TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Trí tuệ khởi sinh mọi hạnh lành: Bản kinh văn về hai giai đoạn thiền quán Duyên khởi

ISSN: 2734-9195 05:30 05/02/2021

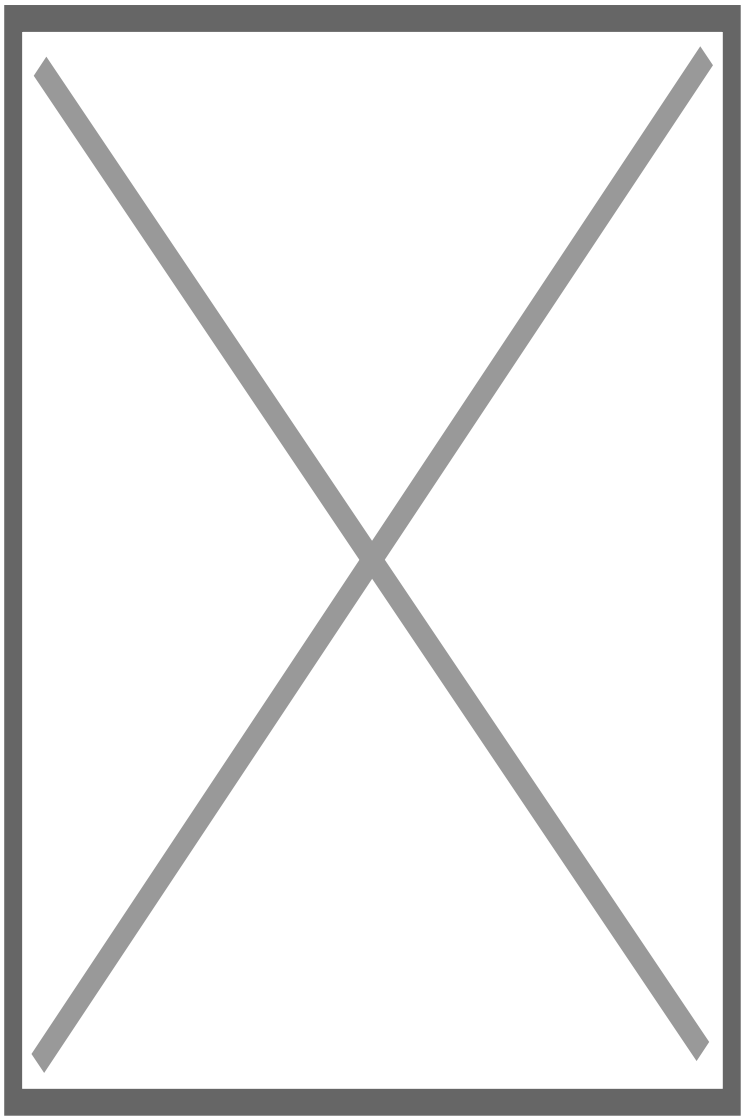
Khi đã thể nhập bản chất Chân không Diệu hữu của vạn pháp, luân hồi và niết bàn, tư tưởng và tính không, phiền não và trí tuệ

> Khunkhyen Pema Karpo (1527-1592) là một trong những vị tổ dòng Phật giáo Drukpa Kagyu ở miền xứ Tuyết. Một trong những di sản đồ sộ mà ngài để lại là bộ luận Một Trăm Ngàn Từ. Đây là bộ luận bàn về nhiều nội dung rộng lớn như: vũ trụ học Phật giáo, luận lý, Lô-gic, mối quan hệ giữa Hiển giáo và Mật giáo... Bộ luận này hiện vẫn là sách giáo trình trong nhiều tự viện và trường học Phật giáo hệ Tạng truyền. Một trong những hậu thân của tổ Khunkhyen Pema Karpo là ngài Ngawang Namgyal Rinpoche (1594-1651) đã thành lập nên vương quốc Bhutan, thiết lập hệ thống tu học Phật giáo tại đây. Bộ luận Một Trăm Ngàn Từ từ thời ngài Ngawang Namgyal Rinpoche thế kỷ thứ 17 tới nay, vẫn là sách giáo trình tại các tự viện và trường học Phật giáo, đồng thời là chỉ dẫn cho sự hành thiền thường nhật và nhập thất dài hạn cho các hành giả Phật giáo tại vương quốc Bhutan.(1) Bài viết này xin chỉ lược một đề mục trong bộ luận giới thiệu thiền quán về Duyên khởi để nuôi dưỡng từ bi và trí tuệ Tính không.

Đề mục này gồm hai phần, thiền quán về Duyên khởi Tính không và giai đoạn hậu thiền với mục đích làm tăng trưởng những phẩm hạnh cao quý.

