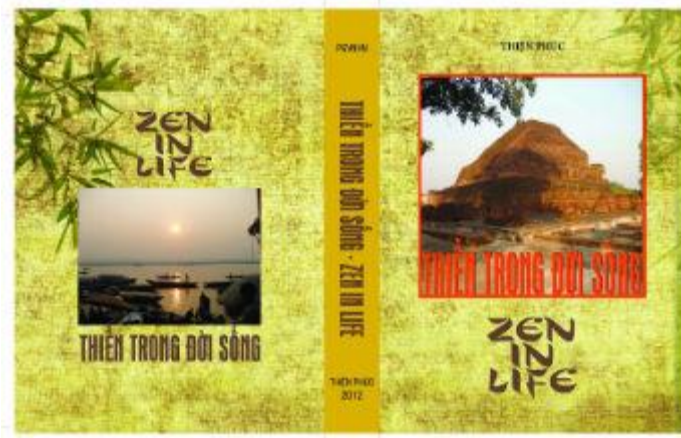


Thiền Trong Đời Sống



Thiền Phước

---o0o---

Nguồn

<http://www.thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 10-05-2014

Người thực hiện :

Kim Yên - tothikimyen1984@yahoo.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

Lời Đầu Sách

Lời Giới Thiệu

Cảm Tạ

Phần 1 (01-45)

01. Thiền Là Gì?

02. Mục Đích Của Việc Hành Thiền

03. Thiền Không Phải Là Một Triết Học Lý Thuyết Không Thực Tiễn

04. Sự Phát Triển của Tâm Thức
05. Thiền Quán Trong Phật Giáo
06. Hành Giả Tu Thiền Trong Đạo Phật Là Ai?
07. Phát Triển Toàn Thể Con Người
08. Những Dòng Thiền Truyền Thừa
09. Thiền Vô Ngã Tướng
10. Kiểm Soát và Tịnh Tâm
11. Tâm Bình Tĩnh và Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh
12. Không Phải là Nỗ Lực Phân Tích và Suy Diễn
13. Triệt Tiêu Sự Chấp Ngã
14. Những Đoá Hoa Tuệ Giác và Bi Mẫn
15. Thấy Được Mặt Mũi của Thực Tại
16. Hạnh Phúc Tự Làm Chủ Lấy Mình
17. Tâm Chúng Sinh và Phật Không Sai Khác
18. Một Trong Những Phương Thuốc
19. Thủ Hữu Càng Ít Càng Tốt
20. Thanh Tịnh Thân Tâm
21. Thanh Tịnh Giới Đức
22. Biết Được Bản Chất Của Chính Mình
23. Sự Khác Biệt giữa Tri Thức và Thể Nghiệm
24. Thiền Chỉ và Thiền Tuệ Giác
25. Thiền Chỉ
26. Khổ Hạnh
27. Thiền và Bát Thánh Đạo
28. Kỷ Luật Tự Giác
29. Trục Ngộ
30. Dập Tắt Dòng Suy Tưởng và Làm Sáng Tỏ Tâm Tính
31. Năng Lực của Tâm Linh
32. Ba Mục Tiêu Của Tọa Thiền
33. Thiền Tập theo Kinh Duy Ma Cật
34. Sự Cần Thiết của Thiền Quán
35. Lợi Ích Của Thiền Tập
36. Tọa Thiền
37. Năm Giai Đoạn Tu Tập Tọa Thiền
38. Tọa Thiền theo Đại Sư Thần Tú
39. Tọa Thiền Theo Lục Tổ Huệ Năn
40. Tọa Thiền theo Kinh Duy Ma Cật
41. Trước Khi Thiền Quán
42. Trong Khi Thiền Quán
43. Kiểm Soát Tâm

44. Quán Thân Vô Thường

45. Thiền và Chánh Ngữ

Phần 2 (46-90)

46. Xả Thiền

47. Thời Gian Thực Tập Thiền Quán

48. Thiền Hành

49. Thiền Chỉ

50. Sự Liên Hệ Giữa “Chỉ” và “Quán”

51. Sự Thư Giãn Cho Người Tại Gia

52. Giữ Cái Tâm ‘Không’ Trong Cuộc Sống Hằng Ngày

53. Thiền Dạy Chúng Ta Cái Gì?

54. Thiền và Lễ Lạy Trong Đời Sống Hằng Ngày

55. Thu Thúc Lục Căn trong Cuộc Sống Hằng Ngày

56. Quân Bình Tham Dục

57. Quân Bình Sân Hận

58. Thấy Mọi Vật Đứng Như Thật

59. Nhìn ‘Khách Quan’ Trên Vạn Hữu

60. Thiền và Tâm Thức

61. Thiền Quán - Niệm Phật - Lễ Bái

62. Tĩnh Thức

63. Tĩnh Thức Nơi Hơi Thở

64. Bốn Cách Phát Triển Chánh Niệm

65. Tâm

66. Tâm Là Đối Tượng Của Thiền Quán

67. Thiền Quán và Tâm Chúng Sanh

68. Tâm Giác Ngộ

69. Tâm Không

70. Phân Biệt và Vô Phân Biệt

71. Tâm Vô Phân Biệt

72. Tâm Vô Sở Trụ

73. Nhất Điểm Tâm

74. Thiền và Luật Nhân Quả

75. Thiền và Nghiệp Báo

76. Chuyển Hóa “Nội Kết”

77. Buông Bỏ

78. Thiền Quán về Khổ Đau

79. Lấy Khổ Đau làm Đối Tượng Tu Tập Thiền Quán

80. Quán Chiếu “Khổ Đau”

81. Thân Nghiệp

82. Khẩu Nghiệp

85. Thiền và Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện

86. Ma Chướng

87. Thập Đạo Bình Ma theo Kinh Nipata

88. Không Đỉnh Mắc

89. Phóng Dật-Buông Lung

90. Tĩnh Lự

Phần 3 (91-134)

91. Bát Phong và Khẩu Đầu Thiền

92. Quán Tưởng

93. Thiền và Tánh Không

94. Quán Thân

95. Quán Pháp

96. Quán Tâm

97. Quán Thọ

98. Quán Chiếu Vạn Hữu

99. Dòng Suối Giải Thoát

100. Quán Phật

101. Sở Tức Quán

102. Quán Sanh Diệt

103. Giác Ngộ

104. Công Đức

105. Ấn Chứng Giác Ngộ

106. Năm Loại Bảo Vệ

107. Đại Tín, Đại Dũng và Đại Nghi

108. Đốn Tiệm

109. Cảm Giác Siêu Thoát

110. Sự Giải Thoát Cuối Cùng

111. Thiền và Chánh Nghiệp

112. Giải Thoát Tâm

113. Điều Phục Vọng Tâm

114. Thiền Tập Trong Phiền Nã

115. Thiền và Nhẫn Nhục

116. Tiến Trình Đi Đến Chánh Định

117. Sự Liên Hệ giữa Định và Tuệ Trong Thiền

119. Tám Loại Giải Thoát Trong Nhà Thiền

120. Pháp Môn Thiền Định

121. Quán Tưởng Môn

122. Pháp Môn Nhẫn Nhục

123. Thiền Quán Về Tâm

124. Vô Tâm

125. Yếu Tố và Động Lực Cần Thiết Cho Sự Giác Ngộ
126. Tám Đặc Điểm Chính Của Giác Ngộ
127. Trở Về Sự Tĩnh Lặng
128. Thiền và Chánh Mạng
129. Sân Hận
130. Tập Khí
131. Nhiễm Ô
132. Đối Trị Tham Sân Si
133. Thiền và Tuệ Học
134. Bất Muội Nhân Quả - Bất Lạc Nhân Quả

Phần 4 (135-179)

135. Thấy Được Bản Chất Thật của Sự Kiêu Mạn
136. Trạng Thái Đau Khổ của Ganh Ty
137. Bản Chất Thật của Sự Hoài Nghi
138. Bản Chất Thật của Tà Kiến
139. Thiền và Chánh Tinh Tấn
140. Thiếu Dục Tri Túc
141. Sự Tâm Cầu Vô Tận
142. Tai Hại của Dục Lạc
143. Vô Sở Cầu
144. Điều Phục Thân-Khẩu-Ý
145. Thân Hành Niệm Tu Tập
146. Tu Là Chuyển Nghiệp
147. Bước Đường Tu Tập
148. Sự Tu Hành Tinh Tấn
149. Pháp Giải Thoát
150. Tám Pháp Đưa Đến Sự Đoạn Tận
151. Ngoại Cảnh
152. Nội Cảnh
153. Vô Thức
154. Phân Biệt Ma Cảnh
155. Tiết Độ Trong Tu Tập
156. Đạo Lộ Diệt Khổ
157. Ngũ Căn Chi
158. Bát Đại Nhân Giác
159. Vô Ngã
160. Bản Chất Vô Thường Của Vạn Hữu
161. Vô Minh
162. Thiện Hữu Tri Thức
163. Ác Tri Thức

164. Kham Nhẫn và Điều Hòa
165. Thiền Định Ba La Mật
166. Đại Tín
167. Tự Chủ
168. Tự Tánh
169. Trí Huệ
170. Bốn Cửa Đi Vào Tri Kiến Phật
171. Những Khảo Đảo Trong Tu Tập
172. Mười Lăm Lạc Thiền Giả Có Thể Bị Rơi Vào
173. Bắc Tông Thần Tú
174. Lo Lắng và Khổ Sở
175. Bích Quán
176. Thiền Tĩnh Trụ
177. Tu Tập Buông Xả
178. Ngã-Nhân-Chúng Sanh- và Thọ Giả Tương
179. Tu Tập Kỷ Luật Tâm Linh

Phần 5 (180-232)

180. Công Việc Hằng Ngày Trong Tự Viện
181. Sự Đắc Thành Trí Tuệ Trong Phật Giáo
182. Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm và Thiền Tập
183. Kiến Thức Bát Nhã
184. Tứ Niệm Trụ
185. Mười Đều Mục Suy Niệm Trong Thiền Tập
186. Niềm Vui Trong Giáo Pháp
187. Thượng Pháp Ứng Xả
188. Năm Triền Cái Trong Thiền Tập
189. Chánh Niệm Theo Quan Điểm Nhà Thiền
190. Pháp Hữu Vi
191. Pháp Vô Vi
192. Không Tận Hữu Vi Không Trụ Vô Vi
193. Thân-Tâm-Cảnh Vô Ngã
194. Tu Tập Hơi Thở
195. Chướng Ngại
196. Năm Tâm Chướng Ngại
197. Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật
198. Sân Hận và Thiền Tập
199. Tĩnh Lặng
200. Năm Thứ Vọng Tương
201. Sáu Thứ Hằng Trụ Cho Hành Giả
202. Mười Phương Pháp Thuần Thực Nghi Tĩnh

203. Tham Thiền-Niệm Phật và Thiện Ác
 204. Tâm Thanh Tịnh-Quốc Độ Thanh Tịnh
 205. Vạn Vật Thuyết Pháp
 206. Thiền và Giới Luật
 207. Lục Diệu Môn
 208. Đạt Đến Giác Ngộ và Giải Thoát
 209. Mười ĐỀ MỤC Suy Niệm
 210. Đại Quyết Tâm Trong Thiền Tập
 211. Tâm Tướng
 212. Bát Nhã
 213. Bát Nhã và Cái Dụng của Thức Cũng Như Vô Thức
 214. Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa
 215. Tánh
 216. Lý Tánh
 217. Bảy Bước Quán Thân
 218. Tứ Niệm Xứ
 219. Thiền Quán về Pháp
 220. Sáu Loại Tâm Tánh
 221. Tự Tánh
 222. Tự Tánh Theo Lục Tổ Huệ Năng
 223. Tứ Thời Tĩnh Thức
 224. Sự Lựa Chọn của Người Tu Thiền
 225. Cảm Thọ của Người Tu Thiền
 226. Sáu Suy Tư Đến Xả
 228. Sáu Suy Tư Đến Ưu
 229. Sáu Pháp Đưa Đến Định Tĩnh
 230. Sống Với Thiền
 231. Ngay Trong Kiếp Này
 232. Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày
- Tài Liệu Tham Khảo

---o0o---

Lời Đầu Sách

Pháp hành thiền không phải là một pháp môn mới có từ hôm nay hay hôm qua. Từ lâu lắm rồi đã có người hành thiền bằng nhiều cách khác nhau. Các vị Du già, các vị Thánh và các bậc giác ngộ trong các thời đại đều phải trải qua con

đường hành thiền, và các ngài đã chứng đắc và thành tựu đạo quả nhờ tu tập thiền định. Chưa hề có và sẽ không bao giờ có sự phát triển và thanh tịnh tâm trí mà không qua thiền định. Chính nhờ thiền định mà ngài Tất Đạt Đa Cồ Đàm, tức Đức Phật, đã đạt được đạo quả vô thượng chánh đẳng chánh giác. Pháp hành thiền không chỉ dành riêng cho người Ấn Độ hay cho những người trong thời Đức Phật còn tại thế, mà là cho cả nhân loại vào tất cả mọi thời đại và ở khắp mọi nơi. Thiền định không hạn hẹp ở chủng tộc, tôn giáo, biên giới, không gian và thời gian. Thật vậy, gần 26 thế kỷ về trước, sau khi kinh qua nhiều pháp môn tu tập nhưng không thành công, Đức Phật đã quyết định thử nghiệm chân lý bằng cách tự thanh tịnh lấy tâm mình. Ngài đã ngồi kiết già suốt 49 ngày đêm dưới cội Bồ Đề và cuối cùng đạt được thiền định cao nhất mà thời bấy giờ người ta gọi là giác ngộ và giải thoát. Ngài đã tuân tự chứng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... Như vậy Thiền bắt nguồn ngay từ thời Đức Phật và Thiền Phật Giáo thành hình từ cốt lõi của giáo lý nhà Phật. Thiền tại Trung Hoa và những xứ Đông Á khác được thành hình sau khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa và ngày nay Thiền trở thành phổ cập chẳng những trong tu tập Phật giáo, mà những xứ theo Cơ Đốc giáo và Hồi giáo người ta cũng cố gắng tu tập thiền quán trong những sinh hoạt hằng ngày của họ nhằm cải thiện cuộc sống của mình. Tuy nhiên, thiền Phật giáo không dừng lại ở chỗ chỉ nhằm cải thiện đời sống, mà còn giúp con người đạt tới giác ngộ qua việc thấy được thực tánh của chân như mà người ta tin rằng không thể nào truyền đạt được qua tư tưởng, mà chỉ tìm được sự chứng ngộ thật dù đó là một cái đánh hay một tiếng cười. Ngày nay Thiền được phổ biến khắp thế giới Tây Phương và được nhiều người biết đến đến nỗi hầu như người nào cũng biết về Thiền. Thiền đưa tâm ra khỏi tâm cho đến khi một tia tuệ giác trực tiếp xuất hiện chỉ trong một khoảnh khắc nào đó.

Thiền trong Phật giáo không phải là trạng thái thôi miên, hay mê man không ý thức. Thiền là một trạng thái tâm thanh sạch, nơi mà mọi dục vọng và thôi thúc đều được điều phục để tâm trở nên tập trung và thể nhập vào trạng thái minh mẫn và tỉnh thức. Hơn nữa, pháp hành thiền trong Phật giáo không nhằm được hội nhập với bất cứ đẳng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt được chứng nghiệm huyền bí, cũng không là thôi miên. Thiền nhằm giúp tâm đạt được trạng thái vắng lặng và minh sát tuệ để tiến đến mục tiêu duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển, đây là sự an toàn tối thượng, vượt ra ngoài mọi trói buộc, bằng cách tận diệt hoàn toàn những bợn nhơ tinh thần. Và điều quan trọng trên hết là hành thiền theo Phật giáo không phải là tự nguyện lưu đày ra khỏi đời sống cũng không phải là thực hành cho kiếp sau. Thiền tập phải được áp dụng vào cuộc sống hằng ngày, và kết quả của công phu này phải được hưởng tại đây, ngay trong kiếp này. Hành thiền không phải là tự mình tách rời hay xa lìa công việc mà thường ngày mình vẫn làm, mà thiền là một phần của đời sống, là cái dính liền với cuộc sống này. Trong Thiền, chúng ta sống thiền bất cứ khi nào chúng ta hoàn toàn sống với hiện tại mà không chút sợ hãi, hy vọng hay những lo ra tầm thường. Với sự tỉnh thức chúng ta có thể tìm thấy thiền trong những sinh hoạt hằng ngày. Thiền không thể tìm được bằng cách khám phá chân lý tuyệt đối bị che dấu từ ngoại cảnh, mà chỉ tìm được bằng cách chấp nhận một thái độ đến với cuộc sống giới hạn. Người ta tìm cầu giác ngộ bằng cách nỗ lực, tuy nhiên, đa số chúng ta quên rằng để đạt đến giác ngộ chúng ta phải buông bỏ. Điều này cực kỳ khó khăn cho tất cả chúng ta vì trong cuộc sống hằng ngày chúng ta thường cố gắng thành đạt sự việc. Không giống như những người tu Tịnh Độ, người tu Thiền không lệ thuộc vào ngôn ngữ văn tự. Đó chính là giáo ngoại biệt truyền, chỉ thẳng vào tâm để thấy được tự tánh bên trong của tất cả chúng ta để thành Phật. Trong khi những tông phái khác nhấn mạnh đến niềm tin nơi tha lực để đạt đến giác ngộ, Thiền lại dạy Phật tánh bên trong chúng ta chỉ có thể đạt được bằng tự lực mà thôi. Thiền dạy cho chúng ta biết cách làm sao

để sống với hiện tại quý báu và quên đi ngày hôm qua và ngày mai, vì hôm qua đã qua rồi và ngày mai thì chưa tới. Trong Thiền, chúng ta nên hằng giác ngộ chứ không có cái gì đặc biệt cả. Mọi việc đều bình thường như thường lệ, nhưng làm việc trong tỉnh thức. Bắt đầu một ngày của bạn, đánh răng, rửa mặt, đi tiêu tiểu, tắm rửa, mặc quần áo, ăn uống, làm việc... Khi nào mệt thì nằm xuống nghỉ, khi nào đói thì tìm cái gì đó mà ăn, khi không muốn nói chuyện thì không nói chuyện, khi muốn nói thì nói. Hãy để những hoàn cảnh tự đến rồi tự đi, chứ đừng cố thay đổi, vì bạn chẳng thể nào thay đổi được hoàn cảnh đâu! Thiền dạy chúng ta đoạn trừ mọi vọng tưởng phân biệt và khiến cho chúng ta hiểu rằng chân lý của vũ trụ là căn bản thật tánh của chính chúng ta. Mọi người chúng ta nên thiền định thâm sâu về vấn đề này, vì nó là cái mà chúng ta gọi là ‘Ngã’. Khi hiểu nó là gì, chúng ta sẽ tự động quay về hòa cùng thiên nhiên vũ trụ trong cảnh giới nhất thể, và chúng ta sẽ thấy thiên nhiên chính là chúng ta và chúng ta cũng chính là thiên nhiên, và cảnh giới thiên nhiên ấy chính là cảnh Phật, người đang thuyết pháp cho chúng ta ở mọi nơi mọi lúc. Hy vọng rằng tất cả chúng ta đều có thể nghe được thiên nhiên đang nói gì với chúng ta, để ai cũng có thể tìm về cảnh giới an lạc mà chúng ta đã một lần xa rời.

Thế giới ngày nay bị tàn hại bởi chiến tranh, tai ương... chúng ta cần hiểu và tôn trọng văn minh của người khác sâu sắc hơn. Điều này chỉ có thể thực hiện được bằng sự tỉnh thức qua Thiền. Quyển sách nhỏ này chỉ nhằm mục đích trình bày những phương cách đơn giản nhất và dễ thực hành nhất của Thiền mà bất cứ ai cũng có thể thực hành được. Quyển sách nhỏ này chỉ nhằm giúp cho chúng ta thấy được những ý tưởng cốt lõi của Thiền mà bất cứ người Phật tử nào cũng đều muốn tiến đến trong đời sống hằng ngày. Nếu chúng ta thực sự muốn tu tập theo con đường mà Đức Phật đã tu tập gần 26 thế kỷ về trước thì hy vọng rằng quyển sách nhỏ này có thể giúp chúng ta nghe được những tiếng thì thầm của Phật Tổ Thích

Ca Mâu Ni rằng từ bỏ cuộc sống thế tục có nghĩa là từ bỏ những hành động vô tâm và cầu thả có thể đưa đến trục trặc trong cuộc sống. Từ bỏ cuộc sống thế tục là từ bỏ sự loạn động và sự căng thẳng làm tổn hại đến hệ thần kinh của chúng ta và có thể dẫn tới trăm ngàn thứ bệnh hoạn cho thân tâm chúng ta. Từ bỏ cuộc sống thế tục không có nghĩa là từ bỏ cuộc sống của chính mình, mà nó có nghĩa là chúng ta làm một cuộc hành trình hướng về nội tâm trong cuộc sống thế tục này. Chỉ có như vậy chúng ta mới có thể thấy được chính mình như là mình, và từ đó mới có thể biết cách làm sao vượt qua những khuyết điểm và giới hạn để được mạnh mẽ hơn trong cuộc sống. Rất nhiều người trong chúng ta đã và đang đi tìm phương cách. Chúng ta nghĩ rằng mọi vấn đề đều có thể được giải quyết từ bên ngoài, chúng ta đã làm... Hầu hết mọi vấn đề đều phát nguồn từ bên trong mà ra và chỉ có thể giải quyết được khi chúng ta cố gắng đi trở vào bên trong để thấy chính mình. Đối với người Phật tử tu thiền, nếu hành thiền có nghĩa là kỷ luật tinh thần hoặc là phương pháp trau dồi tâm trí, thì khỏi phải nói, tất cả mọi người không phân biệt giới tánh, chủng tộc, hay bất luận sự phân chia nào, đều nên hành thiền. Xã hội hiện đại đang lâm nguy trước thảm họa tự trầm mình trong những tình trạng vọng động và quỵen rũ, chỉ có thể kèm chế được nếu chúng ta chịu khó rèn luyện tâm tánh của chính mình.

Có khá nhiều phương cách như vậy được đưa ra cho người tu tập, và người ấy có thể lựa chọn tùy theo năng lực tinh thần và khuynh hướng của mình. Có quá nhiều khả năng lựa chọn đến nỗi không sao có thể kể hết ra đây. Trong số này có thể kể đến những cách luyện hơi thở đơn giản theo kiểu Du Già, sự quán sát 32 phần trong cơ thể, sự suy gẫm về xác chết qua các giai đoạn thối rữa khác nhau, sự tỉnh thức quán sát nội tâm để nhận biết các tiến trình tâm linh đang diễn ra, cho dù đó là thọ cảm, tư tưởng, những trở ngại đối với sự chú tâm, hay những yếu tố giúp đạt đến giác ngộ. Tiếp đến còn có việc bồi đắp những tình cảm xã hội như tình thân hữu và lòng từ bi, niệm tưởng đến sự cao quý của Tam Bảo, sự quán tưởng về cái

chết và niềm khao khát đạt đến Niết Bàn. Một đề tài rất được ưa chuộng của việc thiền quán là mười hai mắc xích với tương quan sinh khởi lẫn nhau, cho thấy vô minh dẫn đến các yếu tố khác của sự tồn tại trong thế giới trần tục được kết thúc bằng già và chết như thế nào, và ngược lại sự trừ diệt vô minh sẽ dẫn đến các yếu tố này diệt đi như thế nào. Nhưng phương pháp thiền quán khác lại cố tạo ấn tượng trong tâm trí của chúng ta về bản chất vô thường của vạn hữu, làm bộc lộ hoàn toàn sự đau khổ, chứng minh sự vô nghĩa của khái niệm sai lầm về tự ngã, nuôi dưỡng sự quán chiếu trong nội tâm về tánh không, và phát lộ những nét đặc thù của con đường dẫn đến giải thoát. Thật ra, dường như có vô số những phương thức thiền quán đã được xác định là thuộc về thời kỳ đầu tiên của Phật giáo, mặc dù điều rõ ràng là phải sang thời kỳ thứ hai mới có sự sắp xếp hệ thống nào đó được áp dụng cho những phương thức này.

Nói chung, người ta thấy có năm loại thiền định khác nhau: Ngoại đạo thiền, Phàm phu thiền, Tiểu thừa thiền, Đại thừa thiền, và Tối thượng thừa thiền. Ngoại đạo thiền gồm có nhiều loại khác nhau. Chẳng hạn như sự tĩnh tâm của đạo Cơ Đốc, Thiền thiên, Thiền hướng đến sự siêu việt, vân vân. Phàm phu thiền là sự tập trung tinh thần hướng về chỗ sâu xa, trà lễ, hay những nghi thức lễ lạc khác, vân vân. Tiểu thừa thiền là loại thiền quán về tâm vô thường, quán thân bất tịnh, và quán pháp vô ngã. Đại thừa thiền gồm sáu loại quán tưởng tương đương với những lời dạy sau đây trong kinh Hoa Nghiêm: “Nếu người muốn biết rõ, ba đời các đức Phật, nên quán tánh pháp giới, tất cả do tâm tạo.” Những loại quán tưởng này là: a) quán pháp sanh diệt là tự tánh của chư pháp; b) quán sự thật về những thứ có hình tướng đều hư dối không thật; c) quán sự hiện hữu, trống không, và trung đạo; d) quán thực tướng của mọi hiện tượng; e) quán sự hỗ tương giao nhau của mọi hiện tượng; f) quán hiện tượng tự chúng là tuyệt đối. Tối thượng thừa thiền được chia làm ba loại: Nghĩa lý thiền, Như Lai thiền, và Tổ sư thiền.

Ngày nay có nhiều tông phái Thiền với nhiều sự khác biệt đáng kể về phương cách thực tập. Thí dụ như đặc điểm của tông Tào Động là sự yên lặng và thiền sư Hoàng Trí Chánh Giác đã gọi phương pháp thiền của tông Tào Động là ‘Tịch Chiếu Thiền’, nghĩa là lặng lặng mà soi sáng. Điều này cho thấy họ chú trọng nhiều đến việc tĩnh tọa thiền quán, để nhờ vào đó, hay chính trong trạng thái đó mà đạt đến sự giác ngộ, hay sự tỉnh giác nội tâm về tánh không tuyệt đối. Có bốn giáo thuyết đặc thù của tông Tào Động: a) Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh khi sanh ra, và do đó tất nhiên đều sẽ giác ngộ, b) Tất cả chúng sanh có thể tận hưởng sự an lạc của Phật tánh khi ở trong trạng thái thiền quán tĩnh lặng, c) Công phu hành trì và sự trau dồi tri thức phải luôn luôn bổ khuyết cho nhau, d) Các nghi thức công phu lễ sám hằng ngày cần phải được tuân thủ một cách nghiêm ngặt. Ngược lại với sự yên tĩnh mà tông Tào Động áp dụng, tông Lâm Tế chủ trương không ngừng hoạt động với một công án được lựa chọn cho đến khi đạt đến giác ngộ. Theo như cách nói của thiền sư Đại Huệ Tông Cảo: “Chỉ một công án, trọn một đời không lúc nào buông bỏ. Đi đứng nằm ngồi, chú tâm không dứt. Khi thấy đã hết sức nhàm chán, là lúc giờ phút cuối cùng sắp đến, đừng để lỡ mất. Khi tâm thức đột nhiên bừng sáng, ánh sáng ấy sẽ soi sáng toàn vũ trụ, và cảnh giới giác ngộ của chư hiền thánh hiện ra tường tận như từng sợi tóc, bánh xe chánh pháp được chuyển ngay trong một hạt bụi.”

Nói tóm lại, dù có tài ba thế mấy, không ai có thể thực sự diễn tả được cốt lõi của Thiền. Quyển sách này chỉ nhằm giúp cho độc giả hiểu được những phương thức đơn giản và dễ thực hành nhất cho bất cứ ai muốn tu tập, nhất là những người tại gia. Hy vọng nó sẽ phơi bày cho chúng ta cốt lõi của giáo lý nhà Phật về Thiền. Chúng ta nên bắt đầu cuộc hành trình bằng phương cách đơn giản, tìm một vị thầy với tất cả niềm tin và sự tín nhiệm; rồi kiên nhẫn phủ phục dưới trí tuệ của vị thầy ấy để tu tập. Rồi từ đó chúng ta có thể rút ra những kinh nghiệm sống Thiền cho

riêng mình trong đời sống hằng ngày. Dù thích hay không thích, những phút giây hiện tại này là tất cả những gì mà chúng ta phải làm việc; tuy nhiên, điều không may là đa phần chúng ta thường hay quên chúng ta đang ở đâu. Hy vọng chúng ta có thể áp dụng thiền quán vào những sinh hoạt hằng ngày để có thể sống được những giây phút hiện tại của chính mình để không mất đi sự tiếp xúc với chính mình, từ đó chúng ta có thể chấp nhận chân lý của giây phút “này” trong cuộc sống của chính chúng ta, từ đó chúng ta có thể học hỏi để tiếp tục đi tới trong cuộc sống thật của chính chúng ta.

Cẩn đề

California ngày 3 tháng 8 năm 2011

Thiện Phúc

---o0o---

Lời Giới Thiệu



Đạo hữu Trần Ngọc pháp danh Thiện Phúc không chỉ là một học giả nghiên cứu khá sâu sắc về Phật pháp, mà còn là một Phật tử thuần thành luôn gắng công tu tập để đạt đến con đường giác ngộ và giải thoát. Thiện Phúc đã biên soạn bộ tự điển Phật giáo Việt-Ngữ và Anh Ngữ rất kỹ lưỡng. Đồng thời, đạo-hữu cũng đã biên soạn bộ Phật Pháp Căn Bản và mười tập sách giáo lý phổ thông bằng tiếng Việt để giúp các bạn trẻ muốn tìm hiểu Phật pháp. Sau khi đọc xong những bộ sách trên, tôi thành thật tán thán công đức của đạo hữu, đã bỏ hai mươi mấy năm trời, để nghiên cứu và sáng tác, trong lúc đời sống ở Mỹ rất bận rộn. Hôm nay đạo hữu Thiện-Phúc lại đem tập sách “Thiền

Trong Đồi Sống” nhờ tôi viết lời giới thiệu. Tác phẩm “Thiền Trong Đồi Sống” được viết bằng hai ngôn ngữ Việt-Anh rất dễ hiểu. Sau khi đọc xong, tôi nhận thấy tập sách với 232 bài toàn bộ viết về những lời dạy của Đức Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni và chư Tổ về phương pháp định tâm trong đời sống hằng ngày. Thiền chẳng những là định tâm định ý, mà còn là trạng thái tâm không buồn phiền, không lo âu. Nói theo Phật pháp là không có phiền não làm náo loạn thân tâm. Nói khác hơn, là những đóa hoa hạnh phúc và an lạc nhất. Mỗi bài trong “Thiền Trong Đồi Sống” của đạo hữu Thiện Phúc là những niềm an lạc nhất từ những lời dạy của Đức Phật. Tôi nghĩ rằng vị nào có duyên lành để mắt đọc tác phẩm “Thiền Trong Đồi Sống” này chắc chắn sẽ gặt hái được niềm an lạc nhất đời.

Hơn 2630 năm về trước, những lời dạy của Đức Phật đã đi trước thời đại của Ngài mà còn đi trước mọi thời đại về sau này quá xa. Ngài đã dạy: “Ta là Phật đã thành, các bạn là Phật sẽ thành”. Đức Phật nói: “Ta không phải là vị Phật đầu tiên ở thế gian này, và cũng không phải là vị Phật cuối cùng. Khi thời điểm đến sẽ có một vị Phật giác ngộ ra đời, Ngài sẽ soi sáng chân lý như ta đã từng nói với chúng sanh.” Ngày nay mỗi khi các nhà khoa học muốn khám phá một đối tượng, họ bắt đầu bằng sự hoài nghi, đặt vấn đề. Thứ nhất, cái gì là cứu cánh mà họ phải khám phá. Thứ hai, họ phải dùng phương pháp nào để khám phá ra chân lý này. Thứ ba, họ nên dùng phương tiện nào khả dĩ có thể giúp họ khám phá ra chân lý của cứu cánh mà họ muốn đạt tới, vân vân... Còn riêng về hành giả tu hành Phật đạo, chúng ta cũng phải nên thấy rõ như vậy. Thứ nhất, chúng ta phải biết cứu cánh nào mà người Phật tử phải đạt đến. Chúng ta phải nhận ra ngay rằng đó là “Giác Ngộ và Giải Thoát”. Thứ nhì, chúng ta nên dùng phương pháp nào để đạt đến giác ngộ và giải thoát? Thiền, mật, tịnh, Pháp Hoa, vv... tất cả chỉ là những phương pháp, tùy khả năng của mỗi chúng sanh mà áp dụng phương pháp khác nhau, nhưng cứu cánh thành tựu vẫn như nhau, đó là giác ngộ và giải thoát. Thứ ba, Phật tử nên luôn nhớ rằng đi chùa, ngồi trên ghế, bò đoàn, hay ngồi dưới gốc cây, vv... chỉ là những

phương tiện cần và đủ để dễ đạt đến giác ngộ và giải thoát mà thôi, chứ không phải là phương pháp. Nếu các Phật tử lựa chọn các phương pháp thích hợp và chuyên chú thực tập sẽ thành tựu rất dễ dàng.

Người tu Phật, từ tu sĩ đến cư sĩ, nên luôn hòa mình vào quần chúng. Hình ảnh của chư Tăng Ni bị quân Hồi giáo tàn sát vào thế kỷ thứ VII vẫn còn in đậm trong tâm khảm của người con Phật. Người Phật tử nên thức tỉnh tránh những thất bại của chủ nghĩa phong kiến trong các tự viện hầu có thể mang đến cho đại đa số quần chúng Phật tử hình ảnh chơn thật của Phật giáo. Như đức Phật đã từ bỏ cuộc sống xa xỉ của một hoàng tử để làm một du tăng khát sĩ; nhưng ngày nay chúng ta đang làm ngược lại gương tu tập của đức Thế Tôn. Riêng về Phật tử tại gia nên luôn nhớ rằng cứu cánh của người tu Phật không gì khác hơn là “Giác Ngộ và Giải Thoát”. Như vậy đi chùa, ngồi trên bồ đoàn, ngồi trên ghế, ngồi trên xe, vv... đều là những thời điểm và phương tiện giúp chúng ta tu tập, chứ không phải là cứu cánh. Ngồi trên xe, chân đạp ga hay thắng trong tinh thức. Dẫu ngồi trên xe mà miệng vẫn niệm Phật, tâm vẫn an lạc, vui vẻ, mắt vẫn nhìn thấy rõ ràng những đối tượng quanh mình, thế là tu, thế là đang tiến dần đến giác ngộ và giải thoát.

Nhưng một điều cực kỳ quan trọng phải nhớ là thiền trong Phật giáo không phải là trạng thái tự thôi miên hay hôn mê. Nó là trạng thái tâm thanh tịnh, trong đó các dục vọng và khát vọng đều được khắc phục, từ đó tâm trở nên lắng đọng, an trụ và tinh thức. Hành thiền chắc chắn không phải là sự lưu đày tự nguyện để tách rời khỏi cuộc sống, cũng không phải là thực tập cái gì đó cho kiếp sau. Hành thiền phải được áp dụng vào công việc của cuộc sống hằng ngày, và kết quả phải đạt được bây giờ và ở đây. Thiền không phải tách rời với công việc hằng ngày, mà nó là một phần của đời sống. Chúng ta vẫn tham gia các hoạt động thường nhật, nhưng giữ cho mình thoát được cảnh hối hả rộn rịp của thành phố và những phiền toái bực bội của thế gian, việc này nói dễ khó làm, nhưng nếu cố gắng thiền tập

chúng ta có thể làm được. Bất cứ sự thiền tập nào cũng đều giúp chúng ta rất nhiều trong việc đối phó với các diễn biến trong cuộc sống một cách trầm tĩnh. Và chính sự trầm tĩnh này sẽ giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và phiền não trong đời. Theo Phật giáo, hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là sinh hoạt rời rạc. Pháp hành thiền là nhằm phát triển toàn thể con người chúng ta. Chúng ta hãy cố gắng đạt được sự toàn hảo ấy ở đây và ngay trong kiếp này, chứ không phải đợi đến một thời hoàng kim nào đó trong tương lai. Trong quá khứ, nhiều người tin rằng pháp hành thiền chỉ riêng dành cho chư Tăng Ni mà thôi, sự việc đã thay đổi, ngày nay hầu như mọi người đều thích thú lưu tâm đến thiền tập. Nếu hiểu rằng thiền là một kỹ thuật lắng đọng tâm từ và quán xét nội tâm, hay một phương pháp trau dồi tâm trí như vậy thì mọi người nên hành thiền, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, Tăng hay tục.

Sự hành thiền (quán tưởng) là cách chắc chắn nhất để kiểm soát và tịnh tâm. Bạn nên kiểm soát thân tâm mọi lúc, chứ không chỉ lúc ngồi thiền. Lúc nào thân tâm chúng ta cũng phải thanh tịnh và tỉnh thức. Thiền là chấm dứt vọng niệm; tuy nhiên, nếu bạn không có khả năng chấm dứt vọng niệm thì bạn nên cố gắng tập trung tâm của bạn vào một tư tưởng hay một đối tượng quán tưởng mà thôi. Điều này có nghĩa là bạn nên biết bạn đang nghĩ gì hay đang làm gì trong những giây phút hiện tại này. Nếu làm được những điều này trong mọi sinh hoạt hàng ngày, thế là chắc chắn đã có thiền trong đời sống vậy!

Khi bạn có khả năng quan sát và biết rõ chính bạn, ấy là bạn đang thực tập thiền quán. Khi bạn biết con đường bạn đi, bạn ăn cái gì và ăn như thế nào, bạn nói cái gì và nói như thế nào... ấy là bạn đang thực tập thiền quán vậy. Khi tâm bạn chứa đựng những hận thù hay ganh ghét, dối trá, vân vân, bạn biết tâm bạn đang dung chứa những vi trùng nguy hiểm, đó là bạn đang thực tập thiền vậy. Thiền không là cái gì khác với sinh hoạt hằng ngày của bạn. Như vậy chân thiền phải là một loại thiền mà bạn có thể thiền bất cứ lúc nào trong cuộc sinh hoạt hằng ngày của bạn.

Và như vậy thiền không có bắt đầu và cũng không có chấm dứt. Nên nhớ rằng tâm hành thiền là tâm thường xuyên tự biết chính mình, nghĩa là tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại. Thiền không phải là một cái gì cách biệt với những sinh hoạt hằng ngày của bạn, mà nó chính là tinh hoa của những sinh hoạt ấy.

Tôi rất đồng ý với đạo hữu Thiện Phúc về nhan đề “Thiền Trong Đời Sống” vì mục đích của người tu Phật là “Giác Ngộ và Giải Thoát” và mục đích của Thiền cũng là như vậy, cũng là giác ngộ để đi đến chỗ vô ưu, không buồn phiền, không lo âu. Nói cách khác, thiền là không có phiền não làm náo loạn thân tâm. Hành giả hành thiền để đạt được trạng thái hạnh phúc và an lạc nhất trong đời sống hằng ngày. Mỗi bài trong tập sách “Thiền Trong Đời Sống” của đạo hữu Thiện Phúc là một bước tiến đi gần tới giác ngộ và giải thoát mà Đức Phật đã nói đến hơn 2.600 năm trước. Tôi nghĩ rằng vị nào có duyên lành để mắt đọc tác phẩm “Thiền Trong Đời Sống” này chắc chắn sẽ từng bước gạt hái được sự giác ngộ và giải thoát mọi khổ đau phiền não để đi đến niềm an lạc nhất đời. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiên Thai. Theo Kinh Duy Ma Cát, cư sĩ Duy Ma Cát đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Và chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật chứng nhận vậy.” Điều này cho chúng ta thấy rõ sự quan trọng của việc hành thiền trong đời sống hằng ngày hơn.

Sau khi tham khảo xong tác phẩm, tôi thành thật cảm ơn đạo hữu Thiện Phúc đã bỏ ra rất nhiều thì giờ trong đời sống bề bộn ở Hoa Kỳ để soạn thảo và viết quyển

“Thiền Trong Đời Sống” để cống hiến cho các độc giả hữu duyên với Phật Pháp sẽ được niềm hạnh phúc và an lạc vô biên. Đây là một công đức pháp thí khó nghĩ bàn. Tôi cũng muốn nhân đây chân thành ca ngợi tinh thần vị tha của đạo hữu Thiện Phúc, đã vì sự an lạc và hạnh phúc vô biên của chúng sanh mà bỏ ra nhiều thì giờ để viết thành tác phẩm “Thiền Trong Đời Sống” này.

Hôm nay nhân mùa Phật Thành Đạo Phật lịch 2555 tây lịch 2011, tôi rất hoan hỷ giới thiệu tác phẩm Thiền Trong Đời Sống do đạo hữu Thiện Phúc sáng tác, đến tất cả độc giả bốn phương, như một món ăn tinh thần rất quý giá và thật cần thiết cho mọi gia đình. Hy vọng tập sách này trở thành Kim Chỉ Nam, có thể giúp cho các độc giả nhận được một niềm hoan hỷ, an lạc, hạnh phúc trong hiện tại và tiếp nhận được cốt lõi giáo lý của đức Thế-tôn một cách dễ dàng, nhờ hiểu rõ mà thực hành được chính xác, từ đó quý vị sẽ cải thiện được đời sống tinh thần, từ thấp đến cao, từ cao đến cao hơn và sau cùng tâm hồn được mở rộng, thành tựu được đạo nghiệp một cách dễ dàng. Xin cầu chúc quý độc giả sẽ tìm được niềm vui trong sinh hoạt “Thiền Trong Đời Sống” do đạo hữu Thiện Phúc trước tác.

Cẩn Bút

Sa-môn Thích Chơn Thành

---o0o---

Cảm Tạ

Trước nhất, tác giả xin chân thành cảm tạ Hòa Thượng Thích Giác Nhiên đã khuyến khích tác giả từ những ngày đầu khó khăn của công việc biên soạn. Lúc còn khỏe mạnh, mặc dầu rất bận rộn, thầy đã dành nhiều thì giờ quý báu coi lại bản thảo và giảng nghĩa những từ ngữ cũng như những giáo lý khó hiểu. Kế thứ, tác giả cũng xin chân thành cảm tạ Hòa Thượng Tiến Sĩ Thích Quảng Liên, Hòa Thượng Tiến Sĩ Claude Ware, Hòa Thượng Thích Chơn Thành, Hòa Thượng Thích Giác Lượng, Hòa Thượng Thích Nguyên Đạt, Hòa Thượng Thích Giác Phúc, Hòa

Thượng Thích Giác Ngộ, Hòa Thượng Thích Giác Tràng, Hòa Thượng Thích Giác Giới, Hòa Thượng Thích Giác Toàn, Hòa Thượng Thích Giác Tuệ, Hòa Thượng Thích Minh Thiện, và Hòa Thượng G.S. Thích Chơn Minh, Hòa Thượng Thích Minh Mẫn, Hòa Thượng Thích Minh Nguyên, Hòa Thượng Thích Tâm Vân, Thích Nguyên Trí, Thích Quảng Thanh, Thích Giác Sĩ, Thích Minh Huấn, cùng các chư Tăng khác như các thầy Thích Minh Đức, Thích Minh Thành, Thích Minh Đạt, Thích Minh Nhân, Thích Minh Nghi, Thích Minh Ân, Thích Minh Hiền, Thích Vô Đạt, Thích Minh Định, Thích Minh Thông, Thích Minh Nghĩa, Thích Nhuận Thu, các sư cô Thích Nữ Diệu Lạc, Thích Nữ Diệu Nguyệt, Thích Nữ Diệu Hóa, Thích Nữ Tịnh Hiền, Thích Nữ Diệu Đạo, Thích Nữ Diệu Minh, Thích Nữ Chân Thiền, Thích Nữ Liên Dung, Thích Nữ Liên Tánh, Thích Nữ Tịnh Liên, Thích Nữ Như Hạnh, Thích Nữ Hiền Liên và Thích Nữ Nhẫn Liên, cũng như các Giáo Sư Lưu Khôn, Giáo Sư Nghiêm Phú Phát, Giáo Sư Andrew J. Williams, Sonia Brousseau, Sheila Trương, Nguyễn thị Kim Ngân, Nguyễn Minh Lân, Minh Hạnh, Huệ Đức, Thiện Tài, Thiện Minh, Quảng Tâm, và Minh Chính... đã khuyến khích tác giả vượt qua những khó khăn trở ngại. Tác giả cũng xin chân thành cảm tạ cô Nguyễn Thị Ngọc Vân, cùng quý Thầy Cô Cựu Hiệu Trưởng Trường Trung Học Tổng Phước Hiệp, Ông Đào Khánh Thọ và Cô Võ Thị Ngọc Dung đã tận tình giúp đỡ tác giả trong suốt quá trình biên soạn bộ sách này.

Xin thành kính cúng dường tác phẩm này lên ngôi Tam Bảo, kế thứ cúng dường lên Thầy Bổn Sư, Hòa Thượng Thích Giác Nhiên, Pháp Chủ Giáo Hội Phật Giáo Tăng Già Khất Sĩ Thế Giới, kế thứ là cúng dường đến cha mẹ quá vãng là ông Lê Văn Thuận và bà Trần Thị Sửu, nhạc phụ và nhạc mẫu là ông Tân Ngọc Phiêu và bà Trần thị Phàn. Tôi cũng xin kính tặng tác phẩm này đến hiền phụ Tương Thực, và các con Thanh Phú, Thanh Mỹ, Thiện Phú. Tôi cũng nhân cơ hội này xin kính tặng tác phẩm này đến chị tôi, chị Ngọc Nhi Nguyễn Hồng Lệ, người đã hy sinh tương lai của chính mình cho tương lai tươi sáng hơn của các em. Tôi cũng rất biết

on các em Ngọc Châu, Ngọc Sương, Ngọc Trước, Ngọc Đào, Ngọc Bích Vân, Ngọc Giới; cũng như các anh chị em Loan Trần, Mão Tân, Tuyền Thực, Tuân Thực, Tùng Thực, và Thuần Thực, những người đã hết lòng hỗ trợ và giúp đỡ tôi vượt qua những thử thách và khó khăn trong khi biên soạn bộ sách này. Cuối cùng tôi xin hồi hướng công đức này đến các anh chị em quá vãng Ngọc Hoa, Ngọc Huệ, Ngọc Minh, Ngọc Mai, Kim Hoàng, Thanh Huy, Ngọc Út, cùng tất cả những chúng sanh quá vãng đồng được vãng sanh Tây Phương Cực Lạc. Tác giả cũng chân thành cảm tạ toàn thể bà con đã tích cực yểm trợ. Không có sự yểm trợ này, chắc hẳn bộ sách này không thể nào hoàn thành mỹ mãn được.

Xin tưởng niệm chư vị Cổ Hòa Thượng Thích Quảng Liên và Thích Ân Huệ. Trước khi bộ sách này được xuất bản thì hai vị cố vấn giáo lý đáng kính của tôi là Hòa Thượng Thích Quảng Liên và Hòa Thượng Thích Ân Huệ viên tịch. Cầu mong mười phương chư Phật hộ trì cho các Ngài cao đăng Phật quốc.

Cuối cùng, tác giả xin thành kính hồi hướng công đức này đến pháp giới chúng sanh trong sáu đường pháp giới sẽ được vãng sanh Tịnh Độ.

Anaheim, California Ngày 3 tháng 8, năm 2011

Thiện Phúc

---o0o---

Phần 1 (01-45)

01. Thiền Là Gì?

Thiền na dịch là “tư duy.” Tư duy trong cõi sắc giới thì gọi là thiền. Thiền theo tiếng Phạn là Dhyana. Thiền là một yếu tố của Định; tuy nhiên, cả hai từ được dùng gần như lẫn lộn với nhau. Thiền là thuật ngữ Trung Hoa, do từ tiếng Phạn “Dhyana” mà ra. Thiền Na chỉ sự tập trung tinh thần và sự tĩnh tâm, trong đó mọi sự phân biệt nhị nguyên đều biến mất. Tịnh lự là làm vắng lặng dòng suy tưởng.

Thiền Na là Ba La Mật thứ năm trong lục độ Ba La Mật (thực tập thiền na để được trí huệ Bát Nhã), trong đó tất cả mọi biện biệt giữa chủ thể và đối tượng, giữa thật và giả, đều bị xóa bỏ. Ch'an là chữ tương đương gần nhất của Hoa ngữ cho chữ "Dhyana" trong Phạn ngữ, có nghĩa là tĩnh lự. Tĩnh lự hay đình chỉ các tư tưởng khác, chỉ chuyên chú suy nghĩ vào một cảnh. Thiền là một trường phái phát triển tại Đông Á, nhấn mạnh đến vô niệm, hiểu thẳng thực chất của vạn hữu. Chữ Thiền được dịch từ Phạn ngữ "Dhyana". Dhyana dùng để chỉ một trạng thái tĩnh lự đạt được bởi buông bỏ. Thiền dùng để làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Thực tập thiền có thể dẫn đến định. Theo dấu tích ngược về thời một vị sư Ấn Độ tên là Bồ Đề Đạt Ma, người đã du hành sang Trung quốc vào đầu thế kỷ thứ sáu. Người ta tin rằng ông là vị tổ thứ 28 của dòng Thiền ở Ấn Độ và là vị tổ đầu tiên của dòng Thiền ở Trung Quốc. Trường phái này nhấn mạnh đến "thiền," và một vài trường phái còn dùng những lời nói bí ẩn (công án) nhằm đánh bại lối suy nghĩ bằng nhận thức hay quan niệm, và hỗ trợ thực chứng chân lý. Khi nhìn lại nguồn gốc của Thiền, chúng ta thấy rằng người sáng lập thật sự của Thiền không ai khác hơn là Đức Phật. Qua quán tưởng nội tại mà Đức Phật đạt được chánh đẳng chánh giác và do đó trở thành bậc Giác Giả, vị Chúa của Trí Tuệ và Từ Bi. Trong đạo Phật có nhiều phương pháp tu tập và thiền định là một trong phương pháp chính và quan trọng nhất của Phật giáo. Theo lịch sử Phật giáo thì Đức Thích Tôn Từ Phụ của chúng ta đã đạt được quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác sau nhiều ngày tháng tọa thiền dưới cội Bồ Đề. Hơn 25 thế kỷ về trước chính Đức Phật đã dạy rằng thực tập thiền là quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, hay bắc hay nam; chúng ta nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ ở trong đó thôi là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Mãi đến ngày nay, chúng ta vẫn còn kính thờ Ngài qua hình ảnh tọa thiền lắng sâu trong chánh định

của Ngài. Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người.

Yếu chỉ mà Ngài Đại Ca Diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma. Tổ Bồ Đề Đạt Ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng Già, một bản kinh của tông Du Già. Ngài du hóa sang Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu truyền dạy Thiền tại đây. Sau đó Thiền tông lan tỏa sang Triều Tiên và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản. Thiền theo tiếng Nhật là Zen, tiếng Trung Hoa là Ch'an, tiếng Việt là "Thiền", và tiếng Sanskrit là "Dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh lự. Có nhiều dòng Thiền khác nhau tại Trung Hoa, Nhật Bản và Việt Nam, mỗi truyền thống đều có lịch sử và phương thức tu tập của riêng mình, nhưng tất cả đều cho rằng mình thuộc dòng thiền bắt đầu từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thiền sư cho rằng Đức Phật đã truyền lại tinh túy của tâm giác ngộ của Ngài cho đệ tử là Ca Diếp, rồi tới phiên Ca Diếp lại truyền thừa cho người kế thừa. Tiến trình này tiếp tục qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã mang Thiền truyền thừa vào Trung Hoa. Tất cả những vị đạo sư Ấn Độ và Trung Hoa thời trước đều là những vị Thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với giới luật, bố thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả muốn lập pháp môn Thiền làm cốt lõi cho việc tu tập nên Thiền tông dần dần được thành hình. Nguyên lý căn bản của Thiền tông là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn. Nguyên lý này được một số Thiền sư trình bày qua câu "Tất cả chúng sanh đều đã là Phật", nhưng chỉ vì những tâm thái

nhiều loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công việc của thiền giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật ấy phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp. Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả vị Phật, tức là chủng tử Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiền tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong kiếp này. Các vị Thiền sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sanh hay giáo lý nghiệp báo, nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này. Theo Thiền tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết Bàn ở một nơi nào khác, vì tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật tánh. Hơn nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết Bàn không khác nhau.

Thiền tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Hành thiền là quay trở lại trong mình hầu tìm ra chân tính của chính mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, sang bắc hay sang nam; mà là nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ trong đó thôi mới là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Vì vậy Thiền tông đặc biệt nhấn mạnh đến việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do đó nên với người tu Thiền thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị Thiền sư có nhiều kinh nghiệm. Bổn phận của vị Thiền sư là đưa thiền sinh đi ngược trở lại cái thực tại hiện tiền bất cứ khi nào tâm tư của thiền sinh còn dong ruổi với những khái niệm có sẵn. Hiểu theo nghĩa này, Thiền là một tôn giáo mang học thuyết và các phương pháp nhằm mục đích đưa tới chỗ nhìn thấy được bản tính riêng của chúng ta, và tới giác ngộ hoàn toàn, như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã trải qua dưới cội Bồ Đề sau một thời kỳ thiền định mãnh liệt. Hơn bất cứ một phái Phật giáo nào, Thiền đặt lên hàng đầu sự thể nghiệm đại giác và nhấn mạnh tới tính vô ích của các nghi lễ tôn giáo. Con đường ngắn hơn nhưng gay go trong tu hành là “tọa thiền.” Những đặc trưng của Thiền có thể tóm tắt bằng bốn nguyên lý sau

đây: Giáo ngoại biệt truyền; bất lập văn tự; trực chỉ nhân tâm; kiến tánh thành Phật. Theo quan điểm bí truyền: Thiền không phải là một tôn giáo, mà là một nguồn gốc không thể xác định được và không thể truyền thụ được. Người ta chỉ có thể tự mình thể nghiệm. Thiền không mang một cái tên nào, không có một từ nào, không có một khái niệm nào, nó là nguồn của tất cả các tôn giáo, và các tôn giáo chỉ là những hình thức biểu hiện của cùng một sự thể nghiệm giống nhau. Theo nghĩa này, Thiền không liên hệ với một truyền thống tôn giáo riêng biệt nào, kể cả Phật giáo. Thiền là “sự hoàn thiện nguyên lai” của mọi sự vật và mọi thực thể, giống với sự thể nghiệm của tất cả các Đại Thánh, các nhà hiền triết và các nhà tiên tri thuộc tất cả mọi tôn giáo, dù có dùng những tên gọi khác nhau đến mấy để chỉ sự thể nghiệm ấy. Trong Phật giáo, người ta gọi nó là “sự đồng nhất của Sanh tử và Niết bàn.” Thiền không phải là một phương pháp cho phép đi đến sự giải thoát đối với một người sống trong vô minh, mà là biểu hiện trực tiếp, là sự cập nhật hóa sự hoàn thiện vốn có trong từng người ở bất cứ lúc nào.

Theo quan điểm công truyền: Thiền là một phái của Phật giáo Đại Thừa, phát triển ở các thế kỷ thứ sáu và thứ bảy, nhờ sự hòa trộn Phật giáo Thiền do tổ Bồ Đề Đạt Ma du nhập vào Trung Quốc và Đạo giáo. Tuy nhiên, theo các truyền thống Phật giáo, có năm loại Thiền khác nhau: Ngoại đạo Thiền, Phạm phu Thiền, Tiểu Thừa Thiền, Đại Thừa Thiền, và Tối thượng thừa Thiền. Thiền ngoại đạo gồm nhiều loại khác nhau. Chẳng hạn như Thiền Cơ Đốc giáo, thiền thiêng liêng và thiền siêu việt, vân vân. Phạm phu thiền là sự tập trung tinh thần đến chỗ sâu xa, vận động thể dục thể thao, trà đạo thiền, và những nghi thức khác. Tiểu thừa thiền là quán tâm vô thường, quán thân bất tịnh và quán pháp vô ngã. Thiền Đại thừa là a) quán pháp sanh diệt là tự tánh của chư pháp; b) quán sự thật về cái gì thuộc về hình tướng bên ngoài đều hư dối không thật; c) quán sự hiện hữu, không và trung đạo; d) quán thật tướng của của mọi hiện tượng; e) quán sự thâm nhập hổ tương qua lại của mọi hiện tượng; f) quán mọi hiện tượng tự chúng là tuyệt đối. Tất cả sáu pháp quán này

tương đương với lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm: “Nếu bạn muốn biết rõ tất cả chư Phật ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai, thì bạn nên quán tánh của pháp giới là tất cả chỉ do tâm tạo mà thôi.” Tối thượng thừa Thiền được chia ra làm ba loại: Nghĩa Lý Thiền, Như Lai Thiền và Tổ Sư Thiền.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tu Du-già thì trí phát, bỏ Du-già thì tuệ tiêu. Biết rõ hay lẽ này thế nào là đắc thất, rồi nỗ lực thực hành, sẽ tăng trưởng thêm trí tuệ (282). Gìn giữ tay chân và ngôn ngữ, gìn giữ cái đầu cao, tâm mến thích thiền định, riêng ở một mình, thanh tịnh và tự biết đầy đủ, ấy là bậc Tỳ kheo (362). Nay các Tỳ Kheo, hãy mau tu thiền định! Chớ buông lung, chớ mê hoặc theo dục ái. Đừng đợi đến khi nuột hườn sắt nóng, mới ăn năn than thở (371). Ai nhập vào thiền định, an trụ chỗ ly trần, sự tu hành viên mãn, phiền não lậu dứt sạch, chứng cảnh giới tối cao, Ta gọi họ là Bà-la-môn (386).”

---o0o---

02. Mục Đích Của Việc Hành Thiền

Phải, mục tiêu tối hậu của thiền Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí tuyệt đối lành mạnh hay trạng thái niết bàn qua điều phục tâm và gột rửa hết thảy những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu tối hậu ấy còn có những lợi ích mà hành giả có thể thọ hưởng được. Thiền tập có thể gọi nguồn cảm hứng cho chúng ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn (sự thông minh) và sự phong phú của phẩm cách tự nhiên của chính mình. Hành thiền cũng có thể giúp chúng ta khơi dậy tiềm năng trong tâm, suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết sâu sắc, và cân bằng và làm dịu đi tình trạng căng thẳng trong tâm. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần điều hòa và thanh sạch. Nếu hành thiền có nghĩa là kỷ luật tinh thần hay phương pháp trau dồi tâm trí, thì khỏi phải nói gì cả, tất cả mọi người không phân biệt giới tính, màu da, chủng tộc, hay bất luận là lỗi phân

chia nào đi nữa, đều nên hành thiền. Xã hội tân tiến hiện nay đang sa lầy vào trong những vọng động và quyến rũ mà chỉ có công phu thiền tập mới mong kiểm soát được. Tất cả chúng ta nên tỉnh thức và nhận diện ra sự kiện chúng ta cần phải thay đổi cách sống bằng cách thay đổi nhân sinh quan mà chúng ta đang có, và muốn được như vậy, chúng ta cần phải tu tập thiền quán. Chúng ta cần phải thông suốt sự khác biệt giữa cái “Bản Ngã” và “Tánh Giác”; và chỉ có công phu tu tập mới có khả năng làm cho sự khác biệt nhỏ dần; cho đến một lúc nào đó cả hai hòa nhập thành một, lúc đó chúng ta nhận diện được chân lý cuộc đời.

Có lẽ ai trong chúng ta cũng thấy rằng cuộc sống này đầy dẫy những khó khăn chướng ngại, hoang mang và bất công. Ngay những lúc mà mọi việc đều trôi chảy tốt đẹp, chúng ta cũng cảm thấy lo lắng rằng chúng sẽ không tồn tại lâu dài. Đây chính là lý do mà ai trong chúng ta cũng nên hành thiền. Nói về thiền, tại sao chúng ta phải tu thiền? Chúng ta thường nghe nói đến thuật ngữ “định” hay “thiền”, tức là phương thức làm cho tâm mình an định. Khi tâm được an định, nó không vọng động và chúng ta đạt được nhất điểm tâm. Mục đích của thiền là làm tan chảy đi khối vọng tưởng chông chát bấy lâu nay của chúng ta. Cái còn tồn đọng lại trong chúng ta chỉ là cái chân ngã và cuối cùng chúng ta thể nhập vào cảnh giới vô ngã. Nếu chúng ta không dừng lại ở đây, không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục tu tập cho đến khi chứng nhập vào Tuyệt đối. Như vậy thì phương pháp tu thiền có khác những phương pháp tu Phật khác hay không? Trong khi tụng kinh, niệm chú, niệm Phật, chúng ta ngồi yên và chỉ nhiếp tâm vào tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi. Vì vậy khi tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật, chúng ta kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý rong ruổi (thân ngồi yên, khẩu chỉ tụng niệm và ý chỉ chú tâm vào việc tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi). Cũng như thế, khi tu tập thiền định, chúng ta cũng kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý dong ruổi. Thật là khó khăn trong việc điều phục tâm ý; tuy nhiên, nếu

chúng ta kèm giữ được thân khẩu là chúng ta cũng có nhiều công đức lắm rồi vậy. Nếu muốn đạt tới mức độ công đức cao hơn, chúng ta phải cố gắng điều phục cho bằng được tâm ý của mình. Mục đích chính của hành giả tu thiền là tầm cầu chân lý, tầm cầu giác ngộ. Trên cuộc hành trình này, nếu chúng ta bước đi một bước tức là chúng ta tiến gần đến giác ngộ một bước. Đức Phật là bậc Giác Ngộ, vì vậy học Phật là học phương pháp giác ngộ. Như vậy trên đường giác ngộ, càng tiến tới là càng đến gần với giác ngộ.

Thiền quán là tu tập để đạt được cái thấy vượt ra ngoài tầm mức thông thường, thấy một cách rõ ràng, chứ không chỉ thấy phớt qua nơi bề mặt, hay thấy cái dáng bề ngoài, mà là thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, tức là thấy dưới ba đặc tướng hay ‘tam pháp ấn’ trong nhà Phật, đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đây là ba dấu hiệu đặc thù của tất cả các pháp hữu vi, tất cả những hiện tượng sinh tồn. Chính thiền minh sát này dựa trên nền tảng của thiền vắng lặng, giúp cho hành giả có khả năng gột rửa tất cả mọi ô nhiễm trong tâm đến mức tận cùng, buông bỏ mọi ảo kiến về cái ‘ngã’, nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy, cả hai pháp thiền vắng lặng và minh sát đều hỗ trợ cho nhau giúp hành giả chứng ngộ được Niết Bàn. Mục tiêu tối hậu của thiền là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm của chúng ta. Trước khi đạt được mục tiêu này, hành giả sẽ có được những lợi ích thiết thực như sẽ có một cái tâm bình an, tĩnh lặng và có đủ năng lực để chấp nhận những gì xảy đến cho mình. Thiền giúp chúng ta nhìn sự vật đúng như thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt chúng ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng trên thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền quán, chúng ta sẽ tự mình thấy được sự sinh diệt của hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời chúng ta cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong thân tâm mình. Chúng ta sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi

chuyện xảy đến với mình với một phong cách an nhiên, chứ không bị xao động hay cảm xúc và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn. Đúng, mục tiêu cao nhất trong thiền tập Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí hoàn toàn lành mạnh hay trạng thái Niết Bàn, bằng cách điều phục tâm và gột rửa tận cùng những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu cùng tột ấy, thiền tập còn có nhiều lợi ích mà hành giả có thể hưởng được. Thiền gợi hứng cho ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn của chính mình, sự phong phú và phẩm cách tự nhiên của mình. Hành thiền còn có thể khơi dậy khả năng tiềm tàng trong tâm, giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết thâm sâu, cân bằng trạng thái tâm và sự tĩnh lặng. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và những tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần hòa hợp và thanh sạch. Như vậy, nếu chúng ta chờ đến lúc ngồi xuống mới thực tập thiền trong một vài giờ thì những giờ khác trong ngày của chúng ta sẽ ra sao? Nếu nói tọa thiền là tu tập thiền định là chúng ta thật sự phá hủy cái khái niệm thật của thiền. Nếu chúng ta biết cách tu tập thiền định thì chúng ta phải biết lợi dụng tất cả thời giờ có được trong ngày của mình. Để làm được chuyện này, chúng ta nên thực tập thiền ngay trong những công việc hằng ngày của mình.

---o0o---

03. Thiền Không Phải Là Một Triết Học Lý Thuyết Không Thực Tiễn

Thiền không phải là một triết học lý thuyết để bàn cãi và tranh luận suông, mà là một đường lối hành động, một triết lý phải ứng dụng và thực hành từng giây phút trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Để đạt được kinh nghiệm giác ngộ, mục đích tối thượng của nhà Thiền, cần phải ngồi thiền, nhưng tọa thiền không thôi chưa đủ. Thiền quán được dùng để phát triển trí tuệ, nhưng chúng ta phải khả dĩ đưa ra một biểu hiện cụ thể về cái trí tuệ này, và để làm được việc này, chúng ta phải trau dồi chánh nghiệp. Nhiều người nghĩ rằng hành giả tu thiền quay lưng lại

với thế giới để tự chìm mình trong thiền định trừu tượng. Đây là một quan niệm sai lầm. Tu tập thiền quán là biến công phu tọa thiền trở nên thành phần của cuộc sống hằng ngày, nhưng đồng thời cũng là làm việc, là hành động với lòng từ bi và kính trọng người khác, là đóng góp vào thế giới mà chúng ta đang sống hầu biến đổi thế giới này thành một thế giới tốt đẹp hơn. Thiền đạo không xa lìa cuộc đời để rút vào một môi trường biệt lập, mà là hòa nhập vào cuộc đời hầu biến đổi nó từ bên trong bằng hành động. Muốn làm những sinh hoạt thường nhật trong tinh thần nhà thiền, chúng ta thực hành cách quán tưởng trên mọi vật. Không chỉ thiền quán lúc đang ngồi mà thôi, mà còn phải áp dụng thiền quán trong đời sống hằng ngày. Khi đang rửa chén, chúng ta cũng phải thiền quán. Khi làm vườn, chúng ta cũng quán tưởng. Khi làm công việc tại sở, chúng ta cũng phải quán tưởng. Nói cách khác, chúng ta phải thiền quán bất cứ lúc nào trong cuộc sống hằng ngày của mình. Đối với người biết tu thì cuộc sống là Thiền, nhưng có nhiều người cho rằng cuộc sống là đau khổ. Kỳ thật, nếu chúng ta tạo nên cuộc sống của chúng ta là Thiền, thì cuộc sống chúng ta trở thành Thiền. Ngược lại, nếu chúng ta tạo ra cuộc sống khổ đau thì cuộc sống phải trở thành khổ đau. Chúng ta phải giữ tâm mình ở ngay sát na này trong Thiền, vì tâm hiện tiền này nối tiếp và trở thành sự sống Thiền của chính mình, như một điểm liên tục để nối kết thành đường thẳng.

Thật vậy, thiền không phải bằng các trau dồi lý luận mà bằng tu tập tâm thức. Phù hợp với thái độ của thiền đối với cái thấy trí thức, mục tiêu của giáo lý Thiền không giống như mục tiêu của Tây phương, một sự không ngớt gia tăng cái tinh vi của tư tưởng luận lý, phương pháp cốt yếu của thiền ở chỗ đặt người ta vào chỗ tiến thoái lưỡng nan, mà người ta phải cố thoát ra không phải bằng lý luận, mà bằng tâm thức ở trình độ cao hơn. Theo một vị thầy không phải là một vị thầy hiểu theo nghĩa Tây phương. Ông là một vị thầy vì ông làm chủ được tâm mình, do đó ông có thể truyền đạt cho người đệ tử điều duy nhất có thể truyền đạt được: cuộc sống

của mình ‘vội tất cả những gì vị thầy có thể làm được, ông không thể làm cho người đệ tử nắm được sự vật, trừ phi người đệ tử đã chuẩn bị đầy đủ để nắm bắt. Nắm giữ được thực tại cứu cánh là việc mình phải tự làm lấy. Thật là vô dụng khi chỉ lý luận suông rằng danh và tướng thì khác nhau, nhưng bản thể thì giống, hoặc danh và tướng được tạo thành bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta phải thực chứng qua thiền quán, chứ không phải bằng suy nghĩ, để không có sự chấp trước vào danh tướng, thì chừng đó chúng ta sẽ tự nhiên thấy rằng tất cả bản thể đều là một bằng chính kinh nghiệm của mình. Chừng đó chúng ta sẽ thấy tất cả mọi vật trong vũ trụ, từ mặt trời, mặt trăng, các vì sao, núi, sông, con người, vân vân, đều có cùng bản thể giống nhau.

---o0o---

04. Sự Phát Triển của Tâm Thức

Thiền không khuyến khích hành giả liên hệ tới việc thờ cúng hay cầu nguyện một đấng siêu nhiên nào, mà là nhìn thẳng vào chân tính của mình để thấy rằng chân tính đó cũng chính là Phật tính. Muốn đến được sự nhận thức này, chúng ta phải tu tập, chúng ta phải thực hành. Làm sao chúng ta có thể khám phá được chân tánh nếu chúng ta cứ mù quáng chấp vào kinh sách mà không chịu tự mình thực hành? Nếu chúng ta đi đến một trung tâm thiền và hỏi chuyện với một vị thiền sư, có khi ông ta chỉ trả lời câu hỏi của chúng ta bằng sự im lặng. Đây là sự im lặng của tri thức. Điều này không có nghĩa là vị thiền sư không biết câu trả lời, nhưng ông ta lại cố cho chúng ta biết có những thứ không thể giải thích được bằng lời, những việc luôn chìm trong bóng tối cho tới khi chúng ta khám phá ra bằng chính kinh nghiệm của mình. Thiền quán (sự phát triển liên tục của tâm thức về một đối tượng nào đó trong lúc trầm tư hay thiền định). Đây là một trong tam vị mà Đức Phật đã dạy tọa thiền. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm

sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiên Thai. Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Và chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phạm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy. Là Phật tử, chúng ta phải luôn thấy được như vậy để từ đó có thể thường xuyên thực tập thiền quán hầu thanh tịnh thân tâm. Phần hành thiền được lưu truyền từ những kinh điển Phật giáo Nguyên Thủy, căn cứ trên những phương pháp mà chính Đức Phật đã áp dụng, pháp môn hành thiền đã đưa Ngài đến giác ngộ và Niết Bàn, và từ chính kinh nghiệm bản thân của Ngài trong sự phát triển tâm linh. Chữ “Thiền” thật sự không phải là từ tương đương với chữ “Bhavana” trong ngôn ngữ Nam Phạn, mà đúng theo nguyên nghĩa có nghĩa là mở mang hay phát triển, trau dồi hay làm cho trở thành, là sự nỗ lực xây dựng tâm vắng lặng và an trụ, có khả năng nhận thức rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu lậu và chứng ngộ Niết Bàn, trạng thái tâm lành mạnh lý tưởng. Pháp môn hành thiền mà chính Đức Phật đã chứng nghiệm gồm có hai phần: (1) an trụ tâm là gom tâm vào một điểm, hay thống nhất, tập trung tâm vào một đề mục, hay nhất điểm tâm; (2) Thiền minh sát tuệ. Một trong hai phần này là samatha hay tập trung tâm ý hay trụ tâm vào một đề mục và không hay biết gì khác ngoài đề mục. Thiền tập bắt đầu bằng sự an trụ tâm. An trụ là trạng thái tâm vững chắc, không chao động hay phóng đi nơi khác. An trụ tâm là gì? Dấu hiệu của tâm an trụ là như thế nào? Nhu cầu và sự phát triển tâm an trụ như thế nào? Bất cứ sự

thống nhất nào của tâm cũng là tâm an trụ. Tứ niệm xứ là dấu hiệu của tâm an trụ. Tứ chánh cần là nhu cầu thiết của tâm an trụ. Bất cứ sự thực hành hay phát triển nào, sự tăng trưởng nào của các pháp trên đều là sự phát triển của tâm an trụ. Lời dạy này chỉ một cách rõ ràng ba yếu tố của nhóm định: chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định cũng sinh hoạt và nâng đỡ lẫn nhau. Chúng gồm chứa sự gom tâm chân thật. Phải nói rõ rằng sự phát triển của tâm an trụ được dạy trong Phật giáo không chỉ riêng Phật giáo mới có. Từ trước thời Đức Phật các đạo sĩ Du Già đã có thực hành những pháp môn “thiền định” khác nhau, như hiện nay họ vẫn còn thực hành. Xứ Ấn Độ từ bao giờ vẫn là một vùng đất huyền bí. nhưng pháp hành Du Già đã áp dụng nhiều nhất ở Ấn Độ chỉ đưa đến một mức độ nào chứ không hề vượt xa hơn. Thiền định hay sự phát triển tâm linh, hay quán chiếu về khổ, vô thường và vô ngã. Thiền định trong các trường phái Phật giáo tuy có khác nhau về hình thức và phương pháp, nhưng cùng có một mục tiêu chung là làm tinh thần tập trung, thanh thản và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về ngộ, giải thoát và đại giác. Ngoài ra, cố gắng thực tập thiền định thường xuyên nếu hành giả chưa nhập vào chân lý thì ít ra cũng sẽ giúp chúng ta xa rời nhị nguyên phân biệt. Thiền cũng là quá trình tập trung và thâm nhập nhờ đó mà tâm được yên tĩnh và nhất tâm bất loạn (qui nhất), rồi đi đến giác ngộ. Thiền định để chỉ những giáo lý thiền thuộc về Phật giáo, nhưng áp dụng đặc biệt vào Thiền Tông. Là một tông phái Phật giáo Đại Thừa, Thiền là một tôn giáo thoát khỏi giáo điều mà chỉ hướng thẳng đến sự tự chứng ngộ. Tỷ như sự tự chứng ngộ của Đức Phật Thích Ca dưới cội cây Bồ Đề sau khi nỗ lực tu tập. Thiền tông Việt Nam bao gồm các phái Lâm Tế, Tào Động, và Trúc Lâm.

---o0o---

05. Thiền Quán Trong Phật Giáo

“Zen” là lối phát âm của Nhật Bản của danh từ Ch’an của Trung Hoa, mà từ này lại là lối phát âm theo từ Dhyana của Phạn ngữ có nghĩa là “thiền.” Điểm đặc biệt của công phu tu tập đạt đến giác ngộ của Đức Phật là quán chiếu nội tâm. Vì lý do này mà nhiều người tin rằng rằng họ thiền quán để thành Phật. Vâng, họ đúng. Mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Tuy nhiên, truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt khổ đau phiền não. Trong những giờ phút trước khi đạt được đại ngộ, chính Đức Phật đã thực hành cách quán chiếu nội tại trong suốt bốn mươi chín ngày, cho đến lúc Ngài đột nhiên đạt được sự giác ngộ và trở thành Phật. Khi Ngài quay lại với chính Ngài, Ngài tìm thấy chân tánh của mình, hay Phật tánh, và Ngài đã thành Phật. Đó là mục tiêu tối thượng của ‘Thiền’. Thiền theo Phật giáo khác hẳn thiền của những tôn giáo khác. Đa số các tôn giáo khác đặt một thượng đế tối cao trên con người, từ đó con người phải lắng lòng cầu nguyện và thờ lạy đáng thượng đế, với quan niệm cho rằng sự thật phải đến từ bên ngoài. Trong khi đó, thiền Phật giáo quan niệm sự thật không phải đến từ bên ngoài, mà từ bên trong. Sự thật nằm ngay trong tự tánh của chúng ta chứ không phải nơi nào khác. Thiền tập là cố sống làm sao cho tâm được bất động trong thế giới liên tục biến động này. Thiền tập là cố sống như nước, chứ không như sóng trào hay bọt nổi. Nước thì bất động, vô tác và vô vi; trong khi các

đọt sóng sinh rồi diệt, bọt nổi rồi tan. Hành giả nên luôn nhớ tâm mình như một dòng suối bất tận của các niệm, thiền tập là tập nhìn vào tâm một cách liên tục, và cứ sống như nước, bình đẳng cuốn trôi hết tất cả những gì vào dòng suối đang chảy này. Theo Phật giáo, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, và trở thành Phật chỉ là quay vào chính mình để tìm lại cái Phật tánh này mà thôi. Phật tánh này luôn sẵn có ở trong và luôn chiếu sáng. Giống như mặt trời và mặt trăng, luôn luôn chiếu sáng, nhưng khi bị mây che phủ, chúng ta không thấy được ánh nắng hay ánh trăng. Mục đích của người tu thiền là loại trừ những đám mây, vì khi mây tan thì chúng ta lại thấy nắng thấy trăng. Tương tự, chúng ta luôn có sẵn Phật tánh bên trong, nhưng khi tham dục, chấp trước và phiền não che phủ, Phật tánh không hiển hiện được. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt được trí tuệ có thể xuyên thủng được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Rõ ràng cốt lõi của đạo Phật hay cốt lõi của Thiền là tu tập bằng trí tuệ, chứ không bằng cách đui tu mù luyện. Nếu mục đích tu thiền của chúng ta nhằm đạt được thần thông hay xuất hồn, vân vân, là chúng ta không phải tu theo Phật. Tu thiền trong Phật giáo chúng ta phải thấy được cái thật tánh và phải sống với nó. Vì vậy, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí huệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá.

06. Hành Giả Tu Thiền Trong Đạo Phật Là Ai?

Người tu thiền là ai? Con người ấy cố gắng tu tập nhằm đạt được giác ngộ từng phần hay giác ngộ hoàn toàn. Người tu thiền phải nên biết thân này là hư giả, vọng tưởng là hư giả không thật. Một khi nhận chân ra được cái ngã hư giả là biết được lý vô ngã mà Đức Phật đã dạy trong kinh điển. Đức Phật giác ngộ từ tu tập thiền định; chư tổ cũng theo bước chân Phật mà đạt thánh giác ngộ. Như vậy, chúng ta có con đường nào khác để đi nếu chúng ta muốn thành đạt giác ngộ hay sao? Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tinh thần chân chính của thiền định là dùng trí tuệ để thấy được lẽ thật là thân và tâm không thật. Khi mà chúng ta thấy được cái lẽ thật ấy rồi thì chúng ta mới có thể buông bỏ lòng tham chấp và sân hận để tâm chúng ta được thanh tịnh và tỉnh thức, từ đó chúng ta mới thấy được cái chân thật của chính mình, đó là giải thoát bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ là người cung cấp cho chúng ta những chỉ dẫn mà thôi, còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta áp dụng hay không áp dụng những kỹ thuật này trong cuộc sống hằng ngày của chính mình. Như vậy người tu thiền là người đang tu tập thiền quán trong từng phút giây của cuộc đời mình. Có lẽ người ấy đã đạt được từng phần hay toàn phần giác ngộ. Khi tu tập Thiền, hành giả nhận biết rằng thân này không thật, rằng cái gọi là tâm đó vô thường, rằng ao ước vọng tưởng không thật, rằng chư pháp không có cái gọi là ‘ngã’. Chư tổ trong Phật giáo thường nói, “Kinh điển là miệng Phật, còn Thiền là tâm Phật. Miệng Phật và tâm Phật không phải là hai thứ khác nhau.” Những gì đức Phật nói ra là từ tâm của Ngài; vì vậy mà Thiền và kinh điển không phải là hai thứ khác nhau. Nhiều người vẫn còn hiểu lầm rằng Thiền là một tông phái ngoại giáo chứ không phải Phật giáo vì tông phái này không truyền bằng những lời dạy trong kinh điển, mà là tâm truyền tâm. Tông phái này không dựa vào kinh điển. Tuy nhiên, sau khi hiểu thấu đáo, chúng ta sẽ thấy rằng Thiền và kinh

điền không có gì khác cả. Đức Phật đã đạt đến giác ngộ để thành Phật từ tu tập thiền quán; các vị thầy sau này cũng theo chân Ngài mà đạt được giác ngộ. Như vậy chúng ta tu thiền là tu tập con đường giác ngộ của đức Phật, chứ không là con đường nào khác. Tinh thần chân chính của Thiền Phật giáo là dùng trí tuệ để thấy được chân lý; để thấy thân này và tâm này không thật. Khi chúng ta thấy được chân lý ấy rồi thì chúng ta buông bỏ tham sân để tâm chúng ta trở nên tĩnh lặng. Ngoài ra, khi tu tập thiền quán, chúng ta còn thấy được cái chân thật trong chính chúng ta, đó chính là giải thoát bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ có thể là cung cấp cho chúng ta những hướng dẫn về tu tập thiền quán. Còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta có áp dụng những kỹ thuật thiền định này vào cuộc sống hằng ngày của mình hay không mà thôi.

---o0o---

07. Phát Triển Toàn Thể Con Người

Danh từ “hành thiền” không thể nào tương đương được với từ “bhavana” mà nguyên nghĩa là mở mang và trau dồi, mà là mở mang và trau dồi tâm. Đó là nỗ lực nhằm xây dựng một cái tâm vắng lặng và an trụ để có thể thấy được rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu vi và cuối cùng chứng nghiệm được niết bàn. Pháp hành thiền không chỉ dành riêng cho người Ấn Độ hay người Trung Hoa, hay chỉ cho thời Đức Phật còn tại thế, mà là cho tất cả mọi người, bất kể họ từ đâu đến, bất kể họ theo tôn giáo nào hay thuộc chủng tộc nào. Thiền tập không phải là pháp môn mới có hôm qua hay hôm nay. Từ vô thủy, người ta đã hành thiền bằng nhiều phương cách khác nhau. Sau khi chứng ngộ, một lần Đức Phật đã khẳng định: “Chưa hề bao giờ và sẽ không bao giờ có sự phát triển tâm linh hay thanh lọc bợn nhơ nơi tinh thần nào mà không nhờ hành thiền. Hành thiền là phương cách mà Ta đã chứng ngộ và đạt được Chánh đẳng Chánh giác.” Tất cả các tôn giáo đều có dạy về một loại thiền, nhằm rèn luyện tâm trí để phát triển nội tâm. Có thể là im lặng

nguyện cầu, tụng niệm kinh thánh cá nhân hay tập thể, hay tập trung vào một đề mục, một nhân vật hay một ý niệm thiêng liêng nào đó. Và người ta tin rằng những cách thực tập tâm linh ấy, đôi khi có thể đưa đến kết quả là nhìn thấy thánh linh hay các đấng thiêng liêng, để có thể nói chuyện với các ngài, hay nghe được tiếng nói của các ngài, hay một vài chuyện huyền bí có thể xảy ra. Chúng ta không thể cả quyết một cách chắc chắn những điều đó là những hiện tượng thực có hay chỉ là ảo tưởng, là trí tưởng tượng, là ảo giác, hay chỉ là một cái gì chỉ hiển hiện trong tâm hay trong tiềm thức. Nhưng Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng, theo giáo thuyết nhà Phật, tâm là một năng lực có thể gây nên tất cả những hiện tượng trên. Các kinh điển Phật giáo có ghi rằng do chúng đạt thiền định qua sự phát triển các giác quan, con người có thể đắc thần thông. Nhưng một điều cực kỳ quan trọng phải nhớ là thiền trong Phật giáo không phải là trạng thái tự thôi miên hay hôn mê. Nó là trạng thái tâm thanh tịnh, trong đó các dục vọng và khát vọng đều được khắc phục, từ đó tâm trở nên an trụ và tĩnh thức. Hành thiền chắc chắn không phải là sự lưu đày tự nguyện để tách rời khỏi cuộc sống, cũng không phải là thực tập cái gì đó cho kiếp sau. Hành thiền phải được áp dụng vào công việc của cuộc sống hằng ngày, và kết quả phải đạt được bây giờ và ở đây. Thiền không phải tách rời với công việc hằng ngày, mà nó là một phần của đời sống. Chúng ta vẫn tham gia các hoạt động thường nhật, nhưng giữ cho mình thoát được cảnh hồi hải rợn rợn của thành phố và những phiền toái bực bội của thế gian, việc này nói dễ khó làm, nhưng nếu cố gắng thiền tập chúng ta có thể làm được. Bất cứ sự thiền tập nào cũng đều giúp chúng ta rất nhiều trong việc đối phó với các diễn biến trong cuộc sống một cách trầm tĩnh. Và chính sự trầm tĩnh này sẽ giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và phiền não trong đời. Theo Phật giáo, hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là sinh hoạt rời rạc. Pháp hành thiền là nhằm phát triển toàn thể con người chúng ta. Chúng ta hãy cố gắng đạt được sự toàn hảo ấy ở đây và ngay trong kiếp này, chứ không phải đợi đến một thời hoàng

kim nào đó trong tương lai. Chúng ta sẽ thành gì nếu chúng ta vẫn tham gia những sinh hoạt thường nhật mà không vướng mắc, không mắc kẹt, không rắc rối với những trở ngại của thế tục. Chúng ta có phải là những chân tử của Đức Như Lai hay không. Vâng, chúng ta đích thực là những chân tử của Đức Như Lai. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng pháp hành thiền được dạy trong Phật giáo không nhằm gỡ gỡ tâm linh với một đấng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt đến những chứng nghiệm huyền bí, mà chỉ nhằm thành tựu vắng lặng và trí tuệ, và chỉ với một mục đích duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển của tâm mình. Điều này chỉ thực hiện được khi chúng ta tận diệt mọi nhớ bợn tinh thần mà thôi. Trong quá khứ, nhiều người tin rằng pháp hành thiền chỉ riêng dành cho chư Tăng Ni mà thôi, sự việc đã thay đổi, ngày nay hầu như mọi người đều thích thú lưu tâm đến thiền tập. Nếu hiểu rằng thiền là một kỹ luật tinh thần, hay một phương pháp trau dồi tâm trí thì mọi người nên hành thiền, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, Tăng hay tục. Pháp hành thiền là một hiện tượng đặc thù của kiếp con người, do đó phải được đề cập theo quan điểm của con người, với những cảm giác và kiến thức của con người. Bản chất những khó khăn của con người và phương cách giải quyết những khó khăn ấy chủ yếu thuộc về tâm lý. Pháp thiền và huyền bí không tồn tại cùng một lúc. Đó là hai việc hoàn toàn khác biệt nhau. Trong khi huyền bí đưa chúng ta lìa khỏi thực tại, thì pháp hành thiền mang chúng ta trở về với thực tại, vì qua phép hành thiền chân chánh chúng ta có thể thấy được những ảo vọng và ảo tượng của chính mình không bị chúng lừa dối nữa. Điều này mang đến cho chúng ta một sự chuyển hóa toàn diện về con người của mình. Điều này là tháo gỡ những gì ta đã học ở thế tục. Chúng ta lại phải dứt bỏ nhiều điều mà trước kia chúng ta đã học và đã thích thú giữ chặt một khi chúng ta nhận ra rằng chúng chỉ là những trở ngại mà thôi.

08. Những Dòng Thiền Truyền Thừa

Ý tưởng về dòng truyền thừa chủ yếu đặt vào Tăng đoàn: sự ưu thế của mối quan hệ thầy-trò hỗ trợ cho sự thiếu vắng quyền lực trung ương bằng cách chuyển đổi gánh nặng này qua quyền hạnh ở mức độ cá nhân. Dòng truyền thừa nói đến sự truyền thừa không gián đoạn từ thời Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni. Những vị thầy này là nền tảng thật sự của truyền thống giáo pháp và thực hành Phật giáo. Sự truyền thừa này cũng bảo đảm thông điệp nguyên thủy của Đức Phật được lưu truyền không bị bóp méo. Khi nói đến dòng truyền thừa người ta thường nghĩ đến dòng Thiền bắt đầu từ sự truyền Tâm Ấn từ Đức Phật đến Tổ Ma Ha Ca Diếp. Việc thay thế vị Tổ trước làm Tổ đời sau trong Phật giáo, thường là được Tổ trước chính thức thừa nhận như người kế thừa, đặc biệt là Thiền Tông. Sau khi Đức Phật nhập diệt, ngài Ma Ha Ca Diếp là vị Tổ Thiền Phật Giáo đầu tiên tại Ấn Độ. Theo truyền thống Thiền Tông được truyền sang từ Ấn Độ sang Trung Quốc, để trở thành Tổ, vị này phải nhận y bát từ vị Tổ trước. Trong khoảng hơn 1.000 năm, có 28 vị Tổ ở Ấn Độ, mỗi vị có trách nhiệm tu tập và duy trì Chánh pháp của Phật. Cuối cùng, vị Tổ thứ 28 sang Trung Quốc và trở thành vị Sơ Tổ của dòng Thiền Trung Hoa. Tổng cộng Thiền Tông có 33 vị Tổ. Sau Lục Tổ Huệ Năng thì sự truyền thừa này chấm dứt. Vì thế Lục Tổ không truyền y bát cho những vị kế thừa nữa.

---o0o---

09. Thiền Vô Ngã Tướng

Vô ngã là một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Có lẽ khía cạnh đáng chú ý nhất của kinh nghiệm Thiền là ở chỗ nó không có dấu vết nhân ngã. Trong sự chứng ngộ của Phật giáo, không hề có chút dính dáng với những quan hệ và xúc cảm cá nhân bằng những từ ngữ thông diễn dựa trên một hệ thống hữu hạn của tư tưởng; thực tình, chẳng liên quan gì với chính kinh nghiệm. Dù ở đâu đi nữa, thì sự chứng ngộ hoàn toàn mang tính cách vô ngã, hay đúng hơn, trí năng tối

thượng. Không những sự chứng ngộ chỉ là một biến cố bình thường, nhạt nhẽo, mà cái cơ duyên kích phát như cũng vô vị và thiếu hẳn cảm giác siêu nhiên. Sự chứng ngộ được kinh nghiệm ngay trong mọi biến cố bình sinh. Nó không xuất hiện như một hiện tượng phi thường mà người ta thấy ghi chép trong các tác phẩm thần bí của Thiên Chúa giáo. Khi sự bùng vỡ của tâm trí bạn đã đến lúc chín mùi, người ta nắm tay bạn, vỗ vai bạn, mang cho một chén trà, gây một chú ý tầm thường nhất, hay đọc một đoạn kinh, một bài thơ, bạn chứng ngộ tức khắc. Ở đây chẳng có tiếng gọi của Thánh linh, chẳng có sự sung mãn của Thánh sủng, chẳng có ánh sáng vinh danh nào hết. Và ở đây chẳng chút sắc màu lộng lẫy; tất cả đều xám xịt, không một chút ấn tượng, không một chút quyên rũ.

Trong thiền tập, trước tiên bạn hãy rũ bỏ ngã tướng. Nếu có ngã tướng thì sẽ sinh ra đủ thứ chướng ngại, và bạn không thể đạt được một loại trí huệ nào cả. Một khi có ngã tướng thì tự mình sanh ra tâm ích kỷ, rồi sau đó sanh ra tâm tự lợi, tâm tìm cầu, tâm tham lam. Khi cầu không được, mà tham cũng không xong, thì lại sanh ra tâm tranh đấu, quyết tranh hơn thua cùng người khác để quyết định mạnh yếu. Tham thiền tức là quét sạch hết những bụi vọng tưởng. Khi mình không còn vọng tưởng, ấy chính là nghĩa của câu “thời thời thường phát thức,” vì hành giả tu thiền không muốn cho tâm mình bám đầy bụi. Đây chính là Pháp môn “Quét sạch tất cả mọi pháp, xa rời tất cả tướng” hay Thiền Vô Ngã Tướng.

---o0o---

10. Kiểm Soát và Tịnh Tâm

Bạn nên kiểm soát thân tâm mọi lúc, chứ không chỉ lúc ngồi thiền. Lúc nào thân tâm chúng ta cũng phải thanh tịnh và tỉnh thức. Thiền là chấm dứt vọng niệm; tuy nhiên, nếu bạn không có khả năng chấm dứt vọng niệm thì bạn nên cố gắng tập trung tâm của bạn vào một tư tưởng hay một đối tượng quán tưởng mà thôi. Điều này có nghĩa là bạn nên biết bạn đang nghĩ gì hay đang làm gì trong những giây

phút hiện tại này. Trong thiền không có lòng ham muốn, dù chỉ là ham muốn cái “định”, vì một khi đã có ham muốn thì sẽ có sự phấn đấu hay sự thôi thúc để thành đạt, và đây chính là ý niệm về một cái tâm bị điều kiện hóa. Khi bạn có khả năng quan sát và biết rõ chính bạn, ấy là bạn đang thực tập thiền quán. Khi bạn biết con đường bạn đi, bạn ăn cái gì và ăn như thế nào, bạn nói cái gì và nói như thế nào... ấy là bạn đang thực tập thiền quán vậy. Khi tâm bạn chứa đựng chuyện tào lao, hận thù hay ganh ghét, bạn biết tâm bạn đang dung chứa những thứ ấy, đó là bạn đang thực tập thiền vậy. Thiền không là cái gì khác với sinh hoạt hằng ngày của bạn. Nếu mỗi ngày bạn bỏ ra một hay hai tiếng để vào phòng ngồi thiền rồi sau đó bạn quay ngay về làm một kẻ lười gặt, thì bạn và kẻ suốt ngày lười gặt có gì khác nhau đâu? Như vậy chân thiền phải là một loại thiền mà bạn có thể thiền bất cứ lúc nào trong cuộc sinh hoạt hằng ngày của bạn. Và như vậy thiền không có bắt đầu lại cũng không có chấm dứt. Theo Thiền sư Độc Thể trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu: “Vừa mới thức dậy vào ban sáng, tôi mong cho mọi người chóng đạt được trạng thái tỉnh thức lớn, hiểu biết thông suốt mười phương. Khi múc nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận chân lý. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trái chiếu, gánh nước, hay súc miệng... Tôi đều mong cho ai nấy đều có được thân tâm tỉnh thức và thanh tịnh.” Tuy nhiên, để thực hiện được tâm tỉnh thức và thân thanh tịnh, chúng ta nên thực hành tọa thiền mỗi ngày. Khi ngồi thiền nên ngồi thẳng thớm và luôn nghĩ rằng mình đang ngồi trên pháp tọa Bồ Đề vậy. Trong lúc tọa thiền, những cảm thọ và ý tưởng có thể khởi dậy trong ta. Nếu chúng ta không dùng những phương pháp quán niệm hơi thở hay niệm Phật thì chúng sẽ kéo chúng ta ra khỏi sự tỉnh thức. Nhưng theo dõi hay đếm hơi thở hay niệm Phật không chỉ là cách nhằm xua đuổi tư tưởng và cảm thọ tạp nhạp, mà chúng còn là cách nối thân và tâm và là cửa đi vào trí tuệ. Khi có tạp niệm khởi lên, chúng ta chỉ cần tiếp tục theo dõi, hay đếm hơi thở, hay niệm Phật, chứ đừng có ý xua đuổi, ghét bỏ hay e sợ những tạp niệm này. Chúng ta chỉ cần nhận diện là

có tạp niệm hay có cảm thọ đau nhức đang phát hiện nơi ta. Nếu tạp niệm còn tồn tại, ta tiếp tục nhận biết là tạp niệm tiếp tục tồn tại. Nếu cảm thọ đau nhức khởi lên, chúng ta nhận biết có đau nhức. Nếu cảm thọ đau nhức tiếp tục tồn tại, thì ta nhận diện nó còn tồn tại. Điều thiết yếu là đừng để cho bất cứ cảm thọ hay tạp niệm nào khởi lên mà mình không nhận biết. Như vậy Thiền là sự tỉnh thức về mọi việc xảy ra. Thiền là thức ăn cho thân tâm, đặc biệt là Thiền tọa. Thân thể cũng nhờ thiền tọa mà nhẹ nhàng và an lạc hơn. Từ sự quán tâm đi đến thấy tánh sẽ không gian nan vất vả. Thiền đòi hỏi một hình thức kỷ luật cao tột, không phải là sự gò ép hay sự bắt chước, mà là sự thường xuyên thấy biết về chính bạn và những gì quanh bạn. Nếu bạn dùng phương cách gò ép hay bắt chước trong cuộc hành thiền của bạn, bạn chỉ là người nấu cát mà muốn thành cơm mà thôi vì lúc đó chính sự gò ép hay sự bắt chước trở thành một gánh nặng khác cho tâm bạn. Nên nhớ rằng một cái tâm hành thiền là một cái tâm thường xuyên tự biết chính mình, nghĩa là cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại. Như vậy những ai mong có được chứng nghiệm sâu hơn, lớn hơn hay siêu việt hơn, chỉ là những con người không biết tí gì về chân thiền, vì một cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại thì tại sao lại cần đến chứng nghiệm? Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nếu bạn khởi tâm hành thiền, bạn sẽ không bao giờ có được một cuộc thiền chân chính, vì chính cái tâm muốn thiền ấy nó có khả năng phá nát cuộc thiền thật sự của bạn. Thiền không phải là một cái gì cách biệt với những sinh hoạt hằng ngày của bạn, mà nó chính là tinh hoa của những sinh hoạt ấy.

---o0o---

11. Tâm Bình Tĩnh và Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh

Thông thường mà nói, thiền định có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Nhưng thiền định cũng có nghĩa là sự thực hành cần thiết để đạt được mục đích ấy. Nói cách khác, nó chỉ sự quan sát hay tập trung

tâm vào một đối tượng độc nhất khi ngồi yên lặng một mình. Vậy thì chúng ta nên tập trung vào điều gì? Đây là câu hỏi quan trọng, và quả thực điều này là điểm mà tôn giáo khác với triết lý hay đạo đức. Cho dù chúng ta có thể kiên trì tập trung vào một điều gì đó, chúng ta cũng không thể giải thoát một cách tuyệt đối khỏi khổ đau nếu chúng ta chỉ chú tâm vào đối tượng trực tiếp với một thái độ quy ngã. Thí dụ như chúng ta nỗ lực tư duy về một điều có tính chất vị kỷ như mong cầu không bị khó khăn rắc rối về công việc làm ăn hay mong cầu được lành bệnh, thì rõ ràng chúng ta không thể có lúc nào được giải thoát khỏi lo âu vì tâm chúng ta lúc nào cũng bị dao động bởi công việc làm ăn và bệnh tật. Loại tập trung tâm thức này không phải là thiền định mà chỉ là sự đấu tranh với ảo tưởng mà thôi. Hồi tưởng lại về cách hành xử của chúng ta trong quá khứ mà tự phê phán về điều mà ta nghĩ là sai và quyết định sửa chữa nó là một loại thiền định. Chúng ta có thể gọi đó là thiền định theo quan điểm đạo đức. Đây là cách tu tập rất tốt, có lợi ích cho việc thăng tiến tính hạnh của chúng ta. Suy nghĩ sâu xa hơn như thế về một đề tài là thiền định mà không có ý niệm quy ngã. Dò sâu vào những vấn đề như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiền định từ quan điểm triết học. Loại thiền định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiền định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành xử của mình, hối hận về cách hành xử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng

sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng hời hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạn ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được.

---o0o---

12. Không Phải là Nỗ Lực Phân Tích và Suy Diễn

Thiền tập không phải là những nỗ lực phân tích và suy diễn. Lưỡi gươm phân tích và suy diễn ở đây không có chỗ đứng. Khi chúng ta nấu nướng chúng ta cần phải theo dõi lò lửa bên dưới cái nồi. Khi những tia nắng của mặt trời chiếu rọi xuống tuyết, tuyết sẽ tan chảy. Khi một con gà mái ấp trứng, những con gà con sẽ từ từ thành hình cho đến khi chúng sẵn sàng mổ bẻ cái vỏ bên ngoài để chui ra. Đó là những hình ảnh có thể được đem ra làm thí dụ cho tác dụng của thiền tập. Thiền

tông cho rằng sự giải thoát không thể tìm thấy trong việc nghiên cứu kinh sách. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là Thiền tông không học tập kinh sách Phật. Trái lại, những giáo thuyết của họ dùng đến rất nhiều trích dẫn từ kinh điển như Kinh Kim Cang và Kinh Lăng Già. Thiền là một trong những phương cách điều hòa thân và tâm tốt nhất. Điều thân tức là làm cho thân không loạn động. Điều tâm là làm cho tâm không khởi lên vọng tưởng, mà thường thường thanh tịnh. Hễ tâm thanh tịnh thì tận hư không và khắp cả pháp giới, mọi thứ đều nằm trong tự tánh. Tự tánh bao hàm mọi thứ, dung nạp mọi thứ, và chính nó là Phật tánh xưa nay của mình. Vì vậy môn đồ của Thiền tông tin chắc rằng việc nghiên cứu kinh sách chỉ đóng một vai trò thứ yếu so với sự đòi hỏi nơi công phu thiền định và chứng ngộ.

Thật vậy, thẩm quyền của Thiền là kinh nghiệm chính thực, chứ không phải là thể quyền phi lý. Thái độ của thiền sư đối với đệ tử làm lúng túng độc giả Tây phương, người ấy bị vướng mắc trong sự lựa chọn giữa một thể quyền phi lý hạn chế tự do và bóc lột đối tượng mình, và một sự bỏ mặc không có thể quyền nào cả. Thiền tiêu biểu một hình thức thể quyền khác, một hình thức thể quyền hợp lý. Vị thầy không gọi đệ tử; ông không muốn gì nơi người đệ tử, dù là muốn người ấy giác ngộ; người đệ tử tự ý đến, và tự ý đi. Nhưng vì người đệ tử muốn học hỏi nơi vị thầy, nên người ấy phải nhận sự kiện rằng vị thầy là một vị thầy, nghĩa là, vị thầy biết người đệ tử muốn biết gì, mà hiện người ấy chưa biết. Đối với vị thầy, không có thứ gì để giải thích bằng ngôn ngữ, chẳng có gì là một giáo lý thiêng liêng để giảng dạy. Dù nhận hay dù chối vị thầy, người đệ tử vẫn lãnh 30 hào. Đừng cứ im lặng, mà cũng đừng rành rẽ. Đồng thời đặc tính của Thiền sư cũng là sự hoàn toàn thiếu vắng thể quyền phi lý cũng như sự xác nhận mạnh mẽ cái quyền không đòi hỏi kia, mà căn nguồn của nó là kinh nghiệm chính thực.

---o0o---

13. Triệt Tiêu Sự Chấp Ngã

Mặc dầu mục đích chính của Thiền Quán là ‘Ngộ’, mục tiêu trước mắt và quan trọng của Thiền Quán là triệt tiêu sự chấp ngã. Một khi chấp ngã đã bị triệt tiêu thì vô minh cũng sẽ tự động chấm dứt, chùng đó hành giả sẽ đạt được sự giác ngộ giống như sự giác ngộ mà Đức Thích Tôn Từ Phụ đã tuyên bố 26 thế kỷ trước đây. Tất cả Phật tử đều có cùng một mục đích giống nhau, đó là diệt tận sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân, và công phu tu tập của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận ra, như là điềm tĩnh, tính độc lập, hoặc luôn quan tâm và từ ái với người khác. Trong giáo điển, giáo pháp được so sánh như là một mùi vị để trực tiếp cảm nhận, chứ không phải để học và để nắm giữ. Lời vàng của Đức Phật được xác định có mùi vị an lạc, giải thoát và Niết bàn. Dĩ nhiên, sự đặc biệt của các mùi vị này không dễ gì diễn tả được, và những mùi vị này chắc chắn sẽ không đặng với những ai từ chối không chịu tự mình tự nếm chúng. Chùng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chùng đó tâm trí của chúng ta sẽ hoàn toàn thanh tịnh và chúng ta có khả năng nhận biết hết mọi vật trong vũ trụ bằng trí tuệ. Chùng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chùng đó chúng ta sẽ có khả năng thấy được tất cả những đau khổ của chúng sanh mọi loài, và chùng đó chúng ta sẽ có khả năng yêu thương chúng sanh với lòng đại bi. Như vậy Thiền Quán chẳng những giúp chúng ta thanh tịnh thân tâm, mà còn giúp cho chúng ta vượt thoát khỏi sự chấp ngã truyền kiếp của chúng sanh.

---o0o---

14. Những Đóa Hoa Tuệ Giác và Bi Mẫn

Khi thực tập liên tục, thiền quán sẽ làm nảy nở tuệ giác nơi bạn cùng lúc với những đóa hoa của lòng bi mẫn, tha thứ, hoan hỷ và buông xả. Bạn biết buông xả vì bạn không có nhu cầu nắm giữ cho riêng mình. Bạn không còn là cái “ta” nhỏ bé và dễ tan vỡ cần phải bảo trọng bằng đủ mọi cách nữa. Bạn trở thành hoan hỷ bởi vì cái vui của tha nhân cũng là cái vui của bạn, người bạn đồng đày hỷ lạc và

không còn ganh ghét ích kỷ nữa. Thoát được sự luyến chấp vào tà kiến và thành kiến, con người của bạn sẽ đong đầy sự khoan dung rộng lượng. Cánh cửa bi môn của bạn được mở rộng ra, và bạn cũng biết đau nỗi đau của chúng sanh muôn loài. Kết quả là bạn làm bất cứ thứ gì có thể làm được hầu làm vơi đi những nỗi đau khổ ấy. Hành thiền là tự tập loại trừ những ganh ghét, sân hận, và vị kỷ, đồng thời phát triển tình thương đến với mọi người. Chúng ta ai cũng có thân xác và đời sống của riêng mình, nhưng chúng ta vẫn có thể sống hài hòa với mọi người và giúp đỡ lẫn nhau trong khả năng của chính mình.

---o0o---

15. Thấy Được Mặt Mũi của Thực Tại

Thiền quán giúp cho tâm của chúng ta không còn quá bận bịu với ngoại vật, và khiến cho chúng ta tận hưởng sự thanh tịnh thật sự từ bên trong, và từ đó chúng ta có thể hiểu được luật chi phối vạn hữu. Trong Phật giáo, chữ ‘Pháp’ có nghĩa là luật, con đường của vạn hữu, hay sự biến chuyển của mọi hiện tượng. Pháp cũng có nghĩa là những yếu tố vật lý và tâm lý tạo nên con người; mọi yếu tố trong tâm như ý nghĩ, cái nhìn, tình cảm, tâm thức; và những yếu tố tạo nên vật chất, vân vân. Người tu tập thiền định trong Phật giáo chỉ có nhiệm vụ là tìm hiểu những pháp vừa nói trên trong thân và tâm của mình, ý thức được từng yếu tố, cũng như hiểu được luật biến chuyển và sự liên hệ của chúng. Người tu tập chân thuần là phải kinh nghiệm được thể chân thật của những thứ này từng giây từng phút. Thiền không phải chỉ là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có

việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí.

Thiền là làm cho tất cả dục vọng tiêu trừ, từ đó tâm có thể quay về tâm bản lai. Tâm bản lai là trước khi suy nghĩ. Đang khởi sanh suy nghĩ, liền có đối nghịch. Trước suy nghĩ không có đối nghịch. Đây mới đích thực là tuyệt đối, không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra, lập tức chúng ta sai liền. Vì vậy, trước khi suy nghĩ là tâm sáng suốt. Tâm sáng suốt không trong không ngoài. Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả sự vật trên đời đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả tướng chẳng phải tướng, liền thấy Như Lai.” Vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của bất cứ thứ gì, tức là chúng ta không thể nào thấu rõ chân lý. Nhưng tâm bản lai là tâm gì? Theo Phật giáo, tâm bản lai là tâm ‘không’, là tâm bị dính chặt và không thể bị lay chuyển. Nó giống như cố gắng xuyên thủng một bức tường thép hoặc cố leo lên một ngọn núi bạc. Tất cả mọi vọng tưởng đều bị đoạn diệt. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn, “tất cả mọi sự thành hình đều vô thường; là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt không còn, thì tịch diệt là vui.” Có nghĩa là khi không có sự sanh diệt trong tâm chúng ta, thì cái tâm đó là vui sướng hạnh phúc. Đây là cái tâm không suy tưởng.

