

THỰC HÀNH KÈM THEO

Trulshik Adeu Rinpoche

Việt dịch: Pema Jyana.

Mục đích của thời công phu đầu tiên trong ngày là tạo ra nhận thức mạnh mẽ về lòng sùng mộ và hạnh xả ly. Bạn tập trung vào vị thầy, khấn cầu và tan biến vị thầy vào bản thân. Tiêu chuẩn của lòng sùng mộ là gì. Đó là khi những giọt nước mắt chảy từ đôi mắt bạn và tóc trên người bạn dựng đứng và bạn thực sự cảm thấy niềm tin tưởng lớn lao từ sâu thẳm bên trong. Giống như vậy, với hạnh xả ly, hãy trải qua những quán chiếu khác nhau, bắt đầu với các suy ngẫm về sự quý giá của thân người này. Hãy nghĩ về nguyên nhân của cơ hội nghiên cứu và thực hành Phật Pháp này, nó quý giá và hiếm có thế nào. Hãy quán chiếu nhiều lần cho đến khi bạn trở nên quen với lối suy nghĩ đó và nó trở thành đặc tính thứ hai của bạn. Chỉ khi bạn thực sự cảm thấy thế và chân thành nghĩ rằng, “Tôi sẽ không lãng phí thời gian; đây thực sự là một cơ hội vô cùng quý giá,” bạn mới có thể nói rằng bạn đã hoàn thành thành công quán chiếu này.

Sau đó, không lãng phí một chút thời gian nào, bạn nên tiếp tục với quán chiếu về cái chết và vô thường. Thời gian dần trôi qua, bởi vậy không trở nên xao lãng và trước khi bước sang phần tiếp theo, nghiệp và luật nhân quả, bạn nên quán chiếu kỹ càng từng điều trong bốn niệm chuyển tâm cho đến khi phát huy tác dụng và kết quả thực sự sinh khởi trong tâm bạn.[\[1\]](#)

Khi bạn thực sự trải qua bốn quán chiếu này, bạn cần sợ hãi về việc sẽ kết thúc trong các cõi thấp hơn. Hãy tưởng tượng bạn đang ở đó, trong một cõi địa ngục. “Sẽ thế nào nếu tôi phát hiện ra bản thân đang ở đó? Sẽ khổ đau thế nào nếu chịu đau khổ của loài nga quý?” Hãy tưởng tượng bạn sẽ ra sao nếu là một con côn trùng hay động vật bị ăn thịt bởi kẻ khác, đau đớn vì đói, bị đánh đập, nô dịch hay bị giết thịt.

Hãy thực sự tưởng tượng bạn trong hoàn cảnh như vậy. Bạn nên thực sự cảm thấy đau đớn và khổ đau, để bạn có một nhận thức rõ ràng về việc “Tôi muốn tự do. Tôi không muốn kết thúc trong tình trạng như vậy.” Chỉ khi đó bạn mới nên tiếp tục chuyển sang thực hành kế tiếp, tức là quy y với hạnh xả ly chân chính, nghĩa là ý muốn giải thoát.

Hãy trì tụng lời nguyện quy y từ sâu thẳm con tim. Chỉ khi nó thực sự phát huy tác dụng, bạn mới nên tiếp tục với Bồ Tát giới. Đầu tiên là bồ đề tâm nguyện và sau đó bồ đề tâm hạnh. Hãy tiếp tục với thực hành này cho đến khi nó trở thành lòng từ bi chân thành, được cảm nhận sâu sắc, lòng từ ái và tâm bồ đề.

Khi tôi còn trẻ, tôi đã trải qua những điều này và một vài trong số những vị thầy của tôi bắt tôi dành mười ngày cho từng quán chiếu. Giống như khi nó được tiến hành trong sự tách biệt của luân hồi và niết bàn, được biết tới là *khordey rushen*, tôi thực sự trải qua từng cõi giới. Tôi sẽ tưởng tượng rằng tôi đang ở một trong những cõi giới thấp hơn với sự sống động mà nó dường như là thật, không phải chỉ là một ý tưởng. Khi bạn thực sự hòa nhập quán chiếu này vào bản thân và bước sang giai đoạn tiếp theo, thì khi bắt đầu một thời công phu, bạn chỉ cần dành một chút thời gian cho những phần trước đó.

Sau bồ đề tâm, người ta bước vào phần chính yếu của thực hành, được gọi là triệu thỉnh, triệu thỉnh gần hơn, thành tựu và thành tựu vĩ đại, ví dụ, quán tưởng, trì tụng và định. Truyền thống là người ta nên thực hành từng điều này cho đến khi các dấu hiệu nhất định xuất hiện, và sau đó họ mới chuyển sang bước tiếp theo. Nói cách khác, từng thực hành có dấu hiệu nhất định để xác định sự tu tập, như là sự chân thành, hạnh xả ly thực sự, lòng sùng mộ, từ bi và tương tự. Đó là cách mà nó được thực hành trong quá khứ, và cách mà tôi đã thực hành khi còn trẻ.

