở nên mất ăn, mất ngủ, cảm thấy chán đời, khí mạch rối loạn, và sẽ cảm thấy bức xúc, nóng nảy còn nhiều hơn cả trước khi ngồi thiền.

Hãy cứ nhẹ nhàng chuyển hóa trong thực tập. Nhìn nhận ra vấn đề nằm ở đâu và phải có quyết tâm giải quyết vấn đề nhưng giải quyết một cách an nhiên, từ tốn. Không việc gì có thể xảy ra ngay tức khắc, hướng chi là việc giải quyết nội tâm!

Thân xác, thân trí nặng nề, trì trệ, chán nản

Nếu bạn có cảm giác cả thân xác lẫn thân trí đều nặng nề, trì trệ, tâm trạng chán nản, không có chút hứng khởi nào khi công phu thiền tập thì đây là dấu hiệu hay sự trở quả của những chướng nghiệp mà bạn đã tạo ra trong quá khứ hay trong tiền kiếp. Khi cảm thấy như trên thì ngay lập tức,

Khi trong tâm bạn cảm thấy nóng nảy, bức xúc, rối loạn như vậy, đó có nghĩa là bạn còn *chấp ngã* quá nhiều, còn quá nhiều bám chấp, tham luyến, và chưa thành công trong việc thực tập hỷ xả.

Nếu những cảm giác này cứ liên tục xảy đến cho bạn trong khi ngồi thiền thì bạn nên xả thiền rồi ngồi tư duy về *vô thường*, đến và đi, sống và chết, chẳng có gì vĩnh cửu thường hằng, vậy thì tại sao lại chuốc lấy phiền não và để cho tâm bám chấp làm mình khổ? Ngay đến cả những *cảm giác và tư tưởng* của chúng ta, nếu chúng ta không *bám vào* chúng thì chúng cũng sẽ *theo đúng luật vô thường mà tự tan rã* kia mà!

Nếu đối tượng gây ra phiền não và tham luyến là một món đồ đẹp đẽ quý giá, thì hãy nghĩ đến bề trái của món đồ đó, nghĩ đến những *khuyết điểm* của món đồ đó và những *khiểm khuyết* của tâm tham luyến, chẳng hạn như tham luyến sanh ra trộm cắp, tham luyến sanh ra ganh tị, v.v. Nếu không tìm ra được khuyết điểm nào của món đồ thì nghĩ đến *vô thường*, nay còn mai mất, phút trước có, phút sau không.

Nếu đối tượng gây ra phiền não và sân hận là một kẻ nào đó trong cuộc đời bạn, thì hãy nghĩ đến bề trái của tư tưởng sân hận, sân hận gây ra bệnh tật, sân hận gây ra chiến tranh và hãy nghĩ rằng trong vô lượng kiếp, không một ai trong chúng sinh đã không từng là cha mẹ của ta, đã từng cứu mang ta, nên thay vì sân hận thì nên thực hành hỷ xả. Hãy nghĩ thêm rằng kiếp trước chắc ta cũng đã như họ bây giờ và ta đang chịu hậu quả của nghiệp xấu mà chính ta đã gieo trong kiếp trước, nên thay vì oán hận

Khi thiền định dựa trên tâm Từ và tâm Bi, trước hết các bạn phải phát khởi tâm Từ Bi đối với tất cả chúng sinh, loài người, loài vật, cùng chúng sinh trong các cõi khác. *Khi ngồi xuống công phu thiền định thì chỉ chú tâm vào ước nguyện như đã nói qua ở trên mà thôi, không nghĩ ngợi điều gì khác hay hướng tâm vào đề tài nào khác!*

Khi thấy tư tưởng của mình bắt đầu vọng thì phải ngay tức khắc kéo tư tưởng của mình trở lại với tâm Từ, tâm Bi, với hình ảnh đau thương phiền não của chúng sinh và ước nguyện muốn tất cả được thoát khổ, với ý tưởng mãnh liệt rằng chúng sinh sẽ hạnh phúc biết chừng nào nếu họ có thể chặt đứt được nguyên nhân gây ra đau khổ... Nghĩ đến muôn loài, muôn người, v.v. Hình dung ra họ và trụ vào tư tưởng vị tha và tấm lòng yêu thương bao la bát ngát mà ta muốn dành riêng cho họ.