Lục Tổ Huệ Năng nói: “Bỏ đi vô nhất vật.” Khi sanh và diệt cả hai đều dứt bật rồi, thì cảnh giới tĩnh lặng này là chân hạnh phúc. Nhưng kỳ thật, không có sự tĩnh lặng và không có chân hạnh phúc. Nếu chúng ta thấy tất cả hình tướng chẳng phải hình tướng, tức thấy thể tánh mọi hiện tượng sự vật. Nhưng kỳ thật, không có thể tánh và hiện tượng sự vật. Sắc tức là không, không tức là sắc. Nhưng kỳ thật, không sắc không không. Chúng ta có thể thấy được màu sắc không? Chúng ta có thể nghe âm thanh không? Chúng ta có thể xúc chạm không? Đây là sắc hay đây là không? Nếu chúng ta chỉ ỏi một chữ là đã sai. Và nếu chúng ta không nói gì cả chúng ta cũng sai luôn. Vậy thì chúng ta phải làm sao? Sanh diệt, buông nó xuống! Vô thường, buông nó xuống! Sắc không, buông nó xuống! Thế là đủ lắm cho một

đời hành thiền! Xuân đến tuyết tan, sanh diệt chỉ là như thế. Gió đông thổi, kéo mây mưa ở hướng tây; vô thường và thường chỉ là như thế. Khi chúng ta bật đèn lên, cả phòng trở nên sáng sủa. Toàn bộ chân lý là như thế. Sắc là sắc, không là không.

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong quyển “Trái Tim Mặt Trời,” mục đích của thiền quán là để thấy được mặt mũi của thực tại, thực tại này chính là tâm của đối tượng nhận thức của tâm. Khi chúng ta nói tâm và cảnh, lập tức chúng ta bị kẹt ngay vào vũ trụ về khái niệm nhị nguyên. Nếu chúng ta dùng chữ tâm và đối tượng của tâm, chúng ta có thể tránh được những thiệt hại gây nên bởi lưỡi kiếm của phân biệt nhị nguyên. Tác dụng của thiền quán cũng giống như lửa dưới cái nồi đang nấu, hay những tia nắng mặt trời đang chiếu rọi trên tuyết, hay hơi ấm của con gà mái đang ấp trứng. Trong cả ba trường hợp, không có nỗ lực phân tích hay suy diễn mà chỉ có công phu tập trung bền bỉ. Chúng ta chỉ có thể làm cho thực tại hiển lộ, chứ chúng ta không thể nào diễn tả được thực tại bằng toán học, bằng hình học, triết học hay bất cứ hình thức tri thức nào của chúng ta. Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ lời Đức Phật dạy trong kinh Kim Cang: “Tất cả mọi sự vật trên đời là không thật. Nếu thấy tất cả hình tướng không phải hình tướng, là thấy được thực tánh của vạn hữu.” Vì vậy nếu chúng ta chấp vào hình tướng của sự vật, chúng ta không thấu rõ được chân lý. Hay nói cách khác, chúng ta không thể nào thấy rõ được mặt mũi của thực tại. Thật vậy, mọi sự vật trên đời là không thật và hình tướng không phải hình tướng, tất cả đều từ tánh thấy biết mà ra. Nếu thấy được như vậy là chúng ta thấy được thực tánh của vạn hữu.

---o0o---

16. Hạnh Phúc Tự Làm Chủ Lấy Mình

Hành giả đừng bao giờ vội vã thực tập “Tứ Không Định Thiền.” Đừng bao giờ ép buộc thân tâm của chính mình, mà phải tử tế với chính mình. Phải sống thật

bình thường và tỉnh thức. Nếu bạn có chánh niệm là bạn có tất cả! Một phút thiền quán phải là một phút an bình và hạnh phúc. Nếu thiền quán không đem lại an lạc cho bạn, là bạn đã thực tập sai đường rồi. Thiền quán mang lại hạnh phúc. Hạnh phúc này, trước tiên đến từ yếu tố bạn tự làm chủ lấy bạn, chứ không còn bị lôi kéo vào thất niệm. Nếu bạn theo dõi hơi thở và cho phép nụ cười nở trên môi mình, tỉnh thức cảm thọ và tư tưởng của bạn, thì nhất cử nhất động của thân thể bạn sẽ tự nhiên trở nên mềm mại và buông xả, sự hòa hợp sẽ có mặt tại đó, và chân hạnh phúc sẽ khởi lên. Giữ cho tâm mình có mặt trong mỗi giây phút hiện tại, đó là căn bản của thiền tập. Khi thực hiện được điều này, tức là chúng ta đang sống trọn vẹn và thâm sâu đời sống của chúng ta, mà những người sống trong thất niệm không thể nào có được.

---o0o---

17. Tâm Chúng Sanh và Phật Không Sai Khác

Tâm chúng ta luôn bị những vọng tưởng khuấy động, vọng tưởng về lo âu, sung sướng, thù hận, bạn thù, vãn vãn, nên chúng ta không làm sao có được cái tâm an tịnh. Trạng thái tâm đạt được do thiền tập là trạng thái tịnh lự đạt được bởi buông bỏ. Thiền dùng để làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Một khi chúng ta đã đạt được trạng thái tịnh lự do thiền tập cao độ, chúng ta sẽ tìm thấy được chân tánh bên trong, nó chẳng có gì mới mẻ. Tuy nhiên, khi việc này xảy ra thì giữa ta và Phật không có gì sai khác nữa. Để dẫn đến thiền định cao độ, hành giả phải tu tập bốn giai đoạn tĩnh tâm trong Thiền. Xóa bỏ dục vọng và những yếu tố như bản bằng cách tư duy và suy xét. Trong giai đoạn này tâm thần tràn ngập bởi niềm vui và an lạc. Giai đoạn suy tư lắng dịu, để nội tâm thanh thản và tiến lên đến nhất tâm bất loạn (trụ tâm vào một đối tượng duy nhất trong thiền định). Giai đoạn buồn vui đều xóa trắng và thay vào bằng một trạng thái không có cảm xúc;

con người cảm thấy tỉnh thức, có ý thức và cảm thấy an lạc. Giai đoạn của sự thân nhiên và tỉnh thức.

---o0o---

18. Một Trong Những Phương Thuốc

Thiền định trên các pháp hiện nhiên tự nó không thể nhỏ hết gốc rễ tất cả các ác pháp trong lòng chúng ta. Nó không phải là một linh dược, trừ tất cả mọi bệnh, nhưng chỉ là một trong những phương thuốc trong tủ thuốc của Đại Y Sư. Nó được dùng để trợ lực cho sức mạnh tinh thần đến độ khi được nhắc lại khá đầy đủ, có thể gây ra thói quen coi tất cả mọi sự một cách vô ngã. Cái gánh nặng của thế giới sẽ được giảm trừ một cách tương xứng. Sri Aurobindo, trong tác phẩm “Căn Bản Du Già” đã mô tả rất đúng hiệu quả mà sự thiền định trên các pháp có thể xảy ra cho hành vi của chúng ta. “Trong tâm trí bình lặng, chính thực thể của tâm thể vắng lặng, và vắng lặng đến nỗi không có gì xáo trộn nó. Nếu những tư tưởng hoặc động tính đến, chúng không phát khởi từ tâm thức, nhưng chúng du nhập từ bên ngoài và đi qua tâm thức như những cánh chim bay qua bầu trời lặng gió. Chúng đi qua, không xáo trộn, không để lại dấu vết nào. Dầu cho muôn ngàn ảnh tượng hay những biến cố tàn khốc nhất có đi qua, sự vắng lặng thanh bình vẫn còn đó, như thể sự cấu tạo của tâm là một thực thể thanh bình vĩnh cửu và bất diệt. Một tâm thức đã thành tựu được sự bình lặng này có thể bắt đầu hành động, dù hành động một cách dữ dội và mãnh liệt, vẫn giữ được sự bình lặng căn bản, tự mình không tạo ra một cái gì, nhưng đón nhận từ trên cao và cho nó một hình thức tâm linh không cộng thêm bất cứ cái gì của riêng mình, một cách lặng lẽ, trầm tĩnh, dù với niềm hân hoan của chân lý và quyền lực hạnh phúc và ánh sáng của con đường nó đi qua.” Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng thời gian mà chúng ta dùng cho thiền quán không phải là hoang phí; mà về lâu về dài nó làm cho bản chất của chúng ta mạnh mẽ. Quả là lợi lạc nếu chúng ta có thể tìm thời giờ để tự rút mình ra

khỏi những việc làm hằng ngày và bỏ ra một hai ngày để hành thiền. Đây không phải là sự trốn chạy, cũng không phải là chuyện đi tìm sự nhàn rỗi, mà là phương cách tốt nhất để làm mạnh mẽ tâm trí của chúng ta. Đây là phương cách rất có lợi lạc khi nhìn vào bên trong chính mình, vì chính nhờ quan sát tư tưởng và cảm thọ của mình mà chúng ta có thể quán chiếu sâu hơn vào ý nghĩa của sự vật và khám phá ra sức mạnh bên trong.

---o0o---

19. Thủ Hữu Càng Ít Càng Tốt

Sự chế ngự những vật phụ thuộc chúng ta sẽ yếu dần đến một mức độ nào đó bởi sự thực hành những quy luật lành mạnh của đức hạnh. Phật tử được khuyến khích thủ hữu càng ít càng tốt, từ bỏ nhà cửa, gia đình, chuộng sống nghèo nàn hơn giàu sang, thích cho hơn thích nhận, vân vân. Thêm vào đó, kinh nghiệm thiền định cũng hướng về mục tiêu này. Dầu rằng trạng thái nhập định tương đối ngắn ngủi, song ảnh hưởng của nó còn tiếp tục lay chuyển lòng tin tưởng vào thực tại tối hậu của sắc giới. Kết quả không tránh được của sự tu tập thiền định đều đặn là những sự vật thế gian thường liên tục được nhận ra như mộng, huyễn, bào, ảnh, không có thực tính và chân tính mà người ta thường gán cho chúng. Tuy vậy, người ta tin tưởng rằng giới và định tự chúng không thể hoàn toàn nhỏ rỗi và phá hủy nền tảng của niềm tin của chúng ta vào cá tính. Theo “Cổ Phái Trí Tuệ,” duy có trí tuệ mới có thể xua đuổi được ảo tưởng của các tính ra khỏi tư tưởng của chúng ta mà thôi. Chỉ có trí tuệ mới có thể xua đuổi được ảo tưởng của cá tánh ra khỏi tư tưởng của chúng ta, nơi mà nó đã tồn tại bởi một thói quen lâu đời. Không phải hành động, cũng không phải thiền định, nhưng chỉ có tư tưởng mới có thể trừ khử được ảo tưởng nằm trong tư tưởng.

---o0o---

20. Thanh Tịnh Thân Tâm

Có lẽ khi vài người thấy chúng ta ngồi thiền, họ sẽ hỏi tại sao chúng ta lại phí thời giờ như vậy. Đối với họ thiền quán không có nghĩa lý gì cả; nhưng với chúng ta là những người tu tập thiền quán, thì thiền quán là cốt yếu và rất có ý nghĩa trong đời sống của mình. Suốt cả ngày, rồi mỗi ngày trong tuần, mỗi tuần trong tháng, mỗi tháng trong năm... chúng ta bận rộn lu bù với công việc. Theo Phật giáo, tâm của chúng ta hành xử như con vượn chuyền cây, không chịu ở yên và luôn nhảy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là ‘tâm viên’. Đây là những lý do khiến tại sao chúng ta phải tham thiền. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hướng ngoại cầu hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua thiền quán, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên này đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Như vậy điều quan trọng nhất trong thiền tập là giữ cho tâm mình được yên tịnh, một việc có lẽ dễ hiểu nhưng không dễ làm chút nào cả. Thế nhưng thực hành là quan trọng hơn cả; cái hiểu biết tự nó không có giá trị gì cả nếu chúng ta không chịu đem cái hiểu biết ra mà thực hành. Phương pháp thiền tập là một phương pháp có khoa học, chúng ta học bằng cách thực hành và bằng kinh nghiệm của chính chúng ta. Tại sao chúng ta phải tu tập thiền quán? Một lý do khác khiến tại sao chúng ta nên tu tập thiền quán là vì thiền quán là đỉnh cao nhất trong tu tập Phật giáo. Nhờ thiền quán mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ thiền quán mà chúng ta có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, từ đó khởi lòng từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân.

---o0o---

21. Thanh Tịnh Giới Đức

Giới đức là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong thiền định, nên hành giả tu thiền chơn thuần nhất định phải có giới hạnh trang nghiêm. Thước đo của sự tiến bộ trong thiền định là cách cư xử của hành giả với những người chung quanh. Nhờ thanh tịnh giới đức và đạo hạnh mà hành giả tu thiền lúc nào cũng sống hòa ái và khoan dung với mọi người, chứ không cần thiết phải lui vào rừng sâu núi thẳm, xa lánh mọi người. Thật vậy, lúc chung sống trong cộng đồng, chúng ta mới có cơ hội và điều kiện tu sửa giới hạnh của chính mình. Như vậy, người sơ cơ tu tập thiền định trước hết phải có khả năng sống tốt đẹp với mọi người trước khi rút vào nơi vắng vẻ để tu tập thiền định thâm sâu hơn. Nghĩa là bên cạnh tu tập tọa thiền, chúng ta phải luôn cố gắng sống tốt đẹp và hòa ái với mọi người trong cuộc sống hằng ngày. Có người nói ‘tu thiền chẳng cần hành thiện tránh ác’. Những ai dám nói như vậy, quả thật họ chẳng phải là Phật tử chân thuần. Ngược lại, có rất nhiều tế hạnh mà chúng ta phải chuẩn bị trước cũng như trong khi tu tập thiền định. Cái mà chúng ta gọi là tế hạnh, nhưng kỳ thật những thứ này ảnh hưởng rất lớn trên đường tu tập của chúng ta. Khi chúng kiến sự thành công của người khác, chúng ta khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người khác khổ đau, chúng ta khởi tâm thương xót và cảm thông. Khi thành công, mình phải luôn giữ tâm khiêm cung.

---o0o---

22. BIẾT ĐƯỢC BẢN CHẤT CỦA CHÍNH MÌNH

Thiền tìm cách “tự tri.” Nhưng cái biết này không phải là cái biết “khoa học” của một nhà tâm lý, mà là cái biết của năng tri trí thức tự biết mình như đối tượng; biết bản ngã trong thiền là cái biết không có tính cách trí thức, cái biết không vong thân, mà đó là kinh nghiệm viên mãn trong ấy năng tri và sở tri trở thành một. Ý niệm căn bản của thiền là tiếp xúc với những tác động nội tại của con người mình, và tiếp xúc một cách hết sức trực tiếp, chứ không nhờ đến bất cứ thứ gì từ bên ngoài. Hơn nữa, thiền còn giúp chúng ta thấy sự khác biệt giữa bề ngoài thế giới

mình thấy và thật tánh của thế giới ấy. Một Thiền sư đã nói: “Trước khi tôi ngộ thì tôi thấy sông là sông, núi là núi. Khi tôi bắt đầu ngộ nên sông không còn là sông, núi không còn là núi nữa. Bây giờ khi tôi đã ngộ thì sông lại là sông, núi lại là núi. Lần nữa chúng ta lại thấy một lối nhận thức thực tại mới. Con người trung bình giống như con người trong hang của Plato, chỉ thấy những chiếc bóng và lầm tưởng chúng là thực thể. Một khi người ấy đã nhận ra lầm lỗi này, người ấy chỉ biết rằng những chiếc bóng không phải là thực thể. Nhưng khi đã ngộ rồi, người ấy rời bỏ cái hang và bóng tối của nó để ra ngoài ánh sáng. Ở đó người ấy thấy được thực thể chứ không phải là những chiếc bóng. Người ấy thức tỉnh. Khi nào còn ở trong bóng tối, người ấy không hiểu được ánh sáng. Khi ra khỏi bóng tối, người ấy hiểu ngay sự khác biệt giữa việc mình thấy thế giới như những chiếc bóng mà mình đang thấy với thực tại.

---o0o---

23. Sự Khác Biệt giữa Tri Thức và Thể Nghiệm

Sự nhìn thấy bản tính của mình không phải là một cái thấy trí thức, đứng ngoài, mà là cái thấy thể nghiệm, có thể nói là từ bên trong. Sự khác biệt giữa cái biết trí thức và thể nghiệm này thật là quan trọng cốt yếu đối thiên và đồng thời là một trong những khó khăn căn bản mà các thiền sinh Tây phương cố gắng hiểu về thiên. Tây phương, suốt hai ngàn năm vẫn tin rằng câu giải đáp sau cùng cho vấn đề hiện sinh có thể trả lời bằng tư tưởng; câu trả lời đúng trong tôn giáo và trong triết học có tầm quan trọng tối thượng. Nhấn mạnh như vậy người ta chuẩn bị con đường cho sự nảy nở của khoa học thiên nhiên. Ở đây cái tư tưởng đúng, trong khi không đưa ra được câu trả lời tối hậu cho vấn đề hiện sinh, lại cố hữu trong phương pháp và cần thiết cho việc áp dụng tư tưởng vào thực hành, nghĩa là, cho kỹ thuật. Trái lại, thiên dựa vào tiền đề rằng không thể trả lời câu đáp tối hậu cho đời sống bằng tư tưởng được. Cái phương thức cố định trí thức của “có” và

“không” thì thật là thích hợp khi sự vật diễn ra bình thường; nhưng ngay khi câu hỏi tối hậu của đời sống khởi dậy, trí năng không trả lời thỏa mãn được.

---o0o---

24. Thiền Chỉ và Thiền Tuệ Giác

Thiền của Phật giáo dựa trên 2 phương pháp: vắng lặng hoặc tịnh tâm, và tuệ giác, cả hai đều là những phương tiện thiết yếu trên con đường tiến tới chấm dứt khổ đau. Thiền tịnh tâm nhằm vào việc đạt được sự vắng lặng và tập trung định lực và nâng cao nhận thức về đề mục thiền đến một điểm trừu tượng. Tất cả những chướng ngại tinh thần đã được loại trừ, khởi tâm “hòa nhập” vào một ý tưởng trừu tượng của đề mục: sự an định này được gọi là “dhyana” (thiền định gom tâm lại), tiếng Pali là Jhana, tiếng Trung Hoa là Ch’an, tiếng Nhật là “Zen” và tiếng Việt là Thiền. Những công cụ hỗ trợ thiền mang lại những trạng thái an định khác nhau. Những người mới bắt đầu hành thiền có thể tập trung vào một cái đĩa có màu sắc làm đề mục tham thiền, trong khi những người tiến bộ hơn có thể tập trung vào sự tưởng niệm đến Phật. Mục đích của thiền tuệ giác là nhận thức được tuệ giác (prajna). Điều này người ta sẽ có thể dần dần đạt được qua các trạng thái an định của thiền chỉ. Hành giả tập trung sự hiểu biết sâu sắc vào 3 đặc tính của thế tục: vô thường, khổ và vô ngã.

Từ “Vipassana” có nghĩa là thấy một cách đặc biệt, từ gốc chữ “Passati” là thấy và tiếp đầu ngữ “Vi” là đặc biệt. Vì thế “Vipassana” là thấy một cách đặc biệt hay khác thường, cái thấy vượt ra ngoài cái thấy thông thường, hay tuệ nhãn. Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái dáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức là nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của các pháp hữu vi, các hiện tượng sinh tồn. Đó là vô thường hay biến đổi, khổ đau hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có một cái tự ngã trường tồn vĩnh cửu. Đó là pháp thiền tuệ, lấy thiền định

làm nền tảng, pháp thiền mà theo đó hành giả gột rửa đến mức tận cùng các bợn như trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái “ta,” nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy “thiền tuệ” là giáo pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy, một chứng nghiệm duy nhất mà chỉ có Đức Bổn Sư mới có, hoàn toàn riêng biệt cho Phật giáo và chưa ai biết trước thời Đức Phật Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm.

Theo Phật, thiền chủ yếu là làm cho tâm được định tĩnh, rồi dùng cái tâm định tĩnh này để tiến xa hơn trên đường tu. Nhưng chúng ta nên thận trọng và đừng bị dính mắc vào sự yên tịnh, vì thiền Phật giáo không ngừng lại ở đây. Mục đích của hành thiền là làm cho cái tâm được yên định, rồi dùng cái tâm yên định này để quan sát bản chất thật của thân và tâm. Như vậy, hành giả tu thiền đừng để mình bị lạc vào trong an tịnh, mà phải dùng sự an tịnh của mình để quan sát sâu xa hơn bản chất của thân và tâm. Đây mới chính là phương cách giúp chúng ta giải thoát thật sự. Chúng ta phải quan sát thân tâm một cách trực tiếp chứ không dùng sự suy nghĩ hay tưởng tượng để nhìn thân tâm mình. Phương cách quan sát phải là phương cách an tịnh, định tâm và lắng nghe từ bên trong. Chỉ khi nào có tâm định tĩnh và an tịnh thì lúc đó trí tuệ mới khởi sanh một cách tự nhiên được. Tuy nhiên, hành giả không nên suy nghĩ quá nhiều bất cứ thứ gì, ngay cả cái chuyện đạt được trí tuệ. Hơn thế nữa, thiền là thực hành cho bằng được cái nhiếp tâm và giữ ý với lòng từ bi bao la. Chẳng hạn như khi rửa tay, ta biết thứ nhứt ta đang rửa sạch những bụi bặm của thế gian; thứ nhì ta nguyện tâm ta cũng được tẩy sạch; và thứ ba ta mong cho ai nấy đều có được đôi tay sạch như ta, ấy là ta đang hành thiền một cách rất ráo.

---o0o---

25. Thiền Chỉ

Chỉ là một trạng thái thiền định biểu trưng sự nhất tâm (hay tâm tụ vào nhất điểm) trên một vật thể, còn gọi là thiền an trụ. Một trong bảy định nghĩa của Thiền

Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ u nhứt xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. Về mặt lý thuyết mà nói, bất cứ vật thể nào cũng có thể được dùng làm điểm tập trung, dù vậy những vật thể như thân Phật vẫn được người ta ưa thích dùng làm điểm tập trung hơn. Chỉ được thành đạt khi tâm có khả năng trụ yên một chỗ trên vật thể một cách tự nhiên không cần phải nỗ lực, và có khả năng trụ tại đó trong thời gian người đó muốn mà không bị phóng dật hay tán loạn quá rày. Người ta nói có sáu điều tiên quyết trước khi thành đạt được “Chỉ”, trụ nơi thích hợp, thiếu dục, tri túc, không có nhiều sinh hoạt, tịnh giới và phải hoàn toàn rũ bỏ mọi vọng niệm. Chỉ là điều cần có trước khi đạt được trí huệ “Bát Nhã”.

Pháp hành thiền an trụ trong Phật giáo đưa đến tột đỉnh là đắc thiền và pháp thiền tuệ dẫn đến tầng Thánh hay giải thoát. Vị hành giả liên tục kiên trì nỗ lực thực hành thiền tuệ dẫn đến việc tháo gỡ những thàng thúc hay dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi sanh tử, và tiến đạt đến tầng Thánh cuối cùng là A La Hán. Đức Phật không thỏa mãn với các tầng thiền và các kinh nghiệm huyền bí. Mục tiêu duy nhất của Ngài là chứng đắc Toàn Giác và Niết Bàn. Sau khi đã gom tâm hoàn toàn an trụ và vắng lặng bằng thiền định, Ngài có thể phát triển thiền tuệ, tức là pháp hành khả dĩ giúp cho hành giả nhìn thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức là thấy được thực tướng của sự vật, chứ không phải chỉ thấy bề ngoài, hình như sự vật là như vậy. Nói cách khác, đó là thấu đạt bản chất thật sự của chính mình, rõ ràng và tường tận như thật sự bản chất của mình là như vậy.

---o0o---

26. Khổ Hạnh

Khổ Hạnh có nghĩa là chịu đựng những khổ hạnh hay hành xác (ngoại đạo tu khổ hạnh để cầu sanh Thiên, đạo Phật gọi khổ hạnh là “Đầu Đà”). Từ thời Đức Phật còn tại thế và mãi cho đến bây giờ, tại Ấn Độ, có nhiều đạo sĩ tin tưởng mãnh liệt rằng lối tu ép xác khổ hạnh có thể thanh lọc thân tâm và đưa đến giải thoát cùng tột, nên thoát đầu Thái tử Sĩ Đạt Đa cũng quyết định trải nghiệm pháp tu này. Tại Uruvela, Ngài bắt đầu cuộc đấu tranh quyết liệt để khắc phục thân xác, với hy vọng một khi đã thoát ra khỏi mọi khuấy động của thân, thì tâm có thể vượt đến mức độ giải thoát cao siêu. Ngài đã cố gắng đến mức cùng tột của pháp tu khổ hạnh. Ngài chỉ ăn lá cây để sống và thu gọn vật thực đến mức tối thiểu. Ngài đắp y bằng những mảnh giẻ rách lượm được từ các đồng rác, ngủ trên giường gai hay giữa đám tử thi. Trạng thái này sớm biến Ngài thành một thân hình chỉ còn da bọc xương. Ngài nói: “Như Lai đã sống khắc khổ trong kỷ cương của người tu khổ hạnh. Khắc khổ, Như Lai đã sống khắc khổ hơn tất cả những vị khác, đến độ tay chân chỉ còn như cọng sậy úa tàn, không dùng được nữa...” Về sau, khi đã chứng ngộ Toàn Giác Ngài mô tả như thế ấy cho các đệ tử, mức độ khổ hạnh kinh hoàng của những năm đầu tiên tu tập của Ngài. Sau sáu năm trời chiến đấu cam go như thế Ngài đã đến tận ngưỡng cửa của thần chết, nhưng vẫn chưa thấy mục tiêu mà mình muốn đạt tới. Lối tu khổ hạnh rõ ràng vô ích, kinh nghiệm của chính bản thân Ngài đã rõ ràng như vậy. Ngài nhận định rằng con đường đưa đến đạo quả mà Ngài hằng mong thành phải hướng về nội tâm. Không hề nản chí, tâm Ngài vẫn tích cực hoạt động nhằm tìm một hướng đi mới. Tuy nhiên, Ngài cảm thấy cơ thể hao mòn và tiêu tụy như thế ấy ắt không thể hy vọng thành công. Do đó Ngài đã từ bỏ lối tu khổ hạnh và trở lại ăn uống bình thường. Lúc bấy giờ năm anh em Kiều Trần Như ngỡ là Ngài đã thôi chuyển mà trở lại đời sống hưởng thụ nên không theo Ngài nữa. Sau đó với tâm kiên định và niềm tin vững chắc, không có sự hỗ trợ của đạo sư nào, không cùng tu với bất luận ai, Ngài đã thành tựu mục tiêu cuối cùng. Vào buổi sáng, trước giờ ngọ ngày thành đạo, trong khi Ngài đang ngồi thiền dưới cội

Bồ Đề, người con gái của một trưởng giả trong vùng, không biết Ngài là người hay thần thánh, đến dâng cơm nấu với sữa và bạch: “Bạch Ngài, con xin ngưỡng nguyện Ngài sẽ thành công!” Đó là buổi cơm trước khi Ngài thành đạo. Ngài ngồi trên chân dưới cội cây Bồ Đề, mà sau này được gọi là cây “Giác Ngộ” hay “Cây Trí Tuệ,” bên bờ sông Ni Liên Thiên, tại Bồ Đề Đạo Tràng. Ngài nhất quyết nỗ lực cùng tột với lời chú nguyện bất thối chuyển: “Dù chỉ còn da bọc xương, dù máu thịt khô cạn và tan biến, ta vẫn không dời khỏi chỗ này cho đến khi nào ta chứng ngộ Toàn Giác.”

Cố gắng không biết mệt, nhiệt thành không thối chuyển, Ngài nhất quyết chứng ngộ chân lý và thành tựu trạng thái Toàn Giác. Sau sáu năm tu hành khổ hạnh, Đức Phật thấy rằng lối tu khổ hạnh rõ ràng vô ích, kinh nghiệm của chính bản thân Ngài đã rõ ràng như vậy. Ngài nhận định rằng con đường đưa đến đạo quả mà Ngài hằng mong thành phải hướng về nội tâm. Chính vì thế mà Ngài đã dạy về Khổ Hạnh trong Kinh Pháp Cú như sau: “Chẳng phải đi chân không, chẳng phải để tóc xù (bòm), chẳng phải xoa tro đất vào mình, chẳng phải tuyệt thực, chẳng nằm trên đất, chẳng phải để thân mình nhớp nhúa, cũng chẳng phải ngồi xồm mà người ta có thể trở nên thanh tịnh, nếu không dứt trừ nghi hoặc.”

---o0o---

27. Thiên và Bát Thánh Đạo

Bát Thánh Đạo chính là diệu đế thứ tư trong tứ diệu đế có thể giúp cho chúng ta ngăn ngừa những trở ngại trong cuộc sống hằng ngày. Đây là con đường đưa đến chấm dứt khổ đau phiền não. Nếu chúng ta đi theo Bát Thánh Đạo thì cuộc sống của chúng ta sẽ ít khổ đau và nhiều hạnh phúc hơn. Tám con đường đúng đắn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Thánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tám chi của Bát Thánh Đạo có thể được chia làm ba nhóm: giới, định và tuệ. Đây là con đường duy nhất; không có

con đường nào khác dẫn đến giác ngộ và giải thoát tâm. Đây là tất cả những gì đức Từ Phụ đã chỉ dạy và dẫn dắt để diệt trừ những xung đột tinh thần do hoàn cảnh bất toại nguyện của đời sống tạo nên đều nằm trọn trong Bát Chánh Đạo, từ chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước này với nước kia, hay chủng tộc này với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất này. Ngoài ra, tu tập bát chánh đạo còn là tu tập thiền định căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng.

---o0o---

28. Kỷ Luật Tự Giác

Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định còn là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tu tập thiền quán trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiễm ô loạn động. Tu tập thiền quán là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Mục đích chủ yếu của sự tu tập thiền quán là đạt được cái tâm không vọng niệm nhưng vẫn tỉnh thức trước mọi sự mọi vật. Tuy nhiên, không dễ gì chúng ta có thể đạt được cái tâm không vọng niệm vì những vọng niệm ngàn đời

luôn chế ngự tâm mình. Vì vậy, nếu chúng ta không có đủ kiên nhẫn, chúng ta sẽ bỏ cuộc giữa chừng không biết lúc nào.

---o0o---

29. Trực Ngộ

Mục tiêu của thiền là ngộ, là sự lãnh hội thực tại một cách trực tiếp, không bằng biện biệt suy tư, không với phiền não và trí thức hóa, sự thực hiện mối quan hệ của chính mình và vũ trụ. Cái kinh nghiệm mới này là sự lặp lại sự lãnh hội tiền trí thức, lập tức của đứa trẻ, nhưng trên một mức độ mới, mức độ phát triển và viên mãn lý trí, khách quan tính, cá tính của con người. Trong khi kinh nghiệm của một đứa trẻ, cái kinh nghiệm lập tức và nhất tính, nằm trước cái kinh nghiệm phân ly và chia chẻ chủ-khách thể, cái kinh nghiệm giác ngộ lại nằm sau nó. Người nào chưa có kinh nghiệm này không bao giờ có thể hiểu thiền một cách đầy đủ được. Vì người ta chưa có kinh nghiệm giác ngộ, nên người ta chỉ nói về thiền một cách tiếp cận bên ngoài mà thôi, chứ không được đúng theo cách phải nói từ sự viên mãn của kinh nghiệm. Như vậy mục tiêu căn bản của thiền là gì? Theo Thiền sư D. T. Suzuki trong Thiền Luận, Thiền tự yếu tính là một nghệ thuật nhìn vào bản tính của hiện hữu của mình, và nó chỉ con đường từ hệ lụy đến tự do. Ta có thể nói rằng Thiền giải thoát tất cả những tinh lực cố hữu và tự nhiên tàng trữ trong mỗi chúng ta, mà trong những hoàn cảnh bình thường chúng ta bị tù túng và bóp méo đến nỗi chúng ta không tìm được lối hoạt động thích ứng nào cả. Do đó Thiền cứu chúng ta ra khỏi điên loạn và tàn phế; và nó thúc đẩy chúng ta bộc lộ cái khả năng hạnh phúc và yêu thương.

---o0o---

30. Dập Tắt Dòng Suy Tưởng và Làm Sáng Tỏ Tâm Tính

Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiên Thai. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Có suy tưởng hay không có suy tưởng, hoặc là động hay tịnh là do bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ cái gì đó động thì nó động; nếu chúng ta nghĩ tịnh thì nó tịnh. Nếu chúng ta không suy nghĩ gì hết thì động không động, tịnh không tịnh. Sự định tĩnh thật sự không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ngồi trong xe lắng nghe tiếng xe cộ qua lại với cái tâm trong sáng, không có khái niệm và suy tưởng chen vào, thì lúc đó âm thanh đối với chúng ta không động, mà chỉ là âm thanh thế thôi (như thị). Như vậy chuyện dập tắt dòng suy tưởng đối với hành giả tu thiền rất ư là quan trọng. Cách tốt nhất để chấm dứt dòng suy tưởng và làm sáng tỏ tâm trí là quán sát các vọng tưởng khi chúng phát sanh và ghi nhận chúng. Chúng ta không nên phê phán, mà chỉ đơn giản trở về với hiện trạng của mình trong phút giây hiện tại. Chúng ta phải kiên nhẫn vì chúng ta sẽ phải lặp lại như vậy hàng triệu lần, và cái giá trị của sự tu tập chính là cái quá trình mà chúng ta đem tâm trở về với hiện tại hết lần này tới lần khác. Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Và chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.”

---o0o---

31. Năng Lực của Tâm Linh

Thiền không phải là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí. Tuy nhiên, người tham thiền không nên nghĩ đến việc thành Phật, đừng để tâm đến chuyện khai ngộ, cũng đừng nghĩ đến chuyện chứng đắc trí huệ. Cứ nỗ lực dụng công, cần cù chăm chỉ tu hành. Khi thời gian chín muồi thì sẽ khai ngộ. Cứ ngồi thiền, xong lại đi kinh hành, rồi ngồi tiếp, xong lại đi kinh hành, rồi lại tiếp tục như vậy, sau một thời gian dài mình sẽ nhận chân ra năng lực của tâm linh của chính mình.

---o0o---

32. Ba Mục Tiêu Của Tọa Thiền

Theo Roshi Philip Kapleau, tác giả của quyển Ba Trụ Thiền, có ba mục tiêu của tọa thiền. Thứ nhất là “Phát Triển Định Lực”. Định lực là năng lực hay sức mạnh phát sinh khi tâm được hợp nhất qua sự tập trung. Người đã phát triển định lực không còn nô lệ vào các đam mê, người ấy luôn làm chủ cả chính mình lẫn các hoàn cảnh bên ngoài, người ấy hành động với sự tự do và bình tĩnh hoàn toàn. Tâm của người ấy như trạng thái nước đã lắng trong và tĩnh lặng. Thứ nhì là “Giác Ngộ”. Kiến tánh ngộ đạo hay nhìn thấy tự tánh chân thật của mình và đồng thời nhìn thấy bản tánh tối thượng của vũ trụ và vạn vật. Ấy là sự hốt nhiên nhận ra rằng: “Xưa nay ta vốn đầy đủ và toàn hảo. Kỳ diệu thay, huyền diệu thay!” Nếu là

thấy Phật tánh thì thực chất sẽ luôn luôn giống nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dầu người ấy là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà hay bất cứ người nào trong các bạn. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong cái rõ, cái sâu, cái đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn lao. Thứ ba là “Thể hiện đạo vô thượng trong cuộc sống hằng ngày.” Lúc này chúng ta không còn phân biệt cứu cánh và phương tiện nữa. Giai đoạn này tương ứng với tối thượng thừa thiền. Khi các bạn ngồi một cách hăng say và không vị kỷ, cũng như hợp với sự dẫn đạo của một bậc chân sư, nghĩa là hợp với tâm mình, mặc dù có ý thức đầy đủ, vẫn hoàn toàn vô niệm như một tờ giấy trắng tinh không một vết bẩn, bây giờ dù các bạn đã ngộ hay chưa, Phật tánh thanh tịnh vốn có của mình vẫn khai mở. Nhưng đây phải nhấn mạnh chỉ với chân ngộ các bạn mới có thể trực nhận được chân thể tánh Phật của mình, và tối thượng thừa thiền là loại thuần khiết nhất, không khác gì loại thiền đã được chư Phật thực hành.

---o0o---

33. Thiền Tập theo Kinh Duy Ma Cật

Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là thanh tịnh thân tâm ngay trong những giây phút hiện tại như Đức Phật dạy: “Tâm Thanh Tịnh-Phật Độ Thanh Tịnh”. Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là điều phục vọng tâm ngay trong những giây phút hiện tại. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Theo Kinh Duy Ma Cật, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hướng; tùy chỗ hồi hướng mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp

thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, này Bảo Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.”

Lúc cư sĩ Duy Ma Cật lâm bệnh; vâng mệnh Phật, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm cư sĩ. Văn Thù hỏi: “Cư sĩ! Bồ Tát có bệnh phải điều phục tâm mình như thế nào?” Duy Ma Cật đáp: “Bồ Tát có bệnh phải nghĩ thế này: ‘Ta nay bệnh đây đều từ các món phiền não, điên đảo, vọng tưởng đời trước sanh ra, là pháp không thật có, lấy ai chịu bệnh đó. Vì sao? Vì tứ đại hòa hợp giả gọi là thân, mà tứ đại không chủ, thân cũng không ngã. Lại nữa, bệnh này khởi ra đều do chấp ngã, vì thế ở nơi ngã không nên sanh lòng chấp đắm.’ Duy Ma Cật lại nói tiếp: “Bây giờ đã biết gốc bệnh, trừ ngay ngã tưởng và chúng sanh tưởng, phải khởi pháp tướng. Nên nghĩ rằng: ‘Thân này chỉ do các pháp hiệp thành, khởi chỉ là pháp khởi, diệt chỉ là pháp diệt. Lại các pháp ấy đều không biết nhau, khi khởi không nói nó khởi, khi diệt không nói nó diệt?’ Bồ Tát có bệnh muốn diệt trừ pháp tướng phải nghĩ rằng: ‘Pháp tướng này cũng là điên đảo, điên đảo tức là bệnh lớn, ta nên xa lìa nó.’ Thế nào là xa lìa? Lìa ngã và ngã sở. Thế nào là lìa ngã và ngã sở? Là lìa hai pháp. Thế nào là lìa hai pháp? Là không nghĩ các pháp trong , ngoài, mà thực hành theo bình đẳng. Sao gọi là bình đẳng? Là ngã bình đẳng, Niết Bàn bình đẳng. Vì sao? Ngã và Niết Bàn hai pháp này đều không. Do đâu mà không? Vì do văn tự nên không. Như thế, hai pháp không có tánh quyết định. Nếu đặng nghĩa bình đẳng đó, thì không có bệnh chi khác, chỉ còn có bệnh KHÔNG, mà bệnh KHÔNG cũng không nữa.’ Vì Bồ Tát có bệnh dùng tâm không thọ mà thọ các món thọ, nếu chưa đầy đủ Phật pháp cũng không diệt thọ mà thủ chứng. Dù thân có khổ, nên nghĩ đến chúng sanh trong ác thú mà khởi tâm đại bi. Ta đã điều phục được tâm ta, cũng nên điều phục cho tất cả chúng sanh. Chỉ trừ bệnh chấp mà không trừ pháp, dạy cho dứt trừ gốc bệnh. Sao gọi là gốc bệnh? Nghĩa là có phan duyên, do có phan duyên mà

thành gốc bệnh. Phan duyên nơi đâu? Ở trong ba cõi. Làm thế nào đoạn phan duyên? Dùng vô sở đắc; nếu vô sở đắc thì không có phan duyên. Sao gọi là vô sở đắc? Nghĩa là ly hai món chấp. Sao gọi là hai món chấp? Nghĩa là chấp trong và chấp ngoài; ly cả hai đó là vô sở đắc. Duy Ma Cật lại nói tiếp: “Ngài Văn Thù Sư Lợi! Đó là Bồ Tát có bệnh, điều phục tâm mình để đoạn các khổ như già, bệnh, chết là Bồ Đề của Bồ Tát. Nếu không như thế thì chỗ tu hành của mình không được trí tuệ thiện lợi. Ví như người chiến thắng kẻ oán tặc mới là dũng, còn vị nào trừ cả già, bệnh, chết như thế mới gọi là Bồ Tát. Bồ Tát có bệnh nên nghĩ thêm thế này: ‘Nhu bệnh của ta đây, không phải là thật, không phải có; bệnh của chúng sanh cũng không phải thật, không phải có.’ Khi quán sát như thế, đối với chúng sanh nếu có khởi lòng đại bi ái kiến thì phải bỏ ngay. Vì sao? Bồ Tát phải dứt trừ khách trần phiền não mà khởi đại bi, chớ đại bi ái kiến đối với sanh tử có tâm nhàm chán, nếu lìa được ái kiến thì không có tâm nhàm chán, sanh ra nơi nào không bị ái kiến che đậy, không còn bị sự ràng buộc, lại nói pháp cởi mở sự ràng buộc cho chúng sanh nữa. Như Phật nói: ‘Nếu mình bị trói mà lại đi mở trói cho người khác, không thể được; nếu mình không bị trói mới mở trói cho người khác được.’”

Duy Ma Cật kết luận: “Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh nên điều phục tâm mình như thế, mà không trụ trong đó, cũng không trụ nơi tâm không điều phục. Vì sao? Nếu trụ nơi tâm không điều phục là pháp của phàm phu, nếu trụ nơi tâm điều phục là pháp của Thanh Văn, cho nên Bồ Tát không trụ nơi tâm điều phục hay không điều phục, lìa hai pháp ấy là hạnh Bồ Tát. Ở trong sanh tử mà không bị nhiễm ô, ở nơi Niết Bàn mà không diệt độ hẳn là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh phàm phu, không phải hạnh Hiền Thánh là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh nhơ, không phải hạnh sạch là hạnh Bồ Tát. Tuy vượt khỏi hạnh ma mà hiện các việc hàng phục ma là hạnh Bồ Tát. Cầu nhưt thiết trí, không cầu sai thời là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát các pháp không sanh mà không vào chánh vị (chơn như) là hạnh Bồ Tát. Quán mười hai duyên khởi mà vào các tà kiến là hạnh Bồ Tát. Nhiếp độ tất cả

chúng sanh mà không mê đắm chấp trước là hạnh Bồ Tát. Ưa xa lìa mà không nương theo sự dứt đoạn thân tâm là hạnh Bồ Tát. Tuy ở trong ba cõi mà không hoại pháp tánh là hạnh Bồ Tát. Tuy quán ‘Không’ mà gieo trồng các cội công đức là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tướng mà cứu độ chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tác mà quyền hiện thọ thân là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô khởi mà khởi tất cả các hạnh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu pháp Ba la mật mà biết khắp các tâm, tâm sở của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu phép thần thông mà không dứt hết lậu hoặc phiền não là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ vô lượng tâm mà không tham đắm sanh về cõi Phạm thế (Phạm Thiên) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành thiền định, giải thoát tam muội, mà không theo thiền định thọ sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ niệm xứ mà không hoàn toàn lìa hẳn thân, thọ, tâm, pháp là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ chánh cần mà không rời thân tâm tinh tấn là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ như ý túc mà đặng thần thông tự tại là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ căn mà phân biệt rành rẽ các căn lợi độn của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ lực mà ưa cầu thập lực của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bảy pháp giác chi mà phân biệt rõ trí tuệ của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bát chánh đạo mà ưa tu vô lượng Phật đạo là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp chỉ quán trợ đạo mà trọn không thiên hẳn nơi tịch diệt (Niết Bàn) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp bất sanh bất diệt, mà dùng tướng hảo trang nghiêm thân mình là hạnh Bồ Tát. Dù hiện oai nghi theo Thanh Văn, Duyên Giác mà không rời Phật pháp là hạnh Bồ Tát. Dù tùy theo tướng hoàn toàn thanh tịnh của các pháp mà tùy theo chỗ sở ứng hiện thân là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát cõi nước của chư Phật trọn vắng lặng như hư không mà hiện ra rất nhiều cõi Phật thanh tịnh là hạnh Bồ Tát. Dù chứng đặng quả Phật, chuyển Pháp Luân, nhập Niết Bàn mà không bỏ đạo Bồ Tát là hạnh Bồ Tát vậy.”

34. Sự Cần Thiết của Thiền Quán

Theo đạo Phật, ngoài mục tiêu tối thượng là giải thoát, đạo này còn giúp cho hành giả có được cuộc sống an lạc và hạnh phúc. Để đạt được những mục tiêu này, con đường duy nhất có thể đạt được phải do trí tuệ. Dẫu rằng trau dồi đức hạnh và tuân giữ giới luật cũng rất cần thiết, nhưng muốn đạt được trí tuệ, hành giả không có con đường nào khác hơn là phải thanh lọc tâm ý qua thiền định. Thật vậy, thiền định một mặt giúp ta giữ giới, mặt khác nó giúp chuẩn bị cho tâm trí của chúng ta nhìn đúng sự vật và đạt đến trí huệ dẫn đến giải thoát. Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã thường nhắc nhở chúng đệ tử rằng tâm thức là nguồn gốc của tất cả đức hạnh, tất cả những đức tính. Như vậy, muốn đạt được những đức hạnh này, chúng ta chỉ cần rèn luyện tâm ý, vì tâm ý là chìa khóa thay đổi bản chất kinh nghiệm của chúng ta. Chính vì vậy mà đạo Phật luôn tập trung vào tâm thức như chìa khóa để đạt đến sự chuyển biến về cách con người kinh nghiệm cuộc sống và cách con người liên hệ với người khác. Đức Phật đã vạch ra: “Đã từ lâu, tâm của con người bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những bợn nhơ tinh thần làm cho chúng sanh bất tịnh; gội rửa thì tâm được thanh sạch.” Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi, tự phát triển và tự thanh lọc, để đi đến kết quả là tự mình chứng ngộ. Điều nhấn mạnh ở đây là kết quả thực tiễn chứ không phải là sự tranh luận triết học hay lý luận trừu tượng. Do đó nhu cầu thực hành mỗi ngày một ít thiền định là cần thiết. Nó cũng giống như con gà mái ấp trứng, chứ không như con sóc chạy loanh quanh lẫn lộn trong cái lồng.

Như trên đã nói, thiền quán là một tiến trình trọn đời. Cá bơi lội trong nước, nhưng chúng không biết chúng đang bơi trong nước. Từng phút, từng lúc chúng ta hít thở không khí, nhưng chúng ta không ý thức điều này. Chúng ta chỉ ý thức được không khí khi chúng ta không có nó. Tương tự như vậy, chúng ta luôn nghe âm thanh của tiếng thác nước, gió thổi, mưa rơi, chim hót. Tất cả những thứ này là những bài

thuyết pháp tuyệt vời và sống động. Chúng chính là âm thanh của đức Như Lai đang giảng pháp cho chúng ta. Chúng ta nghe nhiều bài thuyết giảng mọi lúc, nhưng chúng ta làm ngơ như điếc. Nếu chúng ta thật sự đang sống trong tình thức, bất cứ lúc nào chúng ta nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, chúng ta sẽ nhận biết và nói với chính chúng ta “À, đây là một bài giảng tuyệt vời!” Vào lúc đó, chúng ta sẽ thấy rằng không có kinh sách nào dạy chúng ta hay hơn cái kinh nghiệm với thiên nhiên mà chúng ta đang sống trong đó. Cũng như chúng ta phải thở và phải ăn mỗi ngày. Cả hai thứ thở và ăn đều quan trọng cho đời sống, thì thiền quán cũng thế, vì thiền quán khiến cho đời sống của chúng ta được thăng bằng, cũng như giúp chúng ta hiểu được chính mình và bản chất cuộc đời. Nó cung cấp một nền móng vững chắc cho sự dung hòa giữa mình và người, cũng như giữa mình và vũ trụ. Như vậy thiền quán không phải là vấn đề từng ngày, từng tuần, từng tháng hay từng năm, mà là trọn đời. Nếu chúng ta quyết tâm tu tập một cách mạnh mẽ, thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được mục đích tối thượng của mình là thành Phật, thành tựu trí tuệ viên mãn và vô lượng từ bi.

Có ba thứ cần thiết tối thiểu. Thứ nhất là Sự Cần Thiết của Kinh Điển. Có người nói rằng lời nói không cần thiết, nhưng trên thực tế lời nói lại rất cần thiết, vì nếu không có lời nói thì không ai có thể truyền đạt phương pháp tu tập cho người khác. Nếu chúng ta bị trói buộc bởi lời nói thì chúng ta không thể nào quay về với tự tánh được. Nếu chúng ta không bị lời nói trói buộc, không sớm thì muộn chúng ta sẽ được tỏ ngộ. Trong nhà Thiền, không có luật lệ nào cấm cản hành giả đọc sách hay kinh điển; tuy nhiên, bạn nên đọc với một cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ. Nếu bạn đọc với cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ thì các sách về thiền, kinh Phật và ngay cả kinh Thánh đều là chân lý cả. Tuy nhiên, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kinh điển chỉ dạy lời Phật dạy, chứ không phải là tâm Phật. Dù chúng ta có quán triệt bao nhiêu kinh điển, chúng ta vẫn không đạt được sự hiểu biết đúng đắn. Mục đích của tham thiền là để làm tan chảy khối vọng tưởng này. Cuối cùng còn lại

chân ngã. Chúng ta thể nhập vào cảnh giới của vô ngã. Và nếu chúng ta không dừng lại ở đó, nếu chúng ta không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục trong sự tu tập của mình đến khi chúng ta thể nhập thành một với Tuyệt đối. Thứ nhì là Sự Cần Thiết của một vị Thầy Giới. Mỗi khi chúng ta học bất cứ thứ gì, điều quan trọng là chúng ta phải tìm một ông thầy giỏi khi chúng ta muốn tu tập thiền quán. Nhờ những lời khuyên bảo của vị thầy mà chúng ta có thể đạt được kết quả nhanh và đi đúng đường. Chúng ta cần một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho mình, vì vị thầy sẽ giúp mình điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn mình mỗi khi gặp trở ngại trong lúc hành thiền. Chỉ có vị thầy mới có thể biết được mức độ tiến bộ của mình để điều chỉnh và hướng dẫn trong những lúc cần thiết. Nếu chúng ta không tìm ra được một vị thầy, chúng ta có thể nhờ vào sách vở, nhưng không cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế vị trí của ông thầy được. Chúng ta có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều ấy, nhưng chúng ta cần phải thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy mới có thể đạt được kết quả tốt được. Thứ ba là Sự Cần Thiết của Các Khóa Thiền Tập. Khóa thiền tập cho chúng ta cơ hội thực tập thiền quán sâu hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh. Mọi việc mình làm trong khóa thiền đều là đề mục hành thiền cả. Ngày tu tập thiền quán trong khóa thiền sẽ là thực tập liên tục giữa tọa thiền và đi kinh hành; đến đêm thì có các buổi thuyết giảng hay các buổi tham vấn với một vị thầy. Mọi hoạt động trong khóa thiền sẽ khiến sự thực tập liên tục tiến triển tốt đẹp. Sự im lặng tuyệt đối được tuân giữ trong suốt khóa thiền. Khóa thiền có thể kéo dài một ngày, một cuối tuần, một tuần, hay lâu hơn. Sự thực tập liên tục trong khóa thiền giúp cho tâm an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần thiết cho việc phát sanh trí huệ, nên khóa thiền là cơ hội tốt có thể giúp chúng ta thấy được thực tướng của chư pháp.

---o0o---

35. Lợi Ích Của Thiền Tập

Chúng ta thấy những giá trị nổi bật trong đời sống của Đức Phật như tâm từ bi và trí tuệ Bát Nhã... Do đâu mà Ngài có những thứ đó? Nếu không phải do sự tu tập thiền định của Ngài thì không còn lý do nào khác để nói nữa. Ngoài lợi ích tối thượng là giúp cho hành giả tu hành giải thoát, ngày nay người ta đã công nhận rằng thiền có những lợi ích trên phạm trù rộng lớn. Thiền có thể giúp cho chúng ta suy nghĩ rõ ràng hơn và giúp chúng ta cải thiện năng lượng để từ đó chúng ta có thể làm việc có hiệu quả hơn. Thiền còn có thể giúp chúng ta nghỉ ngơi thư giãn và tạo được cho mình một khoảng cách với những tình huống căng thẳng, để từ đó chúng ta có thể kiểm soát cũng như không bị những cảm xúc tiêu cực khống chế. Bên cạnh đó, thiền còn giúp cho chúng ta tự hiểu chính mình và chấp nhận được những tình huống. Trên hết, chúng ta sẽ thấy ngay những lợi ích trước mắt khi tu tập thiền quán như sự cải thiện sức khỏe hay sự cải thiện cuộc sống, làm cho chúng ta hạnh phúc và thư giãn hơn.

Vì thiền nào luôn luôn theo sát chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén, vân vân đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành được thiền quán. Thiền quán là phương pháp chữa trị các chứng bệnh nơi tâm, những bệnh nằm dưới hình thức bợn nhơ nơi tâm như tham, sân, si, vân vân. Tất cả chúng ta đều có những thứ nhiễm ô này, vì vậy ít nhiều gì ai trong chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Hơn thế nữa, không có yếu tố tôn giáo trong thiền quán. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành thiền quán. Thiền quán là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Chúng ta chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, hành thiền có nhiều lợi ích. Thiền tập giúp đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và

làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Thiền tập diệt trừ được si mê và phát sanh trí tuệ. Ngoài ra, thiền tập còn giúp mang lại sức khỏe, hạnh phúc, và sự lạc quan. Nếu bạn là người bận bịu, thiền tập giúp bạn quét sạch căng thẳng và tìm thấy thư giãn. Nếu bạn là người hay lo lắng, thiền tập giúp bạn bình tĩnh và thấy thanh bình dài lâu hay tạm thời. Nếu bạn là người có quá nhiều vấn đề, thiền tập giúp bạn có can đảm và sức mạnh để đương đầu và khắc phục các vấn đề ấy. Nếu bạn thiếu tự tin, thiền tập sẽ giúp bạn lấy lại tự tin mà bạn cần. Lòng tự tin là bí quyết của thành công. Nếu bạn sợ hãi trong lòng, thiền có thể giúp bạn hiểu rõ bản chất thực sự của đối tượng làm bạn sợ hãi, từ đó có thể khắc phục được sợ hãi trong lòng. Nếu bạn lúc nào cũng bất mãn với mọi thứ, không có thứ gì trên đời này vừa ý bạn, thiền tập sẽ giúp bạn có cơ hội để phát triển và duy trì sự “tri túc” nội tâm. Nếu bạn hoài nghi và không lưu tâm đến tôn giáo, thiền tập sẽ giúp bạn vượt qua tính hoài nghi và nhìn thấy giá trị thực tiễn trong giáo lý. Nếu bạn thất vọng và thất tình do sự thiếu hiểu biết bản chất về đời sống và thế giới, thiền tập sẽ hướng dẫn và giúp bạn hiểu điều đã làm xáo trộn bạn bởi những thứ không cần thiết. Nếu bạn là một người giàu có, thiền tập sẽ giúp bạn nhận thức được bản chất thật sự của của cải cũng như cách sử dụng của cải cho hạnh phúc của chính bạn và những người chung quanh. Nếu bạn là người nghèo, thiền tập sẽ giúp bạn đạt sự mãn; không nuôi dưỡng ganh tỵ với những người giàu có. Nếu bạn là người trẻ đang đứng trước những ngã rẽ cuộc đời, bạn không biết phải bước vào ngã nào, thiền tập sẽ giúp bạn hiểu biết con đường phải đi để tiến tới mục đích mà bạn nhắm tới. Nếu bạn là người già yếu chán chường cuộc sống, thiền tập sẽ mang lại cho bạn sự hiểu biết sâu xa hơn về cuộc đời; sự hiểu biết này sẽ giảm thiểu nỗi đau đớn của cuộc sống và làm tăng sự vui sống. Nếu bạn là người nóng nảy, thiền tập có thể giúp bạn phát triển sức mạnh để khắc phục những yếu điểm nóng giận, hận thù và bất mãn. Nếu bạn hay ganh ghét, thiền tập có thể giúp bạn hiểu được cái nguy

hiểm của sự ganh ghét. Nếu bạn là người nô lệ cho năm giác quan, thiền tập có thể giúp bạn học hỏi cách trở nên chủ tể của những giác quan tham dục này. Nếu bạn nghiện rượu, thuốc lá hay ma túy, bạn có thể nhận thức được cách vượt qua được những thói xấu nguy hiểm này. Nếu bạn là người ám muội, thiền tập sẽ cho bạn cơ hội trau dồi kiến thức hữu dụng và lợi ích cho cả bạn lẫn bạn bè và gia đình. Nếu bạn là người tâm tư suy nhược, thiền tập sẽ giúp làm tăng sức mạnh cho tâm bạn để phát triển sức mạnh ý chí hầu khắc phục được những nhược điểm của bạn. Nếu bạn là người trí, thiền tập sẽ mang bạn tới giác ngộ tối thượng. Bạn sẽ nhìn thấy sự vật một cách như thị.

---o0o---

36. Tọa Thiền

Thiền là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, dầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiên Thai. Hành giả phải ngồi thiền là ngồi cho tới lúc trong không có thân tâm, ngoài không có thế giới, xa gần đều trống rỗng, nghĩa là đạt đến chỗ không có ngã tướng, không có nhân tướng, không có chúng sanh tướng, không có thọ giả tướng. Lúc đó tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, tâm vị lai cũng không có. Thực hành thiền bằng cách ngồi hít thở rồi đếm từ một đến mười, rồi đếm ngược lại, vân vân. Đây chỉ là một trong nhiều phương pháp hành thiền. Nó chỉ có thể được thực hành khi bạn đang ngồi, nhưng khi bạn đang lái xe, đang nói chuyện, đang xem truyền hình, đang làm việc hoặc đang chơi đùa, vân vân, thì làm sao có thể đếm hơi thở được? Nên nhớ! Tọa thiền chỉ là một phần nhỏ trong thực tập thiền quán mà thôi. Chân thiết nghĩa của tọa thiền là cắt đứt dòng suy tưởng và giữa cho tâm không còn dong ruổi nữa. Hành giả nên luôn nhớ về phương pháp ‘trước khi suy nghĩ’ trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Ngồi trong tư thế

thiền định. Chữ “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Kỳ thật, thiền không cần đến một tư thế đặc biệt nào cả. Ở trình độ cao, thiền được thực tập ngay trong tất cả những sinh hoạt, từ đi, đứng, làm việc, lái xe, vân vân. Trong lịch sử nhà Thiền, có nhiều vị thiền sư đã đạt được giác ngộ trong lúc rửa chén, nấu nướng, gánh nước, hay kiếm củi. Vì vậy làm cái gì chúng ta cũng đều làm với cái tâm tập trung, ấy là thiền. Nếu tâm được kiểm soát và hành giả luôn tỉnh thức trong mọi hành động, thì rửa chén cũng trở thành cỗ xe đưa chúng ta đến tự chứng được. Tuy nhiên, tọa thiền là phương cách tu tập tôn giáo chính yếu trong các truyền thống nhà Thiền. Thiền cũng được xem như là phương tiện tiên khởi mà hành giả đạt được chứng ngộ và trong hầu hết các thiền viện người ta thực tập mỗi ngày vài tiếng đồng hồ. Lý tưởng là thực tập tọa thiền trong trạng thái tâm không vương mắc, không cố gắng, và cũng không tập trung vào một vật gì. Sự tu tập dựa vào khái niệm tất cả chúng sanh đều đã là Phật, nên trong lúc tu tập “tọa thiền” người ta cố buông bỏ tất cả những khái niệm đã được kết tập từ trước cũng như những suy nghĩ phân tích để cho cái Phật tánh này được hiển lộ một cách tự động. Khi tọa thiền hành giả phải luôn nhẫn nại, phải học cách chịu đau nơi lưng và nơi chân, vì khi mới bắt đầu tọa thiền chúng ta chưa quen với cách ngồi nên chúng ta cảm thấy đau và khó chịu nơi lưng và chân. Cách duy nhất để vượt qua là chúng ta phải kiên nhẫn mà thôi. Ngoài ra, chúng ta không nên hy vọng bất cứ thứ gì khi tọa thiền, ngay cả việc hy vọng giác ngộ vì ngay cái tư tưởng về hy vọng giác ngộ tự nó đã là một tư tưởng nhiễm ô. Chúng ta không thể nào thiền vài cử, hoặc thiền hôm nay rồi ngày mai thành Phật được. Như vậy trong khi ngồi thiền, đừng trông mong bất cứ thứ gì, đừng trông mong có kết quả mau mắn trong việc tọa thiền. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tịnh tọa rất quan trọng, nhưng tịnh tọa thật sự không tùy thuộc vào có hay không có cái thân đang ngồi. Chúng ta đã biết chuyện Mã Tổ dụng công ngồi thiền và chuyện Nam Nhạc Hoài Nhượng mài ngói để làm gương

soi. Nên nhớ những từ ngữ như tỏ ngộ, tâm sáng suốt, đỏ, trắng, vân vân, chỉ là những tên gọi không hơn không kém. Nếu chúng ta nói tỏ ngộ là cái tâm sáng suốt, vậy thì cái tâm sáng suốt là cái gì? Cái tâm sáng suốt cũng chỉ là cái tên, và tỏ ngộ cũng chỉ là cái tên mà thôi. Tất cả những cái tên này chẳng có nghĩa lý gì cả. Nói tóm lại, chân chính ngồi nghĩa là dứt bật mọi vọng tưởng và giữ tâm bất động. Chân chính Thiền nghĩa là tâm sáng suốt vô nhiễm. Lời hay ý đẹp và nhận chân tọa thiền là trọng yếu, nhưng vướng mắc vào chúng thì rất nguy hiểm, vì một khi chúng ta bị vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể thấu hiểu được việc tọa thiền chân chính.

Hai Thiền phái lớn là tông Tào Động và Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy cứ ngồi và tập trung tâm ý vào bản chất của tâm, tông này còn nhấn mạnh về “quả chứng sẵn có”, đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Thay vì luôn cố gắng để thành đạt một cái gì đó, thì tông Tào Động khuyên chúng ta hãy tự coi mình là cái đó và hãy ý thức về nó. Sự tĩnh lặng và tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất được phát triển qua tọa thiền trong tông Tào Động. Tông này tin rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng ngộ viên mãn, nên sự tu tập về trí tuệ đặc biệt liên hệ tới sự ý thức hoàn toàn về thân trong tư thế ngồi trong từng giây phút. Tông Lâm Tế xử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau, và mỗi công án có những mục đích khác nhau. Nhưng một cách căn bản, những nan đề ngắn như “Cái gì là bản lai diện mục của người khi cha mẹ người chưa sinh ra?” hay “Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?” thách thức quan niệm thông thường của con người về quan hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép lý luận để hiểu về công án, nhưng chân ngộ vượt ra ngoài những giải thích của ngôn từ, và tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người. Điểm then chốt của việc quán chiếu công án không phải là để tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, công án nhằm chống lại những khái niệm có sẵn trong trí óc của

con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực và cảm nhận thông thường của con người không thể nào hiểu được nghĩa của công án, vì thế mà công án được dùng để đánh thức một tâm thức đang yên ngủ. Một tâm thức hời hợt và giả tạo bên ngoài không thể nào trả lời được một công án, chỉ có tuệ quán sâu sắc mới làm được chuyện này mà thôi. Hành giả của tông Lâm Tế đạt được sự tĩnh trú bằng cách tập trung tâm ý vào một công án và đạt được tuệ giác đặc biệt để trả lời cho công án này.

Mọi người đều nhận thấy rằng tự bắt mình ngồi thiền mỗi ngày là khó khăn. Chúng ta thường tìm đủ mọi cách để khỏi phải ngồi thiền. Tuy nhiên, ứng dụng thiền quán trong cuộc sống hằng ngày lại càng khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở sở, ở nhà, ở trường, hay tại bất cứ công việc nào, nếu chúng ta luôn kiểm soát được tâm mình, luôn hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, hoặc nếu chúng ta có thể là điều ta làm, đó là chúng ta đang thiền quán vậy. Như vậy, chúng ta có thể thiền quán trong mọi sinh hoạt, nhưng cách hay nhất để điều phục tâm mình vẫn là tọa thiền. Trong truyền thống nhà Thiền, có hai cách ngồi, kiết già và bán già. Thế ngồi kiết già là đặt mỗi bàn chân lên trên đùi bên kia. Thế bán già là đặt một bàn chân lên đùi kia, còn bàn chân kia nằm trên mặt đất. Tuy nhiên, nếu thế ngồi bán già hãy còn quá khó, người mới tập thiền có thể hạ bàn chân xuống khỏi đùi, đặt xuống đất ngay phía trước chân kia, hai cổ chân sát với nhau. Hai đầu gối chạm sát xuống nền nhà và càng xa nhau càng tốt. Gối ngồi thiền cao sẽ giúp cho hai đầu gối đạt đến vị thế đúng dễ dàng hơn. Nếu hành giả không thể ngồi trên sàn, thì có thể ngồi trên ghế. Điểm quan trọng nhất trong khi ngồi thiền là giữ cho thân thẳng thóm, vững vàng và thoải mái. Hành giả không nên để cho thân mình ngã nghiêng qua bên phải hay bên trái, gục ra phía trước hay ngã bật ra phía sau, mà phải giữa cho thân thẳng thóm. Khi thân đã được vững chắc nhờ ngồi đúng thế, thì tâm cũng sẽ được an định, và nhờ tâm an định mà hành giả có thể thực tập tinh thần định tĩnh dễ dàng. Khi thân đã thẳng thóm, hai bàn tay được đặt trong lòng,

bàn tay trái bên trên bàn tay phải; cả hai bàn tay đều được đặt gần bụng dưới. Hai ngón tay cái chạm vào nhau ở phía trên, tạo nên một vòng tròn rỗng. Vòng tròn rỗng này có ý nghĩa là lúc hành thiền, trong khi hai bàn tay đều rỗng không thì tâm của chúng ta cũng rỗng không. Hai bàn tay không nắm giữ thứ gì và tâm cũng không nắm giữ thứ gì. Tâm luôn giữ trong trạng thái rỗng. Hành giả không suy nghĩ về quá khứ và tương lai, cũng không lo cho hoàn cảnh bên ngoài, mà chỉ ngồi thiền với chính mình ngay đây và bây giờ. Khi ngồi quán tưởng một mình, mình có thể hé mắt nhìn xuống phía trước khoảng một thước. Nếu ngồi trong nhóm, tốt nhất là nên nhắm mắt lại để tránh bị lo ra. Lưỡi nên chạm vào đóc giọng (phần vòm phía trên trong miệng) để cho nước miếng không chảy ra quá nhiều. Điều quan trọng nhất trong thiền quán là điều tâm, khiến cho tâm trở về lại tánh tự nhiên của nó là yên và tĩnh. Để điều tâm, phương pháp đầu tiên và có hiệu quả nhất là tỉnh giác với hơi thở. Thở theo truyền thống nhà Thiền khác với lối thở Du Già, theo đó hành giả du già hít thật sâu và giữ hơi lại thật lâu. Trong khi với Thiền, thiền giả chỉ hít vào và thở ra nhẹ nhàng và tự nhiên, nhưng lúc nào cũng ý thức được hơi thở của mình. Hành giả không để cho tâm mình dong ruổi đó đây. Hành giả cột tâm vào chỗ này và bây giờ của hiện thực. Khi hành giả hít vào và thở ra xong một lần thì đếm một; khi xong vòng thứ hai thì đếm hai; cứ thế mà đếm cho tới mười. Rồi đếm ngược trở lại từ mười xuống một. Phương pháp này rất giản dị trên lý thuyết, nhưng không dễ thực hành. Khi thực hành, nhiều lúc chúng ta thấy tâm mình dong ruổi khỏi đề mục hành thiền. Có thể chúng ta đang đếm “một, rồi không biết đến mấy? Hai, suy nghĩ không biết mình phải làm gì cho bữa ăn chiều? Ba, cảm thấy lo quá vì khi đi làm về mình chưa khóa cửa xe, vân vân và vân vân.” Khi tâm dong ruổi, hành giả chỉ nên buông những vọng niệm và chú tâm trở lại vào hơi thở, chỉ thở vào và thở ra, hoàn toàn tỉnh giác với việc mình làm. Chỉ đếm hơi thở và không làm gì khác.

37. Năm Giai Đoạn Tu Tập Tọa Thiền

Trong Thiền tông, thực nghiệm cần thiết hơn cả. Và muốn đạt được thực nghiệm, nghĩa là đạt được giác ngộ và thực chứng Niết Bàn, thực hành là cần thiết. Chúng ta không thể đi đến đâu cả nếu chúng ta không chịu thực hành. Theo Hòa Thượng Thích Giác Nhiên trong Pháp Môn Tọa Thiền, lý thuyết và thực hành của Thiền Phật giáo quá mênh mông nên không cách gì thực tập hết được. Tuy nhiên, nói chung hành giả tọa thiền đều trải qua năm giai đoạn sau đây. Giai đoạn thứ nhất, trong thiền quán, chúng ta đếm, thấy và nghe hơi thở. Trong khi hơi thở được quán sát bằng mắt nhắm, hành giả cố lắng nghe tiếng thở mà không gây ra tiếng động, mắt hơi nhắm lại, nhưng mắt tâm cố nhìn vào hơi thở vào thở ra của mình. Không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến thứ gì khác ngoài hơi thở. Hành giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này làm tăng kinh nghiệm thiền quán và giúp chúng ta cắt đứt tâm phân biệt. Hành giả ngồi ở tư thế bình thường, rồi thở nhẹ và tự nhiên. Hành giả không có thứ gì trong tâm ngoài việc đếm hơi thở, hành giả không thấy gì ngoài hơi thở, hành giả cũng không nghe gì ngoài hơi thở. Chăm chú vào hơi thở, tỉnh giác với hơi thở, cảm xúc và sống trong hơi thở, chứ không có thứ gì khác. Nói cách khác, chúng ta phải là cái mà chúng ta đang làm. Đếm hơi thở, tập trung đếm hơi thở vào và thở ra từ 1 đến 10. Rồi tiếp tục đếm lại. Nếu bị đứt vì ngoại cảnh chi phối, đừng lo, cứ đếm trở lại từ 1 đến 10. Cứ đếm hơi thở cho đến khi nào không còn nhu cầu đếm nữa. Lý do tại sao chúng ta cần nên đếm hơi thở vì sự hô hấp đã giúp rất nhiều trong việc làm giảm bớt gánh nặng cho hệ thần kinh giao cảm của con người. Thường thì người ta hay lấy bộ ngực làm trọng tâm cho việc hô hấp, còn thiền giả thì tập thở sâu, nghĩa là dời cái trọng tâm này xuống tới phần bụng dưới. Tuy nhiên, việc dời trọng tâm hô hấp từ ngực xuống bụng không phải là việc của đôi ngày đôi bữa. Nếu không khéo,

hành giả có thể mang bệnh về hô hấp. Nếu không đòi được trọng tâm xuống phần bụng dưới, cách hay nhất là cứ thở tự nhiên và tiếp tục tập trung vào hơi thở. Hành giả không nên vì mong cầu có kết quả nhanh chóng mà tự ép mình quá đáng, ngược lại nên phải bảo trì hô hấp bình thường, nhưng cố gắng thực tập đều đặn là được. Sau một thời gian thực tập thường xuyên, tự nhiên hơi thở của bạn sẽ dài ra và chậm lại, nghĩa là bạn đã có khả năng thở thật sâu tới tận đan điền (bụng dưới). Giai đoạn thứ nhì, khi không còn nhu cầu đếm hơi thở nữa, có thể nói là tâm trí bạn đã hợp nhất với hơi thở. Lúc này bạn sẽ cảm thấy không khí mà bạn hít vào phổi như tràn lan khắp châu thân, ngay cả nơi cọng lông sợi tóc của bạn. Lúc này tâm trí bạn trở nên tĩnh lặng và thanh thoát. Giai đoạn thứ ba, bạn hoàn toàn quên hết việc đếm hơi thở và đặt tâm ngay trên sóng mũi. Bạn sẽ cảm thấy cực kỳ tĩnh lặng và quân bình. Thân tâm bạn như giảm xuống mức không giống như một chiếc lá đang từ từ rơi xuống đất. Đây là trạng thái tam ma địa hay đại định trong Thiền Na. Tuy nhiên, bạn không nên bám víu vào trạng thái này dù nó tạo cho bạn một cảm giác thật là tuyệt vời, nhưng hãy coi chừng. Giai đoạn thứ tư bạn nên cảnh giác quan sát hơi thở nhẹ nhàng của bạn và phân tích ngũ uẩn của thân này. Sự phân tích này giúp bạn giảm thiểu vọng niệm cho đến khi đạt được vô niệm. Sự phân tích này cũng khiến bạn nhận chân ra rằng tất cả những thứ đó (ngũ uẩn) đều là giả tạm và hư ảo chứ không có tự tánh. Cứ tiếp tục nhận chân như vậy, tâm trí sẽ thể nghiệm được sự hư ảo của tự ngã. Rồi thì tự nhiên bạn phát giác ra rằng sự tồn tại của mình từ trước đến giờ chẳng qua chỉ là sự tích tụ của một chuỗi dài vọng niệm và phiền não, và những thứ này không phải là con người đích thực của bạn. Con người đích thực của bạn hay bản lai diện mục của bạn cùng với tất cả mọi sự vật khách quan không thể chia cắt được (nghĩa là không có một tự ngã độc lập và trường tồn). Giai đoạn thứ năm là giai đoạn vô nhiễm. Sau khi trải qua bốn giai đoạn kể trên, tâm bạn lúc này tự nhiên được đưa trở về trạng thái vô nhiễm ban đầu hay bản tâm thanh tịnh. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả những gì bạn đã kinh qua đều

có tính chất nhị nguyên vì hãy còn tâm này và vật này tương ứng nhau. Dứt bỏ được tánh lưỡng phân này bạn sẽ thể nghiệm được tánh “Không” ngay trên thân tâm của bạn. Tuy nhiên, để kết luận, tôi xin chân thành nhắc bạn về tính thực tiễn của Thiền Na: Những gì bạn vừa đọc được trong quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” đều không phải là Thiền. Thiền là những gì mà bạn phải học hỏi và kinh qua bằng chính kinh nghiệm của bạn. Nếu không thì quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” này chỉ là những trang giấy lộn làm cho tâm thức vốn dĩ đã tạp nhạp của bạn thêm tạp nhạp hơn, chẳng những không giúp gì được cho bạn mà còn cô phụ tấm lòng nhiệt thành muốn đạt thành kết quả từ Thiền tập của bạn.

---o0o---

38. Tọa Thiền theo Đại Sư Thần Tú

Nói chung, cho đến thời Huệ Năng, người ta vẫn nghĩ rằng Phật tánh hiện trong tất cả vạn hữu thì thanh tịnh và không ô nhiễm theo cách như thế. Do đó việc làm hằng ngày của hành giả cốt yếu là hướng dẫn lấy tự tánh mình, tánh thanh tịnh xưa nay. Nghĩa là sự thiền định của hành giả có khuynh hướng làm sáng tỏ cái gương tâm trong ấy hành giả hy vọng thấy được tự tánh thanh tịnh của mình. Loại thiền định này gọi là tĩnh. Kiểu mặc chiếu hay sự chiêm nghiệm tánh thanh tịnh của Tâm. Khán tịnh hay để mắt xem cái tịnh không gì khác hơn là sự im lặng chiêm nghiệm về tự tánh hay tự ngã. Thần Tú đại sư rõ ràng đã nghiêm nặng tính cách tịch mặc khi ngài dạy kiểu phản tỉnh này qua bài kệ sau đây:

Thân thị Bồ đề thọ,
Tâm như minh cảnh đài
Thời thời thường phát thức,
Vật xử nhạ trần ai.
(Thân là cây Bồ Đề,
Tâm như đài gương sáng

Luôn luôn siêng lau chùi
Chớ để dính bụi bặm).

---o0o---

39. Tọa Thiền Theo Lục Tổ Huệ Nãi

Tọa Thiền theo Lục Tổ Huệ Nãi: “Phép tọa Thiền vốn chẳng dính mắc ở tâm, chẳng dính mắc ở tịnh, cũng chẳng bận bịu với sự bất động. Vậy Tọa Thiền là gì? Ấy là không bị chướng ngại trong tất cả việc. Đối với tất cả những hoàn cảnh tốt xấu, bên ngoài mà tâm chẳng khởi nghĩ gọi là tọa. Bên trong thì thấy tự tánh mình bất động gọi là Thiền. Ngoài không dính mắc về ý niệm về hình tướng là Thiền. Trong chẳng loạn là Định. Nếu ngoài dính tướng thì tâm ắt loạn. Nếu ngoài lìa được tướng thì tâm chẳng loạn. Bản tánh của mình tự nó thanh tịnh, tự nó ổn định chỉ vì thấy có cảnh, nghĩ đến cảnh nên loạn. Nếu thấy tất cả cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định. Hãy tự tìm cho mình trong mỗi niệm cái tính thanh tịnh của tự tánh mình, rồi tu theo nghĩa ấy và tự thực hành, đó là chúng ta thành tựu đạo của Phật vậy.”

Bồ đề bốn vô thọ,
Minh cảnh diệt phi đài,
Bản lai vô nhất vật,
Hà xứ nhạ trần ai ?
(Bồ đề vốn không cây,
Gương sáng cũng chẳng đài,
Xưa nay không một vật,
Chỗ nào dính bụi bặm?).

Sự xác định này hoàn toàn của Huệ Nãi, dù cuối cùng đây là tư tưởng nằm trong Bát Nhã, nhưng Huệ Nãi đã tạo ra một cuộc cách mạng về thực tập thiền quán,

mang truyền thống đích thực Phật giáo và bảo vệ tinh thần đầu tiên của Tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Sự bất đồng giữa giáo thuyết về Thiên của Thần Tú và Huệ Năng ở chỗ Thần Tú chủ trương trước phải tập định rồi sau mới phát huệ (thời thời thường phát thức, vật xử nhạ trần ai). Nhưng theo chủ trương của Huệ Năng thì Định và Huệ có mặt đồng thời. Định và Huệ chỉ là một vì theo kinh Niết Bàn nếu thừa Định mà thiếu Huệ ấy là thêm vô minh, khi thừa Huệ mà thiếu Định ấy là thêm tà kiến. Nhưng khi Định Huệ bằng nhau, người ta có thể nói là thấy trong Phật Tánh. Chính vì vậy mà trong các bài pháp, Huệ Năng luôn chứng minh quan niệm nhất thể giữa Định và Huệ của mình: “Này các bạn hữu, cái căn bản trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các bạn chớ để bị mê hoặc mà tin rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ và Huệ là Dụng của Định. Khi các bạn quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các bạn quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập. Này các bạn đang tu tập, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi chúng rồi. Những người thấy như vậy khiến pháp có hai tướng, những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Như những người miệng và lòng hợp nhau, trong ngoài như một, xem Định và Huệ đồng nhau hay như một, những người này miệng nói tâm làm cùng lúc.” Huệ Năng còn chứng minh thêm về quan niệm nhất thể này bằng cách nêu lên mối tương quan hiện hữu giữa ngọn đèn và ánh sáng của nó. Ngài nói: “Giống như cái đèn và ánh sáng của nó. Khi có đèn thì sáng. Đèn là thể của sáng và sáng là Dụng của đèn. Tên gọi khác nhau nhưng thể chỉ là một. Nên hiểu mối tương quan giữa Định và Huệ cũng theo cách như vậy.” Chúng ta thấy quan niệm của Thần Hội (một đại đệ tử của Huệ Năng) về nhất thể trong quyển Pháp Ngữ của sư: “Ở đâu niệm chẳng khởi, trống không và vô tướng ngự trị, ở đó là chân Định. Khi niệm không khởi,

trống không, không tương thích ứng với trần cảnh, khi ấy là chân Huệ. Ở đâu được như thế thì chúng ta thấy rằng Huệ, quán trong chính nó, là Dụng của Định, không có phân biệt, nó chính là Định. Khi người ta cố quán Định thì chẳng có Định. Khi người ta cố quán Huệ, thì chẳng có Huệ. Tại sao vậy? Bởi vì tự tánh là chơn như, và chính đây là cái mà chúng ta nói Định Huệ nhất thể.”

---o0o---

40. Tọa Thiền theo Kinh Duy Ma Cật

Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Ngồi Thiền là ngay lúc chợt tỉnh liền về được bản tâm. Và chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.”

---o0o---

41. Trước Khi Thiền Quán

Nên nhớ ai trong chúng ta cũng đều có một thứ vô cùng quý giá hơn bất cứ thứ gì trên đời này, đó là cái tâm của chúng ta. Tất cả những gì mà chúng ta đang làm trong quá khứ, trong hiện tại, cũng như trong tương lai cũng chỉ nhằm bảo vệ cái tâm quý báu này, đó là tỉnh thức. Như vậy, tất cả những gì mà chúng ta làm từ trước khi vào thiền, trong lúc thiền, và ngay cả lúc xả thiền hay lúc đang đi kinh hành... đều chỉ làm với một mục đích duy nhất là sự tỉnh thức. Nói cách khác, tất

cả những chuẩn bị của chúng ta trước khi thiền quán chỉ nhằm giúp cho chúng ta cảm thấy thoải mái để có thể luôn tỉnh thức và chú ý, kiểm soát tâm ý, xem nó đi đâu, và xem nó đang làm gì.

Thực ra, chúng ta chẳng cần phải chuẩn bị gì cả. Những thứ chúng ta cần là một chỗ thuận tiện để có thể ngồi, nhắm mắt lại và tập trung trên đề mục. Nhưng chúng ta cũng không chống lại việc dùng bồ đoàn, băng ngồi hay ngay cả ghế ngồi và những dụng cụ khác trong lúc hành thiền, vì lúc thiền chúng ta cũng cần có những thoải mái nào đó. Nếu chúng ta không muốn đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì chúng ta cũng không nên tạo ra cho mình quá nhiều thoải mái, vì khi quá thoải mái thì sự lười biếng và thụ động dễ sinh ra buồn ngủ. Chúng ta chỉ cần thực sự muốn thực hành thiền và sẵn sàng tuân thủ theo những lời chỉ dẫn một cách chặt chẽ là được. Bởi vì nếu chúng ta không thực hành đúng cách thì chúng ta sẽ không có lợi ích gì hết trong việc hành thiền. Chúng ta cũng cần tin tưởng nơi việc hành thiền, tin tưởng nơi vị thầy, có một tâm hồn rộng mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền có thể đem đến cho chúng ta. Đức tánh kiên nhẫn cũng rất quan trọng. Khi hành thiền, chúng ta phải kiên nhẫn để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và chúng ta sẽ phải đương đầu với cái tâm của mình. Chúng ta phải kiên trì và cương quyết theo đuổi việc hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quá nhiều khiến mình không thể chú tâm vào đề mục được. Trong Phật giáo, một điều rất quan trọng cần nhớ là chúng ta phải giữ giới luật thật thanh sạch, vì nếu giới không thanh sạch, khi làm điều gì sau đó chúng ta sẽ suy tư về những điều mình đã làm nhiều lần, nhất là lúc chúng ta đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến chúng ta khó đạt được sự trụ tâm. Nên ăn đồ nhẹ hợp với cơ thể, tránh những chất có nhiều dầu mỡ, chất cay, kích thích thần kinh như cà phê, rượu, thuốc hút, vôn vôn. Y phục phải hợp với thời tiết, tránh đồ bó cứng làm máu huyết khó lưu thông điều hòa. Trong khi hành thiền, hành giả nên mặc quần áo rộng rãi. Nơi thiền tập phải

an tịnh, không bị loạn động như trong góc phòng, vân vân. Ngày xưa, thường thường thiền đường được xây trong khu rừng xa vắng. Đức Phật chỉ ra những nơi thích hợp cho hành giả trong hầu hết các kinh điển: “Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến nơi thanh vắng.” Điều này nói rõ chỗ nào thích hợp cho hành giả tu tập chánh niệm. Mặc dầu ngày nay chúng ta không đi vào rừng sâu hay đến cội vây, và tại trung tâm thiền có nhiều hành giả, nhưng nếu chúng ta có thể quên đi sự hiện diện của người khác, và dẹp bỏ tất cả những việc khác qua một bên để chỉ tỉnh giác trên đề mục hành thiền, thì nơi đó cũng giống như một tịnh thất lý tưởng đối với chúng ta. Hơn nữa, Thiền trong nhóm thực sự giúp chúng ta phát khởi năng lượng và tiến bộ nhanh hơn. Có hai loại nơi chốn cho thiền định, thứ nhất là không thuận và thứ nhì là thuận cho chánh định.

Nơi chốn không thuận với phép Chánh Định: Chỗ ở quá rộng lớn, chỗ ở mới tạo lập, chỗ ở hư sập, chỗ ở gần đường đi lớn, chỗ ở gần ao nước, chỗ ở có nhiều bông hoa, chỗ ở có nhiều trái cây, chỗ đông người, chỗ ở gần thị tứ, chỗ ở gần rừng củi, chỗ ở gần ruộng rẫy, chỗ ở có nhiều người thù nghịch, chỗ ở gần bến thuyền, chỗ ở giáp biên giới, chỗ ở gần trong hai nước, chỗ ở hay có điều lo sợ, chỗ ở không có bậc thiện tri thức. Chỗ ở thuận với phép chánh định: Chỗ không xa xóm 3.000 thước, nhưng không gần xóm hơn 1.000 thước. Chỗ ngồi thiền là nơi yên tĩnh vắng vẻ và cô tịch. Chỗ ở ban ngày không lẫn lộn với người thế tục, và ban đêm thanh vắng không nghe tiếng người. Chỗ ở không thú dữ và muỗi mòng nhiều. Tránh chỗ có gió, nhất là gió từ sau lưng tới, vì như vậy chúng ta sẽ dễ bị cảm lạnh. Chỗ ở phải có ánh sáng vừa phải. Chỗ ở dễ bề tìm bốn món vật dụng hằng ngày như thực phẩm, quần áo, giường và thuốc men. Chỗ ở có bậc thiện tri thức. Chỗ ngồi thiền là một mặt phẳng như mặt nền, dùng tọa cụ, nhưng không lót gì phía sau lưng. Giờ giác thiền tập vào buổi tối từ 9 đến 10 giờ hay buổi sáng sớm khoảng từ 5 đến 6 giờ. Đây chỉ là giờ giác đề nghị, hành giả có thể tập thiền bất cứ lúc nào trong ngày.

42. Trong Khi Thiền Quán

Trong khi thực tập Thiền Quán, thiền có thể được thực hành trong mọi tư thế: ngồi, đứng, đi, và nằm đều được. Làm bất cứ cái gì chúng ta cũng nên giữ chánh niệm là thiền. Tuy nhiên, tọa thiền vẫn là một trong những tư thế có nhiều lợi lạc nhất. Mặc dầu theo thói quen hay truyền thống, lúc tu tập thiền quán chúng ta hay ngồi trên sàn nhà; tuy nhiên, không nhất thiết phải ngồi trên sàn mới là thiền. Chúng ta có thể ngồi cách nào mà chúng ta thấy có thể giúp mình ngồi lâu và thoải mái. Điều quan trọng trong thiền là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế. Thân thể phải sạch sẽ. Nếu có thể được nên tắm rửa 15 phút trước giờ thiền tập. Luôn giữ cho lưng thẳng. Tư thế lúc ngồi cần phải ngay ngắn. Đầu phải thẳng, không cúi xuống, không ngửa lui, không nghiêng bên trái, không nghiêng bên phải. Chân bắt chéo hoặc chân này chồng lên chân kia. Bắt chéo hai chân theo thế kiết già, lấy chân trái để lên đùi phải, sau đó lấy chân phải để lên đùi trái. Đây là tư thế ngồi tiêu chuẩn trong thiền quán. Về vị trí của hai cánh tay, không có luật lệ gắt gao nào về việc để tay ở đâu trong lúc hành thiền. Chúng ta có thể để thế nào tùy thích. Tuy nhiên, thường thì hai bàn tay được để trong lòng, trước bụng, tay này để lên tay kia. Hoặc chúng ta có thể để hai tay lên đầu gối cũng được. Hoặc có thể hai cánh tay vòng xuôi, để bàn tay mặt trên bàn tay trái. Bàn tay này nằm trên bàn tay kia, lòng bàn tay ngửa lên, hai ngón cái chạm nhau, cả hai bàn tay đặc sát vào bụng với hai ngón cái ngang rún. Đầu hơi ngã về trước tránh bị kích động tâm thần (cổ phải thẳng nhưng và đầu hơi nghiêng về phía trước. Miệng ngậm lại, chót lưỡi để trên chân răng hàm trên, răng để thông thả chứ không cắn vào nhau. Răng và môi khép lại một cách tự nhiên. Lưỡi chạm vào bên trong thành răng trên. Mắt nửa nhắm nửa mở tránh sự lồi cuốn bên ngoài hay sự buồn ngủ bên trong (đôi mắt hơi hé mở, vì nếu mắt mở to thì chúng ta dễ bị ánh sáng và cảnh vật bên ngoài làm nhiễu loạn,

còn nếu mắt nhắm thì chúng ta dễ bị hôn trầm. Nhưng tốt nhất là chúng ta nên để mắt nửa nhắm nửa mở, nhưng chúng ta có thể mở mắt hoặc nhắm mắt tùy thích, cách nào làm mình ít bị phóng tâm nhất là được. Nhưng nếu chúng ta để mắt mở và bất chợt nhìn thấy vật gì thì chúng ta phải tỉnh giác và biết rằng mình đang nhìn thấy và ghi nhận nó. Điều quan trọng là chúng ta phải có được sự định tĩnh tốt. Về việc điều hòa hơi thở, hít không khí sâu vào bằng mũi, rồi thở từ từ ra bằng miệng, chỉ cần thở đều.

Có hai cách ngồi: kiểu ngồi bán già, kiểu ngồi của chư Bồ Tát, bàn chân này để lên đùi chân kia, hay ngược lại (chân trái để bên trên đùi phải và chân phải bên dưới đùi trái, hai đầu gối chạm chiếu dưới đất, để giúp hai đầu gối chạm đất dễ dàng chúng ta có thể đặt một cái gối mỏng bên dưới hai đầu gối), khác với kiểu ngồi kiết già của chư Phật (hai bàn chân để lên hai bắp đùi). Góc bàn chân mặt lên đùi bên trái như thế ngồi của Ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát gọi là Hàng ma bán già. Góc bàn chân trái lên đùi mặt như thế ngồi của Ngài Phổ Hiền Bồ Tát gọi là Kiết tường bán già. Kiết già hay Kim Cang tọa là thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Padmasana là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Vị thế Hoa Sen.” Đây là một trong những vị thế tọa thiền thông thường nhất, trong đó hành giả chéo cả hai chân, để hai bàn chân lên trên hai đùi, lòng bàn chân ngửa lên trời. Lòng bàn tay đặt ngửa lên trong lòng, bàn tay phải nằm bên trên bàn tay trái, và hai đầu ngón cái chạm vào nhau. Thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Cả hai bàn chân đều nằm trên hai đùi đối diện nhau. Nói cách khác, để bàn chân trái lên đùi phải, gác bàn chân phải lên đùi trái, gót hai bàn chân đều sát vào bụng. Ngồi kiết già khó tập, lúc mới bắt đầu dễ bị mệt mỏi, nhưng tập dần sẽ quen, và khi quen sẽ ngồi được nhiều giờ hơn. Trước hết chúng ta nên tập luyện cho đôi chân mình biết lắng nghe mình mà không làm cho mình cảm thấy đau nữa. Làm thế nào để chân mình không còn cảm thấy đau nữa. Như vậy, có thể niệm thần chú cho chân

hết đau chẳng? Hoặc giả phải uống thuốc gì đó cho nó hết đau. Không phải như vậy đâu quý vị ơi! Chúng ta cần phải trải qua cơn đau như vậy một thời gian, lâu dần chân mình mới quen và hết cảm thấy đau. Nếu chúng ta không nhẫn nại trước cái đau, vừa mới đau lại đổi vị thể chân, thì chẳng bao giờ mình mới cảm thấy hết đau, bởi vì mình đã chịu chuộng thân này quá đáng. Một khi mình đã luyện cho cái chân và cái lưng của mình biết nghe mình; để chúng không còn đau nhức nữa, thì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đều nghe theo mình. Lúc đó sáu căn không còn chạy ra ngoài mà truy cầu nữa. Không bị sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp làm cho xoay chuyển. Không bị lục căn, lục trần chuyển động thì đó chính là biết dụng công vậy. Trong tu tập Thiền Định, thế ngồi vững vàng rất ư là quan trọng vì đây chính là nền tảng thật sự cho sự tu tập trong tương lai vậy. Hàng Ma Kiết Già là thế ngồi chân trái tréo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân trái đặt lên đùi phải, và chân phải được đặt trên bắp chuối trái. Đó là thế liên hoa tròn đầy, hay thế Kim Cang Bảo, hay thế ngồi Bò Đề. Nếu bạn ngồi thiền trong tư thế này thì bạn sẽ chóng được vào định. Có những người chân còn cứng chưa thể bắt chân lên dễ dàng nên phải tập luyện bằng cách xoa bóp bẻ uốn trước khi ngồi thiền. Lúc mới bắt chân lên kiết già, thường thì hai đầu gối không chạm sát mặt phẳng, nhưng ngồi lâu thì tự nhiên sẽ chạm sát. Cát Tường Kiết Già là thế ngồi chân phải tréo lên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Chân trái tréo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân phải đặt lên đùi trái, và chân trái được đặt trên bắp chuối phải. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay cúi đầu về phía trước; cũng đừng lác lư về bên phải hay bên trái. Nếu uốn ngực quá sẽ làm căng thẳng đầu, nhưng nếu để lưng chùng quá sẽ làm yếu tinh thần. Ngồi thẳng nhưng không cứng nhất như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên giữ hai vai xuôi đều và ngang bằng. Mắt nửa nhắm nửa mở, nhìn xuống phía trước. Tuy nhiên, trong giai đoạn đầu không nên nhắm mắt để tránh tình trạng hôn trầm. Sau khi tâm bạn đã tĩnh lặng, bạn có

thể mở hay nhắm mắt tùy ý. Nếu mắt mở và nhìn xuống một chỗ ổn định, nháy mắt một cách bình thường. Dù nhìn vào một chỗ phía trước, nhưng tâm không để ý đến chỗ đó vì tâm mình đang dụng công bên trong. Khi ngồi, bạn nên để đầu lưỡi chạm bên trong phần trên của miệng. Bằng cách này nước miếng sẽ chảy thẳng vào bao tử của bạn. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên thở đều đặn. Bạn nên thở với cùng một nhịp thở trong mọi lúc. Thở vào và thở ra dài hay ngắn là tùy nơi thời thở của bạn, chứ đừng gò ép. Khi ngồi trong tư thế này, bạn đừng sợ bị đau. Có lẽ bạn sẽ không cảm thấy đau sau khi đã ngồi trên nửa giờ, nhưng khi chân bắt đầu đau, bạn nên kiên nhẫn. Càng đau càng kiên nhẫn. Nếu bạn đủ kiên nhẫn thì chẳng bao lâu sau bạn có thể ngồi một giờ, hai giờ, hay lâu hơn nữa. Và nếu bạn tiếp tục tu tập từ ngày này qua ngày khác, bạn sẽ đạt được trạng thái “khinh an” và cuối cùng bạn sẽ đạt được định lực. Hành giả tu thiền nên ngồi với tư thế kiết già phu tọa hơn là bán già vì tư thế này thân khóa chặt sẽ giúp giữ tâm yên ổn vững chắc nhanh hơn. Tư thế kiết già phu tọa khiến chúng ta dễ dàng nhập định. Từ sự an định này giúp chúng ta tiêu trừ nghiệp chướng trong vô lượng kiếp, có thể liễu sanh thoát tử và tạo vô lượng công đức. Ngay từ lúc mới bắt đầu tu tập tập thiền quán, chúng ta nên luyện tập trong tư thế ngồi này, phải điều chỉnh thân thể, mắt nhìn xuống, chót mũi, từ mũi nhìn xuống miệng, từ miệng nhìn xuống tâm. Đây là một trong những cách hay nhất nhằm chế ngự vọng tưởng. Sau đó mới điều hòa hơi thở, đừng mau, đừng chậm, hãy thở một cách tự nhiên.

---o0o---

43. Kiểm Soát Tâm

Trong khi thiền quán, đừng tìm cách xóa đi bất cứ thứ gì trong tâm mình, bởi vì điều này không ai có thể làm được. Tất cả những hình ảnh đó trong bản chất lại là tánh không trống rỗng nên chúng ta không cần làm gì cả. Chúng tự đến rồi cũng tự đi. Nên nhận ra định luật duyên khởi, nên nhìn thấy tánh không của vạn

hữu, đó chính là cốt lõi của thiền, và đó cũng chính là cách hay nhất để tự kiểm soát tâm mình. Hành giả nên nhớ rằng tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm soát được mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chính đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Dầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tệ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đằng sau mọi sự thành tựu chân chính. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chính, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm loạn động, phóng đãng là gánh nặng cho cả chủ

nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian này đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình.

Trong thiền định, sự tỉnh giác nơi tâm là cực kỳ quan trọng, phải đạt được trước khi đi đến ‘định’. Nếu chúng ta chưa thành tựu sự tỉnh giác, chúng ta chưa thể nào đạt được sự chánh định của tâm. Nên nhớ, có một số người dù chưa có tỉnh giác nhiều mà vẫn vào định, nhưng cái tâm không tỉnh giác sẽ không giúp cho hành giả tiến xa vào chánh định, mà ngược lại nó có thể khiến cho hành giả rơi vào ảo tưởng. Sự tỉnh giác thường xuyên nơi tâm giúp hành giả biết được vọng niệm và hóa giải vọng tưởng. Chỉ có sự tu tập lâu dài mới làm tăng trưởng sự tỉnh giác nơi tâm để chuẩn bị cho tâm bước vào chánh định. Chúng ta nên nhận thức rằng rút tâm ra khỏi những phiền não của cuộc sống bận rộn hằng ngày và tịnh dưỡng tinh thần là nhu cầu cấp thiết để giữ cho tâm mình lạnh mạnh. Mỗi khi có được cơ hội, cố mà đi xa phố thị và ngồi lại để trầm tư quán tưởng và thiền định. Hãy cố gắng giữ lấy sự yên lặng vì chính sự yên lặng đem lại nhiều lợi lạc cho chúng ta. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có sự nói năng ồn ào hay lăng xăng lộn xộn mới là mạnh mẽ. Phật tử chân thuần phải luôn nhớ rằng im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói của chúng ta nó bổ ích hơn là sự im lặng. Mà thật vậy, chính trong sự yên lặng mà năng lực vĩ đại làm việc. Vì vậy, giữ lấy sự im lặng là rất quan trọng đối với bất cứ hành giả tu thiền nào, và chúng ta chỉ có thể làm được điều đó qua thiền định mà thôi. Đức Phật dạy: “Này chư Tỳ Kheo, khi các con tụ họp thì có hai điều nên làm: hoặc là thảo luận về giáo pháp, hoặc giữ lấy sự im lặng cao quý.”

Hành giả tu thiền nên dụng công tu tập để thấy được thật sự cái gì đang xảy ra trong tâm mình, để thấy chúng ta thật dữ tợn, thành kiến và ích kỷ. Chúng ta phải thấy rõ những thứ này thì chúng ta mới có cơ hội thay đổi chính mình tốt hơn, tử tế hơn và bi mẫn hơn. Tu tập thiền định cần có thời gian cho những xáo trộn trong tâm nhỏ dần và nhỏ dần. Người tu thiền lâu thế mấy đi nữa, không cách chi mà

chúng ta có thể loại trừ hết mọi buồn phiền trên đời này. Tuy nhiên, người biết tu không để bị vướng mắc khi tâm bị rối loạn hay có những buồn phiền. Nếu chúng ta có buồn phiền, chỉ nên buồn phiền một lúc rồi thôi. Làm được như vậy, chẳng những chúng ta không bị vướng mắc hay sự vướng mắc bên trong của chúng ta, mà chúng ta sẽ trở nên chân thành hơn với chính mình trong việc cảm thông với tha nhân. Tâm hành giả từ lâu thường trụ nơi các đối tượng sắc pháp và dục lạc trước khi đến với thiền quán. Vị ấy không thích đi vào thiền quán do bởi cái tâm chưa được điều phục của mình, cái tâm không quen sống thiếu các dục lạc. Trước khi đến với thiền quán, tâm của mình thường tiếp xúc với đủ thứ các đối tượng dục lạc khác nhau như phim ảnh, âm nhạc vui thích, thức ăn ngon, và đời sống lạc thú của xã hội. Và tâm mình chìm đắm vào những thứ đó. Nhưng bây giờ đây, vị ấy đã đến với thiền quán, không có phim ảnh, không có âm nhạc, không có thức ăn ngon, và không có đời sống đời sống lạc thú của xã hội. Nên tâm của vị ấy giống như con cá bị bắt ra khỏi nước, nằm trên đất khô, giãy giụa trong khổ sở và mong muốn được về với nước. Bây giờ hơi thở vào và thở ra cũng giống như đất khô; quá đơn điệu và không thỏa mãn được cái tâm mong cầu dục lạc của mình.

Trong giai đoạn điều tâm, nghĩa là sau khi có sự tỉnh giác, hành giả sẽ tu tập hai việc cùng lúc, đó là hơi thở và tâm. Quán Tâm chính là nhân cho sự giác ngộ về sau này. Trong khi thiền quán, hành giả nên luôn tự nhắc mình rằng ‘thân này vô thường, tâm này vô ngã’. Nghĩa là trước khi bước vào tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải biết rõ Phật Pháp Căn Bản về thân vô thường và tâm vô ngã. Chúng ta phải hiểu rằng thân này rồi sẽ chết, sẽ vùi sâu dưới đất lạnh. Sau khi chết, thân này sẽ sinh trương, mục rã, dòi bọ sẽ đục khoét. Lâu ngày, thịt sẽ phân hủy, xương sẽ tan thành đất cát. Thân không tồn tại mãi, đó là chân lý muôn đời. Vì thế khi còn sống, chúng ta không tôn thờ cái thân giả tạm này, mà chỉ xem thân này như một công cụ tạm thời để tu và giúp đỡ tha nhân mà thôi. Riêng về tâm, chúng ta đã hiểu rằng tâm này chỉ là một mớ ý niệm hỗn độn. Mớ ý niệm hỗn độn thật mạnh mẽ đến

độ dường như tạo ra được một cái bản ngã bên trong. Kỳ thật, không hề có cái gì gọi là bản ngã bên trong cả. Chỉ khi nào tất cả các vọng niệm dừng lại thì cái ảo giác về bản ngã cũng tan biến tức thì. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta đang thấy, nghe, biết, suy nghĩ, vân vân, nhưng bên trong không hề có một cái thực ngã hiện hữu. Hành giả tu thiền phải hiểu thật rõ về thân vô thường và về tâm vô ngã; phải suy nghiệm thấu đáo về thân vô thường và tâm vô ngã này. Khi thiền định thảnh thoảng chúng ta có tự nhủ với chính mình như vậy. Những lần nhắc nhở như vậy là những lần mình tự gieo nhân giác ngộ về sau này. Ý niệm về thân vô thường và tâm vô ngã là trí tuệ cần thiết và đủ cho sự giác ngộ của mình. Hành giả tu thiền nên nhớ chỉ cần quán thân và tâm như vậy là đủ. Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Hãy để cho tâm không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.”

---o0o---

44. Quán Thân Vô Thường

Pháp quán niệm thân không phải chỉ bao gồm có pháp niệm hơi thở, như thở vào, thở ra, mà còn là những pháp khác nữa như niệm về bản chất ô trược của cơ thể. Đối với các bạn trẻ, không lúc nào mà các bạn thích quán sự bất tịnh của cơ thể này. Tuy nhiên, dầu thích hay không thích, nếu chúng ta chịu khó coi lại thân này một cách khách quan, chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy cái gì đẹp đẽ nơi thân này cả. Sắc đẹp này chỉ là bề ngoài của lớp da. Kỳ thật toàn thân mình chỉ là một khối uế trược. Dầu trẻ hay già chúng ta cũng nên thấu hiểu sự thật của thân này, và những sự kiện mà chúng ta gặp phải như sanh, lão, bệnh và tử. Thật vậy, từ khi sanh ra đời, cuộc sống của chúng ta luôn đang bị lão, bệnh và tử lấn dần. Quan niệm này không bi quan mà cũng không lạc quan. Người Phật tử không nên nghĩ rằng cái nhìn vào đời sống và thế gian của đạo Phật là đen tối buồn thảm. Người Phật tử luôn hiểu rằng đời là khổ, nhưng họ luôn kinh qua cuộc sống bằng nụ cười.

Tâm hành giả từ lâu thường trụ nơi các đối tượng sắc pháp và dục lạc trước khi đến với thiền quán. Vị ấy không thích đi vào thiền quán do bởi cái tâm chưa được điều phục của mình, cái tâm không quen sống thiếu các dục lạc. Trước khi đến với thiền quán, tâm của mình thường tiếp xúc với đủ thứ các đối tượng dục lạc khác nhau như phim ảnh, âm nhạc vui thích, thức ăn ngon, và đời sống lạc thú của xã hội. Và tâm mình chìm đắm vào những thứ đó. Nhưng bây giờ đây, vị ấy đã đến với thiền quán, không có phim ảnh, không có âm nhạc, không có thức ăn ngon, và không có đời sống đời sống lạc thú của xã hội. Nên tâm của vị ấy giống như con cá bị bắt ra khỏi nước, nằm trên đất khô, giãy giụa trong khổ sở và mong muốn được về với nước. Bây giờ hơi thở vào và thở ra cũng giống như đất khô; quá đơn điệu và không thỏa mãn được cái tâm mong cầu dục lạc của mình. Trong giai đoạn điều tâm, nghĩa là sau khi có sự tỉnh giác, hành giả sẽ tu tập hai việc cùng lúc, đó là hơi thở và tâm. Quán Tâm chính là nhân cho sự giác ngộ về sau này. Trong khi thiền

quán, hành giả nên luôn tự nhắc mình rằng ‘thân này vô thường, tâm này vô ngã’. Nghĩa là trước khi bước vào tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải biết rõ Phật Pháp Căn Bản về thân vô thường và tâm vô ngã. Chúng ta phải hiểu rằng thân này rồi sẽ chết, sẽ vùi sâu dưới đất lạnh. Sau khi chết, thân này sẽ sinh trương, mục rã, dòi bọ sẽ đục khoét. Lâu ngày, thịt sẽ phân hủy, xương sẽ tan thành đất cát. Thân không tồn tại mãi, đó là chân lý muôn đời. Vì thế khi còn sống, chúng ta không tôn thờ cái thân giả tạm này, mà chỉ xem thân này như một công cụ tạm thời để tu và giúp đỡ tha nhân mà thôi. Riêng về tâm, chúng ta đã hiểu rằng tâm này chỉ là một mớ ý niệm hỗn độn. Mớ ý niệm hỗn độn thật mạnh mẽ đến độ dường như tạo ra được một cái bản ngã bên trong. Kỳ thật, không hề có cái gì gọi là bản ngã bên trong cả. Chỉ khi nào tất cả các vọng niệm dừng lại thì cái ảo giác về bản ngã cũng tan biến tức thì. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta đang thấy, nghe, biết, suy nghĩ, vân vân, nhưng bên trong không hề có một cái thực ngã hiện hữu. Hành giả tu thiền phải hiểu thật rõ về thân vô thường và về tâm vô ngã; phải suy nghiệm thấu đáo về thân vô thường và tâm vô ngã này. Khi thiền định thỉnh thoảng chúng ta có tự nhủ với chính mình như vậy. Những lần nhắc nhở như vậy là những lần mình tự gieo nhân giác ngộ về sau này. Ý niệm về thân vô thường và tâm vô ngã là trí tuệ cần thiết và đủ cho sự giác ngộ của mình. Hành giả tu thiền nên nhớ chỉ cần quán thân và tâm như vậy là đủ. Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Chính vì vậy mà ngài Vạn Hạnh, một thiền sư nổi tiếng đầu đời nhà Lý, đã có bài kệ:

“Thân như điện ảnh hữu hoàn vô
Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô
Nhậm vận thịnh suy vô bố úy
Thịnh suy như lộ thảo đầu phô.”