Thực hành shamatha là việc điều phục tâm hoang dã, thứ cần phải được kiểm soát. Khi tâm được kiểm soát, nó duy trì sự an bình. Tuy nhiên, với thực hành shamatha, tâm

không biết chính nó, nó chỉ giam hãm, bởi vậy nó không thể bay nhảy theo cách này hay cách khác. Tu tập shamatha nghĩa là phát triển thiền định, ba la mật thứ năm, điều lại có hai khía cạnh: có hỗ trợ và không hỗ trợ.

Một thực hành như vậy là thiền định về một hỗ trợ hoàn hảo, như là thân tướng của Đức Phật hay Độ Mẫu (Tara). Để làm vậy bạn đặt một bức tượng hay bức hình ngay trước mặt, sau đó đơn giản tập trung sự chú ý vào đó để không bị xao lãng. Bây giờ bạn có một điểm tham chiếu để dễ dàng biết khi nào tâm đi lang thang; và khi đó, bạn đơn giản lại tập trung vào bức tượng hay bức hình. Hỗ trợ không nhất thiết phải là một đối tượng vật chất; bạn cũng có thể mở mắt và quán tưởng Đức Độ Mẫu và sử dụng bức hình để hỗ trợ cho việc không xao lãng. Tập trung vào một bức hình thanh tịnh, dù thực sự hay được quán tưởng, bạn có thể phát triển sự quen thuộc nhiều hơn với không xao lãng đến khi bạn đạt được định của shamatha.

Ban đầu, sẽ rất lợi lạc nếu có một hỗ trợ, bởi tâm có xu hướng dễ dàng bị xao lãng. Trong đời sống hàng ngày, chúng ta thậm chí không nhận ra. Tuy nhiên, hãy rõ ràng rằng, vào giai đoạn khởi đầu này, tướng tượng Độ Mẫu trong tâm là một hành động suy nghĩ. Sau đó, điều này sẽ dẫn tới việc nhận ra tinh túy của tâm, nhưng lúc này, nó không phải rigpa. Shamatha thiết lập nền tảng cho việc duy trì rigpa khi vị thầy gốc của bạn chỉ ra trực tiếp bản tính của tâm cho bạn.

Học trò: Làm sao chúng con có thể thực hành sáu ba la mật?

Rinpoche: Nhận ra tính không trong bất cứ hành động nào – dù lớn hay nhỏ – của năm ba la mật đầu tiên, tức bố thí, nhẫn nhục, trì giới, tinh tấn và thiền định, được gọi là ôm trọn nó với ba la mật thứ sáu, trí tuệ siêu việt. Làm như vậy đòi hỏi việc chứng ngộ tính không và nếu điều đó xảy ra thì chúng tự nhiên được ôm trọn bởi tính không và không đòi hỏi nỗ lực nào thêm. Tuy nhiên, nếu bạn là một người bình phàm, bạn vẫn có thể ôm trọn năm ba la mật bằng ba la mật

thứ sáu bằng cách hiểu một cách lý thuyết về tính không, nghĩa là xem bất cứ hành động nào cũng là hư huyễn.

Ban đầu nó không nhất thiết phải quá hoàn hảo; phần lớn người ta thường phải bắt chước hoạt động và sự hiểu giác ngộ, và bằng cách làm vậy, họ tích lũy và trí tuệ cần thiết để đạt được chứng ngộ tính không chân chính. Điều này giống như thực hành nghi quỹ khi bạn quán tưởng thứ gì đó trong tâm, trì tụng thần chú khi tưởng tượng rằng bạn chiếu ra những tia sáng hay tương tự. Điều này không có nghĩa là bạn đã làm chủ giai đoạn phát triển, nhưng nó là một hỗ trợ tuyệt vời. Điều đó được gọi là sự áp dụng chí thành. Khởi đầu, bạn cố gắng hết sức và sau đó, nhờ sự hiến dâng và tinh tấn, nó trở nên hoàn hảo.

Học trò: Làm sao chúng con thực hành hai sự tích lũy công đức và trí tuệ?

Rinpoche: Hai sự tích lũy công đức và trí tuệ nên được thực hành như một sự hợp nhất. Bất cứ khi nào bạn làm điều gì đó tốt đẹp và giá trị, bạn nên dừng lại quan niệm về chủ thể, đối tượng và hành động. Bằng cách làm như vậy, tích lũy trí tuệ sẽ hòa quyện cùng tích lũy công đức và chuyển hóa nó thành tích lũy trí tuệ. Đó là cách chuyển hóa hành động. Nó không giống như việc trộn hai thứ khác nhau, như nước và sữa, mà là việc gắn sự thật tương đối với sự thật tuyệt đối.

