



Cửa Thiền Tây Tạng

Nguyên Giác biên dịch

Dưới đây là hai bản dịch về Thiền tập dựa theo truyền thống Tây Tạng.

Hai bản văn này đang được phổ biến rộng rãi trong giới Phật Tử Tây Phương để đáp ứng nhu cầu Thiền tập. Các pháp tu dưới đây tuy được viết từ truyền thống Tây Tạng nhưng thực sự cũng đã ẩn tàng trong nhiều truyền thống Thiền tập khác của Phật Giáo.

Bản văn đầu tiên là của Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Bản văn thứ nhì là của Kadampa, một tông phái Tây Tạng đang có hơn 700 tu viện tại 36 quốc gia.

Hướng Dẫn Thiền Tây Tạng

“Tibetan Meditation Instructions” là một bản văn cô đọng về Thiền Tây Tạng do Đức Đạt Lai Lạt Ma đời 14 viết cho ấn bản điện tử của Tricycle, một tạp chí Phật Giáo tại Hoa Kỳ. Nơi đây, ngài nói về pháp thiền này là hãy để tâm vào trạng thái tự nhiên, và hãy quán sát tâm này – mà tâm là một thực thể, theo ngài, có *tánh sáng* và *tánh biết*, nơi đó bất kỳ những pháp gì, hiện tượng gì, sự kiện gì trong thế giới xuất hiện với chúng ta cũng đều qua nhận biết của thức. Khi ngồi, tóm gọn, *chỉ để tâm thả lỏng tự nhiên và nhìn vào tâm này, dần dần sẽ thấy bản tánh của tâm*.

(Bắt đầu bản văn)

Trước tiên, hãy sửa soạn tư thế của bạn: xếp chân ở vị trí thoải mái nhất; xương sống thẳng như mũi tên. Đặt hai bàn tay vào thế quân bình, khoảng cách chiều rộng bốn ngón tay dưới rún, với bàn tay trái ở dưới, bàn tay phải đặt trên, và các ngón cái chạm nhau để thành một hình tam giác. Tư thế này của các bàn tay có liên hệ với chỗ trong cơ thể, nơi nội nhiệt khởi lên. Nghiêng cổ xuống chút xíu, để miệng và răng như bình thường, với đầu lưỡi chạm vào vòm trên của miệng gần các răng phía trên. Hướng mắt nhìn xuống thả lỏng – không cần thiết phải nhìn vào chóp mũi; mắt có thể hướng về sàn nhà phía trước chỗ bạn ngồi, nếu điều này tự nhiên hơn. Đừng mở mắt quá lớn mà cũng đừng nhắm mắt; hãy để mắt mở hé chút xíu. Đôi khi mắt sẽ khép lại tự nhiên; thế cũng được. Ngay cả nếu mắt đang mở, khi ý thức chú tâm đều đặn vào đối tượng, các hiện tượng của nhãn thức sẽ không quấy rối bạn.

Với những người mang kính, bạn có ghi nhận rằng khi gỡ kính ra, bởi vì mắt thấy ít rõ ràng cho nên sẽ ít cơ nguy hơn từ sự sinh khởi kích động, trong khi có thêm cơ nguy của sự lơ lửng? Bạn có thấy có dị biệt giữa việc hướng mắt vào tường và không hướng vào tường? Khi hướng vào tường, bạn có thể thấy là có ít cơ nguy

của sự kích động hay tán tâm? Qua kinh nghiệm, bạn sẽ quyết định sao cho thoải mái, dễ an tâm...

Hãy cố gắng để tâm trong trạng thái tự nhiên một cách sinh động, không nghĩ gì về chuyện quá khứ hay về chuyện bạn tính làm trong tương lai, không khởi lên bất kỳ một khái niệm nào. Ý thức của bạn đang ở nơi đâu? Nó [ý thức] đang ở với đôi mắt hay ở đâu? Nhiều phần, bạn sẽ cảm thấy nó [ý thức] liên kết với đôi mắt, bởi vì chúng ta khởi lên hầu hết nhận thức về thế giới này là xuyên qua mắt thấy. Điều này là do dựa quá nhiều vào cảm thức của chúng ta. Tuy nhiên, sự hiện hữu của một ý thức riêng biệt có thể biết chắc được; thí dụ, khi chú tâm hướng về âm thanh, thì những gì xuất hiện qua nhãn thức không được ghi nhận. Như thế cho thấy một ý thức riêng biệt đang chuyển chú hơn vào âm thanh nghe qua nhĩ thức, hơn là ảnh của nhãn thức.

Với tu tập kiên trì, ý thức có thể được nhận ra hay được cảm nhận như một thực thể của ánh sáng thuần khiết và của tánh biết, mà đối với nó bất kỳ thứ gì cũng có khả năng để xuất hiện ra, và nó [ý thức], khi các điều kiện thích nghi hội đủ, có thể được sinh khởi trong hình ảnh của bất kỳ đối tượng nào. Khi nào mà tâm không đối phó với khái niệm về ngoại cảnh, tâm sẽ an trú rỗng không mà không có gì xuất hiện trong nó, hết như nước trong. Thực thể của nó [tâm] là thực thể của kinh nghiệm thuần túy. Hãy để tâm trôi chảy tự nhiên mà đừng phủ lên khái niệm nào. Hãy để tâm an nghỉ trong trạng thái tự nhiên của nó, và quan sát nó. Lúc đầu, khi bạn chưa quen với pháp này, nó thật là khó, nhưng dần dần tâm xuất hiện như nước trong. Rồi thì, hãy hãy an trú với tâm không bị theo dết này, mà đừng để khái niệm nào sinh khởi. Khi chúng ngộ bản tánh của tâm, chúng ta sẽ lần đầu tiên định vị được đối tượng của quan sát của loại thiền nội quan này.