Nhìn về thân thì thân này như bóng như chớp, không thật, có đó rồi mất đó. Cũng như cây cối bên ngoài, mùa xuân tươi tốt, mùa thu héo tàn. Hãy để cho thân, cảnh và cuộc đời trôi qua. Hoặc thịnh hoặc suy, hoặc tốt hoặc xấu, đều không quan trọng, đều không có gì đáng sợ hãi. Nếu thấy cuộc đời là giả tạm thì có gì đâu để sợ hãi? Vì những thịnh suy của cuộc đời khác nào hạt sương mai còn đọng lại trên đầu ngọn cỏ. Hiểu được như vậy là thấy được tinh thần đúng của Thiên.

Hành giả tu thiên nên luôn nhớ rằng mỗi lần tu tập như vậy phải tập ít nhất 30 phút chứ đừng ít hơn, rồi từ từ sẽ ngồi được lâu hơn. Lý do chúng ta nên ngồi ít nhất ba mươi phút là để chúng ta có đủ thì giờ điều thân cho được an tịnh. Sau khi vào thiên, chúng ta phải biết rõ toàn thân, phải cảm thấy nhẹ nhàng từ đầu đến chân, nên tinh thức phần dưới thân hơn phần trên đầu. Trong khi biết rõ toàn thân, hành giả nên luôn giữ cho thân thẳng, hai vai xuôi đều, đầu không bị nghiêng, hai cánh tay hơi khuỳnh ra xa eo, không để hai tay ép sát vào hông. Trong khi biết rõ toàn thân, hành giả nên luôn giữ thân mềm mại và không lay động, không một thớ thịt nào bị gồng cứng, đầu óc cũng thư giãn. Đồng thời hành giả nên luôn giữ không cho phần nào của cơ thể lay động. Hành giả nên luôn nhớ rằng sự mềm mại và bất động là hai tiêu chuẩn quan trọng nhất trong việc điều thân. Việc điều thân có thể kéo dài vài tháng, và việc điều thân càng kỹ chừng nào thì chúng ta sẽ dễ dàng nhiếp tâm vào thiên định sâu hơn. Tuy nhiên, trong giai đoạn này chúng ta không cần phải diệt trừ vọng tưởng, dầu chúng ta vẫn biết có sự hiện diện của vọng tưởng. Mỗi khi có vọng tưởng khởi lên, chúng ta trở về điều thân, giữ cho thân

mềm mại và bất động là tự nhiên vọng tưởng sẽ biến mất. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng khi chúng ta quên, khi bị thất niệm là vọng tưởng dẫn chúng ta đi, nhưng khi chúng ta sự tỉnh, thì chúng ta lại có chánh niệm, chúng ta chỉ cần điều thân là vọng tưởng sẽ chấm dứt.

---o0o---

45. Thiền và Chánh Ngữ

Về chánh ngữ, người tu Thiền không nên nói những gì sai với sự thật. Chánh ngữ là không nói những gì sai với sự thật, hoặc những lời chia rẽ và căm thù, mà chỉ nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Chánh ngữ là nói lời thành thật và sáng suốt, nói hợp lý, nói không thiên vị, nói thẳng chứ không nói xéo hay xuyên tạc, nói lời thận trọng và hòa nhã; nói lời không tổn hại và có lợi ích chung. Nói đúng là không nói dối, không ba hoa, tán gẫu hay dèm pha. Chánh ngữ là một trong những phương cách có khả năng giúp chúng ta sống hòa ái giữa chúng ta và người khác và thế giới. Chánh Ngữ là một trong ba phần của Giới Học (hai phần khác là Chánh Nghiệp và Chánh Mạng). Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác. Chánh Ngữ bắt đầu với việc tránh xa bốn loại lời nói gây tổn hại: nói dối, nói lời ly gián, nói lời thô ác và nói chuyện phù phiếm. Chẳng những vậy, Phật tử thuần thành nên luôn cố gắng dùng lời nói như thế nào cho người khác được vui vẻ. Thay vì trút đi sự giận dữ và bực dọc lên người khác, Phật tử thuần thành nên nghĩ đến những cách hữu hiệu để truyền đạt những nhu cầu và cảm xúc của chúng ta. Ngoài ra, Chánh Ngữ còn là nói lời khen ngợi những thành tựu của người khác một cách chân tình, hay an ủi người đang buồn khổ, hay giảng Pháp cho người. Lời nói là một công cụ có công

năng ảnh hưởng mạnh mẽ lên người khác, nếu chúng ta biết dùng lời nói một cách khôn ngoan thì sẽ có rất nhiều người được lợi lạc. Lời nói có thể làm ảnh hưởng đến hàng triệu người. Người ta nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương hơn vũ khí, trong khi một lời nói nhẹ nhàng có thể thay đổi cả trái tim và tâm hồn của một phạm nhân bướng bỉnh nhất. Vì vậy chánh ngữ trong Phật giáo bao hàm sự tôn trọng chân lý và phúc lợi của người khác, nghĩa là tránh nói dối, tránh nói xấu hay vu khống, tránh nói lời hung dữ, và tránh nói chuyện vô ích.

---o0o---

Phần 2 (46-90)

46. Xả Thiền

Khi xả thiền bạn phải làm ngược lại tất cả, nghĩa là trước hết phải xả tâm, xả tức, rồi xả thân. Sau mỗi lần thiền định mà thấy thân tâm nhẹ nhàng sáng suốt, tức là buổi thực tập đó có kết quả. Khi thực tập mà thấy thân tâm có gì khác thường nên hỏi chuyện với thầy hoặc thiện hữu tri thức để khỏi lạc vào tà pháp. Phải nhớ lại coi mình đang ngồi ở đâu? Thời gian qua mình làm gì? Mình có bị tán loạn hay hôn trầm hay không? Mở miệng thở ra vài hơi thật dài cho khí nóng trong người giảm bớt và để phục hồi lại trạng thái bình thường. Từ từ duỗi hai tay, xoa nhẹ lên nhau, rồi áp lên mắt. Nhúc nhích nhẹ cổ và lưng. Uốn lười một vài lần và nuốt chút nước miếng. Sau đó lấy tay xoa lên hai bắp đùi, rồi tháo lằn hai chân ra, xoa hai bắp chuối, hai bàn chân. Khi xong nên nhẹ nhàng đứng dậy, đi tới đi lui vài vòng sẽ cảm thấy thân khoan khoái, tâm nhẹ nhàng.

---o0o---

47. Thời Gian Thực Tập Thiền Quán

Chúng ta nên thực tập thiền mỗi ngày. Nên nhớ, chúng ta ăn mỗi ngày để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta lại không dành một ít thì giờ để thanh lọc tâm

vì phiền não luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Đề nghị chúng ta nên thực tập thiền vào giờ sáng vì buổi sáng thân tâm của chúng ta đã được nghỉ ngơi không phải lo lắng việc gì của ngày hôm trước nữa. Thiền vào buổi tối trước khi đi ngủ cũng tốt cho thân tâm. Nếu chúng ta tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày, sẽ tốt và lợi lạc cho chúng ta nhiều hơn. Thời gian thực tập bao lâu là tùy nơi khả năng của chúng ta. Nó tùy thuộc vào khả năng của từng người. Không có một qui tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì tốt. Nhưng lúc đầu chúng ta chưa thể ngồi được một giờ, chúng ta có thể ngồi chừng 30 hay 15 phút cũng được, rồi từ từ kéo dài thời gian ngồi cho đến khi chúng ta có thể ngồi lâu hơn. Nếu chúng ta ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái thì có thể tiếp tục thêm hai hay ba tiếng nếu thích. Hành giả nên luôn nhớ rằng chúng ta có thể tỉnh thức trong mọi việc mình làm vào bất kỳ lúc nào. Bất kỳ là đang làm việc, đang đi, đang nói, hay đang ăn, vân vân, chúng ta đều có thể thực tập thiền quán được. Như vậy thực tập thiền quán là việc làm cả đời chứ không phải một ngày một bữa hay chỉ là công việc của một giờ hay nửa giờ. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc đang tọa thiền hay lúc đang ở trong một khóa thiền tập nào đó, nhưng nói chung trong lúc sinh hoạt vẫn tỉnh thức được. Và khi chúng ta áp dụng sự tỉnh thức vào các vấn đề trong đời sống của mình, chúng ta có thể đối phó với chúng một cách hữu hiệu hơn.

---o0o---

48. Thiền Hành

Trong các khóa thiền tập của chúng ta, đầu tiên chúng ta nên thực tập chánh niệm trong cả bốn tư thế. Chúng ta thực tập chánh niệm khi đi, khi đứng, khi ngồi và khi nằm. Chúng ta phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của mình. Tuy nhiên, tư thế chính trong thực tập thiền quán là tư thế ngồi với chân xếp chéo, nhưng vì cơ thể con người không thể chịu nổi tư thế ngồi này trong nhiều

giờ mà không có sự thay đổi, nên chúng ta thay đổi những thời ngồi thiền này với những thời kinh hành, vì pháp kinh hành cũng rất quan trọng. Mặc dầu trong kinh không có ghi lại dạy chi tiết của đức Phật về pháp thiền hành, chúng ta tin rằng Ngài đã dạy cho các đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Những lời chỉ dạy này chắc chắn đã được các môn đệ của Ngài học hỏi rồi truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác. Hơn nữa các vị thiền sư thời trước chắc chắn đã thiết lập các công thức giảng dạy thiền hành dựa vào sự tu tập của các ngài. Ngày nay, chúng ta đang có được những lời chỉ dẫn chi tiết về cách tu tập thiền hành. Như vậy, ngoài thời khóa thiền tọa chính thức, hành giả có thể thực hiện thiền hành. Bước từng bước thật chậm, hành giả tập trung tâm ý vào từng cử động và cảm thọ trong các động tác nhấc chân lên, đi tới và đặt chân xuống. Thực ra, trong tất cả các động tác hằng ngày như ngồi, đứng, nằm, nói chuyện, ăn uống hay bất cứ thứ gì, hành giả phải cố gắng tinh thức từng hành động và biến cố nhỏ nhặt. Bằng cách tập trung tâm ý vào các cảm giác của hơi thở trong khi tọa thiền và vào từng cử động trong khi hành thiền, hành giả sẽ nhận thức rõ hơn sự phong phú của từng giây từng phút trong hiện tại. Hơn nữa, sự tập trung của hành giả giúp hành giả thoát khỏi cảnh “mộng tưởng hảo huyền” và những niệm tưởng đưa đến tâm thái nhiễu loạn. Nói tóm lại, dù đang đi kinh hành, chúng ta vẫn phải luôn để cho tâm mình được định tĩnh, nghĩa là chúng ta vẫn phải thực hành gom tâm nhắm vào một đối tượng, đối tượng có thể là vật chất hay tinh thần. Nghĩa là tâm luôn gắn chặt vào đối tượng, ngăn chặn mọi suy nghĩ phóng tâm, giao động hay trạo cử, vân vân, cũng như lúc chúng ta đang tọa thiền không sai khác. Tâm thức ở trạng thái tĩnh lặng, và hành giả hoàn toàn chứng nghiệm từng giây từng phút của đời sống.

Chúng ta hãy bàn luận một cách đặc biệt về cách thực tập thiền hành. Nếu chúng ta là những người sơ cơ, vị thầy sẽ dạy cho chúng ta sự chánh niệm về một chuyện duy nhất khi thiền hành, là phải chánh niệm về động tác bước chân, âm thầm ghi nhận trong tâm từng bước, từng bước, chậm rãi hơn bình thường. Thoạt tiên, hành

giả có thể cảm thấy khó bước chậm lại, nhưng khi được hướng dẫn phải để tâm theo dõi mọi cử động của chân, và khi chúng ta thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên mình sẽ bước chậm lại. Chúng ta không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với mình. Thật vậy, nếu hành giả theo dõi các cử động dõ chân lên, đưa chân tới trước, để chân xuống, chạm chân trên mặt đất, chúng ta phải chậm lại. Chỉ khi nào chúng ta chậm lại chúng ta mới thật sự có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được những động tác này. Nếu chúng ta đã tu tập thiền quán trong một thời gian dài, thì phương cách thực tập thiền hành thật ra rất đơn giản. Ban đầu chúng ta chỉ cần giữ chánh niệm vào hai động tác: bước chân tới và đặt chân xuống đất, trong khi ghi nhận trong tâm là ‘bước đi, đặt xuống’. Chúng ta phải cố gắng chú tâm vào hai giai đoạn trong mỗi bước: “bước tới, đặt xuống; bước tới, đặt xuống.” Sau đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào ba giai đoạn: dõ chân lên, đưa chân tới trước, và đặt chân xuống. Sau đó nữa, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào bốn giai đoạn: dõ chân lên, đưa chân tới trước, đặt chân xuống, và chạm hoặc ấn chân xuống đất. Lúc đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: “dõ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất.” Tuy nhiên, hành giả nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta theo dõi sát và bước chậm lại, có thể chúng ta cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và chúng ta tưởng nh chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, chúng ta sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động dõ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và chúng ta sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra phía trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống đất, hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được cử động này. Những gì chúng ta quán niệm và tinh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm của mình.

Thỉnh thoảng có người chỉ trích kinh hành, cho rằng hành giả không được lợi lạc gì qua pháp thiền này. Nhưng chính đức Phật là người đầu tiên đã dạy pháp kinh hành. Trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn ‘Các Oai nghi’, Ngài đã giảng rằng vị Tỳ Kheo phải biết ‘Tôi đang đi’ khi người ấy đi, phải biết ‘Tôi đang đứng’ khi người ấy đứng, phải biết ‘Tôi đang ngồi’ khi người ấy ngồi, phải biết ‘Tôi đang nằm’ khi người ấy nằm. Theo Kinh Đại Tứ Niệm Xứ, trong đoạn ‘Tỉnh Giác’, Đức Phật dạy: “Vị Tỳ Kheo phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui.” Tỉnh giác ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì chúng ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì chúng ta đang quán sát, hành giả phải đạt được chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi đức Phật nói, ‘Này các Tỳ Kheo, hãy áp dụng tỉnh giác,’ thì chúng ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định nữa. Như thế, đức Phật đã dạy chúng ta áp dụng chánh niệm, chnh định và tỉnh giác khi bước đi, khi ‘bước tới và bước lui.’ Do đó, kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền quán. Trong các giáo điển, Đức Phật thường dạy về 5 lợi ích của việc đi kinh hành. Thứ nhất, người đi kinh hành sẽ có sức chịu đựng bền bỉ cho những cuộc hành trình dài. Đây là điều kiện quan trọng vào thời của Đức Phật vì thời bấy giờ Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni không có phương tiện di chuyển nào khác hơn đôi chân. Là hành giả của thời buổi hôm nay bạn có thể tự xem mình như các vị Tỳ Kheo, và có thể nghĩ đến lợi ích này đơn thuần như là tăng cường sức mạnh về thể chất. Thứ nhì, trong khi đi kinh hành, hành giả phải làm gấp ba lần sự cố gắng. Cố gắng về thể chất để nhắc chân lên và phải có sự cố gắng tinh thần để tỉnh thức vào việc kinh hành. Đây là yếu tố chánh tinh tấn trong Bát Thánh Đạo được Đức Phật giảng dạy. Nếu sự cố gắng gấp ba này tiếp tục trong suốt sự chuyển động từ nhắc chân lên, đạt chân

xuống và di chuyển về phía trước thì chẳng những sức mạnh thể chất được tăng cường mà sức bền bỉ liên tục của tinh thần cũng sẽ được tăng cường. Điều này rất quan trọng cho lần hành thiền sắp tới. Thứ ba, sự quân bình giữa tọa thiền và kinh hành góp phần làm tốt sức khỏe của hành giả, việc này lại giúp hành giả tiến nhanh trong tu tập. Dĩ nhiên là rất khó thực tập tọa thiền lúc bạn không có sức khỏe tốt hay lúc bệnh hoạn. Ngồi nhiều quá có thể gây ra sự khó chịu về thể chất và có thể đưa tới bệnh hoạn. Nhưng sự thay đổi tư thế và sự di chuyển trong khi đi thiền hành có thể phục hoạt các bắp thịt và kích thích sự lưu thông của máu. Điều này chẳng những giúp phục hoạt sức mạnh thể chất, mà còn giúp cho hành giả tránh được bệnh tật nữa. Thứ tư, thiền hành giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng. Việc tiêu hóa khó khăn sẽ đem lại nhiều bực bội khó chịu và có thể là một trở ngại trong việc tu tập. Kinh hành giúp cho việc bài tiết được dễ dàng, giảm thiểu được thụ miên và hôn trầm. Sau khi ăn và trước khi ngồi thiền, hành giả nên đi kinh hành để tránh buồn ngủ. Đi kinh hành ngay khi thức dậy vào buổi sáng là cách rất tốt để thiết lập chánh niệm và tránh được ngủ gật trong thời khóa tọa thiền đầu ngày. Thứ năm, kinh hành có thể giúp tạo nên sự định tâm lâu dài. Khi tâm tập trung vào mỗi chuyển động trong khi đi kinh hành, thì sự định tâm sẽ trở nên liên tục, mỗi bước đi tạo nên một căn bản vững chắc cho sự định tâm, và giúp cho tâm giữ được sự tập trung vào đề mục từ lúc này qua lúc khác, cuối cùng sẽ nhận chân được thực tướng của vạn hữu ở tầng mức thâm sâu nhất. Một hành giả không bao giờ chịu đi kinh hành sẽ gặp khó khăn khi tọa thiền. Nếu hành giả nào đi kinh hành đều đặn sẽ tự động có chánh niệm và chánh định trong thời khóa tọa thiền.

---o0o---

49. Thiền Chỉ

Tiếng Phạn Tam Ma Địa có nghĩa là trạng thái tâm vắng lặng, là một phương pháp huấn luyện tâm tập trung tư tưởng. Thiền Tam Ma Địa liên quan tới

việc gom tâm vào một điểm. Thiền Chỉ là một trong hai phương pháp chính của Thiền, nó được định nghĩa bằng lắng dịu hay làm cho cái tâm sinh động nghỉ ngơi, hay làm cho tâm gắn vào một chỗ, một vị trí nào đó. Thiền chỉ lo việc dẹp bỏ vọng, hơn là quán chiếu. Khi thân thể chúng ta nghỉ ngơi thì chúng ta gọi đó là “chỉ”; khi tâm chúng ta quán chiếu để thấy rõ vấn đề thì chúng ta gọi đó là “quán.” Một trong bảy tên gọi của thiền định (thu nhiếp tâm vào một duyên, xa lìa mọi tán loạn; trong các cảnh nhiễm tịnh mà tâm không vọng duyên). Tam Ma Địa còn là sự yên tĩnh lâu dài của tinh thần được thực tập trong trường phái Yogachara và bây giờ được các sư Tây Tạng thực tập như một hệ thống thiền định tổng thể. Sự nhất tâm, một trong yếu tố tinh thần trong thiện thức. Tuy nhiên, Samatha hàm nghĩa rút lui thụ động trong khi Vipassana (minh sát) hàm nghĩa thực hiện tích cực qua thiền tập, làm ngưng bật những trở ngại. Những trở ngại trong khi phát triển Samatha được vượt qua trong 9 giai đoạn tinh thần, sáu sức mạnh và bốn hoạt động tâm thần. Thiền chỉ là thiền vắng lặng. Hành thiền theo bốn mươi đề mục nhằm mục đích đạt được tâm vắng lặng. Sự bình an do chế ngự được một số phiền não và chướng ngại. Khi các cơ quan trong người nghỉ ngơi là chỉ, đối lại với “quán” là tâm trí nhìn thấu suốt rõ ràng. Thiền Chỉ được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư nhứt xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. “Samatha” là từ Bắc Phạn, có nghĩa là tâm đang dừng nghỉ một điểm trên đối tượng mà không có nhiều tư duy khởi lên và tâm trở nên ổn định và yên tĩnh. Nói cách khác, trong thiền chỉ, tâm dừng nghỉ trong sự yên tĩnh. Giữ tâm trên một điểm không phải là thiền chỉ, vì thiền chỉ đúng nghĩa, đối tượng mà chúng ta tập trung phải là điều gì đó tích cực. Thiền chỉ được áp dụng để ngăn chặn quá nhiều tư duy khởi lên. Chúng ta có thể nghĩ rằng thiền chỉ là một trạng thái không có tự tướng. Không phải như vậy, trong thiền chỉ tâm rất yên tĩnh, rất vững chắc và trong sáng đến nỗi

nó có thể phân biệt hết thấy thế giới hiện tượng và thấy mọi sự vật hết sức rõ ràng. Tính rõ ràng này được Phật giáo gọi là “Minh Sát” hoặc sự nhìn thấu bên trong sự vật, được phát triển qua thiền chỉ. Theo Kinh Bảo Vân, tâm chúng ta có nhiều tư duy, chúng ta không thể tập trung trên đối tượng của chú ý. Nếu tâm có thể tập trung tại một điểm mà không có sự xao lãng là chúng ta đang có thiền chỉ. Trong thiền chỉ, tâm được liên tục hướng vào bên trong để nó trở nên yên tĩnh, và tất cả những xao lãng bên ngoài đều được dẹp yên. Trở ngại chính của thiền chỉ là những xao lãng bên ngoài như cảnh tượng, âm thanh và vị giác. Sự phát triển của chỉ xảy ra khi tâm hướng vào bên trong một cách liên tục và một cách tự nhiên dừng nghỉ trong trạng thái đó. Thiền Chỉ đặt liên hệ giữa tinh thần và đối tượng, phục hồi sự chú tâm, và chú tâm liên tục. Trong Thiền Chỉ chỉ có sự thanh thản không cố gắng. Có sáu sức mạnh của Thiền Chỉ: Nghe học thuyết, suy nghĩ, sức chú tâm, hiểu rõ, tập trung năng lượng, và lòng tự tin tự nhiên.

Theo Sư Khenchen Thrangu trong “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, có ba loại căn bản của Thiền Chỉ trong mối quan hệ với đối tượng của Thiền. Thứ nhất là Thiền với một đối tượng bên ngoài. Lúc đầu chúng ta cần một đối tượng để thiền giống như một đứa trẻ cần học mẫu tự trước khi đọc một quyển sách. Chúng ta có thể đặt trước mặt mình một miếng ván hay một cục đá nhỏ và tập trung tư tưởng trên đó. Để cho tâm được ổn định, chúng ta bắt đầu sự chú ý của chúng ta trên một đối tượng, trước tiên là một đối tượng ô nhiễm, rồi sau đó giới thiệu một đối tượng tinh khiết giống như một hình tượng của Đức Phật hoặc dấu hiệu của một vị thần, hoặc một âm tiết đặc biệt. Mục đích của sự thiền định trên một đối tượng là sự dừng nghỉ của tâm trên đối tượng đó để phát triển sự tập trung. Thứ nhì là Thiền không với một đối tượng bên ngoài. Lúc đầu chúng ta tu tập thiền với một đối tượng và dần dần chuyển đến thiền không có đối tượng bên ngoài, mà tâm hướng vào bên trong, tập trung trên hình ảnh của Đức Phật với hình thức của một

vị thần Yidam giống như hình ảnh của Đức Quán Thế Âm trong Mật giáo. Chúng ta có thể hình dung hình ảnh ấy trên đầu, trước mặt, hay mừng tượng chính thân thể của mình là vị thần ấy. Nên nhớ mục đích của thiền không phải là để đơn thuần nhìn trừng trừng vào một hình ảnh, mà là tập trung vào hình ảnh để tâm mình trở nên tĩnh mịch và ổn định. Thứ ba là Thiền ở trên bản chất tự nhiên của mọi sự vật. Ngừng nghỉ trong bản chất có nghĩa là tâm không được tập trung trên bất cứ thứ gì, mà là ngừng nghỉ trong một trạng thái không dao động và ổn định hoàn toàn. Nghĩa là chúng ta không sử dụng bất cứ năm thức nào của các thức không có khái niệm mà chúng ta đã từng kinh nghiệm một thị giác, âm thanh, mùi hương, vị nếm, hoặc cảm giác xúc chạm nơi thân thể. Ngược lại, chúng ta chỉ lưu ý đến hai loại thức: ổn định và không ổn định. Trong các thức không ổn định, thường được gọi là ý thức, bao gồm tất cả các loại tư duy khởi lên, có lúc chúng ta có cảm giác bị kích động và thích thú, lúc khác chúng ta lại thấy chán ghét và không hạnh phúc. Đây là loại thức bình thường của đa số chúng ta. Thức ổn định là loại thức hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi những tư duy tốt xấu, các kinh nghiệm vừa ý hoặc không vừa ý. Như vậy chúng ta thiền với thức thứ sáu, gọi là ý thức bởi vì thức này có quan hệ với các khái niệm. Nó liên quan với quá khứ, hiện tại, tương lai, tốt, xấu, cũng như tất cả các phiền não khác nhau, vân vân. Căn gốc của tất cả các thứ phiền não này là ý thức, vì chính nó là căn gốc của tất cả các tư duy và khái niệm. Vì vậy, trong thiền chúng ta kiểm soát ý thức vì thức này nó kinh nghiệm hết thảy các tư duy, ảo tưởng, và các cảm thọ. Chúng ta phải kiểm soát ý thức lúc nó nhận biết sự vật khác bên ngoài (khi tâm hướng ngoại và suy nghĩ) và ngay cả lúc nó nhận biết về tự ngã (sự nhận biết hết sức trực tiếp về điều gì chúng ta đang tư duy). Khi chúng ta tu tập thiền, ý thức của chúng ta đang được hấp thụ sang thức căn bản. Hãy để cho những tư duy khởi lên rồi cũng dừng nghỉ lại trong tâm vì chúng chỉ là trò chơi hoặc sự biểu lộ của tâm mà thôi; cũng giống như những đợt sóng trong đại dương lớn mạnh lên khi trời lộng gió; đến khi trời yên lặng thì

những đợt sóng cũng chìm xuống và đại dương lại trở về trạng thái yên tĩnh. Mục tiêu tối hậu của thiền chỉ là làm sao cho ý thức được yên tĩnh và không có tư duy nào xuất hiện để tâm trở nên ổn định và thư giãn.

---o0o---

50. Sự Liên Hệ Giữa “Chỉ” và “Quán”

Thiền Chỉ là căn bản cho tất cả thiền định. Tất cả các trạng thái thiền định, bao gồm thiền quán (vipasyana), đều thoát thai và phụ thuộc vào thiền chỉ. Khi chúng ta đạt được Chỉ, chúng ta không ở trong trạng thái hôn trầm hoặc trạo cử. Khi thiền chỉ được phát triển, chúng ta hoàn toàn loại bỏ tâm trạo cử; ngược lại, lúc đó tâm chúng ta có năng lực thẩm tra hoặc phân tích sự vật hiện tại. Loại bỏ tâm trạo cử dẫn đến sự nhận thức mọi sự vật rõ ràng và minh bạch. Nói cách khác, chúng ta đang đi vào thiền quán. Cơ sở của Thiền Minh Sát là trạng thái tam muội, một trạng thái thiền định không có các tư duy và khái niệm. Bản chất nguyên thủy của nó là cắt ngang tất cả những khái niệm sai lầm, không đúng, và sự hiểu lầm mà chúng ta có thể có. Căn bản của thiền minh sát là sự hiểu biết rõ ràng về sự vắng mặt của bản ngã. Một khi chúng ta đã phát triển được sự hiểu biết về vô ngã, chúng ta phải có khả năng trụ trên sự hiểu biết này một cách thư giãn hoàn toàn. Sự hợp nhất về sự ổn định của tâm (thiền chỉ) và sự nhìn thấu được bên trong sự vật (thiền quán) xảy ra khi tâm dừng nghỉ và yên tĩnh, không phải trong trạng thái bình thường, mà trong trạng thái trí tuệ.

---o0o---

51. Sự Thư Giãn Cho Người Tại Gia

Thư giãn có nhiều cái lợi. Nó có thể giúp cho chúng ta cảm thấy thoải mái hơn, suy nghĩ rõ ràng hơn, và xả bỏ đi những triệu chứng bức bối khó chịu của sự căng thẳng thần kinh, như là nhức đầu và sự co thắt nơi các cơ thịt. Hoặc bạn phải

ngủ ngơi sau một ngày căng thẳng, hoặc bạn phải chế ngự sự căng thẳng thần kinh của bạn một cách dài hạn. Một buổi thực tập thư giãn có thể rất có hiệu quả trong việc giúp bạn lấy lại trạng thái bình thản hơn. Có nhiều cách thư giãn. Tuy nhiên, ba bước kể sau đây là những bước đơn giản và lợi lạc nhất cho những người tại gia bận bịu công việc nhất: thở vào thật sâu, thư giãn các cơ thịt, đoạn thở ra thật dài, trong trạng thái hoàn toàn thư giãn. Làm như vậy khoảng chừng 10 lần. Khi thực tập những bước này, tránh bị xao lãng là việc rất quan trọng đối với bạn. Bạn nên cố gắng thực tập một hay hai lần trong một ngày, mỗi lần khoảng 20 phút. Mặc dầu bạn phải mất từ 2 đến 3 tuần lễ để phát triển những kỹ thuật thư giãn, nhưng một khi bạn đã huấn luyện tâm bạn thư giãn, bạn sẽ có khả năng tạo ra những cảm giác thư giãn đáng khích lệ.

Thân thể của bạn phản ứng lại với những tư tưởng hay tình trạng căng thẳng. Từ từ thư giãn nơi cơ thịt có nghĩa là làm căng lên rồi buông thả mỗi cơ thịt nhằm tạo ra một cảm giác thư giãn sâu hơn. Việc này có thể giúp bạn giảm thiểu được sự căng thẳng nơi bắp thịt cũng như trạng thái lo âu. Lựa chỗ nào mà bạn có thể co duỗi thật thoải mái, như trên một cái đệm hay sàn nhà có lót thảm. Bạn nên căng các nhóm cơ thịt khoảng từ 5 đến 10 giây đồng hồ, căng cho cứng nhưng không đến độ quá căng như bị chuột rút. Sau đó buông xả hoàn toàn và thư giãn từ 10 đến 20 giây.

Trước khi Thư Giãn: Nắm chặt bàn tay lại. Duỗi thẳng cánh tay và co lại nơi cổ tay. Nắm chặt bàn tay lại thành nắm tay, rồi co giãn hai tay ra vào. Cơ hai đầu và phần trên cánh tay. Nhún hai vai. Nhíu mày thật sâu. Nhắm mắt lại càng nhắm chặt càng tốt (với những ai mang contact-lens, nên tháo ra trước khi tập). Gò má và cằm, nhấn mặt từ lỗ tai này đến lỗ tai kia. Chung quanh miệng, bặm môi thật chặt. Phía sau phần cổ, tì đầu thật mạnh vào đệm hay sàn nhà. Phía trước cổ, chạm cằm vào ngực. Thở vào thật sâu, giữ lại một chút, rồi thở ra. Ênh lưng lên khỏi sàn.

Bắt đầu Thư Giãn: Ngồi thật yên lặng tại một nơi thật thoải mái, mắt nhắm lại. Sự thở sâu vào có thể mang lại cảm giác an lạc khi bạn có chủ đích như vậy. Việc này có thể giúp bạn buông xả những căng thẳng và lo âu và tập trung một cách yên lặng vào những giây phút hiện tại. Bạn có thể đặt hai bàn tay trên bụng khi thở vào cho không khí vào xuống tận đơn điền (phần dưới rún), làm cho bụng bạn giãn nở ra và làm cho bạn có cảm giác như phần này đang đẩy nhẹ vào hai tay của bạn. Toàn phần bụng của bạn phải thư giãn hoàn toàn. Đoạn bạn đề nhẹ hai bàn tay lên phần bụng khi bạn thở ra. Nếu thích, bạn có thể tưởng tượng một cái bong bóng trong phần bụng của bạn đang xẹp từ từ khi bạn thở ra. Thực tập như vậy vài lần. Sau đó thở bạn lại thở vào thật sâu và thật chậm, tưởng tượng cơ thể bạn đang buông bỏ những căng thẳng khi bạn thở ra, bạn tự nhủ: “Tôi đang từ từ thư giãn và an lạc hơn.” Bạn nên mặc quần áo rộng, thoải mái và tìm một nơi yên lặng để thực tập. Bắt đầu thực tập chừng khoảng một hay hai phút. Từ từ tăng dần lên 5 phút, thực tập như vậy năm bảy lần một ngày. Lúc ban đầu, thay vì ngồi bạn có thể sẽ cảm thấy dễ chịu nếu nằm trên giường hay trên sàn nhà để tập thở. Nằm ngửa, hai chân cong lên và hai bàn chân đặt thế nào cho thoải mái đối với bạn là được. Khi nằm xuống, nên tránh đừng nằm trên gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thõng dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi.

Nếu bạn cảm thấy đầu bị choáng váng hay lâng lâng, hoặc cảm thấy lo lắng, có thể bạn đã thở vào quá dài hay quá nhanh so với hơi của bạn. Nếu vậy, bạn nên ngưng thực tập thì triệu chứng này sẽ biến mất. Bạn cũng nên nhớ rằng thở vào và thở ra bằng mũi có thể giúp bạn tránh được sự tăng thông khí trong phổi quá nhanh. Khi đã có tiến triển, bạn nên thực tập thở sâu trong nhiều bối cảnh khác nhau, thí dụ như tại bàn viết, trong khi sắp hàng chờ đợi, hoặc ngay cả khi bạn đang xem truyền hình. Bạn nên kiên nhẫn và nhẹ nhàng với chính bạn. Tỉnh thức nơi hơi thở. Thở chậm và đều, tập trung vào hơi thở nơi phần bụng dưới chứ không phải nơi ngực (vì thở chỉ tới ngực là thở quá cạn). Với từng hơi thở ra, bạn có thể niệm hồng danh Phật (hay nói bất cứ chữ gì hay từ gì mà bạn thích) niệm thầm hay niệm lớn tùy thích. Bạn có thể lựa chọn, thay vì tập trung vào việc niệm danh hiệu, bạn có thể nhìn vào một vật gì đó. Những thao tác này có thể giúp bạn làm cho tâm không xao lãng. Tiếp tục như vậy từ 10 đến 20 phút. Khi vọng tưởng đi vào tâm bạn, đừng chạy theo chúng. Hãy để chúng tự trôi dạt đi. Bạn nên ngồi yên lặng và đừng lo bạn có thành công trong việc thư giãn sâu hay không. Điểm chủ yếu ở đây là bạn phải duy trì sự thụ động, phải để cho những vọng tưởng tự trôi dạt đi như những lọn sóng trên bãi biển. Thực tập từ 10 đến 20 phút, một hay hai lần mỗi ngày, đừng nên tập sau khi ăn ít nhất là hai tiếng đồng hồ. Khi bạn đã quen thì phản ứng thư giãn sẽ tự nhiên đến mà không cần dụng công nhiều cho lắm.

Kinh Hành sau khi Thư Giãn: Khi ngồi thư giãn một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỏi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu đứng dậy để đi kinh hành. Hành giả đi thật chậm và không cần để ý đến hơi thở nữa, mà phải để ý đến từng bước chân. Nếu tâm chúng ta rong ruổi thì kéo nó trở về với oai nghi đi mà không cần dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Nếu hành giả ngừng lại và nhìn chung quanh, tâm lúc nào cũng phải tỉnh thức và nhận biết rõ ràng là mình đang làm gì. Khi chân chạm đất ta biết chân

ta đang chạm đất. Đi bộ cũng là một cách thực tập chánh niệm. Khi chúng ta đang theo một thời khóa thiền chúng ta phải cố gắng luôn tỉnh giác ở mọi nơi. Khi ngồi, khi đi, khi làm việc, khi ăn, uống, nói, cười, mặc quần áo, hay ngay cả khi chúng ta không nói, vân vân, chúng ta phải luôn tỉnh thức. Nếu chân tay chúng ta bị tê trong lúc ngồi thiền, tự nhiên chà xát và co duỗi chúng cho thoải mái.

---o0o---

52. Giữ Cái Tâm ‘Không’ Trong Cuộc Sống Hằng Ngày

Qua thiền quán, chúng ta sẽ có được cái tâm ‘không’, không có Phật, không có Pháp, không có tốt, không xấu, không giống, không khác, không sắc, không không, không có bất cứ thứ gì trong đó. Đây chính là cái tâm hoàn toàn trống rỗng, chứ không phải là vô minh. Tâm trống rỗng là tâm không sanh diệt. Nên giữ cái tâm này mọi lúc mọi nơi. Nếu chúng ta giữ cho được cái tâm này, thấy như không thấy, nghe như không nghe, làm như không làm. Đây là cái tâm không vướng mắc vào suy nghĩ. Chúng ta dùng mắt nhưng không chấp vào mắt. Chúng ta dùng miệng, nhưng không chấp trước vào miệng. Khi chúng ta giữ được cái tâm sáng suốt, thì đỏ là đỏ, trắng là trắng, không hơn không kém. chỉ có đỏ, chỉ có trắng, thế thôi. Đắc cái gì khi không có cái để đắc. Hành giả chân chánh nên luôn nhớ rằng trước khi suy nghĩ thì không có văn tự và cũng không có ngôn ngữ cho cái gọi là chúng đắc. Nếu chúng ta giữ được cái tâm trước khi suy nghĩ, thì tự nhiên rõ ràng không thể chúng đắc với không có cái gì để chúng đắc. Một khi chúng ta có thể trụ vào chỗ hoàn toàn sáng suốt đoạn trừ mọi vọng tưởng và không rơi vào hôn trầm, đây là tọa. Khi trong và ngoài như một, không một hoàn cảnh nào có thể gây trở ngại cho chúng ta, đây là thiền. Khi chúng ta thông hiểu việc tọa thiền, đồng nghĩa với chúng ta hiểu chính mình. Trong tâm chúng ta là thanh kiếm kim cang. Nếu chúng ta muốn hiểu được chính mình, hãy lấy thanh kiếm ấy mà cắt đứt mọi thứ tốt xấu, dài ngắn, đến đi, cao thấp, vân vân. Hãy cắt đứt mọi thứ, đó mới đích thực là

thiền. Trong cuộc sống bận rộn hôm nay, nếu chúng ta không có thì giờ thiền tọa, chúng ta nên hiểu rằng chân chánh ‘tọa’ có nghĩa là cắt đứt mọi vọng tưởng và giữ cái tâm bất động. Chân chánh thiền có nghĩa là trở nên trong sáng. Lời hay ý đẹp ngồi kiên cố là quan trọng. Nhưng vướng mắc vào những thứ này rất nguy hiểm, vì nếu vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể nào hiểu được cái chân chánh thiền tọa. Nếu chúng ta không suy nghĩ thì chúng ta và hành động của mình là một. Khi uống trà, chúng ta chính là trà mà chúng ta đang uống. Khi son, chúng ta chính là cái cọ mà chúng ta đang dùng để son. Không suy nghĩ là trước khi suy nghĩ. Chúng ta là toàn bộ vũ trụ; vũ trụ là chúng ta. Đây chính là tâm thiền, tâm tuyệt đối. Nó vượt trên cả không gian và thời gian, vượt trên đối đãi nhị nguyên giữa ta và người, giữa tốt và xấu, giữa sống và chết. Chân lý chỉ là như vậy đó. Vì vậy, khi một người đang uống trà, cả vũ trụ hiện hữu trong tách trà ấy. Đức Phật dạy: “Khi tâm thanh tịnh thì toàn thể vũ trụ thanh tịnh. Khi tâm ô nhiễm thì toàn thể vũ trụ nhiễm ô.” Hằng ngày chúng ta gặp những người bất hạnh. Khi tâm của họ buồn, mọi vật mà họ thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm đều buồn, toàn thể vũ trụ đều buồn. Khi tâm vui, toàn thể vũ trụ vui. Nếu chúng ta ham thích cái gì thì chúng ta bị dính mắc vào cái đó. Nếu chúng ta loại bỏ nó chỉ vì chúng ta không ưa thích nó. Bị dính mắc vào một thứ gì có nghĩa là thứ đó trở thành chướng ngại trong tâm của chúng ta. Cái tâm này giống như biển cả, trong đó tất cả những dòng chảy đổ vào, dòng Ấn hà, dòng Cửu Long, dòng Hằng Hà, nước của Ấn Độ, nước của Việt Nam, nước sạch, nước dơ, nước mặn, nước sạch. Biển không nói, nước của ông dơ, ông không được chảy vào tôi. Biển chấp nhận tất cả các dòng nước và hòa trộn chúng thành biển. Vì vậy, nếu chúng ta giữ tâm Phật, thì tâm của chúng ta sẽ như biển lớn. Đây là biển cả của sự giác ngộ. Hành giả tu thiền nên nhớ động và tịnh là do suy nghĩ của chúng ta tạo ra. Nếu chúng ta suy nghĩ cái gì đó động thì nó động, nghĩ tịnh thì nó tịnh. Động là không động, tịnh là không tịnh. Chân tịnh là không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ta lắng nghe những âm thanh giữa phố chợ

với một cái tâm trong sáng mà không có bất kỳ một khái niệm nào, thì những âm thanh này chỉ là âm thanh chứ làm gì có động, đó mới chính là như thị. Động và tịnh là hai đối cực. Tuyệt đối chỉ là như thị. Như vậy thiền có thể được áp dụng bất cứ lúc nào và bất cứ hoàn cảnh nào trong cuộc sống hằng ngày.

---o0o---

53. Thiền Dạy Chúng Ta Cái Gì?

Thiền trong Phật giáo không phải là một trạng thái thôi miên hay hôn mê. Pháp hành thiền trong Phật giáo không nhằm hội nhập với một đấng tối thượng, cũng không nhằm thành đạt những chứng nghiệm huyền bí, cũng không nhằm tự thôi miên. Hành thiền không phải là sự tự nguyện lưu đày ra khỏi đời sống, cũng không phải làm điều gì để có được kết quả trong tương lai. Thiền tập phải được áp dụng vào cuộc sống hằng ngày và kết quả của công phu thiền tập này phải được thọ hưởng ở đây và trong hiện tại. Hành thiền không phải là tự mình tách rời hay lìa xa những công việc mà thường ngày mình vẫn làm, mà thiền tập là một phần của đời sống và nó dính liền với cuộc sống của chúng ta. Thiền nhằm thành tựu trạng thái tâm vắng lặng và minh sát, để tiến đến mục đích duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển của tâm, tình trạng an toàn nhất để thoát ra khỏi mọi trói buộc bằng cách tận giết hết thảy những bợn nhơ tinh thần. Thiền định là trạng thái tâm thanh tịnh trong đó những khát vọng được chế ngự, và những xáo trộn trong tâm trở nên vắng lặng để tâm được tập trung vào một điểm, đó là trạng thái sáng suốt và tỉnh thức. Qua thiền chúng ta có thể vượt qua hầu hết những vấn đề tâm lý khó khăn hay những xáo trộn cơ thể do tâm trí gây nên, những lo lắng phiền muộn, cảm xúc và thúc giục và đạt được trạng thái tâm tĩnh lặng và an lạc. Thiền dạy chúng ta đoạn trừ mọi vọng tưởng phân biệt và hiểu được chân lý của vũ trụ là căn bản thực tánh của chúng ta. Mọi người chúng ta nên thiền quán thật sâu về điểm này. Cái mà chúng ta gọi là “Ngã” là cái gì? Ngay sau khi chúng ta hiểu được

nó là cái gì là chúng ta sẽ quay về hòa cùng thiên nhiên và vũ trụ trong cảnh giới nhất thể, và chúng ta sẽ thấy thiên nhiên là chúng ta, chúng ta là thiên nhiên, và thiên nhiên chính là Phật, vì ngài đang thuyết giảng cho chúng ta ở mọi lúc mọi nơi. Hy vọng rằng ai trong chúng ta cũng đều nghe được thiên nhiên đang nói gì với chúng ta. Kinh điển chỉ là lời Phật, không phải là tâm Phật. Không cần biết là chúng ta đã tinh thông bao nhiêu kinh điển, chúng ta vẫn chưa đạt đến sự liễu ngộ chân chính.

Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức là phần nòng cốt của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý như đau khổ và thích thú, buồn rầu và hạnh phúc, tốt và xấu, sanh và tử đều đến với chúng ta không phải nguyên do từ bên ngoài. Chúng là kết quả của những tư tưởng và hành động của chính chúng ta. Luyện tâm hay hành thiền là chìa khóa mở đường dẫn đến tự chủ và đến trạng thái thoải mái để mang lại hạnh phúc miên viễn. Trong tất cả năng lực thì tâm lực là hùng mạnh nhất. Chính tâm lực tự nó là năng lực. Để thấu triệt bản chất thật của cuộc sống, chúng ta phải khảo sát tâm chúng ta một cách tường tận. Điều này chỉ có thể thực hiện được bằng cách nhìn trở vào sâu bên trong mình trên căn bản giới đức thanh sạch và thiền tập. Đức Phật dạy: “Dẫu có thể chinh phục cả triệu người ở chiến trường, tuy nhiên thật tình chiến thắng vẻ vang nhất là tự chinh phục được lấy mình.” Điều này có nghĩa là tự làm chủ lấy mình, làm chủ những cảm xúc, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân. Lời nói của thi hào Milton vẫn còn âm vang những lời Phật dạy khi ông ta nói: “Tự điều khiển lấy mình là nắm quyền bá chủ vương quốc vĩ đại nhất mà con người có thể mong ước, và cùng thế ấy, để cho dục vọng điều khiển mình là làm nô lệ một cách tệ hại nhất.”

---o0o---

54. Thiên và Lễ Lạ Trong Đời Sống Hằng Ngày

Lễ lạy rất quan trọng, đó là hình thức biểu hiện bên ngoài một phần việc thực tập thiền định của chúng ta. Hình thức lễ lạy phải được thực hiện một cách đúng đắn. Đầu phải sát xuống sàn, cùi chỏ phải để gần đầu gối và hai đầu gối phải cách nhau một gang tay. Lạy chậm chậm và chánh niệm trong thân thể của chúng ta. Đó là cách chữa bệnh kiêu ngạo, ngã mạn. Chúng ta phải lễ lạy thường xuyên. Khi lạy ba lạy, chúng ta có thể giữ trong mình ba đặc tính quý báu: Phật, Pháp, Tăng; đó là đức tính của tâm trong sạch sáng suốt và bình an. Lễ lạy dùng hình thức bên ngoài để tự huấn luyện mình, làm cho cơ thể và tâm hồn trở nên điều hòa. Đừng để rơi vào khuyết điểm là xem người khác lễ lạy như thế nào. Phán đoán người khác chỉ làm gia tăng tính tự kiêu, ngã mạn của chúng ta mà thôi. Thay vì phán đoán người khác hãy xem xét chính mình, lễ lạy thường xuyên sẽ giúp chúng ta dần dần loại bỏ được tính ngã mạn cống cao. Cách lễ Phật lại phải hết sức nhẹ nhàng chậm rãi, lễ niệm song hành, thân miệng hợp nhất. Nếu thêm vào đó ý thành khẩn tha thiết, thì thành ra ba nghiệp đều tập trung, ngoài câu Phật hiệu, không còn một tư hào vọng niệm. Phương pháp này có sở năng phá trừ hôn trầm, công đức và hiệu lực rất to lớn, vì hành giả vận dụng cả ba nghiệp để trì niệm. Cư sĩ Vương Nhật Hưu khi xưa từng áp dụng cách trên đây, mỗi ngày đêm ông lễ niệm trung bình là một ngàn lạy. Nhưng dường như đây là lối niệm đặc biệt của hạng người tâm lực tinh tấn, thiếu khả năng tất khó vững bền, bởi lạy lâu thân thể mỗi một dễ sanh chán nản. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng lễ lạy có công năng giúp chúng ta từ bỏ tánh kiêu ngạo, một trong những vấn đề lớn nhất trên bước đường tu tập. Phật tử chân thuần cũng nên luôn nhớ rằng mỗi việc mình làm đều là một hình thức lễ lạy. Khi đi, mình đi thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi đứng, mình đứng thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi ngồi, mình ngồi thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi nằm, mình cũng nằm thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy vậy. Lại nữa, khi ăn, mình ăn thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi nói chuyện với người khác, mình cũng nói thật trang nghiêm như lúc mình đang lễ lạy. Làm được như

vậy tức là mình đang vượt ra ngoài sự ích kỷ, và mình cũng đang ứng dụng thiền trong đời sống hằng ngày của chính mình.

---o0o---

55. Thu Thúc Lục Căn trong Cuộc Sống Hằng Ngày

Hành giả tu thiền nên luôn quán chiếu về lục căn là những lý do khiến con người đọa địa ngục, làm nga quý, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sở dĩ sanh làm a tu la, sanh lên cõi trời hay sanh vào cõi người cũng không ngoài tác dụng của sáu căn này. Đồng ý lục căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng chính là những nhân tố chính khiến chúng ta gây tội tạo nghiệp, để rồi cuối cùng phải bị đọa vào các đường dữ cũng vì chúng. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài như thế này: “Các con phải tu làm sao cho trên không biết có trời, giữa không biết có người, dưới không biết có đất.” Tu như thế nào mà trời, đất và người không còn ảnh hưởng đến lục căn, đông tây nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng ngại.

Lục Căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn: Mắt là một trong sáu giác quan hay sáu chỗ để nhận biết. Tai là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần, tai phải hòa hợp với

âm thanh nghe. Mũi phải hòa hợp với mùi ngửi, một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Lưỡi phải hòa hợp với vị được nếm, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Thân phải hòa hợp với vật tiếp xúc, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Và Ý phải hòa hợp với pháp được nghĩ đến.

Đức Phật dạy: “Tự các ông tạo nghiệp thì cũng chính các ông chuyển hóa nếu các ông muốn nghiệp tiêu trừ. Không ai có thể khiến nghiệp tiêu trừ dùm các ông được. Ta có nhiều loại thuốc, nhưng Ta không thể uống dùm cho các ông được.” Như vậy, thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Hiện nhiên là trong khi thiền tập, sáu căn luôn thanh tịnh, nghĩa là tiêu trừ tội cấu từ vô thủy để phát triển sức mạnh vô hạn (như trường hợp Đức Phật). Sự phát triển tròn đầy này làm cho mắt có thể thấy được vạn vật trong Tam thiên Đại thiên thế giới, từ cảnh trời cao nhất xuống cõi địa ngục thấp nhất, thấy tất cả chúng sanh trong đó từ quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng như nghiệp lực của từng cá nhân.

Trong Lục Căn thì Ý căn có sự nhận thức của tư duy hay tâm suy nghĩ (cảnh sở đối của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân là do sắc pháp tứ đại đất, nước, lửa, gió hình thành; trong khi cảnh sở đối với ý căn là tâm pháp nghĩa là đối với pháp cảnh thì nảy sinh ra ý thức). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” ý căn nhận thức các pháp trần, chúng ta biết không phải là thứ gì có thể sờ mó hay nhận thấy được như năm căn khác nhận thức năm trần, con mắt nhận thức thế giới của

màu sắc, hay những sắc trần; lỗ tai có thể nghe được các âm thanh, vân vân. Tuy nhiên, tâm nhận thức thế giới của những ý niệm và tư tưởng. Căn (Indriya) theo nghĩa đen là “thủ lãnh” hay “Ông chủ”. Các sắc chỉ có thể được thấy bằng nhãn căn, chứ không phải bằng tai, nghe cũng vậy, phải có nhĩ căn, vân vân. Khi nói đến thế giới của những ý niệm và tư tưởng thì tâm căn là ông chủ cai quản lãnh vực tinh thần này. Con mắt không thể nghĩ ra các tư tưởng và tập trung các ý niệm lại, nhưng nó là công cụ để thấy các sắc, thế giới của màu sắc.

Hành giả tu Thiền luôn thu thúc các căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Bên cạnh đó, tu tập thiền định có mục đích hiểu tánh thuần khiết và khách quan trong khi quan sát và cố tránh những cảm giác vui, buồn, thương, ghét, thiện, ác, ham muốn, hận thù, v.v. Hành giả tu Thiền luôn coi Lục Căn là những đối tượng của Thiền Tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy. Mắt đang tiếp xúc với sắc. Tai đang tiếp xúc với thanh. Mũi đang tiếp xúc với mùi. Lưỡi đang tiếp xúc với vị. Thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm. Ý đang tiếp xúc với vạn pháp. Theo Kinh Sa Môn Quả trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về một vị Tỳ Kheo Hộ Trì Các Căn: “Thế nào là vị Tỳ Kheo hộ trì các căn? Khi mắt thấy sắc, Tỳ Kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ

tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện khởi lên, Tỳ Kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ Kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẩn đục.

---o0o---

56. Quân Bình Tham Dục

Nếu chúng ta không có ham muốn cho riêng chúng ta; nếu chúng ta làm việc và kiếm tiền nhằm giúp đỡ người khác; nếu chúng ta lấy Thiên là sự nghiệp và sự nghiệp là Thiên thì cuộc sống của chúng ta trong sánh và hạnh phúc biết dường nào! Tuy nhiên, nhiều người không hiểu điều này. Họ chỉ hứng thú tới việc kiếm tiền thật nhiều hoặc thành công trong sự nghiệp ngoài đời. Nên nhớ rằng đây chỉ là cái “Tôi” nhỏ nhoi mà thôi. Phật tử chân thuần nên làm thật nhiều tiền để giúp đỡ mọi người, thì dầu có tạo ra sự nghiệp thế tục cũng là sự nghiệp tốt. Lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bở ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày này qua ngày khác. Trong thời mạt pháp này, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên

cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bòn xén mà ra. Chính bằng mưu gian chước quỷ, dối gạt, phương tiện cũng như lật lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa dối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bên bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham lam chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Thiền giúp chúng ta quân bình được tham dục bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dục phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quấy nhiễu. Hơn nữa, qua thiền, chúng ta có thể thấy dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù

sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu.

---o0o---

57. Quân Bình Sân Hận

Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những sân hận và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người ôm ấp nuôi dưỡng sự bất mãn và uất hận sẽ không làm dịu bớt hận thù của mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được hận thù. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: “Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi.” Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác

tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chướng khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng đầy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bức tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: “Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi.” Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình. Thiên cũng giúp chúng ta quân bình được sân hận bằng sự chú tâm vào tâm từ. Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải quân bình chúng bằng cách khai triển tâm từ. Nếu có ai làm điều xấu đối với chúng ta hay giận chúng ta, chúng ta cũng đừng nóng giận. Nếu sân hận nổi lên, chúng ta càng mê muội và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó vì họ đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương,

xem người đang giận dữ mình như anh, chị, em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian này. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận mà thôi.

---o0o---

58. Thấy Mọi Vật Đúng Như Thật

Vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Vô minh hay bất giác là ngược lại với sự hiểu biết. Trong đạo Phật, vô minh là không biết, không thấy, không hiểu, không am tường chân lý, vân vân. Người nào bị vô minh che lấp thì dầu cho mắt sáng mà cũng như mù, vì người ấy không thấy bản chất thật của vạn hữu, không am tường chân lý nhân quả, vân vân. Vô minh là gốc rễ của mọi khổ đau phiền não. Vì si mê mà người ta không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài “si mê.” Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán “nhân duyên.” Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn

đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi.

---o0o---

59. Nhìn ‘Khách Quan’ Trên Vạn Hữu

“Tâm (nhảy nhót loạn động) như con vượn, ý (chạy lung tung) như con ngựa.” Mỗi khi tâm phóng đi, duyên vào những tư tưởng khác, hãy hay biết sự phóng tâm ấy nhưng không để mình bị cảm xúc, cũng không suy tư về những tư tưởng này. Không nên phê bình, chỉ trích, đánh giá, hay ngợi khen những tư tưởng ấy mà chỉ đem sự chú tâm của mình trở về nhịp thở tự nhiên. Chúng ta có thể bị những tư tưởng bợn nhơ hay bất thiện tràn ngập. Điều này có thể xảy ra. Chính trong khi hành thiền chúng ta hiểu biết tâm mình hoạt động như thế nào. Hãy tỉnh thức và hãy biết cả hai, những tư tưởng cao thượng và những tư tưởng thấp hèn, những gì tốt đẹp và những gì xấu xa, thiện và bất thiện. Không nên tự tôn kiêu hãnh vì những tư tưởng tốt và ngã lòng thất vọng với những ý nghĩ xấu. Tư tưởng đến rồi đi, không khác gì các nghệ sĩ trên sân khấu. Khi nghe tiếng tiếng động hãy ghi nhận, có “tiếng động”, rồi đem tâm trở về hơi thở. Cùng thế ấy, khi có mùi, có vị, có xúc chạm, đau, sướng, v.v... hãy theo dõi những tư tưởng ấy một cách khách quan, tự tại và không dính mắc. Tỉnh giác chú niệm nghĩa là quan sát bất cứ việc gì xảy đến bên trong ta và trong tác phong của chúng ta, chớ không xét đoán xem nó tốt hay xấu. Phật tử thuần thành nên luôn nhìn sự vật một cách khách quan chứ không chủ quan, chỉ quan sát với sự hay biết suông. Nhìn một cách khách quan

không vương vấn dính mắc với những tư tưởng ấy. Trong tu tập theo Phật giáo, quan sát vô tư là chìa khóa buông bỏ mọi dính mắc. Chính vì vậy mà Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của việc quan sát khách quan là một trong những điều tối quan trọng trong việc tu tập theo Phật pháp. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu.

Người Phật tử luôn nhớ lời Phật khuyên dạy: “Luôn nhìn vạn sự vạn vật bằng cái nhìn khách quan chứ không phải chủ quan, vì chính cái nhìn khách quan chúng ta mới thấy được bản mặt thật của vạn hữu.” Theo kinh Niệm Xứ, đặc biệt là Tâm Niệm Xứ bao hàm phương pháp nhìn sự vật một cách khách quan, thay vì chủ quan. Ngay cả toàn bộ pháp Tứ Niệm Xứ cũng phải được thực hành một cách khách quan, chứ không được có một phản ứng chủ quan nào. Điều này có nghĩa là ta chỉ quan sát suông, chứ không vương vấn dính mắc với đề mục, và cũng không thấy mình có liên hệ tới đề mục. Chỉ có vậy chúng ta mới có khả năng nhìn thấy hình ảnh thật sự của sự vật, thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, đúng như thật sự sự vật là vậy, chứ không phải chỉ thấy bề ngoài cạn cợt, hình như sự vật là như vậy. Khi quan sát vật gì một cách chủ quan thì tâm chúng ta dính mắc trong ấy, và chúng ta cố gắng đồng hóa mình với nó. Chúng ta cố gắng suy xét, ước đoán, đánh giá, khen chê và phê bình vật ấy. Quan sát như vậy là sự quan sát của chúng ta bị tô màu. Vì vậy trong tu Phật, chúng ta đừng bao giờ quán chiếu với thành kiến, định kiến, ưa, ghét và ước đoán hay ý niệm đã định trước. Đặc biệt là trong thiền quán, quán sát và tỉnh thức phải được thực tập một cách khách quan, giống như mình là người ngoài nhìn vào mà không có bất luận thành kiến nào. Phật tử chơn thuần phải lắng nghe lời chỉ dạy của Đức Phật: “Trong cái thấy phải biết rằng chỉ

có sự thấy, trong cái nghe chỉ có sự nghe, trong xúc cảm phải biết rằng chỉ có sự xúc cảm, và trong khi hay biết, chỉ có sự hay biết.” Chỉ với cái nhìn khách quan thì ý niệm “Tôi đang thấy, đang nghe, đang nghĩ, đang nắm, đang xúc chạm và đang ý thức” được loại trừ. Quan niệm về “cái ta” hay ảo kiến về một bản ngã bị tan biến.

---o0o---

60. Thiền và Tâm Thức

“Vijnana” hay “Hồn Thần” là tên gọi khác của tâm thức. Tiểu Thừa lập ra sáu thức, Đại Thừa lập ra tám thức này đối với nhục thể gọi là “hồn thần,” mà ngoại đạo gọi là “linh hồn”. Thức là tên gọi khác của tâm. Thức có nghĩa là liễu biệt, phân biệt, hiểu rõ. Tâm phân biệt hiểu rõ được cảnh thì gọi là thức. Theo Phật giáo, “Tánh” tức là “Phật.” “Thức” tức là “Thần Thức”, “Ý” tức là “Tâm Phân Biệt”, và “Tâm” tức là sự suy nghĩ vọng tưởng. Bản tánh thì lúc nào cũng quang minh sáng suốt, không có bỉ, không có thử, không đẹp, không xấu; không rơi vào số lượng hay phân biệt... Nhưng khi có “Thức” rồi thì con người lại bị rơi vào số lượng và phân biệt. “Ý” cũng tạo nên sự phân biệt, và đây chính là thức thứ sáu. Đây là thức tương đối ô nhiễm. Trong khi thức thứ bảy và thức thứ tám thì tương đối thanh tịnh hơn. Có tám loại thức: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, mặt na, và a lại da thức. Về mặt cơ bản mà nói, thức không phải có tám loại dù nó có tám tên gọi. Thức chỉ là một nhưng lại có tám bộ phận khác nhau. Dầu có tám bộ phận khác nhau nhưng vẫn do chỉ một thức kiểm soát.

“Vijnana” là từ Bắc Phạn thường được dịch là “Thức.” Đây là hành động phân biệt bao gồm sự hiểu biết, nhận biết, trí thông minh, và kiến thức. Thức gồm có tám thứ. Năm thứ đầu là kết quả của những hành động liên hệ đến ngũ căn. Thức thứ sáu bao gồm tất cả những cảm giác, ý kiến và sự phán đoán. Thức thứ bảy là ý thức (cái ngã thâm thâm). Thức thứ tám là A Lại Da hay Tàng Thức, nơi chứa đựng tất cả những nghiệp, dù thiện, dù ác hay trung tính. Thức còn có nghĩa là sự nhận

thức, sự phân biệt, ý thức, nhưng mỗi từ này đều không bao gồm hết ý nghĩa chứa đựng trong vijnana. Thức là cái trí hay cái biết tương đối. Từ này lắm khi được dùng theo nghĩa đối lập với Jnana trong ý nghĩa tri thức đơn thuần. Jnana là cái trí siêu việt thuộc các chủ đề như sự bất tử, sự phi tương đối, cái bất khả đắc, vân vân, trong khi Vijnana bị ràng buộc với tánh nhị biên của các sự vật.

---o0o---

61. Thiền Quán - Niệm Phật - Lễ Bái

Thiền quán là phương cách khó thực tập. Phật dạy người tu Thiền trước tiên phải tu phép “Tứ Niệm Xứ,” quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Khi đã biết thân, thọ, tâm, pháp đều không sạch, khổ, vô thường và vô ngã, đều giả dối như mộng huyễn, thì chơn tánh sẽ tự hiển bày. Vài người cố gắng thật nhiều để tập trung tư tưởng và loại bỏ những lôi cuốn bên ngoài, nhưng tâm họ vẫn bận bịu đủ thứ. Tuy nhiên, nếu họ cố gắng niệm Phật thì họ có thể dễ dàng đạt đến nhất tâm bất loạn. Hơn nữa, Kinh điển Tịnh Độ đơn giản, dễ hiểu và dễ thực hành. Nếu có đầy đủ tín, hạnh nguyện và dụng công niệm Phật, thì Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ gia hộ tiếp dẫn về Tây Phương Cực Lạc. Hoặc khởi từ một câu thoại đầu gọi là tham thiền, hoặc ngồi mà dứt niệm gọi là tọa thiền. Tham hay tọa đều là thiền cả. Thiền hay Phật đều là tâm cả. Thiền tức là thiền của Phật. Phật tức là Phật của Thiền. Pháp môn niệm Phật đâu có gì ngại với pháp tham thiền, tọa thiền? Và lại, người tham thiền có thể dùng bốn chữ A Di Đà Phật làm một câu thoại đầu, niệm đến, niệm lui, niệm xuôi, niệm ngược, trở lại, xoay qua không rời đương niệm, mặc dù không nói tham thiền, mà thiền ở trong đó rồi. Người tọa thiền cần phải đến giai đoạn một niệm tương ưng, hoát nhiên như vin vào chỗ hư không, mới là đắc thủ. Niệm Phật đến lúc nhứt tâm bất loạn, không phải tương ưng là gì? Niệm đến lúc tâm không, không phải vĩnh viễn tương ưng sao? Trong lúc niệm Phật, không hôn trầm, không tán loạn, chỉ, quán, định, huệ

mỗi niệm viên thành; nếu muốn tìm thiền, thiền ở đâu nữa? Là Phật tử, bạn có thể áp dụng bất cứ phương pháp nào mà Đức Phật đã đề nghị. Tuy nhiên, bạn phải vô cùng cẩn trọng khi chọn pháp môn trước khi thực hành. Một khi đã chọn pháp môn thích hợp nhất cho mình, bạn phải tinh chuyên tu hành pháp môn ấy cho đến rốt ráo. Có nhiều người luôn lang thang trong vọng tưởng. Hôm nay họ tu tập thiền quán, nhưng ngày mai nghe ai đó nói niệm Phật dễ vãng sanh lưu xá lợi với nhiều công đức nên họ bỏ thiền theo niệm Phật. Ít lâu sau đó, nghe nói công đức niệm chú là tối tuyệt, họ bèn ngưng niệm Phật và bắt đầu niệm chú. Cứ thế mà hôm nay họ theo pháp môn này, ngày mai họ theo pháp môn khác, để rồi cuối cùng họ chẳng được gì ngoài thân tâm rã rời. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, chọn minh sư và pháp môn trước khi bắt đầu cuộc hành trình trở về đất Phật. Trong thời Đại Sư Diên Thọ, người đời còn đang bị phân vân, ngờ vực giữa Thiền tông và Tịnh Độ, chưa biết phải tu môn nào để được kết quả chắc chắn, nên ngài Diên Thọ đã làm bài kệ TỨ LIỆU GIẢN để so sánh với Thiền Tông: 1) Hữu Thiền Vô Tịnh Độ, thập nhân cửu thác lộ. Âm cảnh nhược hiện tiền, miết nhĩ tùy tha khứ (Có Thiền không Tịnh Độ, mười người chín lạc đường. Âm cảnh khi hiện ra, chớp mắt đi theo nó). 2) Vô Thiền Hữu Tịnh Độ, vạn tu vạn nhơn khứ. Đản đặc kiến Di Đà, hà sâu bất khai ngộ (Không Thiền có Tịnh Độ, muôn tu muôn thoát khổ. Vãng sanh thấy Di Đà, lo gì không khai ngộ). 3) Hữu Thiền Hữu Tịnh Độ, do như đá giác hồ. Hiện thế vi nhân sư, lai sanh tác Phật Tổ (Có Thiền có Tịnh Độ, như thêm sừng mãnh hổ. Hiện đời làm thầy người, về sau thành Phật Tổ). 4) Vô Thiền Vô Tịnh Độ, thiết sàng tinh đồng trụ. Vạn kiếp dữ Thiên sanh, một cá nhơn y hồ (Không Thiền không Tịnh Độ, giường sắt cột đồng lửa. Muôn kiếp lại ngàn đời, chẳng có nơi nương tựa).

Muốn có nội tâm thanh tịnh, hành giả tu thiền không chỉ ngồi thiền là đủ. Thật ra, muốn có nội tâm thanh tịnh, hành giả tu thiền trước hết phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp trong cuộc sống hằng ngày. Bên cạnh đó, hành giả tu thiền chân chính phải luôn tôn kính và lễ bái Đức Thế Tôn, vì sự tôn kính Đức Phật là một việc làm cực kỳ quan trọng trong cuộc đời tu tập của chúng ta. Hành giả tu tập thiền định phải sắp xếp thời gian lễ Phật mỗi ngày và phải lễ với tất cả lòng tôn kính cao tuyệt. Trong khi đánh lễ Đức Thế Tôn, hành giả tu thiền cũng phải phát nguyện: “Xin cho con có đủ lòng yêu thương đến tất cả chúng sanh mọi loài, và cầu cho chúng sanh mọi loài đều thương yêu nhau! Xin cho con luôn giữ được tâm khiêm cung, từ tốn, luôn luôn tôn trọng mọi người, và luôn tự thấy mình như cát bụi cỏ rác! Xin cho con luôn giữ vững sự tinh tấn không dừng nghỉ cho đến khi đạt được sự đạo quả viên mãn, để con mãi mãi giúp đỡ chúng sanh về với chơn lý Phật đạo!” Vì vậy, trước khi vào thiền, hành giả tu thiền nên lễ Phật cầu sự gia hộ. Đây không phải là tùy thuộc vào tha lực, mà cầu sự gia hộ của chư Phật như một thái độ nhớ ơn đến các Ngài. Tuy nhiên, chính sự gia hộ của chư Phật sẽ hỗ trợ cho hành giả vượt qua những giai đoạn khó khăn nhất trong cuộc đời tu tập.

---o0o---

62. Tỉnh Thức

Sự tỉnh thức hay chánh niệm là yếu tố giác ngộ thứ nhất. “Smrti” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “tỉnh thức.” Tỉnh thức là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của thiền tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Chánh niệm là phần thứ bảy trong tám phần của Bát Thánh Đạo. Nhờ chánh niệm mà hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu. Niệm có nghĩa là ký ức không quên đối với cảnh. Niệm còn bao gồm

những nghĩa sau đây: sự chăm chú, sự chú tâm mạnh mẽ vào vấn đề gì, sự chú tâm vào một điểm, sự hồi tưởng, ký ức (sự nhớ), sự lưu tâm, sự ngẫm nghĩ, sự tưởng nhớ, ý thức, và tất cả những gì khởi lên từ trong tâm. Bên cạnh đó, “Sati” là thuật ngữ tương đương gần nhất trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ và dịch ra cho từ “Chánh niệm.” Tuy nhiên, chánh niệm phải được hiểu với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Chánh niệm có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. “Smrti” là từ Bắc Phạn có nghĩa là “tỉnh thức.” Tỉnh thức là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của thiền tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Chánh niệm là phần thứ bảy trong tám phần của Bát Thánh Đạo. Nhờ chánh niệm mà hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu. Trong Thiền, chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thôi lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm là tu tập sao cho tâm mình luôn trong sáng và tỉnh thức, trong đó mình phải tỉnh thức những biến chuyển trong tâm cũng như

tâm thái của chính mình, và quan trọng hơn hết là mình phải kiểm soát được tâm mình. Xuyên qua sự tự quán sát và tâm thái tỉnh thức, người ta có thể phát triển chánh niệm nhằm làm cho mình có thể tự kiểm và tập trung những tình cảm, tư tưởng và cảm giác của mình về hướng tu tập giác ngộ Bồ Đề.

Như trên đã nói, chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Khi có chánh niệm nơi hơi thở, chúng ta cũng đang có chánh niệm nơi tâm. Sau đó chúng ta sẽ thấy tâm chúng ta trở thành một với hơi thở. Khi có chánh niệm nơi hành động của thân, như lúc này là lúc đang ngồi, chúng ta cũng đang tỉnh thức nơi tâm của mình. Rồi một lúc sau chúng ta sẽ thấy thân và tâm là một. Nhìn vào tâm mình, chúng ta thấy các niệm đến rồi đi, giống hệt như sóng lên rồi xuống. Cho đến khi chúng ta thấy không còn niệm nào khởi, tâm mình sẽ trở nên an tĩnh như mặt hồ phẳng lặng không sai khác. Kinh Quán Niệm nói: “Khi đi, bạn nên ý thức rằng bạn đang đi. Khi đứng, bạn ý thức rằng bạn đang đứng. Khi ngồi, bạn ý thức rằng bạn đang ngồi. Khi nằm, bạn ý thức rằng bạn đang nằm. Bất cứ thân tâm mình đang được sử dụng trong tư thế hay suy nghĩ nào, bạn đều luôn ý thức tư thế hay suy nghĩ ấy. Cứ như thế bạn luôn sống trong tỉnh thức.” Phật tử nên luôn nhớ rằng chúng ta tỉnh thức rằng chúng ta đang có khả năng sống ngay trong lúc hiện tại này. Cái gì chúng ta đang làm ngay trong hiện tại là cái quan trọng nhất cho đời sống của chúng ta. Lúc chúng ta đang nói chuyện, thì nói chuyện là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang đi, thì chuyện đi là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang uống trà, thì chuyện uống trà là chuyện quan trọng nhất trong đời, vân vân. Mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều là Thiền. Chính vì vậy mà chúng ta có khả năng tỉnh thức hai mươi bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc ngồi thiền mà thôi. Mọi hành động đều phải được làm trong sự tỉnh thức.

Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tinh tảo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Theo Phật giáo, có nhiều cách tỉnh thức. Thứ nhất là tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt. Trong Phật giáo chánh niệm là luôn tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong chánh niệm; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn giữ chánh niệm; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng. Đặc tính của chánh niệm là không rời hợt bề ngoài. Có nghĩa là chánh niệm phải xuyên suốt và thâm sâu. Nếu chúng ta quăng một cái nút chai xuống dòng suối, cái nút chai ấy sẽ nổi trôi theo dòng nước. Nếu chúng ta quăng một hòn đá, thì hòn đá ấy sẽ chìm ngay xuống đáy dòng suối. Cũng vậy, chánh niệm sẽ đưa tâm chìm sâu vào đối tượng mà không phơn phớt trên bề mặt. Chức năng của chánh niệm là giữ cho đối

tượng luôn ở trong tầm quan sát của hành giả, chứ không cho nó biến mất. Khi chánh niệm có mặt thì đối tượng xuất hiện sẽ được ghi nhận không bị quên lãng hay bỏ sót. Thứ nhì là tỉnh thức không chỉ có sự quan sát đối tượng một cách hời hợt. Để không chỉ có sự quan sát đối tượng một cách hời hợt bên ngoài hay không để cho đối tượng biến mất, chúng ta phải thông hiểu khía cạnh thứ ba của chánh niệm, đó là yếu tố hiển bày. Khi yếu tố hiển bày được phát triển thì nó sẽ kéo theo hai yếu tố đặc tính và chức năng của chánh niệm. Sự hiển bày chánh của chánh niệm là sự trực diện với đề mục: mặt đối mặt với đề mục giống như khi chúng ta đi trên đường dài gặp một khách bộ hành đi ngược chiều về hướng của mình. Khi chúng ta hành thiền, tâm chúng ta phải đối diện với đề mục y như vậy. Chỉ khi nào chúng ta trực diện với đề mục thì chánh niệm mới thực sự phát sinh. Khi hành giả liên tục mặt đối mặt với đề mục, thì những nỗ lực của hành giả mới có kết quả. Chánh niệm sẽ trở nên tích cực và gắn chặt hơn vào đối tượng quan sát. Không bị bỏ sót, không bị lãng quên. Đề mục không bị mất trong tầm quan sát của hành giả. Lúc tâm chánh niệm như thế thì phiền não không thể xen vào được. Nếu chánh niệm được duy trì trong một thời gian dài, hành giả có thể khám phá ra sự thanh tịnh vĩ đại vì phiền não đã vắng bóng. Sự bảo vệ tâm không bị phiền não tấn công là khía cạnh thứ hai của sự biểu hiện chánh niệm. Khi chánh niệm được phục hoạt một cách đều đặn và kiên trì thì trí tuệ sẽ phát sinh. Hành giả sẽ thấy rõ bản chất của thân và tâm. Không những hành giả chứng nghiệm được bản chất thật của cảm thọ mà còn thấy rõ đặc tính riêng biệt của vô vàn hiện tượng danh sắc diễn ra bên trong. Thứ ba, tỉnh thức bằng cách hiểu biết rõ ràng những hoạt động của cơ thể mình. Vị hành giả giữ tâm niệm, hiểu biết rõ ràng những hoạt động của cơ thể mình cũng hay biết oai nghi của mình. Như khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả luôn luôn hay biết các nghi thể ấy. Tất cả mọi hoạt động của mình, vị ấy đều làm với cái tâm hoàn toàn tỉnh giác. Khi đi tới đi lui, khi nhìn trước hay khi nhìn một bên, hành giả luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân, hoặc khi duỗi ra, hành

giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi mặc áo, khi ăn, khi uống, khi nhai, khi nghe vị của thức ăn, khi đi, đứng, nằm, ngồi, khi tỉnh giấc, khi nói và khi giữ im lặng, hành giả cũng thường hay biết rõ ràng. Trong khi nằm xuống, hành giả phải nằm xuống với cái tâm luôn giữ tâm niệm vào đề mục hành thiền của mình, và khi đi vào giấc ngủ không bị si loạn làm mờ ám. Hành giả nên luôn tỉnh giác trong mọi trường hợp. Đây là những lời dạy của Đức Thế Tôn: “Chú niệm, này chư Tỳ Kheo, Như Lai tuyên bố ‘chú niệm thiết yếu trong mọi việc, ở mọi nơi, cũng giống như muối cần thiết cho nòi cà ri vậy.’” Này chư Tỳ Kheo, Như Lai không biết có thứ gì khác mà đem lại lợi ích được nhiều như sự chú niệm. Chú niệm quả thật đem lại rất nhiều lợi ích lớn lao.” Chúng ta phải nhận thức vấn đề chú niệm và hiểu biết rõ ràng trong ý nghĩa rộng rãi. Lẽ dĩ nhiên tứ chánh cần đã là sự bảo vệ chắc chắn. Sự chú niệm phải được áp dụng trong mọi trường hợp ngay từ lúc đầu, và trạng thái vắng lặng của tâm tỉnh giác sẽ giúp hành giả nắm vững tình thế một cách thuận lợi. Nhưng đây cũng là sắc thái chính của “Trung Đạo,” có những trường hợp mà hành giả phải vận dụng pháp tứ chánh cần trong hình thức mạnh mẽ nhất. Thứ tư là tỉnh thức trong mọi sinh hoạt hàng ngày. Theo Thiền Sư Thích Nhất Hạnh trong Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức. Thiền sư nhắc đến quyển “Tỳ Ni Nhật Dụng” của Sư Độc Thê, chùa Bảo Sơn. Đây là một tập sách mỏng vào khoảng 40 trang, nhưng nó chứa đựng những ý tưởng mà Sư Độc Thê dùng để tỉnh thức tâm ý của ông khi làm bất cứ việc gì. Khi mới thức dậy vào ban sáng, ông khởi dậy ý tưởng như vậy trong trí, “Vừa mới tỉnh giấc, tôi mong cho mọi người mau đạt được trạng thái tỉnh thức, hiểu biết thấu suốt mười phương.” Khi múc nước rửa tay, ông xử dụng ý tưởng này để tự đưa mình về trạng thái ý thức: Múc nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận lấy chân lý.” Toàn tập Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, chỉ có những câu như thế, mục đích là giúp hành giả mới vào đạo nắm lấy được tâm ý mình. Sư Độc Thê đã giúp cho các hành giả mới bước vào đạo thực hiện những điều dạy trong Kinh Quán Niệm một cách tương đối dễ dàng. Mỗi khi

mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, súc miệng, vân vân... hành giả đều có thể mượn một ý tưởng trong Tỳ Ni Nhật Dụng để nắm bắt tâm ý mình. Kinh Quán Niệm dạy: “Khi đi, hành giả ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được xử dụng trong tư thế nào, hành giả cũng ý thức được tư thế ấy của thân thể. Cứ thế hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể. Tuy vậy, ý thức được những tư thế của thân thể vẫn chưa đủ. Ta còn phải ý thức về mọi hơi thở, mọi động tác, mọi hiện tượng sinh lý, vật lý, cảm giác và tư duy liên hệ tới bản thân mình nữa.” Thứ năm là Thân Hành Niệm Tinh Thức. Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. Thứ sáu: tinh thức bằng cách nhận biết các vọng hay sự tinh thức của tâm với pháp. Ngay cả với người tại gia, dầu hãy còn bận rộn với những sinh hoạt hằng ngày, cũng nên nhìn vào tâm mình, tinh thức được các vọng niệm và đừng tiếp tục lang thang với chúng nữa. Một khi các vọng niệm ít dần đi thì chúng ta sẽ có cơ hội thật sự được sống với chân tâm của chính mình. Thứ bảy: tinh thức bằng cách biết lắng nghe với cái tâm rộng rang. Đức Phật dạy: “Bạn là những gì bạn suy nghĩ; tâm bạn đã hình thành thế giới này”. Đừng suy nghĩ về bất cứ chuyện gì vì tất cả chỉ là vô thường. Hãy dịu dàng lắng nghe, sâu thẳm lắng nghe tất cả, chứ đừng chỉ nghe một âm thanh cụ thể nào. Chỉ nên lắng nghe với cái tâm rộng rang. Chúng ta sẽ thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi hết như tiếng vang, như mộng, như ảo. Thế thôi! Hãy nhìn vào tấm gương! Hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh chiếu vẫn luôn vô vi bất động, bất sinh, bất diệt. Hãy tinh thức nhìn vào tâm mình. Niệm khởi sinh

rồi diệt mất, nhưng tánh thấy biết của tâm vẫn luôn vô vi, bất động, bất sinh, bất diệt.

Nói tóm lại, lợi ích trước mắt là tỉnh thức có thể giúp chúng ta vượt qua những cơn giận dữ. Sự tỉnh thức hay chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Sự tỉnh thức chỉ có mặt để nhận diện. Sự tỉnh thức về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Sự tỉnh thức là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là “khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi.” Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Sự tỉnh thức giúp chúng ta có khả năng nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Sự tỉnh thức cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Sự tỉnh thức chỉ nói: “Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em.” Bạn ôm ấp đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Sự tỉnh thức trong thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, sự tỉnh thức là phương pháp ôm ấp và giúp chúng ta chuyển hóa sự giận dữ, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở trong tỉnh thức ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức, bước chân trong sự tỉnh thức để chế tác năng lượng của sự tỉnh thức. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong

chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận. Năng lượng của sự tỉnh thức là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

---o0o---

63. Tỉnh Thức Nơi Hơi Thở

Thiền giả nên thiết lập chánh niệm trên đề mục hành thiền có nghĩa là trụ tâm mình bằng cách hướng nó vào đề mục hành thiền. Ví dụ như đang thực tập hơi thở, chúng ta phải tỉnh thức trên hơi thở. Nếu chúng ta đang thực tập trên đề mục tứ đại, chúng ta phải thiết lập chánh niệm trên tứ đại. Chúng ta nên hướng sự chú ý vào đề mục hành thiền của mình, hoặc phải hoàn toàn tỉnh lặng, chứ không nên để ý đến bất cứ chuyện gì ngoài đời. Chúng ta thở vào trong tỉnh thức; chúng ta thở ra cũng trong tỉnh thức, có nghĩa là chúng ta thở vào thở ra đều không quên chánh niệm. Chánh niệm rất quan trọng cho hành giả tu thiền, chánh niệm có nghĩa là làm cái gì biết mình làm cái đó. Nếu chúng ta không nghĩ gì đến quá khứ hay dong ruổi đến tương lai thì rất tốt. Dầu thực tập một mình hay trong nhóm, nếu chúng ta nói về cái gì hay nói với người khác, lúc đó tâm chúng ta dong ruổi, chúng ta không thể nào có chánh niệm. Như vậy, đừng tưởng nhớ gì hể là rất tốt cho chánh niệm. Nếu khó giữ tâm trên một đề mục, chúng ta nên cố gắng theo dõi hơi thở quanh lỗ mũi hay đỉnh môi trên, sự chánh niệm và định tâm của chúng ta sẽ càng lúc càng mạnh hơn. Khi niệm hơi thở chúng ta cũng đang niệm tâm của chính mình. Như vậy sau một lúc niệm hơi thở, chúng ta sẽ thấy tâm mình trở thành một với hơi thở. Khi niệm các hành động của thân như khi đi, đứng, nằm, ngồi, chúng ta cũng đang niệm tâm của chính mình. Sau một lúc hành thiền, chúng ta sẽ thấy thân và tâm là một. Khi tỉnh thức, nhìn vào tâm mình thì mình thấy các niệm đến rồi đi, giống hệt như các lọn sóng lên rồi xuống. Khi chúng ta buông xả hết thảy mọi thứ cho đến

khi mình không còn thấy niệm nào khởi nữa, lúc đó tâm mình sẽ an tĩnh như mặt hồ phẳng lặng.

Theo Kinh Quán Niệm, tỉnh thức về hơi thở có nghĩa là tỉnh thức trên từng hơi thở. Thở vào và thở ra trong tỉnh thức. Thở vào và thở ra với sự ý thức về sự thở vào và thở ra của toàn thân. Khi ngồi đã đúng tư thế thiền quán, để tâm lắng đọng trong trạng thái yên tĩnh, thiền giả khởi sự thở nhẹ, đều và tự nhiên, đếm hơi thở từ 1 đến 10, rồi từ 10 trở lại 1. Trong lúc quán tưởng, mắt hơi nhắm lại, nhưng tâm chỉ nhìn hơi thở ra vào chứ không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến gì khác ngoài hơi thở. Thiền giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này giúp làm gia tăng kinh nghiệm thiền quán và dứt tâm sai biệt. Trong khi thực tập tỉnh thức về hơi thở, chúng ta nên quán về ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của thân và tâm. Chúng ta cũng nên quán những yếu tố sinh khởi và hoại diệt của thân. Theo kinh Quán Niệm, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể? Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú trong chánh niệm trước mặt. Vị ấy thở vô tình giác là mình đang thở vô; vị ấy thở ra tỉnh giác là mình đang thở ra. Thở vô một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi dài.’ Thở ra một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi dài.’ Thở vô một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi ngắn.’ Thở ra một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi ngắn.’ Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập; ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra,’ vị ấy tập; ‘An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô,’ vị ấy tập; ‘An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra,’ vị ấy tập. Này các Tỳ Kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi quay dài’ hay khi quay ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi quay ngắn.’ Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô dài.’ Thở ra dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra dài.’ Thở vô ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô ngắn.’ Thở ra ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi

đang thở ra ngắn.’ Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào.’ Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.’ Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’ Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’” Tinh thức nơi hơi thở còn có nghĩa là hơi thở vi tế trong Thiền Quán. Cũng theo kinh Quán Niệm, Đức Phật dạy: “Vị Tỳ Kheo nên tu tập như vậy: ‘Tôi vừa thở vào vừa an tịnh toàn thân hành của hơi thở.’ Vị ấy tu tập như vậy: ‘Tôi vừa thở ra vừa an tịnh toàn thân hành của hơi thở.’ Vị ấy nghĩ rằng: ‘Tôi vừa thở vào thở ra vừa khiến cho hoạt động thở vào thở ra được yên lặng, êm dịu, khinh an và tĩnh lặng.’ Theo cách này, vị ấy luyện tập chính mình. Liên hệ phần này, tính thô thiển, tính vi tế và an tịnh được hiểu như vậy: ‘Nếu không có nỗ lực quán sát, thân tâm của vị Tỳ Kheo này sẽ mệt nhọc và thô tháo. Hơi thở vào và thở ra cũng sẽ thô tháo và không an tịnh. Cánh mũi của vị ấy cũng trở nên chật chội và vị ấy phải thở bằng cả miệng. Nhưng khi thân và tâm được kiểm soát, chúng sẽ trở nên yên lặng và an tịnh, việc thở trở nên vi tế đến nỗi hành giả nghi ngờ không biết mình đang có hơi thở hay không.’ Với vị Tỳ Kheo, khi hơi thở của vị ấy trở nên vi tế sau khi thực tập chú niệm nơi hơi thở thì vị ấy khó nói được là mình có hơi thở hay không. Vì khi chưa thực tập thiền quán, vị ấy không biết, không tập trung hay suy tư về vấn đề yên lặng hay thô thiển của hơi thở. Nhưng khi thực tập thiền quán, thì vị ấy mới nhận biết, tập trung hay suy tư về vấn đề yên lặng hay thô thiển của hơi thở. Vì vậy, hoạt động của hơi thở trở nên vi tế hơn trong lúc thiền quán. Và chính vì thế mà cổ đức có nói: “Khi thân và tâm dao động thì hơi thở dồn dập, nung khi thân tâm không còn dao động nữa, thì hơi thở trở nên vi tế.” Làm cách nào vị ấy luyện tập chính mình với suy nghĩ: “Tôi sẽ vừa thở vào vừa an tịnh toàn thân của hơi thở. Tôi sẽ vừa thở ra vừa an tịnh toàn thân hành của hơi thở.” Cái gì là các thân hành của toàn bộ hơi thở? Những gì thuộc về hơi thở, vốn gắn liền với hơi thở là thân hành của toàn bộ hơi thở. Vị ấy luyện tập để khiến thân hành của toàn

bộ hơi thở trở nên yên lặng, trở nên êm dịu và an tịnh. Vị ấy vừa luyện tập mình, vừa suy nghĩ như vậy: “Làm an tịnh các thân hành của toàn bộ hơi thở bằng cách làm lắng yên các hoạt động của thân thể ” như ngã tới, ngã lui, nghiêng qua nghiêng lại, đủ các hướng, và làm ngưng đọng sự di chuyển, sự rung động, rung mình, khi vị ấy thở vào và thở ra.

Tỉnh Thức nơi hơi thở bằng thiền tịnh trú. Trong tất cả các truyền thống Phật giáo đều có hai phẩm tính căn bản trong công phu thiền định: tịnh trú và quán sát. Nói chung, thiền tịnh trú được thực tập nhằm giải thoát tâm khỏi những tiếng rì rì từ bên trong và phát triển sức tập trung. Trong cả hai truyền thống Đại Thừa và Nguyên Thủy, hơi thở được vận dụng làm đối tượng của thiền tập, và hành giả tu tập để được một tâm thức tỉnh giác, tập trung vào sự cảm thọ của hơi thở từng giây từng phút. Lúc mới khởi đầu cố gắng tập trung, tâm thức chúng ta lộn xộn với những tiếng ồn ào của tạp niệm. Có một số phương cách thiền định nhằm giúp giải quyết trở ngại này. Chúng ta có thể thư giãn từng phần trong thân thể song song với việc xê bỏ những tạp niệm làm tâm mình phân tán. Một phương cách khác, hành giả chỉ đơn thuần ghi nhận sự có mặt của những ý tưởng hay những cảm thọ đang khởi lên, nhưng không để tâm cũng không truyền thêm sức mạnh cho chúng. Làm được như vậy thì những ý tưởng và những cảm thọ tự khởi lên rồi cũng tự lặng xuống. Một phương cách khác nữa là niệm hồng danh Đức Phật (tên bất cứ Đức Phật nào mà mình muốn niệm) trong hơi thở vào, thở ra nhằm giúp tập trung tâm ý.

Trong thiền quán, mục đích của thực tập Thiền là để điều tâm và có được sự tỉnh thức nơi tâm. Hành giả nếu biết rõ được tâm mình thì sẽ không lãng phí công không, ngược lại thì chỉ là uổng công phí sức mà thôi. Muốn biết tâm mình, bạn phải luôn quán sát và nhận biết về nó. Việc này phải được thực tập bất cứ lúc nào, dù đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín... Điều quan trọng là cố gắng đừng bị chi phối bởi các cực đoan, tốt xấu, thiện ác, chánh tà... Khi một niệm thiện phát khởi, ta chỉ nên

nhận diện: “Một niệm thiện vừa mới phát sanh.” Khi một niệm bất thiện phát khởi, ta cũng nhận diện: “Một niệm bất thiện vừa mới phát khởi.” Cố gắng đừng lôi kéo hoặc xua đuổi chúng. Nhận diện niệm đến niệm đi là đủ. Nếu chúng còn, biết chúng đang còn. Nếu chúng đã đi rồi thì biết chúng đã đi rồi. Như vậy là hành giả có khả năng điều tâm và đạt được sự tỉnh thức nơi tâm.

Tu Tập Thiền Định Đưa Đến Chánh Niệm Tỉnh Giác. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, tu tập thiền định sẽ đưa đến sự tỉnh thức và nhiều lợi lạc khác. Ở đây vị Tỳ Kheo biết được lúc thọ khởi, thọ trú và thọ diệt; biết được tưởng khởi, tưởng trú và tưởng diệt; biết được tâm khởi, tâm trú và tâm diệt. Nhờ đó mà vị Tỳ Kheo này luôn chánh niệm và tỉnh giác. Nhờ sự tỉnh giác mà hành giả sẽ có những khả năng sau đây. Nhờ sự tỉnh thức mà hành giả được đưa đến Lạc Trú Ngay Trong Hiện Tại: Ở đây vị Tỳ Kheo ly dục, ly ác pháp, và trú sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Như vậy nhờ tu tập và hành trì thiền định nhiều lần mà đạt đến lạc trú ngay trong hiện tại. Nhờ sự tỉnh thức mà hành giả được đưa đến Chứng Đắc Tri Kiến. Ở đây vị Tỳ Kheo tác ý quang minh tưởng, an trú tưởng ban ngày, ban ngày thế nào ban đêm như vậy, ban đêm thế nào ban ngày như vậy. Và như vậy với tâm mở rộng không đóng kín, tạo ra một tâm có hào quang. Vị Tỳ Kheo này đang chứng đắc tri kiến. Nhờ sự tỉnh thức mà hành giả được đưa đến Sự Diệt Tận Các Lậu Hoặc: Ở đây vị Tỳ Kheo an trú, quán tánh sanh diệt trên năm thủ uẩn, Đây là sắc, đây là sắc tập, đây là sắc diệt; đây là thọ; đây là tưởng; đây là hành; đây là thức, vân vân. Nhờ đó mà vị Tỳ Kheo này diệt tận các lậu hoặc.

---o0o---

64. Bốn Cách Phát Triển Chánh Niệm

Theo Thiền sư Sayadaw U. Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Sống Này,” có bốn cách phát triển chánh niệm. Thứ nhất là “Chánh niệm và tỉnh giác”. Chữ “Satisampajñana,” thường được dịch là “chánh niệm và tỉnh giác.” Trong từ

này “sati” nghĩa là chánh niệm trong khi tọa thiền, hành giả quan sát đề mục chính cũng như những diễn tiến khác. Chữ “Sampajana” có nghĩa là chánh niệm rõ ràng trong khi đi, co duỗi, uống éo, xoay, nhìn một bên hay những hoạt động khác trong cuộc sống hằng ngày. Thứ nhì là “Tránh người không chánh niệm”. Không giao du với người không có chánh niệm là cách thứ hai nhằm phát triển chánh niệm. Nếu bạn cố gắng hết sức mình để được chánh niệm, nhưng cứ gặp mãi những người không có chánh niệm trong những buổi nhân đàm hý luận. Thứ nghĩ xem chánh niệm của bạn sẽ bị tan biến nhanh chóng như thế nào. Thứ ba là “Lựa bạn hữu có chánh niệm”. Cách thứ ba nhằm phát triển chánh niệm là giao du thân cận với những người có chánh niệm. Những người như thế có thể là nguồn khích lệ mạnh mẽ. Chỉ thân cận với họ, trong môi trường mà chánh niệm được xem là có giá trị thì chánh niệm của bạn có thể được đào sâu và lớn mạnh thêm. Thứ tư là “Hướng tâm về chánh niệm”. Cách thứ tư nhằm phát triển chánh niệm là hướng tâm vào chánh niệm. Điều này có nghĩa là đặt chánh niệm lên hàng đầu, luôn nhắc nhở tâm quay trở về với chánh niệm trong mọi hoàn cảnh. Điều này rất quan trọng; nó giúp hành giả tạo nên thói quen không quên lãng hay thất niệm. Bạn nên cố gắng chánh niệm càng nhiều càng tốt, tránh những hoạt động không đưa đến chánh niệm sâu xa. Là một hành giả bạn chỉ có một việc để làm, đó là luôn luôn giữ chánh niệm về những gì đang xảy ra trong hiện tại. Trong một khóa ần tu, bạn phải dẹp qua một bên tất cả những giao tiếp ngoài xã hội, không viết hay đọc sách, ngay cả không đọc kinh điển. Lúc ăn nên đặc biệt cẩn trọng để không rơi vào thói quen thất niệm. Bạn nên xem coi thời gian, địa điểm, số lượng và loại thực phẩm bạn ăn có cần thiết cho mình hay không. Nếu không thì bạn nên tránh lặp lại thói quen không cần thiết.

---o0o---

65. Tâm

Tâm là gốc của muôn pháp. “Tâm” hay “Ý” tức là “Tâm Phân Biệt” của mình, tức là thức thứ sáu. “Tâm” không những phân biệt mà còn đầy dẫy vọng tưởng. Trong sáu thức đầu có thể nói là loại có tánh tri giác, do nơi lục căn mà phát ra sáu thứ tri giác này. Lục căn tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý; chúng phát xuất ra thấy (thị giác), nghe (thính giác), ngửi (khứu giác), nếm (vị giác), xúc chạm (xúc giác nơi thân), và hiểu biết (tri giác nơi ý). Con người ta gây tội tạo nghiệp nơi sáu căn này, mà tu hành giác ngộ cũng ở nơi sáu căn này. Nếu không bị ngoại cảnh chi phối thì đó chính là đang có tu tập. ngược lại, nếu bị cảnh giới bên ngoài làm cho xoay chuyển tức là đọa lạc. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Có một số từ ngữ Sanskrit và Ba Li chỉ tâm như Mana, Citta, Vijnana, Vinnana. Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy.

Hãy nhìn vào chính mình để thấy tâm chẳng có hình tướng gì cả. Hình ảnh đến và đi; tâm mình nhìn thấy hình ảnh đến và đi. Âm thanh đến và đi; tâm mình cũng nghe âm thanh đến và đi. Vì tâm không có hình tướng nên tâm có thể hiển lộ các pháp đến đi trong vô lượng hình tướng. Cũng bởi vì không có hình tướng nên tâm có thể hiển lộ như là hình ảnh và âm thanh mà mình thấy và nghe được. Hành giả nên thấy rằng tất cả chỉ là trạng thái của tâm mà thôi! Hãy nhìn vào tâm của chúng ta thì chúng ta sẽ thấy rằng niệm đến rồi đi, sinh rồi diệt. Tâm như một tấm gương cho chúng ta thấy hình ảnh vạn pháp được phản chiếu. Tất cả các ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu của tấm gương vẫn còn đó, bất động, bất diệt. Ngày trước,

sở dĩ chư tổ đánh thức đệ tử bằng tiếng vỗ của hai bàn tay, vì khi nghe tiếng vỗ là chúng ta nghe âm thanh; âm thanh đến rồi đi, nhưng tánh nghe vẫn còn đó, ngay cả trong giấc ngủ của chúng ta, không dời đổi, bất động và bất diệt. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng cái tâm trong sáng cũng giống như ánh trăng tròn trên bầu trời. Thỉnh thoảng có mây kéo đến che nó, nhưng trăng luôn ở trên mây. Mây bay qua, trăng lại chiếu sáng. Vì vậy, Phật tử chân thuần không nên lo nghĩ về cái tâm trong sáng. Cái tâm ấy luôn hiện hữu. Nên nhớ, khi vọng tưởng ập đến thì phía sau lớp vọng tưởng vẫn là cái tâm trong sáng. Vọng tưởng đến rồi đi, không có ngoại lệ. Chúng ta không nên vướng mắc về sự đến và đi của những vọng tưởng này. Chúng ta cùng sống và cùng hành xử trong tinh thần hòa hợp. Cùng nhau hành sự có nghĩa là đoạn trừ các ý tưởng của riêng mình, điều kiện và hoàn cảnh của riêng mình. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự nhiên biến thành cái tâm không. Khi tâm chúng ta trở thành tâm không thì nó cũng giống như tờ giấy trắng. Chừng đó ý tưởng chân thật, điều kiện và hoàn cảnh chân thật của chúng ta sẽ xuất hiện. Trong tu tập hằng ngày, khi chúng ta vái chào nhau, cùng tụng kinh, niệm Phật và cùng nhau thọ trai. Tâm chúng ta trở thành một (nhất tâm). Giống như nơi biển cả, khi có gió thổi thì tự nhiên sẽ có nhiều sóng. Khi gió dịu dần thì sóng cũng nhỏ hơn. Khi gió lặng thì mặt nước sẽ trở thành một tấm gương, trong đó mọi vật được phản ánh, từ núi non, cây cối đến mây trời, vân vân. Tâm của chúng ta cũng thế. Khi chúng ta có nhiều ham muốn và ý tưởng, sẽ giống như đại dương có nhiều sóng lớn. Nhưng sau khi chúng ta tu tập thiền định thì ý tưởng và ham muốn của chúng ta sẽ tan biến, cũng như sóng trong đại dương từ từ nhỏ dần. Rồi thì tâm chúng ta cũng giống như một tấm gương trong sáng, và mọi vật chúng ta nghe thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, suy nghĩ đều là chân lý.

“Citta” là một Phạn ngữ, được tạm coi là Tâm hay ý. Tâm suy nghĩ, tưởng tượng, lý luận, vân vân. Đây cũng chính là tâm thức. Tâm thức này hành sự qua năm ngả

đường tương ứng với năm căn. “Citta” ám chỉ tiến trình tâm thức và thường được sách vở Ấn Độ coi như đồng nghĩa với Mạt Na và A Lại Da thức. Trong nhận thức luận của Phật giáo Tây Tạng, người ta ám chỉ “citta” như là một cái “tâm chính,” được tháp tùng theo bởi những tâm sở. Định nghĩa về “Tâm” đổi khác tùy theo dân tộc và văn hóa. Nếu hỏi một người Việt Nam bình thường rằng tâm ở chỗ nào, người ấy sẽ chỉ vào trái tim hay lồng ngực; tuy nhiên, để trả lời cho cùng câu hỏi này, người Tây phương sẽ chỉ vào cái đầu của họ. Theo Phật giáo, tâm hay yếu tố tinh thần được định nghĩa là sự sáng suốt và hiểu biết. Nó không có hình tướng, không ai nhìn thấy nó; tuy nhiên, tâm tạo tác mọi hành động khiến chúng ta đau khổ và lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tất cả mọi hoạt động vật chất, lời nói hay tinh thần đều tùy thuộc tâm ta. Phạm sự của tâm là nhận biết được đối tượng. Nó phân biệt giữa hình thức, phẩm chất, vân vân. Cách duy nhất để đạt được Phật tánh là huấn luyện và chuyển hóa tâm cho đến khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi những nhiễm trược. Trong Anh ngữ, “mind” có nghĩa là trái tim, tinh thần, hay linh hồn. Mind với chữ “m” thường có nghĩa là chỗ ở của lý trí, “Mind” với chữ “M” viết hoa có nghĩa là chân lý tuyệt đối. Theo kinh nghiệm nhà thiền, thì tâm là toàn bộ tinh thức, nói cách khác lắng nghe khi nghe là tinh thức. Trong thiền, mặt trăng là biểu tượng của tâm. Tâm cũng giống như mặt trăng chiếu sáng và giúp cho chúng ta thấy được mọi thứ, nhưng tâm không phải là một vật mà chúng ta có thể chỉ vào được; tâm không có cả bóng lẫn hình dạng. Hiện thể là tâm đang hiển lộ; thực tánh của tâm chính là tánh không. Chúng ta có thể nghe tiếng sỏi chạm trên mặt đường; âm thanh của nó chính là tâm đang hiển lộ. Chúng ta có thể thấy phước đang bay phát phối trong gió; sự bay phát phối trong gió của phước chính là tâm hiển lộ. Thế thôi!

“Citta” còn được định nghĩa như là toàn bộ hệ thống thức, bốn nguyên thanh tịnh, hay tâm. Citta thường được dịch là “ý tưởng.” Trong Kinh Lăng Già cũng như

trong các kinh điển Đại Thừa khác, citta được dịch đúng hơn là “tâm.” Khi nó được định nghĩa là “sự chất chứa” hay “nhà kho” trong đó các chủng tử nghiệp được cất chứa, thì citta không chỉ riêng nghĩa ý tưởng mà nó còn có ý nghĩa có tính cách hữu thể học nữa. Trong Phật giáo không có sự phân biệt giữa tâm và thức. Cả hai đều được dùng như đồng nghĩa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tâm dẫn đầu các hành vi, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả.” Theo Đại Sư Ấn Quang: “Tâm bao hàm hết khắp cả thập pháp giới, đó là Phật pháp giới, Bồ Tát pháp giới, Duyên Giác pháp giới, Thanh Văn pháp giới, Thiên pháp giới, Nhân pháp giới, A Tu La pháp giới, Súc Sanh pháp giới, Ngạ Quỷ pháp giới, và Địa Ngục pháp giới. Một tâm mà hay sanh tất cả. Phật cũng do tâm sanh, mà địa ngục cũng do tâm tạo.” Theo Hòa Thượng Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, tâm có thể được định nghĩa đơn giản là sự nhận thức về một đối tượng bởi không có một tác nhân hay linh hồn chỉ huy mọi hoạt động. Tâm bao gồm trạng thái tính thoáng qua luôn luôn trôi lên rồi mất đi nhanh như tia chớp. “Vì sinh ra để thành nguồn của nó và chết đi để trở thành lối vào của nó, nó bền vững tràn trề như con sông nhận nước từ các suối nguồn bồi thêm vào dòng chảy của nó.” Mỗi thức nhất thời của dòng đời không ngừng thay đổi, khi chết đi thì truyền lại cho thức kế thừa toàn bộ năng lượng của nó, tất cả những cảm tưởng đã ghi không bao giờ phai nhạt. Cho nên mỗi thức mới gồm có tiềm lực của thức cũ và những điều mới. Tất cả những cảm nghĩ không phai nhạt được ghi vào cái tâm không ngừng thay đổi, và tất cả được truyền thừa từ đời này sang đời kia bất chấp sự phân hủy vật chất tạm thời nơi thân. Vì thế cho nên sự nhớ lại những lần sanh hay những biến cố trong quá khứ trở thành một khả năng có thể xảy ra. Tâm là con dao hai lưỡi, có thể xử dụng cho cả thiện lẫn ác. Một tư tưởng nổi lên từ một cái tâm vô hình có thể cứu hay phá hoại cả thế giới. Một tư tưởng như vậy có thể làm tăng trưởng hay giảm đi dân cư của một nước. Tâm tạo Thiên đàng và địa ngục cho chính mình.

Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng định rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu này là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái. Theo Phật giáo, tâm còn được gọi là ý thức, ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Chức năng của mạn na thức theo giả thiết là suy nghĩ về mạn na, như nhãn thức suy nghĩ về thế giới hình sắc và nhĩ thức suy nghĩ về thế giới của âm thanh; nhưng thực ra, ngay khi mạn na thức phát sinh ra cái nhị biên của chủ thể và đối tượng do từ cái nhất thể tuyệt đối của A Lại Da thì mạn na thức và quả thực tất cả các thức khác cũng bắt đầu vận hành. Chính vì thế mà trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo: “Niết Bàn của Phật giáo chính là sự tách xa cái mạn na thức phân biệt sai lầm. Vì mạn na thức làm nguyên nhân và sở duyên thì sự phát sinh bảy thức còn lại xảy ra. Lại nữa, khi mạn na thức phân biệt và chấp thủ vào thế giới của các đặc thù ở bên ngoài thì tất cả các loại tập khí (vasana) được sinh ra theo, và A Lại da được chúng nuôi dưỡng cùng với cái ý tưởng về “tôi và của tôi,”

mạt na nắm giữ nó, bám vào nó, suy nghĩ về nó mà thành hình và phát triển. Tuy nhiên, trong bản chất, mạt na và mạt na thức không khác gì nhau, chúng nhờ A Lại Da làm nguyên nhân và sở duyên. Và khi một thế giới bên ngoài thực vốn chỉ là sự biểu hiện của chính cái tâm mình bị chấp chặt mà cho là thực, thì cái hệ thống tâm thức (tâm tụ—citta-kalapa) liên hệ hỗ tương được sinh ra trong tổng thể của nó. Giống như nhưng con sóng biển, được vận hành bởi cơn gió của một thế giới bên ngoài là thế giới do chính cái tâm người ta biểu hiện ra, sinh khởi và biến diệt. Do đó bảy thức kia diệt theo với sự diệt của mạt na thức.”