Đức Milarepa nói với ngài Gampopa rằng khi tu tập trong thiền định không quan niệm, tức là sự tích lũy trí tuệ, nếu con chuyển sang thực hành quan niệm như là tích lũy công đức, sẽ có hiểm họa rằng trí tuệ sẽ trượt mất. Vì thế, hãy duy trì thiền định không quan niệm trong mọi hoạt động.

Hơn thế nữa, ngài Saraha từng dạy rằng việc người ta đang tu tập trong sự tích lũy trí tuệ không có nghĩa là họ nên coi thường giá trị của tích lũy công đức, bởi tích lũy công đức giúp củng cố và tăng cường trí tuệ. Tốt nhất là luôn có sự cân bằng giữa cả hai.

Nếu bạn thực hành ở một nơi đặc biệt như là các động linh thiêng của Guru Rinpoche, bạn có thể tăng trưởng nhiều công đức hơn, hoặc nếu bạn ở cùng với một người đã tích lũy rất nhiều công đức, bạn có thể tham gia cùng họ và như thế dễ dàng tạo ra nhiều công đức. Khi được cung cấp những cơ hội như vậy, đừng quay lưng lại mà nghĩ rằng đó là quan niệm, bởi bạn có thể vẫn ôm trọn nó bằng quan kiến không quan niệm và chuyển hóa nó thành sự tích lũy trí tuệ. Tuy nhiên, nếu bạn có thể duy trì trong sự an bình không quan niệm, bạn không cần từ bỏ nó để tạo ra công đức quan niệm. Tổ Tilopa bảo với đệ tử của ngài, Đức Naropa rằng, “Này con, cho đến khi con hoàn toàn chứng ngộ sự bất khả phân của tính không và duyên khởi, đừng bao giờ di chuyển bánh xe khỏi cỗ xe công đức và trí tuệ, thay vào đó, hãy luôn thực hành chúng như một sự hợp nhất.” Việc duy trì hợp nhất công đức và trí tuệ có một mục đích lớn lao.

Học trò: Là những hành giả Đại thủ ấn hay Đại toàn thiện, chúng con nên hành xử ra sao?

Rinpoche: Tất cả các truyền thống của Phật giáo Tây Tạng đều đồng ý ở bốn điểm sau: đạt tới sự xác quyết bằng tri kiến, thực hành bằng thiền định, củng cố bằng hành vi, và đạt tới chứng ngộ bằng kết quả.

Hành vi là cách mà một thiền gia nên hành xử khi thực hành của anh hay cô ấy tiến triển. Có rất nhiều kiểu hành vi khác nhau. Ban đầu, cần phải theo lý tưởng Bồ Tát của Đại thừa, hành xử phù hợp với sáu ba la mật. Sau đó “hành vi xuất sắc,” rồi “trì giới tinh thức dũng mãnh,” và cuối cùng “hành vi chiến thắng hoàn toàn.” Tuy nhiên, điều quan trọng là chúng ta nên hành xử phù hợp với tri kiến để hành vi và kiểu hành vi có thể trợ giúp và làm sâu sắc hơn sự chứng ngộ tri kiến; nếu không thì nó có thể rất nguy hiểm.

Nếu bạn đánh mất hành vi trong tri kiến, bạn có thể dễ dàng trượt vào sự tan biến ảo mộng, bởi nhầm lẫn dòng chảy liên tục của hư huyền là tri kiến cao cấp. Mặt khác, nếu hành vi của bạn quá cao nhưng tri kiến thì không, bạn sẽ chỉ hành xử như một yogi chứng ngộ, thay vì thực sự như vậy. Ngoài

ra, hướng dòng tâm thức vào dòng chảy không ngừng của ảo mộng sẽ chỉ khiến bạn mắc sâu hơn vào tấm lưới luân hồi.

Guru Rinpoche nói rằng, “Đừng để mất hành vi trong tri kiến, thay vào đó hãy dừng cảm trong tri kiến và cần trọng trong hành vi.” Điều này nghĩa là chứng ngộ tri kiến cao nhất của Đại toàn thiện, trong khi vẫn kính trọng những chi tiết của nhân quả bằng cách duy trì tinh thức hoàn toàn rằng hành động của mỗi người đều có kết quả.