Thiền định dựa trên tâm Hỷ

Kể đến, nếu các bạn nhìn thấy chúng sinh trong khắp các cõi - nhất là cõi người, nhất là những người ta không có mấy thiện cảm - nếu ta thấy họ được hạnh phúc, khoẻ mạnh, giàu sang phú quý, được hưởng tất cả những quả tốt đẹp do những nhân lành mà họ đã gieo trong quá khứ... thì chúng ta phải hết lòng hoan hỉ với những an lành và hạnh phúc của họ. Chúng ta phải hết lòng cầu chúc cho họ được tiếp tục thọ hưởng những an lành và may mắn đó, nguyện cho họ tiếp tục biết gieo nhân lành trong đời này và trong các đời sau. Đó chính là tâm Hỷ của Tứ-Vô-Lượng.

Khi thiền định dựa trên tâm Hỷ, trước hết các bạn phải phát khởi tâm Hỷ đối với tất cả chúng sinh, loài người, loài vật cùng chúng sinh trong các cõi khác, nhất là những kẻ đang gây khó khăn cho ta, nhất là những kẻ mà ta thường có cảm giác khó chịu hay tị hiềm, v.v. *Khi ngồi xuống*

công phu thiền định thì chỉ chú tâm vào việc phát khởi và vun bồi tâm hoan hỷ như đã nói qua ở trên mà thôi, không nghĩ ngợi điều gì khác hay hướng tâm vào đề tài nào khác!

Khi thấy tư tưởng của mình bắt đầu vọng thì phải ngay tức khắc kéo tư tưởng của mình trở lại về với tâm Hỷ, với những kết quả lợi lạc của việc thực hành tâm Hỷ. Nghĩ đến muôn loài, muôn người, v.v. Hình dung ra họ và trụ vào tư tưởng hân hoan, hỷ lạc và tấm lòng yêu thương bao la bát ngát mà ta muốn dành riêng cho họ.

Thiền định dựa trên tâm Xả

Cuối cùng, nếu các bạn nhìn thấy chúng sinh trong khắp các cõi - nhất là cõi người, nhất là những người ta xung khắc hay không có mấy thiện cảm - và cảm nhận được rằng ta và người đều không có gì khác biệt, kiếp này nếu ta không làm lỗi giống họ thì nhiều kiếp trước chắc chắn ta cũng làm lỗi giống họ, kiếp này ta không phải sinh ra làm thú nhưng từ vô thủy vô chung, chắc chắn nhiều kiếp trước ta cũng đã từng làm thú, v.v. Hiểu được như vậy thì sẽ dễ thực hành được tâm bình đẳng. Có được tâm bình đẳng thì ta sẽ không ở trong tâm trạng phân chia, bè phái, chuộng người này và muốn xa lánh người kia. Khi có được tâm bình đẳng thì tâm Xả sẽ dễ phát sinh, ta sẽ bớt chấp trước, bớt đố kỵ, bớt ty hiềm với những người đang sống chung quanh ta.

Khi thiền định dựa trên tâm Xả, trước hết các bạn phải phát khởi tâm Xả đối với tất cả chúng sinh, loài người, loài vật cùng chúng sinh trong các cõi khác, nhất là những kẻ đang gây khó khăn cho ta, nhất là những kẻ mà ta thường có cảm giác khó chịu hay tị hiềm, v.v. *Khi ngồi xuống công phu thiền định thì chỉ chú tâm vào việc phát khởi và vun*

mạch vi tế (subtle channel), mà quán bên ngoài cơ thể, ở trên trán.

Bạn cũng có thể đưa mắt ngó ra trước mặt vào khoảng không bao la, không phải là ngó ngược lên trời, mà ngược lên ngó vào không gian vô tận.

Bạn có thể đứng dậy, xả thiền và đi thiền hành trong yên tĩnh, tiếp tục giữ trong tâm hình ảnh của đối tượng thiền định càng nhiều càng tốt.

Bạn có thể dời chỗ ngồi đến một nơi sáng sủa hoặc thoáng khí hơn.