Hành giả nên luôn tỉnh thức rằng thân này đang biến đổi, và tâm này đang chạy đông chạy tây. Hãy dụng công tu tập cho đến khi chúng ta có thể nhận ra rằng tâm vốn tịch lặng giống như bản chất của nước vốn tịch lặng, bất biến và bất động cho dù sóng cứ trào lên và lặn xuống; và cho dù bọt sóng cứ thành hình và tan biến. Hành giả nên tự xem tâm mình như một con trâu. Thiền định giống như việc thuần hóa trâu vậy, nhưng kỳ thật, hành giả cũng không cần phải thuần hóa gì cả, mà chỉ cần quan sát trâu một cách liên tục. Chúng ta biết là chúng ta thấy tâm khi một niệm khởi lên. Cho tới khi nào chúng ta không còn thấy trâu và người giữ trâu nữa là chúng ta đã thấy được bản chất rỗng rang thật sự của tâm rồi đó! Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng vạn pháp đang hiển lộ trong tâm mình. Khi chúng ta nhìn quanh thì mình lại không thể thấy được tâm, nhưng không vì thế mà mình nói là không có tâm, vì thức vẫn sinh và diệt. Chúng ta cũng không thể nói là có cái gọi là tâm, vì không có dấu vết nào của nó cả. Các niệm đến và đi y hệt như ảo ảnh. Nếu chúng ta cố chấp giữ niệm trong tâm, vô hình trung chúng ta chỉ chấp giữ ảo ảnh, và không có cách nào chúng ta giải thoát ra khỏi khổ đau phiền não của cõi ta bà này. Tuy nhiên, hành giả cũng không nên tìm cách xóa đi bất cứ gì trong tâm mình, bởi vì điều này không ai có thể làm được. Hãy nhận ra định luật duyên khởi, hãy nhìn thấy tánh không của vạn pháp. Hãy cứ mở mắt ra và nhìn thấy tất cả.

Chúng ta sẽ thấy rằng tất cả chỉ nằm trong bản chất của tánh không rỗng rang mà thôi!

---o0o---

66. Tâm Là Đối Tượng Của Thiền Quán

Tâm con người luôn tán loạn hay tâm phóng dật và đuổi theo lục trần không ngừng nghỉ. Có ai đó hỏi vị Thiền sư làm sao nhìn vào tự tánh của mình. Vị Thiền sư đáp: “Làm sao thấy được? Vì nếu có một cái lồng với sáu cửa sổ và một con khỉ trong đó. Nếu có ai gọi ‘khỉ ơi,’ con khỉ liền trả lời, và nếu có ai khác lại gọi nữa ‘khỉ ơi’ thì khỉ lại trả lời. Và cứ thế nó tiếp tục trả lời. Tâm con người lại cũng như thế ấy”. Nhờ thiền định mà chúng ta có được cái tâm định tĩnh. Tâm của người tu phải thanh tịnh. Người tu không nên cầu khả năng dự tri hay sự biết trước. Sự biết trước chẳng mang lại điều gì hay ho, mà ngược lại chỉ gây thêm phiền phức cho chúng ta mà thôi. Nó khiến cho chúng ta phân tâm, không tập trung tinh thần được, do đó vọng tưởng sẽ rối bời và phiền não sẽ chồng chất thêm. Nếu không cầu sự biết trước, chúng ta sẽ không có phiền não, tâm không bị chướng ngại. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy: “Bởi không chướng ngại, nên không sợ hãi, viễn ly hết mọi mộng tưởng điên đảo, đó là Niết Bàn cứu cánh.” Đây mới chính là tâm của hành giả trên bước đường tu Đạo. Thứ nhất, tâm là một đối tượng phiền toái cho hành giả. Tâm cảnh hay tâm thân (trạng thái tâm). Một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quấy rối thiền quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quấy nhiễu. Nếu

chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống rỗng. Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: “Một kẻ đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc.” Theo kinh Lăng Già, có ba loại tâm thức. Thứ nhì, bạn không thể chạy trốn khỏi tâm. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn không thể chạy trốn khỏi tâm. Với thiền bạn có thể huấn luyện cho tâm bình tĩnh và thoát khỏi những xáo trộn bên trong hay bên ngoài. Áp dụng tập trung tĩnh thức với những hỗn loạn bên trong và mâu thuẫn tinh thần, quan sát hay chú tâm đến tất cả những trạng thái thay đổi của tâm. Khi tâm được phát triển đúng cách, nó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc nhất. Nếu tâm bị xao lãng nó sẽ mang lại cho bạn trở ngại và khó khăn không thể kể xiết. Tâm kỹ luật rất mạnh mẽ và hữu hiệu. Người trí huấn luyện tâm họ như người ta huấn luyện ngựa vậy. Vì thế bạn nên quan sát tâm mình. Thiền quán làm nhiệm vụ quan sát mà không chống cự lại những thay đổi nơi tâm. Khi bạn ngồi một mình bạn nên quan sát những thay đổi nơi tâm. Chỉ nên quan sát mà không chống cự lại hay trốn chạy hay kiểm soát những thay đổi ấy. Khi tâm đang ở trạng thái tham dục, nên tĩnh thức biết mình đang có tâm tham dục. Khi tâm đang ở trạng thái sân hận hay không sân hận, nên tĩnh thức biết mình đang có tâm sân hận hay tâm không sân hận. Khi tâm tập trung hay tâm mê lung, bạn nên tĩnh thức biết mình đang có tâm tập trung hay tâm mê lung. Bạn nên luôn

nhớ nhiệm vụ của mình là quan sát những hoàn cảnh thay đổi mà không đồng hóa với chúng. Nhiệm vụ của bạn là không chú tâm vào hoàn cảnh bên ngoài mà chú tâm vào chính bạn. Quả là khó khăn, nhưng có thể làm được. Chúng ta nên quan sát tâm mình trong đời sống hằng ngày. Quan sát tâm trong tất cả mọi hoàn cảnh. Quan sát sự làm việc của tâm nhưng không đồng nhất hay bào chữa cho tư tưởng của bạn, không xây bức màn thành kiến, không mong chờ tưởng thưởng hay thỏa mãn. Quan sát thấy những cảm giác ham muốn, sân hận, ganh ghét, và nhiều trạng thái bất thiện khác phát sanh và làm đảo lộn sự quân bình của tâm, từ đó tiếp tục hành thiền để loại bỏ chúng. Một khi tâm đã an định, chúng ta có thể đi vào phố chợ một cách tự tại. An định tâm là điều rất quan trọng. Hành giả tu thiền phải luôn nhớ rằng càng mong muốn tỏ ngộ, mình càng xa tỏ ngộ. Nếu chúng ta muốn tìm một nơi lý tưởng để hành thiền, chúng ta sẽ không tìm được chỗ nào vừa ý đâu. Tuy nhiên, nếu chúng ta cắt đứt mọi suy tưởng và trở về với cái sơ tâm, cái sơ tâm đó sẽ là sự tỏ ngộ chân thật nhất. Nếu chúng ta giữ được tâm không, thì bất cứ đâu cũng là Niết Bàn. Vì vậy chúng ta phải mạnh mẽ giữ kín miệng, không nói thay cho tu tập. Chúng ta phải học trực tiếp từ trời xanh, mây trắng, núi non thật yên tĩnh, và ngay cả nơi phố chợ ồn ào náo nhiệt. Tất cả là như thị. Đó là vị thầy lớn nhất của chúng ta. Hy vọng tất cả chúng ta đều trước tiên phá được tự ngã và tìm về cái tâm trong sáng trong mọi lúc.

---o0o---

67. Thiền Quán và Tâm Chúng Sanh

Tâm trí con người ảnh hưởng sâu đậm trên cơ thể. Nếu để tâm ta hoạt động tội lỗi và nuôi dưỡng tư tưởng bất thiện, tâm có thể gây ra những thảm họa. Tâm có thể giết chúng sanh, nhưng tâm có thể chữa khỏi thân bệnh. Khi tâm trí được tập trung về những tư tưởng lành mạnh với cố gắng và hiểu biết chính đáng, hiệu quả mà nó có thể sinh ra rất rộng lớn. Tâm trí với tư tưởng trong sáng và lành mạnh

thực sự đưa đến một cuộc sống khỏe mạnh thoải mái. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Không có kẻ thù nào làm hại chúng ta bằng tư tưởng tham dục, đố kỵ, ganh ghét, vân vân. Một người không biết điều chỉnh tâm mình cho thích hợp với hoàn cảnh thì chẳng khác gì thầy ma trong quan tài. Hãy nhìn vào nội tâm và cố gắng tìm thấy lạc thú trong lòng và bạn sẽ thấy một suối nguồn vô tận lạc thú trong nội tâm sẵn sàng cho bạn vui hưởng. Chỉ khi tâm trí được kiềm chế và giữ đúng trên con đường chính đáng của sự tiến bộ nhịp nhàng thứ tự thì nó sẽ trở nên hữu ích cho sở hữu chủ và cho xã hội. Tâm phóng túng bừa bãi sẽ là mối nguy cơ. Tất cả sự tàn phá gieo rắc trên thế giới này đều do sự tạo thành loài người mà tâm trí không được huấn luyện, kiềm chế, cân nhắc và thăng bằng. Bình tĩnh không phải là yếu đuối. Một thái độ bình tĩnh luôn thấy trong con người có văn hóa. Chẳng khó khăn gì cho một người giữ được bình tĩnh trước những điều thuận lợi, nhưng giữ được bình tĩnh khi gặp việc bất ổn thì thực là khó khăn vô cùng. Bằng sự bình tĩnh và tự chủ, con người xây được sức mạnh nghị lực.

Tâm bị ảnh hưởng bởi sự bất an, khiêu khích, nóng giận, cảm xúc, và lo lắng. Không nên đi đến một quyết định vội vàng nào đối với bất cứ vấn đề gì khi bạn đang ở trong một tâm trạng bất an hay bị khiêu khích, ngay cả lúc bạn thoải mái ảnh hưởng bởi cảm xúc, vì quyết định trong lúc cảm xúc bạn có thể phải hối tiếc về sau này. Nóng giận là kẻ thù tệ hại nhất của chính bạn. Tâm là người bạn tốt nhất, mà cũng là kẻ thù tệ hại nhất. Bạn phải cố gắng tiêu diệt những đam mê của tham, sân, si tiềm ẩn trong tâm bằng cách tu tập giới định huệ. Bí quyết của đời sống hạnh phúc và thành công là phải làm những gì cần làm ngay từ bây giờ, và đừng lo lắng về quá khứ cũng như tương lai. Chúng ta không thể trở lại tái tạo được quá khứ và cũng không thể tiên liệu mọi thứ có thể xảy ra cho tương lai. Chỉ có khoảng thời gian mà chúng ta có thể phần nào kiểm soát được, đó là hiện tại.

Hãy trau dồi tâm bằng lòng từ ái. Nếu có thể an ủi người khác bằng những lời lẽ dịu dàng để làm cho họ an lòng và hạnh phúc thì tại sao chúng ta không làm? Nếu

chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng của cải thì dù việc bác ái này nhỏ nhoi đến thế nào đi nữa nó cũng không thể nghĩ bàn được. Trau dồi tâm bằng cách lấy ân trả oán. Trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã khẳng định: “Nếu bạn không muốn có kẻ thù, trước tiên bạn phải giết kẻ thù lớn nhất chính nơi bạn, đó là sự nóng giận của bạn. Hơn nữa, nếu bạn hàm hồ hành động có nghĩa là bạn đã làm đúng những ước vọng của kẻ thù bạn, vô tình bạn đã sa vào bẫy của họ. Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ học hỏi được từ những người tán dương, giúp đỡ và thân cận gần gũi bạn. Có nhiều điều bạn có thể học hỏi được từ kẻ thù; bạn không nên nghĩ rằng họ hoàn toàn sai vì họ là kẻ thù của bạn. Kẻ thù của bạn đôi khi có nhiều đức tính tốt mà bạn không ngờ được. Bạn không thể nào loại bỏ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán. Nếu làm như vậy bạn sẽ tạo thêm kẻ thù mà thôi. Phương pháp tốt nhất và đúng nhất để chống lại kẻ thù là mang lòng thương yêu đến họ. Bạn có thể nghĩ rằng điều đó không thể làm được hay vô lý. Nhưng phương pháp đó đã được người trí đánh giá rất cao. Khi bạn bắt đầu biết một người nào đó rất giận dữ với bạn, trước nhất bạn hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân chính của sự thù hận đó; nếu là lỗi của bạn thì bạn nên thừa nhận và không ngần ngại xin lỗi người đó. Nếu là do sự hiểu lầm giữa hai người thì bạn nên giải bày tâm sự và cố gắng làm sáng tỏ cho người đó. Nếu vì ganh ghét hay cảm nghĩ xúc động nào đó, hãy đem lòng từ ái đến cho người ấy để bạn có thể ảnh hưởng người đó bằng năng lượng tinh thần.

Trau dồi độ lượng và khiêm tốn nơi tâm. Hãy trau dồi độ lượng, vì độ lượng giúp bạn tránh những phán xét vội vàng, thông cảm với những khó khăn của người khác, tránh phê bình nguy hiểm để nhận thức rằng cả đến người tài ba nhất cũng không thể không sai lầm; nhược điểm mà bạn tìm thấy nơi người cũng có thể là nhược điểm của chính bạn. Khiêm nhường không phải là nhu nhược, mà khiêm nhường là cái thước đo của người trí để hiểu biết sự khác biệt giữa cái hiện tại và

cái sẽ đến. Chính Đức Phật đã bắt đầu sứ mệnh hoằng pháp của Ngài bằng đức khiêm cung là loại bỏ tất cả niềm kiêu hãnh của một vị hoàng tử. Ngài đã đạt Thánh quả nhưng chẳng bao giờ Ngài mất cái hồn nhiên, và chẳng bao giờ Ngài biểu lộ tánh kẻ cả hơn người. Những lời bình luận và ngụ ngôn của Ngài chẳng bao giờ hoa mỹ hay phô trương. Ngài vẫn luôn có thì giờ để tiếp xúc với những người hèn kém nhất. Kiên nhẫn với tất cả mọi chuyện. Nóng giận đưa đến rừng rậm không lối thoát. Trong khi nóng giận chẳng những chúng ta làm bực bội và làm người khác khó chịu vô cùng, mà chúng ta còn làm tổn thương chính mình, làm yếu đi thể chất và rối loạn tâm. Một lời nói cộc cằn giống như một mũi tên từ cây cung bắn ra không bao giờ có thể lấy lại được dù cho bạn có xin lỗi cả ngàn lần.

---o0o---

68. Tâm Giác Ngộ

Theo Phật giáo, trí tuệ không phải là sự chất đống của tri thức. Trái lại, nó là sự vụng vãi để thoát khỏi các tri thức ấy. Nó đập vỡ những tri thức cũ để làm phát sinh những tri thức mới phù hợp với thực tại hơn. Khi Copernicus phát hiện trái đất quay xung quanh nó và quay xung quanh mặt trời, có biết bao nhiêu ý niệm cũ về thiên văn học bị sụp đổ, trong đó có ý niệm trên và dưới. Thuyết Lượng Tử hiện thời đang phân đấu mãnh liệt để vượt thoát các ý niệm đồng nhất và nhân quả vốn là những ý niệm căn bản xưa nay của khoa học. Khoa học cũng đang dần thân trên con đường rũ bỏ ý niệm như đạo học. Cái hiểu biết nơi con người được diễn dịch thành khái niệm, tư tưởng và ngôn ngữ. Cái biết ở đây là tri thức thu lượm được bằng cách chất chứa. Nó là cái thấy trực tiếp và mau lẹ. Về mặt tình cảm thì gọi là cảm xúc. Về mặt tri thức thì gọi là tri giác. Nó là một trực giác chứ không phải là kết quả của suy luận. Có khi nó hiện hữu tràn đầy trong chúng ta, nhưng chúng ta không diễn dịch nó thành khái niệm được, không dùng hình thức tư duy để chuyên chở nó được và do đó không diễn tả được thành lời. Không thể diễn tả nên lời, đó

là tâm trạng của chúng ta vào lúc đó. Có những tri thức được nói trong đạo Phật là “bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết,” nghĩa là không thể suy tư, nghị luận và lập thành học thuyết được. Ngoài ra, sự hiểu biết còn là miếng chắn giúp bảo vệ hành giả khỏi sự tấn công của tham, sân và si. Con người thường hành động sai quấy là do bởi vô minh hoặc không thấy rõ được chính mình, không thấy rõ những khát vọng muốn đạt hạnh phúc cũng phương cách nào để đạt được chân hạnh phúc. Sự hiểu biết còn giúp hành giả có khả năng triệt tiêu nhiễm trược và tăng cường đức tính tốt nơi chính mình.

Giác Ngộ Tâm là cái diệu tâm bản giác hay bản tánh nguyên thủy của con người. Giác Ngộ Tâm luôn giác ngộ rằng thân này chẳng phải TA và CỦA TA, mà đó chỉ là một sự tổng hợp giả tạm của tứ đại (đất, nước, lửa, gió) mà thôi. Dĩ nhiên tiến trình của Tâm được kinh điển hệ thống hóa và mô tả một cách rất rõ ràng, nhưng kinh nghiệm tâm qua Thiền định vượt ra ngoài sách vở kinh điển. Sách vở không thể nào nói cho mình biết về kinh nghiệm phát sinh của si mê, hay cảm giác phát sanh từ tác ý. Người có tâm giác ngộ là người không dính mắc vào ngôn từ, mà chỉ đơn thuần thấy tất cả các pháp đều vô thường, khổ và vô ngã. Con người ấy có khả năng buông xả. Khi các pháp phát sinh, người ấy tỉnh thức và biết rõ, nhưng không chạy theo chúng. Người con Phật nên luôn nhớ rằng một khi Tâm này bị khuấy động thì nhiều loại tâm khác được thành hình, tư tưởng và phản ứng cũng được khởi lên từ đó. Vì vậy mà người có tâm giác ngộ luôn thấy sự vật theo chân lý, không cảm thấy hạnh phúc hay khổ đau theo những đổi thay của điều kiện. Đây mới đích thực là sự bình an, không sanh, không già, không bệnh, không chết, không tùy thuộc vào nhân quả hay điều kiện, vượt ra ngoài hạnh phúc và khổ đau, thiện và ác. Không còn cái gì để nói hay cái tâm nào khác để chứng đắc nữa. tâm thức phân biệt này cũng thế, nó chỉ là sự tổng hợp của sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp mà thôi. Do vậy nên nó cũng chẳng phải là TA và CỦA TA nữa. Hiểu được như vậy, hành giả tu tập sẽ dứt trừ hai thứ trói buộc là NGÃ và NGÃ

SỞ. Ngã và Ngã sở đã không, tức nhiên sẽ dứt trừ được cái “Ngã Tướng” hay cái “Chấp Ta”; sự “Chấp có nơi người khác” hay “Nhơn Tướng” cũng không; sự chấp “Có” nơi tất cả chúng sanh hay “Chúng Sanh Tướng”; sự chấp “Thọ Giả Tướng” hay không có ai chứng đắc. Vì Bốn Tướng Chúng Sanh đều bị dứt trừ, nên hành giả liền được Giác Ngộ.

Tâm giác ngộ là một trong sáu yếu để phát triển Bồ Đề Tâm. Chúng sanh thường chấp sắc thân này là ta, tâm thức có hiểu biết, có buồn giận thương vui là ta. Nhưng thật ra, sắc thân này giả dối, ngày kia khi chết đi nó sẽ tan về với đất bụi, nên thân tứ đại không phải là ta. Tâm thức cũng thế, nó chỉ là thể tổng hợp về cái biết của sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Ví dụ như một người trước kia dốt, nay theo học chữ Việt, tiếng Anh, khi học thành, có cái biết về chữ Việt tiếng Anh. Lại như một kẻ chưa biết Ba Lê, sau có dịp sang Pháp du ngoạn, thu thập hình ảnh của thành phố ấy vào tâm. Khi trở về bản xứ có ai nói đến Ba Lê, nơi tâm thức hiện rõ quang cảnh của đô thị ấy. Cái biết đó trước kia không, khi lịch cảnh thu nhận vào nên tạm có, sau bỏ lãng không nghĩ đến, lần lần nó sẽ phai nhạt đến tan mất hẳn rồi trở về không. Cái biết của ta khi có khi không, hình ảnh này tiêu hình ảnh khác hiện, tùy theo trần cảnh thay đổi luôn luôn, hư giả không thật, nên chẳng phải là ta. Cổ đức đã bảo: “Thân như bọt tụ, tâm như gió. Huyền hiện vô căn, không tánh thật.” Nếu giác ngộ thân tâm như huyền, không chấp trước, lần lần sẽ đi vào cảnh giới “nhơn không” chẳng còn ngã tướng. Cái ta của ta đã không, thì cái ta của người khác cũng không, nên không có “nhơn tướng.” Cái ta của mình và người đã không, tất cái ta của vô lượng chúng sanh cũng không, nên không có “chúng sanh tướng.” Cái ta đã không, nên không có bản ngã bền lâu, không thật có ai chứng đắc, cho đến cảnh chứng thường trụ vĩnh cửu của Niết Bàn cũng không, nên không có “thọ giả tướng.” Đây cần nên nhận rõ, cũng không phải không có thật thể chân ngã của tánh chân như thường trụ, nhưng vì Thánh giả không chấp

trước, nên thể ấy thành không. Nhơn đã không thì pháp cũng không, vì sự cảnh luôn luôn thay đổi sanh diệt, không có tự thể. Đây lại cần nên nhận rõ chẳng phải các pháp khi hoại diệt mới thành không, mà vì nó hư huyễn, nên đương thể chính là không, cả “nhơn” cũng thế. Cho nên cổ đức đã bảo: “Cần chi đợi hoa rụng, mới biết sắc là không.” (Hà tu đãi hoa lạc, nhiên hậu thị tri không). Nói về tâm giác ngộ, đức Phật đã từng nhắc nhở chúng đệ tử là hãy để tâm như một dòng sông, đón nhận và cuốn trôi đi tất cả; hay giữ cho tâm như ngọn lửa, đón nhận và thiêu rụi mọi thứ được ném vào. Không có thứ gì có thể dính mắc được trong dòng sông hay ngọn lửa, vì chúng sẽ bị dòng sông cuốn trôi hay ngọn lửa thiêu rụi tất cả. Nếu chúng ta có thể giữ tâm mình bằng cách này, chúng ta có được cái gọi là tâm giác ngộ vậy. Như vậy, hành giả tu thiền không nên giữ bất cứ thứ gì trong tâm, ngay cả khi chúng ta nghĩ rằng chúng ta có cái gọi là Như Lai Tạng trong tâm. Hãy buông bỏ tất cả mọi thứ mình tưởng rằng mình có. Hãy nhẹ nhàng buông bỏ ngay cả cái gọi là tâm giác ngộ. Hãy buông bỏ tất cả mọi thứ mình có, ngay cả nếu mình nghĩ mình có cái gọi là vô tâm. Hành giả khi đã giác ngộ “Nhơn” và “Pháp” đều không, thì giữ lòng thanh tịnh trong sáng không chấp trước.

---o0o---

69. Tâm Không

Theo Phật giáo, tâm của chúng ta là toàn bộ những gì mà chúng ta thấy, nghe và cảm thọ. “Tâm không” là tâm bất nhị: trạng thái của tâm thức trước khi nó bị chia thành nhị biên bởi tư tưởng. Tâm Không hay Vô tâm không có nghĩa là không có tâm, vô tâm có nghĩa là cái tâm không vướng mắc. Trong Thiền Phật giáo, “Vô Tâm” diễn tả trạng thái tâm thức trước khi nhị nguyên bị phân chia bởi tư tưởng. Chỉ khi nào trong tâm không còn một vật, ấy là vô tâm. Phật tử chân thuần đừng bao giờ nói là có hay không. Hãy nhận ra tánh không của tâm. Hãy thấy vạn pháp như ảnh hiện trong tâm, chúng ta không có lời nào để nói. Niệm

không từ đâu tới và rồi biến mất. Hãy quan sát tâm mình với không một niệm; rồi thì có và không sẽ không còn làm bận tâm mình nữa. Phật dạy, trong tu tập phải lấy pháp vô tâm để chế ngự vọng tâm. Trong Thiền, Tâm Không là Tâm Siêu Việt. Như vậy, tâm “không” có nghĩa là cái tâm “không nhị biên”, hay nói nôm na là cái tâm “không biết”. Trong cái tâm ‘không biết’, không có Phật, không có pháp, không tốt, không xấu, không sáng, không tối, không trời, không đất, không giống, không khác, không sắc, không không, không có bất cứ thứ gì trong đó. Nếu chúng ta giữ lấy cái tâm ‘không biết’, thấy như không thấy, nghe như không nghe, làm như không không làm. Đây chính là cái tâm không vướng mắc. Chúng ta dùng con mắt để nhìn, nhưng không chấp trước nơi mắt. Chúng ta dùng cái miệng mà không chấp trước nơi miệng. Nếu chúng ta giữ được cái tâm trong sáng như vậy, thì đỏ là đỏ, trắng là trắng, chúng ta không chấp trước vào đỏ mà cũng không chấp trước vào trắng. Chỉ có đỏ và trắng mà thôi. Không chúng đắc cái gì và cũng không có cái gì để chúng đắc cả (vô sở đắc). Điều này có nghĩa là trước khi suy nghĩ, không có ngôn ngữ và văn tự. Nếu chúng ta giữ lấy cái tâm không biết thì sẽ không có chúng đắc với không có gì để chúng đắc. Đây chính là cái tâm trống rỗng hay là tâm không. Tâm không là cái tâm không sanh diệt. Hành giả tu thiền nên giữ cái tâm này trong mọi lúc và ở mọi nơi.

Tổ Bồ Đề Đạt Ma mang sang Trung Quốc quan điểm của người Ấn về chư pháp đến từ tâm. Cái mà chúng ta gọi là tâm siêu việt vì nó vượt qua giới hạn, như mặt trời không bị mây che. Tất cả các vị nối pháp của Ngài, cho đến tổ thứ năm, đều đồng ý rằng thiền là giữ cho tâm này không bị nhiễm ô. Tâm như minh kính đài, không để cho bụi đóng khi soi nó, nghĩa là người tu phải giữ tâm mình như người soi gương giữ kiếng vậy. Mãi đến khi tiếng sét Huệ Năng nổ lên thì thuyết “Tâm Không” mới thực sự ra đời. Tâm Không là Phật tánh sẵn có nơi mỗi chúng sanh (không phải do nỗ lực mà có cái tâm này, chỉ cần trở về với nó là được). Ý

tưởng là khi các bạn nỗ lực để hoàn thành một nhiệm vụ và nếu dốc hết năng lực, cuối cùng các bạn có thể thành công, các bạn tự buông mình với tư cách ý thức. Tuy nhiên, trên thực tế tâm thức của các bạn vẫn còn nỗ lực hoàn thành công việc, trước khi các bạn biết rõ điều đó các bạn thấy sự việc đã xong rồi, “Hoạn nạn của con người là cơ may của thượng đế.” Đó là điều mà người ta muốn nói bằng câu “Thực hiện được nhiệm vụ nhờ ở tâm không.” Nhưng người ta cũng có thể hiểu quan niệm của Phật chẳng có tâm theo cách triết học. Vì theo triết học Thiền, tất cả chúng ta đều có sẵn Phật tánh phát sinh Bát Nhã, soi sáng mọi sinh hoạt tinh thần và thể xác của chúng ta. Phật tánh cũng tác động như mặt trời phát sinh ra ánh sáng và sức nóng, hay như tấm gương phản ảnh tất cả những gì xuất hiện trước nó, nghĩa là một cách vô thức, với “vô tâm” theo nghĩa trạng từ. Vì vậy người ta nói rằng “Phật vô tâm” hay “nhờ thành Phật người ta hiểu vô niệm.” Do đó, một cách triết lý mà nói, không cần bất cứ một nỗ lực có ý thức nào cả, kỳ thật chúng chỉ là những chướng ngại cho sự thành Phật mà thôi. Chúng ta vốn là những vị Phật. Nói thành một cái gì đó là phạm Thánh và theo lý luận học, là một sự trùng lập. Do đó “không có tâm” hay “yêu thích vô niệm,” do vậy nó có nghĩa là không có tất cả mọi nỗ lực xảo diệu, tự tạo hay giả dối bên ngoài, tất cả đều trái ngược với tâm không.

---o0o---

70. Phân Biệt và Vô Phân Biệt

“Vikalpa” là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Phân Biệt,” một trong những từ Phật giáo quan trọng trong nhiều kinh điển và luận điển khác nhau. Từ Trung Hoa là “Fen-Pieh,” có nghĩa là cắt và chia ra bằng dao, điều này tương ứng chính xác với từ gốc Phạn ngữ “Viklp.” Như thế người ta có thể nói “phân biệt” là nhận thức có tính cách phân tích, nó gọi lên sự hiểu biết có tính cách tương đối và biện luận mà chúng ta dùng trong các mối giao thiệp hằng ngày giữa chúng ta và thế

giới bên ngoài, cũng như trong tư tưởng suy tư cao độ của chúng ta. Vì cốt lõi của tư tưởng là phân tích, nghĩa là phân biệt, con dao giải phẫu càng sắc bén, thì sự suy lý càng vi tế và kết quả càng vi diệu hơn. Nhưng theo cách tư duy của Phật giáo, hoặc đúng hơn theo kinh nghiệm của Phật giáo, năng lực phân biệt này đặt căn bản bên Trí Vô Phân Biệt. Trí huệ là cái có nền tảng trong tri thức con người, và nhờ nó mà chúng ta có thể phóng cái nhìn vào tự tánh mà tất cả chúng ta đều có, nó cũng được biết như là Phật tánh. Thực ra Tự tánh chính là Trí tuệ. Và Trí Vô Phân Biệt này là cái “tự tại với ái nhiễm.” Tâm không phân biệt là tâm thức xa lìa vứt bỏ cái ý thức phân biệt (đạt đến trí tuệ bình đẳng chân thực). Có hai loại: Vô Phân Biệt Tâm Vô Lậu, tức cái trí thể hội chân như. Cái trí vô lậu không phân biệt. Trạng thái mà chủ thể và đối tượng không còn phân biệt. Vô Phân Biệt Tâm Hữu Lậu, tức là tâm hiện lượng tư tính của cảnh bao gồm trí nhớ do suy nghĩ, lý luận và tự thức. Trong Kinh Lăng Già, phân biệt trái nghịch với sự hiểu biết trực giác là sự hiểu biết vượt ngoài phân biệt. Trong cuộc sống thế tục hằng ngày, nếu “phân biệt” được xử lý một cách hợp lý sẽ vận hành để sản sinh ra những hiệu quả tốt, nhưng nó không thể đi sâu vào tâm thức mà chân lý tối hậu tiềm ẩn trong đó. Để đánh thức chân lý ra khỏi giấc ngủ sâu, chúng ta phải từ bỏ phân biệt. Pháp Tướng hay Duy Thức tông cho rằng mọi hình thức chỉ là sự phân biệt chứ không có ngoại lệ. Phân biệt khởi là các mê hoặc khởi lên từ tư duy, giáo pháp và thầy bạn, ngược lại với những phân biệt sai lầm được huân tập tự nhiên hay là câu sinh khởi. Ý nghĩa về sự chấp trước được phát triển từ kết quả của sự lý luận. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật đã nhắc nhở Ngài Mahamati: “Này Mahamati, huyễn ảo không tạo ra các sai lầm, vì các sai lầm phát xuất từ sự phân biệt hư vọng.

Trong Phật giáo, cao, bằng, và kém chỉ là những trạng thái tương đối, chúng luôn biến đổi theo thời gian, không gian và hoàn cảnh. Cái mà bạn xem là vượt trội ở Việt Nam có thể không được xem như vậy tại Hoa Kỳ. Cái mà người ta xem là thấp kém ở Âu châu có thể không bị xem như vậy ở Á châu. Tỉ như tại hầu hết các

nơi bên Âu châu, khi có người chết, thân nhân còn lại sẽ đem thi thể người chết chôn hay hỏa thiêu với những nghi thức thích đáng và họ cho như vậy là văn minh. Tuy nhiên, tại một vài nơi ở Á châu, người ta đem thi thể người chết cắt ra từ khúc, rồi đem bỏ vào rừng cho chim hoang ăn, và họ cũng xem như vậy là hợp lý. Bên cạnh đó, trong vòng luân hồi sanh tử, trải qua nhiều đời kiếp, chúng ta đã từng có những địa vị vượt trội, hoặc bằng hoặc thấp kém lẫn nhau. Có lúc bạn là vua, nhưng lúc khác lại là một tên ăn mày. Vì vậy Đức Phật khuyên hàng đệ tử của Ngài là đừng bao giờ cố công so sánh hơn kém trong bất cứ hoàn cảnh nào. Vì khi bạn so sánh cao, bằng và thấp có nghĩa là bạn phân biệt giữa trạng thái tốt và xấu của tâm. Bạn có thể tránh được những lo âu không cần thiết nếu bạn cố gắng đừng so sánh mình với người khác. Kỳ thật, hành động so sánh tự nó không sai trái nếu bạn có khả năng xử dụng nó chỉ nhằm giúp tư tưởng và hành động của bạn tốt hơn. Tuy nhiên, thường thì hành động so sánh hơn kém sẽ đưa bạn đến chỗ lo âu không cần thiết. Nếu bạn nghĩ bạn hơn người, bạn có thể trở nên kiêu ngạo. Nếu bạn nghĩ bạn bằng người, bạn có thể sanh tâm lười biếng, trì trệ và không phấn đấu. Nếu bạn nghĩ bạn kém cỏi hơn người, bạn có thể trở nên nhút nhát, rụt rè, thậm chí đổ kỵ nữa là khác. Vì vậy người Phật tử chân thuần không nên so sánh hơn kém với ai.

Theo Phật giáo, cảnh và tâm không thể tách rời. người Phật tử không bao giờ quan sát bất cứ thứ gì một cách khách quan được. Nghĩa là tâm không thể tách rời khỏi cảnh. Vì thế mà Phật tử ngày nay đề nghị từ “Tham dự viên” thay vì chỉ là “quan sát viên.” Vì khi là quan sát viên, hành giả bị giới hạn trong sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng, nhưng khi đã là một “tham dự viên” thì sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng biến mất, nhường chỗ cho kinh nghiệm trực tiếp. Ý niệm “tham dự viên” đưa hành giả đến gần sự thực tập thiền quán. Khi chúng ta quán thân trên thân, theo kinh Niệm Xứ, hành giả biết mình quán niệm thân trên thân. Nghĩa là hành giả không coi thân mình như một đối tượng biệt lập với tâm quán niệm của mình. Thiền quán không là sự đo lường hay suy tự trên đối tượng quán niệm mà là

một kinh nghiệm trực tiếp về đối tượng ấy. Cái kinh nghiệm trực tiếp này được gọi là nhận thức “vô phân biệt.” Vấn đề đặt ra cho người Phật tử là: “Làm sao tâm con người có thể vượt qua từ phân biệt đến không phân biệt, từ ái nhiễm đến không ái nhiễm, từ hiện hữu đến không hiện hữu, từ tương đối đến tánh không, từ vạn vật đến cái bản tánh sáng như gương hay tự tánh, hoặc theo thuật ngữ Phật giáo từ mê đến ngộ. Làm thế nào bước di chuyển này được hiện thực này tạo nên sự kỳ diệu vĩ đại nhất, không chỉ có trong Phật giáo, mà còn trong tất cả mọi tôn giáo và triết học. Chừng nào thế giới này, như tâm con người nhận thức nó, còn là cảnh giới đối lập, chừng ấy vẫn chưa có con đường để vượt thoát nó và hài lòng với thế giới của “tánh không,” ở đó tất cả những đối lập được cho là tiêu tan hết. Phỉ sạch dần những thứ hỗn tạp, được biết với cái tên là “vạn pháp,” để thấy ngay chính trong cái gọi là gương bản tánh tự nó là một thứ bất khả tuyệt đối. Tuy nhiên, tất cả mọi Phật tử đều nỗ lực đi đến đó. Được nói theo lối triết học thì câu hỏi “từ phân biệt đến Không phân biệt” được đặt ra không đúng chỗ. Quả thực nó không có tác động quét sạch vạn pháp, đi từ phân biệt đến chỗ vô phân biệt, từ tương đối đến tánh không, vân vân. Nếu người ta chấp nhận một quá trình thanh tẩy, người ta nghĩ rằng một khi sự thanh tẩy này thành tựu, thì cái gương sẽ cho thấy vẻ sáng nguyên thủy của nó, và quá trình vẫn được tiếp tục như thế trên cùng một dòng chuyển động. Nhưng trong thực tế chính sự thanh tẩy là một tác phẩm của vẻ sáng nguyên thủy. Cái gì là “nguyên thủy” thì không còn gì liên hệ với thời gian và không có ai nghĩ rằng trong quá khứ xa xôi thì thanh tịnh và không ô nhiễm, rồi bởi vì nó không còn như thế nữa nên phải lau sạch và trả lại cho nó vẻ sáng như xưa kia. Vẻ sáng ấy hiện hữu trong khắp nơi trong mọi lúc, ngay cả khi người ta tin rằng nó bị phủ bụi và không phản ánh đúng sự vật. Vẻ sáng ấy không phải được phục hồi, nó không phải là một cái gì đó như sự cùng tột của một quá trình, nó không bao giờ rời bỏ cái gương. Nó là cái mà Pháp Bảo Đàn Kinh và các bản văn kinh khác của Phật giáo nói đến khi nói rằng Phật tánh thì đồng nhất nơi tất cả chúng sanh, ngu

cũng như trí. Như vậy “Trí vô phân biệt,” “tự tại với ái nhiễm,” hay “xưa nay không một vật,” tất cả đều dẫn chúng ta đến cùng một nguồn, đó là suối nguồn chính của kinh nghiệm Thiền.

Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật đã nhắc nhở Ngài Mahamati: “Này Mahamati, huyền ảo không tạo ra các sai lầm, vì các sai lầm phát xuất từ sự phân biệt hư vọng. Sự vô minh đã cấu trúc phạm phu tạo ra sự phân biệt sai lầm về tự tính. Tức là, vì quá mê đắm vào các phạm trù hữu và phi hữu, sinh và diệt, sự tạo lập và sự hủy hoại, vân vân, vốn là những sản phẩm của phân biệt, nên chúng ta không thể nhìn suốt vào chân lý và thực tính của các sự vật, chúng ta phải thoát ra khỏi sự cấu trúc của cái gọi là sự cần thiết thuộc luận lý về những đối lập và quay trở về với kinh nghiệm cơ bản nếu như chúng ta có được mà nhìn thấy và diễn dịch các sự vật bằng cái trí huệ được hiển lộ ở trong kinh nghiệm cơ bản này, vốn không thuộc luận lý mà phát sinh do tu tập, mà ta thủ đắc được sự hiện hữu trong ý nghĩa chân thật của nó, tất cả mọi giàn giá và kiến trúc của tri thức do đó mà bị phá vỡ, và điều được gọi là cái trí vô phân biệt sẽ tỏa sáng, và kết quả là chúng ta thấy rằng tất cả các sự vật là không sinh ra, không được tạo lập và không bao giờ tiêu diệt; và thấy rằng mọi tướng trạng đều giống như những hình tượng được tạo ra bằng ảo thuật, hay giống như một giấc mộng, những cái bóng được phản chiếu trên mặt tấm màn của sự tịch tĩnh miên trường. Điều này cũng chưa phải là sự thủ đắc toàn hảo. Muốn được toàn hảo thì ngay cả tấm màn thường hằng cũng phải bị loại bỏ, và chỉ có như thế thì vô minh mới bị xua tan vĩnh viễn để cho chúng ta hoàn toàn tự tại, không còn bị trở ngại trong cái thấy và hành động của chúng ta.”

---o0o---

71. Tâm Vô Phân Biệt

Phân biệt là nguyên nhân trực tiếp của luân hồi sanh tử. Kỳ thật vạn hữu giai không. Vì thế Đức Phật dạy: “Mọi người nên sống chung đồng điệu với nhau trong

mọi hoàn cảnh.” Sự hài hòa sẽ đưa đến hạnh phúc, ngược lại không hài hòa hay không đồng điệu sẽ đưa đến khổ đau phiền não vì nguyên nhân trực tiếp của sự không đồng điệu là sự phân biệt. Lịch sử thế giới đã cho thấy chính nạn phân biệt, phân biệt chủng tộc, màu da, tôn giáo, vân vân, đã gây ra không biết bao nhiêu là thảm họa cho nhân loại. Sự phân biệt chẳng những gây ra không đồng điệu trong cuộc sống, nó còn gây ra sự bất ổn cho cả thế giới. Theo Tương Ứng Bộ Kinh, Phẩm Tầm Cầu, có ba loại kiêu mạn: phân biệt hay kiêu mạn ‘Tôi bằng’, phân biệt hay kiêu mạn ‘tôi hơn,’ phân biệt hay kiêu mạn ‘tôi thua.’ Theo Thiền Sư D. T. Suzuki trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, phân biệt là một trong năm pháp tướng. Phân biệt là sự đặt tên cho tất cả các đối tượng và tính chất này mà phân biệt cái này khác với cái kia. Tâm phân biệt phân biệt tướng và hiện tượng, chủ quan lẫn khách quan, vì thế mà bảo rằng cái này là như thế này chứ không phải như thế kia. Từ đó chúng ta có những tên gọi như voi, ngựa, bánh xe, người hầu, đàn bà, đàn ông, từ đó mà phân biệt xảy ra.

Tâm phân biệt những tướng trạng khác nhau và chính tâm ấy lại chấp thủ những tướng trạng ấy. Ngày xưa có một thiền sư Trung Hoa đã nói: “Một người trước khi tu tập thiền, đối với người ấy núi là núi, sông là sông; sau khi nhận được chân lý về Thiền từ sự chỉ giáo của một vị thiền sư giỏi, đối với người ấy núi không còn là núi, sông không còn là sông nữa; nhưng sau đó, khi người ấy đã thật sự đạt đến chỗ an trụ trong thiền, thì núi lại là núi, sông lại là sông.” Câu này nghĩa là làm sao? Theo Thiền sư Thích Thiên Ân trong Triết Lý Thiền-Thực Tập Thiền, câu thứ nhất diễn tả quan điểm của một người chưa giác ngộ, cái hiểu biết thông thường nhìn sự vật qua lăng kính của tư duy sai lầm. Điều này không cần phải giải thích, vì nó là quan điểm quen thuộc đối với tất cả chúng ta. Câu thứ nhì khó hiểu hơn. Sau khi được một vị thầy giỏi dạy dỗ về thiền thì tại sao ông ta lại nói rằng núi không còn là núi, sông không còn là sông? Chúng ta phải hiểu câu nói ấy như thế này: Thế nào là một ngọn núi? Một ngọn núi là sự kết hợp giữa những đất, đá, cây cối và

hoa cỏ mà chúng ta đã gom chúng lại dưới cái tên “núi”. Vì vậy núi thật sự không phải là núi. Cũng như vậy, thế nào là một con sông? Một con sông là sự kết hợp giữa rất nhiều nước đang cùng nhau trôi chảy, một sự kết hợp không ngừng thay đổi. Kỳ thật không có một tự thể nào gọi là “sông” cả. Vậy nên sông không còn là sông. Đây chính là chân nghĩa của câu thứ nhì. Trong câu thứ ba vị thầy nói rằng đối với một người đã nhận thức thấu đáo và an trụ trong lý Thiền thì núi lại là núi và sông lại là sông. Về ý tưởng, lối nhìn này không thấy khác với quan điểm của phàm tình, nhưng về thực nghiệm, đây là cái nhìn của một người đã giác ngộ, căn bản khác hẳn cái nhìn của chính ông trước khi giác ngộ. Lúc trước khi ông nhìn ngọn núi, ông thấy nó với tâm phân biệt. Ông thấy nó cao hoặc thấp, lớn hoặc nhỏ, đẹp hoặc xấu. Tâm phân biệt của ông phát khởi yêu và ghét, quyến luyến và ghê tởm. Nhưng sau khi giác ngộ, ông nhìn sự vật với sự đơn giản cùng tột. Ông thấy núi là núi, chứ không phải cao hay thấp, sông là sông chứ không phải đẹp hay xấu. Ông thấy sự vật mà không còn phân biệt hay so sánh, chỉ như một tấm gương phản ánh chúng y hệt như tình trạng thật của chúng. Tâm Vô Phân Biệt là tâm thức xa lìa vứt bỏ cái ý thức phân biệt (đạt đến trí tuệ bình đẳng chân thực). Vô Phân Biệt Trí là trí nơi mà hiện thực được nhìn bằng cái nhìn “Viên Thành Thực Tánh,” nghĩa là hiện thực là hiện thực chứ không là gì khác. Nhận thức ở đây là một sự cảm thông mầu nhiệm trong đó không còn sự phân biệt chủ thể và đối tượng nữa. Tâm như hay cái biết không khái niệm. Với tâm vô phân biệt chúng ta không suy nghĩ, tưởng tượng hay nhận biết đối tượng, mà nhận biết đối tượng bằng trực giác một cách trực tiếp. Nhận biết bằng năm thức là vô phân biệt.

Hành giả nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta ép buộc tâm mình làm một điều gì đó, thì khi ấy chúng ta trở về với cái tâm phân biệt (thích, không thích, tốt, xấu, đúng, sai, vân vân) mà chúng ta đang muốn thoát ra. Tâm phân biệt là một trong những trở ngại lớn trong Thiền. Tâm phân biệt do thức với cảnh tượng bên ngoài làm duyên

hiện lên mà phát sinh từ ngũ quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Nghĩa rốt ráo của chánh kiến là không phân biệt. Thấy mọi người như nhau, không đẹp cũng không xấu, không thông minh cũng không ngu dốt. Hành giả nên luôn nhớ rằng tâm phân biệt phát xuất từ tham muốn và si mê, nó nhuộm màu mọi vật bằng cách này. Đó là thế giới do chính chúng ta tạo ra. Chúng ta cảm thấy cái nhà đẹp hay xấu, lớn hay nhỏ là do tâm phân biệt của chúng ta. Chúng ta dùng tham ái và si mê để so sánh với cái khác nên có sự phân biệt lớn nhỏ. Thế gian này luôn có sự bất đồng. Xem xét sự bất đồng của chúng, đồng thời tìm hiểu sự tương đồng. Sự tương đồng ấy nằm ở chỗ tất cả đều trống rỗng và không có tự ngã. Tâm không phân biệt không có nghĩa là tâm chết hay bất động như một pho tượng. Người giác ngộ cũng suy nghĩ nhưng biết tiến trình suy nghĩ là vô thường, bất toại nguyện, và không có tự ngã. Hành giả phải thấy những điều này một cách rõ ràng. Chúng ta cần phải truy tầm đau khổ và chặn đứng nguyên nhân gây ra đau khổ. Nếu không thấy được điều này thì trí tuệ sẽ không bao giờ nảy sinh. Hành giả không nên đoán mò mà phải thấy sự vật một cách rõ ràng và chính xác đúng theo thực tướng của nó, cảm giác chỉ là cảm giác, suy nghĩ chỉ là suy nghĩ. Đó là cách thức chấm dứt mọi vấn đề của chúng ta.

---o0o---

72. Tâm Vô Sở Trụ

Đức Phật thường dạy chúng đệ tử giữ tâm vô sở trụ. Nghĩa là chúng ta đừng dính mắc vào bất cứ thứ gì, cho dù là kinh điển, pháp môn hay ngay cả vị thầy. Nếu như chúng ta còn dính mắc vào bất cứ thứ gì, có nghĩa là chúng ta còn dính mắc vào một hình thức ngã chấp. Ngày xưa, các bậc tu hành không dính mắc vào đâu, đến độ quên cả thân thể và đời sống của chính mình. Mặc cho năm tháng trôi qua trong núi non rừng thẳm. Họ chỉ ngồi tĩnh lặng quán sát thiên nhiên; và chỉ biết rằng khi hoa anh đào nở là mùa xuân đang tới, thế thôi! Tâm Vô Sở Trụ là tâm

không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Tâm như vượn chuyền cây, hãy để cho nó đi nơi nào nó muốn; tuy nhiên, Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.” Theo Kinh Kim Cang, một vị Bồ Tát nên có các tư tưởng được thức tỉnh mà không trụ vào bất cứ thứ gì cả. Toàn câu Đức Phật dạy trong Kinh Kim Cang như sau: “Bất ưng trụ sắc sanh tâm, bất ưng trụ thanh, hương, vị, xúc, pháp sanh tâm, ưng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm (không nên sinh tâm trụ vào sắc, không nên sinh tâm trụ vào thanh, hương, vị, xúc, Pháp. Nên sinh tâm Vô Sở Trụ, tức là không trụ vào chỗ nào).

---o0o---

73. Nhất Điểm Tâm

Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), Phạn ngữ “Ekaggata” có nghĩa là một điểm duy nhất hay là trạng thái gom tâm an trụ vào một điểm duy nhất. Đây là tâm sở nằm trong các tầng thiền (jhanas). Nhất điểm tâm tạm thời khắc phục triền cái tham dục, một điều kiện tất yếu để đạt được thiền định. “Ekaggata” thực tập quán tưởng thật sát vào đề mục; tuy nhiên, “Ekaggata” không thể nào đạt được riêng lẻ, mà nó cần đến những yếu tố khác như “Tâm,” “Sát,” “Phi,” và “Lạc.” Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, nhất điểm trụ là trạng thái tập trung mà tất cả những khả năng và sức mạnh tinh thần đều nhắm vào và điều khiển bởi sức mạnh ý chí hướng về một điểm hay một đối tượng. Nhất điểm tâm là một tâm được tập trung và hợp nhất. Nhất điểm tâm là sự đối nghịch

của tâm buông lung hay tán loạn. Bình thường trạng thái tinh thần của chúng ta chạy đi mọi hướng, nhưng nếu sự tập trung được dồn vào một đối tượng, bạn bắt đầu biết bản chất thực sự của đối tượng ấy. Tiến trình của sự tập trung lần lần thay đổi trạng thái tinh thần cho đến khi toàn bộ năng lượng tinh thần đồng quy vào một điểm. Nếu bạn huấn luyện tâm vào “nhất điểm,” bạn sẽ mang lại bình tĩnh và sự tĩnh lặng cho tâm, và bạn có thể gom sự chú ý vào một điểm, cũng như có thể ngưng những vọng tưởng của tâm và những phí phạm năng lượng hữu dụng. Tuy nhiên, tâm tĩnh lặng không phải là mục đích tối hậu. Sự tĩnh lặng này chỉ là cần thiết để phát triển tuệ giác. Nói một cách khác, tâm tĩnh lặng cần thiết nếu bạn muốn có một cái nhìn sâu vào chính mình, và có được sự hiểu biết sâu xa về chính mình và thế giới. Thiền Tam Ma Địa huấn luyện tâm với nhiều giai đoạn khác nhau của sự tập trung tinh thần. Ở giai đoạn cao của sự tập trung tinh thần, tức là đắc thiền hay jnana, sức mạnh tâm linh được phát triển. Tuy nhiên, giai đoạn cao về sự tập trung không cần thiết hay thực tiễn cho hầu hết mọi người sống trong nhịp độ cuồng nhiệt của đời sống hiện đại. Với hầu hết mọi người, tâm nhảy từ quá khứ tới hiện tại vị lai, và từ chỗ này đến chỗ khác không ngừng nghỉ. Những người như vậy phí phạm một khối lượng năng lực tinh thần to lớn. Nếu bạn có thể huấn luyện tâm bạn duy trì đủ sự tập trung chú ý đến mỗi nhiệm vụ từng chập một thì quá thừa đủ! Khi bạn đọc sách, đi tản bộ, nghỉ ngơi, trò chuyện, hay bất cứ thứ gì mà bạn làm trong cuộc sống hằng ngày, hãy hoạt động với một tâm tĩnh lặng, đó là chú tâm vào mỗi nhiệm vụ.

---o0o---

74. Thiền và Luật Nhân Quả

Thiền tin nơi giáo thuyết Phật giáo về hành động và phản hành động. Nghĩa là Thiền tin theo thuyết Nghiệp Báo của nhà Phật. Theo thuyết này, nếu một người làm điều gì, điều này sẽ có ảnh hưởng không sai chạy trên người đó, hoặc ngay bây

giờ hoặc trong tương lai, và cái ảnh hưởng đó ra thế nào được quyết định bởi tính cách của hành động sơ khởi. Nếu người ấy tạo tác những hành động tốt, hoặc thiện nghiệp, người ấy sẽ gặt những kết quả tốt, nghĩa là sự hạnh phúc và thành công; ví bằng một người tạo ra những hành động xấu, hoặc ác nghiệp, người ấy sẽ gặt những kết quả xấu, nghĩa là sự bất hạnh và thất bại. Đạo Phật xem nhân quả như một luật tự nhiên hằng có trong vũ trụ. Thuyết nhân quả là trung đạo giữa thuyết số mạng và thuyết vô định hoàn toàn. Trong nhà Thiền, hành giả không cầu khẩn Thượng đế tha thứ, mà là điều chỉnh hành động của mình để mang lại sự hài hòa với qui luật của vũ trụ. Nếu mình làm ác, mình phải cố gắng tìm ra lỗi lầm và sửa chữa lại cho đúng; và nếu mình làm tốt, thì mình cố gắng duy trì và phát triển những điều tốt lành ấy. Người tu thiền không nên lo âu về quá khứ, mà nên lo cho những việc mà mình đang làm trong hiện tại. Thay vì chạy ngược chạy xuôi để tìm sự tha thứ, chúng ta nên cố gắng gieo trồng những chủng tử tốt trong hiện đời và để kết quả cho luật nghiệp quả quyết định. Mọi hành động làm nhân sẽ có một kết quả hay hậu quả. Cũng như vậy, kết quả hay hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là khái niệm căn bản trong đạo Phật, nó chi phối tất cả mọi trường hợp. Người Phật tử tin luật nhân quả chứ không không phải thưởng phạt. Theo Đức Phật, nhân là nhân mà bạn đã gieo, thì từ đó bạn phải gặt lấy kết quả tương ứng, không có ngoại lệ. Nếu bạn gieo nhân tốt, ắt gặt quả tốt. Và nếu bạn gieo nhân xấu, ắt nhận lấy quả xấu. Vì vậy mà nếu bạn gieo một nhân nào đó với những duyên khác đi kèm, một quả báo hay hậu quả nào đó sẽ đến, không có ngoại lệ. Đức Phật dạy: “Do sự nối kết của các chuỗi nhân duyên mà có sự sinh, có sự diệt.” Nhân quả trong đạo Phật không phải là chuyện tin hay không tin. Cho dù bạn không tin nhân quả thì nhân quả vẫn vận hành đúng theo chiều hướng mà nó phải vận hành. Nhân chính là chủng tử (hạt). Cái góp phần cho sự lớn mạnh của nó là duyên (hay điều kiện). Trồng một cái hạt xuống đất là gieo nhân. Những điều kiện là những yếu tố phụ vào góp phần làm cho cái hạt nảy mầm và lớn lên như đất đai, nước, ánh nắng

mặt trời, phân bón và người làm vườn, vân vân. Hễ là nhân ắt có quả. Tương tự, hễ là quả ắt có nhân. Luật nhân quả là ý niệm căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Đây là định luật căn bản của vạn hữu, nếu một người gieo hạt giống tốt thì chắc chắn người đó sẽ gặt quả tốt; nếu người ấy gieo hạt giống xấu thì hiển nhiên phải gặt quả xấu. Dù kết quả có thể mau hay chậm, mọi người chắc chắn sẽ nhận những kết quả tương ứng với những hành động của mình. người nào thâm hiểu nguyên lý này sẽ không bao giờ làm điều xấu. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nguyên nhân chính đưa đến mọi hậu quả là “Vô Minh”. Vô minh là yếu tố của tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng. Vô minh làm cho chúng ta không biết sự thật chúng ta là gì và sự vật chung quanh chúng ta tồn tại theo cơ chế nào. Vô minh chẳng những làm cho chúng ta không thấy bộ mặt thật của sự vật, mà nó còn vẽ vờ sự vật một cách sai lạc. Thuyết nghiệp báo trong đạo Phật dành cho con người chứ không cho ai khác, vì con người chính là kẻ tạo nên vận mạng của chính mình. Từ lúc này qua lúc khác, chúng ta đang gây tạo nên vận mạng của chính mình qua tư tưởng, lời nói và việc làm. Vận mạng của chúng ta sinh ra từ cá tính, cá tính sanh ra từ thói quen, và thói quen sanh ra từ hành động và sự suy nghĩ của mình. Và vì tư tưởng phát sanh ra từ tâm, làm cho tâm trở thành phương thức tối hậu của vận mạng mình. Thật vậy, tâm là người sáng tạo duy nhất ra nhân quả mà Phật giáo công nhận, và sức mạnh của tâm là sức mạnh có ý nghĩa duy nhất trên thế giới này. Hiểu và tin vào luật nhân quả, hành giả tu thiền sẽ không mê tín dị đoan, không ý lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người tu thiền với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình là

động lực chính của mọi thất bại hay thành công, người tu thiền sẽ không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, người tu thiền khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng theo Phật giáo, thức thứ tám mà chúng ta gọi là ‘A Lại Da thức’ cũng là tàng thức. Vì thức này rất sâu kín nên rất khó hiểu được nó; tuy nhiên, nghĩa đen của nó đã cho chúng ta có một khái niệm về nghĩa của nó. A Lại Da là cái kho chứa tất cả những dấu tích hành động và kinh nghiệm của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và hành động... đều gửi một chủng tử vào cái kho tàng thức. Chủng tử là nhân của năng lực nghiệp báo. Vì tàng thức thu góp tất cả những chủng tử của những hành động mà chúng ta đã làm, nó là kẻ đã xây dựng nên vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tính của chúng ta phản ánh những chủng tử ở trong kho tàng thức của chúng ta. Nếu chúng ta gửi những chủng tử xấu, như làm thêm nhiều nghiệp xấu, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Cũng theo Phật giáo, A Lại Da thức chẳng những là nơi chứa tất cả những chủng tử, cả tốt lẫn xấu, mà tàng thức còn có khả năng đưa những chủng tử này từ lúc này sang lúc khác, cũng như từ đời trước sang đời này, từ đời này sang đời sau. Vì vậy, nếu chúng ta tu tập theo con đường tốt lành, thì rồi tương lai chúng ta sẽ có một đời sống tốt đẹp hơn. Hành giả tu thiền quyết công phu tu tập để không tiếp tục cho vào tàng thức bất cứ thứ gì, dù bất thiện hay thiện; Điều này có nghĩa là nếu không có nhân ắt không có quả. Nếu không tạo nhân thì không bao giờ có quả. Nếu không gieo hạt thì không có cây. Một người đã không gây tạo nhân để có quả bị giết thì người ấy sẽ không chết ngay trong tai nạn xe hơi. Đức Phật dạy: bạn là kẻ tạo nên số phận của chính bạn. Bạn không nên chỉ trích bất cứ ai trước những khó khăn của mình, khi mà chỉ có mình chịu trách nhiệm về cuộc đời của mình, tốt hơn hay tệ hơn, đều do mình mà ra cả. Những khó khăn và khổ

não của bạn thực ra là do chính bạn gây ra. Chúng phát sinh do các hành động bất nguồn từ tham, sân, si. Thực vậy, sự khổ đau là cái giá bạn phải trả cho lòng tham đắm cuộc sống hiện hữu và những thú vui nhục dục. Cái giá quá đắt mà bạn phải trả là sự khổ đau thể xác và lo âu về tinh thần. Tương tự như bạn trả tiền hàng tháng cho chiếc xe Chevrolet Corvette mới tinh để được sở hữu nó. Tiền trả hàng tháng là sự đau khổ về thân và tâm mà bạn phải chịu đựng, trong khi đó cái xe mới tinh kia được xem như là cơ thể nhờ đó mà bạn thụ hưởng các thú vui thể gian. Bạn phải trả giá cho sự thụ hưởng khoái lạc: không có thú vui nào mà không phải trả một cái giá đắt, thật là không mai mắn.

Thiền quán giúp chúng ta có được cái trí tuệ cần thiết để thấy được những nhân tố làm u ám trí năng của mình. Nguyên nhân của khổ đau là sự ham muốn dựa trên tham lam và ích kỷ. Đức Phật thấy rằng nguyên nhân của khổ đau là sự ham muốn và tham lam ích kỷ. Con người ta muốn được tất cả mọi thứ và muốn trì giữ những thứ ấy vĩnh viễn. Tuy nhiên, lòng tham không tận, giống như cái thùng không đáy, không bao giờ chất đầy được. Càng ham muốn nhiều, càng khổ đau nhiều. Vì vậy, chính sự ham muốn và khát vọng vô hạn là nguyên nhân của khổ đau phiền não. Tuy nhiên, nguyên nhân chính đưa đến nỗi khổ của chúng ta là vô minh. Vô minh là một yếu tố tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng của chúng ta. Nó làm cho chúng ta không biết sự thật chúng ta là gì và các sự vật quanh ta tồn tại như thế nào. Vô minh chẳng những làm cho chúng ta không biết được sự vật tồn tại theo cách nào, mà nó còn vẽ vờ khiến cho chúng ta không thấy được sự thật hiện hữu của vạn hữu. Ngoài ra, vô minh còn gây ra quan niệm sai lầm về sự hiện hữu. Quan niệm này chính là ngọn nguồn của mọi trạng thái nhiễu loạn và khổ não. Qua thiền quán, chúng ta có được cái trí tuệ cần thiết để thấy được những nhân tố làm u ám trí năng của mình. Chỉ có trí tuệ mới cho chúng ta nhận biết được thực tướng hay tánh không của vạn hữu. Theo Đức Phật, thấy được cái khổ không thôi chưa đủ. Để giảm thiểu hay diệt tận những khổ đau phiền não, chúng ta phải hiểu rõ nguyên

nhân nào đã gây ra khổ đau phiền não bởi vì chỉ có hiểu rõ được nguyên nhân chúng ta mới có thể làm được điều gì đó để giải quyết vấn đề. Bạn có thể nghĩ rằng những lo buồn khổ đau của bạn là do tai họa của gia đình từ truyền kiếp, từ đời này qua kiếp nọ. Hay có thể những khổ đau ấy phát sinh ra vì tội lỗi do ông bà ngày xưa đã gây ra, bây giờ chúng làm khổ bạn. Hoặc có thể khổ đau của bạn được tạo bởi Thần linh hay ma quỷ. Hãy bình tâm suy nghĩ xem coi nguyên nhân thực sự nằm ở nơi bạn hay không? Phải rồi, nó nằm ngay nơi chính bạn. Bạn đã tạo ra sự thất bại, khó khăn và bất hạnh của chính bạn, nhưng bản chất cố hữu của con người bắt bạn phải đổ thừa cho người khác hơn là tự mình chịu trách nhiệm về các điều sai quấy ấy. Theo Đức Phật, tham ái là một trong những nguyên nhân lớn của khổ đau phiền não. Có nhiều loại tham ái: tham dục lạc, tham vật chất, tham sống đời hạnh phúc, và tham sống đời vĩnh cửu, vân vân. Nhưng Đức Phật dạy: “Tất cả những khao khát hưởng thụ và thỏa mãn dục lạc chẳng khác gì uống nước mặn, càng uống càng thấy khát.” Tuy nhiên, tham ái không phải là nguyên nhân chính gây ra khổ đau, mà nguyên nhân thực sự đứng đằng sau tham ái buộc chúng ta phải cố gắng lấy cho bằng được những thứ chúng ta ham muốn chính là vô minh. Vì vô minh mà chúng ta ham tranh danh đoạt lợi, ham tranh giành của cải vật chất. Vì vô minh mà chúng ta ham được sống vĩnh cửu, vân vân và vân vân... Tuy nhiên, không ai trong chúng ta được toại nguyện với những ham muốn này. Chính vì vậy mà tất cả chúng ta đều phải kinh qua khổ đau phiền não. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chỉ khi nào chúng ta nhận diện được những nguyên nhân gây ra khổ đau phiền não chúng ta mới có thể giảm thiểu hay tận diệt được chúng. Đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay của chính chúng ta. Nếu chúng ta muốn nhào nặn cuộc đời mình cho tốt hơn thì chúng ta phải phát động tâm mình đi về một đường hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm mới là bàn tay nhào nặn cuộc đời mình. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu một người từng ăn ở tốt trong đời trước, người ấy có thể hưởng được hạnh phúc và thịnh vượng

trong đời này dầu hạnh kiểm bây giờ của người đó có tội tệt đi nữa. Đồng thời, một người hiện đời rất đức hạnh nhưng vẫn gặp phải nhiều rắc rối vì nghiệp xấu của đời trước. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Có một số kinh nghiệm của mình do nghiệp của đời này, có những kinh nghiệm khác lại do nghiệp trong nhiều đời quá khứ. Trong đời hiện tại, chúng ta nhận lấy hậu quả của hành động mình đã gây tạo trong quá khứ cũng như trong hiện tại. Và những gì chúng ta gặt trong tương lai là kết quả việc ta làm ngày hôm nay.

Thiền quán giúp chúng ta trau dồi thiện nghiệp, vì nghiệp chúng ta phải bắt đầu từ tâm. Mọi hành động không có thứ gì khác hơn là những biểu hiện ra ngoài của những sự việc đang xảy ra trong tâm. Nếu tâm chúng ta chứa đầy sân hận, việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ có nhiều kẻ thù. Nhưng nếu tâm chúng ta chứa đầy tình thương, việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ có nhiều bạn. Việc gì đang khuấy động trong tâm tự phát lộ ra thế giới bên ngoài. Như thế, mọi việc đều tùy thuộc vào tâm con người. Để kết luận, thuyết nghiệp báo trong đạo Phật dạy rằng con người là kẻ sáng tạo cuộc đời cũng như vận mạng của chính mình. Mọi việc tốt và xấu mà chúng ta gặp trên đời này đều là hậu quả của những hành động của chúng ta phản động trở lại chính chúng ta. Những vui buồn đều là kết quả của những hành động của chúng ta trong quá khứ, xa cũng như gần. Khi ngồi thiền, chúng ta tạo ra một cái tâm thanh tịnh và yên tĩnh; đây là nguyên nhân. Và từ cái tâm thanh tịnh và yên tĩnh này đi đến một đời sống yên tĩnh, một đời sống an bình, một đời sống hạnh phúc; đây là hậu quả. Một số người cho rằng muốn có được nội tâm thanh tịnh thì phải ngoảnh mặt lại với cuộc sống. Thật ra, đối với Phật giáo và Thiền tông, muốn có nội tâm thanh tịnh chúng ta phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp trước đã. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trước khi bước vào tu tập thiền quán, chúng ta phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp, vì mức độ tịnh lặng chẳng những tùy thuộc vào

phương pháp hành thiền, mà còn tùy thuộc vào thiện nghiệp nữa. Thiện nghiệp là tất cả những gì mình làm cho người khác khiến họ được hạnh phúc hơn, có được giới đức hơn để tiến gần đến giác ngộ và giải thoát. Sự an lạc trong thiền định cũng đồng nghĩa với hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Vì vậy, hành giả tu thiền phải luôn luôn là người đem lại hạnh phúc, an lạc và tỉnh thức cho người khác. Nghĩa là bên cạnh chuyện tu tập thiền định, hành giả phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vì những thiện nghiệp này sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định. Thiền quán không chỉ đơn thuần là một lối nghỉ ngơi của tâm trí; nó còn hơn thế nữa; nó là một cách để vượt khỏi tự ngã giới hạn của chúng ta; để nhận thức được chân ngã, vốn là vô ngã; để tìm thấy sự thật tối thượng nằm từ bên trong chúng ta; để tạo ý tưởng tốt đẹp hơn như nền móng tối cần để xây dựng một đời sống tốt đẹp và một thế giới an bình hơn. Một cách thực tập thiền quán rất hữu hiệu giúp tạo ý tưởng và nghiệp tốt là ‘từ bi quán’. Tình thương trong đạo Phật khác với tình thương sùng tín trong các tôn giáo khác, hướng về tôn kính một đấng tối cao hay thượng đế được người ta tin là đứng trên con người và kiểm soát vận mệnh của con người. Từ bi trong đạo Phật là một thứ tình thương vô tư và phổ quát, không vướng mắc một chút chiếm vị kỷ nào hết. Lòng từ bi ấy mở rộng đến tất cả chúng sanh, không phân biệt bạn thù, người vật, hay ngay cả giữa ta và kẻ khác. Để phát triển loại tình thương này, thiền quán là cần thiết. Thiền giả muốn trau dồi công phu này vẫn ngồi ở tư thế quán tưởng thông thường, thở vào thở ra nhẹ nhàng và tự nhiên, giữ cho tâm yên tĩnh. Đoạn, người ấy tỏa lòng từ bi đến với mọi người. Người ấy cố gắng cảm thấy thật tình yêu thương và thật tình muốn chia sẻ tình thương với mọi người. Người ấy cảm thấy mọi người như chính mình; thở và sống với mọi người. Tốt nhất là trước tiên nên bắt đầu tỏa tình thương với những người trong gia đình, rồi tỏa đến nhân loại, rồi tỏa đến với mọi loài trong vũ trụ. Từ bi quán tạo nên nghiệp tốt về ý nghĩ, lời nói và việc làm; phát triển con

người tốt hơn, đồng thời đóng góp vào công việc vĩ đại của lòng từ bi cho cả vũ trụ.

---o0o---

75. Thiên và Nghiệp Báo

Từ sáng đến tối chúng ta thân tạo nghiệp, khẩu tạo nghiệp, và ý tạo nghiệp. Nơi ý hết tưởng người này xấu đến tưởng người kia không tốt. Nơi miệng thì nói thị phi, nói láo, nói lời thù dật, nói điều ác độc, nói đâm thọc, nói lưỡi hai chiều. Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là ‘karma’ là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ ‘nghiệp’ luôn được hiểu theo nghĩa tật xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Nghiệp không phải là tiền định mà cũng không phải là số mệnh. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Theo định nghĩa của nghiệp thì quá khứ ảnh hưởng hiện tại, nhưng không át hẳn hiện tại vì với nghiệp, quá khứ và hiện tại đều như nhau. Tuy nhiên, cả quá khứ và hiện tại đều ảnh hưởng đến tương lai. Quá khứ là cái nền để đời sống tiếp diễn trong từng khoảnh khắc. Tương lai thì chưa đến. Chỉ có hiện tại là hiện hữu và trách nhiệm xử dụng hiện tại cho thiện ác là tùy nơi từng cá nhân. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh

trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo. Theo Kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật dạy: “Này các thầy Tỳ Kheo! Ý muốn là cái mà Như Lai gọi là hành động hay nghiệp. Do có ý mà ta hành động thân, khẩu và tư tưởng.” “Karma” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “hành động, tốt hay xấu,” bao gồm luyến ái, thù nghịch, uế trược, sân hận, ganh ghét, etc. Nghiệp được thành lập từ những quan niệm của một chúng sanh. Chính tiềm năng ấy hướng dẫn mọi ứng xử và lẽo lái hành vi cũng như tư tưởng cho đời này và những đời trước. Theo Phật giáo, nghiệp khởi lên từ ba yếu tố: thân, khẩu và ý. Chẳng hạn như khi bạn đang nói, đó là hành vi tạo tác bằng lời nói hay khẩu nghiệp. Khi bạn làm gì thì đó là hành vi tạo tác của thân hay thân nghiệp. Nếu bạn đang suy nghĩ điều gì thì đó là sự tạo tác bằng ý nghiệp. Ý nghiệp là sự tạo tác mà không hề có bất cứ sự biểu hiện nào của thân hay khẩu. Quan tâm hàng đầu của giáo thuyết đạo đức Phật giáo là những hành động do sự đắn đo suy nghĩ lựa chọn vì những hành động như vậy tất đưa đến những hậu quả tương ứng không tránh khỏi. Hậu quả có thể là vui hay không vui, tùy theo hành động nguyên thủy. Trong vài trường hợp kết quả đi liền theo hành động, và những trường hợp khác hậu quả hiện đến một thời gian sau. Vài nghiệp quả chỉ hiển hiện ở kiếp lai sanh mà thôi. Nghiệp là những hành vi tạo tác dẫn đến những hậu quả tức thời hay lâu dài. Như vậy nghiệp là những hành động thiện ác tạo nên trong lúc còn sống. Nghiệp không bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Một cá nhân đến với cõi đời bằng kết quả những nghiệp đời trước. Nói một cách vắn tắt, nghiệp là “hành vi.” Tất cả mọi hành vi chúng ta làm đều tạo thành nghiệp. Bất cứ hành vi nào bao giờ cũng có một kết quả theo sau. Tất cả những gì của chúng ta vào lúc này đều là kết quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong quá khứ. Nghiệp phức tạp và nghiêm trọng. Các hành vi của chúng ta, dù nhỏ thế mấy, cũng để lại dấu vết về vật chất, tâm lý và hoàn cảnh. Những dấu vết để lại trong ta bao gồm ký ức, tri thức, thói quen, trí tuệ

và tính chất. Những dấu vết này được tạo nên bởi sự chất chứa kinh nghiệm và hành vi trong suốt một thời gian dài. Những dấu vết mà các hành vi của chúng ta để lại trên thân thể của chúng ta thì còn thấy được, chứ chỉ có một phần những dấu vết trong tâm còn nằm trên bề mặt của tâm, còn đa phần còn lại đều được giấu kín trong tâm hay chìm sâu trong tiềm thức. Đây chính là sự phức tạp và nghiêm trọng của nghiệp. Theo Phật giáo, nghiệp không phải là số mệnh hay tiền định; nghiệp cũng không phải là một hành động đơn giản, vô ý thức hay vô tình. Ngược lại, nó là một hành động có ý, có ý thức, và được cân nhắc kỹ lưỡng. Cũng theo Phật giáo, bất cứ hành động nào cũng sẽ dẫn đến kết quả tương ứng như vậy, không có ngoại lệ. Nghĩa là gieo gì gặt nấy. Nếu chúng ta tạo nghiệp thiện, chúng ta sẽ gặt quả lành. Nếu chúng ta tạo ác nghiệp, chúng ta sẽ lãnh quả dữ. Phật tử chân thuần nên cố gắng thông hiểu luật về nghiệp. Một khi chúng ta hiểu rằng trong đời sống này mỗi hành động đều có một phản ứng tương ứng và cân bằng, một khi chúng ta hiểu rằng chúng ta sẽ gánh chịu hậu quả của hành động mình làm, chúng ta sẽ cố gắng kiềm chế tạo tác những điều bất thiện.

Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Theo Phật giáo, mỗi hành động đều phát sanh một hậu quả. Trong đạo Phật, một hành động được xem là thiện lành khi nó đem lại hạnh phúc và an lành cho mình và cho người. Hành động được xem là ác khi nó đem lại khổ đau và tổn hại cho mình và cho người. Hành giả không nên gây tạo khổ đau cho người khác, vì theo nhà Thiên, ta và người không khác nhau. Kỳ thật, chúng ta và người khác có những mối liên hệ mật thiết hơn ta tưởng nhiều. Trong vòng luân hồi sanh tử không dứt, chúng ta là phụ thuộc lẫn nhau. Vì vậy, hành giả nên luôn cân nhắc đến mọi người trước khi làm và nói điều gì. Chúng ta nên xem người như chính bản thân mình vậy. Vì thế khi nói về “Nghiệp” tức là nói

về luật “Nhân Quả.” Chừng nào chúng ta chưa chấm dứt tạo nghiệp, chừng đó chưa có sự chấm dứt về kết quả của hành động. Trong cuộc sống của xã hội hôm nay, khó lòng mà chúng ta có thể chấm dứt tạo nghiệp. Tuy nhiên, nếu phải tạo nghiệp chúng ta nên vô cùng cẩn trọng về những hành động của mình để được hậu quả tốt mà thôi. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ đừng để cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.” Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tẻ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng “Nghiệp” lúc nào cũng rất công bằng. Nghiệp tự nó chẳng thương mà cũng chẳng ghét, chẳng thưởng chẳng phạt. Nghiệp và Quả Báo chỉ đơn giản là định luật của Nguyên nhân và Hậu quả mà thôi. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lay lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta.

Con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình. Theo đạo Phật, con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình. Mọi việc tốt và xấu mà chúng ta gặp phải trên đời đều là hậu quả của những hành động của chính chúng ta phản tác dụng trở lại chính chúng ta. Những điều vui buồn của chúng ta cũng là kết quả của những hành động của chính mình, trong quá khứ xa cũng như gần, là nguyên nhân. Và điều chúng ta làm trong hiện tại sẽ ấn định điều mà chúng ta sẽ trở nên trong tương lai. Cũng vì con người là kẻ sáng tạo cuộc đời

mình, nên muốn hưởng một đời sống hạnh phúc và an bình, người ấy phải là một kẻ sáng tạo tốt, nghĩa là phải tạo nghiệp tốt. Nghiệp tốt cuối cùng phải đến từ một cái tâm tốt, một cái tâm an tịnh. Luật nghiệp báo liên kết các đời trong quá khứ, hiện tại và tương lai của một cá nhân xuyên qua tiến trình luân hồi của người ấy. Để có thể hiểu được tại sao có được sự liên kết giữa những kinh nghiệm và hành động của một cá nhân trong các cuộc đời nối tiếp, chúng ta cần nhìn lướt qua về sự phân tích của đạo Phật về “thức”. Theo triết học Phật giáo về “thức”, trường phái Duy Thức Học, có tám thức. Có năm thức về giác quan: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân thức. Những thức này gây nên sự xuất hiện của năm trần từ năm căn. Thức thứ sáu là ý thức, với khả năng phán đoán nhờ phân tích, so sánh và phân biệt các trần và quan niệm. Thức thứ bảy gọi là mạn na thức, tức là ngã thức, tự biết mình vốn là ngã riêng biệt giữa mình và những người khác. Ngay cả những lúc mà sáu thức đầu không hoạt động, tỷ dụ như lúc đang ngủ say, thì thức thứ bảy vẫn đang hiện diện, và nếu bị đe dọa, thì thức này, vì sự thúc đẩy tự bảo vệ, sẽ đánh thức chúng ta dậy. Thức thứ tám được gọi là a lại da thức, hay tàng thức. Vì thức này rất sâu kín, nên rất khó cho chúng ta hiểu được nó. A lại da là một cái kho chứa tất cả những dấu tích hành động và kinh nghiệm của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ mó, hoặc làm đều được giữ như những chủng tử vào cái kho tàng thức này. Chủng tử là nhân của năng lực nghiệp báo. Vì a lại da thu góp tất cả những chủng tử của hành động chúng ta đã làm, nó chính là kẻ xây dựng vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tánh của chúng ta phản ảnh những chủng tử ở trong kho tàng thức của mình. Nếu chúng ta gửi vào đó những chủng tử xấu, nghĩa là nhân của những việc ác, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Do bởi đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay chúng ta, nên nếu chúng ta muốn nhào nặn cho cuộc đời mình tốt đẹp hơn chúng ta phải hướng tâm trí của mình về một hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm trí điều khiển bàn tay nhào nặn cuộc đời của chúng ta. Tuy nhiên, có lúc chúng ta thấy một người rất đạo đức, tử tế, hiền

hậu, dễ thương và khôn ngoan, thế mà cuộc đời người ấy lại đầy những trở ngại từ sáng đến tối. Tại sao lại như vậy? Còn cái lý thuyết về hành động tốt đem lại hạnh phúc và hành động xấu đem lại khổ đau thì sao? Muốn hiểu điều này, chúng ta phải nhận thức rằng nghiệp quả không nhất thiết phải trở ra trong cùng hiện đời mà nghiệp nhân được tạo. Có khi nghiệp đem lại hậu quả chỉ trong đời sau hoặc những đời kế tiếp. Nếu một người từng hành xử tốt trong đời trước, người ấy có thể được hưởng hạnh phúc và sung túc trong đời này mặc dù sự hành xử của người ấy bây giờ có xấu xa đi chăng nữa. Và có người bây giờ rất đức hạnh nhưng có thể vẫn gặp phải nhiều trở ngại vì nghiệp xấu từ đời trước đó. Cũng giống như gieo nhiều thứ hạt khác nhau, có loại trở bông rất sớm, có loại lâu hơn, có khi cả năm. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc có khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Tuy có một số kinh nghiệm của chúng ta là do nghiệp tạo ra trong đời này, số khác lại do nghiệp tạo ra từ những đời trước. Ở đời này, chúng ta chịu hậu quả những hành động chúng ta đã làm từ những đời trước cũng như ngay trong đời này. Và những gì chúng ta gặt trong tương lai là kết quả việc chúng ta đang làm ngày hôm nay. Giáo lý về nghiệp không chỉ là giáo lý về nhân quả, mà là hành động và phản hành động. Giáo lý này tin rằng bất cứ một hành động nào có ý thực hiện, từ một tác nhân, dù là ý nghĩ, lời nói hay việc làm, đều có phản động trở lại trên chính tác nhân ấy. Luật nghiệp báo là một luật tự nhiên, và không một quyền lực thần linh nào có thể làm ngưng lại sự thi hành nó được. Hành động của chúng ta đưa đến những kết quả tất nhiên. Nhận ra điều này, người Phật tử không cần cầu khẩn một ông thần nào tha thứ, mà đúng ra điều chỉnh hành động của họ hầu đưa chúng đến chỗ hài hòa với luật chung của vũ trụ. Nếu họ làm ác, họ cố tìm ra lỗi lầm rồi chỉnh đốn lại hành vi; còn nếu họ làm lành, họ cố duy trì và phát triển hạnh lành ấy. Người Phật tử không nên quá lo âu về quá khứ, mà ngược lại nên lo cho việc làm trong hiện tại. Thay vì chạy ngược chạy xuôi tìm sự cứu rỗi, chúng ta nên cố gắng gieo chủng tử tốt trong hiện đời, rồi đợi cho kết

quả đến tùy theo luật nghiệp báo. Thuyết nghiệp báo trong đạo Phật cho con người chứ không ai khác, con người là kẻ tạo dựng nên vận mạng của chính mình. Từng giờ từng phút, chúng ta làm và dựng nên vận mệnh của chính chúng ta qua ý nghĩ, lời nói và việc làm. Chính vì thế mà cổ đức có dạy: “Gieo ý nghĩ, tại hành động; gieo hành động, tạo tính hạnh; gieo tính hạnh, tạo cá tánh; gieo cá tánh, tạo vận mạng.”

Mọi thứ ác nghiệp từ vô thủy đến nay, đều do tham, sân, si ở nơi thân khẩu ý mà sanh. Dù trải qua trăm ngàn kiếp, nghiệp đã tạo chẳng bao giờ tiêu mất, nhân duyên đầy đủ thời quả báo mình lại thọ. Bởi thế nên phải biết nghiệp mình tạo ra thì thế nào cũng có báo ứng; chỉ là vấn đề thời gian, sớm mau chậm muộn, nhân duyên đủ đầy hay chưa mà thôi. Phật tử chân thuần nên luôn tin rằng khi ánh quang minh Phật Pháp chiếu sáng nơi thân của mình thì tam chướng (phiền não, báo chướng và nghiệp chướng) đều được tiêu trừ, giống như mây trôi trăng hiện, bản lai thanh tịnh của tâm mình lại bừng hiện vậy. Khi có một đệ tử đến sám hối với Đức Phật về những việc sai trái trong quá khứ, Đức Phật không hề hứa tha thứ, vì Ngài biết rằng mỗi người đều phải gặt kết quả của nhân do chính mình đã gieo. Thay vì vậy, Ngài giải thích: “Nếu ông thấy việc ông từng làm là sai và ác, thì từ nay trở đi ông đừng làm nữa. Nếu ông thấy việc ông làm là đúng và tốt, thì hãy làm thêm nữa. Hãy cố mà diệt ác nghiệp và tạo thiện nghiệp. Ông nên biết hình ảnh của ông ngày nay là bóng của ông trong quá khứ, và hình ảnh tương lai của ông là bóng của ông ngày hôm nay. Ông phải chú tâm vào hiện tại hầu tinh tấn trong việc tu đạo.” Đức Phật dạy nếu ai đó đem cho ta vật gì mà ta không lấy thì dĩ nhiên người đó phải mang về, có nghĩa là túi chúng ta không chứa đựng vật gì hết. Tương tự như vậy, nếu chúng ta hiểu rằng nghiệp là những gì chúng ta làm, phải cất chứa trong tiềm thức cho chúng ta mang qua kiếp khác, thì chúng ta từ chối không cất chứa nghiệp nữa. Khi túi tiềm thức trống rỗng không có gì, thì không có gì cho chúng ta mang vác. Như vậy làm gì có quả báo, làm gì có khổ đau phiền

nào. Như vậy thì cuộc sống cuộc tu của chúng ta là gì nếu không là đoạn tận luân hồi sanh tử và mục tiêu giải thoát rốt ráo được thành tựu.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Những người gây điều bất thiện, làm xong ăn năn khóc lóc, nhỏ lệ đầm dề, vì biết mình sẽ phải thọ lấy quả báo tương lai (67). Những người tạo các thiện nghiệp, làm xong chẳng chút ăn năn, còn vui mừng hơn hờ, vì biết mình sẽ thọ lấy quả báo tương lai (68). Khi ác nghiệp chưa thành thực, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, họ nhứt định phải chịu khổ đắng cay (69). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngũ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). Hãy gấp rút làm lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy (116). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác nhứt định thọ khổ (117). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hễ chứa lành nhứt định thọ lạc (118). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (119). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (120). Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (121). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác nhứt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhứt định thọ vui (314).”

---o0o---

76. Chuyển Hóa “Nội Kết”

Thuật ngữ Bắc Phạn cho danh từ “nội kết” là “Samyojana.” Nó có nghĩa là “kết tinh” hay “đóng cục lại.” Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bức bối khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quấn hay phiền trước bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta. Sau một thời gian dài, nội kết càng trở nên khó khăn cho chúng ta chuyển hóa hay tháo gỡ, chúng ta có thể dễ dàng bị mắc kẹt trong khối nội kết này. Không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì chúng ta thích, sự ưa thích đó sẽ trở thành một nội kết. Khi những gì chúng ta ưa thích không còn nữa, chúng ta sẽ thèm nhớ và đi tìm. Chúng ta để nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó. Càng ngày chúng ta càng khao khát. Chúng ta sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự và cướp mất tự do của chúng ta. Khi một người nào đó sỉ nhục chúng ta, hay làm việc gì đó không tử tế với chúng ta thì nội kết sẽ kết tụ trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta không biết cách tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng, thì chúng sẽ nằm trong tâm thức chúng ta rất lâu. Sau đó có ai lại nói hay làm những chuyện tương tự như vậy với chúng ta thì những nút thắt ấy sẽ lớn mạnh hơn. Nội kết hay khối đau nhức trong chúng ta, có năng lực thúc đẩy và ép buộc chúng trong cách chúng ta hành xử. Tình yêu là một nội kết rất lớn. Khi yêu bạn chỉ còn nghĩ tới người bạn yêu. Bạn không còn sự tự do. Bạn không làm được gì cả, bạn không học hành được, không làm việc được, và không thể thưởng thức cảnh đẹp tự nhiên quanh bạn. Bạn chỉ còn nghĩ tới đối tượng tình yêu của bạn. Vì thế mà tình yêu có thể là một khối nội kết rất lớn.

Dễ chịu hay không dễ chịu, cả hai thứ nội kết này đều làm chúng ta mất tự do. Vì vậy cho nên chúng ta phải cẩn thận bảo vệ không cho nội kết bắt rễ trong chúng ta. Ma túy, rượu và thuốc lá có thể tạo nên nội kết trong thân. Và sân hận, thèm khát, ganh tỵ, và thất vọng có thể tạo nên nội kết trong tâm của chúng ta. Sân hận là một nội kết, và vì nó gây khổ đau cho nên chúng ta phải tìm cách diệt trừ nó. Các nhà tâm lý học thích dùng từ “tống khứ nó ra khỏi cơ thể chúng ta.” Là Phật tử, bạn nên tạo năng lượng của chánh niệm và chăm sóc tử tế sân hận mỗi khi nó hiện diện qua tu tập thiền định. Chánh niệm trong Thiền không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Chánh niệm chỉ có mặt để nhận diện. Chánh niệm về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là “khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi.” Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Chánh niệm trong Thiền nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Chánh niệm cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Chánh niệm chinói: “Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em.” Bạn ôm ấp đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, thiền tập là phương pháp ôm ấp và chuyển hóa, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Chúng ta tiếp tục

nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận. năng lượng chánh niệm là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

---o0o---

77. Buông Bỏ

Buông xả theo Phật giáo có nghĩa là buông bỏ hết tất cả những gì thuộc về thế tục. Một cách cơ bản, từ bỏ thế tục là sự thừa nhận đời là bể khổ. Khi bạn nhận thức được điều này thì nó có thể dẫn bạn đến cái mà chúng ta có thể gọi là bước ngoặt, đó là sự nhận thức tất cả mọi sự sống thông thường đều bị tràn ngập bởi khổ đau phiền não khiến chúng ta đi tìm một sự sống tốt đẹp hơn hay một điều gì khác biệt, trong đó không có khổ đau phiền não. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Đạo Phật còn đi xa hơn nữa là khuyến khích Phật tử nên tu tập xả tướng, hay cởi bỏ những điều ràng

buộc trong tâm thức vì đây là một trong những đức tính quan trọng nhất cho người Phật tử.

Tính nhẫn nại, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Thật vậy, sau chỉ một thời gian ngắn thực tập hạnh xả bỏ, chúng ta có thể loại bỏ được cái “ta” giả tưởng và phiền phức cũng như những lo âu không có thật. Hành giả tu thiền nên luôn có thái độ ‘Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.’ Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thâm nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mắt nhìn sắc mà không thấy sắc, tai nghe tiếng mà coi như không có âm thanh, mũi ngửi mùi hương mà không thấy có mùi hương, lưỡi nếm mà không thấy có vị, thân xúc chạm mà không thấy có cảm giác, ý có pháp mà không dính mắc vào pháp. Tâm xả không phải là một khái niệm tri thức, cũng không là một ý tưởng để cho tâm mình đùa giỡn. Tâm xả là một tâm thái đặc biệt mà chúng ta đạt được nhờ tu tập. Muốn được tâm xả cần phải nỗ lực tu tập, phải luyện tâm, phải chuyển hóa thái độ mà ta thường có đối với người khác. Tâm xả không chỉ có nghĩa là xả ly với thế giới vật chất, mà nó còn có nghĩa là không luyện ái hay thù ghét một ai. Không có chỗ cho định kiến hay bất bình đẳng trong tâm xả. Người có tâm xả luôn đem tâm bình đẳng và không có định kiến ra mà đối xử với thân hữu hay người không quen biết. Nếu sau một thời gian tu tập tâm xả, những cảm giác thương bạn, ghét thù và dửng dưng với người không quen biết sẽ từ từ mờ nhạt. Đó là dấu hiệu tiến triển trong tu tập của mình. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm xả không phải là cái tâm dửng dưng với tất cả mọi người, mà là cái tâm bình đẳng và không định kiến với bất cứ một ai.

Có hai thiền sư Ekido and Tanzan cùng hành trình về Kyoto. Khi đến gần một bờ sông, họ nghe giọng một cô gái kêu cứu. Họ bèn đến nơi thì thấy một cô gái trẻ đẹp đang trôi giạt giữa dòng sông. Ekido lập tức chạy đến và mang cô an toàn sang bờ bên kia. Nơi đó Ekido cùng Tanzan tiếp tục cuộc hành trình. Khi mặt trời bắt đầu lặn, họ sắp đặt mọi việc để ổn định chỗ ở qua đêm. Tanzan không thể kèm chế mình được nữa, liền nói toạc ra. “Sao bạn có thể đem cô gái ấy lên? Bạn không nhớ là chúng ta không được phép đụng đến đàn bà hay sao?” Ekido liền trả lời: “Tôi chỉ đưa cô gái sang bờ bên kia, nhưng bạn vẫn còn mang cô gái ấy đến đây.”

Buông xả hay là cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức. Theo đạo Phật, đây là đức tính thân nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, Buông xả có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Ngược lại, buông lung là đầu hàng sự phóng dật của chính mình. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy “Nếu buông lung thì tham ái tăng lên hoài như giống cỏ Tỳ-la-na mọc tràn lan, từ đời này tiếp đến đời nọ như vượn chuyền cây tìm trái (Dharmapada 334). Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Bằng sự cố gắng,

hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được.”

Xả bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cuồng dại thì chúng ta càng xả bỏ, luôn tha thứ cho họ bằng sự lạnh. Làm được như vậy là vui. Các vị Bồ Tát đã ly khai quan niệm chấp pháp, nên không thấy mình là ân nhân của chúng sanh; ngược lại, lúc nào họ cũng thấy chính chúng sanh mới là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha mãn chúng, tiến đến công hạnh viên mãn. Thấy chúng sanh vui là Bồ Tát vui vì lòng từ bi. Các ngài xả bỏ đến độ người gần xa đều xem bình đẳng, kẻ trí ngu đều coi như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình chứng gì cả.

Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trì giữ tâm bình đẳng, bất thiên nhất phương (không nghiêng về bên nào). Xả tướng (cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức). Tính thản nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng

không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.

Sau khi Đức Phật nhận chân về bản chất của đời sống con người là khổ đau; tất cả chúng sanh giết hại lẫn nhau để sinh tồn, và chính đó là nguồn gốc của khổ đau nên Thái tử Tất Đạt Đa đã chấm dứt những hưởng thụ trần tục. Hơn thế nữa, chính Ngài đã nhìn thấy một người già, một người bệnh, và một xác chết khiến Ngài đã đặt câu hỏi tại sao lại như vậy. Ngài cảm thấy vô cùng ray rứt bởi những cảnh tượng đó. Ngài nghĩ rõ ràng rồi đây Ngài cũng không tránh khỏi những hoàn cảnh này và cũng sẽ không tránh khỏi cái chuỗi già, bệnh và chết này. Chính vì thế Ngài đã nghĩ đến việc bỏ nhà ra đi tìm kiếm chân lý. Trong cảnh tịch mịch của một đêm trăng thanh gió mát, đêm Rằm tháng bảy, ý nghĩ sau đây đã đến với Thái tử: “Thời niên thiếu, tuổi thanh xuân của đời sống, chấm dứt trong trạng thái già nua, mắt mờ, tai điếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiêu tụy và những cơn bệnh thành linh chập đến. Cuối cùng cái chết đến, có lẽ một cách đột ngột, bất ngờ và chấm dứt khoảng đời ngắn ngủi của kiếp sống. Chắc chắn phải có một lối thoát cho cảnh bất toại nguyện, cho cảnh già chết này.” Sau đó, lúc 29 tuổi, vào ngày mà công chúa Da Du Đà La hạ sanh La Hầu La. Thái tử đã từ bỏ và xem thường những quyền rũ của cuộc đời vương giả, khinh thường và đẩy lui những lạc thú mà phần đông những người trẻ đắm đuối say mê. Ngài đã ra đi, lành xa vợ con và một ngai vàng đầy hứa hẹn đem lại quyền thế và quang vinh. Ngài dùng gươm cắt đứt lọn tóc dài, bỏ lại hoàng bào của một thái tử và đắp lên mình tấm y vàng của một ẩn sĩ, đi vào rừng sâu vắng vẻ để tìm giải pháp cho những vấn đề khó khăn của kiếp sống mà từ lâu vẫn làm Ngài bận tâm.

Ngài đã trở thành nhà tu hạnh khổ hạnh sống lang thang rày đây mai đó tu hành giác ngộ. Thoạt tiên Ngài tìm đến sự hướng dẫn của hai vị đạo sư nổi tiếng, Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, hy vọng rằng hai vị này, vốn là bậc đại thiên sư, có thể trao truyền cho Ngài những lời giáo huấn cao siêu của pháp môn hành thiền. Ngài hành thiền vắng lặng và đạt đến tầng thiền cao nhất của pháp này, nhưng không thỏa mãn với bất luận gì kém hơn Tối Thượng Toàn Giác. Nhưng tầm mức kiến thức và kinh nghiệm của hai vị đạo sư này không thể giúp Ngài đạt thành điều mà Ngài hằng mong muốn. Mặc dù hai vị đạo sư đã khấn khoản Ngài ở lại để dạy dỗ đệ tử, nhưng Ngài đã nhã nhặn từ chối và ra đi. Ngài vẫn tiếp tục thực hành khổ hạnh cùng cực với bao nhiêu sự hành xác. Tuy nhiên, những cố gắng khổ hạnh của Ngài đã trở thành vô vọng, sau sáu năm hành xác, Ngài chỉ còn da bọc xương, chứ không còn sức lực gì. Thế nên Ngài đã thay đổi phương pháp vì khổ hạnh đã cho thấy vô hiệu. Ngài đã từ bỏ nhị biên, đi theo con đường trung đạo và trở thành Phật ở tuổi 35. Điểm cực kỳ quan trọng cần nhớ là sự “từ bỏ trần tục” trong Phật giáo không bao giờ xuất phát (gây ra) bởi sự tuyệt vọng trong đời sống thường nhật. Như Đức Phật đó, Ngài đã sống cuộc đời vương giả của thời Ngài, nhưng Ngài nhận ra cái đau khổ cố hữu luôn gắn liền với cuộc sống của chúng hữu tình và hiểu rằng dù chúng ta có thỏa thích với những thú vui của giác quan đến thế nào đi nữa, thì cuối cùng chúng ta cũng vẫn phải đối mặt với thực tế của lão, bệnh, tử (già, bệnh, chết). Nói tóm lại, từ bỏ trần tục trong Phật giáo có nghĩa là từ bỏ những thú vui dục lạc trần tục (những thứ mà cuối cùng sẽ đưa chúng ta đến khổ đau và phiền não) để đi tìm chân lý của cuộc sống trong đó không có tham sân si, từ đó chúng ta có thể sống đời hạnh phúc miên viễn.

---o0o---

78. Thiền Quán về Khổ Đau

Thật là sai lầm khi cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế. Điều này không đúng ngay với sự hiểu biết sơ lược về căn bản Phật giáo. Khi Đức Phật cho rằng cuộc đời đầy khổ đau phiền não, Ngài không ngụ ý đời đáng bi quan. Theo cách này, Đức Phật nhìn nhận sự hiện diện của khổ đau phiền não trong cuộc sống nhân loại, và cách phân tích Ngài đã nêu rõ cho chúng đệ tử của Ngài thấy được duyên ái mọi vật mà không có chánh kiến về thực chất của chúng là nguyên nhân của khổ đau phiền não. Tính vô thường và biến đổi vốn có sẵn trong bản chất của vạn hữu. Đây là bản chất thật của chúng và đây là chánh kiến. Ngài kết luận: “Chừng nào chúng ta vẫn chưa chấp nhận sự thật này, chừng đó chúng ta vẫn còn gặp phải những xung đột. Chúng ta không thể thay đổi hay chi phối bản chất thật của mọi vật và kết quả là ‘niềm hy vọng xa dần làm cho con tim đau đớn’. Vậy giải pháp duy nhất là ở chỗ điều chỉnh quan điểm của chính mình.” Hành giả tu thiền nên luôn thấu triệt bốn chân lý nhiệm màu trong giáo lý nhà Phật, vì đây là những giáo lý cốt lõi trong đó Đức Phật đã nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.”

Không có từ ngữ dịch tương đương trong Anh ngữ cho từ “Dukkha” trong tiếng Pali (Nam Phạn) hay tiếng Sanskrit (Bắc Phạn), nên người ta thường dịch chữ “Dukkha” dịch sang Anh ngữ là “Suffering”. Tuy nhiên chữ “Suffering” thỉnh thoảng gây ra hiểu lầm bởi vì nó chỉ sự khốn khổ hay đau đớn cực kỳ. Cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bực dọc nhỏ nhỏ đến những vắn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ “Dukkha” nên được

dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Khổ có nhiều loại khác nhau, khổ vì đau đớn có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta mong muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trong đời. Chúng ta buồn khi nghề nghiệp không thành đạt, chúng ta suy sụp tinh thần khi phải xa lìa những người thân yêu, chúng ta cảm thấy lo âu khi trông chờ tin tức thơ từ của con cái, vân vân. Khổ do sự biến chuyển hay đổi thay có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thế mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi thống khổ cho chúng ta. Khổ vì duyên khởi nói tới hoàn cảnh thân tâm của chúng ta có khuynh hướng khổ đau. Chúng ta cảm thấy khổ sở vì môi trường bên ngoài thay đổi. Thời tiết thay đổi làm cho chúng ta cảm thấy lạnh; bạn bè thay đổi cách cư xử làm cho chúng ta cảm thấy buồn khổ.

Đức Phật diễn tả ba đặc điểm của Khổ trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Khổ vì đau đớn có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Đau đớn về thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, nhức nhối do bệnh ung thư hay đau thắt tim, vân vân. Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta mong muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trong đời. Chúng ta buồn khi nghề nghiệp không thành đạt, chúng ta suy sụp tinh thần khi phải xa lìa những người thân yêu, chúng ta cảm thấy lo âu khi trông chờ tin tức thơ từ của con cái, vân vân. Khổ do sự biến chuyển hay đổi thay có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thế mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi thống khổ cho chúng ta. Khi chúng ta mua một cái áo mới, chúng ta thích nó vì nó trông lộng lẫy; tuy nhiên, ba năm sau chúng ta sẽ cảm thấy khổ sở hay khó chịu khi mặc lại chiếc áo ấy vì nó đã cũ kỹ rách sờn.

Không cần biết là chúng ta thích một người như thế nào và chúng ta cảm thấy sung sướng khi ở cạnh người ấy; tuy nhiên, nếu chúng ta ở bên người ấy lâu ngày chầy tháng thì chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu. Như vậy sự sung sướng không phải là bản chất có sẵn trong cái người mà chúng ta cảm thấy ưa thích, mà nó chỉ là kết quả của sự tương tác trong mối quan hệ giữa chúng ta và người ấy. Khổ vì duyên khởi nói tới hoàn cảnh thân tâm của chúng ta có khuynh hướng khổ đau. Chúng ta cảm thấy khổ sở vì môi trường bên ngoài thay đổi. Thời tiết thay đổi làm cho chúng ta cảm thấy lạnh; bạn bè thay đổi cách cư xử làm cho chúng ta cảm thấy buồn khổ. Thân thể mà chúng ta đang có là cơ sở để cho chúng ta có những cảm nhận về sức khỏe tồi tệ. Nếu chúng ta không có một cơ thể nhận biết đau đớn và nhức nhối thì chúng ta sẽ không bao giờ bị bệnh tật cho dù chúng ta có tiếp cận với biết bao nhiêu vi khuẩn hay vi trùng đi nữa. Tâm thức mà chúng ta đang có chính là cơ sở để chúng ta cảm nhận những cảm giác đau buồn khổ não. Nếu chúng ta có một tâm thức mà sân hận không nhiễm vào được thì chúng ta sẽ không bao giờ phải chịu cảm giác tức giận khi đối nghịch và xúc phạm với người khác.

Khi chúng ta, những hành giả tu thiền, đã thấy được danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, thì chúng ta sẽ thấy danh và sắc là vô thường. Khi chúng ta thấy được vạn vật vô thường, kế tiếp chúng ta sẽ hiểu rằng vạn hữu đều là những điều bất toại ý, vì chúng luôn bị trạng thái sanh diệt đè nén. Sau khi thông hiểu tánh chất vô thường và bất toại của vạn hữu, hành giả thấy rằng mình không thể làm chủ được vạn hữu; có nghĩa là chính mình trực nhận rằng không có một bản ngã hay linh hồn nào bên trong để ra lệnh cho chúng được thường hằng. Sự vật chỉ sanh khởi rồi hoại diệt theo luật tự nhiên. Nhờ thấu hiểu như vậy mà hành giả thấu hiểu được đặc tính của các hiện tượng, đó là mọi vật vốn không có bản ngã. Một ý nghĩa khác của vô ngã là không có chủ nhân, nghĩa là không có một thực thể nào, một linh hồn nào, một quyền lực nào có thể làm chủ được bản thể của vạn vật. Như thế, đến lúc đó, hành

giả đã thông hiểu được ba đặc tánh của mọi hiện tượng hữu vi. Đó là Tam Pháp Ấn: vô thường, khổ và vô ngã.

Thân khổ là thân này đã như nhớp, lại bị sự sanh già bệnh chết, nóng lạnh, đói khát, vất vả cực nhọc chi phối, làm cho khổ sở không được tự tại an vui. Tâm khổ là khi tâm ta khởi phiền não, tất bị lửa phiền não thiêu đốt, gây phiền não trói buộc, roi phiền não đánh đuổi sai khiến, khói bụi phiền não làm tăm tối nhiễm ô. Cho nên người nào khởi phiền não tất kẻ đó thiếu trí huệ, vì tự làm khổ mình trước nhất. Cảnh khổ là cảnh này nắng lửa mưa dầu, chúng sanh vất vả trong cuộc mưu sinh, mỗi ngày ta thấy trước mắt diễn đầy những hiện trạng nhọc nhằn bi thảm. Không ai có thể diễn tả hết những nỗi khổ đau phiền não trên cõi đời này. Tuy nhiên, nếu thân tâm chúng ta đang có những khổ đau phiền não mà chúng ta không hề ý thức được chúng, chúng ta sẽ mang chúng đi gieo rắc bất cứ nơi nào chúng ta đến. Chỉ có năng lực tu tập tập thiền định với một cái nhìn sáng tỏ và chấp nhận sẽ mang lại cho chúng ta một cảm giác nhẹ nhàng và thanh thoi hơn. Khi chúng ta đã có công phu thiền tập thì cảm thọ khổ đau vẫn còn đó, nhưng bây giờ thì sự liên hệ của chúng ta đã thay đổi. Môi trường quan giữa chúng ta và khổ đau phiền não được xuất phát từ một điều kiện an lạc, chứ không còn vì sự si mê hay thiếu chánh niệm nữa. Thiền quán sẽ giúp chúng ta biết cách dừng lại và nhìn tận vào tâm mình để thấy rằng khổ đau cũng chỉ là một cảm thọ. Ngay trong giây phút nhận diện ấy cùng với sự bằng lòng chấp nhận nó, mọi khổ đau tự nhiên tan biến. Thiền quán sẽ giúp ta có khả năng chỉ thuần túy cảm nhận khổ đau, vì không có gì sai trái trong việc cảm nhận khổ đau cả. Chúng ta cảm nhận có sự hiện hữu của khổ đau, nhưng không bị nó khống chế, thế là nó tự động tan biến. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng không nhìn thấy hay không cảm nhận được khổ đau mới là nỗi khổ đau thực sự. Thà rằng mình làm một điều bất thiện mà biết được mình làm điều bất thiện còn hơn là không ý thức được điều mình làm là thiện hay là ác, vì theo quan điểm

Phật giáo, cái biết là hạt giống của trí tuệ. Chính cái biết ấy có khả năng làm vơi bớt đi các hành động bất thiện. Hành giả tu thiền đừng nên nói một cách hàm hồ rằng chúng ta không phân biệt giữa ‘thiện và ác’. Chúng ta phải phân biệt rõ ràng giữa thiện và ác, để không bị khống chế bởi những thói quen và dục vọng của mình.

Kỳ thật, “Khổ” là giáo thuyết cốt lõi trong Phật Giáo. Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đức Phật dạy khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phạm lãn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi nơi. Đức Phật nói rằng bất cứ thứ gì vô thường là khổ đau vì vô thường dù không phải là nguyên nhân của khổ đau, nhưng nó tạo cơ hội cho khổ đau. Vì không hiểu vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào những đối tượng với hy vọng là chúng sẽ thường còn, hoặc chúng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh viễn. Vì không chịu hiểu rằng tuổi xuân, sức khỏe và đời sống tự nó cũng vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào chúng. Chúng ta bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống, nhưng chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ già, sẽ bệnh. Khi việc này xảy đến, vô thường chính là nhân tố tạo cơ hội cho khổ đau phiền não vậy.