Thiền quán về Duyên Khởi Tính Không

Ở nơi thâm sơn tràn đầy hỷ lạc, rời xa chốn thành thị đầy xao nhãng, bỏ lại những nguồn thị phi, tham ái, tránh năm chướng ngại và mười bất thiện, an tọa trên tọa cụ trong tư thế liên hoa. Hai tay dưới rốn trong ấn thiền định, lưng thẳng, vai mở, cằm hơi nghiêng phía cổ, lưỡi chạm hàm trên, mắt nhìn thẳng đầu sống mũi, trong tư thế của đức Tỳ Lô Giá Na. Thở ra một hơi nhẹ và dài, rồi hít thở vào một cách tự nhiên.



Tiếp tới khởi dòng tâm nguyện như sau: *“Vì lợi ích giải thoát cho tất thảy chúng sinh, nguyện con viên mãn Bồ đề tâm tối thượng.”* Sau đó tiếp tục thiền quán phía trước trên đỉnh đầu là đức Phật Thích Ca. Sắc thân ngài rực rỡ ánh vàng với ba mươi hai tướng hảo và 80 vẻ đẹp tùy hình. Tay ngài trong thế ấn xúc địa, ngài đắp y vàng rực rỡ và kết già trên bảo tòa hoa sen. Tiếp tới hãy nhất tâm và tha thiết cầu nguyện tới các bậc tổ dòng truyền thừa Tiếp tới an trụ trong trạng thái tâm không còn vọng tưởng về quá khứ (ví như: Đừng để tâm hiện khởi các tư tưởng như trước đây mình đã nỗ lực thực hành nên bây giờ được ân hưởng trạng thái tốt lành này, rồi thì điều này, điều kia từng diễn ra...), đừng hướng tới tương lai (ví như: giờ đầy mình đang nỗ lực thực hành phảo bảo thiêng liêng này, trong tương lai mình sẽ được quả ngọt này kia...). Và cũng đừng để tâm tư duy hay phân tích mọi hiện tướng trước mặt và trong tâm (như thứ này là lợi ích, thứ kia là xấu ác, thứ này là đúng đắn, thứ kia là lầm sai.” *Đừng để tâm bị chi phối bởi những định kiến như: “Thứ này phải thế này, điều này phải thế kia!” Đừng đơn giản bị quan kiến hư vô phủ định sự tồn tại của mọi sắc tướng chi phối: “Ồ, mọi thứ đâu có gì, chỉ là mộng huyễn mà thôi!” và cũng đừng giả*

trang thiền tướng, hư vọng về Tính không hay đặt danh, khái niệm cho tính không bằng các tư tưởng: "Ồ, đây chính là trí tuệ Tính không. Đây chính là tâm chân thật!"

Nếu như thế thì hành giả thiền quán ra sao? Nếu không đặt danh, khái niệm hóa mọi đối tượng, nếu không định tâm nơi một hình sắc? Hãy buông xả mọi định kiến, tư tưởng và chỉ đơn giản để tâm an trụ trong cảnh giới bình đẳng và vô niệm. Tổ Tsangpa Gyare đã dạy: *"Tâm, không xáo động, là an nhiên. Nước, không khuấy động, là tinh khiết."*(2) Tổ Saraha đã dạy: Hãy để tâm thư thái, chẳng có gì cần thêm bớt, chẳng có gì cần làm cho sạch trong.

Ở phương diện các sắc tướng, chúng hiện khởi và vẫn đang tồn tại. Nhưng vì tồn tại do duyên giả hợp nên khi ta không thể truy tìm được tự tính cố hữu của chúng. Chúng tới từ hư không và tan biến thành hư không. Có một hành giả đang lắng nghe, suy tư chân lý nhưng cũng chẳng thể tìm được tự tính cố hữu của hành giả này. Ở phương diện thực hành, người thực hành hãy cứ để tâm tĩnh tại và tỉnh giác về mọi sắc tướng đang hiện khởi và vận hành. Miễn là biết tỉnh giác về chúng, thì chúng sẽ luôn được tự do trong bản chất vốn có của mình. Không có sự tách rời giữa đối tượng tỉnh giác và người tỉnh giác; đối tượng và chủ thể là bất khả phân. Đó là sự hợp nhất bất nhị của sự Tỉnh giác và Tính không.