Bạn có thể thay đổi đối tượng thiền định bằng cách ngay lúc cơn buồn ngủ vừa kéo đến thì bạn chuyển ngay đổi mắt và sự chú tâm vào một vật thể nào có ánh sáng rực rỡ hơn, chẳng hạn như là nhìn vào một ngọn đèn bơ hay ngọn nến lung linh, cho qua cơn buồn ngủ.

Dao động, nóng nảy, bức xúc, rối loạn

Nếu bạn cảm thấy trạo cử, nóng nảy, bức xúc hay rối loạn trong khi ngồi thiền thì bạn có thể quán tưởng một *giọt tinh chất nhỏ xíu sắc tối đậm (a dark bindu)* ở phía dưới rốn, chỗ đan điền.

Hãy trụ tâm vào giọt tinh chất sắc tối đậm đó cho đến khi những dao động, nóng nảy, bức xúc trôi qua rồi sau đó, có thể tập trung tư tưởng trở lại vào đối tượng thiền định lúc ban đầu. Không cần quán giọt tinh chất này nằm ở trong đường khí mạch vi tế (subtle channel), mà quán ngay bên ngoài cơ thể, ở chỗ đan điền.

đại thành tựu giả Saraha⁶ thường nhắc nhở học trò bằng câu nói của đức Phật, rằng chẳng khác chi một người thợ dệt thiện nghệ, khi kéo chỉ, anh ta biết rằng kéo quá căng thì chỉ đứt, mà kéo không đủ căng thì chỉ trùng, không thể nào dệt được thành áo. Người đi vào con đường thiền tập cũng phải học cách kéo chỉ y như thế. Không nên dụng công quá mức! Mà cũng không thể dễ dãi, hời hợt!

☞ *Chương ngại và phương pháp đối trị*

Trong khi ngồi thiền, thiền sinh nhập môn thường gặp phải những chương ngại như buồn ngủ, hôn trầm, dã dượi, dao động, trạo cử, nóng nảy, bức xúc, rối loạn, mong đợi, hy vọng, chán nản, chấp ngã, v.v. Mỗi chương ngại đều có cách để đối trị.

Buồn ngủ, dã dượi, hôn trầm

Nếu bạn cảm thấy buồn ngủ, trở nên mơ màng, không còn tỉnh táo sáng suốt nữa thì bạn có thể quán tưởng *một giọt tinh chất (a very bright bindu) nhỏ xíu sáng rực*, nằm ở giữa hai hàng lông mày trên trán, ngay nơi mắt thứ ba (tuệ nhãn).

Hãy tập trung tư tưởng vào giọt tinh chất sáng rực đó cho đến khi cơn buồn ngủ trôi qua, rồi sau đó, có thể tập trung tư tưởng trở lại vào đối tượng thiền định lúc ban đầu.

Không cần quán giọt tinh chất này nằm trong đường khí

⁶ Saraha là một vị đại thành tựu giả người Ấn, tác giả của ba hệ (cycles) *dohas*. *Dohas* là những 'bài ca đại thành tựu' mà các vị thánh giả như Saraha hay Virupa thường sáng tác để hát lên về những kinh nghiệm thành tựu của mình.

bồi tâm hoan hỷ như đã nói qua ở trên mà thôi, không nghĩ ngợi điều gì khác hay hướng tâm vào đề tài nào khác!

Khi thấy tư tưởng của mình bắt đầu vọng thì phải ngay tức khắc kéo tư tưởng của mình trở lại về với tâm Xả, với những kết quả lợi lạc của việc thực hành tâm Xả. Nghĩ đến muôn loài, muôn người, v.v. Hình dung ra họ và trụ vào tư tưởng bình đẳng hỷ xả và tấm lòng yêu thương bao la bất ngát mà ta muốn dành riêng cho họ.

☞ *Thiền Định Không Cần Đối Tượng Hỗ Trợ*

(Meditation Without Object of Support) và Thiền Định Không Cần Điểm Tựa (Meditation Without Reference Point).

Đối với những hành giả tu cao thì không cần có *đối tượng thiền định*, gọi là *thiền định không cần đối tượng hỗ trợ* (meditation without object of support), và họ cũng không cần phải có *đề mục thiền định*, gọi là *thiền định không cần điểm tựa* (meditation without reference point). Họ an nhiên đi vào định mà không cần dụng công, và để *tâm an trụ ngay nơi bản tánh của chân tâm* (rest their mind in the nature of mind itself).