Một lần khi Paltrul Rinpoche đang ban giáo lý Dzogchen cho một nhóm, một đệ tử đã giết một con cừu bất cứ khi nào ông ta cần thức ăn. Paltrul Rinpoche cho gọi ông ta và bảo rằng, “Này! Con đang làm gì vậy? Ta nghe nói con đang giết lũ cừu. Hãy giải thích về điều này đi.” “Vâng, lũ cừu không tồn tại,” đệ tử đáp, “và không có ai giết chúng cả. Hành vi sát sinh là hư huyền hoàn toàn và không thực sự tồn tại.” Nghe vậy, Paltrul Rinpoche quở mắng ông ta vì sự ngu dốt và vô minh này, bởi người đàn ông này đã sử dụng tri kiến để bào chữa cho hành vi xấu xa của ông ta, cho thấy một sự hiểu sai lầm về cách thức trộn lẫn tri kiến và hành vi. Ông ta chỉ nghe một vài giáo lý Dzogchen về bản tính nguyên sơ của giác tính tự-tồn tại không lệ thuộc vào tốt hay xấu, không bị ảnh hưởng bởi nghiệp theo bất kỳ cách nào, và sau đó sử dụng nó để biện minh cho việc tiếp tục những hành động xấu ác. Đó là lý do tại sao người ta nói rằng, “Nếu ai đó đánh mất hành vi trong tri kiến, tri kiến ma quý của sự lãng phí ảo mộng sẽ duy trì mãi.” Xin hãy xác quyết về điều này.

Một cách sa ngã khác là lắng nghe giáo lý Dzogchen, đạt được một vài sự hiểu về lý thuyết, sau đó nghĩ rằng bạn đã hiểu nó mà không làm gì thêm. Sẽ là không đủ nếu chỉ tạo ra một ý tưởng về các nguyên tắc của Đại toàn thiện mà không thực sự chứng ngộ giáo lý trong trải nghiệm cá nhân hay kiểm tra xem liệu bạn có thực sự nhận ra tri kiến. Đó là một cách để đánh lừa bản thân.

Có một khác biệt lớn giữa sự hiểu lý thuyết, kinh nghiệm và chứng ngộ; chúng ta cần phân biệt rõ ràng chúng khác nhau ra sao và tại sao cần trải qua những giai đoạn lần lượt của con đường. Đầu tiên hiểu một cách lý thuyết là đạt được sự chắc chắn và thuyết phục bằng việc quán chiếu một thực hành. Sau đó áp dụng nó trong kinh nghiệm của bản thân để tiến bộ và đạt tới chứng ngộ. Chỉ giả bộ rằng, “Bởi tôi đã nghe những giáo lý Đại toàn thiện, bây giờ tôi là một hành giả Dzogchen” sẽ là chưa đủ. Hay thậm chí tệ hơn, “Bởi thực hành Dzogchen không cần quan niệm hóa, vì thế tôi không nên thực hành.” Nghe thấy từng “không thiên định” vài người nhầm lẫn kết luận rằng không cần thiết phải làm gì, và bởi vậy một cách sai lầm tin rằng họ không phải thực hành gì.

Trước khi gặp ngài Marpa, Đức Milarepa đã gặp một đạo sư Dzogchen, vị này nói rằng, “Ta sở hữu chỉ dẫn Đại toàn thiện, điều mà, khi con thực hành nó vào buổi sáng, con là Phật vào buổi sáng, nếu con thực hành nó vào buổi tối, con là Phật vào buổi tối. Sự thật là nếu người ta có một sự liên tục của tu tập trước kia, họ không cần phải thiên định gì cả mà vẫn chứng ngộ Phật quả.” Nghe thấy điều này, Milarepa nghĩ rằng, “Khi thực hành tà thuật, với mình chỉ cần một tuần để đạt được những dấu hiệu thành tựu. Sau đó, tạo ra mưa đá cần không đến một tuần. Bởi vậy, hiển nhiên, mình rất thông minh. Mình chắc chắn là người được chọn. Vì thế, mình không cần thiên định, bởi đạo sư nói rằng một người may mắn không cần thực hành và sẽ vẫn giác ngộ. Bởi vậy mình chỉ cần nằm xuống chợp mắt một lúc,” và ngài nằm xuống ngủ. Sau một thời gian, đạo sư gọi ngài vào phòng và hỏi điều gì đã xảy ra. Milarepa đáp, “Con đã rất ung dung, nghỉ ngơi và ngủ một lát. Bởi thầy nói rằng con cần xem bản thân là một người may mắn, con thấy rằng không cần phải thiên định.” Đạo sư Dzogchen lắc đầu và nói, “Không, không, không! Dường như con không có kết nối nghiệp với giáo lý này hay với ta. Con phải tới gặp Dịch giả Marpa, ngài là vị thầy tiền định của con.” Và ông ấy gửi Milarepa đến học với Marpa. Đó là một tấm gương tốt về cách thức mà người ta có thể hiểu sai hay bỏ mất điểm

trọng yếu, bởi vậy hãy cẩn trọng về thái độ và thực hành
tinh tấn.

*Trích: Tự do trong tù ngục, Trulshik Adeu Rinpoche.
Việt dịch: Pema Jyana.*