Quá cứng nhắc nếu cố ép mình vào chính niệm và sẽ chỉ làm các dòng tư tưởng mỗi lúc một mạnh mẽ hơn. Nhưng nếu buông lung, người thực hành sẽ bị sự hấp dẫn các giác quan làm lạc lối. Bởi vậy phải cột phàm tâm bằng sự an định và tỉnh giác, khi ấy những phân biệt nhị nguyên tốt hay xấu, thiện hay ác, Niết bàn hay luân hồi sẽ không còn nền tảng kiến cố và dần tan biến vào hư không. Đây là trạng thái không thể dùng ngôn từ để mô tả mà mỗi hành giả cần phải tự mình trực tiếp chứng nghiệm.

Bản chất tâm chân thật của chúng ta không giống như trong tư duy luôn định hình các khái niệm, tri thức, định kiến phân biệt, mà là một thực tại rộng lớn không phụ thuộc vào không gian, vị trí hay bất kỳ đối tượng cụ thể nào. Nó là một tâm tỉnh thức rộng mở tới vô cùng, hiện diện ở khắp mọi nơi nhưng không phụ thuộc vào một nơi chốn cố định. Nó được ví như bầu trời rộng lớn, vốn sẵn có và thấm đẫm nơi thân, khẩu và ý của ta, thân thuộc tới đến nỗi chúng ta không bao giờ ngừng đặt câu hỏi về nó hay mong muốn nhận biết về nó. Bởi vì bản tâm chân thật hiện diện ở khắp mọi ngõ ngách trong đời sống của chúng ta như không khí ta đang hít thở, nên chúng ta vẫn luôn nghe thấy, chạm thấy và cảm thấy nó ở mọi nơi, mọi lúc. Hình ảnh tâm bản lai được ví như bầu trời rộng lớn không bờ mé và các đại dương vô tận, các kinh văn luôn có lời kệ cầu

nguyện tới vô lượng vô tận, mặc dù tâm bản lai rộng lớn hơn vô cùng so với bầu trời và tất cả đại dương cộng lại.

Giai đoạn hậu Thiền: viên mãn công hạnh giải thoát

Nếu như khi đang trong trạng thái hành thiền, tâm chưa thể tĩnh tại dài lâu, mà đôi khi lại xao nhãng, hãy tức thì nhận ra và thư giãn, không phản ứng hay ngụy tạo. dòng tâm khuấy động sẽ được an tĩnh ngay tại nơi chúng đang hiện diện, hòa nhập làm một, như nước rót vào nước. Hãy cứ để chúng như vậy, đừng phản ứng hay chối bỏ các dòng tâm phiền não dữ dội khi chúng hiện khởi. Đừng để chúng chi phối cũng đừng cố tìm cách đối trị chúng. Chúng ta chỉ cần nhận ra chúng đang hiện khởi và vận hành và thư giãn nơi chúng. Đây chỉ là cách các dòng phiền não tự hiện khởi và tan biến vào hư không.

Tổ Pagmodrupa đã dạy: *"Ngay cả khi các tư tưởng hiện khởi, hãy đừng sợ hãi chúng. Bởi vì chúng là bản chất tự nhiên từ tâm bản nhiên thuần tịnh, chúng tới, rồi đi, tự nhiên không ngăn ngại, giống như mặt trời mọc rồi lặn."*(3)

Tổ Milarepa đã viết: *"Khi đang an trụ trong bản tâm, các dòng tư tưởng hiện khởi chính là sự hiển bày diệu kỳ của dòng tâm."*

Trong Mật điển Đại Nhật Như Lai (Mahavairocana) có dạy: *"Khi an trụ trong vô niệm, bầu trời quang minh rực rỡ sẽ hiện khởi".* Trong Sambhuti viết: *"Tự các dòng tư tưởng tịnh hóa các dòng tư tưởng."*(4)

Như vậy, trong sự hành trì này, coi các dòng tư tưởng hiện khởi là chất liệu của con đường, trước hết người thực hành học cách tỉnh giác trước mọi hiện khởi trong tâm. Tiếp tới, duy trì và phát triển năng lực của sự tỉnh giác. Rèn luyện để không phản ứng hay bám chấp mà biết hòa hợp, để cho mọi hiện tướng tự hiện khởi và tự do như chúng vốn đang là. Phương pháp hành thiền này được gọi là hợp nhất Sắc tướng và Tính không hay Chân không Diệu hữu.