Thời gian tốt nhất để tập pháp thiền này là vào buổi sáng, tại một nơi im vắng, khi tâm rất trong suốt và tỉnh táo. Đêm trước đó, nhớ đừng ăn nhiều quá hay ngủ nhiều quá; như thế sẽ làm cho tâm nhẹ hơn và nhạy bén hơn vào buổi sáng kế tiếp. Dần dần, tâm sẽ trở nên càng lúc càng an bình; sự tỉnh thức và trí nhớ sẽ trở thành rõ ràng hơn.

(Hết bản văn)

Pháp Thở Đơn Giản

Bản Anh ngữ “A Simple Breathing Meditation” là một cẩm nang về bước đầu tập thiền của Kadampa, một tông phái Tây Tạng đang có hơn 700 tự viện tại 36 quốc gia. Nguyên khởi, Đại sư Atisha (982-1054) từ Aán Độ sang Tây Tạng, đã sáng lập tông phái Kadampa, với pháp tu Lamrim, chuyển hóa tất cả mọi hoạt động thường ngày vào con đường chứng ngộ giải thoát. Pháp Thở Đơn Giản là bước đầu thiền tập, và có thể dùng cho mọi truyền thống khác.

(Bắt đầu bản văn)

Giai đoạn đầu tiên của thiền là ngưng loạn tâm, và làm tâm chúng ta trong trẻo hơn, sáng tỏ hơn. Điều này có thể thành tựu bằng cách tập pháp thở đơn giản. Chúng ta chọn một nơi im vắng để thiền tập, và ngồi trong một tư thế thoải mái. Chúng ta có thể ngồi trong tư thế tẻo chân truyền thống, hay trong bất kỳ tư thế nào khác mà mình thấy thoải mái. Nếu muốn, chúng ta có thể ngồi ghé. Điều quan trọng nhất là giữ lưng cho thẳng để giữ tâm khỏi bị buồn ngủ hay trì trệ.

Chúng ta ngồi với hai mắt khép một chút thôi, và chú tâm vào hơi thở. Chúng ta thở tự nhiên, tốt nhất là thở qua lỗ mũi, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở, và chúng ta chú tâm vào cảm thọ về hơi thở khi hơi thở vào và ra hai lỗ mũi. Cảm thọ này là đối tượng thiền tập của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng tập trung vào nó, và gác bỏ

Thiền

mọi thứ khác.

Thoạt tiên, tâm chúng ta sẽ rất bận rộn, thậm chí có thể cảm thấy rằng thiền tập đang làm cho tâm chúng ta bận rộn hơn, nhưng trên thực tế chúng ta chỉ đang ý thức hơn về mức độ bận rộn biến chuyển mà tâm chúng ta đang thực sự hiện hành. Sẽ có một sức lôi cuốn lớn để dẫn [chúng ta] theo các niệm khác nhau khi nó hiện khởi, nhưng chúng ta nên chống lại [lôi cuốn đó] và cứ tập trung nhất tâm vào cảm thọ về hơi thở. Nếu chúng ta thấy là tâm chúng ta lang thang và chạy theo các niệm, chúng ta nên tức khắc trở về với hơi thở. Chúng ta hãy làm thế liên tục khi cần thiết, cho tới khi tâm an trú vào hơi thở.

Nếu chúng ta kiên nhẫn tập cách này, dần dần các niệm lung tung sẽ lắng xuống và chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ về sự an tĩnh trong tâm và sự thư giãn. Tâm chúng ta sẽ cảm thấy sáng rõ và như rộng lớn bát ngát, và chúng ta sẽ cảm thấy như được tươi mới. Khi biển dậy sóng, cạn sẽ cuốn lên và nước sẽ đục ngầu, nhưng khi gió êm thì bùn dần dần lắng xuống và nước nhìn rõ trong suốt. Tương tự, khi dòng niệm không ngừng tuôn của chúng ta được an tĩnh nhờ tập trung vào hơi thở, tâm chúng ta sẽ trở thành trong suốt và sáng tỏ dị thường. Chúng ta nên ở trong trạng thái an tĩnh tâm thức này một thời gian.

Mặc dù thiền tập hơi thở chỉ là bước đầu thiền tập, nó có thể rất là mãnh liệt. Chúng ta có thể thấy từ pháp tu này là chúng ta có thể đạt được an tĩnh nội tâm và sự an lạc chỉ bằng cách kiểm soát tâm, mà không dựa vào bất kỳ điều kiện bên ngoài nào. Khi dòng niệm lắng xuống, và tâm chúng ta tịch tĩnh, một niềm hạnh phúc sâu thẳm và sự an lạc tự nhiên khởi lên. Cảm thọ về sự an lạc và sự sung mãn giúp chúng ta đối phó với sự bận rộn và khó khăn của đời sống thường nhật. Quá nhiều căng thẳng thường đến từ tâm chúng ta, và nhiều vấn đề chúng ta trải qua, kể cả bệnh hoạn, gây ra hay bị làm trầm trọng thêm bởi sự căng thẳng này. Chỉ bằng cách thiền tập hơi thở trong 10 hay 15 phút mỗi ngày, chúng ta sẽ có thể giảm sự căng thẳng. Chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ tịch tĩnh, bao la bát ngát trong tâm, và nhiều vấn đề thường gặp của chúng ta sẽ biến mất. Các hoàn cảnh gian nan sẽ dễ dàng hơn để đối phó, chúng ta sẽ tự nhiên cảm thấy nồng ấm và cởi mở với người khác, và quan hệ của chúng ta với người khác sẽ dần dần thăng tiến.

(Hết bản văn)