Nhưng đối với những thiền sinh sơ cơ, đối tượng thiền định và đề mục thiền định vô cùng cần thiết để thiền sinh có thể nương tựa vào, đem lại được nhiều kết quả tốt đẹp trong việc tập trung tư tưởng.

☞ Chánh niệm, tỉnh giác và ý thức không gián đoạn rằng ta phải nghiêm mật trong thiền định

Trong khi ngồi thiền, các thiền sinh nhập môn cần áp dụng ba khía cạnh sau đây của tâm thức để giúp cho thiền sinh tập trung tư tưởng một cách hữu hiệu hơn:

- (1) chánh niệm (mindfulness)
- (2) tỉnh giác (mental alertness)
- (3) ý thức không gián đoạn rằng ta cần phải nghiêm mật trong thiền định (remained uninterruptedly conscious of being cautious in meditation).

Chánh niệm (mindfulness) là khi các bạn trở nên nhạy bén với tất cả những tư tưởng, ý niệm nổi lên trong tâm. Mỗi khi tâm động thì lập tức, chánh niệm kéo bạn trở về với đối tượng hỗ trợ. Chánh niệm sẽ báo cho bạn biết là, ‘Ồ, tâm vừa động, tập niệm vừa khởi, tâm vừa rời xa đối tượng thiền định.’ Chánh niệm là tâm *chánh yếu*, là chánh tâm.

Tỉnh giác (mental awareness) giống như một điệp viên, luôn theo dõi chánh tâm, theo dõi xem chánh niệm có đang làm nhiệm vụ một cách tỉnh táo, bén nhạy không. Tỉnh giác có nhiệm vụ khảo sát tâm có đang đã dười, hôn trầm không, có đang căng thẳng quá sức không, có đang ở trong chánh niệm hay không.

Cuối cùng, cần giữ được *ý thức không gián đoạn rằng ta phải nghiêm mật trong thiền định* (remained uninterruptedly conscious of being cautious in meditation). Chuối ý thức không gián đoạn này sẽ luôn *nhắc nhở* các bạn rằng, ‘*Phải giữ*

tâm an trú trong hiện tại; *phải* khảo sát tâm xem tâm đang ở đâu; *không thể* để tâm đã dười hôn trầm, *không được* quá căng thẳng, *không được* quá thư giãn, v.v.’

Hơn nữa, ý thức không gián đoạn này, khi nhắc nhở các bạn phải nghiêm mật trong thiền định, cũng sẽ nhắc nhở cho các bạn biết rằng các bạn *không nên* chờ đợi một kinh nghiệm hay biến chuyển gì xảy ra trong khi đang ngồi thiền. Ngồi thiền mà ngóng trông có ‘chuyện gì’ xảy ra thì đây là một chướng ngại lớn cho công phu tu tập của bạn. Đối với những hành giả chứng đắc khi ở trong trạng thái viên mãn của Đại-Thủ-Ấn (Mahamudra) hay Đại-Viên-Mãn (Dzogchen), họ trụ vào cái rỗng rang không thể nghĩ bàn, hoàn toàn tự do, không tạo tác, nên họ chẳng cần cần đến chánh niệm, tỉnh giác, hay cần đến ý thức không gián đoạn nhắc nhở họ phải nghiêm mật trong thiền định nữa.

Nhưng đối với các bạn là những hành giả sơ cơ hay thiền sinh nhập môn, các bạn không thể nào *đi vào* trạng thái *định* mà không dựa trên (1) *chánh niệm*, (2) *tỉnh giác* và (3) *ý thức không gián đoạn nhắc nhở các bạn phải nghiêm mật khi công phu*. Nắm chắc được ba ‘cảnh sát viên’ quan trọng này trong tay rồi thì có nghĩa là bây giờ bạn đã có một ‘nền móng’ vững chắc để có thể tiến xa hơn.

☞ Như người thợ dệt thiện nghệ

Thiền sinh nhập môn cần lưu ý một điều là phải luôn luôn giữ một trạng thái quân bằng, không quá căng thẳng, quá rần rức, mà cũng không quá thư giãn, quá buông lỏng. Vì