Trên hết giáo Pháp của Đức Phật đưa ra một giải pháp đối với vấn đề căn bản về thân phận con người. Theo Phật giáo, kiếp sống con người được nhận ra bởi sự kiện là không có điều gì trường tồn vĩnh viễn: không có hạnh phúc nào sẽ vững bền mãi mãi dù có bất cứ điều gì khác đi nữa, cũng sẽ luôn luôn đau khổ và chia lìa. Bước đầu tiên trên con đường của Phật giáo để đi đến giác ngộ là phải nhận chân ra điều này như là vấn đề quan trọng nhất của kiếp người, để thấy rằng tất cả đều là khổ. Tuy nhiên, đây không phải là một sự kiện bi quan, bởi vì trong khi nhận biết sự hiện diện khắp nơi của ‘khổ’, Phật giáo đưa ra một giải pháp trong

hình thức Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ. Chính Đức Phật mô tả đặc điểm giáo pháp của Ngài bằng cách nói “Nhu Lai chỉ dạy về ‘Khổ’ và sự ‘Diệt Khổ’.” Người ta có thể cảm nhận ‘khổ’ theo ba hình thức. Thứ nhất là sự đau khổ bình thường, nó tác động đến con người khi cơ thể bị đau đớn. Sự đau khổ bình thường cũng là sự đau đớn tinh thần: đó là sự đau khổ khi không đạt được điều mà người ta ham muốn, hoặc buồn bã do sự xa cách những người thân yêu hay những điều thú vị. Nó cũng là những nỗi khổ đau khi người ta phải đối mặt với sanh, lão, bệnh, tử. Theo căn bản, dù bất cứ loại hạnh phúc nào chúng ta cũng nên có sự hiểu biết rằng bất cứ khi nào có niềm vui thú hoặc thỏa thích, thì sẽ không có sự lâu dài. Không sớm thì muộn những thăng trầm của cuộc sống sẽ đưa lại sự thay đổi. Có một câu tục ngữ Phật giáo nói rằng ngay cả tiếng cười cũng có sự khổ đau trong đó, bởi vì tất cả tiếng cười đều vô thường. Tính không bền vững nằm ở sự khổ thứ nhì, nó là sự bất mãn phát sanh từ tính thay đổi. người ta dường như cho rằng chỉ có cái chết mới có thể mang lại sự diệt khổ, nhưng thực tế thì cái chết cũng là một hình thức của đau khổ. Theo triết lý nhà Phật, vũ trụ vượt xa hơn thế giới vật chất gần gũi có thể nhận thức bằng cảm giác, và sự chết chỉ là một phần của chu kỳ sinh tử luân hồi bất tận. Bản thân của sự chết là không còn thờ bởi vì những hành động có những kết quả trong đời sống tương lai, vượt xa hơn sự chết, giống như những hành động từ kiếp quá khứ đã ảnh hưởng đến hiện tại. Loại khổ thứ ba là mối liên kết cố hữu của những việc làm và những hành động vượt quá cảm nhận và sức tưởng tượng của con người. Trong ý nghĩa này ‘khổ’ áp dụng cho toàn thể vạn vật và những chúng sanh không tưởng, con người, chư thiên, thú vật hoặc ma quỷ đều không thể tránh khỏi ‘khổ’. Như vậy ‘khổ’ không chỉ đề cập đến cái khổ hàng ngày mà có thể cho toàn thể thế giới vô tận và dường như những hình thức của sự khổ bất tận. Không có một sự giải thích đơn giản nào có thể diễn tả tầm quan trọng của nó. Mục tiêu của Phật giáo là sự đoạn diệt toàn bộ và kết thúc mọi hình thức của ‘khổ’ và từ đó đạt được Niết Bàn, diệt tận gốc tham, sân, si là những mấu chốt trói

buộc vòng sanh tử luân hồi. Theo Phật giáo, Đức Phật và những ai đạt được giác ngộ đều không còn phải chịu ‘khổ’ nữa, bởi vì nói một cách chính xác họ không còn là ‘người’ hoặc cũng không còn ‘bị cuốn’ trong vòng luân hồi sanh tử nữa: họ sẽ không bao giờ tái sanh. ‘Khổ’ biểu thị vũ trụ như là một khối tròn vẹn, những phần nổi trội của nó biến đổi trong “những cõi sống.” Trong cõi sắc giới, ở đó những vị đại phạm thiên cư trú, ở đó ít có sự khổ hơn ở cõi dục giới của loài người, các vị trời và các chúng sanh khác ít sinh sống hơn. Giống như Đức Phật khi Ngài đi trên trái đất, Ngài có thể đi vào cõi Dục Giới, như vậy con người cũng có thể đi vào cõi Sắc Giới. Thông thường sự kiện này được đạt tới trong thiền định, qua nhiều giai đoạn an chỉ định khác nhau. Hình thức đặc trưng của khổ trong tình huống này là vô thường, được tạo nên bởi sự việc hành giả không có khả năng để duy trì trạng thái nhập định vĩnh viễn. Để đạt được trạng thái hạnh phúc vĩnh cửu hơn, một người phải nỗ lực hơn để hiểu được tiến trình chi phối sự chuyển động trong vũ trụ là một khối tròn vẹn, đó là tái sinh và nghiệp và bằng cách nào đó chúng có thể bị tác động.

---o0o---

79. Lấy Khổ Đau làm Đối Tượng Tu Tập Thiền Quán

Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đức Phật dạy khổ nằm trong thân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phạm lãn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi nơi. Đức Phật nói rằng bất cứ thứ gì vô thường là khổ đau vì vô thường dù không phải là nguyên nhân của khổ đau, nhưng nó tạo cơ hội cho khổ đau. Vì không hiểu vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào những đối tượng với hy vọng là chúng sẽ thường còn, hoặc chúng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh viễn. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ vì không chịu hiểu rằng tuổi xuân, sức khỏe và đời sống tự nó

cũng vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào chúng. Thứ nhất là “Sanh Khổ”. Hành giả tu thiền phải quán chiếu để thấy rằng ngay khi còn trong bụng mẹ, con người đã có ý thức và cảm thọ. Thai nhi cũng cảm thấy sung sướng và đau khổ. Khi mẹ ăn đồ lạnh thì thai nhi cảm như đang bị đóng băng. Khi mẹ ăn đồ nóng, thai nhi cảm như đang bị thiêu đốt, vân vân. Thai nhi sống trong chỗ chật hẹp tối tăm nhơ nhớp, vừa lọt lòng đã kêu khóc oa oa. Rồi từ đó khi lạnh, nóng, đói, khát, côn trùng cắn đốt, chỉ biết kêu khóc mà thôi. Huệ nhãn của Phật thấy rõ những chi tiết ấy, nên ngài xác nhận sanh đã là khổ. Thứ nhì là “Già Khổ”. Hành giả tu thiền phải quán chiếu để thấy rằng chúng ta khổ đau khi chúng ta đến tuổi già, đó là điều tự nhiên. Khi đến tuổi già, cảm quan con người thường hết nhạy bén; mắt không còn trông rõ nữa, tai không còn thính nữa, lưng đau, chân run, ăn không ngon, trí nhớ không còn linh mẫn, da mồi, tóc bạc, răng long. Lắm kẻ tuổi già lú lẫn, khi ăn mặc, lúc đại tiểu tiện đều nhơ nhớp, con cháu dù thân, cũng sanh nhàm chán. Kiếp người dường như kiếp hoa, luật vô thường chuyển biến khi đã đem đến cho hương sắc, nó cũng đem đến cho vẻ phai tàn. Xét ra cái già thật không vui chút nào, thân người thật không đáng luyến tiếc chút nào! Vì thế nên Đức Phật khuyên Phật tử nên tu tập thiền định và quán chiếu để có khả năng bình thản chịu đựng cái đau khổ của tuổi già. Thứ ba là “Bệnh Khổ”. Hành giả tu thiền phải quán chiếu để thấy rằng có thân là có bệnh vì thân này mở cửa cho mọi thứ bệnh tật. Vì vậy bệnh khổ là không tránh khỏi. Có những bệnh nhẹ thuộc ngoại cảm, đến các chứng bệnh nặng của nội thương. Có người vướng phải bệnh nan y như lao, cùi, ung thư, bại xụi. Trong cảnh ấy, tự thân đã đau đớn, lại tốn kém, hoặc không có tiền thuốc thang, chính mình bị khổ lụy, lại gây thêm khổ lụy cho quyến thuộc. Cái khổ về bệnh tật này nó đau đớn hơn cái đau khổ do tuổi già gây ra rất nhiều. Hãy suy gẫm, chỉ cần đau răng hay nhức đầu nhẹ thôi mà đôi khi cũng không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, dù muốn hay không muốn, chúng ta cũng phải chịu đựng cái bệnh khổ này. Thậm chí Đức Phật là một bậc toàn hảo, người đã loại

bỏ được tất cả mọi ô trược, mà Ngài vẫn phải chịu đựng khổ đau vật chất gây ra bởi bệnh tật. Đức Phật luôn bị đau đầu. Còn căn bệnh cuối cùng làm cho Ngài đau đớn nhiều về thể xác. Do kết quả của việc Đề Bà Đạt Đa lẩn đá mong giết Ngài. Chân Ngài bị thương bởi một mảnh vụn cần phải mổ. Đôi khi các đệ tử không tuân lời giáo huấn của Ngài, Ngài đã rút vào rừng ba tháng, chịu nhịn đói, chỉ lấy lá làm nệm trên nền đất cứng, đối đầu với gió rét lạnh buốt. Thế mà Ngài vẫn bình thản. Giữa cái đau đớn và hạnh phúc, Đức Phật sống với một cái tâm quân bình. Thứ tư là “Chết Khổ”. Sự khổ trong lúc chết. Tất cả nhân loại đều muốn sanh an nhiên chết tự tại; tuy nhiên, rất ít người đạt được thỏa nguyện. Khi chết phần nhiều sắc thân lại bị bệnh khổ hành hạ đau đớn. Thân đã như thế, tâm thì hãi hùng lo sợ, tham tiếc ruộng vườn của cải, buồn rầu phải lìa bỏ thân quyến, muôn mối dập dồn, quả thật là khổ. Đa phần chúng sanh sanh ra trong tiếng khóc khổ đau và chết đi trong khổ đau gấp bội. Hành giả tu thiền phải luôn thiền quán để thấy rằng cái chết chẳng ai mời mà nó vẫn đến, và không ai biết nó sẽ đến vào lúc nào. Như trái rơi từ trên cây, có trái non, trái chín hay trái già; cũng vậy, chúng ta chết non, chết lúc tuổi thanh xuân hay chết lúc già. Như mặt trời mọc ở phía Đông và chỉ lặn về phía Tây. Như hoa nở buổi sáng để rồi tàn vào buổi chiều. Hành giả tu thiền phải luôn thiền quán để thấy rằng cái chết không thể tránh được, nó đến với tất cả mọi người chứ không chừa một ai. Chỉ còn cách tu tập để có thể đương đầu với nó bằng sự bình thản hoàn toàn. Thứ năm là “Thương Yêu Xa Lìa Khổ”. Không ai muốn xa lìa người thân thương; tuy nhiên, đây là điều không tránh được. Người thân chúng ta vẫn phải chết và chúng ta phải xa họ trong khổ đau tuyệt vọng. Cảnh sanh ly tử biệt với người thân yêu quả là khổ. Nếu chúng ta chịu lắng nghe lời Phật dạy “Cảnh đời có hợp có tan” thì đây là dịp tốt cho chúng ta thực tập hạnh “bình thản”. Thứ sáu là “Oán Tắng Hội Khổ”. Phải chịu đựng người mà mình không ưa, người mình ghét, người thường hay chế nhạo phỉ báng và xem thường mình quả là khó; tuy nhiên, chúng ta phải luôn chịu cảnh này trong cuộc sống hằng ngày. Lại có

nhiều gia đình bà con họ hàng thường không đồng ý kiến, nên thường có sự tranh cãi giận ghét buồn phiền lẫn nhau. Đó khác nào sự gặp gỡ trong oan gia, thật là khổ! Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng ta nên cố gắng chịu đựng, và suy nghĩ rằng có lẽ chúng ta đang gặt hái hậu quả của nghiệp riêng của mình ở quá khứ hay hiện tại. Chúng ta nên cố gắng thích nghi với hoàn cảnh mới hoặc cố gắng vượt qua các trở ngại bằng một số phương tiện khác. Thứ bảy là “Cầu Bất Đắc Khổ”. Lòng tham của chúng ta như thùng không đáy. Chúng ta có quá nhiều ham muốn và hy vọng trong đời sống hằng ngày. Khi chúng ta muốn một cái gì đó và có thể đạt được, nhưng nó cũng không mang lại hạnh phúc, vì chẳng bao lâu sau đó chúng ta cảm thấy chán với thứ mình đang có và bắt đầu mong muốn thứ khác. Nói tóm lại, chúng ta chẳng bao giờ thỏa mãn với cái mình đang có. Người nghèo thì mong được giàu; người giàu mong được giàu hơn; kẻ xấu mong đẹp; người đẹp mong đẹp hơn; người không con mong được có con. Những ước mong này là vô kể, chúng ta không thể nào mãn nguyện đâu. Thế nên cầu bất đắc là khổ. Khi chúng ta mong muốn điều gì đó mà không được toại nguyện thì chúng ta cảm thấy thất vọng buồn thảm. Khi chúng ta mong muốn ai đó sống hay làm việc đúng theo sự mong đợi của mình mà không được thì chúng ta cảm thấy thất vọng. Khi mong mọi người thích mình mà họ không thích mình cảm thấy bị tổn thương. Thứ tám là “Ngũ Ấm Thanh Suy Khổ”. Có thân là có bệnh đau hằng ngày. Năm ấm là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc ấm thuộc về thân, còn bốn ấm kia thuộc về tâm. Nói một cách đơn giản đây là sự khổ về thân tâm hay sự khổ về sự thanh suy của thân tâm. Điều thứ tám này bao quát bảy điều khổ kể trên: thân chịu sanh, già, bệnh, chết, đói, khát, nóng, lạnh, vất vả nhọc nhằn. Tâm thì buồn, giận, lo, thương, trăm điều phiền lụy. Ngày trước Thái Tử Tất Đạt Đa đã dạo chơi bốn cửa thành, thấy cảnh già, bệnh, chết. Ngài là bậc trí tuệ thâm sâu, cảm thương đến nỗi khổ của kiếp người, nên đã lìa bỏ hoàng cung tìm phương giải thoát.

---o0o---

80. Quán Chiếu “Khổ Đau”

Hành giả tu thiền không bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống. Chúng ta thường hay bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống, nhưng chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ già, sẽ bệnh. Khi việc này xảy đến, vô thường chính là nhân tố tạo cơ hội cho khổ đau phiền não vậy. Trên hết giáo Pháp của Đức Phật đưa ra một giải pháp đối với vấn đề căn bản về thân phận con người. Theo Phật giáo, kiếp sống con người được nhận ra bởi sự kiện là không có điều gì trường tồn vĩnh viễn: không có hạnh phúc nào sẽ vững bền mãi mãi dù có bất cứ điều gì khác đi nữa, cũng sẽ luôn luôn đau khổ và chia lìa. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ bước đầu tiên trên con đường của Phật giáo để đi đến giác ngộ là phải nhận chân ra điều này như là vấn đề quan trọng nhất của kiếp người, để thấy rằng tất cả đều là khổ. Tuy nhiên, đây không phải là một sự kiện bi quan, bởi vì trong khi nhận biết sự hiện diện khắp nơi của ‘khổ’, Phật giáo đưa ra một giải pháp trong hình thức Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ. Chính Đức Phật mô tả đặc điểm giáo pháp của Ngài bằng cách nói “Như Lai chỉ dạy về ‘Khổ’ và sự ‘Diệt Khổ’.”

Hành giả tu tập tỉnh thức nên luôn nhớ rằng hạnh phúc và khổ đau, vui và buồn luôn ở bên chúng ta. Khi chúng ta quán chiếu về khổ đau và hiểu rõ bản chất của chúng thì Phật và Pháp đều ở ngay đây với chúng ta. Tuy nhiên, phần lớn chúng ta đều có phản ứng một cách mê muội vô minh. Trước những lạc thú thì chúng ta thường muốn được nhiều hơn; và chúng ta có khuynh hướng muốn xua đuổi những gì mà chúng ta không vừa lòng. Một khi chúng ta quán sát rõ ràng bản chất thật của khổ đau thì khi cả lạc thú lẫn khổ đau phát sanh, chúng ta hiểu rằng nó không phải là mình, thì cả lạc thú và khổ đau đều tan biến. Nếu chúng ta không chấp giữ các hiện tượng xảy ra, không đồng hóa những hiện tượng này với mình, không coi

chúng là sở hữu của mình, thì đương nhiên tâm mình sẽ đạt được trạng thái quân bình. Chính sự quân bình này là những viên gạch lót đường cho con đường giải thoát của chúng ta. Hành giả tu thiền phải quán chiếu để có thể cảm nhận ‘khổ’ dưới mọi hình thức. Hành giả tu thiền phải quán chiếu để có thể cảm nhận ‘khổ’ dưới mọi hình thức. Thứ nhất là sự đau khổ bình thường, nó tác động đến con người khi cơ thể bị đau đớn. Sự đau khổ bình thường cũng là sự đau đớn tinh thần: đó là sự đau khổ khi không đạt được điều mà người ta ham muốn, hoặc buồn bã do sự xa cách những người thân yêu hay những điều thú vị. Nó cũng là những nỗi khổ đau khi người ta phải đối mặt với sanh, lão, bệnh, tử. Theo căn bản, dù bất cứ loại hạnh phúc nào chúng ta cũng nên có sự hiểu biết rằng bất cứ khi nào có niềm vui thú hoặc thỏa thích, thì sẽ không có sự lâu dài. Không sớm thì muộn những thăng trầm của cuộc sống sẽ đưa lại sự thay đổi. Có một câu tục ngữ Phật giáo nói rằng ngay cả tiếng cười cũng có sự khổ đau trong đó, bởi vì tất cả tiếng cười đều vô thường. Tính không bền vững nằm ở sự khổ thứ nhì, nó là sự bất mãn phát sanh từ tính thay đổi. người ta dường như cho rằng chỉ có cái chết mới có thể mang lại sự diệt khổ, nhưng thực tế thì cái chết cũng là một hình thức của đau khổ. Theo triết lý nhà Phật, vũ trụ vượt xa hơn thế giới vật chất gần gũi có thể nhận thức bằng cảm giác, và sự chết chỉ là một phần của chu kỳ sinh tử luân hồi bất tận. Bản thân của sự chết là không còn thở bởi vì những hành động có những kết quả trong đời sống tương lai, vượt xa hơn sự chết, giống như những hành động từ kiếp quá khứ đã ảnh hưởng đến hiện tại. Loại khổ thứ ba là mối liên kết cố hữu của những việc làm và những hành động vượt quá cảm nhận và sức tưởng tượng của con người. Trong ý nghĩa này ‘khổ’ áp dụng cho toàn thể vạn vật và những chúng sanh không tưởng, con người, chư thiên, thú vật hoặc ma quỷ đều không thể tránh khỏi ‘khổ’. Như vậy ‘khổ’ không chỉ đề cập đến cái khổ hàng ngày mà có thể cho toàn thể thế giới vô tận và dường như những hình thức của sự khổ bất tận. Không có một sự giải thích đơn giản nào có thể diễn tả tầm quan trọng của nó.

Chân lý nằm ở chỗ diệt tận gốc tham, sân, si. Mục tiêu của Phật giáo là sự đoạn diệt toàn bộ và kết thúc mọi hình thức của ‘khổ’ và từ đó đạt được Niết Bàn. Hành giả tu thiền phải luôn quán chiếu để thấy được chân lý nằm ở chỗ diệt tận gốc tham, sân, si là những mấu chốt trói buộc vòng sanh tử luân hồi. Theo Phật giáo, Đức Phật và những ai đạt được giác ngộ đều không còn phải chịu ‘khổ’ nữa, bởi vì nói một cách chính xác họ không còn là ‘người’ hoặc cũng không còn ‘bị cuốn’ trong vòng luân hồi sanh tử nữa: họ sẽ không bao giờ tái sanh. ‘Khổ’ biểu thị vũ trụ như là một khối tròn vẹn, những phần nổi trội của nó biến đổi trong “những cõi sống.” Trong cõi sắc giới, ở đó những vị đại phạm thiên cư trú, ở đó ít có sự khổ hơn ở cõi dục giới của loài người, các vị trời và các chúng sanh khác ít sinh sống hơn. Giống như Đức Phật khi Ngài đi trên trái đất, Ngài có thể đi vào cõi Dục Giới, như vậy con người cũng có thể đi vào cõi Sắc Giới. Thông thường sự kiện này được đạt tới trong thiền định, qua nhiều giai đoạn an chỉ định khác nhau. Hình thức đặc trưng của khổ trong tình huống này là vô thường, được tạo nên bởi sự việc hành giả không có khả năng để duy trì trạng thái nhập định vĩnh viễn. Để đạt được trạng thái hạnh phúc vĩnh cửu hơn, một người phải nỗ lực hơn để hiểu được tiến trình chi phối sự chuyển động trong vũ trụ là một khối tròn vẹn, đó là tái sinh và nghiệp và bằng cách nào đó chúng có thể bị tác động.

---o0o---

81. Thân Nghiệp

Theo đạo Phật, thân người là năm uẩn. Cơ thể vật lý phát sanh từ một bào thai do tinh cha huyết mẹ tạo nên. Cái tinh và khí ấy được tạo nên do tinh chất của thực phẩm vốn do vạn duyên trên thế gian này hợp lại mà thành. Con người như vậy, quan hệ mật thiết với vạn duyên bởi thế giới vật chất và tinh thần này, con người ấy quan hệ mật thiết với xã hội và thiên nhiên, con người ấy không thể nào tự tồn tại một mình được. Sự vận hành của ngũ uẩn của con người là sự vận hành

của thập nhị nhân duyên. Trong đó, sắc uẩn được hiểu là cơ thể vật lý của con người, thọ uẩn gồm cảm thọ khổ, lạc, không khổ không lạc, khởi lên từ sự tiếp xúc của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Tưởng uẩn gồm có tưởng về sắc, về thanh, hương, vị, và về pháp hay về thế giới hiện tượng. Hành uẩn là tất cả những hành động về thân, khẩu và ý. Hành uẩn cũng được hiểu là các hành động có tác ý do sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp gây ra. Thức uẩn bao gồm nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý thức. Theo Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật đã dạy rất rõ về ngũ uẩn: “Này các Tỳ Kheo, sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, khổ và vô ngã.” Chúng ta hãy thử quan sát thân tâm để xem trong hai thứ đó chúng ta có thể tìm thấy được cái “Ta” nó nằm ở đâu, và chúng ta thấy cái “Ta” nó chẳng ở thân mà cũng chẳng ở tâm. Như vậy cái “Ta” chỉ là tên gọi của một tổng hợp những yếu tố vật chất và tinh thần. Hãy xét về sắc uẩn, sắc tương ứng với cái mà chúng ta gọi là vật chất hay yếu tố vật chất. Nó chẳng những là xác thân mà chúng ta đang có, mà còn là tất cả những vật chất chung quanh chúng ta như nhà cửa, đất đai, rừng núi, biển cả, vân vân. Tuy nhiên, yếu tố vật chất tự nó không đủ tạo nên sự nhận biết. Sự tiếp xúc đơn giản giữa mắt và đối tượng nhìn thấy, hay giữa tai và tiếng động không thể đem lại kết quả nhận biết nếu không có thức. Chỉ khi nào ý thức, năm giác quan và năm đối tượng của nó cùng hiện diện mới tạo nên sự nhận biết. Nói cách khác, khi mắt, đối tượng của mắt, và ý thức cùng hoạt động thì sự nhận biết về đối tượng của mắt mới được tạo nên. Vì vậy, ý thức là yếu tố tối cần thiết trong việc tạo nên sự nhận biết. Thức tức là thức thứ sáu hay tâm. Giác quan này phối hợp với năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân để tạo nên sự nhận biết. Việc phối hợp giữa những yếu tố vật chất và tinh thần tạo nên sự thành hình ý thức nội tâm, và tính chất của năm uẩn này đều ở trong trạng thái thay đổi không ngừng. Như vậy, theo lời Đức Phật dạy, sự thật của con người là vô ngã. Cái thân và cái tâm mà con người lầm tưởng là cái ngã, không phải là tự ngã của con người, không phải là của con người và con người không phải là nó. Phật tử chân thuần phải nắm được điều này một

cách vững chắc, mới mong có được một phương cách tu thân một cách thích đáng chẳng những cho thân, mà còn cho cả khẩu và ý nữa.

Theo Kinh Duy Ma Cật thì ông Duy Ma Cật đã dùng phương tiện hiện thân có bệnh để thuyết pháp hóa độ chúng sanh. Do ông (Duy Ma Cật) có bệnh nên các vị Quốc Vương, Đại thần, Cư sĩ, Bà la môn cả thầy cùng các vị Vương tử với bao nhiêu quan thuộc vô số ngàn người đều đến thăm bệnh. Ông nhờn dịp thân bệnh mới rộng nói Pháp. “Này các nhân giả! Cái huyễn thân này thật là vô thường, nó không có sức, không mạnh, không bền chắc, là vật mau hư hoại, thật không thể tin cậy. Nó là cái ổ chứa nhóm những thứ khổ não bệnh hoạn. Các nhân giả! Người có trí sáng suốt không bao giờ nương cậy nó. Nếu xét cho kỹ thì cái thân này như đồng bọt không thể cầm nắm; thân này như bóng nổi không thể còn lâu; thân này như ánh nắng dọi giữa đồng, do lòng khát ái sanh; thân này như cây chuối không bền chắc; thân này như đồ huyễn thuật, do nơi điên đảo mà ra; thân này như cảnh chiêm bao, do hư vọng mà thấy có; thân này như bóng của hình, do nghiệp duyên hiện; thân này như vang của tiếng, do nhân duyên thành; thân này như mây nổi, trong giây phút tiêu tan; thân này như điện chớp sanh diệt rất mau lẹ, niệm niệm không dừng; thân này không chủ, như là đất; thân này không có ta, như là lửa; thân này không trường thọ, như là gió; thân này không có nhân, như là nước; thân này không thật, bởi tứ đại giả hợp mà thành; thân này vốn không, nếu lìa ngã và ngã sở; thân này là vô tri, như cây cỏ, ngói, đá; thân này vô tác (không có làm ra), do gió nghiệp chuyển lay; thân này là bất tịnh, chứa đầy những thứ dơ bẩn; thân này là giả dối, dầu có tắm rửa ăn mặc tử tế rốt cuộc nó cũng tan rã; thân này là tai họa, vì đủ các thứ bệnh hoạn khổ não; thân này như giếng khô trên gò, vì nó bị sự già yếu ép ngặt; thân này không chắc chắn, vì thế nào nó cũng phải chết; thân này như rắn độc, như kẻ cướp giặc, như chôn không tụ, vì do âm, giới, nhập hợp thành. Tuy nhiên, khi Bồ Tát Văn Thù hỏi cư sĩ Duy Ma Cật về thân, “phàm Bồ Tát an ủi Bồ Tát có bệnh như thế nào?”, thì Duy Ma Cật nói rằng, “Nói thân vô thường, nhưng

không bao giờ nhầm chán thân này. Nói thân có khổ, nhưng không bao giờ nói về sự vui ở Niết Bàn. Nói thân vô ngã mà khuyên dạy dắt dìu chúng sanh. Nói thân không tịch, chứ không nói là rốt ráo tịch diệt. Nói ăn năn tội trước, chứ không nói vào nơi quá khứ. Lấy bệnh mình mà thương bệnh người. Phải biết cái khổ vô số kiếp trước, phải nghĩ đến sự lợi ích cho tất cả chúng sanh, nhớ đến việc làm phước, tưởng đến sự sống trong sạch, chớ nên sanh tâm buồn rầu, phải thường khởi lòng tinh tấn, nguyện sẽ làm vị y vương điều trị tất cả bệnh của chúng sanh. Bồ Tát phải an ủi Bồ Tát có bệnh như thế để cho được hoan hỷ.” Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh đây phải quán sát được các pháp như thế. Lại nữa, quán thân vô thường, khổ, không, vô ngã, đó là huệ. Dù thân có bệnh vẫn ở trong sanh tử làm lợi ích cho chúng sanh không nhầm mồi, đó là phương tiện. Lại nữa, ngài Văn Thù Sư Lợi! Quán thân, thân không rời bệnh, bệnh chẳng rời thân, bệnh này, thân này, không phải mới, không phải cũ, đó là huệ. Dù thân có bệnh mà không nhầm chán trọn diệt độ, đó là phương tiện. Các nhân giả! Chớ tham tiếc cái thân này, phải nên ưa muốn thân Phật. Vì sao? Vì thân Phật là Pháp Thân, do vô lượng công đức trí tuệ sanh; do giới, định, tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến sanh; do từ bi hỷ xả sanh; do bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, và phương tiện sanh; do lục thông, tam minh sanh; do 37 phẩm trợ đạo sanh; do chỉ quán sanh; do thập lực, tứ vô úy, thập bát bất cộng sanh; do đoạn trừ tất cả các pháp bất thiện, tu các pháp thiện sanh; do chân thật sanh; do không buông lung sanh; do vô lượng pháp thanh tịnh như thế sanh ra thân Như Lai. Nay các nhân giả, muốn được thân Phật, đoạn tất cả bệnh chúng sanh thì phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Vạn sự vạn vật không ngừng thay đổi, chứ không bao giờ chịu ở yên một chỗ. Cuộc đời nay còn mai mất, biến chuyển không ngừng nghỉ. Thân con người cũng vậy, nó cũng là vô thường, nó cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Thân ta phút trước không phải là thân ta phút sau. Khoa học đã chứng minh rằng trong thân thể chúng ta, các tế bào luôn luôn thay đổi và cứ mỗi thời kỳ bảy năm là

các tế bào cũ hoàn toàn đổi mới. Sự thay đổi làm cho chúng ta mau lớn, mau già và mau chết. Càng muốn sống bao nhiêu chúng ta lại càng sợ chết bấy nhiêu. Từ tóc xanh đến tóc bạc, đời người như một giấc mơ. Thế nhưng có nhiều người không chịu nhận biết ra điều này, nên họ cứ lao đầu vào cái thòng lọng tham ái; để rồi khổ vì tham dục, còn khổ hơn nữa vì tham lam ôm ấp bám víu mãi vào sự vật, đôi khi đến chết mà vẫn chưa chịu buông bỏ. Đến khi biết sắp trút hơi thở cuối cùng mà vẫn còn luyến tiếc tìm cách nắm lại một cách tuyệt vọng. Tuy nhiên, trong các thân báo, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng này được sống còn, thì lo chi không có ngày gầy dựng nên cơ nghiệp. Tuy nhiên, vạn vật ở trên đời nếu đã có mang cái tướng hữu vi, tất phải có ngày bị hoại diệt. Đời người cũng thế, hễ có sanh là có tử; tuy nói trăm năm, nhưng mau như ánh chớp, thoáng qua tựa sương, như hoa hiện trong gương, như trăng lồng đáy nước, hơi thở mong manh, chứ nào có bền lâu? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng khi sanh ra đã không mang theo một đồng, nên khi chết rồi cũng không cầm theo một chữ, suốt đời làm lụng khổ thân tích chứa của cải, rốt cuộc vô ích cho bản thân mình trước cái sanh lão bệnh tử. Sau khi chết đi, của cải ấy liền trở qua tay người khác một cách phũ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thần thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải đọa vào tam đồ ác đạo. Cổ đức có dạy: “Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất như thân vạn kiếp nan.” Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ những gì Phật dạy: “Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nở để cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.” Chính vì vậy mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử nên tu tập trong từng phút từng giây của cuộc sống hiện tại. Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng

mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm

Thân tự nó là một đối tượng rất tốt tu tập và trong Thiền Quán. Trên thân chính là chỗ gieo trồng và sanh sản thiện hay ác nghiệp cho kiếp lai sinh. Theo Phật giáo, để gieo trồng thiện nghiệp, người con Phật chân thuần phải tự đặt mình sống hòa hợp với thiên nhiên và những quy luật tự nhiên đã điều hành vũ trụ. Sự hòa hợp này phát sanh từ lòng nhân ái, bao dung, từ bi và trí tuệ, vì lòng những thứ này là nguồn gốc của tánh không vị kỷ và đại lượng, là nguyên do của sự thương yêu và lợi tha, là cội nguồn của từ bi hỷ xả, là lòng nhân đạo và thiện ý, là nguyên nhân của sự xả bỏ và định tĩnh. Mục đích đầu tiên của thiền tập là để nhận thức bản chất thật của thân mà không chấp vào nó. Đa phần chúng ta nhận thân là mình hay mình là thân. Tuy nhiên sau một giai đoạn thiền tập, chúng ta sẽ không còn chú ý nghĩ rằng mình là một thân, chúng ta sẽ không còn đồng hóa mình với thân. Lúc đó chúng ta chỉ nhìn thân như một tập hợp của ngũ uẩn, tan hợp vô thường, chứ không phải là như thể bất định; lúc đó chúng ta sẽ không còn làm lẫn cái giả với cái thật nữa. Tỉnh thức về thân trong những sinh hoạt hằng ngày, như đi, đứng, nằm, ngồi, nhìn ai, nhìn quang cảnh, cúi xuống, duỗi thân, mặc quần áo, tắm rửa, ăn uống, nhai, nói chuyện, vân vân. Mục đích là chú ý vào thái độ của mình chứ không chạy theo những biến chuyển.

---o0o---

82. Khẩu Nghiệp

Khẩu nghiệp là một trong tam nghiệp. Hai nghiệp còn lại là thân nghiệp và ý nghiệp. Theo lời Phật dạy thì cái quả báo của khẩu nghiệp còn nhiều hơn quả báo của thân nghiệp và ý nghiệp, vì ý đã khởi lên nhưng chưa bày ra ngoài, chứ còn lời

vừa buông ra thì liền được nghe biết ngay. Dùng thân làm ác còn có khi bị ngăn cản, chỉ sợ cái miệng mở ra buông lời vọng ngữ. Ý vừa khởi ác, thân chưa hành động trợ ác, mà miệng đã thốt ngay ra lời hung ác rồi. Cái thân chưa giết hại người mà miệng đã thốt ra lời hăm dọa. Ý vừa muốn chưởi rửa hay hủy báng, thân chưa lộ bày ra hành động cử chỉ hung hăng thì cái miệng đã thốt ra lời nguyên rửa, dọa nạt rồi. Miệng chính là cửa ngõ của tất cả oán họa, là tội báo nơi chốn a tỳ địa ngục, là lò thiêu to lớn đốt cháy hết bao nhiêu công đức. Chính vì thế mà cổ nhân thường khuyên đời rằng: “Bệnh tùng khẩu nhập, họa tùng khẩu xuất,” hay bệnh cũng từ nơi cửa miệng mà họa cũng từ nơi cửa miệng. Nói lời ác, ắt sẽ bị ác báo; nói lời thiện, ắt sẽ được thiện báo. Nếu bạn nói tốt người, bạn sẽ được người nói tốt; nếu bạn phỉ báng mạ ly người, bạn sẽ bị người phỉ báng mạ ly, đó là lẽ tất nhiên, nhân nào quả nấy. Chúng ta phải luôn nhớ rằng “nhân quả báo ứng không sai,” mà từ đó can đảm nhận trách nhiệm sửa sai những việc mình làm bằng cách tu tập hầu từ từ tiêu trừ nghiệp tội, chớ đừng bao giờ trách trời oán người. Khẩu nghiệp rất ư là mãnh liệt. Chúng ta nên biết rằng lời ác còn quá hơn lửa dữ bởi vì lửa dữ chỉ đốt thiêu tất cả tài sản và của báu ở thế gian, trái lại lửa giận ác khẩu chẳng những đốt mất cả Thất Thánh Tài và tất cả công đức xuất thế, mà còn thêm chiêu cảm ác báo về sau này.

Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ Lời Cổ Đức Dạy về Khẩu Nghiệp. Miệng niệm hồng danh chư Phật cũng như nhả ra châu ngọc, sẽ được quả báo sanh về cõi Trời hay cõi Tịnh Độ của chư Phật. Miệng nói ra lời lành cũng như phun ra mùi hương thơm, ắt sẽ được quả báo mình cũng được người nói tốt lành như vậy. Miệng nói ra lời giáo hóa đúng theo chánh pháp, cũng như phóng ra hào quang ánh sáng phá trừ được cái mê tối cho người và cho mình. Miệng nói ra lời thành thật cũng như cấp cho người lạnh lụa tốt cho họ được ấm áp thoải mái. Miệng nói ra lời vô ích cũng như nhai nhai mạt cưa, phí sức chứ không ích lợi gì cho mình cho người. Nói cách khác, cái gì không hay không tốt cho người, tốt hơn là đừng nói. Miệng nói ra lời

dối trá, cũng như lấy giấy che miệng giếng, ắt sẽ làm hại người đi đường, bước lầm mà té xuống. Miệng nói ra các lời trêu chọc bất nhã, cũng như cầm gươm đao quơ múa loạn xạ nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị quơ trúng. Miệng nói ra lời độc ác cũng như phun ra hơi thúi, ắt sẽ bị quả báo mình cũng sẽ bị xấu ác y như các điều mà mình đã thốt ra để làm tổn hại người vậy. Miệng nói ra các lời dơ dáy bản thủ cũng như phun ra dòi từa, ắt sẽ bị quả báo chịu khổ nơi hai đường ác đạo là địa ngục và súc sanh.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ và phát triển tâm biết sợ và gìn giữ khẩu nghiệp của mình. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng miệng nói ra điều không đâu vô ích cho mình và cho người, như nhai mặc cưa, cây gỗ; chi bằng làm tinh để tỉnh dưỡng tinh thần; nghĩa là khi không có điều hay lẽ thật để nói, thì cách tốt nhất là đừng nên nói gì cả (khẩu đàm vô ích, như tước mộc tiết; bất như mặc di dưỡng khí). Miệng nói lời dối trá, khinh người, như lấy giấy đậy trên miệng giếng; hại kẻ đi đường không thấy té xuống chết. Điều này cũng giống như giăng bẫy giết người vậy (khẩu ngôn khi trá, như mông hảm tinh; hành tác ngộ nhơn). Miệng nói lời trêu ghẹo, trừng giỡn, như múa đao kiếm nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị thương hay chết (khẩu háo hí ngược, như trạo đao kiếm; hữu thời thương nhơn). Miệng nói lời ác độc, vô luân, như phun hơi thúi; sẽ chịu quả báo xấu ngang bằng với lời mình đã nói cho người. Miệng nói lời dơ dáy, bản thủ, như phun ra dòi từa; sẽ bị quả báo nơi tam đồ ác đạo từ địa ngục, ngạ quỷ, đến súc sanh (khẩu đạo uế ngữ, như lưu thơ trùng; địa ngục súc sanh chi đạo).

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ nếu chưa dứt hẳn nghiệp nơi khẩu thì nên phát triển thiện khẩu nghiệp của mình. Cùng một lời nói mà khiến cho người trọn đời yêu mến mình; cũng cùng một lời nói mà khiến cho người ghét hận, oán thù mình trọn kiếp. Cùng một lời nói mà khiến cho nên nhà nên cửa; cũng cùng một lời nói mà khiến cho tán gia bại sản. Cùng một lời nói mà khiến cho nên giang sơn sự nghiệp;

cũng cùng một lời nói mà khiến cho quốc phá gia vong. Miệng nói ra việc lành như phun ra mùi hương thơm; sẽ được cùng tốt y như điều mình khen nói cho người vậy (khẩu thuyết thiện sự, như phún thanh hương; xứng như trường đồng). Miệng thốt ra lời giáo hóa, dạy dỗ cho người, như phóng ra ánh sáng đẹp đẽ, phá trừ hết ngu si, tẩy tối của tà ma ngoại đạo (khẩu tuyên lưu giáo hóa, như phóng quang minh, phá như mê ngữ). Miệng thốt ra lời thành thật, như lấy vải lụa quý mà trải ra; bố thí cho người dùng qua cơn lạnh lẽo thiếu thốn (khẩu ngữ thành thật, như thơ bố bạch; thiết tế như dụng). Các bậc Thánh Hiền xưa, lời nói ra như phun châu nhả ngọc, để tiếng thơm muôn đời. Hành giả tu thiền ngày nay, nếu như không nói ra được các lời tốt đẹp ấy, thà là làm thính, quyết không nói những lời ác độc và vô bổ.

---o0o---

83. Ý Nghiệp

Ý nghiệp là nghiệp tạo tác bởi ý (nghiệp khởi ra từ nơi ý căn hay hành động của tâm), một trong tam nghiệp thân khẩu ý. So với khẩu nghiệp thì ý nghiệp không mãnh liệt và thù nghịch bằng, vì ý nghĩ chỉ mới phát ra ở trong nội tâm mà thôi chứ chưa lộ bày, tức là chưa thực hiện hành động, cho nên khó lập thành nghiệp hơn là khẩu nghiệp. Ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp này qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn.

Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ Mặc Dầu Tâm Đây Vô Thường Nhưng Tâm Đây là Nhân Tố Chính Đã Xô Đẩy Chúng ta Lăn Trôi Trong Tam Đồ Lục Đạo, và cũng Chính Tâm Đây sẽ đưa chúng ta trở về Niết Bàn. Thân ta vô thường, tâm ta cũng vô thường. Tâm vô thường còn mau lẹ hơn cả thân. Tâm chúng ta thay đổi

từng giây, từng phút theo với ngoại cảnh, vui đó rồi buồn đó, cười đó rồi khóc đó, hạnh phúc đó rồi khổ đau đó. Có người cho rằng luận thuyết “Thân Tâm Vô Thường” của đạo Phật phải chăng vô tình gieo vào lòng mọi người quan niệm chán đời, thối chí. Nếu thân và tâm cũng như sự vật đều vô thường như vậy thì chẳng nên làm gì cả, vì nếu có làm thành sự nghiệp lớn lao cũng không đi đến đâu. Mới nghe tưởng chừng như phần nào có lý, kỳ thật nó không có lý chút nào. Khi thuyết giảng về thuyết này, Đức Phật không muốn làm nản chí một ai, mà Ngài chỉ muốn cảnh tỉnh đệ tử của Ngài về một chân lý. Phật tử chơn thuần khi hiểu được lẽ vô thường sẽ giữ bình tĩnh, tâm không loạn động trước cảnh đổi thay đột ngột. Biết được lẽ vô thường mới giữ được tâm an, mới cố gắng làm những điều lành và mạnh bạo gạt bỏ những điều ác, cương quyết làm, dám hy sinh tài sản, dám tận tụy đóng góp vào việc công ích cho hạnh phúc của mình và của người.

---o0o---

84. Thiên và Thân-Khẩu-Ý

Hành giả tu thiên nên luôn nhớ phải tu cả Thân lẫn Tâm. Thân và Tâm có sự liên hệ khá chặt chẽ và phức tạp. Khi tâm thật sự thanh sạch và các yếu tố giác ngộ đầy đủ sẽ đem lại hiệu quả thật lớn lao đối với hệ thống tuần hoàn trong thân. Từ đó lục phủ ngũ tạng được gội rửa và trở nên trong sạch. Tâm trở nên nhẹ nhàng linh hoạt, thân cũng khoan khoái, nhẹ nhàng và dễ chịu như lơ lửng trên không trung. Đối với hành giả tu thiên, trong tu tập, sự thu thúc là một phương pháp có hiệu quả trong việc điều hòa thân tâm và ngăn chặn phiền não. Thu thúc không có nghĩa là thân mình tê liệt hay câm điếc, mà là canh chừng, phòng ngự các giác quan đừng để tâm chạy khỏi các cửa đó mà trở nên thiếu chánh niệm. Trong sự liên hệ giữa thân và tâm thì chánh niệm của tâm đóng một vai trò chủ động trong việc thu thúc lục căn. Khi tâm chánh niệm trong từng sát na thì tâm không bị lôi cuốn vào tham lam, sân hận và si mê; và khổ đau phiền não sẽ không có cơ hội khởi lên.

Trong khi tu tập hay tích cực thiền quán, chúng ta phải cố gắng giữ hạnh thụ thức, vì sự thức liễm nơi thân đồng nghĩa với sự an lạc nơi tâm. Trong khi tu tập, thân chúng ta có mắt nhưng phải làm mù. Trong khi đi, mắt phải nhìn xuống đất, không tò mò hay nhìn đây nhìn kia khiến tâm bị phân tán. Chúng ta có tai nhưng phải làm như điếc. Khi nghe tiếng động, không nên để ý đến tiếng động, không nên để ý xem coi nó là tiếng động gì. Không phán đoán, đánh giá, phân tích hay phân biệt âm thanh. Phải bỏ qua và làm như không biết gì đến tiếng động. Dù học rộng biết nhiều hay đọc nhiều sách vở cũng như biết qua nhiều phương pháp tu tập, hay dù thông minh thế mấy, trong khi tu tập, chúng ta phải bỏ qua một bên hết những kiến thức này. Hãy làm như mình không biết gì và không nói gì về những điều mình biết. Hành giả tu thiền chân thuần phải luôn thấy rằng cả thân lẫn tâm này đều vô thường nên không có gì chúng ta phải luyến chấp vào chúng để tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu này là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Ý thức và tất cả kinh nghiệm của chúng ta phụ thuộc vào thân xác; như vậy thân và tâm trong một ý nghĩa nào đó không thể tách rời. Tuy nhiên, tâm thức của con người tự nó có một năng lực riêng và có thể khiến cho người ta thăng hoa thông qua tu tập thiền định, hay rèn luyện tâm thức. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng tâm có thể ảnh hưởng lớn đến sự thay đổi của thân. Nói tóm lại, tu là phải tu cả thân lẫn tâm. Đối với phàm phu, nơi thân, chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vân vân. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. Nói chi đến tiền bạc, đồ vật trong chùa như gạo, dầu ăn, tương, dấm, muối, vân vân mình đều phải trân quý, không được lãng phí bừa bãi. Thậm

chỉ đến cây viết hay trang giấy mình cũng phải được xử dụng một cách cẩn trọng, vì chúng là tiền của của đàn na tín thí có đạo tâm. Hành giả tu thiền, nếu chưa dứt hẳn được nghiệp, lúc nào cũng phải cẩn thận, nếu chẳng biết tiết phước thì làm tiêu hao đi rất nhiều phước đức mà mình đã vun bồi. Chúng ta chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ ba nghiệp nơi thân, là không được sát sanh, không được trộm cắp, không được tà dâm. Đừng quá trau tria cái túi da hôi hám này bằng cách kiếm tìm đồ ăn để nuôi nó, và cố gắng làm cho nó trở nên hấp dẫn. Hành Giả Tu Thiền Không nên Tạo tác Bốn Nghiệp Nơi Khẩu. Thói thường, phàm phu chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. Người tu Phật cần phải chân thật, nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hành. Chứ không như thường tình thế tục, lúc thật lúc giả (có lúc nói thật mà cũng có lúc nói dối). Người tu Phật lúc nào cũng phải nói thật, làm chuyện thật, không được nói dối. Mỗi mỗi ý niệm đều phải cố gắng bỏ đi điều làm lỗi; phải cố gắng loại bỏ tập khí và sám hối tội lỗi mình đã gây tạo từ vô lượng kiếp. Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. Hơn nữa, nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hành, mình không nên làm tổn hại đến người khác. Khi nói thì phải nói lời đức độ; không được nói lời thô dẹt, dối trá, ác ôn, hoặc nói lưỡi hai chiều. Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời hung ác như chửi rủa hay sỉ vả. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ bốn nghiệp nơi miệng là không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự. Hành Giả Tu Thiền Không nên Tạo tác Ba Nghiệp Nơi Ý. Thói thường, phàm phu chúng ta chẳng những không chịu thiếu dục tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. Chúng ta chẳng

những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ ba nghiệp nơi ý là không ganh ghét, không xấu ác, và không bất tín.

Đức Phật dạy: “Từ bấy lâu nay, tâm của con người bị tham, sân, si làm nhiễm ô. Những bợn nhơ tinh thần làm cho tâm của chúng sanh ô nhiễm.” Lối sống của người Phật tử, nhất là hành giả tu thiền là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi và tự thanh lọc để đi đến kết quả tự chứng. Điều nhân mạnh ở đây là kết quả do sự thực nghiệm chứ không phải do tranh luận triết học. Do đó, hành giả phải thực tập thiền hằng ngày. Chúng ta phải hành xử như gà mái ấp trứng; vì cho tới bây giờ chúng ta chỉ luôn chạy vòng vòng như một con chuột bạch trong cái lồng quay vậy thôi. Đức Phật cũng dạy: “Chúng sanh do mười điều mà thành thiện, cũng do mười điều mà thành ác. Mười điều ấy là gì? Thân có ba, miệng có bốn, và ý có ba. Thân có ba là: Giết hại, trộm cắp, dâm dục. Lưỡi có bốn là: Nói lưỡi hai chiều, nói lời độc ác, nói lời dối trá, nói ba hoa. Ý có ba là: Tật đố, sân hận, ngu si. Mười điều ấy không phù hợp với con đường của bậc Thánh, gọi là hành vi ác. Nếu mười điều ác này được chấm dứt thì gọi là mười điều thiện.” Chúng ta lầm cứ tưởng chính cái thân, khẩu, ý này đã trói buộc chúng ta vào luân hồi sanh tử. Kỳ thật, cái đích thực trói buộc chúng ta vào luân hồi sanh tử là tham, sân và si. Tuy nhiên, điều đáng nói ở đây là chính thân, khẩu và ý cam tâm làm nô lệ cho tham sân si. Thân khẩu ý chính là ba cửa phương tiện tạo tác ác nghiệp. Nơi thân có ba, nơi khẩu có bốn, và nơi ý có ba. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ ba bất thiện nghiệp nơi thân cần phải tránh là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Bốn bất thiện nghiệp nơi khẩu cần phải tránh là nói dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời hung ác, và nói

lời thiêu diệt. Và ba bất thiện nghiệp nơi ý là tham, sân và si. Nếu tránh được mười ác nghiệp này chúng ta sẽ không phải gặt những hậu quả xấu cho kiếp này hay nhiều kiếp sau nữa. Phật tử chân thuần phải luôn nên nhớ lời Phật dạy: “Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (Dhammapada 121). Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải chui vào hang sâu núi thẳm, dù tìm khắp thế gian này, chẳng có nơi nào trốn khỏi ác nghiệp đã gây (Dhammapada 127). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (Dhammapada 119). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hãy chừa ác nhưt định thọ khổ (Dhammapada 117). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng ‘chẳng đưa lại quả báo cho ta.’ Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (Dhammapada 122). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (Dhammapada 120). Hãy gấp rút làm lành, chớ chỉ tâm tội ác. Hãy biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút này (Dhammapada 116). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hãy chừa lành nhưt định thọ lạc (Dhammapada 118).”

---o0o---

85. Thiện và Mười Bốn Tâm Sở Bất Thiện

Tâm của chúng ta ảnh hưởng một cách rộng lớn và sâu xa đến thân. Nếu chúng ta để tâm buông lung, tự do chạy theo những duyên trần cũng như những tư tưởng nhiễm ô, thì nó có thể gây ra những tai hại không lường được. Con đường tu tập của người Phật tử là con đường chiến tranh giữa các tâm sở thiện và các tâm sở ác. Và hầu như lúc nào các tâm sở ác cũng luôn tấn công người tu hành thuần thành. Theo Vi Diệu Pháp, có mười bốn tâm sở bất thiện mà hành giả tu thiền luôn

phải quan sát. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta biết gom tâm mạnh mẽ vào những tư tưởng chân chánh, với cách hành xử chân chánh, thì thành quả mà tâm có thể đạt được cũng thật vô cùng rộng lớn và sâu xa. Thứ nhất là “Tâm Si”. Si hay moha đồng nghĩa với vô minh. Bản chất của nó là làm cho tinh thần chúng ta mù quáng hay chẳng biết gì. Nhiệm vụ của nó là làm cho chúng ta không thấu suốt được bản chất thật của sự vật. Nó hiện đến khi chúng ta không có chánh kiến. Nó chính là gốc rễ của tất cả những nghiệp bất thiện. Vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Thứ nhì là “Tâm Vô Tàm”. Tự mình không biết xấu hổ khi thân làm việc xằng bậy, khi khẩu nói chuyện xằng bậy. Hành giả tu thiền phải biết kiểm soát thân-khẩu-ý, không cho chúng buông lung phóng túng, muốn làm gì thì làm, muốn nói gì thì nói, hoặc muốn nghĩ gì thì nghĩ nữa. Thứ ba là “Tâm Vô Quý”. Vô quý là không biết hổ thẹn với người khi thân khẩu làm và nói chuyện xằng bậy. Vô quý xảy ra khi chúng ta thiếu tự trọng chính mình và thiếu kính trọng người. Thứ tư là “Tâm Phóng Dật”. Đặc tánh của phóng dật là không tỉnh lặng hay không thúc liễm thân tâm, như mặt nước bị gió lay động. Nhiệm vụ của phóng dật là làm cho tâm buông lung, như gió thổi phướn động. Nguyên nhân gần đưa tới bất phóng dật là vì tâm thiếu sự chăm chú khôn ngoan. Thứ năm là “Tâm Tham”. Tham là căn bất thiện đầu tiên che đậy lòng tham tự kỷ, sự ao ước, luyến ái và chấp trước. Tánh của nó là bám víu vào một sự vật nào đó hay tham lam đắm nhiễm những gì nó ưa thích. Nghiệp dụng của nó là sự bám chặt, như thịt bám chặt vào chảo. Nó hiện lên áp chế khi chúng ta không chịu buông bỏ. Nguyên nhân gần đưa đến tham là vì chúng ta chỉ thấy sự hưởng thụ trong sự việc. Thứ sáu là “Tâm Tà Kiến”. Tà kiến là thấy sự vật một cách sai lầm. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là đúng. Nguyên nhân gần của nó là không chịu tin theo tứ diệu đế. Không thừa nhận nhân quả, không

theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. Tà kiến này khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Thứ bảy là “Tâm Ngã Mạn”. Tánh của tâm sở này là cao ngạo, ý tài ý thế của mình mà khinh dễ hay ngạo mạn người. Nó được coi như là tánh điên rồ. Thứ tám là “Tâm Sân Hận”. Tánh của tâm sở này là ghét hay không ưa những cảnh trái nghịch. Nghiệp dụng của nó là tự bành trướng và đốt cháy thân tâm của chính nó. Do bởi không tác ý như lý mà sân hận phát sanh, khi sân hận phát sanh nếu không được ngăn chặn sự sinh sôi nảy nở của nó, nó sẽ làm cho tâm chúng ta cùn nhụt và che lấp mất trí tuệ của chúng ta. Sân hận làm méo mó tâm và các tâm sở của nó, vì vậy nó cản trở sự tỉnh giác và đóng mắt cửa giải thoát. Tâm sân hận làm hạn hẹp con đường tu tập và đóng cửa giải thoát của chúng ta, trong khi tâm từ mở rộng đường tu và lối giải thoát cho mình. Tâm sân hận đem đến sự nuôi tiếc ân hận; trong khi tâm từ mang đến an lạc. Tâm sân hận khuấy động; tâm từ làm lắng dịu và tĩnh lặng. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng ‘không có bất hạnh nào tệ hại hơn sân hận’, và chỉ có tâm từ mới chẳng những là chất liệu giải độc hữu hiệu nhất để tiêu trừ tâm sân hận cho chính mình, mà còn là phương thuốc công hiệu nhất giúp giải trừ tâm sân hận của những ai nóng nảy và phiền giận mình. Hành giả tu thiền nên luôn trau dồi tâm từ bằng cách suy niệm về những hiểm họa do lòng sân hận gây nên và những lợi ích của một cái tâm không hận thù. Thứ chín là “Tâm Tật Đố hay Ganh Ty”. Tánh của tật đố hay ganh ty là ganh ghét đố kỵ những gì mà người ta hơn mình hay sự thành công của người khác. Nguyên nhân đưa đến tật đố là không muốn thấy sự thành công của người

khác. Ganh tỵ là một tật xấu mà hầu như mọi người trong xã hội đều mắc phải. Con người có tâm ganh tỵ không cảm nghe được hạnh phúc khi người khác tiến bộ hay thành công; trái lại, người ấy cảm thấy thích thú khi có ai bị thất bại và rủi ro. Hành giả tu thiền nên luôn thiền quán về vô thường trên vạn hữu. Một khi chúng ta đã thấy được đặc tính vô thường, rỗng không của mọi vật, chúng ta không có gì để chấp trước nữa, do đó chúng ta có thể loại trừ được cái tâm ganh ghét và đố kỵ. Ngược lại, chúng ta có thể trau dồi đức hạnh hoan hỷ với trạng thái an lành, hạnh phúc và tiến bộ của người khác. Một khi chúng ta vui được với niềm vui của người khác, thì tâm chúng ta sẽ trở nên trong sạch, tinh khiết và cao cả hơn. Thứ mười là “Tâm Bỏn Xén Xan Tham”. Tánh của xan tham hay bỏn xén là muốn che dấu sự thành công hay thịnh vượng của mình vì không muốn chia sẻ với người khác. Người tu thiền nên luôn nhớ rằng bồ thí là một trong mười khí giới của Bồ Tát, vì bồ thí có thể diệt trừ tất cả xan tham. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Thứ mười một là “Tâm Lo Âu”. Lo âu khi làm điều sai phạm. Người tu thiền phải nên luôn nhớ rằng, lo lắng và khổ sở là hai thứ độc hại sinh đôi. Chúng cùng hiện hữu trên thế gian này. Hễ bạn lo lắng là bạn khổ sở, và ngược lại; hễ bạn khổ sở là bạn lo lắng. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lo lắng là do chính tâm mình tạo ra, chứ không do thứ nào khác. Chúng ta tạo chúng trong tâm mình vì chúng ta không hiểu được nguy cơ của sự luyến chấp và những cảm giác vị kỷ. Muốn hàng phục những trở ngại này chúng ta phải cố gắng quán sát và huấn luyện tâm, vì một cái tâm không được huấn luyện (tán loạn) chính là nguyên nhân chủ yếu của mọi trở ngại, kể cả lo lắng và khổ sở. Điều quan trọng là phải luôn có một cười cho chính mình và cho tha nhân trong bất cứ tình huống nào. Đức Phật dạy: “Lo âu chỉ khởi lên nơi những kẻ ngu muội, chứ không khởi lên nơi những người khôn ngoan.” Lo âu chỉ là một trạng thái tâm không hơn không kém. Chính những tư tưởng tiêu cực hay bất thiện sản sanh ra lo lắng khổ sở, trong khi những tư tưởng tích cực hay

thiện lành sản sinh ra hạnh phúc và an lạc. Thứ mười hai là “Tâm Hôn Trầm”. Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trơ lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trơ lì. Thứ mười ba là “Tâm Thụy Miên”. Tánh của thụy miên là buồn ngủ hay gục gật làm cho tâm trí mờ mịt không thể quán tưởng được. Khi hành thiền, thỉnh thoảng trạng thái tâm của hành giả rơi vào một vùng nặng nề tối ám (mê mờ) và buồn ngủ, đây là vọng chướng hôn trầm. Sự ngủ nghỉ cũng là một chướng ngại che lấp mất tâm thức không cho chúng ta tiến gần đến thiện pháp được. Thứ mười bốn là “Tâm Hoài Nghi”. Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy dùng thiền quán để theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi

đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất.

---o0o---

86. Ma Chướng

“Mara” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “ma.” Ma vương là danh từ cổ mà dân chúng Ấn Độ dùng để ám chỉ những lực lượng tội lỗi xấu ác thường quấy nhiễu tâm chúng ta. Đây chính là những động lực ma quỷ khiến cho con người quay lưng lại với việc tu tập và tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tiếng Hán Việt dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thoái thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại cản lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Trong nhà Thiền nói riêng, ma là những kẻ xấu ác, những chướng ngại trên bước đường tu tập. Bất cứ luyện ái, chướng ngại hay ảo tưởng nào lôi kéo sự chú tâm tu tập của mình. “Ma” tiếng Phạn gọi là mara, Tàu dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thoái thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại cản lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Trong kinh Nipata, Đức Phật đã nói với Ma vương như sau: “Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là dã dượi hôn trầm, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là

kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của người là thế. Chúng luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện, những kẻ hèn yếu thì thất bại; nhưng người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc.”

Ma chướng có thể là nội ma hay ngoại ma. Nội Ma hay “ma trong thân thể,” tức là những thúc đẩy của bản năng hay những ý niệm xấu quấy nhiễu cái tâm chân chính của ta. Tuy nhiên, đối với những hành giả thuần thành, sự cám dỗ như thế thúc đẩy ý nguyện cầu tìm Đạo của họ. Ngoại Ma hay “ma ở ngoài thân thể,” tức là sự cám dỗ hay sức ép từ bên ngoài. Nói cách khác, “ma ở ngoài thân thể” nghĩa là lời nói và hành vi của người cám dỗ, phê phán, quấy rối và đe dọa những ai tận lực tu tập giáo lý của Đức Phật và quảng bá giáo lý ấy. Ma vương tiêu biểu cho dục vọng đã quán lấy chúng sanh làm cản trở cho sự khởi phát thiện nghiệp và tiến bộ trên đường cứu độ và đại giác. Ngoài ra, còn có những loại ma chướng khác như là những ác tính tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, ác kiến, và các tánh độc hại khác có thể mang lại cho con người sự bất hạnh và phiền não. Ma vương, sự thử thách, kẻ giết người hay kẻ phá hoại, là hiện thân của xấu xa hay tử thần trong huyền thoại Phật giáo. Trong Phật giáo, ma vương biểu hiện dục vọng lướt thắng con người cũng như những gì trôi lên làm ngăn trở sự xuất hiện của thiện nghiệp cũng như sự tiến bộ trên đường giác ngộ. Ma vương là chủ nhân tầng trời dục giới (Triloka Deva) thứ sáu, có trăm tay và thường thấy cưỡi voi. Truyền thuyết kể rằng Phật Thích Ca bị Ma vương tấn công khi Ngài tìm cách đạt tới đại giác. Ma vương tìm cách ngăn cản Phật khi Ngài chỉ cho mọi người con đường giải thoát. Ma vương muốn ngăn cản Đức Phật không cho Ngài chỉ bày cho con người con đường giải thoát. Thoạt tiên Ma vương sai một bày quỷ tới quấy rối, nhưng Phật không nao núng. Sau đó Ma vương bèn phái cô con gái đẹp nhất của mình đến dụ dỗ Phật, nhưng trước mắt Phật, cô gái biến thành kẻ xấu xí gớm ghiếc, nên Ma vương thừa nhận mình đã thua Phật. Thiên ma là loại ma ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại, thuộc tầng

thứ sáu của trời Lục Dục. Loại ma này có phước báo, hưởng sự vui màu nhiệm cao tốt của ngũ trần, cho đó là cảnh khoái lạc tuyệt đối, nắm quyền hạn về dục nhiễm, không muốn ai thoát khỏi phạm vi ấy. Loại ma này thường che lấp hay cản trở chơn lý Phật giáo. Khi hành giả đạt đến mức tu khá cao, tâm quang phát lộ, ánh sáng chiếu thấu lên cõi trời Tha Hóa làm cho cung điện ma rung động, chúng liền phát giác và vì sợ e có người giải thoát, quyền thuộc mình sẽ giảm bớt đi, nên tìm cách phá hoại. Chúng hiện ra nhiều cảnh, hoặc hăm dọa, hoặc khuyến dụ, hoặc giúp sức cho tà định tà trí cùng thần thông cốt để gạt gẫm; lại thay phiên nhau rình rập không giây phút nào rời để chờ cơ hội thuận tiện. Nếu hành giả có một niệm sơ hở, liền bị chúng ám nhập, xúi dục làm những điều trái đạo đức, đời tu kể như đã hư tàn.

Ma chướng cũng có thể là phiền não ma chỉ cho các phiền não tham nhiễm, hờn giận, si mê, khinh mạn, nghi ngờ, ác kiến; cho đến các thứ ma ngũ ám, lục nhập, mười hai xứ, mười tám giới. Loại ma này cũng gọi là nội ma, do lòng mê muội điên đảo sanh ra, nên phải dùng tâm chân chánh sáng suốt giác ngộ mà giải trừ. Phàm phu tự mình đã có những nghiệp riêng, lại do cộng nghiệp sống chung trong khung cảnh, mà người xung quanh phần nhiều tánh tình hiểm ác, nghiệp chướng sâu dày, nên dễ động sanh phiền não. Có kẻ không chịu đựng nổi sự lôi cuốn của ngũ trần nên bị sa ngã. Có người vì nghịch cảnh, khiến cho bi thương sầu não, chí tiến thủ tiêu tan. Những sự việc này xui khiến người tu nhẹ thì ưu sầu, uất ức sanh đau bệnh; nặng thì chán nản bỏ đạo, hoặc phần chí tự tận; nguy hại hơn nữa, tất đến chỗ đối với hàng xuất gia tại gia đều mất hết mỹ cảm, tránh xa chán ghét, sanh việc khinh rẽ chê bai, không tin nhân quả, làm điều ác, rồi phải đọa tam đồ. Muốn đối trị thứ ma này, hành giả phải quán xét phiền não là hư huyễn, xao động, nóng bức, trói buộc, tối tăm, chỉ làm khổ cho người và mình. Dứt phiền não, ta sẽ trở về chân tâm tự tại giải thoát, mát lạnh sáng trong, an vui màu nhiệm. Đối với sự mê chấp từ năm ám cho đến mười tám giới, cũng nên quán như thế. Trong Kinh Pháp

Hoa, Đức Phật bảo: “Các người chớ nên tham đắm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, dù thô hay dù tế. Nếu mê đắm tham trước, Tất bị nó thiêu đốt. Khi xưa Đức Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát hỏi một vị Thiên nữ: “Người xem mười tám giới như thế nào?” Thiên nữ đáp: “Như thấy kiếp lửa đốt thế gian!” Đây là những lời cảnh giác để phá trừ loại ma phiền não. Phiền não ma hay nội ma, nếu không chế phục được, tất sẽ chiêu cảm đến ngoại ma ở ngoài đến phá. Lời xưa nói: “Trong cửa có tiểu nhơn, ngoài cửa tiểu nhơn đến. Trong cửa có quân tử, ngoài cửa quân tử đến.” Lại như khi ăn trộm đào ngạch muồn vào nhà, gia chủ hay được tỏ ra bình tĩnh răn trách, tất nó phải sợ hãi bỏ đi. Nếu chủ nhà kinh sợ rối rít năn nỉ, đó chính là thái độ khuyên rước trộm vào nhà vậy.

Trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, Mã Minh Bồ Tát đã từng khuyên dạy: “Trong khi hành giả tịnh tu, thường bị các thiên ma, ngoại đạo, hoặc quỷ thần làm não loạn. Chúng hiện các hình tướng ghê rợn để khủng bố, hoặc tướng nam nữ xinh đẹp để quyến rũ. Có khi chúng hiện thân Phật, Bồ Tát hay chư Thiên với các tướng trang nghiêm; hoặc nói các môn đà la ni; hoặc nói pháp bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ; hoặc nói các pháp bình đẳng, không, vô tướng, vô nguyện, khen ngợi cảnh không oán không thân, không nhân không quả, cứu cánh rỗng không vắng lặng, bảo đó là chân niết bàn. Hoặc chúng làm cho hành giả biết đời trước của mình, suốt việc quá khứ vị lai, thấu rõ tâm niệm của mọi người, cho đến được biện tài vô ngại. Chúng khiến người tu tham luyến danh lợi thế gian, tánh tình thất thường, hay giận, hay cười, ưa ngủ, nhiều bệnh, dễ xót thương xúc cảm, có khi rất tinh tấn, lắm lúc lại trở nài biếng nhác. Hoặc chúng xui hành giả sanh tâm nghi ngờ không tin, nhiều lo nghĩ, bỏ pháp tu căn bản trở lại tu các tạp hạnh, đắm nhiễm những việc triền phược ở thế gian. Hoặc chúng làm cho hành giả được một ít phần tương tự như tam muội, có thể ở trong định từ một ngày cho tới bảy ngày, thân tâm an vui không biết đói khát; song đó là do sức tà chứng của ngoại đạo gia bị, không phải chân tam muội. Hoặc lại khiến cho hành giả ăn uống không

chùng độ, khi nhiều khi ít, sắc mặt biến đổi luôn. Khi gặp những cảnh như trên, người tu phải dùng trí tuệ quán sát, gắng giữ chánh niệm, đừng sanh tâm chấp trước mà lạc vào lưới tà. Phải kiên trì như thế mới xa lìa được ma chướng.”

Hành giả tu thiền luôn nhớ mọi hoàn cảnh đều đầy ma chướng. Hành giả tu thiền luôn nhớ hai loại ma là nội ma và ngoại ma này. Thiên ma cũng thuộc về loài ngoại ma. Nhưng sở dĩ lập Thiên ma thành một loại riêng, là vì muốn cho hành giả lưu ý đến sự phá hoại nguy hiểm tinh vi của nó. Ngoài phiền não ma, ngoại ma, Thiên ma như trên, trong kinh còn nói đến bệnh ma và tử ma. Bởi cơn đau bệnh thường làm cho hành giả tiêu giảm công phu, lại tu chưa đến đâu rồi chết có thể khiến người thôi thất đạo quả, nên mới gọi là ma. Nhưng bệnh ma và tử ma đại ý chỉ sự chướng ngại của bệnh và chết thuộc về thân tứ đại trên đường tu, không có tính cách phá hoại khuấy rối để giết hại đạo tâm theo đúng nghĩa của ma. Sức tu của người thời nay phần nhiều bị phiền não ma hoặc ngoại ma phá hoại, chưa đủ để cho Thiên ma phải ra tay. Loại ma này chỉ đến với những vị tu cao. Nếu Thiên ma quyết phá, những vị sức tu tầm thường khó có hy vọng thoát khỏi. Trong Kinh Lăng Nghiêm, vì thương đường tu nhiều hiểm nạn, Đức Phật khuyên các hành giả tham thiền nên kiên trì mật chú, để được nhờ thần lực gia hộ, thoát khỏi nạn ma thành tựu chánh định. Ấn Quang Đại Sư đã bảo: “Mới xem qua dường như Kinh Lăng Nghiêm khác quan điểm với Tịnh Độ, nhưng xét nghĩ sâu mới thấy kinh này vô hình đã khen ngợi tuyên dương Tịnh Độ. Tại sao thế? Bởi bậc đã chứng đệ tam Thánh quả A Na Hàm mà còn có thể bị ma cảnh làm cho thoái đạo, thì sự niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ càng nổi bậc thêm tánh cách trọng yếu, trong ánh sáng nhiếp hộ của Đức A Di Đà không còn nạn ma nữa.” Lý do chính bị ma chướng vì không thông hiểu giáo lý. Phần nhiều là do hành giả không hiểu giáo lý, chẳng khéo trị tâm, để nội ma phát khởi khiến chiêu cảm ngoại ma đến phá hoại. Nếu giữ được tâm bình tĩnh, thì với oai lực công đức của câu hồng danh, ngoại ma không làm chi

được, và phiền não cũng lần lần bị tiêu trừ. Vì thế người tu Tịnh Độ, ma cảnh nếu có cũng là phần ít. Trái lại người tu Thiền, ma cảnh hiện nhiều, bởi chỉ nương vào tự lực. Bậc Thiền sĩ phải đủ năm điều kiện sau đây. Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại: giới hạnh tinh nghiêm, căn tánh lạ lùng sáng suốt, phải hiểu rõ đạo lý, khéo phân biệt tướng chánh tà, chân, vọng, ý chí mạnh mẽ vững bền, phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, , đã có kinh nghiệm tu thiền nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn.

---o0o---

87. Thập Đạo Bình Ma theo Kinh Nipata

Đức Phật thường dạy: “Phật Cao Nhứt Xích, Ma Cao Nhứt Trượng, Phật Cao Nhứt Trượng, Ma Quá Đầu Thượng, Phật Quá Đầu Thượng, Ma Quy Hàng Phật.” Lời dạy này có nghĩa là nếu Phật không cao hơn ma thì Phật sẽ bị ma trấn áp; người tu cũng vậy, phải giữ cho ông Phật nơi chính mình luôn cao hơn ma dù trong bất cứ trạng huống nào, nếu không sẽ bị ma chướng đánh đổ. Người tu mà thói chuyên là do tự nơi mình, chớ nên đổ thừa cho hoàn cảnh, cũng không nên đổ thừa cho ai, chỉ tại mình trây lười giải đãi nên thua ma. Nếu mình kiên tâm trì chí, thì ma chướng sẽ tiêu tan. Thứ nhất là “Nhục Dục”. Chúng ta thường bị lôi cuốn mạnh mẽ bởi âm thanh ngọt ngào, hương vị đậm đà, những ý tưởng đẹp đẽ và những đối tượng vừa ý khác tiếp xúc với sáu giác quan của chúng ta. Kết quả của sự tiếp xúc này là ham muốn phát sinh. Đối tượng ưa thích và tâm tham muốn là hai điều cần thiết để tạo nên dục lạc. Bên cạnh đó, sự dính mắc vào gia đình, tài sản, công việc, và bạn bè cũng là quân của đám ma thứ nhất này. Thứ nhì là “Nản Chí”. Chúng ta luôn có khuynh hướng không hài lòng với cuộc sống mà chúng ta đang có. Có thể chúng ta cảm thấy mình bất mãn với gia đình, nhà cửa, thức ăn hay những yếu tố khác. Muốn vượt qua sự bất mãn này chúng ta phải lắng nghe lời Phật dạy về vô thường, không có thứ gì tồn tại mãi mãi, từ đó chúng ta có thể

buông bỏ hết thảy mọi thứ chấp trước, và từ đó an lạc, hoan hỷ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi trong tâm định tĩnh của chúng ta. Thứ ba là “Đói và Khát”. Phải chăng chúng ta đói khát vì thực phẩm? Kỳ thật, chúng ta không chỉ đói vì thức ăn, mà còn đói vì nhiều thứ khác như quần áo, vật dụng, thú vui giải trí, và những thú say mê cá nhân như sưu tầm đồ cổ, chơi cây kiểng, vân vân. Sự đói khát này tiềm ẩn trong mọi lãnh vực và mọi nhu cầu của mình, từ vật chất đến tâm linh. Nếu chúng ta biết kèm chế với những ham muốn này thì đạo binh ma thứ ba khó có thể quấy rầy được chúng ta. Thứ tư là “Ái Dục”. Khi dục lạc đã tiếp xúc các đối tượng giác quan thì tham ái phát sanh. Khi mắt tiếp xúc vật vừa ý, tai tiếp xúc với âm thanh vừa ý, mũi ngửi mùi thơm, lưỡi tiếp xúc với vị ngon, thân xúc chạm với vật vừa ý, vân vân, thì tham ái phát sanh. Như vậy mọi pháp trần tiếp xúc với lục căn, nếu chúng ta không có chánh niệm thì tham ái sẽ phát sanh. Thứ năm là “Dã Dượi Hôn Trầm”. Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trơ lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trơ lì. Thứ sáu là “Sợ Sệt”. Sự sợ hãi thông thường là một dấu hiệu ngầm của sự giận dữ. Có khi chúng ta không thể đương đầu với vấn đề, nhưng cũng không biểu lộ phản ứng ra mặt mà chờ cơ hội trốn chạy. Nếu chúng ta có thể đối đầu với vấn đề, với một cái tâm cởi mở và thoải mái thì sự sợ hãi sẽ không khởi dậy được. Thứ bảy là “Hoài Nghi”. Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo

quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất. Thứ tám là “Phi Báng và Chê Bai”. Ví dụ có người nói xấu mình, mình cũng không hề gì. Mình coi chuyện đó như không có gì, tự nhiên sóng gió sẽ hết. Như có người chê bai mình, mình không thích, trong lòng rất khó chịu. Thứ chín là “Thâu Đoạt Bất Chánh, Tiếng Tốt, Danh Vọng, Lời Khen Tặng và Lợi Lộc”. Khi được lợi ích mình cảm thấy vui, bị thiệt hại mình cảm thấy buồn, đó là sự biểu hiện của sự yếu kém định lực. Dầu là suy bại hay gặp bất cứ sự gian nan đến đâu, chúng ta không nên nao núng, có thất bại cũng không động tâm. Nếu có người xưng tán mình một câu, mình cảm giác ngọt ngào như ăn đường mật và cảm thấy thoải mái. Như có người xưng tán mình, truyền tụng hay tôn xưng mình mình cũng không nên dao động. Chỉ nên coi các thứ công danh như sương mai còn đọng lại bên kiến cửa sổ vào buổi ban mai mà thôi. Thứ mười là “Tự phụ và Khinh Miệt”. Tự phụ là một đạo binh ma đáng sợ. Nó hủy diệt lòng biết ơn và làm cho chúng ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người. Nó khiến mình quên đi tất cả những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho mình trước đây. Vì tự phụ mà chúng ta xem thường và chê bai cũng như dèm pha đức hạnh của người khác.

88. Không Dính Mắc

Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới của dục vọng. Mọi chúng sanh được sinh ra và tồn tại như là một sự kết hợp của những dục vọng. Chúng ta được sinh ra do sự ham muốn của cha của mẹ. Khi chúng ta bước vào thế giới này chúng ta trở nên mê đắm vật chất, và tự trở thành nguồn gốc của dục vọng. Chúng ta thích thú với những tiện nghi vật chất và những khoái lạc của giác quan. Vì thế chúng ta chấp trước vào thân này, nhưng xét cho cùng thì chúng ta thấy rằng thân này là nguồn gốc của khổ đau phiền não. Vì thân này không ngừng thay đổi. Chúng ta ao ước được sống mãi, nhưng từng giờ từng phút thân xác này thay đổi từ trẻ sang già, từ sống sang chết. Chúng ta có thể vui sướng trong lúc chúng ta còn trẻ trung khỏe mạnh, nhưng khi chúng ta quán tưởng đến sự già nua bệnh hoạn, cũng như cái chết luôn đe dọa ám ảnh thì sự lo âu sẽ tràn ngập chúng ta. Vì thế chúng ta tìm cách trốn chạy điều này bằng cách né tránh không nghĩ đến nó. Tham sống và sợ chết là một trong những hình thức chấp trước. Chúng ta còn chấp trước vào quần áo, xe hơi, nhà lầu và tài sản của chúng ta nữa. Ngoài ra, chúng ta còn chấp trước vào những ký ức liên quan đến quá khứ hoặc những dự tính cho tương lai nữa.

Hành giả tu thiền nên luôn có thái độ ‘Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.’ Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thâm nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mắt nhìn sắc mà không thấy sắc, tai nghe tiếng mà coi như không có âm thanh, mũi ngửi mùi hương mà không thấy có mùi hương, lưỡi nếm mà không thấy có vị, thân xúc chạm mà không thấy có cảm giác, ý có pháp mà không dính mắc vào pháp.

Theo Kinh Kim Cang, phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyễn hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điện chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thảy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu minh bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu.

“Hết thảy các pháp hữu vi
Như mộng, huyễn, bào, ảnh.
Như sương, như điện chớp
Nên quan sát chúng như vậy.”

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 18, Đức Phật dạy: “Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc.”

---o0o---

89. Phóng Dật-Buông Lung

Đức Phật biết rõ tâm tư của chúng sanh mọi loài. Ngài biết rằng kẻ ngu si chuyên sống đời Phóng Dật Buông Lung, còn người trí thời không phóng túng. Do đó Ngài khuyên người có trí nỗ lực khéo chế ngự, tự xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng đãng nay không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che. Đối với chư Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với người đã tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy

có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình.

Muốn khắc phục những phóng dật, trước khi tu tập thiền quán, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú. Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt nhất. Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chứ người khác làm sao nương được? Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu. Người nào trước buông lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù. Nếu muốn khuyên người khác nên làm như mình, trước hãy tự sửa mình rồi sau sửa người, vì tự sửa mình vốn là điều khó nhất. Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chôn rừng sâu. Chính các người là kẻ bảo hộ cho các người, chính các người là nơi nương náu cho các người. Các người hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình.

---o0o---

90. Tĩnh Lự

Chữ thiền có nghĩa là “Tĩnh lự”, cũng dịch là “Tư duy tu”. Tư duy chính là “tham”, tĩnh lự nghĩa là ‘thời thời cần phát thức, vật sử nhạ trần ai.’ Tu tập tư duy tu chúng ta luôn tâm niệm, không giây phút nào rời: “Sáng như thế ấy, chiều như thế ấy.” Phải bằng vào tự tánh mà dụng công chứ không cầu ở hình tướng bên

ngoài. Nếu gặp cảnh mà chạy theo cảnh, ắt sẽ đi lầm đường. Cảnh giới từ tự tánh sanh mới là cảnh giới chân thật. Pháp môn tĩnh lự đòi hỏi sự dụng công liên tục, triền miên, không lúc nào gián đoạn. Dụng công như kiểu gà ấp trứng. Tham thiền phải có kiên tâm, thành tâm và hằng tâm. Không thể có tâm kiêu ngạo, thấy mình cao hơn hoặc hay hơn người khác. Như có những tư tưởng đó, thì loại ma cuồng thiền sẽ nhập vào khiến cho công phu không có hiệu quả. Khi tham thiền không nên sanh vọng tưởng. Có vọng tưởng thì chẳng có lợi ích gì, chỉ phí thời giờ mà thôi. Tham thiền phải có tâm nhẫn nại, tâm nghĩ về lâu dài. Bí quyết tham thiền là chữ “Nhẫn”, cái gì nhẫn không được cũng phải nhẫn, nhẫn đến cực điểm, thì bỗng nhiên trực ngộ. Nếu không kham nhẫn, không chịu đựng đau đớn, khó nhọc, khi gặp trở ngại sẽ bỏ cuộc. Kỳ thật, tham thiền là thực tập thiền quán đến chỗ một niệm chẳng sanh. Tuy nhiên, thật là khó khăn lắm để đạt đến chỗ “Vô niệm”. Vì vậy mà hành giả tu thiền thường dùng thoại đầu hay là dùng vọng tưởng để chế ngự vọng tưởng. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng một khi đã quyết tâm tu thì chúng ta phải tu ở mọi nơi mọi lúc. Đi cũng thiền, đứng cũng thiền, nằm cũng thiền, ngồi cũng thiền.

---o0o---

Phần 3 (91-134)

91. Bát Phong và Khẩu Đầu Thiền

Nếu có người xưng tán mình một câu, mình cảm giác ngọt ngào như ăn đường mật và cảm thấy thoải mái. Chê là chê bai. Như có người chê bai mình, mình không thích, trong lòng rất khó chịu. Khi gặp chuyện gì phiền hà mình cảm thấy khổ sở. Khi gặp điều gì vui sướng không nên lấy làm đắc ý. Mọi điều khoái lạc đến thì chúng ta hãy coi đó là một sự khảo nghiệm, để thử xem tâm ý của mình ra sao. Khi được lợi ích mình cảm thấy vui, bị thiệt hại mình cảm thấy buồn, đó là sự biểu hiện của sự yếu kém định lực. Khi gặp bất cứ sự gian nan đến đâu, chúng

ta không nên nao núng, có thất bại cũng không động tâm. Khi có người nói xấu mình, mình cũng không hề gì. Mình coi chuyện đó như không có gì, tự nhiên sóng gió sẽ hết. Khi có người xung tán mình, truyền tụng hay tôn xưng mình mình cũng không nên dao động. Chỉ nên coi các thứ công danh như sương mai còn đọng lại bên kiến cửa sổ vào buổi ban mai mà thôi.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám ngọn gió khuấy lên đục vọng, làm cản trở hành giả trên bước đường tu tập giác ngộ. Chúng còn được gọi là Bát Pháp Thế Gian vì chúng cứ theo nhau tiếp diễn khi thế giới còn tồn tại. Sự vừa ý khi vinh, khi được..., và sự phẫn uất khi nhục thua. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng bát phong hay tám điều cản trở sự tu hành của chúng ta. Sở dĩ gọi là “Bát Phong” vì chúng là tám ngọn gió làm ngăn trở sự phát triển của hành giả trên bước đường giác ngộ và giải thoát. Khi tám ngọn gió chướng này thổi, con người cảm thấy bị chúng xâm xé, vì vậy mà họ cố chạy lại đầu này để trốn đầu kia, cứ như thế mà họ tiếp tục bị xoay vần trong luân hồi sanh tử. Tám ngọn gió độc theo Hòa Thượng Thích Giác Nhiên (Pháp Chủ Giáo Hội Phật Giáo Tăng Già Khất Sĩ Thế Giới), có tám ngọn gió là tám món: khen, chê, khổ, vui, lợi, suy, phỉ báng và vinh dự. Những thứ này được coi như là tám ngọn gió có thể làm lay chuyển và quay cuồng những ai không đủ định lực. Tám loại gió này chính là một pháp môn dùng để khảo nghiệm tâm của người tu. Gặp thuận cảnh hay nghịch duyên tâm đều không động. Nếu động tức là tu trì chưa đúng, hay định lực hãy còn kém.

Vào đời nhà Tống có vị thi sĩ tên là Tô Đông Pha, đã từng nghiên cứu Phật Pháp thâm sâu, nhưng công phu thiền định còn yếu kém. Tuy nhiên, ông cho rằng định lực của mình đã cao. Một hôm, nhân cảm hứng, ông cảm tác bài thơ:

“Khê thủ thiên trung thiên

Hào quang chiếu đại thiên

Bát phong xuy bất động

Doan tọa tử kim liên.”

*(Khẩu đầu lay chư thiên
Hào quang chiếu đại thiên
Tám gió lay chẳng động
Sen vàng ngời ngay ngắn).*

Lúc đó, ông tự nghĩ rằng mình đã khai ngộ, nên muốn có sự ấn chứng của Thiền Sư Phật Ấn. Ông sai người qua sông mang bài kệ tới chùa Kim Sơn. Thiền sư xem qua liền đề bốn chữ: “Đánh giấm! Đánh giấm!” ngay trên bài kệ, rồi đưa cho thị giả mang về. Tô Đông Pha xem xong, lửa vô minh bốc cao ngùn ngụt. Ông giận dữ bảo: “Sao lại có chuyện này?” Đây là bài khai ngộ mà Thiền sư bảo là “Đánh giấm” nghĩa là làm sao? Nói xong, ông bèn qua sông tìm Thiền sư Phật Ấn để chất vấn. Khi đến chùa thì Thiền Sư Phật Ấn đã chờ sẵn và cười lớn: “Chào mừng Đại Học Sĩ họ Tô, bát phong không lay chuyển, nhưng lại bị cái đánh giấm đả qua sông tới đây! Xin chào!” Tô Đông Pha đang cơn giận dữ, nhưng nghe nói đến đó thấy có lý, nên nhìn nhận công phu của mình hãy còn non kém nên lễ tạ Thiền sư. Từ đó ông bỏ thói “Khẩu Đầu Thiên”. Thế mới biết, công phu thiền định không thể nói suông mà được.

Thiền quán có thể giúp chúng ta trong việc làm ngừng những ngọn gió này. Khi tám ngọn gió chướng này thổi lên, con người cảm thấy bị chúng xâm xé, chạy lại đầu này để trốn đầu kia. Nhưng khi tâm đứng yên trong trạng thái an định của thiền quán, nó có thể vững vàng như một quả núi, ngay cả khi phải chịu đựng đủ thứ ngược đãi. Đức Phật có một vị đệ tử tại gia thường bỏ bê vợ để tu tập hay đi nghe Đức Phật thuyết pháp. Điều này khiến cho người vợ giận dữ. Bà vợ không những giận chồng mà còn giận luôn cả Đức Phật vì bà cho rằng Đức Phật đã dùng ma lực để cướp mất chồng mình. Một hôm, sau khi người chồng đi nghe pháp về trễ, bà vợ tìm đến la lối và chưởi rửa Đức Phật. Đức Phật chỉ yên lặng ngồi nghe mà không nói một lời. Các đệ tử khác cố đẩy người đàn bà ra, nhưng Đức Phật bảo họ

đừng làm như vậy. Người đàn bà tiếp tục la lối và rồi bỏ đi khi đã mệt mỏi. Sau khi người đàn bà đã bỏ đi, Đức Phật bèn hỏi các đệ tử: “Nếu có ai đó đem cho các ông một món quà mà các ông thích, thì các ông sẽ làm gì?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, chúng con sẽ nhận lãnh món quà ấy.” Đức Phật hỏi tiếp: “Nếu có ai đó đem tặng món quà mà các ông không thích thì các ông sẽ làm gì?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, chúng con sẽ không nhận nó.” Đức Phật nói thêm: “Nếu các ông không nhận nó, thì món quà đó thuộc về ai?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, nó vẫn thuộc về người chủ của nó.” Đức Phật tiếp: “Đó là việc của người đàn bà khi nãy. Bà ấy đem tặng ta một món quà mà ta không thích, nên ta không nhận nó. Vậy thì món quà đó vẫn còn trong tay bà ta.” Như vậy nếu chúng ta không chạy theo những ngọn gió độc của thế gian như được, mất, danh, lợi, chê, khen, vui, buồn, vân vân, thì chúng sẽ không ảnh hưởng gì được với chúng ta cả.

---o0o---

92. Quán Tưởng

Phạn ngữ “Bhavana” có nghĩa là “Tu tập,” hay “Quán tưởng.” (Quán tưởng hay sự phát triển tâm linh. Tham thiền hay đốt cháy phiền não, gồm hai loại: thiền vắng lặng và thiền minh sát). Tự phát triển bằng bất cứ phương cách nào, nhưng đặc biệt là cách chế tâm, tập trung và thiền định. Có hai loại thiền định. Từ này được áp dụng rộng rãi trong thực hành thiền quán trong Phật giáo. “Bhavana” có hai giai đoạn. Giai đoạn thứ nhất là giai đoạn tìm kiếm sự yên ổn của tinh thần, và giai đoạn thứ hai là tìm kiếm sự hiểu biết. Nói chung, người ta có thể nói “sự tu tập” liên hệ tới việc làm quen tâm mình với vật (được tâm quan sát), và luận thuyết về thiền thường chia làm hai kiểu chính: 1) thiền chỉ, trong đó hành giả tu tập khả năng tập trung vào vật mà không mất chánh định; 2) Quán chiếu, trong đó hành giả phân tích vật để quyết định phương thức nào tồn tại sau cùng. Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an

và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Chúng ta, những hành giả tu thiền, phải quán sát chính mình, chứ không quán sát một ai khác. Hãy quán sát mình đang dụng công tu hành chứ không khởi sanh vọng tưởng lăng xăng hay nghĩ ngợi vớ vẩn.

Quán tình thương triệt tiêu lòng sân hận. Quán sự biết ơn và tâm hỷ triệt tiêu lòng ganh ghét. Quán vô thường và niệm chết giúp giảm bớt sự tham ái. Quán bất tịnh giúp giảm thiểu chấp thủ. Quán vô ngã và tánh không giúp triệt tiêu những tư tưởng xấu xa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Phật Đà (296). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Đạt Ma (297). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng Tăng già (298). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường niệm tưởng sắc thân (299). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường vui điều bất sát (300). Đệ tử Kiều Đáp Ma, phải luôn tự tỉnh giác, vô luận ngày hay đêm, thường ưa tu thiền quán (301). Không có trí huệ thì không có thiên định, không có thiên định thì không có trí tuệ. Người nào gồm đủ thiên định và trí tuệ thì gần đến Niết bàn (372). Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 19, Đức Phật dạy: “Quán trời đất nghĩ là vô thường, quán thế giới nghĩ là vô thường, quán linh giác tức là Bồ Đề. Hiểu biết như vậy thì chóng đắc đạo.”

---o0o---

93. Thiền và Tánh Không

Chúng ta có thể diễn giải chữ “Không” trong Phật giáo như là một lớp hư không có hai tánh chất sáng và tối. Hư không này là khoảng hư không đang hiện ra trước mắt bạn. Tuy nhiên, còn có một thứ hư không khác vốn chỉ là tĩnh lặng, không có ngăn ngại khi tiếp xúc. Trong chương này, chúng ta chỉ bàn luận về cái “Hư Không” với nghĩa “Tĩnh Lặng” hay “Trống rỗng” mà thôi. Gốc tiếng Phạn của “Tánh không” là “Sunyata.” “Sunya” lấy từ gốc chữ “svi” có nghĩa là phòng lên. Theo Edward Conze trong Tinh Hoa và Sự Phát Triển của Đạo Phật, trong quá khứ xa xưa, tổ tiên chúng ta với một bản năng tinh tế về bản chất biện chứng của thực tại, thường được dùng cùng một động từ gốc để định nghĩa hai phương diện đối nghịch của một cục diện. Họ đặc biệt ý thức về tánh đồng nhất của những đối nghịch, cũng như về đối tính của chúng. Không dùng trong nghĩa phủ định có nghĩa là “Bất” hay “Phi,” thí dụ như Bất nhị, Phi không, vân vân. Trong Trung Quán Luận, Ngài Long Thọ nói: “Người nào hòa hợp cùng tánh không, hòa hợp cùng vạn pháp.” Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Lấy thí dụ như cái bàn chẳng hạn, nếu bạn muốn tìm kiếm cái vật thể mà bạn đang để tay trên đó để khám phá xem nó thật sự là cái gì trong các phần, hoặc phần này là cái bàn, hay phần kia là cái bàn, thì sẽ không có bất cứ điều gì có thể tìm thấy được là cái bàn cả vì cái bàn là một cái gì đó mà nếu tìm kiếm bằng phân tích sẽ không thể thấy được. Nếu chúng ta dựa vào thực tại tuyệt đối hoặc tánh không của một “cái bàn” chẳng hạn là nền tảng và tìm kiếm xem nó có thể tìm được không, thì nó sẽ trở thành chân lý quy ước theo nghĩa chính nó là nền tảng đó. Trong mối tương quan với “cái bàn”, tánh không của nó là một chân lý tuyệt đối, nhưng trong tương quan với thực tại của

chính nó, có nghĩa là thực tại của thực tại, thì đó là chân lý quy ước. Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Lấy thí dụ như cái bàn chẳng hạn, nếu bạn muốn tìm kiếm cái vật thể mà bạn đang để tay trên đó để khám phá xem nó thật sự là cái gì trong các phần, hoặc phần này là cái bàn, hay phần kia là cái bàn, thì sẽ không có bất cứ điều gì có thể tìm thấy được là cái bàn cả vì cái bàn là một cái gì đó mà nếu tìm kiếm bằng phân tích sẽ không thể thấy được. Nếu chúng ta dựa vào thực tại tuyệt đối hoặc tánh không của một “cái bàn” chẳng hạn là nền tảng và tìm kiếm xem nó có thể tìm được không, thì nó sẽ trở thành chân lý quy ước theo nghĩa chính nó là nền tảng đó. Trong mối tương quan với “cái bàn”, tánh không của nó là một chân lý tuyệt đối, nhưng trong tương quan với thực tại của chính nó, có nghĩa là thực tại của thực tại, thì đó là chân lý quy ước. Nếu bạn tiếp tục duy trì và phát huy ý tưởng tính phi hiện hữu của cái bàn, thì dần dần bạn sẽ có khả năng khẳng định được tánh không của nó. Dù lúc ban đầu đối tượng cái bàn vẫn tiếp tục xuất hiện trong tâm bạn, nhưng với sự tập trung vào tánh không, đối tượng sẽ biến mất. Rồi nhờ vào sự quán sát tánh không của đối tượng, khi đối tượng tái trình hiện, bạn sẽ có khả năng duy trì ý tưởng là đối tượng không tồn tại theo như vẻ bên ngoài của nó.

Chữ “không” ở đây không đồng nghĩa với chữ “không” mà chúng ta dùng thường ngày. Chữ “không” ở đây vượt lên khỏi ý niệm bình thường. “Không” không có nghĩa là không hiện hữu, mà là không có thực tánh. Để tránh lầm lẫn, các Phật tử thường dùng từ “Chân không” để chỉ cái không không có thực tánh này. Thật ra, ý nghĩa chữ “không” trong Phật giáo rất sâu sắc, tinh tế và khó hiểu bởi vì theo lời Đức Phật dạy, không chỉ không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà các hiện tượng hiện hữu là tùy duyên. Đức Phật muốn nhấn mạnh đến “không” như sự rời

bỏ những chấp thủ và tà kiến. Theo Phật giáo, “không” còn phải được hiểu như là “vô ngã.” Tuy nhiên, trong hầu hết kinh điển, Đức Phật luôn giảng về “vô ngã” hơn là “tánh không” bởi vì nghĩa của “tánh không” rất trừu tượng và khó hiểu. Theo kinh Tiểu Không và Đại Không, Đức Phật bảo A Nan là Ngài thường an trú trong cảnh giới an tịnh của “không.” Khi ngài A Nan thỉnh cầu Phật làm rõ nghĩa của sự an tịnh nơi tánh không thì Đức Phật giải thích: “Sự giải thoát nơi tánh không có nghĩa là sự giải thoát qua trí tuệ về vô ngã.” Thật vậy, ngài Phật Âm đã khẳng định: “Ngay trong tu tập thiền định, ‘không’ và ‘vô ngã’ là hai khái niệm không thể tách rời. Quán chiếu về ‘tánh không’ không gì khác hơn là quán chiếu về ‘vô ngã.’” Chư pháp không có thực hữu nội tại, không có bản chất thường hằng. Những gì hiện hữu đều có điều kiện, và có liên quan với những yếu tố khác. Thứ nhất là nhân không, một người không có có thực hữu nội tại, kỳ thật người ấy là sự duyên hợp của ngũ uẩn. Thứ nhì là pháp không, vạn hữu không có thực hữu nội tại, mà chúng là sự phối hợp của nhiều yếu tố nhân duyên. Không có nghĩa là “Hu” hay “Vô,” thí dụ như Hu vân, Vô úy, vân vân. Không còn có nghĩa là không có thể tánh. Tất cả các sự vật trong tam giới đều không phải là thật. Hoặc sự trống rỗng không có gì. Phật Giáo Đại Thừa thường được đồng nhất hóa với triết học “Không Tánh,” điều này đúng về mặt nó phủ nhận cái lý thuyết về bản thể mà các trường phái duy thực của Phật giáo chủ trương, nhưng chúng ta phải nhớ rằng Đại Thừa có cái khía cạnh tích cực của nó luôn luôn kèm theo với học thuyết Không Tánh của nó. Khía cạnh tích cực này gọi là học thuyết như như hay như thị. Kinh Lăng Già luôn cẩn thận làm cân bằng Tánh Không với Như Như, hay cẩn thận nhấn mạnh rằng khi thế giới được nhìn như là “không,” thì nó được người ta nắm bắt về cái như như của nó. Dĩ nhiên một học thuyết như thế này vượt qua cái nhìn luận lý được đặt căn bản trên sự nhận biết suy diễn vì nó thuộc phạm vi của trực giác mà theo thuật ngữ của Kinh Lăng Già, nó là sự thể chứng cái trí tuệ tối thượng trong tâm thức.

Theo Tam Luận Tông trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo của Giáo Sư Junjiro Takakusu, về mặt tiêu cực, ‘Sunya’ có nghĩa là ‘Không,’ nhưng về mặt tích cực nó có nghĩa là ‘Duyên Sinh,’ hay viễn ly thực tại tự hữu, hay viễn ly tự tánh như thế “Sunyata” là vô thể đồng thời là duyên sinh, nghĩa là pháp chỉ có duyên khởi. Hình như quan niệm về duyên khởi này được truyền bá rất mạnh ở Trung Quán Ấn Độ. Về phía Trung Hoa, Tam Luận Tông cũng vậy, chữ ‘Duyên hội’ là đồng nghĩa với ‘Trung đạo,’ ‘vô tự tánh’ ‘pháp tự tánh’ và ‘Không.’ Duyên khởi cũng được gọi là ‘tánh không.’ Danh từ ‘Không’ không hoàn toàn thích hợp và thường bị lầm lẫn, nhưng nếu chúng ta tìm một danh từ khác, thì lại không có chữ nào đúng hơn. Rốt cuộc, không một ý niệm nào được thiết lập bằng biện chứng pháp. Nó vô danh và vô tướng. Đó chỉ là sự phủ định một thực tại tự hữu hay phủ định cá tính đặc hữu. Ngoài sự phủ định, không có gì khác. Hệ thống Tam Luận Tông do đó là một phủ định luận, lý thuyết về sự tiêu cực. Vạn hữu đều không có thực tại tính tự hữu, nghĩa là chúng chỉ hiện hữu tương quan, hay tương quan tính theo nghĩa bất thực trên cứu cánh, nhưng lại thực ở hiện tượng. Theo Hữu Bộ, học thuyết Không không phải không tán thành lý duyên khởi vì hiện hữu ở tục đế thuộc tổ hợp nhân quả, và nó cũng không loại bỏ nguyên lý luân hồi, vì cần phải có nó để giải thích trạng thái biến hành sinh động. Chúng ta thấy rằng Hữu Bộ công nhận cả ba giới hệ của thời gian đều thực hữu và tất cả các pháp cũng thực hữu trong mọi khoảnh khắc. Chống lại chủ trương này, Thành Thật luận chủ trương hư vô, thừa nhận chỉ có hiện tại là thực hữu còn quá khứ và vị lai thì vô thể. Như tất cả các tông phái Đại Thừa khác, tông này thừa nhận cái Không của tất cả các pháp (sarva-dharma-sunyata), kể cả ngã không (pudgala-sunyata). Thêm nữa, nó thừa nhận có hai chân lý: chân đế và tục đế. Đây là lý do chính yếu khiến Thành Thật tông trong một thời gian dài được xem là thuộc Đại Thừa ở Trung Hoa.

Trong các kinh điển Đại Thừa, Tánh Không siêu việt thế giới này như một ‘tập hợp lớn’ của vô số các pháp. Tất cả các pháp tồn tại, hợp tác và ảnh hưởng lẫn nhau để

tạo ra vô số hiện tượng. Đây gọi là nguyên nhân. Nguyên nhân dưới những điều kiện khác nhau tạo nên những hiệu quả khác nhau, có thể dẫn đến kết quả tốt, xấu, hoặc không tốt không xấu. Đây là nguyên lý chung, nguyên nhân của tồn tại hoặc hình thức của tồn tại như vậy. Nói cách khác, bởi vì tánh không, tất cả các pháp có thể tồn tại, không có tánh không, không có thứ gì có thể tồn tại. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, “Không không khác với sắc.” Vì vậy, tánh không như bản chất thật của thực tại kinh nghiệm. Tánh không như nguyên lý Duyên Khởi, bởi vì pháp không có bản chất của chính nó, nó do nhân duyên tạo nên, do thế mà Tâm Kinh đã dạy: “Mắt là vô ngã và vô ngã sở, sắc là vô ngã và vô ngã sở, nhãn thức là vô ngã, vân vân...” Tánh Không nghĩa là Trung Đạo. Như chúng ta biết, các pháp dường như thật, tạm gọi là thật, chứ không phải thật. Nhưng Tánh Không trong ý nghĩa này có thể bị hiểu sai như là không có gì, ngoan không, hay hư vô. Thế nên, chúng ta nên phân biệt giữa sanh và bất sanh, hiện hữu và không hiện hữu, thường và vô thường, Ta Bà và Niết Bàn, vân vân. Tất cả những điều này đều được xem như là cực đoan. Vì vậy, Trung Đạo được dùng để đánh tan tư duy nhị biên và biểu thị điều gì đó tức khắc nhưng siêu việt hai bên như sanh và không sanh, thuộc tính và thực thể, nguyên nhân và kết quả, vân vân. Từ Tánh Không nghĩa là phủ định cả hai thứ chủ nghĩa: hư vô và hiện thực, cũng như những mô tả của chúng về thế giới này bị loại bỏ. Tánh Không như Niết Bàn, nhưng không phải tìm cầu một Niết Bàn kiểu như trong kinh điển Pali, mà là vượt qua Niết Bàn như đồng với Như Lai, hoặc Pháp Tánh, nghĩa là các pháp trong thế giới này về cơ bản là bản chất giống nhau, không có danh hiệu hoặc bất cứ thực thể nào. Các nhà Đại Thừa tuyên bố mạnh mẽ rằng không có sự khác biệt nhỏ nhoi nào giữa Niết Bàn và Ta Bà. Một khi các chấp thủ các pháp đối đãi hoàn toàn biến mất thì đó là trạng thái Niết Bàn của chân không. Tánh Không nghĩa là vượt qua các phủ định và không thể mô tả được, thuyết nhất nguyên hay nhị nguyên và các pháp thế giới là không thể có. Chính sự phủ định của khái niệm hóa này đã trình bày một sự phủ nhận nhị biên và không nhị biên.

Đó là thực thể siêu việt, vượt qua tồn tại, không tồn tại, không tồn tại và không không tồn tại. Nó vượt khỏi bốn loại phạm trù biện luận về “không khẳng định, không phủ định, không khẳng định mà cũng không phủ nhận, không không khẳng định mà cũng không phủ định.” Đến giai đoạn này vị ấy vượt khỏi các chấp thủ từ thô thiển đến vi tế. Ngay cả nếu ở đó có trạng thái gì cao hơn Niết Bàn, hay đệ nhất nghĩa không, thắng nghĩa không, thì cũng là giấc mơ hay vọng tưởng mà thôi. Do đó, Tánh Không nghĩa là hoàn toàn không chấp thủ.

Sự khác biệt của tánh không trong Đại Thừa và Nguyên Thủy là do sự khác biệt khi tiếp cận với những sự kiện của bản chất. Sự kiện này sẽ rõ hơn khi chúng ta quan sát lại khái niệm về ‘không’ của Phật giáo Nguyên Thủy sẽ thấy hầu như trong mỗi ý nghĩa đều liên quan đến ý nghĩa đạo đức. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, “không” là toàn vũ trụ đều không. Không là hai khi nó biểu thị không thực thể và không chắc chắn. Không là bốn khi nó biểu thị: không thấy thực thể trong tự ngã, không quy thực thể cho ngã khác, không có sự chuyển thực thể từ tự ngã đến cái ngã khác, và không có sự chuyển thực thể từ cái ngã khác đến tự ngã. Không là sáu khi ứng dụng cho sáu căn, sáu trần, sáu thức, từ đó nó có sáu đặc tánh là không ngã, không tự ngã, không thường, không vĩnh cửu, không bất diệt, và không tiến hóa. Không là tám khi nó biểu thị không sanh, không vĩnh cửu, không an lạc, không thường hằng, không vững, không lâu dài, và không tiến hóa. Không là mười khi nó biểu thị trống rỗng, trống không, vắng, vô ngã, vô thân, không tự do, không thỏa ước vọng, và không tịnh tịch. Không là mười hai khi nó biểu thị: không chúng sanh, không súc sanh, không người, không thiếu niên, không phụ nữ, không đàn ông, không ngã, không tự ngã, không ngã mạn, không của tôi, không của người, và không bất cứ của ai. Không có 40 mẫu: vô thường, khổ, bệnh, bị ung nhọt, tai uơn, đau đớn, ốm đau, không tối cao, hoại diệt, lo lắng, áp bức, sợ hãi, phiền nhiễu, run rẩy, suy nhược, không chắc, không tự vệ, không nơi trú ẩn, không có sự giúp đỡ, không nơi nương náo, trống rỗng, vắng lặng, không, vô ngã, buồn, bất lợi, thay

đổi, không bản chất, đau đớn, hành hạ, đoạn diệt, truy lạc, tòi tệ, nản lòng, hướng đến sanh, hướng đến hoại, hướng đến bệnh, hướng đến chết, hướng đến sầu, bi, khổ, ưu, não, nhân, buông bỏ.