Đức Saraha đã dạy: *"Ở phía trước, phía sau và khắp thảy mười phương, mọi sắc tướng đều là hóa hiện của chân không. Khi hòa nhập với bản tâm tối thượng, không còn phải nỗ lực, không phải tìm cầu. Mọi lời trì tụng, mọi pháp hành thiền, tất thảy luận điển cũng chỉ nhằm một pháp vị này."*

Khi đã thể nhập bản chất Chân không Diệu hữu của vạn pháp, luân hồi và niết bàn, tư tưởng và tính không, phiền não và trí tuệ, tất cả đều hợp nhất trong một bản thể trong sáng, rực rỡ và rộng lớn vô bờ mé. Tiếp tới có thể lặng lẽ đứng dậy. Một khi tâm thức đã hòa nhập bản chất Tính không, hãy thực hành các thiện hạnh của thân, khẩu và ý càng nhiều càng tốt. Nếu trí tuệ Tính không

không làm khởi phát và tăng trưởng từ bi tâm, sự nhẫn nại cùng tinh tiến thì cách thực hành đó không được coi là con đường đạo chân chính. Bởi vậy tâm từ, tâm bi và tâm Bồ đề cần phải được rèn luyện đồng thời và hợp nhất khi hành thiền về trí tuệ Tính không. Trong khi tâm thức đang an trụ trong bản chất trí tuệ Tính không, hãy khởi dòng tâm như sau: *"Mong nguyện cho tất thảy chúng sinh có được niềm an lạc đích thực. Niềm an lạc đích thực ở đây có nghĩa là sự thành tựu tới quả Bồ đề viên tròn."*

Hãy để từ bi tràn ngập khắp dòng tâm và khởi tâm nguyện như sau: *"Mong nguyện hết thảy chúng sinh tích lũy viên mãn nhị tư tương, để viên mãn quả Bồ đề tâm tối thượng."*

Tiếp tới hãy khởi dòng tâm từ bi như sau: "*Mong nguyện tất thảy chúng sinh được tự do khỏi những khổ đau khôn cùng của ba cõi tử sinh." Và "Mong nguyện họ biết tận trừ những nhân của luân hồi, là những phiền não và tri kiến lầm sai."*

Tiếp tới hãy thiền quán những tia sáng rực rỡ theo hơi thở từ mũi phải của mình tuôn tràn tới mũi phải của tất thảy chúng sinh, hãy khởi dòng tư tưởng rằng tất cả khó khăn, chướng ngại của chúng sinh sẽ theo ánh sáng trở lại mũi phải của mình và nguyện: *"Xin nhận mọi khó khăn, chướng ngại của chúng sinh và mong khổ đau của họ được tận trừ."* Tiếp tới hãy gửi tất cả những niềm an lạc theo hơi thở từ mũi trái trong hình thức ánh sáng rực rỡ lan tỏa tới tất thảy chúng sinh. Khởi dòng tư tưởng rằng: *"Mình đang trao tặng mọi niềm an vui tới cho chúng sinh và họ đang thực sự được ân hưởng niềm an vui đó."* Khi biết thiền quán mình đang nhận thay những khó khăn, chướng ngại của chúng sinh, thực chất có nghĩa bạn đang ở trạng thái tâm hỷ lạc to lớn. Nếu người thực hành có thể viên mãn được tâm nguyện này, có nghĩa họ đang rèn luyện một cách trực tiếp nhất Bồ Đề tâm cao quý.

Sau khi thiền quán như vậy, hãy khởi nghĩ dòng tâm như sau: *"Nương năng lực pháp thiền quán này, cùng tất thảy công đức tích lũy được, xin nguyện cho con và tất thảy hữu tình cùng thoát khởi bể khổ luân hồi và đạt tới quả vị Phật rốt ráo."*

Bản kinh văn Những Khai thị tâm yếu về các giai tầng thiền quán Lý Duyên Khởi được trước tác bởi ngài Khunkhen Pema Karpo, dựa theo các pháp bảo của thày tổ mình là ngài Pagmodrupa. Mong rằng những lời giáo pháp này được trải rộng, mang lại lợi ích giải thoát cho hữu tình.

Chuyên đề do cư sĩ La Sơn Phúc Cường, cư sĩ Anh Vũ và Tiến sĩ Cao Xuân Sáng thực hiện Tạp chí Nghiên cứu Phật học số tháng 1/2021

CHÚ THÍCH: 1. Chương trình tu học tại các tự viên Bhutan, Tạp chí nghiên cứu Phật học, tháng 07, 2020. 2. i.e., Tsangpa Gyare Yeshe Dorje (gtsang pa rgya ras ye shes rdo rje), 1161–1211 3. i.e., Pagmodrupa Dorje Gyalpo (phag mo gru pa rdo rje rgyal po), 1110–1170 4. i.e., Mahāvairocanābhisambodhi-sūtra Nguồn: Trích từ tuyển tập Pratyekabuddhayana, soạn giả Kyabgön Phakchok Rinpoche giảng về Chín thừa cao quý (Nine Yanas), Lotsawa House, 2016.