Theo Kinh Bát Nhã, nếu tánh không là hoàn toàn không thì thật là vô nghĩa. Do đó, giai đoạn cuối cùng, Tánh Không nghĩa là phương tiện của của tục đế và chân đế. Nói cách khác, mặc dù tục đế là hữu vi nhưng lại cần thiết cho việc đạt đến chân đế và Niết Bàn. Tất cả các pháp hiện tượng là không, nhưng vẫn từ các pháp ấy mà giác ngộ. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, trung tâm cốt lõi của văn học kinh điển Bát Nhã đã giải thích xuất sắc ý nghĩa này với câu: “Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc.” Tục đế không phải là vô dụng trong việc đạt đến giác ngộ, cũng không phải là không có mối quan hệ giữa tục đế và chân đế. Vì thế, Bát Nhã là bản chất của chân trí, thấy các pháp như thật, từ đó ‘Bỏ Tất tợ tại, không chướng ngại, không sợ hãi, vượt qua các vọng tưởng điên đảo’ để ngài ung dung tự tại bước vào thế gian ban pháp thoại về ‘Tánh Không’ cho tất cả chúng sanh. Khái niệm Tánh Không trong kinh điển Bát Nhã đã mở cho chúng ta thấy trong kinh điển Pali, khái niệm ‘Không’ được mô tả đơn giản với ý nghĩa thực tại hiện tượng là không, chứ không nói về bản thể như Tánh Không trong văn học Bát Nhã. Nói cách khác, khái niệm ‘Không’ trong kinh điển Pali nghiêng về lãnh vực không là vô ngã, cho tới khi có sự xuất hiện và phát triển của Đại Thừa, đặc biệt văn học Bát Nhã, lãnh vực vô ngã được chia làm hai phần: ngã không và pháp không, nghĩa là từ chủ thể đến khách thể, từ sáu căn đến sáu trần, từ sự khẳng định của sanh hoặc không sanh đến sự phủ định của sanh hoặc không sanh... đều trống không. Cũng có thể nói rằng, khái niệm không trong kinh điển nguyên thủy là nền tảng cho sự phát triển Tánh Không trong văn học Bát Nhã. Nói tóm lại, dầu tu theo truyền thống nào đi nữa, Đại thừa hay Nguyên Thủy, hành giả hãy cố gắng quán niệm thân tâm để thấy được tánh không trong tứ đại và ngũ uẩn. Hãy quán niệm thân tâm của chính mình

để thấy được tánh không nơi tứ đại và ngũ uẩn. Tứ đại bao gồm đất hay tánh chất cứng; nước hay tánh chất lỏng; lửa hay hơi nóng; và gió hay tánh chuyển động. Tứ đại luôn hoạt động trong thân thể chúng ta, hãy cẩn trọng với chúng; nếu không chúng có thể làm cho chúng ta bệnh hoạn. Còn ngũ uẩn là năm nhóm cấu thành một con người: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Một khi chúng ta đã thấy được tánh không trong vạn hữu, chúng ta sẽ tự biết rằng đạo không thể diễn tả bằng lời.

---o0o---

94. Quán Thân

Thiền quán chi tiết về sự bất tịnh của thân (quán thân bất tịnh từ đầu tới chân, 36 bộ phận đều là bất tịnh), một trong tứ niệm xứ. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ có sáu bước quán thân. Thứ nhất là “Tỉnh Thức Về Hơi Thở”. Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể? Này các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú trong chánh niệm trước mặt. Vị ấy thở vô tình giác là mình đang thở vô; vị

ấy thở ra tỉnh giác là mình đang thở ra. Thở vô một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi dài.’ Thở ra một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi dài.’ Thở vô một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô một hơi ngắn.’ Thở ra một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra một hơi ngắn.’ Vị ấy tập ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô.’ Vị ấy tập ‘cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra.’ Vị ấy tập ‘an tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô.’ Vị ấy tập ‘an tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra.’

Này các Tỳ Kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: ‘Tôi quay dài’ hay khi quay ngắn, vị ấy ý thức rằng: ‘Tôi quay ngắn.’ Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô dài.’ Thở ra dài, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra dài.’ Thở vô ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở vô ngắn.’ Thở ra ngắn, ý thức rằng: ‘Tôi đang thở ra ngắn.’

Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào.’ Vị ấy tập: ‘Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.’ Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’ Vị ấy tập: ‘Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.’

Như vậy, khi vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: ‘Có thân đây,’ vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời.

Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” Thứ nhì là “Quán về Tứ Oai Nghi nơi thân”. Đức Phật dạy tiếp: “Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi, ý thức rằng: ‘Tôi đang đi.’ Khi đứng, ý thức rằng: ‘Tôi đang đứng.’ Khi ngồi, ý thức rằng: ‘Tôi đang ngồi.’ Khi nằm, ý thức rằng: ‘Tôi đang nằm.’ Thân thể được xử dụng như thế nào, vị ấy ý thức thân thể như thế ấy. Vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay vị ấy

sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú trong chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời này. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” Thứ ba là “Hoàn Toàn Tỉnh Thức nơi thân.” Đức Phật dạy tiếp “Đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc mình đang làm; khi mặc áo Tăng Già Lê, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ các việc mình đang làm. Như vậy, vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú trong chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” Thứ tư là “Quán Thân Uế Trược”. Đức Phật dạy tiếp: “Đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.’ Đây các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trông đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay ròi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: ‘Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây

là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.’ Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đánh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. ‘Có thân đây,’ vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” Thứ năm là “Quán Tứ Đại nơi thân”. Đức Phật lại dạy tiếp: “Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: ‘Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại.’ Này các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiến xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân này về vị trí các giới: ‘Trong thân này có địa đại, thủy đại và phong đại.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.” Thứ sáu là “Cửu Quán Về Nghĩa Địa.” Đức Phật lại dạy tiếp: “Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng

bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm- thân thể ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy. Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. ‘Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rĩa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Đây các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia.

Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

Thiền quán quan trọng nhất về sự bất tịnh của thân là quán thân bất tịnh từ đầu tới chân, 36 bộ phận đều là bất tịnh, một trong tứ niệm xứ. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là

khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định. Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu’. Này các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay rồi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: ‘Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay rồi.’ Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: ‘Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.’ Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại.” Này các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân này về vị trí các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại và phong đại. Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy

một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm- thân thể ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy. Lại nữa, này các Tỳ Kheo, ý Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rĩa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy. Này các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.’ Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy. Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể.’ Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. ‘Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp

trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể.”

Hành giả nên luôn nhìn thân mình như một cỗ xe, và biết rằng nó sẽ hư mòn với thời gian. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy rằng thân này già đi và hư hoại, nhưng chánh pháp không thể như thế. Là đệ tử Phật, chúng ta phải tin tưởng nơi đức Phật, và hãy sống với chánh pháp bất diệt bằng tất cả thân tâm của mình. Dầu Phật giáo khuyên hành giả nên luôn quán chi tiết về sự bất tịnh của thân, nhưng đức Phật vẫn luôn nhấn mạnh rằng kiếp nhân sinh thật vô cùng quý giá cho công cuộc tu tập. Hãy tu tập đúng đắn và liên tục, chứ đừng để phí một ngày nào trong đời này. Cái chết có thể đến với chúng ta trong đêm nay hay ngày mai. Thật sự, cái chết đang gặm nhấm chúng ta trong từng khoảnh khắc; nó hiện diện trong từng hơi thở của chúng ta, và nó không cách biệt với đời sống. Hành giả nên luôn quán chiếu vào tâm, liên tục xem từng hơi thở và hãy nhìn thấy cho bằng được cái vượt qua vòng luân hồi sanh tử.

---o0o---

95. Quán Pháp

Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp

trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc.

Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy về ‘quán pháp trên các pháp đối với năm triền cái’ như sau: “Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái (năm món ngăn che). Và này các Tỳ Kheo, thế nào là các Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp. Khi nội tâm có hôn trầm thụy miên (mê muội và buồn ngủ), vị ấy ý thức được sự hôn trầm thụy miên ấy. Khi nội tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang không có hôn trầm thụy miên. Khi hôn trầm và thụy miên chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã sanh nay

được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đang đoạn diệt ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã được đoạn diệt và tương lai không thể sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được điều đó. Nay các Tỳ Kheo, ở đây nội tâm Tỳ Kheo có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình đang có ái dục. Khi nội tâm không có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình không có ái dục. Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh, vị ấy ý thức được sự đã sanh khởi ấy. Khi ái dục đang được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức như vậy. Khi nội tâm có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang có sân hận. Khi nội tâm không có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự bắt đầu sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã sanh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được đoạn diệt và tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có trạo hối (sự dao động bất an và hối hận), vị ấy ý thức rằng mình đang có dao động bất an và hối hận. Khi nội tâm không có dao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sự dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận sanh khởi, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang sanh khởi dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với dao động bất an và hối hận đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang có nghi. Khi nội tâm không có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm mình đang không có nghi. Khi nội tâm với nghi chưa sanh nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với ngũ uẩn. Nay các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối

với năm thủ uẩn? Nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán chiếu như sau: Đây là sắc (hình thể), đây là sắc tập (sự phát sinh ra hình thể), đây là sắc diệt. Đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt. Đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt. Đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt. Đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt.

Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Nay các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Vị ấy ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh, nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về lỗ mũi và đối tượng của mũi là mùi hương và những ràng buộc tạo nên do lỗ mũi và mùi hương. Vị này ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh và đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về cái lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và những ràng buộc tạo nên do cái lưỡi và vị nếm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về thân và đối tượng của thân là sự xúc chạm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang được sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn tận. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về đối tượng của ý là tư tưởng và về những ràng buộc tạo

nên do ý là tư tưởng. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên pháp đối với thất giác chi. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên pháp đối với thất giác chi? Khi nội tâm có niệm giác chi (yếu tố chánh niệm), vị ấy ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có chánh niệm. Vị ấy ý thức về chánh niệm chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có trạch giác chi (giám định đúng sai thiện ác). Vị ấy ý thức là mình đang có sự phân định đúng sai thiện ác. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự giám định đúng sai thiện ác. Khi không có sự giám định, vị ấy ý thức là mình đang không có sự giám định. Vị ấy ý thức về một sự giám định chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về một sự giám định đã sanh khởi nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có tinh tấn giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có sự tinh chuyên. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự tinh chuyên. Khi nội tâm không có sự tinh chuyên, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có sự tinh chuyên. Vị ấy ý thức về một sự tinh chuyên chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự tinh chuyên đã sanh khởi nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có hỷ giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có an vui. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang an vui. Khi nội tâm không có an vui, vị ấy ý thức là mình đang không có an vui. Vị ấy ý thức về niềm an vui chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về niềm an vui đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có khinh an giác chi, vị ấy ý thức tâm mình đang có khinh an (nhẹ nhõm). Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có khinh an. Khi nội tâm không có khinh an, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình không có sự khinh an. Vị ấy ý thức về sự khinh an chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý

thức về sự khinh an đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có định giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có định. Khi nội tâm không có định, vị ấy ý thức là mình đang không có định. Khi định chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức như vậy. Khi định đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn, vị ấy cũng ý thức như vậy. Khi nội tâm có xả giác chi, vị ấy ý thức là mình đang buông xả. Vị ấy quán chiếu là tâm mình có buông xả. Khi nội tâm không có sự buông xả, vị ấy ý thức là tâm mình đang không có sự buông xả. Vị ấy ý thức về sự buông xả chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự buông xả đã sanh khởi, nay đang đi đến sự thành tựu viên mãn.

Lại nữa, này các Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với bốn sự thật cao quý? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo ý thức: “Khi sự kiện là đau khổ, vị ấy quán niệm đây là đau khổ. Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành đau khổ, vị ấy quán niệm đây là nguyên nhân tạo thành sự đau khổ. Khi sự kiện là sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán chiếu đây là sự chấm dứt khổ đau. Khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.”

Như vậy vị ấy sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế. Này các Tỳ Kheo, vị nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong bảy năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả sau đây: Một là chứng Chánh Trí ngay trong

hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì cũng đạt được quả vị Bất Hoàn (không còn tái sanh nữa). Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy năm, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong sáu năm, trong năm năm, trong bốn năm, trong ba năm, trong hai năm, trong một năm, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến một năm, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong vòng bảy tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến bảy tháng, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong vòng sáu tháng, trong năm tháng, trong bốn tháng, trong ba tháng, trong hai tháng, trong một tháng, trong nửa tháng, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, không cần gì đến nửa tháng, một vị Tỳ Kheo nào tu tập Tứ Niệm Xứ này như vậy trong vòng bảy ngày, vị ấy có thể chứng một trong hai quả vị sau đây: Một là chứng được Chánh Trí trong hiện tại, hay nếu còn hữu dư báo, thì chứng quả Bất Hoàn. Nay các Tỳ Kheo, đây là con đường độc nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ úc, thành tựu Chánh Trí, chứng ngộ Niết Bàn. Đó là Bốn Niệm Xứ. Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ Kheo ấy hoan hỷ, tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

---o0o---

96. Quán Tâm

Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Nay Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa.

Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi. Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bọ xấu, tạo tác nhiều lầm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy biến. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dẫn ép tứ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an

tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.”

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình

đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

---o0o---

97. Quán Thọ

Quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phấn chấn khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể

đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo khi cảm giác lạc thọ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc.” Mỗi khi có một cảm thọ đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ đau khổ.” Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.” Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.” Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.” Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần.” Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.” Như vậy vị ấy sống quán niệm cảm thọ trên các nội thọ; hay sống quán niệm cảm thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán niệm cảm thọ thể trên cả nội thọ lẫn ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các thọ. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ.”

---o0o---

98. Quán Chiếu Vạn Hữu

Khi chúng ta tiếp tục hành thiền, chúng ta phải quan sát cẩn thận mọi kinh nghiệm, mọi giác quan của mình. Chẳng hạn khi quan sát đối tượng giác quan như, tiếng động, nghe. Nghe cũng như không nghe đều như nhau. Sự nghe của chúng ta là một chuyện, và âm thanh là một chuyện khác. Chúng ta chỉ cần tỉnh thức là đủ. Ngoài ra, chẳng có ai hay vật gì cả. Hãy học cách chú ý một cách thận trọng. Quan sát để tìm ra chân lý một cách tự nhiên như vậy, chúng ta sẽ thấy rõ cách thức sự vật phân ly. Khi tâm chúng ta không bám víu hay nắm giữ sự vật một cách bất di bất dịch theo ý riêng của chúng ta, không nhiễm một cái gì thì sự vật sẽ trở nên trong sáng rõ ràng. Khi tai nghe, hãy quan sát tâm xem thử tâm đã bắt theo, đã nhận ra câu chuyện liên quan đến âm thanh mà tai nghe chưa? Chúng ta có thể ghi nhận, sống với nó, và tỉnh thức với nó. Có lúc chúng ta muốn thoát khỏi sự chi phối của âm thanh, nhưng đó không phải là phương thức để giải thoát. Chúng ta phải dùng sự tỉnh thức để thoát khỏi sự chi phối của âm thanh. Mỗi khi nghe một âm thanh, âm thanh sẽ ghi vào tâm chúng ta đặc tính chung ấy. Chúng ta không thể kỳ vọng đạt được bình an tĩnh lặng tức khắc ngay lúc hành thiền. Hãy để cho tâm yên nghỉ, để tâm làm theo ý nó muốn, chỉ cần quan sát mà đừng phản ứng gì cả. Đến khi sự vật tiếp xúc với giác quan chúng ta hãy thực tập tâm xả. Hãy xem mọi cảm giác như nhau. Xem chúng đến và đi như thế nào. Giữ tâm ở yên trong hiện tại. Đừng nghĩ đến chuyện đã qua, đừng bao giờ nghĩ: “Ngày mai chúng ta sẽ làm chuyện đó.” Nếu lúc nào chúng ta cũng thấy những đặc tính thực sự của mọi vật trong giây phút hiện tại này thì bất cứ cái gì tự nó cũng thể hiện giáo pháp cả. Quán chiếu vạn hữu khiến cho chúng ta tự thấy vạn pháp là vô thường và vô ngã. Hãy nhìn vào chính chúng ta bây giờ, chúng ta sẽ thấy nó khác với hàng vạn triệu con người của chúng ta hôm qua. Từ đó chúng ta sẽ thấy rằng thân mình cũng chỉ là một dòng suối đang chảy xiết, hiện lộ vô tận trong các thân khác nhau, giống hệt như những đợt sóng sinh diệt, như bọt sóng trào lên rồi tan vỡ. Sóng và bọt sóng cứ liên tục xuất hiện, chỉ riêng nước thì không có sắc tướng và luôn bất động,

không bị tạo tác. Một khi đã trực nhận được điều này tâm chúng ta sẽ ngày càng tỉnh thức hơn để thẳng tiến về hướng giải thoát chứ không bám vào sự lôi kéo của thế giới đau khổ này nữa. Trong thiền, tấm gương là biểu tượng của tâm. Chúng ta có thể xoay tấm gương bất kỳ hướng nào, và nó vẫn luôn chiếu ảnh bình đẳng như nhau. Sau khi nhận ra điều này, nói cách khác, tức là nhận ra được chân tâm, chúng ta sẽ thấy rằng vạn pháp trở thành một với tâm mình. Vạn pháp chính là tâm mình hiển lộ; và mình chính là những gì mình suy nghĩ, những gì mình cảm xúc, những gì mình nghe thấy, vân vân...

Như vậy, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng khi chúng ta thấy gì, chúng ta làm gì đều phải ghi nhận. Luyện tâm cho đến khi tâm ổn định, lúc bấy giờ, khi sự vật diễn biến, bạn sẽ nhận chân được chúng một cách rõ ràng mà không bị dính mắc vào chúng. Chúng ta đừng ép buộc tâm mình tách rời khỏi đối tượng giác quan. Khi chúng ta thực hành, chúng sẽ tự tách rời và hiện bày ra những yếu tố đơn giản là Thân và Tâm. Khi ý thức được hình sắc, âm thanh, mùi vị đúng theo chân lý, chúng ta sẽ thấy tất cả đều có một đặc tính chung: vô thường, khổ và vô ngã. Chánh niệm luôn luôn ở với chúng ta, bảo vệ cho sự nghe. Nếu lúc nào tâm chúng ta cũng đạt được trình độ này thì sự hiểu biết sẽ nảy nở trong chúng ta. Đó là trạch pháp giác chi, một trong bảy yếu tố đưa đến giác ngộ. Yếu tố trạch pháp này suy đi xét lại, quay tròn, tự đảo lộn, tách rời khỏi cảm giác, tri giác, tư tưởng, ý thức. Không gì có thể đến gần nó. Nó có công việc riêng để làm. Sự tỉnh giác này là một yếu tố tự động có sẵn của tâm, chúng ta có thể khám phá ra nó ở giai đoạn đầu tiên của sự thực hành.

Có phải khi hết giờ hành thiền cũng là lúc chấm dứt luôn việc theo dõi, và quan sát thân tâm hay không? Đừng bao giờ rời khỏi thiền. Nhiều người nghĩ rằng họ có thể xả thiền vào cuối giờ ngồi thiền. Hết giờ hành thiền cũng chấm dứt luôn việc theo dõi, và quan sát thân tâm. Không nên làm như thế. Thấy bất cứ cái gì, bạn cũng

phải quan sát. Thấy người tốt kẻ xấu, người giàu kẻ nghèo phải quan sát theo dõi. Thấy người già người trẻ, người lớn người nhỏ đều phải quan sát theo dõi. Đó là cốt tủy của việc hành thiền. Hãy vắt tất cả dính mắc vào sự tỉnh thức của chúng ta. Trong khi quan sát để tìm giáo pháp, chúng ta phải quan sát đặc tính, nhân quả và vai trò của các đối tượng giác quan, lớn nhỏ, trắng đen, tốt xấu. Nếu đó là sự suy nghĩ thì chỉ đơn thuần biết đó là sự suy nghĩ. Tất cả những đối tượng này đều là vô thường, khổ não, và vô ngã. Không nên dính mắc vào chúng. Hãy vắt tất cả chúng vào sự tỉnh thức của chúng ta. Hành giả hãy luôn cố nhìn vào chân lý, vì làm được như thế chúng ta sẽ thấy được đặc tính vô thường, rỗng không của mọi vật và chấm dứt khổ đau. Hãy tiếp tục quan sát, thẩm nghiệm cuộc sống này. Khi gặp một điều tốt đẹp, hãy ghi nhận xem tâm chúng ta lúc ấy thế nào? Chúng ta vui chăng? Nên quan sát sự vui này. Dùng vật gì độ một thời gian chúng ta bắt đầu thấy chán, muốn cho hay bán đi. Nếu không ai mua, chúng ta sẽ vất bỏ đi. Tại sao vậy? Cuộc sống chúng ta luôn luôn biến đổi không ngừng. Chúng ta hãy cố nhìn vào chân lý này. Vì thế, hành giả hãy luôn quán rằng mọi chuyện trên thế gian này đều vô thường, bất toại và vô ngã. Một khi chúng ta đã hiểu cạn kẻ một trong những biến cố này, chúng ta sẽ hiểu tất cả. Tất cả đều có cùng một bản chất. Có thể chúng ta không thích một loại hình ảnh hay âm thanh nào đó. Hãy ghi nhận điều này. Về sau có thể chúng ta lại thích điều mà trước đây chúng ta từng ghét bỏ. Nhiều chuyện tương tự như thế xảy ra. Khi bạn nhận chân ra rằng mọi chuyện trên thế gian này đều vô thường, bất toại và vô ngã, chúng ta sẽ vất bỏ tất cả, và mọi luyến ái sẽ không còn khởi dậy nữa. Khi chúng ta thấy mọi vật, mọi chuyện đến với chúng ta đều như nhau, lúc bấy giờ chúng ta sẽ thản nhiên trước mọi sự, và mọi chuyện chỉ là các pháp khởi sinh mà chẳng có gì đặc biệt khiến phải bận lòng. Khi đó giáo pháp sẽ xuất hiện. Hành giả nên luôn nhớ rằng mọi căn đều quán lẫn nhau. Khi tọa thiền, mắt nên ngó xuống mũi, mũi quán miệng, miệng quán tâm. Đây là cách dùng để chế ngự tình trạng tâm ý lăng xăng hay ‘tâm viên ý mã’, và cốt giữ cho tâm khỏi

hướng ra ngoài tìm kiếm. Hành giả không nên ngó đông ngó tây, vì như vậy tâm sẽ bắt theo cảnh bên ngoài và không thể nào tập trung được. Khi chúng ta nhận ra tánh thật của vạn hữu, chúng ta sẽ thấy rằng nhị biên “Không” và “Có” không hề tách rời nhau. Nếu chúng ta thật sự sống hòa hợp với “Không” và “Có” là chúng ta đang sống với chúng ngộ rằng Tánh Không không hề tách rời cái Hiện Lộ hay Dương Thế. Cuối cùng, hành giả nên luôn nhớ rằng dù vạn hữu hết như mơ, như âm vang, như quáng nắng; nhưng chúng ta vẫn bị kẹt trong thế giới này và vẫn phải đượng đầu với khổ đau phiền não. Chính vì thế mà đức Phật dạy: “Điều quan trọng là phải phòng hộ tâm cẩn trọng, như lợp mái nhà để các trận mưa tham dục không vào nhà được.”

---o0o---

99. Dòng Suối Giải Thoát

Một khi chúng ta đã bước vào dòng suối này và nắm được hương vị giải thoát, chúng ta sẽ không còn phải trở lại nữa, không còn nhận thức và hành động sai lầm nữa. Tâm trí chúng ta sẽ biến đổi, chuyển hướng, nhập lưu. Chúng ta không còn rơi vào đau khổ nữa. Lúc bấy giờ bạn sẽ vứt bỏ mọi tác động sai lầm, bởi vì chúng ta thấy rõ mọi hiểm nguy trong các động tác sai lầm này. Chúng ta sẽ hoàn toàn đi vào đạo. Chúng ta hiểu rõ bản phận, sự vận hành, lối đi, và bản chất tự nhiên của con đường này. Chúng ta sẽ buông xả mọi chuyện cần buông xả và tiếp tục buông xả mọi chuyện, không cần ưu tư thắc mắc. Nhưng tốt nhất, chẳng nên nói nhiều về những điều này, mà hãy bắt tay vào việc thực hành. Đừng chần chờ gì nữa, đừng do dự, hãy lên đường. Hành giả Phật giáo phải luôn nhớ rằng vì sao mình bị ma chướng. Vì tánh của mình chưa định. Nếu tánh định rồi thì lúc nào mình cũng minh mẫn sáng suốt và thấu triệt mọi sự. Lúc đó chúng ta luôn thấy “nội quán kỳ tâm, tâm vô kỳ tâm; ngoại quán kỳ hình, hình vô kỳ hình.” Nghĩa là chúng ta quán xét bên trong thì không thấy có tâm, và khi quán xét bên ngoài cũng

không thấy có hình tướng hay thân thể. Lúc đó cả thân lẫn tâm đều là “không” và khi quán xét xa hơn bên ngoài thì cũng không bị ngoại vật chi phối. Lúc mà chúng ta thấy cả ba thứ thân, tâm và vật đều không làm mình chướng ngại là lúc mà chúng ta đang sống với lý “không” đúng nghĩa theo Phật giáo, có nghĩa là chúng ta đang đi đúng theo “Trung Đạo” vì trung đạo phát khởi là do dựa vào lý “không” này. Trung đạo đúng nghĩa là không có vui, mừng, không có bực dọc, không có lo buồn, không có sợ hãi, không yêu thương, không thù ghét, không tham dục. Khi chúng ta quán chiếu mọi vật phải luôn nhớ rằng bên trong không có vọng tưởng, mà bên ngoài cũng chẳng có tham cầu, nghĩa là nội ngoại thân tâm đều hoàn toàn thanh tịnh. Khi quán chiếu mọi sự mọi vật, nếu chúng ta thấy cảnh vui mà biết vui, thấy cảnh giận mà biết là giận, tức là chúng ta chưa đạt được tánh định. Khi cảnh tới mà mình bèn sanh lòng chấp trước, sanh lòng yêu thích hay chán ghét, tức là tánh mình cũng chưa định. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thuận cảnh đến mình cũng vui mà nghịch cảnh đến mình cũng hoan hỷ. Bất luận gặp phải cảnh ngộ thuận lợi hay trái ý mình cũng đều an lạc tự tại. Sự an lạc này là thứ an lạc chân chánh, là thứ hạnh phúc thật sự, chứ không phải là thứ an lạc hay hạnh phúc đến từ ngoại cảnh. Hương vị của sự an lạc bất tận này vốn xuất phát từ nội tâm nên lúc nào mình cũng an vui, lúc nào mình cũng thanh thản, mọi lo âu buồn phiền đều không còn nữa. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ về ba cái tâm không thể nắm bắt được: tâm quá khứ không thể nắm bắt, tâm hiện tại không thể nắm bắt, và tâm vị lai không thể nắm bắt. Vì vậy khi sự việc xảy ra thì mình đối phó, nhưng không khởi tâm phan duyên, được như vậy thì khi sự việc qua rồi thì tâm mình lại thanh tịnh, không lưu giữ dấu vết gì.

---o0o---

100. Quán Phật

Theo Kinh Duy Ma Cật, chương mười hai, phẩm Thấy Phật A Súc, Đức Thế Tôn hỏi Duy Ma Cật rằng: “Ông nói ông muốn đến đây để thấy Như Lai thì lấy chi quán sát?” Duy Ma Cật thưa: “Như con quán thực tướng của thân, thân Phật cũng thế. Con quán Như Lai đời trước không đến, đời sau không đi, hiện tại không ở; không quán sắc, không quán sắc như, không quán sắc tánh; không quán thọ, tướng, hành, thức, không quán thức như, không quán thức tánh; không phải tứ đại sinh, cũng không như hư không; sáu nhập không tích tập, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm đã vượt qua; không ở ba cõi, đã lìa ba cấu; thuận ba môn giải thoát; có đủ ba minh, cùng ngang vô minh, không một tướng, không khác tướng, không có tự tướng, không có tha tướng, không phải không tướng, không phải chấp tướng; không bờ bên này, không bờ bên kia, không giữa dòng mà hóa độ chúng sanh; quán tịch diệt cũng không diệt hẳn; không đây, không kia, không nương nơi đây, không nương nơi kia; không thể dùng trí mà hiểu được, không thể dùng thức mà biết được; không tối không sáng; không danh không tướng; không mạnh không yếu; không phải sạch không phải nhơ; không ở phương sở, không lìa phương sở; không phải hữu vi, không phải vô vi; không bày không nói; không bố thí, không bôn xén; không giữ giới, không phạm giới; không nhẫn không giận; không tinh tấn không giải đãi; không định không loạn; không trí không ngu; không thực không dối; không đến không đi; không ra không vào; bất đường nói năng; không phải phước điền, không phải không phước điền; không phải xứng cúng dường, không phải không xứng cúng dường; không phải thủ, không phải xả; không phải có tướng, không phải không tướng; đồng với chân tế bình đẳng như pháp tánh; không thể cân, không thể lường, qua các sự cân lường, không lớn không nhỏ; không phải thấy, không phải nghe, không phải giác, không phải tri; lìa các kiết phược, bình đẳng các trí, đồng với chúng sanh; đối các pháp không phân biệt; tất cả không tồn tất, không trước không nào, không tác không khởi, không sanh không diệt, không sợ không lo, không mừng không chán, không đã có, không sẽ có, không hiện có,

không thể lấy tất cả lời nói phân biệt chỉ bày được. Bạch Thế Tôn! Thân Như Lai như thế, con quán cũng thế, nếu người nào quán theo đây gọi là chánh quán, quán khác gọi là tà quán.”

Như trên đã nói, quán Phật để thấy thân Phật đồng với chúng sanh. Ba đời chư Phật đều ở trong thân ta, chỉ vì tập khí làm mờ ám, ngoại cảnh làm ngăn trở, khiến chúng ta tự mê đi. Quán Phật để thấy một khi lòng chúng ta được vô tâm thì chúng ta chính là chư Phật trong quá khứ; trong lặng lẽ mà khởi tác dụng là Phật vị lai; tùy cơ mà ứng đối lại với hoàn cảnh là Phật hiện tại; khi ta thanh tịnh không nhiễm trước lục trần là ly cấu Phật; khi ra vào vô ngại là Phật Thần Thông; đi đâu đến đâu cũng được an vui là Phật Tự Tại; tâm luôn trong sáng là Quang Minh Phật; tâm đạo bền chắc là Bất Hoại Phật. Nên nhớ rằng quán Phật để thấy rằng chỉ với một chân tánh mà thôi chúng ta biến hóa thành vô cùng vô tận thân trong cõi Ta Bà này!

---o0o---

101. Sổ Tức Quán

Sổ Tức Quán là phương pháp Thiền Quán căn bản cho những người sơ cơ. Nếu chúng ta không thể thực hành những hình thức thiền cao cấp, chúng ta nên thử quán sổ tức. Thiền Sổ Tức hay tập trung vào hơi thở vào thở ra qua mũi. Chỉ tập trung tâm vào một việc là hơi thở, chẳng bao lâu sau chúng ta sẽ vượt qua sự lo ra và khổ não của tâm. Theo Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm, thế nào là tu tập Nhập Tức Xuất Tức Niệm để được công đức lớn? Sổ tức quán là sự chú tâm đối với hơi thở vào và thở ra hay thiền quán hơi thở. Một trong những bài tập quan trọng nhất đưa đến sự định tĩnh. Sổ tức quán là Niệm Tức hay suy niệm về hơi thở. Tỉnh thức về cảm giác xúc chạm của những vùng phụ cận hai lỗ mũi hay môi trên khi không khí ập đến lúc ta thở vào thở ra. Có nhiều phương pháp quán, nhưng quán sổ tức là dễ thực hành nhất. Sổ tức là phép quán đến hơi thở để loại trừ những tạp niệm.

Trước khi bắt đầu phải thở ra hít vào khoảng 10 lần cho điều hòa. Khi thở ra nhẹ nhàng và dài, nên tưởng ‘những điều phiền não tham sân si cũng như các chất ô trược đều bị tống khứ ra ngoài hết.’ Khi hít vào cũng nhẹ nhàng và dài như lúc thở ra và tưởng ‘những chất thanh tịnh của vũ trụ đều theo hơi thở thấm vào khắp thân tâm.’ Điều cần nhớ là cần phải chuyên tâm vào hơi thở, không để tạp niệm xen vào; nếu có quên hay làm lộn con số, đừng nên lo lắng, chỉ cần bắt đầu đếm lại rõ ràng. Tinh thức về cảm giác xúc chạm của những vùng phụ cận hai lỗ mũi hay môi trên khi không khí ập đến lúc ta thở vào thở ra. Có bốn cách đếm như sau: Đếm hơi chẵn, hít vào, thở ra đếm 1; hít vào thở ra đếm hai; đếm đến 10 rồi đếm lại trong khoảng thời gian 30 đến 45 phút. Đếm hơi lẻ, thở vào đếm 1, thở ra đếm 2, đếm đến mười rồi tiếp tục trở lại trong khoảng thời gian 30 đến 45 phút. Đếm thuận, đếm theo hai cách trên tuần tự từ 1 đến 10. Đếm nghịch, đếm theo hai cách trên từ 10 đến 1.

Chúng ta nên thở vào và thở ra trong tinh thức như thế nào? Đối với người Phật tử, nhất là chúng ta, những người tu tập tinh thức, lúc nào hơi thở chúng ta cũng phải thật nhẹ nhàng, đều đặn và trôi trãi như một lạch nước nhỏ chảy trên cát. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người ngồi kế bên cũng không nghe được mình đang thở. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông uốn khúc, một con rắn nước đang vượt nước, chứ không thể như một dãy núi lởm chởm hay như nhịp phi nước đại của một con ngựa đực. Hơi thở im lặng cực kỳ quan trọng cho Thiền giả, vì khi chúng ta có thể kiểm soát được hơi thở của mình là chúng ta có thể kiểm soát được chẳng thân mà còn tâm mình nữa. Đức Phật dạy rằng: “Khi vị ấy thở vào hơi dài, vị ấy hiểu rõ: ‘Tôi thở vào hơi dài.’ Khi vị ấy thở ra hơi dài, vị ấy hiểu rõ: ‘Tôi thở ra hơi dài.’” Khi vị ấy thở vào hơi dài, qua thời gian diễn tiến dài, vị ấy hít vào và thở ra những hơi thở dài qua thời gian diễn tiến dài. Khi vị ấy thở vào hơi dài, qua thời gian diễn tiến của mọi hơi thở, sự nhiệt tình vốn rất quan trọng trong tu tập thiền quán, khởi lên nơi vị ấy. Với sự nhiệt tình này, vị ấy thở vào một hơi

thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua thời gian diễn tiến dài của hơi thở. Và với sự nhiệt tình này, vị ấy thở ra một hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua thời gian diễn tiến dài của hơi thở. Và với sự nhiệt tình này, vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua thời gian diễn tiến dài của hơi thở. Với sự nhiệt tình này, vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài, thời thở sau nhẹ nhàng hơn hơi thở trước, sự thích thú sẽ khởi sinh nơi vị ấy. Với tâm hoan hỷ, vị ấy thở vào hơi thở dài và vi tế hơn hơi thở trước qua suốt thời gian diễn tiến của hơi thở. Với tâm hoan hỷ này, vị ấy thở ra hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua suốt thời gian diễn tiến của hơi thở. Với tâm hoan hỷ, vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài, hơi thở sau vi tế hơn hơi thở trước qua suốt thời gian diễn tiến của hơi thở. Nên nhớ khi niệm hơi thở, chúng ta cũng đang niệm tâm của mình vì chỉ một lúc sau khi niệm hơi thở chúng ta sẽ thấy tâm mình trở thành một với hơi thở.

Hoan hỷ trong khi hành thiền rất quan trọng để được mức định cao hơn. Nếu chúng ta chưa từng có sự hoan hỷ trong khi hành thiền thì mức định của chúng ta không thể cái tiến được. Vậy thì khi nào hỷ mới phát sinh? Hỷ phát sinh khi nào chúng ta có thể loại bỏ được trạo cử và phóng tâm. Để có thể tập trung trên đối tượng hơi thở vi tế suốt thời gian diễn tiến của mỗi hơi thở dài vi tế, định của chúng ta sẽ khá hơn. Khi định từ từ trở nên sâu hơn, hỷ sẽ khởi sinh trong tâm mình. Khi vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài với hỷ, hơi thở dài sau sẽ vi tế hơn hơi thở dài trước, lúc ấy tâm của vị ấy sẽ tự động rời khỏi hơi thở vào ra dài để an trú trong trạng thái xả. Tiến trình hành thiền cho hơi thở ngắn cũng giống như cho hơi thở dài, bằng cách chỉ thay ‘hơi thở dài’ bằng ‘hơi thở ngắn’. Thở vô ngắn, vị ấy hiểu rõ: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy hiểu rõ: “Tôi thở ra ngắn.” Ngoài ra, pháp quán niệm hơi thở có thể giúp cho tâm của chúng ta thanh tịnh một cách dễ dàng. Nó cũng giúp chúng ta tỉnh thức nhanh hơn. Có nhiều cách niệm hơi thở. Chúng ta có thể đếm hay theo dõi hơi thở. Chúng ta cũng có thể để mắt nửa mở

nửa nhắm, không đếm mà cũng không theo dõi hơi thở; chỉ tỉnh táo cảm nhận hơi thở. Hãy quan sát, đừng khởi niệm. Chỉ tỉnh táo cảm nhận hơi thở và quan sát thân mình đang thở. Hãy nhìn vào tâm để thấy niệm đến rồi đi, sanh rồi diệt. Tâm giống hệt như một tấm gương cho chúng ta thấy hình ảnh vạn pháp được phản chiếu. Tất cả các ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu vẫn ở đó, bất động và bất diệt.

Quán sổ tức có thể giúp chúng ta tịnh tâm dễ dàng hơn; đây cũng là một phần của thiền tứ niệm xứ hay thiền quán niệm (niệm thân bất tịnh, niệm thọ thị khổ, niệm tâm vô thường, và niệm pháp vô ngã). Thật ra, có nhiều pháp quán niệm về hơi thở. Chúng ta có thể đếm hay theo dõi hơi thở. Cũng có hành giả không đếm, cũng không theo dõi hơi thở, mà chỉ cảm nhận hơi thở. Tỉnh táo cảm nhận hơi thở như một em bé cảm nhận hơi thở, vì em bé không biết theo dõi, không biết suy nghĩ, không biết đếm, mà cũng không biết chú tâm vào hơi thở; nhưng em biết cảm nhận những gì đang xảy đến cho mình. Em bé sẽ khóc khi đói, khi nóng, khi lạnh, vân vân. Như vậy, ngoài pháp theo dõi và đếm hơi thở ra, hành giả tu thiền chúng ta hãy thử phương cách cảm nhận hơi thở, chứ đừng đếm mà cũng đừng theo dõi rồi sẽ thấy kết quả tích cực của nó. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng tất cả mọi phương pháp niệm hơi thở đều có lợi ích; vì vậy chúng ta có thể thử tập nhiều pháp niệm hơi thở khác nhau để tìm ra cách nào thích hợp và có kết quả nhất cho mình.

---o0o---

102. Quán Sanh Diệt

Theo Thanh Tịnh Đạo, các đặc tính không thể hiện rõ khi một vật không được chú ý đến, bởi thế, có cái gì khuất lấp chúng. Trước hết, đặc tính vô thường không trở nên rõ rệt bởi vì khi sanh và diệt không được chú ý, thì đặc tính ấy bị che lấp bởi tính tương tục. Đặc tính khổ không hiện rõ vì khi sự bức bách liên tục không được chú ý, thì đặc tính này bị che lấp bởi các dáng điệu uy nghi. Đặc tính vô ngã không hiện rõ, vì khi sự phân tích thành các giới không được tác ý, thì đặc

tính này bị che lấp bởi tính nguyên vẹn. Nhưng khi sự tương tục bị gián đoạn do phân biệt sinh diệt, thì đặc tính vô thường trở nên rõ rệt trong thực chất của nó. Khi các dáng điệu được tác ý là bị áp bức liên tục, thì đặc tính khổ hiện rõ trong thực chất của nó. Khi sự phân biệt thành các giới được thực hiện đối với cái về nguyên vẹn, thì đặc tính vô ngã hiện rõ trong thực chất nó. Trong Phân Biệt Xứ nói tóm tắt như sau: “Đặc tính vô thường rõ rệt khi một cái đĩa rớt xuống vỡ toang; đặc tính khổ rõ rệt khi một ung nhọt xuất hiện trên cơ thể. Nhưng đặc tính vô ngã không rõ rệt. Dù chư Phật có xuất hiện hay không, các đặc tính vô thường và khổ vẫn được biết đến, nhưng nếu không có chư Phật ra đời thì không có lý vô ngã được công bố. Trong Luận về Kinh Trung Bộ 22, sau khi hiện hữu nó trở thành không, bởi thế nó là vô thường. Nó vô thường vì bốn lý do: vì sinh diệt, vì biến dị, vì tính chất tạm thời, và vì không có chuyện trường cửu. Theo Thanh Tịnh Đạo, khi sự tương tục bị gián đoạn, nghĩa là khi sự tương tục bị phơi bày ra do quán sát sự đối khác của các pháp, khi chúng nối nhau sanh khởi. Vì không phải qua sự liên kết của các pháp mà đặc tính vô thường trở nên rõ rệt cho một người chánh quán sinh diệt, mà chính là qua sự gián đoạn của chúng. Nó là khổ vì sự bức bách theo bốn ý nghĩa: thiêu đốt, khó chịu nổi, là căn đế của khổ, và ngược với lạc. Khi các uy nghi được phơi bày, có nghĩa là khi nổi khổ nội tại ẩn nấp trong các uy nghi lộ ra. Vì khi cơn đau khởi lên nơi một uy nghi, thì uy nghi khác đã được áp dụng, làm cho hết đau. Và như vậy, dường như khuất lấp sự khổ. Nhưng khi đã biết chân chánh rằng, nổi khổ trong mỗi uy nghi được di chuyển bằng cách thay thế uy nghi khác, thì sự khuất lấp cái khổ tiềm ẩn trong các uy nghi được lộ rõ, vì rõ ràng các hành liên tục bị tràn ngập bởi đau khổ. Nó vô ngã vì không chịu được một năng lực nào tác động lên nó, và vì bốn lý do: trống rỗng, không sở hữu chủ, không sáng tạo chủ, và vì đối lại với ngã. Sự phân tích cái khối nguyên vẹn là phân thành đất, nước, lửa, gió; hoặc xúc, thọ, vân vân. Khi phân tích thành các giới đã được thực hiện là khi cái có về nguyên vẹn như một khối hay như một nhiệm vụ duy nhất, đã được phân tích ra.

Vì khi các pháp sắc, vô sắc sinh khởi cùng cố cho nhau, như danh và sắc, thì khi ấy ta hiểu lầm có một khối nguyên vẹn do không thể nhận ra các hành bị bức bách. Cũng thế ta nhận lầm có một nhiệm vụ duy nhất trong khi thực sự các pháp có nhiệm vụ khác nhau. Cũng vậy, ta lầm cho rằng có một đối tượng duy nhất, trong khi mỗi tâm pháp đều có đối tượng riêng của nó. Khi phân tích thành các giới như vậy, chúng phân tán như bột dưới bàn tay nén lại. Chúng chỉ là pháp sinh khởi do nhiều duyên, trống rỗng. Với cách ấy, đặc tính vô ngã trở nên rõ rệt.

---o0o---

103. Giác Ngộ

Giác ngộ, tiếng Phạn là *Bò Đề* có nghĩa là giác sát hay giác ngộ. Giác có nghĩa là sự biết và cái có thể biết được. Giác ngộ là nhận biết các chướng ngại che lấp trí tuệ hay các hôn ám của vô minh như giấc ngủ (như đang ngủ say chợt tỉnh). Giác ngộ cũng là nhận ra các chướng ngại phiền não gây hại cho thiện nghiệp, hay trực ngộ về bản tánh thật của vạn pháp. Khái niệm về từ *Bodhi* trong Phạn ngữ không có tương đương trong Việt và Anh ngữ, chỉ có danh từ “Lóa sáng,” “Bừng sáng,” hay “Enlightenment” là thích hợp. Một người bản tánh thật sự của vạn hữu là giác ngộ cái hư không hiện tại. Cái hư không mà người ta thấy được trong khoảnh khắc ấy không phải là hư vô, mà là cái không thể nắm bắt được, không thể hiểu được bằng cảm giác hay tư duy vì nó vô hạn và vượt ra ngoài sự tồn tại và không tồn tại. Cái hư không được giác ngộ không phải là một đối tượng cho chủ thể suy gẫm, mà chủ thể phải hòa tan trong đó mới hiểu được nó. Trong Phật giáo thật, ngoài thể nghiệm đại giác ra, không có Phật giáo. Giác Ngộ là kinh nghiệm riêng tư thân thiết nhất của cá nhân, nên không thể nói bằng lời hay tả bằng bút được. Tất cả những gì các Thiền sư có thể làm được để truyền đạt kinh nghiệm ấy cho người khác chỉ là thử khơi gợi lên, hoặc chỉ trở cho thấy. Người nào thấy được là vừa chỉ thấy ngay, người nào không thấy thì càng nương theo đó để suy nghĩ, lập

luyện càng sai đê. Trong nhà Thiền, giác ngộ để chỉ sự nhận biết trực tiếp bằng trực giác về chân lý. Nghĩa đen của từ này là “thấy tánh,” và người ta nói rằng đây là sự nhận biết chân tánh bằng tuệ giác vượt ra ngoài ngôn ngữ hay khái niệm tư tưởng. Nó tương đồng với từ “satori” (ngộ) trong một vài bài viết về Thiền, nhưng trong vài bài khác thì “Kensho” được diễn tả như là thủy giác (hay sự giác ngộ lúc ban sơ) cần phải được phát triển qua tu tập nhiều hơn nữa, trong khi đó thì từ “satori” liên hệ tới sự giác ngộ của chư Phật và chư Tổ trong Thiền. Giác ngộ còn có nghĩa là “Kiến tánh ngộ đạo” hay nhìn thấy tự tánh chân thật của mình và đồng thời nhìn thấy bản tánh tối thượng của vũ trụ và vạn vật (Đây là một cách khác để diễn tả về kinh nghiệm giác ngộ hay sự tự nhận ra tự tánh, từ đó thấy biết tất cả tự tánh của vạn hữu). Ấy là sự hốt nhiên nhận ra rằng: “Xưa nay ta vốn đầy đủ và toàn hảo. Kỳ diệu thay, huyền diệu thay!” Nếu là thấy Phật tánh thì thực chất sẽ luôn luôn giống nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dẫu người ấy là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà hay bất cứ người nào trong các bạn. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong cái rõ, cái sâu, cái đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn lao.

Giác ngộ theo Phật giáo là chúng ta phải nỗ lực tu tập cho đến khi chúng ta nhận thấy được rằng vấn đề trong cuộc sống không phải ở ngoài chúng ta, chừng đó chúng ta mới thực sự cất bước trên con đường đạo. Chỉ khi nào sự tỉnh thức phát sinh chúng ta mới thấy được sự hài hòa của cuộc sống mà chúng ta chưa bao giờ nhận thấy từ trước. Trong nhà Thiền, giác ngộ không phải là điều mà chúng ta có thể đạt được, nhưng nó là trạng thái thiếu vắng một thứ gì khác. Nên nhớ, trong suốt cuộc đời của chúng ta, chúng ta luôn chạy đông chạy tây để tìm cầu, luôn đeo đuổi mục đích gì đó. Giác ngộ thật sự chính là sự buông bỏ tất cả những thứ đó. Tuy nhiên, nói dễ khó làm. Việc tu tập là việc làm của từng cá nhân chứ không ai làm dùm cho ai được, không có ngoại lệ! Dầu cho chúng ta có đọc thiên kinh vạn

quyền trong cả ngàn năm thì việc làm này cũng không đưa chúng ta đến đâu cả. Chúng ta phải tu tập và phải nỗ lực tu tập cho đến cuối cuộc đời của mình. Từ giác ngộ rất quan trọng trong nhà Thiền vì mục đích của việc tu thiền là đạt tới cái được biết như là ‘giác ngộ.’ Giác ngộ là cảnh giới của Thánh Trí Tự Chứng, nghĩa là cái tâm trạng trong đó Thánh Trí tự thể hiện lấy bản tánh nội tại của nó. Sự tự chứng này lập nên chân lý của Thiền, chân lý ấy là giải thoát và an nhiên tự tại. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, Ngộ là toàn thể của Thiền. Thiền bắt đầu từ đó mà chấm dứt cũng ở đó. Bao giờ không có ngộ, bấy giờ không có Thiền. Ngộ là thước đo của Thiền như một tôn túc đã nói. Ngộ không phải là một trạng thái an tĩnh không thôi; nó không phải là sự thanh thản mà là một kinh nghiệm nội tâm không có dấu vết của tri thức phân biệt; phải là sự thức tỉnh nào đó phát khởi từ lãnh vực đối đãi của tâm lý, một sự trở chiều với hình thái bình thường của kinh nghiệm vốn là đặc tính của đời sống thường nhật của chúng ta. Nói cách khác, chân giác ngộ chính là sự thấu triệt hoàn toàn bản thể của tự ngã. Thuật ngữ Đại Thừa gọi là ‘Chuyển Y’ hay quay trở lại, hay lật ngược cái cơ sở của tâm ý, ở đây toàn bộ kiến trúc tâm thức trải qua một cuộc thay đổi toàn diện.

Trong thuật ngữ Phật giáo Nhật Bản, từ “Satori” dùng để chỉ sự “Giác Ngộ.” Trong tiếng Nhật, nghĩa đen của nó là “biết.” Trong Thiền từ này dùng để chỉ sự hiểu biết bản chất thật sự của vạn hữu một cách trực tiếp chứ không bằng khái niệm, vì nó vượt lên trên ngôn từ và khái niệm. Nó tương đương với từ “Kiến Tánh” của Hoa ngữ, cả hai đều có nghĩa là chứng nghiệm chân lý, nhưng không được xem như là cứu cánh của con đường, mà sự chứng ngộ này phải được đào sâu hơn nữa bằng thiền tập. Trong Thiền trạng thái ngộ là trạng thái của Phật tâm hay tự nó là tịnh thức. Tuy nhiên, ngược dòng thời gian trở về thời Đức Phật, dưới cội cây Bồ Đề, Thái Tử Tất Đạt Đa đã thành Chánh Đẳng Chánh Giác. Ngài đã giác ngộ những gì? Rất đơn giản, Ngài đã giác ngộ Chân Lý, Chân Lý Vĩnh Cửu. Tứ Diệu Đế và Bát Thánh Đạo là những điều mà Đức Phật đã tìm thấy. Phật tử chân thuần muốn

đạt đến cảnh giới an vui hạnh phúc như Đức Phật, không có con đường nào khác hơn con đường tu tập theo đúng những sự thật này. Nghĩa là, chúng ta phải học các sự thật này và phải đi theo con đường mà Đức Phật đã chỉ bày. Như Đức Phật đã nói: “Tất cả những gì Ta làm, các người đều có thể làm được; các người có thể chứng đắc Niết Bàn, đi vào cảnh an vui hạnh phúc khi nào các người bỏ được cái ‘ngã’ sai lầm và diệt hết vô minh trong tâm mình.”

Theo Kinh Sa Môn Quả, Đức Phật dạy về kinh nghiệm giác ngộ như sau: “Với cái tâm an định, trong sạch, linh mẫn, điều chế, xả hết ác nghiệp, nhu thuận, tùy ứng, kiên cố, không nao núng, thầy Tỳ Kheo phát tâm diệt trừ phiền não. Thấy biết đúng như thực: ‘đây là khổ’, ‘đây là nguyên nhân của khổ’, ‘đây là sự diệt khổ’, và ‘đây là con đường diệt khổ.’ Thấy biết đúng như thực: ‘đây là phiền não’, ‘đây là nguyên nhân của phiền não’, ‘đây là sự diệt trừ phiền não’, và ‘đây là con đường đưa tới sự diệt trừ phiền não’. Biết như vậy, thấy như vậy, tâm thấy được giải thoát các phiền não lậu hoặc của dục ái, hữu ái, vô minh, và được trí tuệ giải thoát. Thầy Tỳ Kheo biết: ‘nghiệp tái sanh đã xả trừ, phạm hạnh đã tròn, việc gì phải làm nay đã làm xong, sau kiếp này không còn thọ thân nào khác.’ Tuy nhiên, giáo pháp mà Như Lai chứng ngộ, quả thực thâm diệu, khó hiểu, khó nhận, vắng lặng tuyệt đối, không nằm trong phạm vi lý luận, tế nhị, chỉ có bậc Thánh nhân mới hiểu nổi. Chúng sanh còn luyến ái trong nhục dục ngũ trần. Giáo lý tương quan Duyên Khởi là một đề mục rất khó lãnh hội, và Niết Bàn, là sự chấm dứt mọi hiện tượng phát sinh có điều kiện, sự từ bỏ khát vọng, sự đoạn trừ tham ái, sự không tham ái và sự chấm dứt cũng là một vấn đề không dễ lãnh hội.” Thật rõ rệt rằng ngộ là sự thành tựu chân thực, trạng thái viên mãn của cái tâm bình thường trong đó mình sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn, bình thản hơn, đầy niềm vui hơn bất cứ thứ gì mình từng thể nghiệm trước đây. Vì vậy ngộ là một trạng thái trong ấy con người hoàn toàn hòa hợp với thực tại bên ngoài và bên trong, một trạng thái trong ấy hành giả hoàn toàn ý thức được nó và nắm được nó một cách trọn vẹn. Hành giả nhận thức được nó,

nghĩa là không phải bằng óc não hay bất cứ thành phần nào của cơ thể của hành giả, mà là con người toàn diện. Hành giả nhận thức được nó; không như một đối tượng đằng kia mà hành giả nắm giữ nó bằng tư tưởng, mà nó, bông hoa, con chó, hay con người trong thực tại trọn vẹn của nó hay của hành giả. Kẻ thức tỉnh thì cởi mở và miễn cảm đối với thế giới, và hành giả có thể cởi mở và miễn cảm vì anh ta không còn chấp trước vào mình như một vật, do đó đã trở thành trống không và sẵn sàng tiếp nhận. Ngộ có nghĩa là “sự thức tỉnh trọn vẹn của toàn thể cá tính đối với thực tại.”

Giác ngộ là một trạng thái tâm hoàn toàn bình thường mặc dầu mục tiêu tối hậu của thiền là thể nghiệm “ngộ.” Ngộ không phải là một trạng thái tâm bất thường; nó không phải là một cơn ngậy ngất trong đó thực tại biến mất. Nó không phải là một tâm trạng ngã ái như chúng ta thấy trong vài biểu hiện tôn giáo. Nếu nó là một cái gì, thì nó là một tâm trạng hoàn toàn bình thường. Như Triệu Châu tuyên bố: “Bình thường tâm là Thiên,” chỉ tùy nơi mình điều chỉnh bản lề sao cho cánh cửa có thể mở ra đóng vào được. Ngộ có một ảnh hưởng đặc biệt đối với người thể nghiệm nó. “Tất cả những hoạt động tinh thần của chúng ta từ bây giờ sẽ hoạt động trên một căn bản khác, mà hẳn sẽ thỏa đáng hơn, thanh bình hơn, đầy niềm vui hơn bất cứ thứ gì mình từng thể nghiệm trước đây. Xu hướng của đời sống sẽ thay đổi. Sở hữu được thiền mình thấy có một cái gì tươi trẻ lại. Hoa xuân trông sẽ đẹp hơn, trong suối nước chảy sẽ mát hơn và trong hơn. Giác ngộ là sự tỉnh thức trọn vẹn trước thực tại. Thật là quan trọng phải hiểu rằng trạng thái ngộ không phải là một trạng thái phân ly hay một cơn ngậy ngất trong đó mình tin là mình tỉnh thức, trong khi thực ra mình đang say ngủ. Dĩ nhiên, nhà tâm lý học Tây Phương hẳn có khuynh hướng tin rằng ngộ chỉ là một trạng thái chủ quan, một thứ mê man tự gây. Sự tỉnh thức trọn vẹn trước thực tại có nghĩa là đạt được một định hướng có ích lợi viên mãn. Có nghĩa là không liên kết mình với thế giới để thụ nhận, bóc lột, vơ vét, hay theo kiểu mua bán, nhưng một cách sáng tạo, hoạt động. Trong tình trạng

phong phú viên mãn không có những tấm màn ngăn cách “cái tôi.” Đối tượng không còn là đối tượng nữa; nó không chống lại cái tôi, mà theo tôi. Đóa hồng tôi thấy không phải là đối tượng cho tư tưởng tôi, theo cái lối khi tôi nói “tôi thấy đóa hồng” tôi chỉ phát biểu rằng cái đối tượng đóa hồng, nằm dưới phạm trù “hồng”, nhưng theo cái lối rằng “một đóa hồng là một đóa hồng.” Tình trạng phong phú viên mãn đồng thời cũng là tình trạng khách thể tính cao nhất; tôi thấy đối tượng mà không hề bị mối tham lam hay sợ hãi của mình bóp méo. Tôi thấy nó như chính nó, chứ không phải như tôi muốn nó là hay không là như vậy. Trong lối tri giác này không có những bóp méo thiếu mạch lạc. Có sự sống động hoàn toàn, và sự tổng hợp là của chủ thể tính khách thể tính. Tôi thể nghiệm mãnh liệt, thể nhưng đối tượng được để yên là cái nó là. Tôi làm nó sống động, và nó làm tôi sống động. Ngộ chỉ có vẻ thần bí đối với những ai không ý thức được rằng tri giác của người ấy về thế giới thuần túy có tính cách tinh thần, hay thiếu mạch lạc tới mức độ nào. Nếu người ta nhận thức được điều này, người ta cũng nhận thức được một nhận thức khác, một nhận thức mà chúng ta có thể gọi là một nhận thức hoàn toàn thiết thực. Có thể người ta chỉ mới thoáng thấy nó, nhưng người ta có thể tưởng tượng nó là cái gì. Một ngày nọ sư Huyền Giác đi thăm Lục Tổ Huệ Năng. Lần đầu tiên gặp Tổ, sư tay cầm tích trượng vai mang bình bát đi nhiều Tổ ba vòng, đoạn đứng thẳng. Tổ thấy thế bèn nói, “Phàm sa môn có đủ ba ngàn uy nghi tám muôn tế hạnh. Đại Đức người phương nào đến mà sanh đại ngã mạn như vậy?” Huyền Giác thưa, “Sanh tử là việc lớn, vô thường qua nhanh quá.” Tổ bảo, “Sao không ngay nơi đó thể nhận lấy vô sanh, liễu chẳng mau ư?” Huyền Giác thưa: “Thể tức vô sanh, liễu vốn không mau.” Tổ khen, “Đúng thế! Đúng thế!” Lúc đó đại chúng nghe nói đều ngạc nhiên. Sư bèn đầy đủ oai nghi lễ tạ tổ. Chốc lát sau sư xin cáo từ. Tổ bảo, “Trở về quá nhanh!” Huyền Giác thưa, “Vốn tự không động thì đâu có nhanh.” Tổ bảo, “cái gì biết không động?” Huyền Giác thưa, “Ngài tự phân biệt.” Tổ bảo, “Ngươi được ý vô sanh rất sâu.” Huyền Giác thưa, “Vô sanh mà có ý

sao?” Tổ bảo, “Không ý, cái gì biết phân biệt?” Huyền Giác thưa, “Phân biệt cũng không phải ý.” Tổ khen, “Lành thay! Lành thay!” Sư ở lại Tào Khê một đêm để hỏi thêm đạo lý. Sáng hôm sau sư trở về Ôn Giang, nơi mà chúng đệ tử đang chờ ông để học đạo. Thời nọ từ đó gọi sư là “Nhất Túc Giác” hay một đêm giác ngộ.

---o0o---

104. Công Đức

Công đức là thực hành cái gì thiện lành như giảm thiểu tham, sân, si. Công đức là hạnh tự cải thiện mình, vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử để đi đến Phật quả. Theo Kinh Tạp A Hàm, Đức Phật đã đề cập về mười một phẩm hạnh đem lại tình trạng an lành cho người nữ trong thế giới này và trong cảnh giới kế tiếp. Công đức là phẩm chất tốt trong chúng ta bảo đảm những ơn phước sắp đến, cả vật chất lẫn tinh thần. Không cần khó khăn lắm người ta cũng nhìn thấy ngay rằng ước ao công đức, tạo công đức, tàng chứa công đức, hay thu thập công đức, dù xứng đáng thế nào chẳng nữa vẫn ảm tàng một mức độ ích kỷ đáng kể. Công đức luôn luôn là những những chiến thuật mà các Phật tử, những thành phần yếu kém về phương diện tâm linh trong giáo hội, dùng để làm yếu đi những bản năng chấp thủ, bằng cách tách rời mình với của cải và gia đình, bằng cách ngược lại hướng dẫn họ về một mục đích duy nhất, nghĩa là sự thủ đắc công đức từ lâu vẫn nằm trong chiến thuật của Phật giáo. Nhưng, dĩ nhiên việc này chỉ có giá trị ở mức độ tinh thần thấp kém. Ở những giai đoạn cao hơn người ta phải quay lưng lại với cả hình thức thủ đắc này, người ta phải sẵn sàng buông bỏ kho tàng công đức của mình vì hạnh phúc của người khác. Đại Thừa đã rút ra kết luận này, và mong mỗi tín đồ cấp cho chúng sanh khác công đức của riêng mình, như kinh điển đã dạy: “Hồi hướng hay trao tặng công đức của họ cho sự giác ngộ của mọi chúng sanh.” “Qua công đức của mọi thiện pháp của chúng ta, chúng ta mong ước xoa dịu nỗi khổ đau của hết thảy chúng sanh, chúng ta ao ước là thầy thuốc và kẻ nuôi bệnh chùng nào còn có

bệnh tật. Qua những cơn mưa thực phẩm và đồ uống, chúng ta ao ước dập tắt ngọn lửa của đói và khát. Chúng ta ao ước là một kho báu vô tận cho kẻ bần cùng, một tôi tớ cung cấp tất cả những gì họ thiếu. Cuộc sống của chúng ta, và tất cả mọi cuộc tái sinh, tất cả mọi của cải, tất cả mọi công đức mà chúng ta thủ đắc hay sẽ thủ đắc, tất cả những điều đó chúng ta xin từ bỏ không chút hy vọng lợi lộc cho riêng chúng ta, hầu sự giải thoát của tất cả chúng sanh có thể thực hiện.” Theo đạo Phật, “Đức” là gốc còn tiền tài vật chất là ngọn. Đức hạnh là gốc của con người, còn tiền tài vật chất chỉ là ngọn ngành mà thôi. Đức hạnh tu tập mà thành là từ những nơi rất nhỏ nhất. Phật tử chân thuần không nên xem thường những chuyện thiện nhỏ mà không làm, rồi chỉ ngồi chờ những chuyện thiện lớn. Kỳ thật trên đời này không có việc thiện nào lớn hay việc thiện nào nhỏ cả. Núi lớn là do từng hạt bụi nhỏ kết tập lại mà thành, bụi tuy nhỏ nhưng kết tập nhiều thì thành khối núi lớn. Cũng như vậy, đức hạnh tuy nhỏ, nhưng nếu mình tích lũy nhiều thì cũng có thể thành một khối lớn công đức. Hơn nữa, công đức còn là sức mạnh giúp chúng ta vượt qua bờ sanh tử và đạt đến quả vị Phật.

Trong Kinh Pháp Hoa, phẩm 19, Đức Phật dạy về công đức về mắt như sau: “Thiện nam tử hay thiện nữ nhân ấy, bằng đôi mắt thanh tịnh tự nhiên có được từ khi cha mẹ sanh ra (có nghĩa là những người đã có công đức về mắt mang theo từ đời trước), sẽ được bất cứ những gì bên trong hay bên ngoài tam thiên đại thiên thế giới, núi, rừng, sông, biển, xuống tận A Tỳ địa ngục và lên tới Trời Hữu Đỉnh, và cũng thấy được mọi chúng sanh trong đó, cũng như thấy và biết rõ các nghiệp duyên và các cõi tái sinh theo quả báo của họ. Ngay cả khi các chúng sanh chưa có được thiên nhãn như chư Thiên để có thể hiểu rõ thật tướng của vạn hữu, các chúng sanh ấy vẫn có được cái năng lực như thế trong khi sống trong cõi Ta Bà vì họ đã có những con mắt thanh tịnh được vén sạch ảo tưởng tâm thức. Nói rõ hơn họ có thể được như thế là do tâm họ trở nên thanh tịnh đến nỗi họ hoàn toàn chẳng

chút vị ngã cho nên khi nhìn thấy các sự vật mà không bị ảnh hưởng của thành kiến hay chủ quan. Họ có thể nhìn thấy các sự vật một cách đúng thực như chính các sự vật vì họ luôn giữ tâm mình yên tĩnh và không bị kích động. Nên nhớ một vật không phản chiếu mặt thật của nó qua nước sôi trên lửa. Một vật không phản chiếu mặt của nó qua mặt nước bị cỏ cây che kín. Một vật không phản chiếu mặt thật của nó trên mặt nước đang cuộn chảy vì gió quấy động.” Đức Phật đã dạy một cách rõ ràng chúng ta không thể nhìn thấy thực tướng của các sự vật nếu chúng ta chưa thoát khỏi ảo tưởng tâm thức do vị kỷ và mê đắm gây nên.

Về Nhĩ quan Công đức, Đức Phật dạy rằng thiện nam tử hay thiện nữ nhân nào cải thiện về năm sự thực hành của một pháp sư thì có thể nghe hết mọi lời mọi tiếng bằng đôi tai tự nhiên của mình. Một người đạt được cái tâm tĩnh lặng nhờ tu tập y theo lời Phật dạy có thể biết được sự chuyển dời vi tế của các sự vật. Bằng một cái tai tĩnh lặng, người ta có thể biết rõ những chuyển động của thiên nhiên bằng cách nghe những âm thanh của lửa lách tách, của nước rì rầm và vi vu của gió. Khi nghe được âm thanh của thiên nhiên, người ấy có thể thưởng thức những âm thanh ấy thích thú như đang nghe nhạc. Tuy nhiên, chuyện quan trọng nhất trong khi tu tập công đức về tai là khi nghe hành giả nên nghe mà không lệ thuộc và nghe không hoại nhĩ căn. Nghĩa là dù nghe tiếng nhạc hay, hành giả cũng không bị ràng buộc vào đó. Người ấy có thể ưa thích âm nhạc trong một thời gian ngắn nhưng không thường xuyên bị ràng buộc vào đó, cũng không bị rơi vào sự quên lãng những vấn đề quan trọng khác. Một người bình thường khi nghe những âm thanh của lo lắng, khổ đau, phiền não, tranh cãi, la mắng... người ấy sẽ bị rơi vào tâm trạng lẫn lộn. Tuy nhiên một người tu chân chánh và tinh chuyên sẽ không bị áp đảo, người ấy sẽ an trú giữa tiếng ồn và có thể trầm tĩnh nghe các âm thanh này.

Theo Kinh Tu Tập Thân Hành Niệm trong Trung Bộ, tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. Lạc bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên; khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục được vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận. Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được Tứ Thiên, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú. Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trôi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết già đi trên hư không như con chim; với bàn tay chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể thân có thần thông bay cho đến Phạm Thiên; với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài người, ở xa hay ở gần. Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô

thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm thiên định, biết tâm thiên định; tâm không thiên định, biết tâm không thiên định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời, vãn vãn, vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc.

Vua Lương Võ Đế hỏi Bồ Đề Đạt Ma rằng: “Trăm một đời cát chùa độ Tăng, bỏ thí thiết trai có những công đức gì?” Tổ Đạt Ma bảo: “Thật không có công đức.” Đệ tử chưa thấu được lẽ này, cúi mong Hòa Thượng từ bi giảng giải. Hành giả tu thiên nên luôn nhớ rằng bất cứ thứ gì trong vòng sanh tử đều là hữu lậu. Ngay cả phước đức và công đức hữu lậu đều dẫn tới tái sanh trong cõi luân hồi. Chúng ta đã nhiều đời kiếp lăn trôi trong vòng hữu lậu, bây giờ muốn chấm dứt hữu lậu, chúng ta không có con đường nào khác hơn là lội ngược dòng hữu lậu. Vô lậu cũng như một cái chai không bị rò rỉ, còn với con người thì không còn những thói hư tật xấu. Như vậy con người ấy không còn tham tài, tham sắc, tham danh tham lợi nữa. Tuy nhiên, Phật tử chân thuần không nên làm hiểu về sự khác biệt giữa “lòng tham” và “những nhu cầu cần thiết.” Nên nhớ, ăn, uống, ngủ, nghỉ chỉ trở thành những lậu hoặc khi chúng ta chịu đựng chúng một cách thái quá. Phật tử chân thuần chỉ nên ăn, uống ngủ nghỉ sao cho có đủ sức khỏe tiến tu, thế là đủ. Trái lại, khi ăn chúng ta ăn cho thật nhiều hay lựa những món ngon mà ăn, là chúng ta còn lậu hoặc.

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ nhấn mạnh những việc làm của vua Lương Võ Đế thật không có công đức chi cả. Võ Đế tâm tà, không biết chánh pháp, cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai, đó gọi là cầu phước, chứ không thể đem phước đổi làm công đức được. Công đức là ở trong pháp thân, không phải do tu phước mà được.” Tổ lại nói: “Thấy tánh ấy là công, bình đẳng ấy là đức. Mỗi niệm không ngưng trệ, thường thấy bản tánh, chân thật diệu dụng, gọi là công đức. Trong tâm khiêm hạ ấy là công, bên ngoài hành lễ phép ấy là đức. Tự tánh dựng lập muôn pháp là công, tâm thể lìa niệm ấy là đức. Không lìa tự tánh ấy là công, ứng dụng không nhiễm là đức. Nếu tìm công đức pháp thân, chỉ y nơi đây mà tạo, ấy là chơn công đức. Nếu người tu công đức, tâm tức không có kinh, mà thường hành khắp kinh. Tâm thường kính người, ngô ngã không dứt tức là không công, tự tánh hư vọng không thật tức tự không có đức, vì ngô ngã tự đại thường kính tất cả. Nay thiện tri thức, mỗi niệm không có gián đoạn ấy là công, tâm hành ngay thẳng ấy là đức; tự tu tánh, ấy là công, tự tu thân ấy là đức. Nay thiện tri thức, công đức phải là nơi tự tánh mà thấy, không phải do bố thí cúng dường mà cầu được. Ấy là phước đức cùng với công đức khác nhau. Võ Đế không biết chân lý, không phải Tổ Sư ta có lỗi.

Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng phước đức là cái mà chúng ta làm lợi ích cho người, trong khi công đức là cái mà chúng ta tu tập để cải thiện tự thân như giảm thiểu tham sân si. Hai thứ phước đức và công đức phải được tu tập cùng một lúc. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, có sự khác biệt đáng kể. Phước đức bao gồm tài vật của cõi nhân thiên, nên chỉ tạm bợ và còn trong vòng luân hồi sanh tử. Trái lại, công đức siêu việt khỏi luân hồi sanh tử để dẫn đến Phật quả. Cùng một hành động có thể dẫn đến hoặc phước đức, hoặc công đức. Nếu chúng ta bố thí với ý định được phước báu nhân thiên thì chúng ta gặt được phần phước đức, nếu chúng ta bố thí với tâm ý giảm thiểu tham sân si thì chúng ta đạt được phần công đức. Phước đức được thành lập bằng cách giúp đỡ người khác,

trong khi công đức nhờ vào tu tập để tự cải thiện mình và làm giảm thiểu những ham muốn, giận hờn, si mê. Cả phước đức và công đức phải được tu tập song hành. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, sự khác biệt chính yếu là phước đức mang lại hạnh phúc, giàu sang, thông thái, vân vân của bậc trời người, vì thế chúng có tính cách tạm thời và vẫn còn bị luân hồi sanh tử. Công đức, ngược lại giúp vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử và dẫn đến quả vị Phật. Cùng một hành động bố thí với tâm niệm đạt được quả báo trần tục thì mình sẽ được phước đức; tuy nhiên, nếu mình bố thí với quyết tâm giảm thiểu tham lam bòn xén, mình sẽ được công đức. Phước đức tức là công đức bên ngoài, còn công đức là do công phu tu tập bên trong mà có. Công đức do thiên tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’ Bất cứ người Phật tử nào cũng muốn tích lũy công đức, nhưng khi làm được công đức không nên chấp trước những công đức đã thực hiện. Người Phật tử chơn thuần làm công đức mà xem như chưa từng làm gì cả. Người Phật tử phải quét sạch hết mọi pháp, phải xa lìa hết thảy mọi tướng, chớ đừng nên nói rằng ‘Tôi làm công đức này, tôi tu hành như thế kia,’ hoặc nói ‘Tôi đã đạt đến cảnh giới này’, hay ‘Tôi có pháp thân thông kia.’ Những thứ đó, theo Đức Phật đều là hư dối, không nên tin, lại càng không thể bị dính mắc vào. Nếu tin vào những thứ ấy, người tu theo Phật không thể nào vào được chánh định. Nên nhớ rằng chánh định không phải từ bên ngoài mà có được, nó phải từ trong tự tánh mà sanh ra. Đó là do công phu hồi quang phản chiếu, quay lại nơi chính mình để thành tựu chánh định. Theo Đức Phật thì việc hành trì bố thí, trì giới, nhẫn nhục, và tinh tấn sẽ dẫn đến việc tích lũy công đức, được biểu tượng trong cõi sắc giới; trong khi

hành trì tinh tấn, thiền định và trí huệ sẽ dẫn đến việc tích lũy kiến thức, được biểu tượng trong cảnh giới chân lý (vô sắc).

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mặt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57).”

---o0o---

105. Ấn Chứng Giác Ngộ

Trong đạo Phật, đây là ấn chứng của sự giác ngộ đầy đủ để được phép dạy đệ tử. Đây là sự xác nhận chính thức về phần của một vị thầy rằng một đệ tử của ông đã hoàn tất đầy đủ việc tu luyện với sự hướng dẫn của chính ông, nói cách khác là đã tốt nghiệp, hay đã đạt đạo trong Phật giáo. Với các thiền sư dùng hệ thống công án, thì nó ám chỉ rằng người học trò đã xong mọi công án do ông thầy chỉ định. Các thiền sư không dùng công án thì ban ấn chứng bằng sự thỏa mãn của các vị này về mức độ giác ngộ hay thấu triệt giáo pháp của người học trò. Một đệ tử khi đã được ấn chứng, có thể hoặc không có thể được phép bắt đầu dạy người khác, điều này tùy thuộc vào mức độ giác ngộ nông sâu, sức mạnh cá tính và sự trưởng thành của người đệ tử. Dĩ nhiên điều này cũng tùy thuộc rất nhiều vào phẩm cách cá nhân của vị thầy. Nếu vị thầy tài ba đức độ và tiêu chuẩn cao, ông sẽ không dễ dàng khinh suất mà để cho đệ tử bắt đầu dạy cho người khác một cách hời hợt. Nhưng nếu là một vị thầy tầm thường, thì rất có thể môn đệ của ông, ấn

chứng hay không ấn chứng, cũng sẽ là “một cái dấu vụng về của một con dấu vụng về.” Trong nhà thiền người ta thường hay nói: “Cây đấng không sanh trái ngọt.” Sự chứng nhận giác ngộ được vị Thiền Sư trao cho đệ tử, nhằm chỉ rằng vị Thiền Sư hài lòng với sự tiến bộ của người học trò. Sự chứng nhận giác ngộ này cũng ban cho vị đệ tử quyền được dạy đệ tử, nhưng không cho biết rằng vị Thiền Sư đã đạt đến mức thông pháp cao nhất. Hệ thống này quan trọng trong nhà Thiền, trong đó nhằm tuyên bố sự nhận biết trực tiếp qua lối tâm truyền tâm chứ không bằng khái niệm tư tưởng, có từ thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni truyền pháp cho đệ tử là ngài Ca Diếp. Ấn thực chứng được dùng như là phương cách kiểm soát phẩm chất mà các Thiền Sư có thể đoan chắc rằng giáo pháp và phương pháp tu tập đặc biệt của một người theo đúng với những gì đã được truyền thống chấp nhận. Phải có một sự phân biệt rõ ràng giữa giải ngộ (một sự tỉnh thức lớn—great awakening) và chứng ngộ hay đạt được đại giác tối thượng. Giải ngộ là đạt được tuệ giác tương đương với tuệ giác Phật qua Thiền định hay trì niệm. Giải ngộ có nghĩa là thấy “Tánh,” là hiểu được bản mặt thật của chư pháp, hay chơn lý. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật thì người ta mới nói là thật sự đạt được đại giác tối thượng.

---o0o---

106. Năm Loại Bảo Vệ

Theo Thiền sư Sayadaw U. Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Sống Này,” giống như người làm vườn, hành giả phải xây dựng một hàng rào quanh miếng đất nhỏ của mình để ngăn chặn những loài thú như nai hay thỏ có thể phá hại những cây non khi chúng vừa mới đâm chồi. Loại bảo vệ thứ nhất là “giới luật” nhằm giúp chúng ta chống lại cách hành xử buông thả làm tâm giao động và ngăn trở Định và Tuệ phát sinh. Loại bảo vệ thứ hai là phải nghe giảng kinh pháp, cũng giống như trồng cây phải tưới nước bón phân vậy. Nghĩa là nghe pháp và đọc kinh sách, rồi sau đó đem áp dụng những hiểu biết của mình vào cuộc sống hằng ngày.

Tuy nhiên, cố gắng đừng tưới quá lố vì làm như vậy sẽ làm hư mầm cây, mục đích của chúng ta là hiểu rõ ràng phương pháp tu tập. Đừng để mình lúng túng và lạc hướng trong những khái niệm là được. Loại bảo vệ thứ ba là tham vấn với thầy. Nghĩa là hành giả phải trình pháp với thiền sư cho vị ấy biết được kinh nghiệm kinh qua của mình để chỉ dạy thêm, cũng giống như trồng cây cần phải có đất xốp quanh gốc, nhưng không nên quá xốp làm cho cây không bắt rễ vào đất được. Lá cành phải được chăm sóc cắt tỉa cẩn thận. Những cây làm che khuất cây mình trồng phải được cắt xuống. Cũng như vậy, vị thiền sư sẽ tùy theo kinh nghiệm của từng người mà có những điều chỉ dẫn thích hợp để giúp cho hành giả vững tiến trên đường tu tập. Loại bảo vệ thứ tư là “tập trung vào đề mục để có định lực” hầu gạt bỏ những tâm niệm bất thiện. Trong lúc tu tập thiền chúng ta phải cố gắng tập trung tâm ý vào đề mục và tỉnh thức nhận diện những gì đang xảy ra ở sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Khi tâm có định lực sắc bén với sự hỗ trợ của tinh tấn thì tham, sân, si sẽ không có cơ hội dấy động lên. Chính vì vậy mà sự tập trung có thể được ví với việc làm cỏ dại quanh cây trồng, bằng cách áp dụng thuốc trừ cỏ một cách tự nhiên và thiện lành. Loại bảo vệ thứ năm là trí tuệ. Nếu có được bốn loại bảo vệ kể trên thì tâm chúng ta sẽ kết trái trí tuệ. Tuy nhiên, hành giả thường có khuynh hướng dính mắc vào những kinh nghiệm đặc biệt hoặc kỳ diệu do tâm đưa tới. Sự dính mắc này là một trở ngại khiến hành giả không thể tiến xa hơn được. Hành giả phải tiếp tục hành thiền một cách liên tục để tiến xa hơn, chứ không dừng lại để trụ vào sự vui thích của tâm cũng không vui thích trước những sự tập trung khác. Sự luyến chấp vào những lạc thú tạm bợ đó là một trở ngại lớn cho bước đường tu tập. Loại lạc thú này có tên là “Ái dục vi tế.” Nó vi tế, linh hoạt và nhẹ nhàng như một mạng nhện mong manh, nhưng nó có tác dụng làm trở ngại sự lớn mạnh của cây trí tuệ. Ngay cả khi hành giả vướng mắc vào những trở ngại này, một vị thầy giỏi có thể tìm ra trong buổi tham vấn và có thể dẫn dắt thiền sinh

trở về đường chánh. Đây là lý do tại sao việc bàn luận kinh nghiệm với một vị thầy là một loại bảo vệ quan trọng trong tu tập thiền định.

---o0o---

107. Đại Tín, Đại Dũng và Đại Nghi

Đại tín là gì? Đại tín có nghĩa là luôn luôn giữ cái quyết tâm tu hành, không còn vướng mắc vấn đề gì khác. Nó giống như một con gà mái đang ấp trứng. Con gà cứ ấp mãi liên tục, chăm nom và giữ cho những quả trứng luôn ấm áp, thì trứng sẽ nở. nếu gà mái lơ đãng hoặc bất cẩn, thì những quả trứng sẽ không nở thành gà con. Vì vậy tâm thiền định là mọi lúc, mọi nơi luôn tin tưởng nơi chính mình. Chúng ta đã nguyện sẽ thành Phật và cứu độ chúng sanh. Đại dũng là gì? Đại dũng là nghị lực chúng ta tập trung vào một điểm. Nó giống như trường hợp một con mèo đang bắt chuột. Con chuột chạy vào hang trốn, còn mèo thì đợi bên ngoài hang hàng nhiều giờ mà không lay chuyển. Con mèo hoàn toàn tập trung vào hang chuột. Đây là tâm thiền, dẹp bỏ mọi vọng tưởng, và trực chỉ vào một điểm với tất cả năng lực. Đại nghi là gì? Đại nghi giống như tình trạng một người đang chết khát chờ nước, chỉ nghĩ đến một thứ là nước. Cái này gọi là nhất tâm trong nhà thiền. Nếu bạn nghi tình với trực tâm, thì chỉ có cái tâm ‘không biết’ mà thôi.

---o0o---

108. Đốn Tiệm

Lý thuyết giác ngộ bất thần do Thiền Nam Tông chủ trương, ngược lại với Thiền Bắc Tông hay phái đại giác tuần tự của Tiểu Thừa. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, sự phân hóa dưới thời Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn thành hai tông phái của Huệ Năng và Thần Tú giúp cơ duyên cho Thiền phát triển thuần túy hơn bằng cách tước bỏ những yếu tố không cần thiết, hoặc nói đúng hơn, những yếu tố không tiêu hóa được. Rốt cùng phái Thiền Đốn ngộ của Huệ Năng

tồn tại vượt qua Thần Tú, chúng tỏ Thiền Đốn Ngộ ứng hợp một cách tuyệt hảo nhất với nếp tâm lý và cảm nghĩ của người Trung Hoa. Trường phái này do Lục tổ Huệ Năng, tổ thứ sáu của dòng Thiền trung Hoa chủ xướng. Đốn ngộ dành cho những bậc thượng căn thượng trí. Khi cuối cùng hành giả phá vỡ được bức tường nhận thức và hốt nhiên thâm nhập được vào ý nghĩa của thực tại. Trạng thái bùng vỡ đột ngột này được gọi là “Ngộ”. Ngộ là một kinh nghiệm trực giác thâm sâu chứ không phải là cứu cánh của tự thân, nhưng nó chỉ nhằm giúp hành giả tiếp tục công phu tu tập. Sau khi ngộ, hành giả vẫn cần phải tiếp tục làm hiển lộ Phật tánh của bản thân. Mặc dù Thiền tông nói về “đốn ngộ” nhưng hình như hành giả cũng phải thành tựu những đạo quả một cách từ từ. Hốt nhiên đây là sự sụp đổ của bức tường cản trở cuối cùng để hành giả kinh qua một tuệ giác mới nguyên.

Tiệm ngộ chỉ khái niệm về “ngộ” đạt được qua một chương trình thực tập từ từ. Có người cho rằng tiệm giáo quan hệ với “Bắc Tông” Thiền và ngược lại với “Nam Tông” Thiền hay “Đốn giáo”, vì đốn giáo cho rằng giác ngộ phải được thực chứng tức thì, trong một ánh chớp chứng ngộ. Vài người khác lại cho rằng đây là phương pháp tiên tu từ từ, đi từ Tiểu Thừa lên Đại Thừa, đối lại với phương pháp đi thẳng vào giáo thuyết Đại Thừa của đốn giáo. Phương pháp tiên tu từ từ, đi từ Tiểu Thừa lên Đại Thừa, đối lại với phương pháp đi thẳng vào giáo thuyết Đại Thừa của đốn giáo. Tông Hoa Nghiêm cho rằng kinh Hoa Nghiêm là giáo điển đốn ngộ và kinh Pháp Hoa vừa tiệm vừa đốn; trong khi tông Thiên Thai lại cho rằng kinh Pháp Hoa là vừa là đốn giáo mà cũng là viên giáo. Đây là một trong tám loại giáo pháp mà Đức Phật dùng “Tiệm Giáo” dẫn dụ mọi người đi lần vào sự tư duy sâu thẳm, dùng tất cả mọi phương tiện, đây là thời Lộc Uyển, Phương Đăng và Bát Nhã. Phương pháp “Tiệm Giáo” này được đại đa số áp dụng vì nó đi từ thấp đến cao, từ căn bản đến phức tạp như Pháp Môn Tịnh Độ. Phương pháp này bao hàm các thời kỳ A Hàm, Phương Quảng và Bát Nhã.

Lục Tổ dạy chúng rằng: “Này thiện tri thức! Xưa nay chánh giáo không có đốn tiệm, tánh người tự có lợi độn, người mê thì lần lần khế hợp, người ngộ thời chóng tu, tự biết bản tâm, tự thấy bản tánh, tức là không có sai biệt, do đó nên lập ra giả danh đốn tiệm. Này thiện tri thức! Pháp môn của ta đây từ trước đến nay, trước lập vô niệm làm tông, vô tướng làm thể, vô trụ làm bản. Vô tướng là đối với tướng mà lìa tướng; vô niệm là đối với niệm mà không niệm; vô trụ là bản tánh của người. Ở thế gian nào là thiện ác, tốt xấu, cho đến những việc oán cùng với thân, ngôn ngữ xúc chạm, hư dối tranh đua, vân vân, thầy đều đem về không; không nghĩ trả thù hại lại, trong mỗi niệm không nghĩ cảnh trước, nếu niệm trước, niệm hiện tại, niệm sau, trong mỗi niệm tương tục không dứt gọi là hệ phược. Đối trên các pháp mỗi niệm không trụ, tức là không phược, đây là lấy vô trụ làm gốc. Này thiện tri thức! Ngoài lìa tất cả tướng gọi là vô tướng, hay lìa nơi tướng, tức là pháp thể thanh tịnh, đây là lấy vô tướng làm thể. Này thiện tri thức! Đối trên các cảnh, tâm không nhiễm, gọi là vô niệm. Đối trên niệm thường lìa cảnh, chẳng ở trên cảnh mà sanh tâm. Nếu chỉ trãm vật chẳng nghĩ, niệm phải trừ hết, một niệm dứt tức là chết, rồi sẽ sanh nơi khác, ấy là làm to. Người học đạo suy nghĩ đó, nếu không biết cái ý của pháp thì tự tâm lầm còn có thể, lại dạy người khác, tự mê không thấy lại còn chê bai kinh Phật, vì thế nên lập vô niệm làm tông. Này thiện tri thức! Thế nào là lập vô niệm làm tông? Chỉ vì miệng nói thấy tánh, người mê ở trên cảnh có niệm, trên niệm lại khởi tà kiến, tất cả trần lao vọng tưởng từ đây mà sanh. Tự tánh vốn không một pháp có thể được, nếu có sở đắc, vọng nói họa phước tức là trần lao tà kiến, nên pháp môn này lập vô niệm làm tông. Này thiện tri thức! Vô là vô việc gì? Niệm là niệm vật nào? Vô đó là không có hai tướng, không có các tâm trần lao; niệm là niệm chân như bản tánh. Chân tức là thể của niệm, niệm tức là dụng của chân như, chân như tự tánh khởi niệm, không phải mắt tai mũi lưỡi hay khởi niệm, chân như có tánh cho nên khởi niệm, chân như nếu không có tánh thì mắt tai sắc thanh chính khi ấy liền hoại. Này thiện tri thức! Chân như tự tánh khởi niệm, sáu

căn tuy có thấy nghe hiểu biết mà không nhiễm muôn cảnh, mà chơn tánh thường tự tại nên kinh nói: “Hay khéo phân biệt các pháp tướng mà đối với nghĩa đệ nhất không có động.” “Này thiện tri thức, người tiểu căn nghe pháp môn đốn giáo này ví như là cỏ cây, cội gốc của nó vốn nhỏ, nếu bị mưa to thì đều ngã nghiêng không thể nào tăng trưởng được, người tiểu căn lại cũng như vậy, vốn không có trí huệ Bát Nhã cùng với người đại trí không sai biệt, hơn sao nghe pháp họ không thể khai ngộ? Vì do tà kiến chướng nặng, cội gốc phiền não sâu, ví như đám mây lớn che kín mặt trời, nếu không có gió thổi mạnh thì ánh sáng mặt trời không hiện. Trí Bát Nhã cũng không có lớn nhỏ, vì tất cả chúng sanh tự tâm mê ngộ không đồng, tâm thể bên ngoài thấy có tu hành tìm Phật, chưa ngộ được tự tánh tức là tiểu căn. Nếu khai ngộ đốn giáo không thể tu ở bên ngoài, chỉ nơi tâm mình thường khởi chánh kiến, phiền não trần lao thường không bị nhiễm tức là thấy tánh. Này thiện tri thức, đời sau người được pháp của ta, đem pháp môn đốn giáo này, đối với hàng người đồng kiến đồng hành phát nguyện thọ trì như là thờ Phật, cố gắng tu thân không dám lui sụt thì quyết định vào quả vị Thánh, nhưng phải truyền trao, từ trước đến giờ, thậm truyền trao phó chứ không được dấu kín chánh pháp. Nếu không phải là hàng đồng kiến đồng hành, ở trong pháp môn khác thì không được truyền trao, e tổn tiền hơn kia, cứu cánh vô ích, sợ người ngu không hiểu, chê bai pháp môn này rồi trăm kiếp ngàn đời đoạn chủng tánh Phật.

---o0o---

109. Cảm Giác Siêu Thoát

Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập II, cảm giác siêu thoát kèm theo sự chứng ngộ, là vì nó bẻ gãy giới hạn phân biệt cá thể; và đây không phải chỉ là một biến cố tiêu cực mà hoàn toàn tích cực, chứa đầy ý nghĩa, bởi vì nó chính là một sự triển khai cá thể đến vô cùng. Mặc dù chúng ta không luôn luôn để ý, nhưng cảm giác thông thường nói lên tất cả những nhiệm vụ ý thức của chúng ta

là cảm giác hữu hạn và lệ thuộc, bởi vì chính ý thức là hậu quả của hai thế lực tương duyên hay giới hạn lẫn nhau. Trái lại, chứng ngộ chính là xóa bỏ sự đối lập của hai đầu mối, trong bất cứ chiều hướng nào, và sự đối lập này là nguyên lý của ý thức, trong khi đó, chứng ngộ là thể hiện cái vô thức vượt ngoài đối đãi. Vì vậy, để giải phóng khỏi tình trạng đối lập ấy, người ta phải tạo ra một cảm giác vượt lên trên tất cả. Một tay lang bạt, sống ngoài vòng pháp luật, đến đâu cũng bị bạc đãi, không phải chỉ bởi những kẻ khác mà còn bởi chính mình, nó thấy rằng mình là sở hữu chủ của tất cả tài sản, và uy quyền mà một sinh vật có thể đạt được trong cõi đời này, sao lại có thể thế, nếu không cảm giác được kỳ cùng về tự tôn tự đại của mình? Một Thiền sư nói: “Lúc chứng ngộ là lúc thấy ra một lâu đài tráng lệ xây bằng pha lê trên một tơ hào độc nhất; nhưng khi không chứng ngộ, lâu đài tráng lệ ấy khuất lấp sau một tơ hào mà thôi.” Một Thiền sư khác đã dẫn dụ Kinh Hoa Nghiêm: “Này các thầy hãy xem kìa! Ánh sáng rực rỡ đang tỏa khắp cả đại thiên thế giới, cùng lúc hiển hiện tất cả những núi Tu Di, những mặt trời, những mặt trăng, những bầu trời và cõi đất, nhiều đến hàng trăm nghìn ức số. Này các Thầy, các Thầy có thấy ánh sáng ấy chăng?” Thế nhưng, cảm giác siêu thoát của Thiền đúng ra là một cảm giác trầm lặng của cõi lòng tri túc; nó chẳng có chút gì lộ lộ, khi giây phút sáng lạn đầu tiên đã đi qua. Cái vô thức ấy không bộc lộ ồn ào ở Thiền.

---o0o---

110. Sự Giải Thoát Cuối Cùng

Sự giải thoát cuối cùng hay cứu cánh tối hậu của đạo Phật, không thể đạt đến ngay lập tức được. Đó là một tiến trình tuần tự, một sự đào luyện từng bước. Trước tiên, hành giả phải tu tập giải thoát khỏi những khổ đau phiền não do hiểu được nguyên nhân của chúng, xuyên qua thực hành Tứ diệu đế mà xóa bỏ hay làm biến mất những nơ bản ấy. Kế đó hành giả phải sự loại bỏ những ảo ảnh và đam mê,

vượt thoát sinh tử và đạt tới cứu cánh Niết bàn. Như kinh điển thường nói: sự thanh tịnh tâm chỉ đạt được sau khi đã thành tựu giới hạnh. Thanh tịnh tâm và trí tuệ là điều không thể có nếu không thanh tịnh giới. Đức Phật thúc dục các đệ tử của Ngài trước tiên hãy tự đặt mình vào nếp sống giới hạnh, sau đó mới bước vào con đường thiền định và trí tuệ. Chính vì vậy cần phải khởi sự ngay từ bước đầu. Điểm khởi đầu trong giáo pháp là Giới. Sau khi đã đứng vững trên vùng đất giới, hành giả sẽ nỗ lực làm chủ cái tâm dao động của mình.

---o0o---

111. Thiên và Chánh Nghiệp

Về Chánh Nghiệp, người tu Thiên nên chọn cách sống chân chánh cho chính mình. Chánh nghiệp là chọn cách sống chân chánh cho chính mình, không sát sanh hại vật, không làm cho người khác khổ đau phiền não, không trộm cắp, không lấy những gì không phải là của mình, không tà dâm, cũng không vì những ham muốn của mình mà làm khổ đau người khác. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, lựa chọn cách sống chân chánh hay không chân chánh cho chính mình là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời này để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Nghiệp là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Mạng). Như vậy chánh nghiệp bao hàm tôn trọng đời sống, tôn trọng tài sản

và tôn trọng quan hệ cá nhân. Tôn trọng đời sống là không giết hại và không bảo người khác giết hại, tôn trọng tài sản là không trộm cắp và không bảo người khác trộm cắp, tôn trọng những quan hệ cá nhân là tránh tà dâm. Chánh Nghiệp là hành động chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh Nghiệp dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Một khi có Chánh Nghiệp thì dĩ nhiên tự động các mối quan hệ của chúng ta với mọi người sẽ được tốt đẹp hơn và mọi người sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi cùng sống với chúng ta. Chánh Nghiệp cũng bao gồm việc ra tay giúp đỡ người khác như phụ giúp người già cả, cứu trợ thiên tai bão lụt, hay cứu giúp người đang lâm nạn, vân vân.

---o0o---

112. Giải Thoát Tâm

Tâm giải thoát, được diễn dịch là “Thiện Tư Duy”. Thuật ngữ “Atimukti” nghĩa là nhiệt tình, hay khát ngưỡng mạnh mẽ. Trong Bách Khoa Toàn Thư Phật Học, từ này xuất phát từ ‘adhi’ và có gốc ‘muc’ (muncati), nghĩa là giải thoát, là từ bỏ vị trí hiện tại để tiến đến một khuynh hướng mới. Vì vậy, thắng giải có một lực hướng thiện đưa đến giải thoát, với sự kết hợp của nguyện Ba La Mật. Theo Kinh Thập Địa, Bồ Tát tương lai phải chuẩn bị một chặng đường dài tu tập để đạt Bồ Tát quả. Trước khi bắt đầu tiến trình này, Bồ Tát phải phát khởi tâm Bồ Đề để làm động lực hướng thiện và chuyển thành nguyện Bồ Đề mạnh mẽ. Các vị A La Hán chỉ đắc được tuệ chứng giải thoát, chỉ thích giác ngộ đạo lý, chứ không thích tác dụng công đức của sự việc, nên chỉ đoạn được kiến tư phiền não hay chướng ngại của trí tuệ vô lậu, chứ không lìa bỏ được chướng ngại của thiện định, ví như người thích truy cầu tìm hiểu chứ không thích hành trì. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Thiện

Tài Đồng Tử hỏi Diệu Nguyệt Trưởng Giả: “Làm sao để hiện tiền chúng đấng môn giải thoát Ba La Mật?” Trưởng Giả Diệu Nguyệt đáp: “Một người hiện tiền thân chúng môn giải thoát này khi nào người ấy phát khởi tâm Bát Nhã Ba La Mật và cực kỳ tương thuận; rồi thì người ấy chứng nhập trong tất cả những gì mà mình thấy và hiểu.” Thiện Tài Đồng Tử lại thưa: “Có phải do nghe những ngôn thuyết và chương cú về Bát Nhã Ba La Mật mà được hiện chứng hay không?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải. Bởi vì Bát Nhã Ba La Mật thấy suốt thể tánh chân thật của các pháp mà hiện chứng vậy.” Thiện Tài lại thưa: “Há không phải do nghe mà có tư duy và do tư duy và biện luận mà được thấy Chân Như là gì? Và há đây không phải là tự chứng ngộ hay sao?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải vậy. Không hề do nghe và tư duy mà được tự chứng ngộ. Nay thiện nam tử, đối với nghĩa này ta phải lấy một thí dụ, người hãy lắng nghe! Thí dụ như trong một sa mạc mênh mông không có suối và giếng, vào mùa xuân hay mùa hạ khi trời nóng, có một người khách từ tây hướng về đông mà đi, gặp một người đàn ông từ phương đông đến, liền hỏi gã rằng ‘tôi nay nóng và khát ghê gớm lắm; xin chỉ cho tôi nơi nào có suối trong và bóng cây mát mẻ để tôi có thể uống nước, tắm mát, nghỉ ngơi và tươi tỉnh lại?’ Người đàn ông bèn chỉ dẫn cặn kẽ rằng ‘cứ tiếp tục đi về hướng đông, rồi sẽ có con đường chia làm hai nẻo, nẻo phải và nẻo trái. Bạn nên hãy theo nẻo bên phải và gắng sức mà đi tới chắc chắn bạn sẽ đến một nơi có suối trong và bóng mát.’ Nay thiện nam tử, bây giờ người có nghĩ rằng người khách bị nóng và khát từ hướng tây đến kia, khi nghe nói đến suối mát và những bóng cây, liền tư duy về việc đi tới đó càng nhanh càng tốt, người ấy có thể trừ được cơn khát và được mát mẻ chăng?” Thiện Tài đáp: “Dạ không; người ấy không thể làm thế được; bởi vì người ấy chỉ trừ được cơn nóng khát và được mát mẻ khi nào theo lời chỉ dẫn của kẻ kia mà đi ngay đến dòng suối rồi uống nước và tắm ở đó.” Diệu Nguyệt nói thêm: “Nay thiện nam tử, đối với Bồ Tát cũng vậy, không phải chỉ do nghe, tư duy và huệ giải mà có thể chứng nhập hết thấy pháp môn. Nay thiện nam tử, sa mạc là

chỉ cho sanh tử; người khách đi từ tây sang đông là chỉ cho các loài hữu tình; nóng bức là tất cả những sự tướng mê hoặc; khát tức là tham và ái ngã; người đàn ông từ hướng đông đến và biết rõ đường lối là Phật hay Bồ Tát, an trụ trong Nhất Thiết Trí, các ngài đã thâm nhập chân tánh của các pháp và thật nghĩa bình đẳng; giải trừ khát cháy và thoát khỏi nóng bức nhờ uống dòng suối mát là chỉ cho sự chứng ngộ chân lý bởi chính mình.” Diệu Nguyệt tiếp: “Này thiện nam tử, cảnh giới tự chứng của các Thánh giả ấy không có sắc tướng, không có cấu tịnh, không có thủ xả, không có trước loạn; thanh tịnh tối thắng; tánh thường bất hoại; dù chư Phật xuất thế hay không xuất thế, ở nơi pháp giới tánh, thể thường nhất. Này thiện nam tử, Bồ Tát vì pháp này mà hành vô số cái khó hành và khi chứng được pháp thể này thì có thể làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh, khiến cho các loài chúng sanh rất ráo an trụ trong pháp này. Này thiện nam tử, đó là pháp chân thật, không có tướng dị biệt, thực tế, thể của Nhất thiết trí, cảnh giới bất tư nghì, pháp giới bất nhị đó là môn giải thoát viên mãn.” Như vậy môn giải thoát Ba La Mật phải được chứng ngộ bằng kinh nghiệm cá biệt của mình; còn như chỉ nghe và học hỏi thôi thì chúng ta không cách gì thâm nhập vào giữa lòng chân tánh của thực tại được.

---o0o---

113. Điều Phục Vọng Tâm

Điều phục vọng tâm còn được gọi là Tu Tâm, nghĩa là gìn giữ tâm, không cho nó phóng túng kiêu ngạo. Trong giai đoạn đầu của thiền tập, đa số chúng ta sẽ luôn bận rộn với cái tâm vọng tưởng và dao động của mình. Tuy nhiên, chúng ta phải kiên trì trong tu tập cho đến khi nào tâm mình trở nên trong sáng, bình thản và không còn phan duyên, đó là lúc khởi đầu cho một biển chuyển lớn trên bước đường tu tập. Chừng đó may ra chúng ta mới có thể nhận chân được mình là ai. Người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy quay trở lại hướng vào tâm mình, cố tìm

niềm vui trong chính bản tâm, bạn sẽ luôn tìm thấy trong đó suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào tâm bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì tâm ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Một cái tâm bất thiện chẳng những nguy hiểm cho chính bạn, mà còn nguy hiểm cho cả xã hội nữa. Nên nhớ rằng tất cả những tai ương gây nên bởi con người đều bắt nguồn từ từ những người không kiểm soát được tâm mình hay những người không biết cách điều phục tâm mình. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Trong đạo Phật, tu chỉ là chuyển hóa tâm, nghĩa là dùng một thứ kỷ luật nội tại để chuyển đổi tâm. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Trong cuộc sống hằng ngày, thường thì con người chúng ta luôn kinh qua hai trạng thái đối nghịch nhau (có ảnh hưởng trực tiếp đến tâm con người): hạnh phúc và khổ đau. Dù chúng ta không muốn bàn luận xa để phân biệt về một cái thức trong tiêu đề này, ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận rằng ngoài cái cơ thể hiển hiện chúng ta còn một phần khác thống trị cả phần cơ thể ấy. Ai trong chúng ta cũng phải đồng ý rằng kinh nghiệm về khổ đau và hạnh phúc không đơn thuần xảy ra nơi thân thể chúng ta, mà nó bắt nguồn từ một chỗ trừu tượng bên trong mà đạo Phật gọi nó là “tâm”. Theo đạo Phật, những sinh hoạt tinh thần mạnh mẽ dưới hình thức tình cảm và tư tưởng, mạnh mẽ đến nỗi chúng có khả năng thống trị luôn cả kinh nghiệm về thể xác. Đây là điểm then chốt trong đạo Phật, vì từ quan điểm này chúng ta mới thừa nhận rằng tu chính là chuyển hóa tâm, và chuyển hóa tâm chính là tu. Và từ chính quan điểm này chúng ta thừa nhận rằng chính trạng thái tâm, bao gồm thái độ, tư tưởng và tình cảm, đóng vai trò quyết định cho những kinh nghiệm về hạnh phúc và đau khổ của chúng ta. Trong vấn đề chuyển hóa tâm, người Phật tử nên nhớ rằng không có một thứ kỷ luật nào có thể được dùng để ép buộc tâm mình phải theo. Nó phải được hành sử trên căn bản tự nguyện chấp nhận chuyển hóa. Tuy nhiên, sự tự nguyện chấp nhận này chỉ xảy ra

sau khi chúng ta đã nhận diện và thấy rõ thái độ, tư tưởng hoặc tình cảm hay lối sống nào là có lợi ích cho mình và cho người. Và chỉ có con đường tâm linh mà mình quyết định theo đuổi mới có thể giúp cho chúng ta chuyển hóa tâm mình mà thôi. Tuy nhiên, để có khả năng chuyển hóa tâm mình, chúng ta phải hiểu thái độ, tư tưởng và tình cảm chúng ta làm việc như thế nào. Chúng ta phải hiểu rõ sự khác biệt giữa thiện và bất thiện. Trong đạo Phật, nói không phải là tu, mà thực hành bằng tất cả năng lực và sự thành khẩn của chính mình mới là tu. Nếu chúng ta nói để giảm thiểu những năng lực bất thiện như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, chúng ta phải có tám lòng từ, bi, hỷ, xả, vân vân, thì đó chỉ là lời nói trống rỗng. Chỉ nói rằng đây là thứ cần cho một cái tâm thiện là chưa đủ, hay chỉ mong ước mình từ bi hơn, thương yêu hơn hay hỷ xả hơn thôi cũng chưa đủ. Ngược lại, người Phật tử phải cố gắng liên tục để tu tập những tánh thiện bên trong mình. Chìa khóa của việc chuyển hóa tâm là sự cố gắng và thành khẩn liên tục. Để có thể bước lên con đường chuyển hóa tâm mình, người Phật tử không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải tu tập giới luật và tự quán sát lấy mình xem coi những thái độ, tư tưởng và tình cảm phát khởi ra sao trong tâm mình. Những tu tập này sẽ cho chúng ta trí tuệ chân thật có thể giúp chúng ta biết rõ ràng phải làm cái gì thiện và không làm cái gì bất thiện. Đó là cách chuyển hóa tâm chân chính nhất của người Phật tử.

Một trong những mục đích chính của việc hành thiền là điều phục vọng tưởng. Khi chúng ta có khả năng trụ trong trạng thái hoàn toàn sáng suốt bằng cách đoạn trừ mọi vọng tưởng và không rơi vào trạng thái hôn trầm, đó là tịnh tọa. Khi trong ngoài như nhút, và không có bất cứ hoàn cảnh nào có thể gây trở ngại cho mình, đó là Thiền. Khi chúng ta hiểu được chân thật nghĩa của tọa thiền, chúng ta sẽ hiểu được chính mình. Trong tâm chúng ta có một thanh kiếm kim cương. Nếu chúng ta muốn hiểu chính mình thì hãy lấy thanh kiếm kim cương ấy ra mà đoạn trừ tất cả

mọi thứ tốt xấu, dài ngắn, đến đi, cao thấp, Phật ma, vân vân. Hãy cắt đứt hết thảy mọi thứ. Nếu chúng ta không suy nghĩ thì chúng ta và hành động là một. Chúng ta là trà mà chúng ta đang uống. Chúng ta cái cọ mà chúng ta đang sơn. Không suy nghĩ có nghĩa là trước khi suy nghĩ. Khi mà chuyện “không suy nghĩ” hiện hữu, chúng ta là toàn bộ vũ trụ; toàn bộ vũ trụ là chúng ta. Đây mới đích thực là tâm thiền, cái tâm tuyệt đối. Nó vượt trên cả không gian và thời gian; vượt lên cả sự đối đãi nhị nguyên ta và người, tốt và xấu, sống và chết. Chân lý chỉ là như thị. Chân lý chỉ hiện hữu trên đầu cọ của anh thợ sơn mà thôi. Mà thật vậy, sự giải thoát thật sự là sự giải thoát từ suy nghĩ, giải thoát từ tất cả mọi chấp trước, ham muốn và vọng tưởng, ngay cả chuyện sống và chết.

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý

thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

Theo Kinh Duy Ma Cát, lúc cư sĩ Duy Ma Cát lâm bệnh; vâng mệnh Phật, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm cư sĩ. Văn Thù hỏi: “Cư sĩ! Bồ Tát có bệnh phải điều phục tâm mình như thế nào?” Duy Ma Cát đáp: “Bồ Tát có bệnh phải nghĩ thế này: ‘Ta nay bệnh đây đều từ các món phiền não, điên đảo, vọng tưởng đời trước sanh ra, là pháp không thật có, lấy ai chịu bệnh đó. Vì sao? Vì tứ đại hòa hợp giả gọi là thân, mà tứ đại không chủ, thân cũng không ngã. Lại nữa, bệnh này khởi ra đều do chấp ngã, vì thế ở nơi ngã không nên sanh lòng chấp đắm.’ Bây giờ đã biết gốc bệnh, trừ ngay ngã tưởng và chúng sanh tưởng, phải khởi pháp tướng. Nên nghĩ rằng: ‘Thân này chỉ do các pháp hiệp thành, khởi chỉ là pháp khởi, diệt chỉ là pháp diệt. Lại các pháp ấy đều không biết nhau, khi khởi không nói nó khởi, khi diệt không nói nó diệt?’ Bồ Tát có bệnh muốn diệt trừ pháp tướng phải nghĩ rằng: ‘Pháp tướng này cũng là điên đảo, điên đảo tức là bệnh lớn, ta nên xa lìa nó.’ Thế nào là xa lìa? Lìa ngã và ngã sở. Thế nào là lìa ngã và ngã sở? Là lìa hai pháp. Thế nào là lìa hai pháp? Là không nghĩ các pháp trong , ngoài, mà thực hành theo bình đẳng. Sao gọi là bình đẳng? Là ngã bình đẳng, Niết Bàn bình đẳng. Vì sao? Ngã và

Niết Bàn hai pháp này đều không. Do đâu mà không? Vì do văn tự nên không. Như thế, hai pháp không có tánh quyết định. Nếu đặng nghĩa bình đẳng đó, thì không có bệnh chi khác, chỉ còn có bệnh KHÔNG, mà bệnh KHÔNG cũng không nữa.’ Vị Bồ Tát có bệnh dùng tâm không thọ mà thọ các món thọ, nếu chưa đầy đủ Phật pháp cũng không diệt thọ mà thủ chúng. Dù thân có khổ, nên nghĩ đến chúng sanh trong ác thú mà khởi tâm đại bi. Ta đã điều phục được tâm ta, cũng nên điều phục cho tất cả chúng sanh. Chỉ trừ bệnh chấp mà không trừ pháp, dạy cho dứt trừ gốc bệnh. Sao gọi là gốc bệnh? Nghĩa là có phan duyên, do có phan duyên mà thành gốc bệnh. Phan duyên nơi đâu? Ở trong ba cõi. Làm thế nào đoạn phan duyên? Dùng vô sở đắc; nếu vô sở đắc thì không có phan duyên. Sao gọi là vô sở đắc? Nghĩa là ly hai món chấp. Sao gọi là hai món chấp? Nghĩa là chấp trong và chấp ngoài; ly cả hai đó là vô sở đắc. Ngài Văn Thù Sư Lợi! Đó là Bồ Tát có bệnh, điều phục tâm mình để đoạn các khổ như già, bệnh, chết là Bồ Đề của Bồ Tát. Nếu không như thế thì chỗ tu hành của mình không được trí tuệ thiện lợi. Ví như người chiến thắng kẻ oán tặc mới là dũng, còn vị nào trừ cả già, bệnh, chết như thế mới gọi là Bồ Tát. Bồ Tát có bệnh nên nghĩ thêm thế này: ‘Như bệnh của ta đây, không phải là thật, không phải có; bệnh của chúng sanh cũng không phải thật, không phải có.’ Khi quán sát như thế, đối với chúng sanh nếu có khởi lòng đại bi ái kiến thì phải bỏ ngay. Vì sao? Bồ Tát phải dứt trừ khách trần phiền não mà khởi đại bi, chớ đại bi ái kiến đối với sanh tử có tâm nhàm chán, nếu lìa được ái kiến thì không có tâm nhàm chán, sanh ra nơi nào không bị ái kiến che đậy, không còn bị sự ràng buộc, lại nói pháp cởi mở sự ràng buộc cho chúng sanh nữa. Như Phật nói: ‘Nếu mình bị trói mà lại đi mở trói cho người khác, không thể được; nếu mình không bị trói mới mở trói cho người khác được.’ Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh nên điều phục tâm mình như thế, mà không trụ trong đó, cũng không trụ nơi tâm không điều phục. Vì sao? Nếu trụ nơi tâm không điều phục là pháp của phàm phu, nếu trụ nơi tâm điều phục là pháp của Thanh Văn, cho nên Bồ Tát không trụ nơi tâm điều

phục hay không điều phục, lìa hai pháp ấy là hạnh Bồ Tát. Ở trong sanh tử mà không bị nhiễm ô, ở nơi Niết Bàn mà không diệt độ hẳn là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh phàm phu, không phải hạnh Hiền Thánh là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh nhơ, không phải hạnh sạch là hạnh Bồ Tát. Tuy vượt khỏi hạnh ma mà hiện các việc hàng phục ma là hạnh Bồ Tát. Cầu nhưt thiết trí, không cầu sai thời là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát các pháp không sanh mà không vào chánh vị (chơn như) là hạnh Bồ Tát. Quán mười hai duyên khởi mà vào các tà kiến là hạnh Bồ Tát. Nhiếp độ tất cả chúng sanh mà không mê đắm chấp trước là hạnh Bồ Tát. Ưa xa lìa mà không nương theo sự đứt đoạn thân tâm là hạnh Bồ Tát. Tuy ở trong ba cõi mà không hoại pháp tánh là hạnh Bồ Tát. Tuy quán ‘Không’ mà gieo trồng các cội công đức là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tướng mà cứu độ chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tác mà quyền hiện thọ thân là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô khởi mà khởi tất cả các hạnh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu pháp Ba la mật mà biết khắp các tâm, tâm sở của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu phép thần thông mà không dứt hết lậu hoặc phiền não là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ vô lượng tâm mà không tham đắm sanh về cõi Phạm thế (Phạm Thiên) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành thiên định, giải thoát tam muội, mà không theo thiên định thọ sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ niệm xứ mà không hoàn toàn lìa hẳn thân, thọ, tâm, pháp là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ chánh cần mà không rời thân tâm tinh tấn là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ như ý túc mà đặng thần thông tự tại là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ căn mà phân biệt rành rẽ các căn lợi độn của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ lực mà ưa cầu thập lực của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bảy pháp giác chi mà phân biệt rõ trí tuệ của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bát chánh đạo mà ưa tu vô lượng Phật đạo là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp chỉ quán trợ đạo mà trọn không thiên hẳn nơi tịch diệt (Niết Bàn) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp bất sanh bất diệt, mà dùng tướng hảo trang nghiêm thân mình là hạnh Bồ Tát. Dù hiện oai nghi theo Thanh Văn, Duyên

Giác mà không rời Phật pháp là hạnh Bồ Tát. Dù tùy theo tướng hoàn toàn thanh tịnh của các pháp mà tùy theo chỗ sở ứng hiện thân là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát cõi nước của chư Phật trọn vắng lặng như hư không mà hiện ra rất nhiều cõi Phật thanh tịnh là hạnh Bồ Tát. Dù chứng đặng quả Phật, chuyển Pháp Luân, nhập Niết Bàn mà không bỏ đạo Bồ Tát là hạnh Bồ Tát vậy.

---o0o---

114. Thiền Tập Trong Phiền Não

Phiền não là những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vâng vâng, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền não còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền não chỉ tất cả những như bản làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những như bản này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Như bản có nhiều thứ khác nhau. Người tu tập tỉnh thức hàng phục phiền não bằng bốn cách: Hàng phục phiền não bằng tâm, bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. Hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết

rằng con giận hay con gây gỗ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

Phiền não là con đường của cảm dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Tuy nhiên, theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và Bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là Bồ đề, thì không còn có tập đề mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt đề mà chứng). Đồng ý lực cần giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não.

Từ “Klesa” nghĩa đen là sự đau đớn, bụi bặm bên ngoài, nỗi khổ đau, hay một cái gì gây đau đớn, và được dịch là phiền não. Vì không có gì gây đau đớn tâm linh bằng những ham muốn và đam mê xấu xa ích kỷ, nên “Agantuklesa còn được dịch là phiền não. “Klesa” theo Phạn ngữ còn có nghĩa là “Sử”, là tên khác của phiền não hay những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử. Chúng là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Klesa còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng

sinh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Klesa còn có nghĩa là ô nhiễm hay tai họa, chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau.

Phiền não còn là những trạo cử hay hối quá, một bất lợi khác gây khó khăn cho tiến bộ tâm linh. Khi tâm trở nên bất an, giống như bầy ong đang xôn xao trong tổ lổn nhổn, không thể nào tập trung được. Sự bức rức này của tâm làm cản trở sự an tịnh và làm tắc nghẽn con đường hướng thượng. Tâm lo âu chỉ là sự tai hại. Khi một người lo âu về chuyện này hay chuyện nọ, lo âu về những chuyện đã làm hay chưa làm, lo âu về những điều bất hạnh hay may mắn, tâm người ấy không thể nào an lạc được. Tất cả mọi trạng thái bức bối, lo lắng, cũng như bồn chồn hay dao động này của tâm đều ngăn cản sự định tĩnh của tâm. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, tham, sân, si và tất cả phiền não là khí giới của Bồ Tát, vì dùng môn phiền não để độ chúng sanh. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Chư Bồ Tát dùng “Bồ thí” để diệt trừ tất cả xan lãn; dùng “Trì giới” để vứt bỏ tất cả sự hủy phạm; dùng Bình đẳng để dứt trừ tất cả phân biệt; dùng Trí huệ để tiêu diệt tất cả vô minh phiền não; dùng Chánh mạng để xa rời tất cả tà mạng; Thiệt xảo phương tiện để thị hiện tất cả xứ; dùng Tham, sân, si và tất cả phiền não làm pháp môn phiền não để độ chúng sanh; dùng Sanh tử để chẳng dứt hạnh Bồ Tát và luôn giáo hóa chúng sanh; dùng Nói pháp như thật để phá tất cả chấp trước; dùng Nhứt thiết trí để chẳng bỏ hạnh môn của Bồ Tát.

Những dục vọng và ảo ảnh tiếp sức cho tái sanh và làm chướng ngại Niết bàn. Phiền não chướng còn có nghĩa là những trở ngại của phiền não. Phiền não được chia làm hai nhóm, phiền não chính và phụ. Phiền não chính gồm những thúc đẩy

xấu vốn nằm trong nền tảng của mọi tư tưởng và ước muốn gây đau khổ. Những rào cản của dục vọng và uế trược làm trở ngại sự thành đạt Niết bàn. Do phiền não tham sân si mà tạo ra nghiệp thiện ác. Vì đã có các nghiệp thiện ác mà phải cảm nhận các quả khổ vui của ba cõi, rồi thân phải chịu cái khổ quả đó tiếp tục tạo ra nghiệp phiền não. Các phiền não như tham, sân, si thì gọi là hoặc; những việc làm thiện ác y vào cái hoặc này gọi là nghiệp; lấy nghiệp này làm nhân sinh tử niết bàn gọi là khổ. Phiền não tác động xảy ra khi người ta không chịu giữ giới mà còn lại hành động sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống những chất cay độc. Phiền não tư tưởng tế nhị hơn. Một người không làm hay nói điều bất thiện ra ngoài, nhưng trong tâm vẫn bị ám ảnh với những mong muốn giết và hủy hoại, muốn làm tổn hại chúng sanh khác, muốn lấy, muốn lừa dối người khác. Nếu bạn bị loại phiền não này ám ảnh, và nỗi đau đớn do phiền não gây ra. Một người không kiểm soát được phiền não tư tưởng chắc chắn người ấy sẽ làm tổn hại chúng sanh bằng cách này hay cách khác. Phiền não ngũ ngầm thường không xuất hiện ra ngoài. Nó nằm ẩn bên trong, chờ thời cơ nhảy ra tấn công hành giả. Phiền não ngũ ngầm chẳng khác nào một người đang nằm ngủ say. Khi thức giấc tâm người ấy bắt đầu lay động. Đó là phiền não tư tưởng khởi sinh. Khi người ấy ngồi dậy và bắt đầu làm việc là lúc đang từ phiền não tư tưởng chuyển sang phiền não tác động.

Ngoài ra, còn có những loại phiền não khác, như phiền não gây ra bởi tham ái hay muốn có (nhiễm trước thành tính rồi sinh ra khổ nghiệp); phiền não gây ra bởi sân hận (do căm ghét mà thành tính, dựa vào bất an và ác hành mà tạo thành nghiệp); phiền não gây ra bởi si mê (mê muội mờ ám về sự lý mà thành tính, dựa vào những nghi hoặc mà tác thành nghiệp); phiền não gây ra bởi kiêu ngạo (do thói cậy mình tài hơn người mà thành tính và sanh ra khổ nghiệp); phiền não gây ra bởi nghi hoặc (do ngờ vực về chân lý mà thành tính, từ đó ngăn cản tín tâm rồi hành động tà vạy mà thành nghiệp); phiền não gây ra bởi ác kiến hay tà kiến (do ác kiến suy nghĩ đảo điên mà thành tính, ngăn cản thiện kiến rồi hành động tà vạy gây ra ác nghiệp).

Phiền não còn được coi như sáu tên giặc cướp. Sáu căn được ví với sáu tên mối lái cho giặc cướp, cướp đoạt hết công năng pháp tài hay thiện pháp. Sáu tên giặc kia mà đến thì lục căn sung sướng vui mừng. Cách đề phòng duy nhất là đừng a tòng với chúng. Mắt đừng nhìn sắc đẹp; tai đừng nghe tiếng du dương; mũi đừng ngửi mùi thơm; lưỡi đừng nếm vị ngon; thân đừng xúc chạm êm ái; ý nên kèm giữ tu tưởng.

Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và Bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là Bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của “phiền não tức Bồ đề” tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vân vân. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức Bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Theo Cổ Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đóng thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ.

Người tu tập tinh thức có thể hàng phục phiền não bằng tâm: Hàng phục phiền não bằng tâm bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật; hoặc hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Người tu tập tinh thức cũng có thể hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người năng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gổ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Người tu tập tinh thức cũng có thể hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

---o0o---

115. Thiền và Nhẫn Nhục

Nhẫn nhục là một trong những phẩm chất quan trọng nhất trong xã hội hôm nay. Theo Phật giáo, nếu không có khả năng nhẫn nhục và chịu đựng thì không thể nào tu đạo được. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật có tất cả những đức hạnh và thành Phật do sự kiên trì tu tập của Ngài. Tiểu sử của Ngài mà ta đọc được bất cứ ở đâu hay trong kinh điển, chưa có chỗ nào ghi rằng Đức Phật đã từng giận dữ. Dù Ngài bị ngược đãi nặng nề hay dù các đệ tử Ngài nhẫn tâm chống Ngài và bỏ đi, Ngài vẫn luôn luôn có thái độ cảm thông và từ bi. Là đệ tử của Ngài, chúng ta phải nên luôn nhớ rằng: “Không có hành động nào làm cho Đức Phật thất vọng hơn là khi chúng ta trở nên giận dữ về điều gì và trách mắng hay đổ thừa cho người khác vì sự sai lầm của chính chúng ta.” Nếu chúng ta muốn tu các pháp môn Thiền Định,

Niệm Phật hay Niệm Hồng Danh Đức Quán Thế Âm, vân vân, chỉ cần có lòng nhẫn nhục là mình sẽ thành tựu. Nếu không có lòng nhẫn nhục thì pháp môn nào chúng ta cũng chẳng thể tu tập được. Nếu thiếu lòng nhẫn nại thì luôn luôn cảm thấy thế này là không đúng, thế kia là không phải, việc gì cũng không vừa ý; như vậy thì còn tu hành gì được nữa. Tóm lại, một khi chúng ta kiên nhẫn theo sự tu tập của Bồ Tát, chúng ta không còn trở nên giận dữ hay trách mắng kẻ khác hay đối với mọi sự mọi vật trong vũ trụ. Chúng ta có thể than phiền về thời tiết khi trời mưa trời nắng và cần nhờ về bụi bặm khi chúng ta gặp buổi đẹp trời. Tuy nhiên, nhờ nhẫn nhục, chúng ta sẽ có được một tâm trí bình lặng thanh thản, lúc đó chúng ta sẽ biết ơn cả mưa lẫn nắng. Rồi thì lòng chúng ta sẽ trở nên tự tại với mọi thay đổi trong mọi hoàn cảnh của chúng ta.

“Ksanti” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “thái độ nhẫn nhục,” hay “an nhẫn,” một trong lục ba La Mật. Trong Phật giáo Đại Thừa, nhẫn là ba la mật thứ ba mà một vị Bồ Tát phải tu tập trên đường đi đến Phật quả. “Ksanti” có nghĩa là nhẫn nại chịu đựng. Kshanti thường được dịch là “sự kiên nhẫn,” hay “sự cam chịu,” hay “sự khiêm tốn,” khi nó là một trong lục độ ba la mật. Nhưng khi nó xuất hiện trong sự nối kết với pháp bất sinh thì nên dịch là “sự chấp nhận,” hay “sự nhận chịu,” hay “sự quy phục.” Theo A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, “Kshanti” có nghĩa ngược với Jnana. Kshanti không phải là cái biết chắc chắn như Jnana, vì trong Kshanti sự nghi ngờ chưa được hoàn toàn nhổ bật gốc rễ. Nhẫn là một đức tánh quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. Nhẫn nhục là một trong những đức tánh của người tu Phật. Kiên nhẫn là một trạng thái tĩnh lặng cùng với nghị lực nội tại giúp chúng ta có những hành động trong sáng khi lâm vào bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Đức Phật thường dạy tứ chúng rằng: “Nếu các ông chà xát hai mảnh cây vào nhau để lấy lửa, nhưng trước khi có lửa, các ông đã ngừng để làm việc khác, sau đó dù có cọ tiếp rồi lại ngừng giữa chừng thì cũng hoài công phí sức. Người tu cũng vậy,

nếu chỉ tu vào những ngày an cư kiết hạ hay những ngày cuối tuần, còn những ngày khác thì không tu, chẳng bao giờ có thể đạt được kết quả lâu dài. Nhẫn nhục có thể là kham nhẫn sự lăng nhục. Nhẫn nhục có thể là thân nhẫn hay pháp nhẫn, hay nhẫn nhục hoàn cảnh ngang trái. Nhẫn nại là pháp tối yếu. Chúng ta phải nhẫn được những việc khó nhẫn. Thí dụ như chúng ta không thích bị chửi rủa, nhưng có ai đó mắng chửi chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ nhẫn nhịn. Tuy chúng ta không thích bị đánh đập, nhưng hễ có ai đó đánh đập chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ chịu đựng. Không ai trong chúng ta muốn chết vì mạng sống quý báu vô cùng. Tuy nhiên, có ai muốn giết chúng ta, chúng ta hãy xem như người ấy giải thoát nghiệp chướng đời này cho chúng ta. Người ấy đích thực là thiện tri thức của mình. Có khi người ta nhẫn vì muốn kiên trì đạo lý. Người tu thiền phải ngồi cho tới khi đạt định. Người tu niệm Phật phải nhớ lúc nào cũng chỉ niệm một câu “Nam Mô A Di Đà Phật”, không được ngừng nghỉ. Dù nắng hay dù mưa cũng niệm một câu này mà thôi.

Nhẫn có nhiều loại: nhẫn bất tùy ác thú, hay nhẫn nhục bảo đảm không bị rơi vào những đường dữ; hoặc nhẫn điều, thí dụ như lấy cái tâm nhẫn (kiên nhẫn, kiên trì, nhẫn nhục) để điều khiển hay chế ngự sự tức giận; hoặc nhẫn độ, nơi mà chúng sanh có thể kham nhẫn hay thế giới Ta Bà; hoặc nhẫn gia hạnh, hay sự nhẫn nhục trong việc trì giới, một trong tứ gia hạnh của Tiểu và Đại Thừa; hoặc sinh Nhẫn, hay sự chịu đựng mọi lăng nhục như tức giận, chửi bới, đánh đập của loài hữu tình; hay pháp nhẫn, hay sự chịu đựng những họa hại không do loài hữu tình gây ra cho mình, như chịu đựng sự nóng lạnh, mưa gió, đói khát, già bệnh, vân vân. Nhẫn bao gồm thân nhẫn, hay nhẫn nhục nơi thân; khẩu nhẫn: Nhẫn nhục nơi miệng; ý nhẫn, hay nhẫn nhục nơi ý. Chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Theo Tiểu Thừa Hữu Bộ thì “nhẫn” là nhân, còn “trí” là quả. Theo Đại Thừa thì “nhẫn” và “trí” không khác nhau, dù nhẫn có trước trí (tuệ tâm an trụ ở

pháp gọi là nhãn, đối cảnh quyết đoán gọi là trí; hay nhãn là không chướng ngại, còn trí là giải thoát).

Người tu tập tinh thức nên tu tập tất cả những loại nhãn, từ âm hưởng nhãn, tức là nhãn vào những âm thanh tiếng vọng vì nhận thức rằng chúng không thực; bất khởi pháp nhãn, hay vô sinh khởi pháp nhãn, tức là nhãn đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bất Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhãn, trong giai đoạn này sự trôi dạt về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bất Khởi Pháp Nhãn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo; chánh tín nhãn, hay là khả năng nhãn nhục và dùng chánh tín để triệt tiêu si mê và đi đến chứng ngộ Trung Đạo (những bậc trong mười địa hay những đức tính của một vị Phật hay Bồ Tát); chúng sanh nhãn, hay nhãn nại các sự náo hại của chúng sanh, như căm thù hay lợi dụng; diệt pháp trí nhãn, hay diệt pháp nhãn hay nhãn nhục đạt được nhờ có Diệt Pháp Trí (nhờ Diệt Pháp Trí mà sanh ra loại nhãn nhục có thể đoạn trừ dục vọng và luân hồi sanh tử); nại oán hại nhãn, hay sự nhãn nhục trước những oán hận và gây tổn hại cho chính mình; thọ khổ nhãn, hay an thọ khổ nhãn hay nhãn nhục trước khổ đau. Hành giả tu tập tinh thức phải nhãn nhục cả thân lẫn tâm. Chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhãn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Nếu muốn thành tựu quả vị Bồ Tát, chúng ta phải thực hành thân nhãn ý nhãn và ngay cả nhãn nhục trong thiền định.

Chúng ta, những người tu tập tinh thức, không bao giờ bực tức đối với người làm tổn hại mình. Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm

tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tử thân hay bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Chúng ta phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ. Chúng ta, những người tu tập tinh thức, luôn cố gắng chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực. Tâm kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. Chúng ta, những người tu tập tinh thức, luôn cố gắng chịu đựng những khó khăn khi tu tập Chánh pháp. Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiên mạn giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về luật nhơn quả và sẽ không còn trây lười trong việc giúp đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngắn ngủi kiên nhẫn giúp chúng ta giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài. Ngoài ra, người tu tập tinh thức nên tu tính nhẫn hay kiên trì an trụ trong niềm tin tu tập thiên định; tin nơi chân lý và đạt được tín nhẫn; phải luôn có pháp nhẫn, tức là chấp nhận và khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng

tạo ra do phân biệt sai lầm. Sự nhẫn nại này đạt được qua tu tập tinh thức có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài.

Người tu tập tinh thức dùng pháp tu nhẫn để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến trí huệ Bát Nhã trên đường tu tập giải thoát. Pháp tu nhẫn thứ nhất là khổ pháp nhẫn. Đây là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhẫn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. Pháp tu nhẫn thứ nhì là tập pháp nhẫn. Đây là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhẫn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. Pháp tu nhẫn thứ ba là diệt pháp nhẫn. Đây là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhẫn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. Pháp tu nhẫn thứ tư là đạo pháp nhẫn, tức là pháp tu diệt khổ.

Bên cạnh đó, người tu tập tinh thức phải luôn tu tập Nhẫn nhục Ba La Mật. Nhẫn nhục Ba la mật là Ba La Mật thứ ba trong Lục Ba La Mật. Nhẫn nhục Ba La Mật là nhẫn nhục những gì khó nhẫn, nhẫn sự mạ lỵ mà không hề oán hận. Nhẫn nhục Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta có thể xa rời được sân hận, ngã mạn cống cao, nịnh hót, và ngu xuẩn, và cũng nhờ nhẫn nhục Ba la mật mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng chúng sanh với những tật xấu kể trên. Có những vị Bồ Tát xuất gia, sống đời không nhà, trở thành Tỳ Kheo, sống trong rừng núi cô tịch... Dầu bị kẻ xấu ác đánh đập hay trách mắng họ cũng chịu đựng một cách nhẫn nhục. Dù bị thú dữ cắn hại họ cũng nhẫn nhịn chứ không sợ hãi và tâm của họ lúc nào cũng bình thản và không bị xao động. Trong khi tu tập nhẫn nhục, Bồ Tát nhẫn chịu không giận dữ trước các lời phê bình, chỉ trích và hăm dọa của các Tỳ Kheo kiêu mạn như trong Kinh Kim Cang, Đức Phật đã bảo ông Tu Bồ Đề: “Này Tu Bồ Đề! Như Lai nói nhẫn nhục ba la mật không phải là

nhấn nhục ba la mật. Vì có sao? Này Tu Bồ Đề như thuở xưa, Ta bị vua Ca Lợi cắt đứt thân thể, khi ấy Ta không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Vì có sao? Ta thuở xa xưa, thân thể bị cắt ra từng phần, nếu còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì Ta sẽ sanh tâm sân hận. Này Tu Bồ Đề! Lại nhớ thuở quá khứ năm trăm đời, Ta làm tiên nhân nhấn nhục, vào lúc ấy Ta cũng không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Thế nên, Tu Bồ Đề! Bồ Tát nên liả tất cả tướng mà phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác, chẳng nên trụ sắc sanh tâm, chẳng nên trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm, nên sanh tâm không chỗ trụ. Nếu tâm có trụ ắt là không phải trụ. Thế nên Như Lai nói tâm Bồ Tát nên không trụ sắc mà bố thí. Này Tu Bồ Đề! Bồ Tát vì lợi ích của tất cả chúng sanh nên như thế mà bố thí. Như Lai nói tất cả các tướng tức không phải tướng. Lại nói tất cả chúng sanh tức không phải chúng sanh.”

Người tu tập tinh thức nên luôn nhớ rằng kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của chúng ta. Bắt đầu việc thực hành, muốn huân luyện tâm chúng ta phải tự kèm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Người tu Phật phải luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của hành giả. Vắng lặng và an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời, cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chứ đời sống chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn với uống. Chúng ta phải dùng tâm tinh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, chúng ta không còn bị dính mắc vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục, và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài nữa. Với trí tuệ thì chất thừa thải như phân sẽ trở thành chất phân bón, tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được người khen ngợi và ghét khi bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một cái tâm sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen

tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy sự an bình tĩnh lặng trong tâm. Suốt thời gian hành thiền chúng ta phải tỉnh giác, chánh niệm vào hơi thở. Nếu chúng ta có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần theo dõi hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi, nó sẽ không đi đâu hết. Chúng ta có thể thay đổi tư thế sau một thời gian tọa thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn như khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm được, hãy quán vạn hữu và chính thân này dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, hãy ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến tột điểm, sau đó là sự tĩnh lặng và mát mẻ. Đừng bận tâm vào chuyện giải thoát. Khi trồng cây, chúng ta chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân. Nếu mọi chuyện được thực hiện đầy đủ thì đương nhiên cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lớn, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Lúc đầu thì kham nhẫn và kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng sau đó niềm tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy giá trị của việc thực hành. Chúng ta sẽ không còn thích quần tụ với bạn bè nữa, mà chỉ thích ở nơi vắng vẻ yên tĩnh một mình để thiền tập. Hãy tỉnh giác trong mọi việc mà chúng ta đang làm, thì tự nhiên bình an và tĩnh lặng sẽ theo sau.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Voi xuất trận nhẫn chịu cung tên như thế nào, ta đây thường nhẫn chịu mọi điều phỉ báng như thế ấy. Thật vậy, đời rất lắm người phá giới (thường ghét kẻ tu hành) (320). Luyện được voi để đem dự hội, luyện được voi để cho vua cỡi là giỏi, nhưng nếu luyện được lòng nhẫn trước sự chê bai, mới là người có tài điều luyện hơn cả mọi người (321). Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 15, có một vị sa Môn hỏi Phật, “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất.” “Điều gì là mạnh nhất? Điều gì là sáng nhất?” Đức Phật dạy: “Nhẫn nhục là mạnh nhất vì không chứa ác tâm nên tăng sự

an ổn. Nhẫn nhục là không ác, tất được mọi người tôn kính. Tâm ô nhiễm đã được đoạn tận không còn dấu vết gọi là sáng nhất, nghĩa là tất cả sự vật trong mười phương, từ vô thủy vẫn đến hôm nay, không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được nhất thiết trí, như vậy được gọi là sáng nhất.”

---o0o---

116. Tiến Trình Đi Đến Chánh Định

Chánh định là tập trung tư tưởng đúng là tập trung vào việc từ bỏ những điều bất thiện và tập trung tinh thần được hoàn tất trong bốn giai đoạn thiền định. Chánh định còn có nghĩa là tập trung tư tưởng vào một vấn đề gì để thấy cho rõ ràng, đúng với chân lý, có lợi ích cho mình và cho người. Chánh định có nghĩa là chúng ta phải giữ cho tâm mình định tĩnh để thấy rõ bản chất thật của vạn hữu. Thực tập chánh định có thể làm cho chúng trở thành một con người hiểu biết và hạnh phúc hơn. Chánh định đòi hỏi hành giả phải tu tập những bước vừa kể trên. Trừ phi nào mình có chánh định, để tâm có thể an trụ nhất điểm mà không bị lôi cuốn hay làm cho lo ra bởi sự buông thả hay kích thích, chừng đó mình mới có thể đi vào thiền định đòi hỏi sự tập trung mãnh liệt. Tu tập Định trong Thiền hay tập chú tâm trong Thiền định. Trong khi hành thiền chúng ta thường nghĩ rằng sự ồn ào, tiếng xe chạy, tiếng người nói, hình ảnh bên ngoài là những chướng ngại đến quấy nhiễu chúng ta khiến chúng ta phóng tâm, trong khi chúng ta đang cần sự yên tĩnh. Kỳ thật, ai quấy nhiễu ai? Có lẽ chính chúng ta là người quấy nhiễu chúng. Xe cộ, âm thanh vẫn hoạt động theo đường lối tự nhiên của chúng. Chúng ta quấy nhiễu chúng bằng những ý tưởng sai lầm của chúng ta, cho rằng chúng ở ngoài chúng ta. Chúng ta cũng bị dính chặt vào ý tưởng muốn duy trì sự yên lặng, muốn không bị quấy nhiễu. Phải học để thấy rằng chẳng có cái gì quấy nhiễu chúng ta cả, mà chính chúng ta đã ra ngoài để quấy nhiễu chúng. Hãy nhìn cuộc đời như một

tám gương phản chiếu chúng ta. Khi tập được cách này thì chúng ta tiến bộ trong từng thời khắc, và mỗi kinh nghiệm của chúng ta đều làm hiển lộ chân lý và mang lại sự hiểu biết. Một cái tâm thiếu huấn luyện thường chứa đầy lo âu phiền muộn. Bởi thế chỉ một chút yên tĩnh do thiền đem lại cũng dễ khiến cho chúng ta dính mắc vào đó. Đó là sự hiểu biết sai lầm về sự an tịnh trong thiền. Có đôi lúc chúng ta nghĩ rằng mình đã tận diệt được tham sân si, nhưng sau đó chúng ta lại thấy bị chúng tràn ngập. Thật vậy, tham đắm vào sự an tịnh còn tệ hơn là dính mắc vào sự dao động. Bởi vì khi dao động, ít ra chúng ta còn muốn thoát ra khỏi chúng; trong khi đó chúng ta rất hài lòng lưu giữ sự an tịnh và mong muốn được ở mãi trong đó. Đó chính là lý do khiến chúng ta không thể tiến xa hơn trong hành thiền. Vì vậy, khi đạt được hỷ lạc, bạn hãy tự nhiên, đừng dính mắc vào chúng. Dù hương vị của sự an tịnh có ngọt ngào đi nữa, chúng ta cũng phải nhìn chúng dưới ánh sáng của vô thường, khổ và vô ngã. hành thiền nhưng đừng mong cầu phải đạt được tâm định hay bất cứ mức độ tiến bộ nào. Chỉ cần biết tâm có an tịnh hay không an tịnh, và nếu có an tịnh thì mức độ của nó nhiều hay ít mà thôi. Làm được như vậy thì tâm của chúng ta sẽ tự động phát triển. Phải có sự chú tâm kiên cố thì trí tuệ mới phát sanh. Chú tâm như bật đèn và trí tuệ là ánh sáng phát sanh do sự bật đèn đó. Nếu không bật đèn thì đèn sẽ không sáng, nhưng không nên phí thì giờ với cái bật đèn. Cũng vậy định tâm chỉ là cái chén trống không, trí tuệ là thực phẩm đựng trong cái chén ấy. Đừng dính mắc vào đối tượng như dính mắc vào một loại chú thuật. Phải hiểu mục tiêu của nó. nếu chúng ta thấy niệm Phật khiến chúng ta dễ chú tâm thì niệm Phật, nhưng đừng nghĩ sai lầm rằng niệm Phật là cứu cánh trong việc tu hành.

Người tu Thiền nên có cái tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng. Chánh định là sự an định vững chắc của tâm có thể so sánh với ngọn đèn cháy sáng không dao động ở nơi kín gió. Chính sự tập trung đã làm cho tâm an trú

và khiến cho nó không bị dao động, xáo trộn. Việc thực hành định tâm (samadhi) đúng đắn sẽ duy trì tâm và các tâm sở ở trạng thái quân bình. Hành giả có thể phải đương đầu với rất nhiều chướng ngại của tinh thần, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm định vững vàng có khả năng đẩy lùi những chướng ngại, những tham dục đang khuấy động tâm của vị hành giả. Tâm định vững chắc không bị các pháp trần làm cho xao lãng, vì nó đã chế ngự được năm triền cái. Chánh Định là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm). Chánh định là tập trung tâm vào một đối tượng. Chánh định tiến bộ từ từ đến trạng thái tâm an trú nhờ vào Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm. Chánh định còn có thể giúp chúng ta tiến sâu vào sự nhất tâm cao hơn, hay những tầng thiền (sắc giới và vô sắc giới). Tu tập thiền định không chỉ giới hạn vào những lúc ngồi thiền sáng và chiều. Nếu mình nghĩ mình chỉ tu thiền vào những giờ ngồi thiền, còn lúc khác thì không, tức là tự mình đã phá hủy cuộc tu của chính mình. Tu tập, nhứt là tu tập thiền định phải được áp dụng cho mọi lúc, mọi hoàn cảnh, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện, hay ăn uống. Chúng ta phải khéo biết tập trung chánh niệm cho mọi đối tượng, mọi tâm trạng, và trong mọi hoàn cảnh. Người tu thiền chơn thuần luôn biết sống trọn vẹn từng giây, từng phút trong hiện tại. Lúc đầu chúng ta còn phải theo dõi mọi cử động một cách thật chậm chạp, từng bước chân, từng hơi thở... Tuy nhiên, sau một lúc tu tập thiền định, khi tâm đã được huấn luyện tinh thức một cách thuần thực, chánh niệm sẽ tăng trưởng một cách tự nhiên. Lúc ấy, thông qua chánh niệm mà không phải cố gắng, mọi sinh hoạt của chúng ta sẽ trở nên dễ dàng, đơn giản, và tự nhiên. Mục đích chính trong tu tập thiền quán là để phát triển chánh niệm và trí tuệ. Một khi chánh niệm đã được phát triển toàn vẹn, chúng ta sẽ có khả năng kinh nghiệm được sự việc xảy ra với một tâm tĩnh lặng, không sử dụng tư tưởng hay khái niệm. Nói cách khác, tâm chúng ta sẽ đi từ mức độ suy nghĩ với ý niệm lên mức độ trực nhận bằng kinh nghiệm. Muốn được như vậy, trước hết chúng ta phải tập trung tư tưởng để phát

triển định lực, rồi sau đó mới dùng định lực để phát sinh trí tuệ. Công phu tu tập chánh niệm trong từng phút giây đòi hỏi một sự cố gắng luyện tập. Tuy nhiên, đây không phải là sự cố gắng để đạt được một mục đích nào trong tương lai. Đây là sự cố gắng ở đây, bây giờ là sống trong hiện tại, chú ý với một cái tâm bình thản trước những gì đang xảy ra trong giờ phút này. Nói gì thì nói, người tu thiền phải luôn cố gắng phát triển chánh niệm và tập trung tâm ý trong từng giây từng phút của cuộc sống.

Tu tập thiền định không chỉ giới hạn vào những lúc ngồi thiền sáng và chiều. Nếu mình nghĩ mình chỉ tu thiền vào những giờ ngồi thiền, còn lúc khác thì không, tức là tự mình đã phá hủy cuộc tu của chính mình. Tu tập, nhất là tu tập thiền định phải được áp dụng cho mọi lúc, mọi hoàn cảnh, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, nói chuyện, hay ăn uống. Chúng ta phải khéo biết tập trung chánh niệm cho mọi đối tượng, mọi tâm trạng, và trong mọi hoàn cảnh. Người tu thiền chơn thuần luôn biết sống trọn vẹn từng giây, từng phút trong hiện tại. Lúc đầu chúng ta còn phải theo dõi mọi cử động một cách thật chậm chạp, từng bước chân, từng hơi thở... Tuy nhiên, sau một lúc tu tập thiền định, khi tâm đã được huấn luyện tỉnh thức một cách thuần thực, chánh niệm sẽ tăng trưởng một cách tự nhiên. Lúc ấy, thông qua chánh niệm mà không phải cố gắng, mọi sinh hoạt của chúng ta sẽ trở nên dễ dàng, đơn giản, và tự nhiên. Mục đích chính trong tu tập thiền quán là để phát triển chánh niệm và trí tuệ. Một khi chánh niệm đã được phát triển toàn vẹn, chúng ta sẽ có khả năng kinh nghiệm được sự việc xảy ra với một tâm tĩnh lặng, không sử dụng tư tưởng hay khái niệm. Nói cách khác, tâm chúng ta sẽ đi từ mức độ suy nghĩ với ý niệm lên mức độ trực nhận bằng kinh nghiệm. Muốn được như vậy, trước hết chúng ta phải tập trung tư tưởng để phát triển định lực, rồi sau đó mới dùng định lực để phát sinh trí tuệ. Công phu tu tập chánh niệm trong từng phút giây đòi hỏi một sự cố gắng luyện tập. Tuy nhiên, đây không phải là sự cố gắng để đạt được một mục đích nào trong tương lai. Đây là sự cố gắng ở đây, bây giờ là sống trong

hiện tại, chú ý với một cái tâm bình thản trước những gì đang xảy ra trong giờ phút này. Nói gì thì nói, người tu thiền phải luôn cố gắng phát triển chánh niệm và tập trung tâm ý trong từng giây từng phút của cuộc sống. Tiến phát triển chánh niệm và chánh định phải qua sáu giai đoạn. Thứ nhất là “Hành Động một cách chậm rãi”. Thói quen của chúng ta bấy lâu nay là làm việc gì cũng vội vã, đổ nhào tới giây phút tương lai, hay lao vào hoạt động kế tiếp, lúc nào chúng ta cũng ở trong trạng thái chuyển tiếp. Chúng ta nên cố gắng an trú trong giây phút hiện tại này. Không có gì đáng để cho chúng ta phải vội vã cả. Không có một nơi chốn nào để đi đến cả. Mục đích của chúng ta ở đây là tu tập khả năng ghi nhận những gì đang xảy ra trong giây phút hiện tại. Hãy luôn cố gắng giữ cho tâm mình thoải mái nung trong chánh niệm sắc bén. Làm được như vậy, tâm chúng ta sẽ dần dần thâm nhập vào những mức độ chánh niệm sâu sắc hơn. Sự tĩnh lặng và chậm rãi chẳng những chỉ giúp ích cho chính mình mà còn cho những người quanh mình nữa. Thứ nhì là “Buông Xả”. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng mọi hiện tượng trên cõi đời này đều chịu sự chi phối của những luật vô thường giống nhau. Mọi vật, hễ có sanh là có bản chất hoại diệt. Chẳng có gì đặc biệt để cho chúng ta luyến tiếc hay nắm bắt cả. Muốn được an lạc, chúng ta không có sự lựa chọn nào khác hơn là buông bỏ tất cả. Thiền giả nên cố gắng tu tập thiền định để kinh nghiệm được sự biến chuyển của định luật vô thường một cách sâu sắc. Mọi yếu tố của thân tâm chỉ tồn tại trong giây lát, sinh ra rồi diệt đi một cách liên tục. Hơi thở vào rồi ra, tư tưởng đến rồi đi, cảm giác có rồi không. Mọi hiện tượng đều luôn biến đổi và chuyển dịch không ngừng. Trong tiến trình vô thường, không có thứ gì được hưởng sự ngoại lệ cả. Một khi chúng ta thật sự hiểu được bản chất cô ngã của mọi vật, quan niệm của chúng ta về đời sống và thế giới chung quanh sẽ hoàn toàn thay đổi. Chỉ khi nào chúng ta trực nhận ra rằng chính con người chúng ta đang biến đổi trong từng giây phút, khi đó chúng ta sẽ có khả năng buông xả hết mọi ràng buộc và dính mắc để hòa hợp với thực tại. Nghĩa là chúng ta không còn chống cự, không còn

nắm bắt, cũng không còn ôm giữ, lúc đó chúng ta mới thật sự hoàn toàn buông xả. Thứ ba là “Quan Sát Khách Quan”. Thế nào là quan sát khách quan? Quan sát khách quan là sự quan sát mà trong đó không có ý niệm phê bình hay phân tích nội dung của sự quan sát. Hành giả chỉ nên quan sát sự sanh diệt của những hình ảnh. Khi nghe âm thanh, mình biết mình đang nghe, chứ không nên cố tìm hiểu nguyên nhân hay tạo nên một khái niệm nào hết. Khi ngửi được một mùi thơm hay hôi thúi, mình cũng chỉ biết mình đang ngửi, và trở về với hơi thở của mình. Đức Phật đã nhấn mạnh đến sự quan trọng của việc quan sát khách quan là một trong những điều tối quan trọng trong việc tu tập theo Phật pháp. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu. Thứ tư là “Sự Chú Ý Đơn Thuần”. Hành giả tu thiền cố gắng tu tập thiền định để đạt được sự chú ý đơn thuần. Chú ý đơn thuần có nghĩa là nhìn sự vật như là nó hiện thực, nó là như vậy, không phê phán, không so sánh, không chọn lựa, hoặc không có bất cứ thành kiến nào của mình trên sự chú ý này. Sự chú ý đơn thuần còn là tập lắng nghe những gì đang xảy ra trong thân, tâm và thế giới chung quanh ta. Nói cách khác, thiền giả chơn thuần nên cố gắng tu tập thiền định đến chỗ đạt được sự tỉnh thức không lựa chọn và không can dự vào bất cứ thứ gì. Sự chú ý đơn thuần là một trong những phương cách hay nhất giúp ta sống trong tỉnh thức từng giây phút trong hiện tại. Tâm chúng ta thường hay phản ứng như bám víu vào những gì mình cảm thấy dễ chịu, và xua đuổi những gì mình khó chịu. Chính sự chú ý đơn thuần đã đem lại cho tâm chúng ta sự tĩnh lặng. Hành giả tu thiền phải cố gắng phát triển cho bằng được sự chú ý đơn thuần để kinh nghiệm được những cảm xúc, ý nghĩ của mình, hoàn cảnh và những người xung quanh mà không bị lôi cuốn hay sanh bất thiện cảm. Một khi chúng ta có được sự chú ý đơn thuần, chúng ta sẽ có khả năng kinh nghiệm được hoàn toàn những gì đang xảy ra

với cái tâm tĩnh lặng và quân bình. Sự chú ý đơn thuần được phát triển bởi hai tâm hành, đó là tâm định và tâm chánh niệm. Tâm định tức là khả năng chú ý vào một đối tượng duy nhất; trong khi tâm chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại, không để cho tâm thức chìm trong quên lãng, cũng như giữ cho tâm luôn tập trung. Thứ năm là “Quan Sát Những Tâm Sở Khởi Lên”. Tâm tức là khả năng hiểu biết hay ý thức của mình về một đối tượng nào đó. Một số người cho rằng có một tâm thức từ lúc sanh ra cho đến lúc lìa đời. Ý niệm này dẫn tới cái chấp về một cái ngã, hay một cái tôi bất biến. Theo Phật giáo, không có một tâm thức duy nhất nào hiện diện quan sát vạn hữu từ đầu đến cuối, mà từng sát na có một tâm thức mới sanh lên rồi diệt đi. Cái thức dùng để nghe khác với cái thức dùng để thấy, hay để ngửi, để nếm, hay để suy nghĩ. Qua thiền tập, chúng ta sẽ thấy rằng trong chúng ta không có một cái ngã hay một quan sát viên nào cả, mà chỉ là một diễn biến liên tục thay đổi trong từng giây từng phút. Đó là lúc chúng ta phá vỡ cái ảo vọng về một ‘cái tôi’ thường hằng và có thật nào đó. Tâm sở là tính chất của tâm quyết định một phương thức để đối phó với các đối tượng. Mỗi khi trong ta có một tâm thức nào khởi lên là có nhiều tâm sở khác nhau cùng phát sanh theo trong lúc ấy. Tham, sân, si là ba tâm sở căn bản, là gốc rễ của những hành động bất thiện. Tất cả mọi hành động xấu ác đều được xúi giục bởi một trong ba tâm sở bất thiện này. Khi tâm tham khởi lên trong ta, nó xúi ta chiếm hữu, gom góp, bám víu, và theo đuổi bất cứ chuyện gì chúng ta muốn. Đó là tính cách tự nhiên của tâm tham, chứ không có người tham, không có một cái ngã, hay cái tôi nào đứng phía sau sự tham lam này cả. Đây chỉ là cái tâm sở đang trong tiến trình làm việc của nó mà thôi. Tâm sở sân hận cũng vận hành như vậy. Tâm sở sân hận có đặc tánh tự nhiên là thù ghét, chối bỏ đối tượng. Sự ghét bỏ, ác ý, khó chịu, vân vân chỉ là những trạng thái của tâm sở sân hận mà thôi. Lòng sân hận không phải là ‘tôi’, không phải là cái ‘ngã’, không phải là của tôi; nó không thường hằng, mà chỉ là một thứ tâm sở khởi lên rồi diệt đi mà thôi. Si mê cũng là một tâm sở có khả

năng làm mờ mịt nhận thức của chúng ta, khiến chúng ta không thấy rõ được đối tượng, khiến chúng ta không ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Hành giả tu thiền cố gắng đạt được trí tuệ, tức là tâm tỉnh thức, có khả năng nhìn rõ mọi sự vật. Tâm trí tuệ được ví như một ngọn đèn sáng trong tâm, giúp chúng ta nhận diện rõ ràng tiến trình của thân tâm của chính chúng ta. Thứ sáu là “Chánh Niệm Sáu”. Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn là một tâm hành có khả năng ghi nhớ đối tượng, không để cho tâm rơi vào sự quên lãng. Chánh niệm có thể được dùng để nhận diện một đối tượng hay là nhận diện chính nó, tức là chủ thể của đối tượng. Quan sát một đối tượng vẫn dễ dàng hơn bởi vì ít nhất chúng ta còn có thể đụng chạm nó được, còn quan sát chính tâm thức của mình quả là khó khăn. Tuy nhiên, một khi tâm của chúng ta thật tĩnh lặng, chúng ta sẽ có khả năng quan sát được chính sự sanh diệt của tâm mình. Lúc đó chúng ta đã phá được sự đồng hóa mình với tâm, với sự nhận thức, với sự hiểu biết, với cái ngã chấp, vân vân. Chánh niệm là một trong những vấn đề quan trọng đối với người tu thiền là phải phát triển cho mình một chánh niệm sâu sắc và đều đặn trong bất cứ việc gì mà mình đang làm, từ lúc vừa mới thức dậy vào buổi sáng cho đến khi đi ngủ vào buổi tối. Lúc vừa mới thức giấc, chúng ta phải để ý ngay đến hơi thở ‘ra-vào’, và cũng bắt đầu từ giây phút đó, chúng ta phải chú ý đến mọi cử động, từ xuống giường, đứng dậy, đi đánh răng, rửa mặt, bước đi, ngồi xuống, ăn sáng, vân vân và vân vân. Cho đến lúc cuối cùng của buổi chiều tối, khi nằm xuống ngủ, chúng ta vẫn phải theo dõi từng hành động một, và theo dõi hơi thở ‘vào-ra’ của mình. Sự thực tập này sẽ mang lại cho chúng ta những lợi ích lớn lao trong thiền quán. Chúng ta không nên nghĩ rằng chỉ có ngồi thiền và đi kinh hành mới là thiền quán,

còn những lúc khác là không quan trọng. Nếu chúng ta suy nghĩ như vậy là chúng ta đã làm mất đi sự liên tục trong việc tu tập của mình. Sự thực tập về sự tỉnh thức mạnh mẽ vào mọi hành động trong ngày của mình còn giúp cho tâm của chúng ta lúc nào cũng tập trung và tĩnh lặng. Kỳ thật, trong cuộc sống này, không có thời gian nào hay hoàn cảnh nào mà không đáng cho chúng ta giữ chánh niệm cả, vì sự chết có thể đến với chúng ta bất cứ lúc nào, mà ngay cả sự giác ngộ cũng có thể xảy ra trong bất cứ giây phút nào. Hãy coi mỗi hành động của chúng ta trong ngày như là một đối tượng của thiền quán. Từ khi vừa mới thức dậy cho đến khi đi ngủ, ghi nhận mọi việc xảy ra một cách rõ ràng và sáng suốt, trong mỗi hành động, khi tắm rửa, khi thay đồ, khi ăn uống. Mỗi khi ý thức được tâm mình phóng đi nơi khác, liền nhẹ nhàng đem nó trở về với hơi thở của mình. Không cần biết nó xảy ra bao nhiêu lần, cứ mỗi lần tâm phóng đi là mỗi lần chúng ta đem được nó trở về với hơi thở, là thì giờ ngồi thiền của chúng ta sẽ rất có lợi ích. Phật tử chơn thuần phải cố gắng đừng để cho thời gian luống qua vô ích!

---o0o---

117. Sự Liên Hệ giữa Định và Tuệ Trong Thiền

Bát Thánh Đạo mà Đức Phật đã dạy là tám con đường chính mà người tu Phật nào cũng phải đi lên để được giác ngộ và giải thoát. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng dù chúng ta đã tiến đến mức độ khá cao trong định, cũng chưa chắc cái định này bảo đảm được cho chúng ta vị trí giác ngộ cuối cùng vì những khuynh hướng ô nhiễm ngầm vẫn chưa bị loại bỏ hoàn toàn. Chúng ta chỉ làm chúng lắng xuống tạm thời mà thôi. Vào bất cứ lúc nào chúng cũng đều có thể trở lại nếu hoàn cảnh cho phép, và đầu độc tâm trí chúng ta nếu chúng ta không luôn áp dụng chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định trong cuộc tu của chính mình. Vì lẽ chúng ta vẫn còn bất tịnh nên chúng ta vẫn còn bị ảnh hưởng bởi những lời cuốn bắt thiện. Dầu chúng ta đã đạt đến trạng thái tâm vắng lặng nhờ chánh định, nhưng chúng ta

vẫn chưa đạt đến trạng thái thanh tịnh tuyệt đối. Như vậy công phu hành thiền nhằm phát triển tâm định vắng lặng không bao giờ là cứu cánh của người tu Phật. Chuyện quan trọng nhất cho bất cứ người tu Phật nào ở đây cũng là phát triển “trí huệ,” vì chính trí huệ mới giúp được chúng ta loại trừ mê hoặc, phá bỏ vô minh để thăng tiến trên con đường giác ngộ và giải thoát.

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm Thứ Tư, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Này thiện tri thức! Pháp môn của ta đây lấy định tuệ làm gốc, đại chúng chớ lầm nói định tuệ riêng. Định tuệ một thể không hai. Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của định. Ngay khi tuệ, định ở tại tuệ; ngay khi định, tuệ ở tại định. Nếu biết được nghĩa này tức là cái học định tuệ bình đẳng. Những người học đạo chớ nói trước định rồi sau mới phát tuệ, hay trước tuệ rồi sau mới phát định, mỗi cái riêng khác. Khởi cái thấy như thể ấy, thì pháp có hai tướng. Miệng nói lời thiện, mà trong tâm không thiện thì không có định tuệ, định tuệ không bình đẳng. Nếu tâm miệng đều là thiện, trong ngoài một thứ, định tuệ tức là bình đẳng. Tự ngộ tu hành không ở chỗ tranh cãi, nếu tranh trước sau tức là đồng với người mê, không dứt sự hơn thua, trở lại tăng ngã và pháp, không lia bốn tướng. Tổ lại nói thêm: “Này thiện tri thức! Định tuệ ví như cái gì? Ví như ngọn đèn và ánh sáng. Có ngọn đèn tức có ánh sáng, không đèn tức là tối, đèn là thể của ánh sáng, ánh sáng là dụng của đèn; tên tuy có hai mà thể vốn đồng một. Pháp định tuệ này lại cũng như thế.”

Theo Phật giáo Nguyên Thủy, niệm được xem như là một sợi dây mạnh mẽ vì nó giữ một vai trò quan trọng trong cả hai loại thiền định là tịnh trú và biệt quán. Niệm là một cơ năng nào đó của tâm và vì vậy, nó là một yếu tố của tâm hay một tâm sở. Không có niệm, một tâm sở tối quan trọng, chúng ta không có khả năng nhận ra bất cứ thứ gì, không thể hay biết đầy đủ các tác phong của chính mình. Được gọi là chánh niệm, vì nó vừa tránh chú tâm sai lạc, mà cũng vừa tránh cho tâm để ý vào những điều bất thiện, và đàng khác nó hướng dẫn tâm của hành giả

trên con đường chân chánh, trong sạch và giải thoát mọi phiền trược. Chánh niệm làm bén nhạy khả năng quan sát của hành giả, và hỗ trợ chánh tư duy và chánh kiến. Hiểu biết và suy tư được có trật tự cũng nhờ chánh niệm. Trong hai kinh Niệm Xứ và Nhập Túc Xuất Túc Niệm, Đức Phật dạy rõ ràng làm cách nào một hành giả có thể hay biết luồng tư tưởng của mình, tỉnh giác theo dõi, ghi nhận và quan sát từng ý nghĩ của chính mình, từ tốt cũng như xấu. Cả hai bài kinh đều cảnh giác chúng ta không nên xao lãng và mơ mộng, cũng như thúc hối chúng ta nên luôn canh chừng và luôn giữ tâm chánh niệm. Kỳ thật, một hành giả chuyên cần tu niệm sẽ ghi nhận rằng chính nhờ sự kiên đọc lại kinh điển sẽ làm cho chúng ta tỉnh giác hơn, quyết tâm hơn, và thận trọng chú niệm nhiều hơn. Khởi nói ai trong chúng ta cũng biết rằng chánh niệm là một đức độ mà không ai có thể xem thường được. Như vậy việc tu tập chánh niệm thật là thiết yếu trong thời buổi hỗn tạp mà chúng ta đang sống đây trong khi rất nhiều người phải gánh chịu khổ đau vì tâm trí mất thăng bằng. Chánh niệm là một phương tiện mang lại tịnh trụ, làm thăng tiến chánh kiến và chánh mạng. Chánh niệm là một yếu tố tối cần thiết cho những hành động của chúng ta trong đời sống hằng ngày cũng như cho tâm linh.

---o0o---

118. Tam Muội

Tam muội là trạng thái của tâm trụ trên một đối tượng duy nhất. Trong Phật giáo Đại Thừa, “samadhi” chỉ sự thăng bằng bên trong, sự yên tĩnh và tập trung tinh thần, hay trạng thái tĩnh tâm hoàn toàn của tinh thần, nhưng không mất đi ý thức về hiện thực. Đây là một trạng thái phi nhị nguyên, mà đặc trưng của nó là mọi sự phân biệt giữa chủ thể và đối tượng, bên trong và bên ngoài, đều biến mất. Chủ thể và đối tượng chỉ là một. Theo Phật giáo, Tam Muội có nghĩa là tâm định tĩnh, không bị quấy rối. Sự nối kết giữa người quán tưởng và đối tượng thiền. Trong nhà Thiền, Tam Muội chẳng những ám chỉ sự quân bình, tĩnh lặng hay nhất

tâm bất loạn, mà nó còn ám chỉ trạng thái tập trung mãnh liệt nhưng không hề gắng sức, mà là sự thấm nhập trọn vẹn của tâm trong chính nó hay là sự trực quan cao rộng (nhập chánh định). Tam Muội và Bồ Đề đồng nhất với nhau theo cái nhìn của tâm Bồ Đề Giác Ngộ, tuy nhiên nhìn theo giai đoạn đang phát triển thì tam muội và ngộ khác nhau. Tam muội còn có nghĩa là định hay tập trung tinh thần vào một đối tượng duy nhất, đạt được do thực tập thiền định hay sự phối hợp giữa thiền định và trí tuệ Bát nhã. Định là trạng thái tập trung tinh thần, kết quả trực tiếp của thiền và quán tưởng. Định là công cụ chính dẫn tới đại giác. Định là trạng thái ý thức phi nhị nguyên, kết hợp cả chủ thể và đối tượng. Định chẳng phải là kèm giữ tâm tại một điểm, mà cũng không là dời tâm từ chỗ này đến chỗ khác, vì làm như vậy là theo tiến trình của nhị nguyên. Bước vào định là bước vào trạng thái tĩnh tâm.

Tam muội gồm có hai loại: 1) định trong thiền chỉ có nghĩa là không phóng tâm, nghĩa là tâm chánh niệm kịp thời và chính xác vào những gì đang xảy ra. Khi tâm chánh niệm một cách tốt đẹp và liên tục vào tất cả những gì đang xảy ra thì tâm sẽ ở vào tình trạng mà thiền giả gọi là định tam muội hay nhập định. Như vậy, nhập định có nghĩa là tâm dính chặt vào đề mục và quán sát đề mục đó. lúc bấy giờ tâm hoàn toàn tập trung, dính chặt vào một đề mục duy nhất, một hình ảnh trong tâm chẳng hạn, như tâm tập trung vào một tượng Phật. Tâm bị hút vào đề mục đó, không bị lay động hay di chuyển đi nơi khác; 2) định trong thiền Minh Sát khác với định trong thiền chỉ ở chỗ tâm chuyển từ đề mục này sang đề mục khác và an định tâm vào đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của tất cả đối tượng. Định trong thiền minh sát cũng bao gồm trường hợp tâm chuyên chú và gắn chặt vào sự an lạc tĩnh lặng của Niết bàn. Trong khi mục đích của thiền chỉ là đạt được trạng thái tâm an lạc và nhập định, thì mục đích của thiền minh sát là đạt được các tầng tuệ giác và giải thoát. Ngoài ra, tam muội còn bao gồm không tam muội, có nghĩa là hiểu

được bản chất của vạn hữu vốn không nên làm cho cái tâm không, cái tôi không, cái của tôi không, khổ không, là giải thoát; vô tướng tam muội, có nghĩa là đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát; và vô nguyện tam muội, có nghĩa là đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát.

Theo Liễu Dur Đại Sư, một cao tăng trong tông phái Tịnh Độ Trung Quốc, người niệm Phật khi đi đến chỗ tuyệt đỉnh tận cùng duy có một định thể là niệm Phật tam muội. Đây là cảnh hư linh sáng lạng, vọng giác tiêu tan, hành giả duy còn trụ tâm nơi tướng hảo hoặc hồng danh của Phật. Nhưng tuy nói trụ mà thật ra vô trụ, vì âm thanh sắc tướng đương thể như huyễn, chính đó là không. Tướng tam muội ấy như thế nào? Khi hành giả chuyên nhứt niệm Phật, quên hết thân tâm ngoại cảnh, tuyệt cả thời gian không gian, đến lúc sức lực cực công thuần, ngay nơi đương niệm tràn vọng bỗng thoát tiêu tan, tâm thể bùng sáng, chứng vào cảnh giới “Vô niệm vô bất niệm.” Cảnh ấy như hư không mây tan, trời xanh một vẻ, niệm, mà không niệm, không niệm mà niệm, không thấy biết mới là sự thấy biết chân thật, có thấy biết tức lạc theo trần. Đến đây thì nước bạc non xanh đều là chân đế, suối reo chim hót toàn diễn diệu thừa, tâm quang bao hàm muôn tượng mà không trụ một pháp, tịch mà chiếu, chiếu mà tịch, đều còn đều mất, tuyệt đãi viên dung. Cảnh giới tam muội đại để là như thế, khó tả nên lời, duy chứng mới thể nghiệm được. Niệm Phật tam muội vẫn là một thể, nhưng để đi vào định cảnh ấy, người xưa đã căn cứ theo kinh, y nơi ý nghĩa và oai nghi hành trì mà chia thành bốn loại tam muội. Bát Chu Tam Muội là loại tam muội mà khi thực hành thì chư Phật hiện ra trước mặt. Còn được gọi là Thường Hành Đạo hay Thường Hành Tam Muội vì phải thực hành không gián đoạn từ 7 đến 90 ngày. Một trong bốn loại tam muội. Những tam muội kia là Tùy Tự Ý Tam Muội, Nhất Hạnh Tam Muội, và Pháp Hoa Tam Muội. Bát Chu có nghĩa là “Phật lập.” Hành trì môn tam muội này có ba oai lực phù trợ: Oai lực của Phật, oai lực của pháp tam muội, và oai lực công đức của người tu. Khi thực hành

Bát Chu Tam Muội, phải lấy chín mươi ngày làm một định kỳ. Trong thời gian ấy, ngày đêm hành giả chỉ đứng hoặc đi, tưởng Đức Phật A Di Đà hiện thân đứng trên đánh mình đủ ba mươi hai tướng tốt, tám mươi vẻ đẹp; hay miệng thường niệm danh hiệu Phật, tâm thường tưởng Phật không xen hở. Khi công thành trong tam muội hành giả thấy Đức Phật A Di Đà và chư Phật mười phương hiện ra đứng trước mình khuyến tấn khen ngợi. Bát Chu Tam Muội cũng gọi là “Thường Hành Đạo.” Người tu khi đi, mỗi bước mỗi tiếng đều không rời danh hiệu Phật, ba nghiệp hành trì không gián đoạn như dòng nước chảy. Pháp này công đức rất cao, song chỉ bậc thượng căn mới kham tu trì, hạng người trung hạ và tinh lực yếu kém không thể thực hành nổi. Nhất Hạnh Tam Muội, có nghĩa là chuyên nhất về một hạnh. Khi tu môn tam muội này, hành giả thường ngồi và chỉ chuyên nhất quán tưởng, hoặc niệm danh hiệu Đức A Di Đà. Lại tuy chỉ tu một hạnh mà được dung thông tròn đủ tất cả hạnh, nên “Nhất Hạnh” cũng gọi là “Viên Hạnh.” Từ pháp tam muội này cho đến hai môn sau, ba hạng căn cơ đều có thể tu tập được. Pháp Hoa Tam Muội, một trong mười sáu môn tam muội trong kinh Pháp Hoa, phẩm Diệu Âm Bồ Tát đã trần thuật. Theo ý chỉ của tông Thiên Thai, thì ba đề viên dung là “Pháp,” quyền thật không hai là “Hoa.” Ví như hoa sen khi cánh hoa chưa nở, mà gương sen thật đã thành, gương với cánh đồng thời; nơi một đóa hoa mà gồm đủ ý nghĩa quyền và thật vậy. Nói theo tông Tịnh Độ thì tức niệm là Phật, tức sắc là tâm; một câu niệm Phật gồm đủ tất cả ba đế, nhiếp cả thật quyền. Nếu tỏ ngộ lý này mà niệm Phật, gọi là tu hạnh Pháp Hoa Tam Muội. Khi tu môn tam muội này, hành giả dùng hai oai nghi ngồi và đi mà thay đổi đề quán Phật hoặc niệm Phật, kỳ cho đến khi nào chứng nhập vào chánh định. Pháp nghi tu tập này lại có phần dễ hơn Nhất Hạnh Tam Muội (không đế, tức lý “không tướng”; giả đế, tức lý “giả tướng”; trung đế, tức lý “thực tướng”). Và “tùy tự ý tam muội,” pháp thức này có nghĩa là tùy tâm hoặc đi đứng, hoặc nằm ngồi, đều nhiếp niệm không rời danh hiệu Đức A Di Đà để tu chứng vào tam muội. Hành nghi đây lại còn có tên là “Lưu

Thủy Niệm Phật.” Ví như dòng nước nơi sông cứ liên tục chảy mãi, dù gặp cây đá ngăn cản, nó chỉ dội lại rồi tìm lối chảy tiếp. Thông thường người tu theo môn này, cứ mỗi buổi khuya lễ Phật A Di Đà bốn mươi tám lạy, Quán Âm, Thế Chí và Đại Hải Chúng mỗi danh hiệu đều bảy lạy, kể quỳ xuống sám hối. Rồi từ đó cho đến tối, lúc đi đứng nằm ngồi đều niệm Phật, hoặc lần chuỗi ghi số, hoặc niệm suông, đến trước khi đi ngủ, lại lễ Phật một lần nữa và đem công đức tu trong ngày, mà phát nguyện hồi hướng vãng sanh. Trong khi hành trì nếu có tiếp xúc với các duyên, khi qua rồi vẫn trở lại niệm Phật. Pháp tu này tuy tùy tiện dễ dàng, nhưng phải khéo tránh bớt duyên và tâm bền bỉ mới mong thành tựu.

---o0o---

119. Tám Loại Giải Thoát Trong Nhà Thiền

Những bài tập thiền định về tám giai đoạn tập trung tư tưởng liên tiếp nhằm mục đích giải thoát khỏi mọi vướng mắc của vật thể hay phi vật thể: 1) Nội hữu sắc tướng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội, hay sự suy tưởng về những hình thức bên trong và bên ngoài thân thể nhằm vượt qua dục vọng. Tự mình có sắc, thấy có sắc. Trong giai đoạn này hành giả tự mình quán thân bất tịnh. 2) Nội vô sắc tướng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội. Sau khi đã vượt qua được những dục vọng bên trong, hành giả tiếp tục suy tưởng về những hình thức ô trược bên ngoài chứ không phải bên trong nhằm tăng cường khả năng vượt qua dục vọng. Quán tưởng nội sắc là vô sắc, thấy các ngoại sắc bất tịnh. 3) Suy tưởng về bản chất vô thường của vật thể để không ham muốn cái đẹp cũng không kinh tởm cái dơ. 4) Không vô biên xứ giải thoát (Không xứ giải thoát Tam muội). Đạt tới lĩnh vực không gian vô hạn. Vượt khỏi hoàn toàn sắc tướng, diệt trừ các tướng hữu đối, không suy tư đến những tướng khác biệt, với suy tư: “Hu không là vô biên: chứng và trú Không Vô Biên Xứ, nơi mọi luyến chấp vào vật chất đều bị tận diệt bằng thiền quán. 5) Thức vô biên xứ giải thoát (Thức xứ giải thoát Tam muội). Đạt tới

lĩnh vực ý thức vô hạn. Vượt khỏi hoàn toàn Hư Không vô biên xứ, với suy tư “Thức là vô biên” chứng và trú Thức vô biên xứ, nơi mọi luyến chấp vào “không” đều bị tận diệt bằng thiền định. 6) Vô sở hữu xứ giải thoát Tam muội. Đạt tới lĩnh vực hư vô. Vượt khỏi hoàn toàn Thức vô biên xứ, với suy tư “không có vật gì” chứng và trú Vô sở hữu xứ, nơi mọi luyến chấp vào thức hoàn toàn bị tận diệt bằng thiền định. 7) Phi tướng phi phi tướng xứ giải thoát Tam muội. Đạt tới lĩnh vực không tri giác cũng không phải không tri giác. Vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tướng phi phi tướng xứ. Nơi đây mọi luyến chấp vào hữu đối hoàn toàn bị đoạn tận bằng thiền định. 8) Diệt thọ tướng định giải thoát (Diệt tận định xứ giải thoát Tam muội). Xóa bỏ mọi tri giác và mọi tình cảm. Vượt khỏi hoàn toàn Phi tướng phi phi tướng xứ, chứng và trú Diệt thọ tướng. Đây là giai đoạn hoàn toàn tịch diệt hay Niết Bàn.

---o0o---

120. Pháp Môn Thiền Định

Theo Phật giáo Đại thừa, cửa giải thoát của Bồ Tát nằm ngay bên trong tự tánh, chứ không phải bên ngoài. Tuy nhiên, Thiền Môn cũng mở rộng bằng cách tu tập Lục Ba La Mật và trì giới cụ túc. Đây là một trong sáu diệu môn hay sáu pháp môn kỳ diệu cho người tu Phật, trở về với chính mình để biết cái tâm năng quán là không có thật. Pháp môn hay tông chỉ nhà Thiền được tìm thấy trong Như Lai Thiền trong các kinh điển, và Tổ Sư Thiền hay Đạt Ma Thiền được Tổ Bồ Đề Đạt Ma truyền sang Trung Quốc (phép thiền màu nhiệm được truyền cho nhau bằng tâm ý giữa các vị tổ sư). Nói chung, có ba kiểu thiền: Tịnh Chỉ, Quán Tưởng và Thiền Hành. Tịnh chỉ là an tâm tịnh, Quán tưởng là chú tâm vào một đối tượng, còn Thiền hành là khi chúng ta đi chúng ta tập trung tư tưởng vào cử động của chân và luôn tỉnh thức. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Này thiện tri thức! Pháp môn tọa thiền này vốn không chấp nơi tâm, cũng không chấp

nơi tịnh, cũng chẳng phải chẳng động. Nếu nói chấp tâm, tâm vốn là vọng; biết tâm như huyễn nên không có chỗ để chấp vậy. Nếu nói chấp tịnh, tánh người vốn là tịnh, bởi vì vọng niệm che đậy chơn như, chỉ cần không có vọng tưởng thì tánh tự thanh tịnh. Khởi tâm chấp tịnh trở lại sanh ra cái tịnh vọng. Vọng không có chỗ nơi, chấp ấy là vọng; tịnh không có hình tướng trở lại lập tướng tịnh, nói là công phu, người khởi kiến giải này là chướng tự bản tánh trở lại bị tịnh trôi. Sao gọi là tọa thiền? Trong pháp môn này không chướng không ngại, ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là tọa, trong thấy tự tánh chẳng động gọi là thiền. Đây thiền tri thức, sao gọi là thiền định? Ngoài lìa tướng là thiền, trong chẳng loạn là định. Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm tức loạn; ngoài nếu lìa tướng, tâm tức chẳng loạn. Bản tánh tự tịnh tự định, chỉ vì thấy cảnh, suy nghĩ cảnh tức là loạn; nếu thấy các cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định vậy. Đây thiền tri thức! Ngoài lìa tướng tức là thiền, trong chẳng loạn tức là định, ngoài thiền trong định, ấy gọi là thiền định. Kinh Bồ Tát Giới nói: “Bản tánh của ta vốn tự thanh tịnh. Đây thiền tri thức! Trong mỗi niệm tự thấy được bản tánh thanh tịnh, tự tu, tự hành, tự thành Phật đạo.”

---o0o---

121. Quán Tướng Môn

Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, quán tướng là như trong Quán Kinh dạy: “Chư Phật Như Lai là thân pháp giới, vào trong tâm tướng của tất cả chúng sanh. Cho nên khi tâm các bạn tưởng Phật, thì tâm ấy chính là 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp tùy hình, tâm ấy là tâm Phật, tâm ấy chính là Phật. Biến chánh biến tri của Phật từ nơi tâm tướng mà sanh. Vì thế các bạn phải nhớ nghĩ và quán tướng kỹ thân Đức Phật kia.” Thiên Thai sơ nói mấy chữ “Chư Phật Như Lai” sắp xuống, là thuyết minh tất cả chư Phật; lại nói mấy chữ “Phải nhớ nghĩ” sắp xuống, là chỉ cho quán tướng riêng Đức Phật A Di Đà,

pháp giới thân là pháp thân của Báo Phật. Tâm chúng sanh tịnh, pháp thân tự hiện, nên gọi là “vào;” như khi vàng hồng nhật mọc lên tắt bóng hiện xuống trầm sông. Đây là chỉ cho Phật thân tự tại, có thể tùy vật hiện hình vậy. Lại “pháp giới thân” là chỉ cho thân Phật, khắp tất cả chỗ, lấy pháp giới làm thể. Khi hành giả chứng được môn Quán Phật Tam Muội này, giải nhập tương ưng, nên nói “vào trong tâm tướng.” “Tâm này là Phật” là Phật nguyên vẫn không, nhân chúng sanh tâm tịnh mới có, sợ e người hiểu lầm cho rằng bỗng nhiên mà có, nên mới nói “là Phật.” Mới khởi tu quán nên nói “làm,” sự tu đã thành nên gọi “là”. Diệu Tông Thích nói: “Muốn tướng thân Phật phải hiểu rõ quán thể. Thể đó là bản giác; từ nơi đây mà khởi thành pháp quán. Bản giác là thân pháp giới của chư Phật, vì chư Phật không sở chứng chi khác, toàn chứng bản tánh của chúng sanh. Nếu thi giác có công, bản giác mới hiện, nên nói “pháp thân từ nơi tâm tướng mà sanh.” Lại Đức Di Đà cùng tất cả chư Phật đồng như một pháp thân, một trí huệ, sự ứng dụng cũng như vậy. Hiểu được thân Đức Di Đà tức là hiểu được thân chư Phật, tỏ được thân chư Phật tức là lộ được thể Di Đà. Cho nên trong văn kinh nói rộng qua chư Phật để kết về sự quán tướng Đức A Di Đà. Từ mấy chữ “thân pháp giới” trở xuống là nói về sự giao cảm của đạo cảm ứng và ước về lý giải nhập tương ưng. Đại Sư Dung Tâm đã phê bình về hai lời giải trên như sau: “Nếu không có lời giải trước, thì môn quán tướng ấy không phải là quán Phật; như không có lời giải sau, e hành giả hiểu lầm rằng thể của chúng sanh và Phật khác nhau, nên hai lời giải đã tác thành cho nhau mà thuyết minh thuyết Quán Pháp vậy.”

---o0o---

122. Pháp Môn Nhẫn Nhục

Pháp nhẫn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Pháp Nhẫn là sự nhẫn nại đạt được qua tu

tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài. Thời kỳ nhẫn nhục, ý nói các bậc đã chứng ngộ chân lý, bậc thứ sáu trong bảy bậc hiền, hay vị thứ ba trong tứ thiện căn. Pháp môn Nhẫn Nhục là một trong sáu pháp Ba La Mật, nhẫn nhục vô cùng quan trọng. Nếu chúng ta tu tập toàn thiện pháp môn nhẫn nhục, chúng ta sẽ chắc chắn hoàn thành đạo quả. Thực tập pháp môn nhẫn nhục, chúng ta chẳng những không nóng tánh mà còn kham nhẫn mọi việc. Ngoài ra, còn có Vô Sanh Pháp Nhẫn. Đây là loại nhẫn đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bát Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này sự trôi dạt về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bát Khởi Pháp Nhẫn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo.

---o0o---

123. Thiền Quán Về Tâm

Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Theo Kinh số 20 trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật nhắc nhở các Tỳ Kheo về năm pháp tu tập tăng thượng tâm để loại trừ tư tưởng bất

thiện. Nếu do tác ý đến một đối tượng nào, những tư duy bất thiện liên hệ đến tham, sân, si khởi lên trong một vị Tỳ Kheo, vị ấy nên để ý đến một đối tượng khác liên hệ đến thiện. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ các tư duy bất thiện mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Ví như một người thợ mộc khéo tay hay đệ tử của người thợ mộc khéo tay làm văng ra và loại bỏ đi một cái nêm thô với cái nêm nhỏ hơn. Cũng vậy, vị Tỳ Kheo sẽ loại trừ đối tượng bất thiện đó bằng cách để ý đến một đối tượng khác được coi là thiện lành hơn. Khi những tư duy bất thiện kết hợp với tham, sân, si được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ những tư duy bất thiện này mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi lên trong vị Tỳ Kheo đã để ý đến một đối tượng khác được xem là thiện, vị ấy cần phải suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện như vậy: “Quả thật những tư duy của mình là bất thiện, đáng chê trách, và đem lại những hậu quả khổ đau.” Nhờ suy xét những bất lợi của tư duy bất thiện như vậy mà những tư duy bất thiện ấy sẽ bị loại trừ. Nếu vị Tỳ Kheo, khi đã suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện, mà chúng vẫn khởi lên, vị ấy nên không chú ý đến những tư duy bất thiện đó nữa, không để ý đến những tư duy bất thiện đó nữa. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nếu vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến những tư duy thiện, suy xét những bất lợi của những tư duy bất thiện, và không để ý đến chúng nữa, mà những tư duy bất thiện vẫn khởi lên, lúc ấy vị Tỳ Kheo cần phải từ bỏ hành tướng (gốc) của những tư duy bất thiện đó. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi sinh trong một vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến sự từ bỏ hành tướng của chúng, vị ấy nên cẩn chặt răng, ép lưỡi lên đóc họng, dùng thiện tâm chế ngự, khắc phục và kiểm soát ác tâm. Khi ấy tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt.

Giữ cái tâm thiền là buông bỏ tất cả mọi dục vọng. Chúng ta cần phải giữ cái tâm không biết vì cái tâm không biết này là cái tâm không thể lay chuyển. Nó giống như cố đi xuyên qua một bức tường thép, tất cả mọi vọng tưởng và dục vọng đều bị đoạn diệt. Như vậy, giữ tâm thiền có nghĩa là quay về với cái tâm bản lai. Tâm bản lai là cái tâm có trước sự suy nghĩ. Sau khi suy nghĩ là có sự đối đãi. Trước khi suy nghĩ thì không có sự đối đãi. Đây là tuyệt đối theo nghĩa của nhà Phật. Trong sự tuyệt đối không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra và nói chỉ một lời là chúng ta sai. Vì vậy, cái tâm trước khi suy nghĩ là cái tâm sáng suốt, không ở trong mà cũng không ở ngoài. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trong thiền quán về tâm, chánh niệm không có thứ gì khác hơn là chánh niệm tự nó. Chư Bồ Tát dùng chánh niệm làm chỗ sở hành, vì đầy đủ niệm xứ. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chánh niệm là một trong mười chỗ sở hành của chư Đại Bồ Tát, vì đầy đủ niệm xứ. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được chỗ sở hành đại trí huệ vô thượng của Đức Như Lai. Theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về ‘Chánh Niệm’ như sau: “Ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.”

---o0o---

124. Vô Tâm

Vô tâm không có nghĩa là không có tâm, vô tâm có nghĩa là cái tâm không vương mắc. Vô tâm là trạng thái của tâm thức trước khi nó bị chia thành nhị biên bởi tư tưởng. Trong Thiên Phật giáo, “Vô Tâm” diễn tả trạng thái tâm thức trước

khi nhị nguyên bị phân chia bởi tư tưởng. Chỉ khi nào trong tâm không còn một vật, ấy là vô tâm. Phật dạy, trong tu tập phải lấy pháp vô tâm để chế ngự vọng tâm. Vô tâm là tâm siêu việt. Tổ Bồ Đề Đạt Ma mang sang Trung Quốc quan điểm của người Ấn về chư pháp đến từ tâm. Cái mà chúng ta gọi là tâm siêu việt vì nó vượt qua giới hạn, như mặt trời không bị mây che. Tất cả các vị nói pháp của Ngài, cho đến tổ thứ năm, đều đồng ý rằng thiền là giữ cho tâm này không bị nhiễm ô. Tâm như minh kính đài, không để cho bụi đóng khi soi nó, nghĩa là người tu phải giữ tâm mình như người soi gương giữ kiếng vậy. Mãi đến khi tiếng sét Huệ Năng nổ lên thì thuyết “Vô Tâm” mới thực sự ra đời. Vô tâm hay vô niệm lấy từ gốc chữ “Vô ngã” tức là không có cái ta, hay sự vắng mặt của cái ta, nó là khái niệm nòng cốt của Phật giáo, tiểu thừa cũng như đại thừa. Ở Đức Phật, nó không phải là một khái niệm triết học mà là một kinh nghiệm đích thực và toàn bộ lý thuyết lập thành quan niệm này đã theo một khuôn khổ tri thức thuộc nơi kinh nghiệm ấy. Khi nó mở rộng và đào sâu, giáo lý vô ngã mang hình thái siêu hình hơn, và giáo lý tánh không phát triển. Ở mức độ kinh nghiệm tác động, giáo lý ấy cũng trở lại như vậy, nhưng giáo lý ‘tánh không’ có một môi trường ứng dụng rộng rãi hơn, và với tư cách triết học nó thâm nhập sâu hơn vào nguồn kinh nghiệm. Vì khái niệm ‘tánh không’ hiện nay được áp dụng không chỉ với kinh nghiệm về sự vắng mặt của cái ta mà còn với kinh nghiệm về sự vắng mặt của sắc tướng nói chung. Tất cả các kinh bát Nhã Ba La Mật Đa đều kịch liệt từ chối khái niệm về con người, về hữu thể, về một đáng sáng tạo, và về bản chất, vân vân. Vô ngã và Tánh Không thực tế tạo thành như một giáo pháp. Với Tánh Không đi kèm với Bát Nhã, hiện nó đã trở thành một trong những đề tài nòng cốt của các kinh.

Nghĩa của ‘vô tâm’ là ‘trạng thái không có tâm’ hay ‘trạng thái không có ý nghĩ.’ Khó lòng tìm thấy một chữ tương đương như vậy trong Anh ngữ trừ chữ “Vô Thức,” mặc dù chữ này cũng phải được dùng theo một nghĩa rõ ràng và rất giới

hạn. Đây không phải là cái mà người ta hiểu bằng chữ “Unconscious” theo nghĩa tâm lý học thông thường, cũng không phải hiểu theo nghĩa mà phân tâm học đã ban cho nó, phân tâm học hiểu Vô Thức sâu hơn nhiều so với sự thiếu ý thức đơn giản, nhưng nó còn hơn cả theo nghĩa những vùng sâu như hố thẳm của các nhà huyền học thời trung cổ, hay theo nghĩa thiên ý như đã có ngay trước khi công bố ngôi Trời. Vô tâm hay vô niệm có tính cách tâm lý học, trong khi vô tướng có tính cách bản thể học và vô trụ có tính cách luân lý học. Vô niệm và vô trụ có nghĩa chủ quan, trong khi vô tướng có nghĩa khách quan. Về mặt thực tiễn mà nói thì cả ba đều cùng chỉ một sự thể, nhưng Thiền hầu như chỉ quan tâm đến phần tâm lý học, sự thể hiện Vô niệm, và cũng có khuynh hướng vượt ra ngoài sự thể hiện của vô niệm này, vì khi khám phá ra một chỗ trụ và tâm hoàn toàn không dính vào tướng, nghĩa là nó cũng không dính mắc vào chính nó; đó là trạng thái vô niệm, hay “không suy nghĩ.” Đến đây chúng ta đã hướng sự nghiên cứu này cho phù hợp với Bát Nhã và Thiền định, vì Huệ Năng trong tinh thần thời đại của ngài, ngài cũng rất quan tâm đến vấn đề Bát Nhã và Thiền định. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Này thiện tri thức, người ngộ được pháp vô niệm thì muôn pháp đều không, người ngộ được pháp vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật, người ngộ được pháp vô niệm thì đến địa vị Phật.”

Vô niệm hay vô tâm có nghĩa đen là không suy nghĩ hay không trí óc. Nhưng trong nhà Thiền, niệm hay tâm còn có nhiều ý nghĩa hơn là suy nghĩ hay trí óc. Vô Niệm và Vô Tâm đều gọi lên một trạng thái tâm thức. Vô tâm là Phật tánh sẵn có nơi mỗi chúng sanh (không phải do nỗ lực mà có cái tâm này, chỉ cần trở về với nó là được). Ý tưởng là khi các bạn nỗ lực để hoàn thành một nhiệm vụ và nếu dốc hết năng lực, cuối cùng các bạn có thể thành công, các bạn tự buông mình với tư cách ý thức. Tuy nhiên, trên thực tế tâm thức của các bạn vẫn còn nỗ lực hoàn thành công việc, trước khi các bạn biết rõ điều đó các bạn thấy sự việc đã xong rồi, “Hoạn nạn của con người là cơ may của thượng đế.” Đó là điều mà người ta muốn

nói bằng câu “Thực hiện được nhiệm vụ nhờ ở vô tâm.” Nhưng người ta cũng có thể hiểu quan niệm của Phật chẳng có tâm theo cách triết học. Vì theo triết học Thiền, tất cả chúng ta đều có sẵn Phật tánh phát sinh Bát Nhã, soi sáng mọi sinh hoạt tinh thần và thể xác của chúng ta. Phật tánh cũng tác động như mặt trời phát sinh ra ánh sáng và sức nóng, hay như tấm gương phản ảnh tất cả những gì xuất hiện trước nó, nghĩa là một cách vô thức, với “vô tâm” theo nghĩa trạng từ. Vì vậy người ta nói rằng “Phật vô tâm” hay “nhờ thành Phật người ta hiểu vô niệm.” Do đó, một cách triết lý mà nói, không cần bất cứ một nỗ lực có ý thức nào cả, kỳ thật chúng chỉ là những chướng ngại cho sự thành Phật mà thôi. Chúng ta vốn là những vị Phật. Nói thành một cái gì đó là phạm Thánh và theo lý luận học, là một sự trùng lập. Do đó “không có tâm” hay “yêu thích vô niệm,” do vậy nó có nghĩa là không có tất cả mọi nỗ lực xảo diệu, tự tạo hay giả dối bên ngoài, tất cả đều trái ngược với vô tâm.

Theo Thiền sư Thần Hội trong Thiền Sư Trung Hoa, chúng ta đừng để bị dính tướng. Không bị dính tướng có nghĩa là chơn như. Chơn như có nghĩa là gì? Chơn như có nghĩa là Vô Niệm. Vô Niệm là gì? Vô Niệm là không nghĩ đến có hay không, không nghĩ đến thiện hay ác, không nghĩ đến hữu hạn hay vô hạn, không nghĩ đến lượng hay vô lượng, không nghĩ đến giác ngộ hay đạt đến giác ngộ, cũng không nghĩ đến Niết Bàn: ấy là Vô Niệm. Vô Niệm không là gì khác hơn là Bát Nhã Ba La Mật Đa. Bát Nhã Ba La Mật Đa không là gì khác hơn là Nhất Thể Tam Muội. Chính vì vậy khi tu tập thiền quán, mỗi lần tâm niệm khởi lên, hãy quay trở về quán lấy nguồn tâm. Khi tâm niệm chết, sự quán tâm tự tiêu tan. Đây là Vô Niệm. Vô Niệm này tuyệt đối tự tại với tất cả cảnh, vì nếu còn có cảnh, không thể biết nó là Vô Niệm. Thiền sư Thần Hội còn miêu tả Vô Niệm như sau: “Thấy Vô Niệm tức là hiểu Tự Tánh; hiểu Tự Tánh không phải là biết một cái gì đó, không biết các pháp chính là Thiền của Như Lai. Tự Tánh xưa nay hoàn toàn thanh tịnh, bởi vì không có gì có thể làm chủ được cái Thể của nó. Thấy như thế tức là bình

đăng với Như Lai, không bị dính mắc với các tướng, dứt hết các tập khí vọng tưởng, tự được công đức thanh tịnh tuyệt đối, là đạt được chân giải thoát vậy.” Đối với những ai thấy được Vô Niệm thì nghiệp tự nhiên ngừng hoạt động, ưa thích vọng niệm và nỗ lực diệt nghiệp bởi làm lần còn dùng để làm gì nữa? Vượt qua hai tướng có không, thường ưa thích Trung Đạo tức là Vô Niệm. Vô Niệm tức là niệm cái Một tuyệt đối, tức là có toàn trí, nó chính là Bát Nhã. Bát Nhã là Như Lai Thiên.

Thiền sư Đại Châu Huệ Hải, một đại đệ tử của Mã Tổ, xác nhận trong Đón Ngộ Nhập Đạo Yếu Môn Luận của sư như sau: “Vô Niệm là Vô Tâm trong tất cả cảnh, nghĩa là không bị một cảnh nào hạn định, không một ái nhiễm, không một dục vọng. Đối với tất cả trần cảnh, song vẫn luôn luôn tự tại với tất cả hình thức cảm nhận, đó là Vô Niệm. Vô Niệm được nhận biết như thế để thực niệm chính nó. Nhưng niệm về niệm là một hình thức sai lầm về Vô Niệm. Tại sao vậy? Kinh nói rằng sáu thức khởi niệm là có tà niệm, kẻ nào ưa thích sáu thức là làm lần, khi một người tự tại với sáu thức là có ý chơn niệm. “Thấy Vô Niệm” không có nghĩa theo hình thức nội quan, nó không thuộc về sự rơi vào trạng thái xuất thần, nó cũng không ở trong trạng thái xuất thần, cũng không ở trong trạng thái lãnh đạm và vô tình, mà tất cả dấu vết của ý thức thông thường biến mất trong đó. “Thấy Vô Niệm” là có ý thức, song không ý thức về tự tánh. Vì các phạm trù của luận lý học về hữu hay vô sẽ thay thế tự tánh trong lãnh vực thống trị của tâm lý học thực nghiệm, nơi mà nó không còn là cái mà nó hiện hữu trong chính nó. Mặt khác, nếu Vô Niệm có nghĩa là mất ý thức thì nó đồng nghĩa với chết hay ít ra nó cũng đồng nghĩa với một sự ngưng trệ nhất thời của sự sống. Nhưng điều này không thể có được, bởi vì Tự Tánh chính là Tâm vì theo Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa và các kinh khác của Đại Thừa thì “Không thể nào không có ý thức trong tất cả mọi cảnh bởi vì bản tánh tối hậu của tất cả các pháp là tánh “không” bởi vì rốt ráo không có một hình tướng nào người ta có thể đặt bàn tay trên đó. Tính cách bất khả đắc này

của tất cả các pháp chính là Chơn Như, là cái tướng toàn hảo nhất của Như Lai. Như thế Vô Niệm là thực tại tối hậu, là chơn tướng, là thân toàn hảo nhất của Như Lai. Chắc chắn nó không phải là một sự trừu tượng mơ hồ, cũng không phải là một định đề thuần khái niệm, mà là một kinh nghiệm sống theo nghĩa sâu nhất.

---o0o---

125. Yếu Tố và Động Lực Cần Thiết Cho Sự Giác Ngộ

Theo Thiền Sư Bạch Ẩn, có ba yếu tố cần thiết để đưa tới giác ngộ trong tu chứng hay trong bất cứ nỗ lực nào: đại tín, đại nghi và đại quyết định. Chẳng phải qua sách vở hay kinh kệ mà chúng ta học được ba yếu tố này, mà người ta phải học chúng bằng kinh nghiệm sống hằng ngày. Nếu người ta không bị ép buộc phải sống thực với ba yếu tố này, người ta sẽ không bao giờ có sự kiên trì để vượt qua những khó khăn trên đường tu Thiền. Trong nhà thiền, đại tín có nghĩa là tin tưởng nơi thầy mình và nơi chân lý mà thầy của mình là biểu tượng. Nếu phân tích một cách rít ráo, đó là niềm tin nơi năng lực vô tận của Phật tính mà chúng ta đều vốn đã có sẵn. Đại nghi có vẻ như là đối nghịch với sự tin tưởng, thực ra đại nghi khiến ta thường xuyên ý thức đến sự non kém của mình, cũng như những gì mà chúng ta hằng ôm ấp trong tâm. Từ cái lực nội tại của con người, Phật tính, đã sanh ra một truyền thống trí tuệ thật kỳ diệu, và chúng ta tin tưởng vững chắc nơi trí tuệ này. Nhưng khi tự xét đến sự non yếu của chính mình và thấy không thể chấp nhận được, chúng ta sẽ thường mang một vấn đề thắc mắc trong tâm, một sự xung đột nội tại. Từ đó chúng ta phải tiến tới sự quyết tâm, có nghĩa là kiên trì tu tập trong sự dũng cảm. Bên cạnh đó, có bốn động lực giác ngộ: tự lực, tha lực, nghiệp lực tiền kiếp, và ngoại lực.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, có mười điều kiện khởi đầu đưa đến ước vọng giác ngộ tối thượng: đầy đủ thiện căn, tu tập các thiện hạnh, chứa nhóm đầy đủ các tu

lượng, cung kính cúng dường chư Phật, thành tựu đầy đủ các tịnh pháp, thân cận các thiện tri thức, tâm hoàn toàn thanh tịnh, tâm quảng đại được kiên cố, tín căn được bền vững, và sẵn sàng tâm đại bi. Theo Kinh Hoa Nghiêm, vấn đề ước vọng giác ngộ tối thượng cần thiết cho hành giả, có mười lý do liên hệ đến đời sống khiến hành giả mong cầu giác ngộ: để chứng được Phật trí, để đạt được mười oai lực, để đạt được đại vô úy, để đạt được pháp bình đẳng của Phật, để hộ trì cứu bạt cả thế gian, để làm thanh tịnh tâm từ bi, để đạt được vô phân biệt trí (khắp mười phương thế giới không gì là không biết đến), để làm thanh tịnh Phật độ khiến cho tất cả không còn vướng mắc, để trong khoảng một niệm mà tri nhận cùng khắp quá khứ, hiện tại và vị lai, và để chuyển đại pháp luân trong tinh thần không khiếp sợ.

Ngoài ra, theo Kinh Hoa Nghiêm, có 11 tâm dẫn đến giác ngộ. Tâm thứ nhất là Tâm Đại Bi. Theo Kinh Hoa Nghiêm, đây là một trong 11 tâm dẫn đến giác ngộ. Mong bảo bọc hết thảy chúng sanh. Tâm thứ nhì là Tâm Đại Từ. Tâm luôn luôn muốn làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh. Tâm thứ ba là Tâm An Lạc. Tâm mong làm cho kẻ khác hạnh phúc, vì thấy họ chịu đựng đủ mọi hình thức khổ não. Tâm thứ tư là Tâm Lợi Ích. Tâm mong làm lợi ích cho kẻ khác, cứu rỗi họ thoát khỏi những hành vi sai quấy và tội lỗi. Tâm thứ năm là Tâm Ai Mẫn. Tâm mong bảo bọc hết thảy chúng sanh thoát khỏi những tâm tưởng khốn quẫn. Tâm thứ sáu là Tâm Vô Ngại. Tâm muốn dẹp bỏ tất cả chướng ngại cho kẻ khác. Tâm thứ bảy là Tâm Quảng Đại. Tâm đầy khắp cả vũ trụ. Tâm thứ tám là Tâm Vô Biên. Tâm vô biên như hư không. Tâm thứ chín là Tâm Vô Cấu Nhiễm. Tâm thấy hết thảy chư Phật. Tâm thứ mười là Tâm Thanh Tịnh. Tâm thứ mười một là Tâm Trí Tuệ. Tâm nhờ đó có thể bước vào biển lớn nhất thiết trí.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, có mười ba yếu tố dẫn đến sự giác ngộ tối thượng. Yếu tố thứ nhất là tâm đại bi là yếu tố dẫn đầu. Yếu tố thứ nhì là trí siêu việt là yếu tố chỉ đạo. Yếu tố thứ ba là phương tiện là yếu tố hộ trì. Yếu tố thứ tư là thâm tâm là chỗ nương tựa. Yếu tố thứ năm là Bồ Đề tâm là kho tàng đồng đẳng với oai lực của

Như Lai. Yếu tố thứ sáu là Bồ Đề Tâm có khả năng phân biệt lực và trí của hết thảy chúng sanh. Yếu tố thứ bảy là Bồ Đề tâm hướng tới trí vô ngại. Yếu tố thứ tám là Bồ Đề tâm tùy thuận với trí tự nhiên. Yếu tố thứ chín là Bồ Đề tâm có thể giáo hóa Phật đạo cho hết thảy chúng sanh tùy thuận với trí siêu việt. Yếu tố thứ mười là Bồ Đề tâm trải rộng khắp biên tế của pháp giới rộng lớn như hư không. Yếu tố thứ mười một là trí huệ nơi quả vị Phật, trí đó thấy hết mọi sự trong không gian và thời gian; cái trí vượt ngoài cảnh giới tương đối và sai biệt vì nó thâm nhập khắp mọi biên tế của vũ trụ và trực nhận cái chân thường trong chớp mắt. Yếu tố thứ mười hai là năng lực ý chí đốn ngã mọi chướng ngại nằm cản trở đường đi khi nó muốn đạt tới mục đích tối hậu, nó giải thoát tất cả thế gian ra khỏi sự trói buộc của sống và chết. Yếu tố thứ mười ba là đại từ và đại bi song song với trí và lực không ngớt thi thiết phương tiện đem lại an lành cho hết thảy chúng sanh.

---o0o---

126. Tám Đặc Điểm Chính Của Giác Ngộ

Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, Thiền sư Đại Huệ vào thế kỷ thứ 11 đã nêu ra tám đặc điểm chính của ‘Ngộ’. Thứ nhất là “Bội Lý”. Chứng ngộ không phải là một kết luận mà người ta đạt được bằng suy luận; nó coi thường mọi xác định của trí năng. Những ai đã từng kinh nghiệm điều này đều không thể giải thích nó một cách mạch lạc và hợp lý. Một khi người ta cố tình giải thích nó bằng ngôn từ hay cử chỉ, thì nội dung của nó đã bị thương tổn ít nhiều. Vì thế, kẻ sơ cơ không thể với tới nó bằng những cái hiển hiện bên ngoài, mà những ai đã kinh nghiệm qua một lần chứng ngộ thì thấy rõ ngay những gì thực sự không phải là nó. Kinh nghiệm chứng ngộ do đó luôn luôn mang đặc tính ‘bội lý,’ khó giải, khó truyền. Theo Thiền sư Đại Huệ thì Thiền như là một đồng lửa cháy lớn; khi đến gần nhất định sém mặt. Lại nữa, nó như một lưỡi kiếm sắp rút ra khỏi vỏ; một khi rút ra thì nhất định có kẻ mất mạng. Nhưng nếu không rút ra khỏi vỏ,

không đến gần lửa thì chẳng hơn gì một cục đá hay một khúc gỗ. Muốn đến nơi thì phải có một cá tính quả quyết và một tinh thần sung mãn. Ở đây chẳng có gọi lên một chút suy luận lạnh lùng hay phân biệt thuần túy siêu hình, nhận thức; mà là một ý chí vô vọng quyết vượt qua chướng ngại hiểm nghèo, một ý chí được thúc đẩy bởi một năng lực vô lý hay vô thức nào đó, ở đằng sau nó. Vì vậy, sự thành tựu này cũng xem thường luôn cả trí năng hay tâm tưởng.

Đặc điểm thứ nhì là “Tuệ Giác”. Theo Những Kinh Nghiệm Tôn Giáo, James có nêu ra đặc tính trí năng ở những kinh nghiệm thần bí, và điều này cũng áp dụng cho kinh nghiệm của Thiên, được gọi là ngộ. Một tên khác của ‘ngộ’ là ‘Kiến Tánh,’ có vẻ như muốn nói rằng có sự ‘thấy’ hay ‘cảm thấy’ ở chứng ngộ. Khi cần phải ghi nhận rằng cái thấy này khác hẳn với cái mà ta thường gọi là tri kiến hay nhận thức. Chúng ta được biết rằng Huệ Khả đã có nói về sự chứng ngộ của mình, được Tổ Bồ Đề Đạt Ma ẩn khả như sau: “Theo sự chứng ngộ của tôi, nó không phải là một cái không hư toàn diện; nó là tri kiến thích ứng nhất; chỉ có điều là không thể diễn thành lời.” Về phương diện này, Thần Hội nói rõ hơn: “Đặc tính duy nhất của Tri là căn nguyên của mọi lẽ huyền diệu.” Không có đặc tính trí năng này, sự chứng ngộ mất hết cái gay gắt của nó, bởi vì đây quả thực là đạo lý của chính sự chứng ngộ. Nên biết rằng cái tri kiến được chứa đựng ở chứng ngộ vừa có quan hệ với cái phổ biến vừa liên quan đến khía cạnh cá biệt của hiện hữu. Khi một ngón tay đưa lên, từ cái nhìn của ngộ, cử chỉ này không phải chỉ là hành vi đưa lên mà thôi. Có thể gọi đó là tượng trưng, nhưng sự chứng ngộ không trở vào những gì ở bên ngoài chính cái đó, vì chính cái đó là cứu cánh. Chứng ngộ là tri kiến về một sự vật cá biệt, và đồng thời, về thực tại đằng sau sự vật đó, nếu có thể nói là đằng sau.

Đặc điểm thứ ba là “Tự Tri”. Cái tri kiến do ngộ mà có là rốt ráo, không có thành kết nào của những chứng cứ luận lý có thể bác bỏ nổi. Chỉ thẳng và chỉ riêng, thể

là đủ. Ở đây khả năng của luận lý chỉ là để giải thích điều đó, để thông diễn điều đó bằng cách đối chiếu với những thứ tri kiến khác đang tràn ngập trong tâm trí chúng ta. Như thế ngộ là một hình thái của tri giác, một thứ tri giác nội tại, phát hiện trong phần sâu thẳm nhất của ý thức. Đó là ý nghĩa của đặc tính tự tri; tức là sự thực tối hậu. Cho nên người ta thường bảo rằng Thiền giống như uống nước, nóng hay lạnh tự người uống biết lấy. Tri giác của Thiền là giới hạn cuối cùng của kinh nghiệm; những kẻ ngoại cuộc không có kinh nghiệm ấy không thể phủ nhận được.

Đặc điểm thứ tư là “Khẳng Nhận”. Những gì thuộc tự tri và tối hậu thì không bao giờ có thể là phủ định. Bởi vì, phủ định chẳng có giá trị gì đối với đời sống của chúng ta, nó chẳng đưa chúng ta đến đâu hết, nó không phải là một thế lực đẩy đi và cũng chẳng kéo dừng lại. Mặc dù kinh nghiệm chúng ngộ đôi khi được diễn tả bằng những từ ngữ phủ định; chính ra, nó là một thái độ khẳng định nhận hưởng đến mọi vật đang hiện hữu; nó chấp nhận mọi vật đang đến, bất chấp những giá trị đạo đức của chúng. Các nhà Phật học gọi đó là “Nhẫn,” nghĩa là chấp nhận mọi vật trong khía cạnh tuyệt đối và siêu việt của chúng, nơi đó, chẳng có dấu vết của nhị biên gì cả. Người ta có thể bảo đây là chủ trương phiếm thần. Nhưng từ ngữ này có một ý nghĩa triết học quá rõ và không thích hợp ở đây chút nào. Giải thích kiểu đó, kinh nghiệm của Thiền bị đặt vào những ngộ nhận và ‘ô nhiễm’ không cùng. Trong bức thư gửi cho Đạo Tổng, Đại Huệ viết: “Thánh xưa nói rằng Đạo chẳng nhờ tu, mà chỉ đừng làm ô nhiễm.” Dù nói tâm hay nói tánh đều là ô nhiễm, nói huyền hay nói diệu đều là ô nhiễm; tọa Thiền tập định là ô nhiễm; trước ý tư duy là ô nhiễm; mà nay viết nó ra bằng bút giấy cũng là sự ô nhiễm đặc biệt. Vậy thì, chúng ta phải làm gì để dẫn dắt chính mình và ứng hợp mình với nó? Cái bửu kiếm của kim cương treo đó đang hãm chặt dứt cái đầu này. Đừng bận tâm đến những thị phi của nhân gian. Tất cả Thiền là thế đó: và ngay đây hãy tự ứng dụng đi. Thiền là Chân như, là một khẳng nhận bao la vạn hữu.

Đặc điểm thứ năm là “Siêu Việt”. Thuật ngữ có thể sai biệt trong các tôn giáo khác nhau, nhưng trong chứng ngộ luôn luôn có điều mà chúng ta có thể gọi là một cảm quan siêu việt. Cái vô cá biệt bao phủ chặt cứng nhân cách sẽ vỡ tung trong giây phút chứng ngộ. Điều thiết yếu là không phải mình được hợp nhất với một thực thể lớn hơn mình hay được thu hút vào trong đó, nhưng cá thể vốn được duy trì chắc cứng và tách biệt hoàn toàn với những hiện hữu cá biệt khác, bây giờ thoát ra ngoài những gì buộc siết nó, và hòa tan vào cái không thể mô tả, cái khác hẳn với tập quán thường nhật của mình. Cảm giác theo sau đó là cảm giác về một sự cởi mở trọn vẹn hay một sự an nghỉ hoàn toàn, cái cảm giác khi người ta đã rốt ráo đạt đến mục tiêu. “Trở về quê nhà và lặng lẽ nghỉ ngơi” là một thành ngữ thường được các Thiền gia dẫn dụng. Câu chuyện đũa con hoang trong Kinh Pháp Hoa và trong Kinh Kim Cang Tam Muội cũng trở vào cái cảm giác mà người ta có ở giây phút của kinh nghiệm chứng ngộ. Nếu người ta chú trọng về mặt tâm lý chứng ngộ, thì chúng ta chỉ có thể nói được một điều duy nhất: đó là một siêu việt; gọi nó là siêu việt tuyệt đối. Ngay chữ siêu việt cũng đã nói quá đáng rồi. Khi một Thiền sư bảo “Trên đầu không một chiếc nón, dưới chân không một tấc đất, thì đây có lẽ là một thành ngữ chính xác.

Đặc điểm thứ năm là “Vô Ngã”. Có lẽ khía cạnh đáng chú ý nhất của kinh nghiệm Thiền là ở chỗ nó không có dấu vết nhân ngã. Trong sự chứng ngộ của Phật giáo, không hề có chút dính dáng với những quan hệ và xúc cảm cá nhân bằng những từ ngữ thông diễn dựa trên một hệ thống hữu hạn của tư tưởng; thực tình, chẳng liên quan gì với chính kinh nghiệm. Dù ở đâu đi nữa, thì sự chứng ngộ hoàn toàn mang tính cách vô ngã, hay đúng hơn, trí năng tối thượng. Không những sự chứng ngộ chỉ là một biến cố bình thường, nhạt nhẽo, mà cái cơ duyên kích phát như cũng vô vị và thiếu hẳn cảm giác siêu nhiên. Sự chứng ngộ được kinh nghiệm ngay trong mọi biến cố bình sinh. Nó không xuất hiện như một hiện tượng phi thường mà

người ta thấy ghi chép trong các tác phẩm thần bí của Thiên Chúa giáo. Khi sự bùng vỡ của tâm trí bạn đã đến lúc chín mùi, người ta nắm tay bạn, vỗ vai bạn, mang cho một chén trà, gây một chú ý tầm thường nhất, hay đọc một đoạn kinh, một bài thơ, bạn chứng ngộ tức khắc. Ở đây chẳng có tiếng gọi của Thánh linh, chẳng có sự sung mãn của Thánh sủng, chẳng có ánh sáng vinh danh nào hết. Và ở đây chẳng chút sắc màu lộng lẫy; tất cả đều xám xịt, không một chút ấn tượng, không một chút quyến rũ.

Đặc điểm thứ bảy là “Cảm Giác Siêu Thoát”. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận Tập II, cảm giác siêu thoát kèm theo sự chứng ngộ, là vì nó bẻ gãy giới hạn phân biệt cá thể; và đây không phải chỉ là một biến cố tiêu cực mà hoàn toàn tích cực, chứa đầy ý nghĩa, bởi vì nó chính là một sự triển khai cá thể đến vô cùng. Mặc dù chúng ta không luôn luôn để ý, nhưng cảm giác thông thường nói lên tất cả những nhiệm vụ ý thức của chúng ta là cảm giác hữu hạn và lệ thuộc, bởi vì chính ý thức là hậu quả của hai thế lực tương duyên hay giới hạn lẫn nhau. Trái lại, chứng ngộ chính là xóa bỏ sự đối lập của hai đầu mối, trong bất cứ chiều hướng nào, và sự đối lập này là nguyên lý của ý thức, trong khi đó, chứng ngộ là thể hiện cái vô thức vượt ngoài đối đãi. Vì vậy, để giải phóng khỏi tình trạng đối lập ấy, người ta phải tạo ra một cảm giác vượt lên trên tất cả. Một tay lang bạt, sống ngoài vòng pháp luật, đến đâu cũng bị bạc đãi, không phải chỉ bởi những kẻ khác mà còn bởi chính mình, nó thấy rằng mình là sở hữu chủ của tất cả tài sản, và uy quyền mà một sinh vật có thể đạt được trong cõi đời này, sao lại có thể thế, nếu không cảm giác được kỳ cùng vẻ tự tôn tự đại của mình? Một Thiền sư nói: “Lúc chứng ngộ là lúc thấy ra một lâu đài tráng lệ xây bằng pha lê trên một tơ hào độc nhất; nhưng khi không chứng ngộ, lâu đài tráng lệ ấy khuất lấp sau một tơ hào mà thôi.” Một Thiền sư khác đã dẫn dụ Kinh Hoa Nghiêm: “Này các thầy hãy xem kìa! Ánh sáng rực rỡ đang tỏa khắp cả đại thiên thế giới, cùng lúc hiển hiện tất cả những núi Tu Di,

những mặt trời, những mặt trăng, những bầu trời và cõi đất, nhiều đến hàng trăm nghìn ức số. Nay các Thầy, các Thầy có thấy ánh sáng ấy chằng?” Thế nhưng, cảm giác siêu thoát của Thiền đúng ra là một cảm giác trầm lặng của cõi lòng tri túc; nó chẳng có chút gì lộ lộ, khi giây phút sáng lạn đầu tiên đã đi qua. Cái vô thức ấy không bộc lộ ồn ào ở Thiền.

Đặc điểm thứ tám là “Đốn Ngộ Nhất Thời”. Sự Chứng ngộ diễn ra một cách đường đột; và đó là một kinh nghiệm trong nhất thời. Thực sự, không phải là đường đột và nhất thời, thì không phải là ngộ. Đốn là đặc điểm của dòng Thiền Huệ Năng, kể từ khởi nguyên của nó vào cuối thế kỷ thứ bảy. Đối thủ của Ngài là Thần Tú, nhân mạnh trên sự khai triển tuần tự của tâm thức. Như vậy các đồ đệ của Huệ Năng hiển nhiên là những người tích cực chủ trương giáo lý đốn ngộ. Kinh nghiệm đốn ngộ này mở ra một nhãn giới hoàn toàn mới mẻ ngay trong một khoảnh khắc (ekamuhurtena) và toàn thể đời sống bấy giờ được đánh giá từ một quan điểm mới mẻ hẳn.

---o0o---

127. Trở Về Sự Tĩnh Lặng

Người ta vì đã quá quen với tiếng động và chuyện trò nên lúc nào không có nói chuyện là người ta cảm thấy cô đơn quanh quẽ. Nhưng nếu chúng ta tự rèn luyện nghệ thuật trau dồi sự im lặng” thì từ từ chúng ta sẽ thấy thích thú với sự im lặng. Hãy lặng lẽ tiến bước giữa cảnh ồn ào nhộn nhịp và nhớ rằng có sự an lạc trong im lặng. Chúng ta phải có lúc xa rời cuộc sống ồn ào để rút vào ẩn dật để tìm sự im lặng, dù rằng chỉ là một giai đoạn tạm thời. Đó là một hình thức nhàn lạc của kiếp nhân sinh. Trong nếp sống ẩn dật đơn độc, chúng ta sẽ chứng nghiệm giá trị của những phút trầm lặng. Chúng ta hành trình trở vào bên trong của chính chúng ta. Khi chúng ta rút lui vào im lặng, chúng ta sẽ tuyệt đối đơn độc để nhìn vào thực chất của chính chúng ta, thấy chúng ta đúng như sự thật mà chúng ta là, và chùng

đó chúng ta có thể học hỏi được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của cuộc sống bình thường. Con người hiện đại khao khát nếp sống đơn độc. Một ít thì giờ độc cư mỗi ngày, một ít thì giờ xa lìa đám đông cuồng loạn là rất cần thiết để giữ thăng bằng cho tâm trí, cái tâm trí mà từ bấy lâu nay đã lâm bệnh vì hồi hải quay cuồng, vì ồn ào huyên náo, vì va chm tranh đua trong cuộc sống hiện đại. Chính nhờ cuộc sống đơn độc mà tâm con người có thể đạt được sức mạnh. Con người hôm nay hình như chỉ mong cầu hạnh phúc từ bên ngoài, thay vì quay trở về với chính mình. Người ta lại hướng ngoại cầu hình. Hạnh phúc không tùy thuộc vào thế giới bên ngoài. Văn minh hiện đại không phải là một thứ phước đức không pha trộn. Hình như con người mưu tìm hạnh phúc từ bên ngoài mình. Khoa học và kỹ thuật hình như đã hứa hẹn biến đổi thế gian này thành ra một thiên đàng. Ngày nay người ta không ngừng hoạt động nhắm về mọi hướng nhằm cải thiện thế giới. Các nhà khoa học nhiệt tình và quyết chí theo đuổi những phương pháp và những cuộc thí nghiệm. Cố gắng của con người để giúp vén lên bức màn bí mật bao trùm và che kín thiên nhiên vẫn tiếp tục bất khuất. Những khám phá và những phương pháp truyền thông hiện đại đã tạo được nhiều thành quả ly kỳ. Tất cả những cải thiện trên, mặc dù đã mang lại nhiều thành quả tiến bộ và tốt đẹp, đều hoàn toàn thuộc về ngoại cảnh và có tính cách vật chất. Mặc dù đã tạo được nhiều ưu điểm và những tiến bộ khoa học kỹ thuật kể trên, con người vẫn chưa kiểm soát được cái tâm của chính mình. Bên trong luồng trôi chảy của tâm và thể xác có những kỳ diệu mà các nhà khoa học có thể còn phải bỏ ra nhiều năm nữa để khám phá.

Nếu chúng ta tự rèn luyện nghệ thuật trau dồi sự im lặng, chúng ta sẽ cảm thấy thích thú với sự im lặng. Hãy lặng lẽ trong cảnh ồn ào náo nhiệt và nhớ rằng có sự an lạc trong lặng lẽ. Xã hội chúng ta đang sống là một xã hội ồn ào và mang tính chất thương mại. Nếu chúng ta không tìm thời gian rảnh rỗi cho mình, chúng ta sẽ

chẳng bao giờ có được thời gian rảnh rỗi. Phật tử thuần thành phải có thời gian ẩn dật lặng lẽ cho riêng mình. Thịnh thoảng chúng ta phải tách rời ra khỏi sự nhộn nhịp quay cuồng để sống yên tĩnh. Đó là một hình thức an lạc trong kiếp sống hiện tại của chúng ta. Trong nếp sống ẩn dật đơn độc, chúng ta sẽ có cơ hội chứng nghiệm được giá trị của trầm tư mặc tưởng, chúng ta sẽ có dịp làm một cuộc hành trình trở về với nội tâm của chính mình. Khi rút vào ẩn dật, chúng ta sẽ tuyệt đối đơn độc để nhìn chúng ta, nhìn vào thực chất của chính mình, và chúng ta có thể học được phương cách vượt qua vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của mà chúng ta thường kinh qua. Thời gian chúng ta dùng cho việc quán niệm tĩnh mặc không phải là vô ích, về lâu về dài nó sẽ giúp tạo cho chúng ta một bản chất mạnh mẽ. Sẽ có lợi ích cho việc làm thường ngày và sự tiến bộ nếu chúng ta có thể tự tách mình với công việc thường nhật và dành một hay hai ngày cho việc yên tĩnh hành thiền. Đây chắc chắn không phải là trốn chạy để sống nhàn, nhưng đây là phương cách tốt nhất để làm cho tâm chúng mạnh mẽ hơn và những phẩm chất tinh thần của chúng ta tốt đẹp hơn. Đó là những lợi lạc của sự tự quán sát chính mình. Chính nhờ quán sát những tư tưởng và cảm thọ của chính mình mà chúng ta có thể thấy sâu vào ý nghĩa của sự việc bên trong chúng ta, từ đó chúng ta có thể khám phá ra năng lực hùng mạnh bên trong của chính mình. Nếu chúng ta còn dính mắc nhiều việc thế tục, không dễ gì tự cắt lìa hay tách rời khỏi thế sự và ngồi lại một nơi yên tĩnh, đúng giờ đúng giấc mỗi ngày để hành thiền một cách đầy đủ. Nhưng nếu thật sự muôn, với ý chí mãnh liệt, chắc chắn là mỗi ngày chúng ta có thể dành ra một ít thì giờ ngắn ngủi để hành thiền, hoặc lúc bình minh hoặc ngay trước khi đi ngủ, hoặc bất cứ lúc nào mà tâm chúng ta sẵn sàng lắng đọng để được tập trung. Nếu ngày này qua ngày khác chúng ta có thể cố gắng trở về sự tĩnh lặng như vậy, ắt chúng ta có thể thực hành công việc này một cách tốt đẹp và hữu hiệu hơn, chúng ta sẽ có nhiều can đảm để đối đầu với những lo âu và phiền toái của cuộc đời một cách mạnh dạn hơn, và chúng ta sẽ dễ dàng đạt đến trạng thái thoải mái

hơn. Đây là một công trình đáng cho chúng ta thực hiện. Chúng ta chỉ cần nhẫn nhục kiên trì và bền chí cố gắng thực hành, và nếu thực lòng chúng ta sẽ có nhiều hy vọng thành công. Nếu có thể được chúng ta nên trở về sự tĩnh lặng đều đặn hằng ngày, vào giờ giấc nhất định, trong một thời gian đáng kể, và không nên nóng lòng trông chờ kết quả. Những biến đổi tâm lý không diễn tiến nhanh chóng.

Người ta đi tìm giải pháp cho những vấn đề khác nhau của mình nhưng vẫn thất bại, vì phương pháp và lối đề cập vấn đề sai lạc. Họ tưởng rằng tất cả vấn đề đều có thể giải quyết từ bên ngoài. Nhưng phần lớn các vấn đề nằm bên trong, chứ không phải ở bên ngoài. Các vấn đề ấy đều xuất phát từ thế giới bên trong, và vì vậy cũng phải được giải quyết ngay từ bên trong. Chúng ta thường nghe những người thường lưu tâm đến nạn ô nhiễm môi trường lên tiếng chống lại nạn làm ô nhiễm không gian, ô nhiễm biển cả, ô nhiễm đất đai, nhưng còn cái tâm ô nhiễm này thì sao? Chúng ta có chú ý đến việc bảo vệ và gội rửa cái tâm ô nhiễm của chúng ta hay không? Như lời Đức Phật dạy: “Từ lâu rồi tâm con người bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Sự ô nhiễm nơi tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm. Gội rửa tâm làm cho chúng sanh trong sạch.” Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc từ hành động, đến ngôn ngữ và ý tưởng của mình. Đó là tự trau dồi, tự thanh tịnh dẫn đến tự chứng ngộ. Điểm mà Phật giáo nhấn mạnh là thực hành chứ không phải là lối lý luận về triết học trừu tượng. Do đó, chúng ta cần phải thực hành mỗi ngày một chút hành thiền, cũng giống như công phu của gà mẹ ấp trứng vậy, vì cho mãi đến hôm nay chúng ta vẫn còn hành động như một con chuột chạy vòng trong chiếc lồng trong vôi vữa. Ngoài ra, chúng ta còn phải nhận diện ra những tiêu cực trong đời sống hằng ngày để kịp thời đối trị chúng. Thí dụ như khiêm tốn đối trị kiêu căng, mãn nguyện đối trị tham lam, kiên trì đối trị biếng nhác, lòng tin cậy đối trị sự hoài nghi, và vị tha đối trị vị kỷ, vân vân. Nên nhớ, ai trong chúng ta cũng đều có cùng khả năng tĩnh lặng nội tâm của chính mình; tuy nhiên, chính những thái độ tiêu cực vừa kể trên làm trở ngại sự tĩnh lặng ấy.

Chỉ có Thiền định mới có thể giúp chúng ta hành trình vào nội tâm với sự tĩnh lặng. Thời gian mà chúng ta trải qua trong lúc thiền quán không phải là vô ích. Về lâu về dài thì công trình tu tập thiền quán sẽ tạo cho chúng ta một tánh chất mạnh mẽ. Thật là lợi lạc cho việc làm hằng ngày và sự tiến bộ nếu chúng ta có thể tìm được thì giờ để tự tách mình ra khỏi những công việc mà từ lâu hằng ngày chúng ta vẫn làm và bỏ ra một hay hai ngày để yên tĩnh hành thiền. Đây chắc chắn không phải là sự trốn chạy hay sống trong nhàn rỗi, mà là phương cách tốt đẹp nhất để tăng cường tâm trí và phát triển tinh thần. Đó là cái nhìn trở vào bên trong chính mình, và cái nhìn này mang lại nhiều lợi lạc. Chính nhờ quan sát những tư tưởng và những cảm thọ của mình mà chúng ta có thể thấy sâu vào ý nghĩa của sự vật bên trong chúng ta và khám phá ra những năng lực hùng mạnh của chính mình. Đó chính là năng lượng hạnh phúc không điều kiện và hiện hữu triền miên nơi chính mình. Đức Phật dạy: “Tâm (nhảy nhót loạn động) như con vượn, ý (chạy lung tung) như con ngựa.” Muốn được sự tĩnh lặng bên trong thì mỗi khi tâm phóng đi, duyên vào những tư tưởng khác, hãy hay biết sự phóng tâm ấy nhưng không để mình bị cảm xúc, cũng không suy tư về những tư tưởng này. Không nên phê bình, chỉ trích, đánh giá, hay ngợi khen những tư tưởng ấy mà chỉ đem sự chú tâm của mình trở về nhịp thở tự nhiên. Chúng ta có thể bị những tư tưởng bợn nhơ hay bất thiện tràn ngập. Điều này có thể xảy ra. Chính trong khi hành thiền chúng ta hiểu biết tâm mình hoạt động như thế nào. Hãy tỉnh thức và hãy biết cả hai, những tư tưởng cao thượng và những tư tưởng thấp hèn, những gì tốt đẹp và những gì xấu xa, thiện và bất thiện. Không nên tự tôn kiêu hãnh vì những tư tưởng tốt và ngã lòng thất vọng với những ý nghĩ xấu. Tư tưởng đến rồi đi, không khác gì các nghệ sĩ trên sân khấu. Khi nghe tiếng tiếng động hãy ghi nhận, có “tiếng động”, rồi đem tâm trở về hơi thở. Cùng thế ấy, khi có mùi, có vị, có xúc chạm, đau, sướng, v.v... hãy theo dõi những tư tưởng ấy một cách khách quan, tự tại và không dính mắc. Tỉnh giác chú niệm nghĩa là quan sát bất cứ việc gì xảy đến bên trong ta và trong

tác phong của chúng ta, chớ không xét đoán xem nó tốt hay xấu. Phật tử thuần thành nên luôn nhìn sự vật một cách khách quan chứ không chủ quan, chỉ quan sát với sự hay biết suông. Nhìn một cách khách quan không vương vấn dính mắc với những tư tưởng ấy. Trong tu tập theo Phật giáo, quan sát vô tư là chìa khóa buông bỏ mọi dính mắc.

---o0o---

128. Thiền và Chánh Mạng

Về chánh mạng, người tu Thiền nên chọn cho mình một nghề để sống chân chánh. Chánh mạng là chọn cho mình một nghề để sống chân chánh, không làm tổn hại đến người khác; nghề nghiệp nào không liên quan đến sự sát hại, trộm cắp hay không lương thiện. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhỏ dứt mười nghiệp dữ. Chánh nghiệp còn có nghĩa là tránh những hành động tà vạy, sống thanh khiết, không làm gì tổn hại đến tha nhân, không trộm cắp, không tà dâm. Chánh mạng là sự mở rộng về luật của chánh nghiệp đối với sinh kế của Phật tử trong xã hội. Chánh mạng còn có nghĩa là tạo ra của cải tài sản bằng những phương cách thích đáng. Phật tử thuần thành không nên nhúng tay tham gia vào loại hành động hay lời nói tổn hại để mưu sinh, hoặc giả xúi giục khiến người khác làm và nói như vậy. Trí tuệ và hiểu biết của đạo Phật phải được thể hiện vào đời sống của chúng ta, thì đạo đó mới được gọi là đạo Phật sống. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, chọn cho mình một nghề để sống chân chánh là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta

phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời này để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Mạng là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp). Chánh mạng là làm việc hay có nghề nghiệp chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh mạng còn dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Đức Phật dạy: “Có năm loại sinh kế mà người Phật tử không nên làm là buôn bán súc vật để làm thịt, buôn bán nô lệ, buôn bán vũ khí, độc dược, và các chất say như ma túy và rượu. Năm loại nghề nghiệp này người Phật tử không nên làm vì chúng góp phần làm cho xã hội băng hoại và vi phạm nguyên tắc tôn trọng sự sống và phúc lợi của người khác.” Ngược lại, người Phật tử nên sống bằng những nghề nghiệp lương thiện, không làm hại mình hại người. Theo Kinh Hoa Nghiêm, chánh mạng là khí giới của Bồ Tát, vì xa rời tất cả tà mạng. Thiền giả an định nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh.

---o0o---

129. Sân Hận

Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo

hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sanh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khốn khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chướng ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chướng nạn.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Xa bỏ lòng giận dữ, trừ diệt tánh kiêu căng, giải thoát mọi ràng buộc, không chấp trước danh sắc; người không có một vật chi ấy, sự khổ chẳng còn theo dõi được (221). Người nào ngăn được cơn giận dữ nổi lên như dừng được chiếc xe đang chạy mạnh, mới là kẻ chế ngự giỏi, ngoài ra chỉ là kẻ cầm cương hờ mà thôi (222). Lấy từ bi thắng nóng giận, lấy hiền lành thắng hung dữ, lấy bố thí thắng xan tham, lấy chơn thật thắng ngoa ngụy (223). Gìn giữ thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành (231). Gìn giữ lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành (232). Gìn giữ ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân (233).”

---o0o---

130. Tập Khí

Tập khí là thói quen cũ hay sự tích lũy ý nghĩ, tình cảm, việc làm và những dục vọng trong quá khứ). Người tu thiền cốt yếu phải nhận định cho rõ rệt một vấn đề căn bản là ‘Tập khí’. Ngồi thiền là để loại trừ tập khí, hay những thói xấu, để thanh lọc tâm tư, để giải trừ những thói xấu đó ký với những ai hơn mình. Hãy gạt bỏ hết những tâm tư đó ký và phiền não. Có như vậy, chân tâm sẽ tỏ lộ, trí tuệ sẽ

hiển bày. Tập khí còn có nghĩa là “Đur Tập”. Dù đã dứt hẳn dục vọng phiền não nhưng tàn dư tập khí hay thói quen vẫn còn, chỉ có Phật mới có khả năng dứt sạch chúng mà thôi (theo Đại Trí Độ Luận, các vị A La Hán, Bích Chi, Duyên Giác, tuy đã phá được ba món độc, nhưng phần tập khí của chúng còn chưa hết, ví như hương ở trong lò, tuy đã cháy hết rồi nhưng khói vẫn còn lại, hay củi dù đã cháy hết nhưng vẫn còn tro than chưa nguội. Ba món độc chỉ có Đức Phật mới vĩnh viễn dứt trừ hết sạch, không còn tàn dư). Tiếng Bắc Phạn cho danh từ “nội kết” là “Samyojana.” Nó có nghĩa là “kết tinh” hay “đóng cục lại.” Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Theo Phật giáo, tập khí là những ấn tượng của bất cứ hành động và kinh nghiệm quá khứ được ghi lại trong tâm chúng ta một cách vô ý thức, hay những tri giác quá khứ mà trong hiện tại chúng ta hồi tưởng lại, hay kiến thức quá khứ được lưu trữ trong ký ức. Tập khí còn có nghĩa là nghiệp lực. Những chất chông của nghiệp, thiện và bất thiện từ những thói quen hay thực tập trong tiền kiếp. Sự khởi dậy của tư tưởng, dục vọng, hay ảo tưởng sau khi chúng đã được chế ngự. Đây là những thói quen nghị lực của ký ức. Những ý thức và hành động đã làm trong quá khứ, đánh động sự phân biệt và ngăn ngừa sự giác ngộ. Tập khí còn là sự huân tập chủng tử. Các hạt giống tập khí trong mọi hành động, tâm linh và vật lý, tạo ra chủng tử hạt mầm của nó, những chủng tử này được gieo trong A Lại Da để được nảy mầm về sau dưới những điều kiện thuận lợi. Huân tập chủng tử là ý niệm quan trọng trong Duy Thức Học của các ngài Vô Trước và Thế Thân. Tập khí là sự xông ướp thói quen hay sự hiểu biết xuất phát từ ký ức. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), tập khí có nghĩa là nghiệp thường hay thường nghiệp là những thói quen mà chúng sanh thường làm, dầu tốt hay xấu (có khuynh hướng tạo nên tâm tánh của chúng sanh). Những thói quen hằng ngày, dù lành hay dù dữ, dần dần trở thành bản chất ít nhiều uốn nắn tâm tánh con người. Trong khi nhàn rỗi, tâm ta thường duyên theo những tư tưởng, những hành vi quen

thuộc một cách tự nhiên lắm khi vô ý thức. Nếu không có trọng nghiệp hay cận tử nghiệp thì thường nghiệp quyết định tái sanh. Theo Khởi Tín Luận, tập khí là Bất Tư Nghì Huân là ảnh hưởng huân tập của căn bản vô minh trên chân như tạo thành phiền não. Bất tư nghì huân tập là sự thẩm thấu của sự ngu si hay trí tuệ vào tự tánh thanh tịnh trong tâm của chân như rồi sau đó xuất hiện trong thế giới hiển hiện để tạo thành phiền não. Tuy nhiên, cũng có thứ tập khí khiến người ta xa lìa phiền não. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thứ tập khí của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời lìa hẳn tất cả tập khí phiền não, đạt được trí đại trí tập khí phi tập khí của Như Lai: tập khí của Bồ Đề tâm; tập khí của thiện căn; tập khí giáo hóa chúng sanh; tập khí thấy Phật; tập khí thọ sanh nơi thế giới thanh tịnh; tập khí công hạnh; tập khí của thệ nguyện; tập khí của Ba La Mật; tập khí tư duy pháp bình đẳng; và tập khí của những cảnh giới sai biệt.

Tập khí còn có nghĩa là “Nội kết”. Tiếng Bắc Phạn cho danh từ “nội kết” là “Samyojana.” Nó có nghĩa là “kết tinh” hay “đóng cục lại.” Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiện tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyên hóa. Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bực bội khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quấn hay phiền trược bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta. Sau một thời gian dài, nội kết càng trở nên khó khăn cho chúng ta chuyển hóa hay tháo gỡ, chúng ta có thể dễ dàng bị mắc kẹt trong khối nội kết này. Không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì chúng ta thích, sự ưa thích đó sẽ trở thành một nội kết. Khi những gì chúng ta ưa thích không còn nữa, chúng ta sẽ thêm nhớ và đi tìm. Chúng ta để nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó.

Càng ngày chúng ta càng khao khát. Chúng ta sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự và cướp mất tự do của chúng ta.

Khi một người nào đó sỉ nhục chúng ta, hay làm việc gì đó không tử tế với chúng ta thì nội kết sẽ kết tụ trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta không biết cách tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng, thì chúng sẽ nằm trong tâm thức chúng ta rất lâu. Sau đó có ai lại nói hay làm những chuyện tương tự như vậy với chúng ta thì những nút thắt ấy sẽ lớn mạnh hơn. Nội kết hay khối đau nhức trong chúng ta, có năng lực thúc đẩy và ép buộc chúng trong cách chúng ta hành xử. Tình yêu là một nội kết rất lớn. Khi yêu bạn chỉ còn nghĩ tới người bạn yêu. Bạn không còn sự tự do. Bạn không làm được gì cả, bạn không học hành được, không làm việc được, và không thể thưởng thức cảnh đẹp tự nhiên quanh bạn. Bạn chỉ còn nghĩ tới đối tượng tình yêu của bạn. Vì thế mà tình yêu có thể là một khối nội kết rất lớn. Dễ chịu hay không dễ chịu, cả hai thứ nội kết này đều làm chúng ta mất tự do. Vì vậy cho nên chúng ta phải cẩn thận bảo vệ không cho nội kết bắt rễ trong chúng ta. Ma túy, rượu và thuốc lá có thể tạo nên nội kết trong thân. Và sân hận, thèm khát, ganh tỵ, và thất vọng có thể tạo nên nội kết trong tâm của chúng ta. Sân hận là một nội kết, và vì nó gây khổ đau cho nên chúng ta phải tìm cách diệt trừ nó. Các nhà tâm lý học thích dùng từ “tống khứ nó ra khỏi cơ thể chúng ta.” Là Phật tử, bạn nên tạo năng lượng của chánh niệm và chăm sóc tử tế sân hận mỗi khi nó hiện đến qua tu tập thiền định. Chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Chánh niệm chỉ có mặt để nhận diện. Chánh niệm về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Chánh niệm là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là “khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi.” Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của

chính mình. Chánh niệm nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Chánh niệm cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đũa em đau khổ. Chánh niệm chỉ nói: “Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em.” Bạn ôm ấp đũa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, thiền tập là phương pháp ôm ấp và chuyển hóa, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận. năng lượng chánh niệm là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

---o0o---

131. Nhiễm Ô

Trong Phật giáo, vết nhơ có nghĩa là sự cấu ô (sự ô nhiễm hay ô trược). Những ô nhiễm căn bản là tham, sân và si. Vết nhơ (trong tâm) và phiền não được dùng như nhau. Trong đạo Phật, vết nhơ (trong tâm) và phiền não được dùng như nhau. Phiền não gây ra bởi chấp trước vào những ảo tưởng trong đời sống, hay vọng niệm chấp trước vào sự vật mà mình bám víu. Phiền não gây nên bởi dục lạc cảm thọ bởi giác quan. Phiền não gây nên bởi bám víu vào tà kiến. Phiền não gây

nên bởi bám víu vào những thực hành khổ hạnh quá đáng. Phiền não gây nên bởi bám víu vào ngã chấp. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tâm Cầu, có ba lậu hoặc: dục lậu hoặc, tất cả phiền não trong dục giới, ngoại trừ vô minh; hữu lậu hoặc, tất cả phiền não trong sắc giới và vô sắc giới ngoại trừ vô minh; vô minh lậu hoặc, hay vô minh trong tam giới. Làm dữ bởi ta mà nhiễm ô cũng bởi ta, làm lành bởi ta mà thanh tịnh cũng bởi ta. Tịnh hay bất tịnh đều bởi ta, chứ không ai có thể làm cho ai thanh tịnh được. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không tụng tập là vết nhơ của kinh điển, không siêng năng là vết nhơ của nghiệp nhà, biếng nhác là vết nhơ của thân thể và nơi ăn chốn ở, phóng túng là vết nhơ của phép hộ vệ (241). Tà hạnh là vết nhơ của người đàn bà, xan lẫn là vết nhơ của sự bố thí; đối với cõi này hay cõi khác, thì tội ác lại chính là vết nhơ (242). Trong hết thảy nhơ cấu đó, vô minh cấu là hơn cả. Các người có trừ hết vô minh mới trở thành hàng Tỳ kheo thanh tịnh (243).”

---o0o---

132. Đối Trị Tham Sân Si

Đối với người tại gia, chúng ta cần nhiều sự hỗ trợ từ bên ngoài trên đường tu tập giải thoát; tuy nhiên, chỉ riêng chính mình mới có thể nhìn vào tâm mình, và chỉ có chính mình mới có thể loại trừ những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm và vọng đang trói buộc chúng ta vào vòng luân hồi sanh tử mà thôi. Nghiệp tham sân si biểu hiện dưới nhiều hình thức, không thể tả xiết! Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiên định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng

ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiền định để đối trị.

Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có bốn cách đối trị tham sân si. Tùy theo trường hợp, hành giả có thể dùng một trong bốn cách này để đối trị tham sân si. Cách thứ nhất là “Dùng Tâm Đối trị”. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm để đối trị. Cách thứ nhì là “Dùng Lý Đối Trị”. Nếu khi vọng niệm khởi lên, dùng tâm ngăn trừ không nổi, phải chuyển sang giai đoạn hai là dùng đến quán lý. Chẳng hạn như khi tâm tham nhiễm nổi lên, quán lý bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã. Tâm giận hờn phát khởi, quán lý từ, bi, hỷ, xả, nhẫn nhục, nhu hòa, các pháp đều không. Cách thứ ba là “Dùng Sự Đối Trị”. Những kẻ nặng nghiệp, dùng lý đối trị không kham, tất phải dùng sự, nghĩa là dùng đến hình thức. Thí dụ, người tánh dễ sân si, biết rõ nghiệp mình, khi phát nóng bực hay sắp muốn tranh cãi, họ liền bỏ đi và uống từ một ly nước lạnh để dần cơn giận xuống. Hoặc như kẻ nặng nghiệp ái, dùng lý trí ngăn không nổi, họ lựa cách gần bậc trưởng thượng, làm Phật sự nhiều, hoặc đi xa ra để quên lãng lần tâm nhớ thương, như câu châm ngôn “xa mặt cách lòng.” Bởi tâm chúng sanh y theo cảnh, cảnh đã

vắng tức tâm mất chỗ nương, lần lần sẽ phai nhạt. Cách thứ tư là “Dùng Sám Tụng Đối Trị”. Ngoài ba cách trên từ tế đến thô, còn có phương pháp thứ tư là dùng sám hối trì tụng để đối trị. Sự sám hối, niệm Phật, trì chú hoặc tụng kinh, mà giữ cho đều đều, có năng lực diệt tội nghiệp sanh phước huệ. Vì thế thuở xưa có nhiều vị trước khi thọ giới hay sắp làm Phật sự lớn, thường phát nguyện tụng mấy muôn biến chú Đại Bi, hoặc một tạng kinh Kim Cang Bát Nhã. Thuở xưa, các cư sĩ khi họp lại Niệm Phật Đường để kiết thất, nếu ai nghiệp nặng niệm Phật không thanh tịnh, hay quán Phật không được rõ ràng, vị Pháp sư chủ thất thường bảo phải lạy hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đánh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi một ngày, toàn là lạy hương sám.

---o0o---

133. Thiên và Tuệ Học

Tám chi của Bát Thánh Đạo có thể được chia làm ba nhóm: giới, định và tuệ. Đây là con đường duy nhất; không có con đường nào khác dẫn đến giác ngộ và giải thoát tâm. Đây là tất cả những gì đức Từ Phụ đã chỉ dạy và dẫn dắt để diệt trừ những xung đột tinh thần do hoàn cảnh bất toại nguyện của đời sống tạo nên đều nằm trọn trong Bát Thánh Đạo, từ chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định. Thiên có liên hệ mật thiết với Tuệ Học qua hai chi: chánh kiến và chánh tư duy. Qua chánh kiến và chánh tư duy chúng ta đoạn trừ tham, sân, si. Về Chánh Kiến, người tu Thiên nên cố gắng thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối đời sống của mình. Chánh kiến là nhận thấy một cách khách quan ngay thẳng; thấy thế nào thì ghi đúng thế ấy, không bị thành kiến hoặc tình cảm ảnh hưởng mà làm cho sự nhận xét bị sai lệch; biết phân biệt cái thật cái giả; nhận thức đạo lý chân chánh để tiến tới tu hành giải thoát. Chánh kiến có nghĩa là thấy được những luật thiên nhiên đang chi phối

đời sống của mình. Một trong những luật quan trọng là luật ‘Nhơn Quả’, mỗi hành động đều sẽ mang đến một kết quả nào đó, không có bất cứ ngoại lệ nào. Không có chuyện ‘không thiện không ác’ trong Phật giáo. Như vậy, thiền giả nên luôn nhớ rằng mỗi khi chúng ta hành động vì tham-sân-si, ắt khổ đau sẽ đến với mình. Ngược lại, khi chúng ta làm vì lòng từ bi hay trí tuệ, kết quả sẽ là hạnh phúc và an lạc. Phật tử chơn thuần nên luôn có tâm tinh thức để khôn khéo biết phối hợp luật nhơn quả vào cuộc sống hằng ngày của mình. Chánh kiến cũng có nghĩa là thấy và hiểu được cái tánh chân thật hay cái chân như của mình. Trong Phật Giáo, chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường dẫn đến sự diệt khổ. Chánh Kiến là một trong hai phần học của Trí Tuệ (phần học khác là Chánh Tư Duy). Chánh kiến là thấy đúng bản chất, hiểu biết chân lý thật sự của mọi sự, không phải nhìn thấy chúng có vẻ như thế. Theo quan điểm Phật giáo, chánh kiến có nghĩa là tuệ giác, là sự hiểu biết thâm sâu, hay nhìn thấy được mặt dưới của sự việc qua lăng kính của Tứ Diệu Đế, lý nhân duyên, vô thường, vô ngã, vân vân. Chúng ta có thể tự mình đạt được chánh kiến hay hiểu biết chân lý do người khác chỉ bày. Tiến trình đạt được chánh kiến phải theo thứ tự, trước nhất là quan sát khác quan những việc quanh ta, kế thứ xem xét ý nghĩa của chúng. Nghĩa là nghiên cứu, xem xét, và kiểm tra, và cuối cùng là đạt được chánh kiến qua thiền định. Vào thời điểm này thì hai loại hiểu biết, tự mình hay thông qua người khác, trở nên không thể phân biệt được. Nói tóm lại, tiến trình đạt được chánh kiến như sau: quan sát và nghiên cứu, khảo sát một cách có trí tuệ những điều mình đã quan sát và nghiên cứu, và cuối cùng là tập trung tư tưởng để tư duy về cái mà mình đã khảo sát. Nói tóm lại, chánh kiến có nghĩa là sự hiểu biết về tứ diệu đế: khổ đế và tập đế hay những nguyên nhân khiến kéo dài dòng luân hồi sanh tử, diệt đế và đạo đế hay con đường đưa đến chấm dứt khổ đau và giải thoát hoàn toàn. Người tu theo Phật nên phát triển chánh kiến bằng cách nhìn mọi vật dưới ánh sáng của vô

thường, khổ và vô ngã sẽ chấm dứt được luyến ái và mê lầm. Không luyến ái không có nghĩa là ghét bỏ. Ghét bỏ thứ gì mà chúng ta đã có và ưa thích trước đây chỉ là sự ghét bỏ tạm thời, vì sự luyến ái lại sẽ trở về với chúng ta. Mục đích của hành giả không phải là đi tìm sự khoái lạc, mà là đi tìm sự bình an. Bình an nằm ngay trong mỗi chúng ta, sự bình an được tìm thấy cùng chỗ giao động với khổ đau. Không thể nào tìm thấy sự bình an trong rừng sâu núi thẳm. Bình an cũng không thể được ban phát bởi người khác. Hành giả tu thiền định là để theo dõi đau khổ, thấy nguyên nhân của nó và chấm dứt nó ngay bây giờ hơn là đương đầu với kết quả của nó về sau này. Ngoài ra, Chánh Kiến và sự tỉnh thức còn giúp hướng dẫn Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm để đem lại Chánh Định. Chánh kiến là trí tuệ như thật bản chất của thế gian. Muốn được vậy, chúng ta cần phải có sự thấu thị rõ ràng về Tứ Thánh Đế. Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Đối với người có chánh kiến, khó có thể có cái nhìn mê mờ về mọi hiện tượng (chư pháp), vì người ấy đã vô nhiễm với mọi bất tịnh và đã đạt đến bất động tâm giải thoát (Akuppa ceto vimutti). Chánh kiến có nghĩa là hiểu biết các pháp như chúng thật sự là chứ không như chúng dường như là. Điều quan trọng là phải nhận thức được rằng chánh kiến trong đạo Phật có một ý nghĩa đặc biệt khác hẳn với những gì thường được mọi người gán cho. Trong Phật giáo, Chánh kiến là soi chiếu tuệ giác trên năm thủ uẩn và hiểu được bản chất thật của nó, điều này có nghĩa là phải hiểu được chính thân tâm con người. Đó là trực nghiệm, tự quan sát thân tâm của chính mình. Chánh kiến là sự hiểu biết về khổ hay tính chất bất toại nguyện của mọi hiện hữu duyên sanh, hiểu biết về nhân sanh khổ, về sự diệt khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Chánh kiến rất quan trọng trong Bát Chánh Đạo, vì bảy phần còn lại đều do chánh kiến hướng dẫn. Chánh kiến đoan chắc rằng các tư duy chân chánh đã được duy trì và nhiệm vụ của nó là sắp xếp lại các ý niệm; khi những tư duy và ý niệm này đã trở nên trong sáng và thiện lành thì lời nói và hành động của chúng ta cũng sẽ chân chánh như vậy. Lại nữa, chính nhờ có chánh kiến mà người ta từ bỏ

được những tinh tấn có hại hay bất lợi, đồng thời tu tập chánh tinh tấn hỗ trợ cho sự phát triển chánh niệm. Chánh tinh tấn và chánh niệm có chánh kiến hướng dẫn sẽ đem lại chánh định. Như vậy chánh kiến được xem là động lực chính trong Phật giáo, thúc đẩy các phần khác trong Bát Chánh Đạo vận hành trong mọi sự tương quan hoàn chỉnh. Có hai điều kiện cần thiết để đưa tới chánh kiến; do nghe người khác, nghĩa là nghe chánh pháp (saddhamma) từ nơi người khác; và do như lý tác ý. Điều kiện thứ nhất thuộc về bên ngoài, nghĩa là những gì chúng ta thu thập được từ bên ngoài; trong khi điều kiện thứ hai nằm ở bên trong, đó là những gì chúng ta tu tập, hay những gì ở trong tâm của chúng ta. Những gì chúng ta nghe tạo thành thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc thành hình những quan điểm riêng của mình. Do vậy, nghe là điều rất cần thiết, nhưng chỉ đối với những gì liên quan đến chánh kiến, và nên tránh tất cả những lời nói bất thiện của người khác, vì nó làm cản trở tư duy chân chính. Điều kiện thứ hai là tác lý như ý, khó tu tập hơn, vì nó đòi hỏi phải có sự tỉnh giác thường xuyên trên những đối tượng chúng ta gặp trong cuộc sống hằng ngày. Tác lý như ý thường được dùng trong các bài pháp có ý nghĩa rất quan trọng, vì nó có thể làm cho chúng ta thấy được các pháp một cách sâu xa hơn. Từ “Yoniso” có nghĩa là bằng đường ruột, thay vì chỉ trên bề mặt nông cạn. Do đó, diễn đạt theo lối ẩn dụ, thì đó là sự chú ý triệt để hay sự chú ý hợp lý. Hai điều kiện nghe và tác ý như lý phối hợp với nhau sẽ giúp cho việc phát triển chánh kiến. Người tầm cầu chân lý sẽ không thỏa mãn với kiến thức bề mặt, với cái giả tưởng hời hợt bên ngoài của chư pháp, mà muốn tìm tòi sâu hơn để thấy những gì nằm ngoài tầm thấy của mắt thường. Đó là loại nghiên cứu được Đức Phật khuyến khích, vì nó dẫn đến chánh kiến. Người có đầu óc phân tích tuyên bố một điều gì sau khi đã phân tích chúng thành những tính chất khác nhau, được sắp đặt lại theo hệ thống, làm cho mọi việc trở nên rõ ràng dễ hiểu, người ấy không bao giờ tuyên bố một điều gì khi chúng còn nguyên thể, mà sẽ phân tích chúng theo những nét đặc thù sao cho sự thật chế định và sự thật tuyệt đối có thể được hiểu rõ

ràng không bị lẫn lộn. Đức Phật là một bậc toàn giác, một nhà phân tích đã đạt đến trình độ tuyệt luân. Cũng như một nhà khoa học phân tích con người thành các mô và các mô thành các tế bào. Đức Phật cũng phân tích các pháp hữu vi thành những yếu tố cơ bản, cho đến khi đã phân tích thành những pháp cùng tột, không còn có thể phân tích được nữa. Đức Phật bác bỏ lối phân tích nông cạn, không tác ý như lý, có khuynh hướng làm cho con người trở nên đần độn và ngăn trở việc nghiên cứu tìm tòi vào bản chất thật sự của chư pháp. Nhờ chánh kiến mà người ta thấy được tác động nhân quả, sự sanh và sự diệt của các pháp hữu vi. Thật tánh của chư pháp chỉ có thể nắm bắt theo cách đó, chớ không phải do niềm tin mù quáng, tà kiến, sự suy diễn hay ngay cả bằng triết lý trừu tượng mà chúng ta có thể hiểu được sự thật của chư pháp. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, Đức Phật dạy: “Pháp này dành cho người có trí chứ không phải cho người vô trí.” Trong các kinh điển, Đức Phật luôn giải thích các pháp hành và các phương tiện để đạt đến trí tuệ và tránh những tà kiến hư vọng. Chánh kiến thấm nhuần toàn bộ giáo pháp, lan tỏa đến mọi phương diện của giáo pháp, và tác động như yếu tố chánh của Phật giáo. Do thiếu chánh kiến mà phàm phu bị trói buộc vào bản chất thật của cuộc đời, và không thấy được sự thật phổ quát của cuộc sống là khổ, thậm chí họ còn không muốn hiểu những sự thật này, thế nhưng lại vội kết án giáo pháp nhà Phật về Tứ Diệu Đế là bi quan yếm thế. Có lẽ đây cũng là điều tự nhiên, vì đối với những người còn mãi mê trong những lạc thú trần gian, những người lúc nào cũng muốn thỏa mãn các giác quan và chán ghét khổ, thì ngay cả ý niệm về khổ này cũng đã làm cho họ bực bội và xoay lưng lại với nó. Tuy nhiên, họ không nhận ra rằng cho dù họ có lên án cái ý niệm về khổ này, và cho dù họ có trung thành với chủ nghĩa lợi ích cá nhân, và lạc quan về các pháp, họ vẫn bị đè bẹp bởi tính chất bất toại nguyện cố hữu của cuộc đời.

Về Chánh Tư Duy, người tu Thiền không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tà độc. Chánh tư duy là những tư tưởng không bị chi phối bởi những cảm giác tham lam, sân hận và tà độc. Tư tưởng không bị chi phối bởi những ác tâm có nghĩa là chúng ta không bị cai quả bởi sự giận dữ, vì giận dữ có khả năng thiêu đốt chúng ta và những người chung quanh nếu chúng ta không cẩn thận. Tư duy chân chánh là những tư duy có liên quan đến sự xuất ly (Nekkhamma-samkappa), tư duy vô sân hay từ ái (Avyapada-samkappa). Những tư duy này cần được tu tập và mở rộng đến muôn loài chúng sanh bất kể chủng tộc, giai cấp, dòng dõi hay tín ngưỡng, vì chúng bao trùm mọi loài có hơi thở, không có những giới hạn quy định. Chánh tư duy là suy nghĩ đúng với lẽ phải, có lợi cho mình, và có lợi cho người khác. Suy nghĩ những hành vi làm lỗi, những tâm niệm xấu xa cần phải cải sửa. Suy nghĩ giới định tuệ để tu tập giải thoát. Suy xét vô minh là nguyên nhân của mọi sự đau khổ, là nguồn gốc của mọi tội ác; suy nghĩ tìm phương pháp đúng để tu hành giải thoát cho mình và cho người. Nghĩ đúng là ý nghĩ từ bỏ mọi dục vọng tham sân si. Nghĩ đúng là luôn nghĩ về lòng khoan dung và nhân từ với mọi loài. Nhờ thiền quán mà ta có khả thể nhận diện và buông bỏ ác tâm, khi đó tâm ta sẽ trở nên nhẹ nhàng và thoải mái, bản chất thương yêu của tâm sẽ tự nhiên hiển lộ. Cũng nhờ thiền quán mà ta có khả thể nhận diện và buông bỏ tâm tánh tàn bạo, khi đó chúng ta sẽ có tâm thương xót những ai bị đau khổ và muốn cứu giúp họ. Chánh Tư Duy là một trong hai phần học của trí tuệ (phần khác là Chánh Kiến). Chánh tư duy có nghĩa là tránh luyến ái và sân hận. Theo Phật giáo, nguồn gốc của khổ đau và phiền não là vô minh, luyến ái và sân hận. Trong khi chánh kiến loại bỏ vô minh thì chánh tư duy loại bỏ luyến ái và sân hận; vì vậy chánh kiến và chánh tư duy cùng nhau loại bỏ nguyên nhân của khổ đau và phiền não. Để loại bỏ luyến ái và tham lam, chúng ta phải trau dồi buông bỏ, trong khi muốn loại bỏ sân hận và giận dữ chúng ta phải trau dồi lòng yêu thương và bi mẫn. Buông bỏ phát triển bằng cách suy gẫm về bản chất bất toại nguyện của đời sống,

đặc biệt là bản chất bất toại của lạc thú giác quan. Lạc thú giác quan cũng giống như nước mặn, càng uống càng khát. Do hiểu biết bản chất bất toại của cuộc sống, và công nhận những hậu quả không được ưa thích của lạc thú giác quan, chúng ta có thể trau dồi sự buông bỏ và không luyến chấp một cách dễ dàng. Chúng ta có thể phát triển lòng yêu thương và bi mẫn do công nhận sự bình đẳng thiết yếu ở chúng sanh mọi loài. Giống như con người, tất cả chúng sanh đều sợ chết và run rẩy trước hình phạt. Hiểu thấu điều này chúng ta không nên giết hại hay làm cho chúng sanh khác bị giết hại. Cũng giống như con người, tất cả chúng sanh đều muốn sống và hạnh phúc. Hiểu thấu điều này, chúng ta không nên tự cho mình cao hơn người khác hay đánh giá mình khác với cách mà chúng ta đánh giá người khác. Chánh Tư Duy có nghĩa là những tư duy không cố chấp, từ ái và bất tổn hại. Ở mức độ cao hơn, Chánh Tư Duy chỉ cho loại tâm thức có khả năng giúp chúng ta phân tích không tính một cách vi tế, để nhận biết được tính không một cách trực tiếp.

---o0o---

134. Bất Muội Nhân Quả - Bất Lạc Nhân Quả

Theo Phật giáo, người si mê không biết sự lợi hại của đạo lý nhân quả nên cứ tùy tiện hành động, chẳng tin nhân quả, thậm chí họ còn bác bỏ. Ngược lại, hành giả tu thiền phải có sự hiểu biết một cách rõ ràng về luật nhân quả báo ứng hết sức lợi hại nên rất e dè sợ sệt làm những điều sai lầm với nhân quả. Bất luận làm việc gì, người trí luôn suy nghĩ nhiều lần rồi mới làm. Bạc Thánh nhân xuất thế tu hành là để chấm dứt vòng nhân quả. Trong khi kẻ phàm phu cứ u mê gây tội tạo nghiệp trong vòng nhân quả luân hồi. Không tội thì làm cho có tội; có tội rồi chẳng chịu nhận tội, mà còn cho là họ chẳng làm chuyện gì sai trái cả, chẳng chút kinh vì hổ thẹn. Không bị mê mờ vì nhân duyên, cũng không để đọa lạc vì nhân duyên. Khi xưa lúc Tổ Bách Trượng, tức Ngài Hoài Hải Thiền Sư, một bậc tu thiền

ngộ đạo, thăng tòa thuyết pháp. Sau khi thời pháp đã xong rồi, thánh chúng đều giải tán hết, chỉ còn lại một ông già tóc râu bạc trắng. Tổ thấy vậy bèn hỏi nguyên do, thì ông lão thưa rằng: “Bạch Tổ Sư, khi xưa tôi nguyên là một sa môn tu ở tại núi này, lúc tôi thăng tòa thuyết pháp, có một người thợ sinh học Phật pháp hỏi tôi rằng: “Người tu pháp Đại Thừa có còn bị lạc vào nhân quả hay không?” Tôi trả lời rằng: “Bất lạc nhân quả. Ý nói người tu theo pháp Đại Thừa, không còn nằm trong vòng nhân quả nữa.” Bởi vì tôi trả lời không rõ ràng như vậy nên người nghe pháp kia hiểu lầm là không có nhân quả. Vì làm pháp sư giảng kinh pháp Đại Thừa mà giải đáp không rõ ràng khiến cho người nghe hiểu lầm như thế, nên sau khi chết tôi không được siêu thăng chi cả, trái lại phải bị đọa làm thân chồn ở tại núi này trong năm trăm kiếp. Kính xin ngài từ bi vì tôi mà giảng nói rõ ra sai lầm kia cho đúng nghĩa, cứu tôi thoát khỏi kiếp súc sanh khổ lụy này. Tổ Bách Trượng mới nói: “Vậy thì bây giờ ông hãy lấy lời của người học trò kia mà hỏi lại ta đi.” Ông già quỳ xuống như người học trò hỏi pháp khi xưa, chấp tay cung kính hỏi rằng: “Bạch ngài! Người tu pháp Đại Thừa có còn bị lạc nhân quả hay không?” Tổ sư đáp: “Bất muội nhân quả.” Nghĩa là người tu pháp Đại Thừa không bao giờ nghi ngờ vào nơi lý nhân quả, nhưng cũng vẫn nằm trong vòng nhân quả. Tổ vừa dứt lời thì ông già kia liền thức tỉnh, cung kính lạy tạ mà thưa rằng: “Tôi bị đọa làm chồn đã hơn 500 đời rồi, ngày nay do nhờ một câu nói của Ngài mà được thoát kiếp, Nay tôi sẽ bỏ thân chồn này tại nơi hang ở dưới chân núi phía sau chùa, xin Hòa Thượng từ bi chôn cất dùm. Hôm sau Tổ Bách Trượng sai thỉnh chuông nhóm họp đồ chúng lại để đưa đám cho một ông Tăng vừa mới thị tịch, làm cho chư Tăng ai nấy đều ngạc nhiên, bởi vì đâu thấy có ông Tăng nào trong chùa thị tịch. Tổ dẫn đại chúng ra nơi hang núi ở phía sau chùa, lấy gậy khều vào trong hang, hồi lâu mới kéo ra được một cái thân chồn, lông trắng tinh vừa mới chết, truyền cho chúng Tăng tụng kinh cầu siêu một hồi rồi nổi lửa thiêu đốt thân chồn ấy, lấy tro đem chôn. Thế mới biết, một lời nói sai lầm không đúng pháp, hay một lời dạy mù mờ không rõ nghĩa, mà

còn bị đọa lạc như thế, huống là đem tà pháp tà kiến ra dạy làm tổn hại hay làm trì trệ con đường tu tập dẫn đến sự giác ngộ của chúng sanh? Theo truyện Bách Trượng Dã Hồ, “Bất Lạc” là một hành vi luân lý, trong khi “Bất Muội” là một thái độ tri thức. “Bất Lạc” đặt người ta đứng hẳn ra ngoài vòng nhân quả vốn là thế giới vạn biệt này và đây là cái vòng hiện hữu của chúng ta. “Bất Muội” hay không mê mờ, việc xảy ra là sự chuyển hướng của thái độ tinh thần chúng ta hướng về một thế giới ở trên nhân quả. Và do sự chuyển hướng này toàn thể viễn quan về đời sống đón nhận một sắc thái mới mẻ đáng được gọi là “Bất Lạc Nhân Quả.” Qua câu chuyện Bách Trượng Dã Hồ, chúng ta thấy vấn đề bất lạc nhân quả và bất muội nhân quả là một vấn đề trọng đại không riêng cho các Phật tử của mọi tông phái mà cho cả các triết gia và những người có đạo tâm. Nói cách khác, đây là vấn đề ý chí tự do, là vấn đề ân sủng, thần thánh, là vấn đề nghiệp báo siêu việt; nó là vấn đề của luận lý và tâm linh của khoa học và tôn giáo, của nhiên giới và siêu nhiên giới, của đạo đức và tín ngưỡng. Nếu bất lạc nhân quả, tức là làm hư toàn bộ kế hoạch của vũ trụ; bởi vì chính luật nhân quả ràng buộc hiện hữu, và nếu không có thực tại của trách nhiệm đạo đức thì căn cơ cốt yếu của xã hội sẽ bị đổ nhào. Phật tử chúng ta nên hiểu chữ “bất muội” ở đây không phải là không mê mờ về nhân quả, mà là không biết hay không chối bỏ, hoặc xóa bỏ.

---o0o---

Phần 4 (135-179)

135. Thấy Được Bản Chất Thật của Sự Kiêu Mạn

Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn

tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Thiền tập giúp cho chúng ta có đủ trí huệ chân chánh, là thứ trí tuệ cần thiết cho sự tu tập của chúng ta. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bản tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật.

---o0o---

136. Trạng Thái Đau Khổ của Ganh Tỵ

Ganh tỵ hay là là tật đố, nghĩ rằng người khác có tài hơn mình. Ganh tỵ có thể là ngọn lửa thiêu đốt tâm ta. Đây là trạng thái khổ đau. Trong thiền quán, nếu chúng ta muốn đối trị ganh tỵ chúng ta cần nhìn thấy và cảm nhận nó mà không phê bình hay lên án vì phê bình và lên án chỉ làm tăng trưởng lòng ganh tỵ trong ta mà thôi. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tật đố phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, etc.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệch. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế.

---o0o---

137. Bản Chất Thật của Sự Hoài Nghi

Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi là một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Thật vậy, một người ở ở trong tình trạng hoài nghi thật sự là một con người đang bị một chứng bệnh tàn khốc nhất, trừ khi anh ta buông bỏ mối hoài nghi của mình, bằng không anh ta vẫn phải tiếp tục lo âu và đau khổ về chứng bệnh tàn khốc này. Bao lâu con người còn phải chịu tình trạng khó chịu tinh thần này, tình trạng lưỡng lự không quyết đoán được này, con người ấy sẽ vẫn tiếp tục có thái độ hoài nghi về mọi việc mà điều này được xem là bất lợi nhất cho việc tu tập. Các nhà chú giải giải thích tâm triền cái này như là sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiền nữa. Tuy nhiên, nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất.

---o0o---

138. Bản Chất Thật của Tà Kiến

Theo đạo Phật, tà kiến không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, là một trong ngũ kiến và thập ác. Kỳ thật, không có sự định nghĩa rành mạch về “tà

kiến” trong Phật giáo. Trong thời Đức Phật, chính Ngài đã khẳng định với chúng đệ tử của Ngài rằng: “Cả đến giá trị các lời tuyên bố của chính Như Lai cũng phải được thắc mắc.” Đức Phật tuyên bố không có quyền hành gì về học thuyết của Ngài ngoại trừ kinh nghiệm của chính bản thân của chính Ngài. Tà kiến khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Qua thiền tập, chúng ta thấy sự như thực của vạn hữu, từ đó mà cũng thấy được tà kiến là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt tới trạng thái Niết Bàn. Tà kiến nghĩa là niềm tin sai lạc cho rằng trong ngũ uẩn hay những thứ tạo nên cá thể có một linh hồn trường cửu. Tà kiến còn có nghĩa là thấy sự vật một cách sai lầm. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là đúng. Nguyên nhân gần của nó là không chịu tin theo tứ diệu đế. Chấp giữ tà kiến theo đạo Phật là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt đến trạng thái Niết bàn, không chấp nhận có Phật, Pháp, Tăng. Hồ nghi không có những điều trên chưa phải là tà kiến, tuy nhiên, nếu chúng ta bỏ lơ không chịu tham vấn, không chịu tìm học về những vấn đề này để giải quyết những nghi tình ấy thì tà kiến sẽ phát sinh, chúng ta sẽ tin tưởng và đi theo những giáo lý sai lầm ấy.

139. Thiền và Chánh Tinh Tấn

Hành giả nên luôn nhớ rằng cần phải có nhiều nghị lực mới có thể tọa thiền tốt được. Thiền không nhất thiết thích hợp cho tất cả mọi người, nhưng người Phật tử tu thiền cần phải quyết định làm được cái gì đó không dễ dàng. Nếu chúng ta chịu kiên nhẫn hành thiền với sự hướng dẫn của một minh sư thì từ từ cuộc sống của chúng ta sẽ được ổn định và quân bình hơn. Sau một thời gian tu tập thiền định, cảm xúc sẽ không còn tác động mãnh liệt vào cuộc sống của chúng ta như nó đã từng làm trong quá khứ. Chính vì vậy mà người tu Thiền nên luôn chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người. Chánh tinh tấn có nghĩa là chuyên cần siêng năng làm lợi mình và lợi người; không làm những việc bất chính như sát hại, gian xảo, đàng điếm, cờ bạc, ác độc và bỉ ổi, vân vân; ngược lại phải chú tâm làm những việc lành, tạo phước nghiệp. Chánh tin tấn còn có nghĩa là nỗ lực đúng có nghĩa là cố gắng không cho phát khởi những điều tà vạy, cố gắng vượt qua những tà vạy đang mắc phải, cố gắng làm nảy nở những điều thiện lành chưa nảy nở, cố gắng phát huy những điều thiện lành đã phát khởi. Chánh tinh tấn còn có nghĩa là vun bồi thiện nghiệp cùng lúc nhổ bỏ ác nghiệp. Khi tu tập chánh tinh tấn chúng ta cần phải thực hành với những tư duy của chúng ta. Nếu suy xét chúng ta sẽ thấy rằng những tư duy này không phải lúc nào cũng là thiện lành trong sáng. Đôi khi chúng chỉ là những tư duy bất thiện và ngu xuẩn, mặc dù không phải lúc nào chúng ta cũng bộc lộ chúng thành lời nói hay hành động. Như vậy, nếu chúng ta cứ để cho những tư duy này khởi lên, đó là một dấu hiệu không tốt, vì khi một tư duy không thiện lành được phép tái diễn nhiều lần, nó sẽ thành thói quen. Vì thế, điều thiết yếu là phải nỗ lực không để cho những tư duy bất thiện này tới gần, vì cho đến khi nào chúng ta thành công trong việc chế ngự chúng, những tư duy bất thiện này vẫn sẽ xâm chiếm tâm chúng ta. Không phải chỉ trong những giờ hành thiền

chúng ta mới để ý đến tính chất vô cùng quan trọng của chánh tinh tấn. Chánh tinh tấn cần phải được thường xuyên tu tập bất cứ khi nào và bất cứ ở đâu có thể được. Trong mọi lời nói của chúng ta, mọi hành động của chúng ta và cách cư xử của chúng ta trong đời sống hằng ngày, chúng ta cần chánh tinh tấn để thực hiện những bổn phận của chúng ta một cách toàn hảo. Nếu chúng ta thiếu chánh tinh tấn hay đức tính nhiệt tâm tinh cần này, chúng ta có thể bị những trạng thái hôn trầm và lười biếng khuấy phục, thì chắc chắn không thể nào chúng ta có thể tiến triển việc tu tập được. Chánh Tinh Tấn là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Niệm và Chánh Định). Theo Phật giáo, chánh tinh tấn là trau dồi một thái độ tự tin của tâm, chú ý và tỉnh thức: Chánh tinh tấn là sự nỗ lực trau dồi thái độ tự tin đối với công việc hay đảm nhận và theo đuổi nhiệm vụ bằng nghị lực và ý chí thi hành nhiệm vụ ấy cho đến cùng. Để tiến bộ trên con đường đạo, chúng ta cần phải nỗ lực trong việc tu tập theo Chánh Pháp. Nhờ nhiệt tâm tinh cần chúng ta có thể làm cho những hành động quấy ác ô nhiễm mà mình đã làm trước đây trở nên thanh tịnh, đồng thời ngăn ngừa những hành động này phát sinh trong tương lai. Lại nữa, tinh cần rất cần thiết để duy trì đức hạnh mà chúng ta đã tu tập, cũng như xây dựng những đức hạnh mới trong tương lai. Nhiệm vụ của chánh tinh tấn là để cảnh giác và chặn đứng những tư duy không lành mạnh, đồng thời tu tập, thúc đẩy, duy trì những tư duy thiện và trong sáng đang sanh trong tâm hành giả.

---o0o---

140. Thiểu Dục Tri Túc

Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiểu dục là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây

“ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiểu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiểu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiểu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không

cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình. Tri túc là biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phạm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dưỡng dưỡng, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhĩ với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước màu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đồi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỷ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phạm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dưỡng dưỡng, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhĩ với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mưu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đồi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng phạm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tánh.

---o0o---

141. Sự Tầm Cầu Vô Tận

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi, đã diệt trừ được năm gốc rễ của địa ngục, tức là tiền tài, sắc dục, danh

tiếng, ăn và ngủ, không có tâm luyến ái vào những thứ ấy trong mọi hoàn cảnh, trong mọi lúc, ấy đích thực là hành giả tu theo Phật. Chúng ta phải cố gắng tu tập bằng công phu của chính mình. Chớ ham danh tiếng, lợi lộc, vân vân. Phải tu tập theo tinh thần của chư Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Âm, Địa Tạng, cùng các Bồ Tát khác vì các vị Bồ Tát thường lấy sự thành tựu của chúng sanh làm sự thành tựu của chính mình. Các ngài không phân biệt người với ta. Bồ Tát thường nghe thấy rồi tùy hỷ tán thán công đức của mọi người.

---o0o---

142. Tai Hại của Dục Lạc

Đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng phàm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu

điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tánh.

---o0o---

143. Vô Sở Cầu

Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ thứ 28 dòng Thiền Ấn Độ và cũng là vị sơ tổ của dòng Thiền Trung Hoa, “Vô Sở Cầu” là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người đời mãi mãi đắm mê, việc gì cũng tham trước, thế gọi là cầu. Bậc trí ngộ lẽ chân, chuyển ngược thế tục, nên an tâm trụ nơi vô vi, thân hình tùy nghi mà vận chuyển. Muôn vật đều là không, có gì vui mà cầu được. Hễ có công đức thì liền có hắc ám đuổi theo. Ở lâu trong ba cõi khác nào như trong nhà lửa. Có thân có khổ, được gì mà vui? Thông suốt được vậy ắt buông hết sự vật, dứt tường, chẳng cầu. Kinh nói: “Còn cầu còn khổ. Hết cầu mới được vui. Xét biết không cầu mới thực là đạo hạnh nên nói là hạnh không cầu mong.” Phật tử chân thuần chẳng nên cầu cái gì trong khi tu tập, ngay cả chuyện cầu giác ngộ. Nếu chúng ta có khả năng ném bỏ mọi vọng tưởng về sự thành đạo thì chúng ta sẽ thấy rõ được mục đích chân thật của việc tu hành của chúng ta. Có lẽ có một vài người trong chúng ta mong muốn đạt đến sự tỏ ngộ và mong trở thành thiền sư càng sớm càng tốt. Tuy nhiên, chừng nào mà chúng ta còn suy nghĩ như vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ đạt được cái gì cả. Vì vậy, người Phật tử chân thuần phải đoạn trừ tất cả những suy tưởng và khái niệm.

Sau cuộc nói chuyện với vua Hán Vũ Đế về tu hành tịnh hạnh vô cầu, Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã dạy về “Tam Vô Sở Cầu” như sau: Không, vô tướng giải thoát hay đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát, và vô nguyện, hay đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt

được bất cứ thứ gì là giải thoát, một trong ba loại giải thoát. Thật vậy, chư pháp hữu vi như ảo như mộng, sanh diệt, diệt sanh. Có cái gì thường hằng cho chúng ta theo đuổi ? Hơn nữa, thế giới hiện tượng chỉ là tương đối, trong tai họa đôi khi có phước báo, trong phước báo có khi là tai họa. Thế nên người tu Phật nên luôn giữ tâm mình bình thản và không khuấy động trong mọi tình huống, lên xuống hay họa phước. Giả dụ như một vị Tăng tu tập hăm hiu nơi sơn lâm cùng cốc, ít người thăm viếng hoàn cảnh sống thật là khổ sở cô độc, nhưng cuộc tu giải thoát thật là tinh chuyên. Thế rồi ít lâu sau đó có vài người tới thăm cúng dường vì nghe tiếng phạm hạnh của người, túp lều năm xưa chẳng bao lâu biến thành một ngôi chùa đồ sộ, Tăng chúng đông đảo, chừng đó phước thịnh duyên hảo, nhưng thử hỏi có mấy vị còn có đủ thì giờ để tinh chuyên tu hành như thuở hàn vi ? Lúc ấy cuộc tu chẳng những rõ ràng đi xuống, mà lắm lúc còn gây tội tạo nghiệp vì những lời cuốn bên ngoài. Thế nên người tu Phật nên luôn ghi tâm pháp “Tam vô sở cầu này.” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, “Có vị sa Môn hỏi Phật, ‘Bởi lý do gì mà biết được đời trước, mà hội nhập được đạo chí thượng?’ Đức Phật dạy: ‘Tâm thanh tịnh, chí vững bền thì hội nhập đạo chí thượng, cũng như khi lau kính hết dơ thì trong sáng hiển lộ; đoạn tận ái dục và tâm vô sở cầu thì sẽ biết đời trước’.”

---o0o---

144. Điều Phục Thân-Khẩu-Ý

Nơi thân có ba thứ cần được điều phục hay ba giới về thân. Thứ nhất là không sát sanh. Chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vân vân. Thứ nhì là không trộm cắp. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. Thứ ba là không tà dâm. Chúng ta chẳng những không đoạn trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa.

Nơi khẩu có bốn thứ cần được điều phục hay bốn giới cần phải giữ gìn. Thứ nhất là không nói dối. Chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. Thứ nhì là không nói lời đâm thọc. Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. Thứ ba là không chửi rủa. Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời hung ác như chửi rủa hay sỉ vả. Thứ tư là không nói lời vô tích sự. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự.

Nơi ý có ba thứ cần được điều phục hay ba giới về ý. Thứ nhất là không ganh ghét. Chúng ta không chịu thiếu dục tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. Thứ nhì là không xấu ác. Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. Thứ ba là không bất tín. Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành.

Tuy nhiên, trong Phật giáo, vấn đề điều phục tâm ý là vô cùng quan trọng. Thường thì tâm có nghĩa là tim óc. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là “Thức” hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm chính là pháp môn “Tứ Chánh Cần” mà Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm soát mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải

được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chánh đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Dầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tệ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng.

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đằng sau mọi sự thành tựu chân chánh. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chánh, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm loạn động, phóng dăng là gánh nặng cho cả chủ nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian này đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình.

145. Thân Hành Niệm Tu Tập

Người biết tu tập thân hành niệm là người biết rằng khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. Vì vậy, người Phật tử chân thuần nên cố gắng thiền định cả ngày lẫn đêm, trong khi đi, đứng, nằm, ngồi. Hãy niệm thân một cách cẩn trọng và luôn nhớ rằng luật vô thường đang cuốn trôi chúng ta nhanh chóng cả ngày lẫn đêm. Chúng ta có rất ít thời giờ trong kiếp này để tu tập. Nói như vậy không có nghĩa là mình từ bỏ và hành xác thân này. Ngược lại, hãy xem thân là chiếc bè, là cỗ xe giúp cho chúng ta tu vượt qua bờ bên kia. Vì thế, chúng ta phải chăm sóc thân kỹ càng để chuẩn bị cho một cuộc hành trình một chuyến dài và gian nan. Hãy niệm các chuyển động của thân và tâm vì thiên không có gì khác hơn là như vậy.

Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, có mười bước tu tập nơi thân. Thứ nhất là lạc bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên; khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục được vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. Thứ nhì là vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận. Thứ ba là vị ấy có khả năng chịu đựng được nóng, lạnh, đói, khát, muỗi mòng, gió nắng và côn trùng; vị ấy có khả năng chịu đựng những lời nói độc ác, những lời nói không ai muốn nghe những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. Thứ tư là tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức,

vị ấy chứng được Tứ Thiên, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú. Thứ năm là vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trời lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm như đi trên đất liền; ngồi kiết già đi trên hư không như con chim; với bàn tay chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể thân có thần thông bay cho đến Phạm Thiên; với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài người, ở xa hay ở gần. Thứ sáu là với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm thiên định, biết tâm thiên định; tâm không thiên định, biết tâm không thiên định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. Thứ bảy là vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời, vân vân, vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. Thứ tám là với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Thứ chín là vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Thứ mười là với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc.

---o0o---

146. Tu Là Chuyên Nghiệp

Dù mục đích tối thượng của đạo Phật là giác ngộ và giải thoát, Đức Phật cũng dạy rằng tu là cội nguồn hạnh phúc, hết phiền não, hết khổ đau. Phật cũng là một con người như bao nhiêu con người khác, nhưng tại sao Ngài trở thành một bậc giác ngộ vĩ đại? Đức Phật chưa từng tuyên bố Ngài là thần thánh gì cả. Ngài chỉ nói rằng chúng sanh mọi loài đều có Phật tính hay hạt giống giác ngộ và sự giác ngộ ở trong tầm tay của mọi người, rồi nhờ rời bỏ gai vị Thái Tử, của cải, và quyền lực để tu tập và tầm cầu chân lý mà Ngài đạt được giác ngộ. Phật tử chúng ta tu không phải mong cầu xin ân huệ, mà phải tu tập theo gương hạnh của Đức Phật, phải chuyển nghiệp xấu thành nghiệp lành hay không còn nghiệp nào nữa. Con người ở đời giàu có và thông minh, nghèo hèn và ngu dốt. Mỗi người mỗi khác, mỗi người một hoàn cảnh riêng biệt sai khác nhau. Phật tử tin rằng nguyên nhân chỉ vì mỗi người tạo nghiệp riêng biệt. Đây chính là luật nhân duyên hay nghiệp quả, và chính nghiệp tác động và chi phối tất cả. Chính nghiệp nơi thân khẩu ý tạo ra kết quả, hạnh phúc hay khổ đau, giàu hay nghèo. Nghiệp không có nghĩa là số phận hay định mệnh. Nếu tin vào số phận hay định mệnh thì sự tu tập đâu còn cần thiết và lợi ích gì? Nghiệp không cố định cũng không phải là không thay đổi được. Con người không thể để bị giam hãm trong bốn bức tường kiên cố của nghiệp. Ngược lại, con người có khả năng và nghị lực có thể làm thay đổi được nghiệp. Vận mệnh của chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào hành động của chính chúng ta; nói cách khác, chúng ta chính là những nhà kiến trúc ngôi nhà nghiệp của chính chúng ta.

Đức Phật từng nói: “Tự mình tạo ra nghiệp thì cũng chính mình chuyển hóa nếu muốn tiêu trừ nghiệp chướng. Ta có nhiều loại linh đơn diệu dược, nhưng ta không thể uống dùm cho ai được.” Thật vậy, tu theo Phật là tự mình chuyển nghiệp. Chuyển nghiệp là chẳng những phải bỏ mọi tật xấu của chính mình, mà cũng đừng quan tâm đến những hành động xấu của người khác. Chúng ta không thể nào đổ lỗi cho ai khác về những khổ đau và bất hạnh của chính mình. Chúng ta phải đối diện

với cuộc sống chứ không bỏ chạy, vì có chỗ nào trên quả đất này là chỗ cho chúng ta chạy trốn nghiệp của mình đâu. Vì thế chúng ta phải chuyển nghiệp bằng cách tu tập các hạnh lành để mang lại hạnh phúc cho chính mình, hơn là cầu xin hoặc sám hối. Chuyển nghiệp là thường nhớ tới nghiệp, phải dùng trí tuệ để phân biệt thiện ác, lành dữ, tự do và trói buộc để tránh nghiệp ác, làm nghiệp lành, hay không tạo nghiệp nào cả. Chuyển nghiệp còn là thanh lọc tự tâm hơn là cầu nguyện, nghi lễ cúng kiến hay tự hành xác. Ngoài ra, chuyển nghiệp còn là chuyển cái tâm hẹp hòi ích kỷ thành cái tâm mền thương rộng lớn và thành tựu tâm từ bi bằng cách thương xót chúng sanh mọi loài. Nói cách khác, chuyển nghiệp là thành tựu tứ vô lượng tâm, đặc biệt là hai tâm từ và bi. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng trong đời này ai cũng phải một lần chết, hoặc sớm hoặc muộn; khi chết, không ai mang theo được bất cứ thứ gì của trần tục, chỉ có nghiệp lành hay nghiệp dữ do mình tạo ra sẽ phải theo mình như hình với bóng mà thôi.

---o0o---

147. Bước Đường Tu Tập

Theo truyền thống Tây Tạng (được biên soạn bởi Ngài Ban Thiên Lạt Ma đời thứ nhất của Tây Tạng, Phật tử nên luôn ôn lại các giai đoạn trên bước đường tu hành. Thứ nhất, qua oai lực cúng dường và thỉnh nguyện cung kính đến người, hồi bậc Thánh Trí tôn kính Đạo Sư, là ruộng công đức tối thượng, chúng con xin được hộ trì của đáng Hộ Pháp và căn gốc của an vui và hỷ lạc, xin cho chúng con đến dưới sự bảo bọc an lạc của người. Thứ nhì, nhận biết thân tự do và quý hiếm này chỉ được một lần, khó kiếm được nữa, và mất đi rất dễ dàng, chúng con xin được hộ trì để hưởng tinh túy của thân người cùng xử dụng hữu ích thân này, không bị lôi cuốn theo các việc vô nghĩa của kiếp sống này. Thứ ba, kinh khiếp thay ngọn lửa nung vì đau khổ trong các nẻo luân hồi dữ, chúng con xin thành tâm quy-y Tam Bảo và xin được ban Hộ Trì của người, giúp chúng con hăng hái cố

gắng tinh tấn tu tập các pháp môn, phương tiện, từ bỏ những điều đưa đến tai họa và xin tích tụ công đức lành. Thứ tư, bị ném tung vào giữa làn sóng tham ái và nghiệp lực, chúng con xin được sự hộ trì của người để phát nguyện ý chí dũng mãnh hầu đạt đến giải thoát ra khỏi bể khổ kinh khủng của vô lượng kiếp luân hồi. Thứ năm, sau khi bỏ tà kiến cho rằng ngục tù luân hồi sanh tử đau khổ không thể chịu được này là nguồn khoái lạc, chúng con xin được hộ trì để thọ hưởng kho tàng châu báu của bậc Thánh Trí và tam học cao cấp, và nhờ đó bảo tồn nâng cao lá cờ đạo giải thoát giác ngộ. Thứ sáu, nhận biết tất cả các chúng sanh đáng thương đã từng là mẹ chúng con, và đã từng nuôi nấng chúng con trong tình thương qua vô lượng kiếp, chúng con xin được hộ trì để phát lòng từ bi vô lượng như lòng thương của mẹ dành cho đứa con yêu. Thứ bảy, không có sự khác biệt gì giữa chúng ta và kẻ khác, không ai trong chúng ta muốn bị một sự đau khổ nhỏ nào, và cũng thường không hài lòng với hạnh phúc đang có. Nhận biết điều này, chúng con xin được sự hộ trì của người để có thể cho thêm niềm vui và hạnh phúc cho người. Thứ tám, căn bệnh trầm kha là chấp và yêu mến tự ngã của mình là nhân gây ra đau khổ mà chúng ta không muốn. Nhận biết như thế, chúng con xin được hộ trì để từ bỏ, chán ghét và tiêu trừ con quỷ to lớn là lòng ích kỷ chấp ngã. Thứ chín, ý thức yêu thương chúng sanh mọi loài và bảo bọc chúng sanh trong an lạc là cửa ngõ đi vào công đức vô lượng. Nhận thấy như thế, chúng con xin được sự hộ trì của người để yêu thương các chúng sanh nhiều hơn mạng kiếp chúng con, ngay cả khi họ trở nên kẻ thù. Thứ mười, chúng sanh kém cỏi chỉ nỗ lực cho chính họ. Với tâm thức nhận chân sự khác biệt giữa nhược điểm của chấp ngã và ưu điểm của sự lợi tha, chúng con xin được sự hộ trì của người, ban cho chúng con tâm vô phân biệt và chuyển hóa tâm, đổi ta cho người. Thứ mười một, bởi vì yêu tự ngã mình chính là cửa ngõ dẫn đến mọi đau khổ, trong khi yêu mến chúng sanh mẹ và đặt căn bản trên điều đó chính là đức hạnh, chúng con xin được hộ trì của người để nhận đó làm cốt lõi tu tập pháp Du Già chuyển hóa tâm ta lấy người. Thứ mười hai, hành trì như thế

hồi đấng Bồ Sư Từ Bi, chúng con xin được sự hộ trì của của người, để cho chúng con xin thay cho hết thảy chúng sanh mẹ, không trừ một ai, gánh trả cho họ tất cả nghiệp nợ, chướng ngại và khổ đau ngay tức khắc trên chúng con. Và như thế, đưa mọi chúng sanh vào cõi Hỷ Lạc (three times). Thứ mười ba, ngay cả khi cõi này cùng toàn thể chúng sanh chịu đầy quả của nghiệp nợ của họ, và làm cho đổ xuống trận mưa khổ đau bất ngờ. Chúng con xin được sự hộ trì của đức Bồ Sư để gánh nhận tất cả tình cảnh khổ đau đó như là con đường đạo. Và lấy đó làm nhân để trả hết quả của những nghiệp ác của chúng con đã gây ra. Thứ mười bốn, bất kể những gì xảy ra bên ngoài, dù xấu hay tốt, chúng con xin được hộ trì bởi người để chuyển hóa những điều xảy ra thành con đường Tu Tập tăng trưởng hai bờ Đề Tâm qua thực tập ngũ lực, tinh túy của toàn Phật Pháp. Và như vậy để an hòa chính chúng con với niềm hỷ lạc trong tâm. Thứ mười lăm, bất kể chúng con gặp tình huống nào, chúng con cũng xin sự hộ trì của Đức Bồ Sư để có thể thích hợp với hoàn cảnh đó với công phu thiền định, qua phương tiện thiện xảo của bốn pháp hành trì. Chúng con xin cho cuộc sống tự do và nhiều triển vọng của đời này mang vô lượng ý nghĩa đạo nhờ những hành trì theo lời dạy và nguyện tu học sửa đổi tâm thức. Thứ mười sáu, để cứu vớt mọi chúng sanh khỏi bể lớn của luân hồi sanh tử, chúng con xin được hộ trì của Đức Bồ Sư để trở nên tinh thực Bồ Đề Tâm qua nguyện ước trong sạch vị tha, không ích kỷ, và nhờ lòng từ bi thương yêu, hòa chung với pháp môn quán biết, đưa lên, cho và nhận trong điều tức hơi thở. Thứ mười bảy, chúng con xin được hộ trì của Đức Bồ Sư để chúng con hăng hái cố gắng, tinh tấn tu tập hành trì ba giới luật Đại Thừa và kèm chế dòng tâm thức để hành xử trong những lời nguyện thanh tịnh của chư Bồ Tát, con đường duy nhất đã đi qua bởi chư Phật Thủ Thắng trong ba đời. Thứ mười tám, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để hoàn thành hạnh bố thí ba la mật. Nhờ người chỉ dạy cách tăng trưởng tâm bố thí mà không dính mắc, chính là chuyển hóa thân, tài vật và công đức của chúng con qua ba đời, thành những thức ao ước mong muốn bởi

mỗi chúng sanh hữu tình. Thứ mười chín, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để hoàn thành hạnh trì giới ba la mật. Hành động lợi ích cho chúng sanh hữu tình, tạo công đức lành và không phạm ác giới cấm. Luôn giữ Bồ đề tâm và nghiêm trì các giới trong Mật tông dù phải hy sinh tính mạng. Thứ hai mươi, cho dù nếu muôn vạn chúng sanh trong ba nẻo không trừ một ai, nổi sân hận lên, hạ nhục, chửi mắng, đe dọa và ngay cả giết hại chúng con, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để hoàn thành hạnh nhẫn nhục ba la mật, không tuyệt vọng, mà lại làm lợi ích cho các chúng sinh đó để lấy ân cảm hóa oán thù. Thứ hai mươi một, cho dù chúng con phải trải qua vô lượng a tăng kỳ kiếp trong lò lửa của địa ngục Vô Gian vì lợi ích của một chúng sanh hữu tình, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để hoàn thành hạnh tinh tấn ba la mật. Phấn đấu với lòng từ bi để đạt Giác Ngộ Tối Thượng và không bị nản lòng. Thứ hai mươi hai, từ bỏ tâm giải đãi biếng tu, tâm nóng nảy dao động và vọng tưởng, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để hoàn thành hạnh thiền định ba la mật. Nhờ định tâm quán chiếu trên thực tánh của vạn vật, thấy rõ mọi pháp đều không có tự tính, vô ngã. Thứ hai mươi ba, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để hoàn thành hạnh trí huệ ba la mật. Nhờ thiền định Du Già Tánh Không, quán chiếu thực tánh rốt ráo, kết hợp với đại định và niềm đại hỷ lạc phát sinh, và nhờ Diệu Quán Sát Trí thành tựu phân biệt thực tại Như Như. Thứ hai mươi bốn, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để hoàn thành thiền định quán huyễn hóa. Nhận chân mọi pháp bên ngoài đều không có tự ngã, mà vẫn hiển bày như ảo ảnh trong gương, như mộng ảo, như bóng trăng trên mặt hồ nước lặng. Thứ hai mươi lăm, luân hồi và niết bàn cũng còn thiếu một nguyên tử của hiện hữu khi mà thuyết nhân quả và tương tức duyên khởi không bao giờ sai. Thứ hai mươi sáu, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để nhận thức rõ ràng ý nghĩa trong tư tưởng trung quán luận của Bồ Tát Long Thọ, đó là hai thuyết trên bổ sung, khế hợp nhau mà không hề đối chọi. Thứ hai mươi bảy, như thế chúng con xin được sự hộ trì của

Đức Bồ Sư để chúng con vượt qua được biển học phức tạp của Mật tông, và giúp chúng con biết trân quý trì giới, giữ lời danh dự hơn cả mạng sống của chúng con, đó là cội gốc của Giác Ngộ dững mãi. Thứ hai mươi tám, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để rửa sạch mọi dấu vết phàm phu và chấp thủ. Nhờ hành trì pháp môn Du Già tầng lớp thứ nhất chuyển hóa sinh tử và trung ấm thành Tam Thân Phật để chuyển hóa bất cứ thân nào khởi lên thành thân Bồ Tát. Thứ hai mươi chín, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để hành trì ngay trong đời này con đường đạo Hợp Nhất Kết hợp Thanh Quang và Huyền Thân khởi lên. Khi bàn chân người, hỡi đáng Hộ Pháp, đặt lên trên chính trung tâm của luân xa hoa sen kinh mạch trung ương, giữa hoa sen tám cánh ngay tại tim chúng con. Thứ ba mươi, nếu chúng con chưa đạt viên mãn trong kiếp này trước khi chết, chúng con xin được sự hộ trì của Đức Bồ Sư để được đưa về cõi Tịnh Độ, nương nhờ tu học áp dụng chuyên cần ngũ lực, hoặc là nhờ mãnh lực Giác Ngộ của pháp chuyển thức của Đức Bồ Sư. Thứ ba mươi một, chúng con tìm đến sự hộ trì của Đức Bồ Sư, hỡi đáng Hộ Pháp, xin người che chở cho chúng con, từ vô lượng tái sanh, qua bao kiếp đời, và xin trở thành đại đệ tử của người, gìn giữ mọi mật pháp thân, khẩu, ý của người. Hỡi đáng Hộ Pháp, xin ban cho chúng con mọi phép lành để chúng con vào trong vòng đệ tử đầu tiên của người. Dù ở bất cứ nơi nào và trong hóa thân Phật tánh của người, và nhờ thế nên mọi nguyện hạnh thế tục và tội hậu rớt ráo của chúng con được thành tựu nhanh chóng tự nhiên, dễ dàng và không ngoại lệ. Thứ ba mươi hai, sau khi khẩn xin đáng Bồ Sư Tối Thượng như thế, xin người hộ trì ban cho chúng con thỉnh nguyện sau, “Để người ban phép lành rạng ngời an lạc trên đánh đầu chúng con, và một lần nữa đặt hai bàn chân tỏa rạng vững chắc trên vòng luân xa hoa sen nơi tim chúng con.”

---o0o---

148. Sự Tu Hành Tinh Tấn

Trong Phật giáo, tu hành không chỉ là đầu tròn áo vuông bề ngoài hay chỉ là sự thực hành theo hình thức bên ngoài của thân. Tinh tấn tu tập không chỉ đơn thuần là thiền quán, ngồi cho đúng, kiểm soát hơi thở, đọc tụng kinh điển, hoặc chúng ta không lười biếng cho thời gian trôi qua vô ích, mà còn là biết tri túc thiểu dục để cuối cùng chấm dứt tham dục hoàn toàn. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải dùng hết thì giờ vào việc quán chiếu tứ diệu đế, vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Tinh tấn tu học cũng là quán sâu vào chân nghĩa của Tứ niệm xứ để thấy rằng vạn hữu cũng như thân này luôn thay đổi, từ sanh, rồi đến trụ, dị, và diệt. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải tu tập cho được chánh kiến và chánh định để tận diệt phiền kiến. Trong nhân sinh, phiền kiến là cội rễ sâu nhất. Vì thế mà khi phiền kiến bị nhổ thì tham dục, sân, si, mạn, nghi đều bị nhổ tận gốc. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 40, Đức Phật dạy: “Sa Môn hành đạo, đừng như con trâu kéo vát vả; thân tuy có tu tập mà tâm không tu tập. Nếu tâm thật sự tu tập thì không cần hình thức bên ngoài của thân.” Phật tử thuần thành chọn lấy một pháp môn duy nhất nào đó rồi y theo pháp môn ấy mà tu cho đến suốt đời không thay đổi; thí dụ như chọn pháp môn Tịnh Độ thì suốt đời chỉ chuyên niệm Phật cầu vãng sanh mà thôi. Nếu tu thiền thì chỉ chú tâm vào thiền quán mà thôi, chứ không nên nay tu pháp môn này, mai đổi pháp môn khác.

Hành giả tu Phật nên làm những công việc hằng ngày một cách thông thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Dù bận rộn thế mấy, nếu bạn tin bạn cần chánh niệm trong mỗi sinh hoạt thì bạn phải làm những công việc hằng ngày một cách thông thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Cổ đức có nói: “Đừng lo, rồi thì mọi việc sẽ qua đi.” Hãy nhìn chư Tăng Ni, mọi mọi công việc hay mọi tác động như đi, đứng, ngồi, nằm, họ đều khoan thai, nhất cử nhất động đều nhẹ nhàng, không vụt chạc hoặc nóng nảy. Khi cần nói thì họ nói, khi không cần nói thì họ không nói. Điều tối quan trọng là sự thành khẩn tuân thủ giới hạnh. Phật tử thuần thành không nên chạy theo

kiểu thái độ thái quá và nông nổi đối với sự giảng dạy Thiền. Thái độ này nảy sinh khi một người tưởng mình đã là Phật, rồi đi đến kết luận rằng mình không cần tu tập, không cần sống đời giới hạnh, không cần đại giác nữa. Thái độ này, đặc biệt là giáo thuyết của phái Thiền Tào Động, có thể dẫn đến sự hiểu lầm trong phương cách tu hành. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 34, có một vị sa Môn ban đêm tụng kinh Di Giáo của Đức Phật Ca Diếp, tiếng ông buồn bã như tiếc nuối muốn thôi lui. Đức Phật liền hỏi: “Xưa kia khi ở nhà ông thường làm nghề gì?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, con thích chơi đàn cầm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Khi dây đàn chùng thì ông làm sao?” Ông bèn trả lời: “Bạch Thế Tôn, khi dây đàn chùng thì đàn không kêu được.” Phật hỏi lại: “Khi dây đàn căng quá thì ông làm sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi đàn căng quá thì mất tiếng.” Phật lại hỏi: “Không căng không chùng thì sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi dây không căng không chùng thì tiếng kêu tốt với âm thanh đầy đủ.” Đức Phật bèn dạy: “Người sa Môn học đạo lại cũng như vậy, tâm lý được quân bình thì mới đắc đạo. Đối với sự tu đạo mà căng thẳng quá, làm cho thân mệt mỏi, khi thân mệt mỏi thì tâm ý sanh phiền não. Tâm ý đã sanh phiền não thì công hạnh sẽ thôi lui. Khi công hạnh đã thôi lui thì tội lỗi tăng trưởng. Chỉ có sự thanh tịnh và an lạc, đạo mới không mất được.” Nên nhớ lòng người dễ tinh tấn mà cũng dễ thôi chuyển; khi nghe pháp và lời khuyên thì tinh tấn tiến tu, nhưng khi gặp chướng ngại thì chẳng những ngại ngừng muốn thôi lui, mà còn muốn chuyển hướng khác và lắm khi phải sa vào tà đạo. Phật tử thuần thành nên luôn tinh tấn tu hành và luôn tránh tư tưởng “Nhứt niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền.”

Người tu Đạo đừng nên quá gấp gáp, đừng nghĩ rằng hôm nay tu ngày mai khai ngộ. Tu Đạo chẳng phải dễ dàng như vậy đâu. Mình cần phải ngày ngày tu luyện. Miễn là mình không thôi chuyển thì đừng lo nghĩ đến chuyện tiến bộ. Nếu mỗi ngày mình càng ngày càng ít có vọng niệm, càng ngày càng có ít tham sân si, tức là mình đã tiến bộ rồi vậy. Chúng ta tu hành là để loại bỏ cái tập khí, lỗi lầm xấu xa,

bỏ đi những tư tưởng lầm lạc, khiến cho phát sanh trí huệ quang minh. Trí huệ này ai trong chúng ta cũng đều có, ngặt nỗi bị vô minh che lấp. Chuyện tu hành không phải là chuyện một ngày một bữa. Chúng ta phải tu từ sáng đến tối trong từng niệm, phải tu từ tháng này qua tháng nọ, từ năm này qua năm nọ đều phải tu hành thường hằng bất biến như vậy. Và trên hết, ngày ngày chúng ta phải tu hành một cách chơn thật. Trong khi tu tập, chúng ta phải luôn bình thản dù gặp ma chướng, nghịch cảnh hay thuận cảnh gì cũng vậy. Chúng ta phải luôn tinh tấn tu tập và nghĩ rằng hình như nghịch cảnh hay thuận cảnh cũng đều đang nói diệu pháp cho mình nghe đây. Người tu Đạo chơn thuần phải luôn nhớ rằng mình đang mượn pháp thế gian để vượt khỏi thế gian. Vì thế không có thứ gì có thể làm cho mình mê lầm, mình không bị hình tướng làm mê hoặc. Không còn hoàn cảnh nào có thể làm mình chướng ngại nữa. Sở dĩ chúng ta luôn bị thụt lùi thay vì tiến bộ trong tu hành là vì khi gặp duyên lành thì chúng ta lại nghi ngờ không cả quyết, lúc gặp duyên ác thì lại liền theo. Do đó mà chúng ta cứ mãi lăn trôi trong sanh tử, tử sanh; sống say chết mộng trong điên đảo đảo điên chứ không biết phải làm gì để thoát ra.

Theo Thiền Sư Thích Nhất Hạnh trong phần giảng giải kinh Bát Đại Nhân Giác, Tinh Tấn Ba La Mật là một trong những đề tài thiền quán quan trọng trong Phật giáo. Tinh Tấn phá biếng lười. Sau khi đã ngừng theo đuổi tham dục, sau khi đã biết thực hành tri túc để thân tâm được thanh thoi, người hành đạo không vì sự thanh thoi đó mà giải đãi để cho ngày tháng trôi qua một cách uổng phí. Tinh tấn là cần mẫn ngày đêm, cần mẫn đòi mài sự nghiệp trí tuệ. Phải dùng bất cứ thì giờ nào mình có được để quán chiếu “Tứ Niệm Xứ” (vô thường, khổ không, vô ngã, bất tịnh). Phải đi sâu thêm vào giáo nghĩa “Tứ Niệm Trú,” phải học phép quán niệm về hơi thở, về các tư thế của thân thể, về sự thành trụ hoại không của thể xác, về cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và những nhận thức của mình. Phải tìm đọc kinh điển chỉ dẫn rành rẽ về phương pháp tu tập và thiền quán, điều hòa hơi thở và quán niệm, như Kinh Quán Niệm (Niệm Xứ), Kinh An Bang Thủ Ý và Kinh Đại Bát

Nhã. Phải theo lời chỉ dẫn trong các kinh ấy mà hành trì một cách thông minh, nghĩa là phải chọn những cách tu thích hợp với trường hợp cá nhân của mình. Nếu cần thì có thể sửa đổi cho phù hợp. Hạ thủ công phu cho tới khi nào những phiền não căn bản như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến đều bị nhổ tận gốc, thì tự nhiên ta thấy thân tâm vượt thoát khỏi ngục tù của sinh tử, ngũ ấm và tam giới.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có mười điều tu tinh chuyên. Chư Bồ Tát an trụ trong những pháp này thời được siêng tu đại trí huệ vô thượng của Như Lai. Thứ nhất là siêng tu bố thí, vì đều xả thí tất cả mà không cầu báo đáp. Thứ nhì là siêng tu trì giới, vì đầu đà khổ hạnh, thiếu dục tri túc. Thứ ba là siêng tu nhẫn nhục, vì rời quan niệm ta và người (tự tha), nhẫn chịu tất cả điều khổ não, trọn không sanh lòng sân hại. Thứ tư là siêng tu tinh tấn, vì thân ngữ ý ba nghiệp chưa từng tán loạn, tất cả việc làm đều chẳng thôi chuyển mãi đến khi rốt ráo. Thứ năm là siêng tu thiền định, vì giải thoát , tam muội xuất hiện thân thông, rời lia tất cả quyền thuộc, dục lạc, phiền não, và mãn nguyện. Thứ sáu là siêng tu trí huệ, vì tu tập chứa nhóm tất cả công đức không nhàm mỏi. Thứ bảy là siêng tu đại từ, vì biết tất cả chúng sanh không có tự tánh. Thứ tám là siêng tu đại bi, vì biết các pháp đều không, thọ khổ cho tất cả chúng sanh không nhàm mỏi. Thứ chín là siêng tu giác ngộ thập lực Như Lai, vì rõ thấu vô ngại chỉ bày cho chúng sanh. Thứ mười là siêng tu pháp luân bất thối, vì chuyển đến tâm của tất cả chúng sanh. Nói tóm lại, hễ Hình Ngay thì Bóng Thẳng. Nếu bạn muốn gạt quả vị Phật, bạn phải gieo chủng tử Phật. Hình đẹp xấu thế nào, bóng hiện trong gương cũng như thế ấy, lời Phật dạy muôn đời vẫn thế, biết được quả báo ba đời, làm lành được phước, làm dữ mang họa là chuyện đương nhiên. Người trí biết sửa đổi hình, kẻ dại luôn hờn với bóng. Trước cảnh nghịch cảnh thuận cảnh, người con Phật chọn thuận đều an nhiên tự tại, chứ không oán trời trách đất. Ngược lại, người con Phật chọn thuận phải dụng công tu hành cho đến khi thành Phật quả.

149. Pháp Giải Thoát

Có tám pháp giải thoát, hay tám phép thiền định giải thoát khỏi sắc dục. Thứ nhất là “Nội hữu sắc tưởng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội.” Tự mình có sắc, thấy có sắc. Trong giai đoạn này hành giả tự mình quán thân bất tịnh. Thứ nhì là “Nội vô sắc tưởng, ngoại quán sắc giải thoát Tam muội.” Quán tưởng nội sắc là vô sắc, thấy các ngoại sắc bất tịnh. Thứ ba là “Tịnh thân tác chứng cụ túc trụ giải thoát.” Tịnh giải thoát thân chứng Tam muội. Quán tưởng sắc là tịnh, chú tâm trên suy tưởng ấy để đoạn diệt dục vọng. Thứ tư là “Không vô biên xứ giải thoát (Không xứ giải thoát Tam muội).” Vượt khỏi hoàn toàn sắc tưởng, diệt trừ các tưởng hữu đối, không suy tư đến những tưởng khác biệt, với suy tư: “Hu không là vô biên,” chứng và trú Không Vô Biên Xứ, nơi mọi luyện chấp vào vật chất đều bị tận diệt bằng thiền quán. Thứ năm là “Thức vô biên xứ giải thoát” (Thức xứ giải thoát Tam muội). Vượt khỏi hoàn toàn Hu Không vô biên xứ, với suy tư “Thức là vô biên” chứng và trú Thức vô biên xứ, nơi mọi luyện chấp vào “không” đều bị tận diệt bằng thiền định. Thứ sáu là “Vô sở hữu xứ giải thoát Tam muội.” Vượt khỏi hoàn toàn Thức vô biên xứ, với suy tư “không có vật gì” chứng và trú Vô sở hữu xứ, nơi mọi luyện chấp vào thức hoàn toàn bị tận diệt bằng thiền định. Thứ bảy là “Phi tướng phi phi tướng xứ giải thoát Tam muội.” Vượt khỏi hoàn toàn Vô sở hữu xứ, chứng và trú Phi tướng phi phi tướng xứ. Nơi đây mọi luyện chấp vào hữu đối hoàn toàn bị đoạn tận bằng thiền định. Thứ tám là “Diệt thọ tưởng định giải thoát” (Diệt tận định xứ giải thoát Tam muội). Vượt khỏi hoàn toàn Phi tướng phi phi tướng xứ, chứng và trú Diệt thọ tướng. Đây là giai đoạn hoàn toàn tịch diệt hay Niết Bàn.

Bên cạnh đó, trong tam giới còn có cửu địa, mỗi địa đều có kiến hoặc, tư hoặc, và tu hoặc. Trong mỗi vũ trụ có chín địa, trong mỗi địa lại có chín cách làm giảm nhẹ, từ đó vượt thắng chướng ngại; lại cũng có chín đạo vô gián và đi từ giai đoạn này đến giai đoạn khác trong tam giới để giải thoát bằng trí tuệ để vượt thoát phiền não trong mỗi giai đoạn. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười pháp giải thoát của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp giải thoát này thời có thể ra làm Phật sự vô thượng, giáo hóa thành thực tất cả chúng sanh: phiền não giải thoát, tà kiến giải thoát, giải thoát những chấp thủ, uẩn, xứ, giới giải thoát, siêu nhị thừa giải thoát, vô sanh pháp nhẫn giải thoát, nơi tất cả thế gian, tất cả cõi, tất cả chúng sanh, tất cả pháp, lia chấp trước giải thoát, vô biên trụ giải thoát, phát khởi tất cả hạnh Bồ Tát nhập Phật vô phân biệt giải thoát, và ở trong một niệm đều có thể rõ biết tất cả tam thế giải thoát.

---o0o---

150. Tám Pháp Đưa Đến Sự Đoạn Tận

Theo Kinh Potaliya trong Trung Bộ Kinh, có tám pháp đưa đến sự đoạn tận. Thứ nhất là “y cú không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ”: Do duyên gì, lời nói như vậy được nói lên? Ở đây, này gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Do nhơn những kiết sử nào ta có thể sát sanh, ta đoạn tận, thành tựu sự từ bỏ các kiết sử ấy. Nếu ta sát sanh, không những ta tự trách mắng ta vì duyên sát sanh, mà các bậc có trí, sau khi tìm hiểu, cũng sẽ khiển trách ta vì duyên sát sanh, và sau khi thân hoại mạng chung, ác thú sẽ chờ đợi ta, vì duyên sát sanh. Thật là một kiết sử, thật là một triền cái, chính sự sát sanh này. Những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não nào có thể khởi lên, do duyên sát sanh, đối với vị đã từ bỏ sát sanh, những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não như vậy không còn nữa.” Y cú không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ,” do duyên như vậy, lời nói như vậy được nói lên. Thứ nhì là “y cú không lấy của không cho, lấy của không cho cần phải từ bỏ.” Thứ ba là “y cú nói

lời chân thật, nói láo cần phải từ bỏ.” Thứ tư là “y cứ không nói hai lưỡi, nói hai lưỡi cần phải từ bỏ.” Thứ năm là “y cứ không tham dục, tham dục cần phải từ bỏ.” Thứ sáu là “y cứ không hủy báng sân hận, hủy báng sân hận cần phải từ bỏ.” Thứ bảy là “y cứ không phẫn nã, phẫn nã cần phải từ bỏ.” Thứ tám là “y cứ không quá mạn, quá mạn cần phải từ bỏ.”

---o0o---

151. Ngoại Cảnh

Nơi tâm vin vào đó mà chạy theo gọi là cảnh, như pháp là nơi ý thức vin vào gọi là pháp cảnh, sắc là nhãn thức vin vào đó gọi là sắc cảnh, thanh là nơi nhĩ thức vin vào gọi là thanh cảnh, vân vân. Ngoại cảnh giới là cảnh không phải do nội tâm hiện ra, mà từ bên ngoài đến. Cảnh là nơi tâm vin vào đó mà chạy theo gọi là cảnh, như pháp là nơi ý thức vin vào gọi là pháp cảnh, sắc là nhãn thức vin vào đó gọi là sắc cảnh, thanh là nơi nhĩ thức vin vào gọi là thanh cảnh, vân vân. Không bị ngoại cảnh chi phối, đó chính là có tu. Ngược lại, nếu bị ngoại cảnh chuyển, ấy là đọa lạc. Ngoại cảnh còn là điều kiện hay hoàn cảnh bên ngoài khiến cho người ta làm việc ác. Tất cả những trở ngại và bất toàn không do những điều kiện bên ngoài, mà là do tâm tạo. Nếu chúng ta không có sự tĩnh lặng nội tâm, không có thứ gì bên ngoài có thể mang lại hạnh phúc cho chúng ta. Các cảnh giới riêng biệt khác nhau, cũng là biệt cảnh tâm sở (tâm sở của những cảnh riêng biệt). Theo Duy Thức Học, biệt cảnh là những ý tưởng hay trạng thái tâm thức khởi lên khi tâm được hướng về những đối tượng hay điều kiện khác nhau. Theo Pháp Tướng Tông, biệt cảnh là những yếu tố của tâm sở bao gồm năm thứ: dục, thắng giải, niệm, định và huệ. Theo Lạt Ma Anarika Govinda, người Phật tử cũng như hành giả không tin rằng có thể giới bên ngoài hiện hữu độc lập, riêng biệt mà bản thân họ có thể len vào trong những mãnh lực của nó. Đối với họ, thế giới bên ngoài và bên trong nội tâm chỉ là hai mặt của cùng một khuôn vãi; trong đó những sợi chỉ của mọi động lực và biến

cổ của mọi hình thái của ý thức và đối tượng của nó cùng dệt thành một màng lưới bất khả phân ly, màng lưới của những tương quan vô tận và điều kiện hóa lẫn nhau.

Ngoại cảnh giới là cảnh không phải do nội tâm hiện ra, mà từ bên ngoài đến. Hoặc có hành giả thấy Phật, Bồ Tát hiện thân thuyết pháp, khuyến tấn khen ngợi. Hoặc có hành giả đang khi niệm Phật, thoát nhiên tâm khai, thấy ngay cõi Cực Lạc. Hoặc có hành giả đang tịnh niệm thấy chư thần tiên đến, chấp tay vi nhiễu xung quanh tỏ ý kính trọng, hoặc mời đi dạo chơi. Hoặc có hành giả thấy các vong đến cầu xin quy-y. Hoặc có hành giả khi mức tu cao, bị ngoại ma đến thử thách khuấy nhiễu. Trường hợp thấy Phật hay thấy hoa sen, có phải là cảnh ma chăng? Kỳ thật, nếu nhân quả phù hợp, thì quyết không phải là cảnh ma. Bởi tông Tịnh Độ thuộc về “Hữu Môn,” người niệm Phật khi mới phát tâm, từ nơi tướng có mà đi vào, cầu được thấy Thánh cảnh. Đến khi thấy hảo tướng, đó là do quả đến đáp nhân, nhân và quả hợp nhau, quyết không phải là cảnh ma. Trái lại, như Thiên tông, từ nơi “Không Môn” đi vào, khi phát tâm tu liền quét sạch tất cả tướng, cho đến tướng Phật tướng Pháp đều bị phá trừ. Bậc thiền sĩ không cầu thấy Phật hoặc hoa sen, mà tướng Phật và hoa sen hiện ra, đó là nhân quả không phù hợp. Quả không có nhân mà phát hiện, đó mới chính là cảnh ma. Cho nên người tu thiền luôn luôn đưa cao gươm huệ, ma đến giết ma, Phật đến giết Phật, đi vào cảnh chân không, chẳng dung nạp một tướng nào cả.

Theo Pháp Tướng Tông, đối tượng của thế giới bên ngoài in hình bóng vào tâm thức gồm có ba loại cảnh. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, thì thuyết về ba loại cảnh có thể là xuất xứ từ Na Lan Đà. Những bài kệ thông dụng của Pháp Tướng Tông lại hầu như có nguồn gốc từ Trung Hoa, như sau:

“Tâm cảnh bất tùy tâm.

Độc ảnh duy tùy kiến.

Đái chất thông tình bản.

Tánh chủng đẳng tùy ưng.”

Bài kệ này giải thích bằng cách nào mà ba loại cảnh liên hệ với nhiệm vụ chủ thể và bản chất nguyên bản ngoại tại. Bạn có thể điền đầu trong khi tìm hiểu vì sao Duy Thức Học lại có cái gọi là “thực thể nguyên bản.” Thực ra, đừng quên rằng mặc dù nó là thực thể ngoại tại, nó lại là cái biểu lộ ra ngoài từ nơi thức. Đệ bát A Lại Da thức tự nó không phải là thực thể cố định không thay đổi; nó luôn luôn biến chuyển từng sát na, và được huân tập hay ghi nhận ấn tượng bằng tri nhận và hành động, nó trở thành tập quán và hiệu quả trong sự biểu lộ ngoại tại. Nó giống như dòng nước chảy không bao giờ dừng lại ở một nơi nào trong hai thời hạn tiếp nối nhau. Và chỉ duy có dựa vào sự liên tục của dòng nước ta mới có thể nói về “dòng sông.” Hãy quan sát ba loại ngoại cảnh này. Thứ nhất là “Tánh Cảnh”. Tri nhận tức thời, nghĩa là đối tượng có bản chất nguyên bản và trình bày nó như là chính nó, cũng như năm đối tượng giác quan, sắc, thính, hương, vị, xúc, được tri nhận như vậy. Tiền ngũ thức và đệ bát A Lại Da thức, tri nhận đối tượng theo cách này. Thứ nhì là “Đôi Chất Cảnh”. Đối tượng có một bản chất nguyên bản nhưng lại không được tri nhận đúng y như vậy. Khi đệ thất Mạt Na Thức nhìn lại nhiệm vụ chủ thể của đệ bát A Lại Da Thức, nó xem thức này như là ngã. Nhiệm vụ chủ thể của A Lại Da đệ bát thức có bản chất nguyên bản, nhưng nó không được đệ thất Mạt Na Thức nhìn thấy y như vậy, và chỉ được xem như là ngã, mà thực tại thì chỉ là ảo giác vì nó không phải là ngã. Thứ ba là “Độc Ảnh Cảnh”, hay là ảo giác. Hình bóng chỉ xuất hiện tự nơi tưởng tượng và không có hiện hữu thực sự. Lẽ dĩ nhiên, nó không có bản chất nguyên bản, như một bóng ma vốn không có hiện hữu. Chỉ có trung tâm giác quan thứ sáu hoạt động và tưởng tượng ra loại cảnh này.

Thiền giúp cho tâm không bị phiền toái bởi ngoại cảnh nữa. Một đối tượng vật thể có gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm hơn là vào chính đối tượng đó. Nếu chúng ta cho rằng nó là phiền toái, thì nó phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng nó phiền toái thì nó không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu. Nếu chúng ta nương theo và mắc kẹt vào chúng, chúng sẽ quấy rối thiền quán của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta dứt bỏ chúng khỏi tâm của chúng ta ngay khi chúng vừa mới khởi lên, thì chúng sẽ không tạo sự quấy nhiễu. Nếu chúng ta luôn đòi hỏi một cái gì đó từ cuộc sống, thì chúng ta sẽ không bao giờ thỏa mãn. Nhưng nếu chúng ta chấp nhận cuộc đời là cái mà chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn biết đủ. Có người tìm hạnh phúc trong vật chất; người khác lại cho rằng có thể có hạnh phúc mà không cần đến vật chất. Tại sao lại như vậy? Bởi vì hạnh phúc là một trạng thái của tâm, không thể đo được bằng số lượng tài sản. Nếu chúng ta biết đủ với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì chúng ta sẽ luôn có hạnh phúc. Ngược lại nếu chúng ta không hài lòng với những gì chúng ta đang là hay đang có, thì bất hạnh luôn ngự trị trong ta. Tham dục không có đáy, vì dù đổ vào bao nhiêu thì tham dục vẫn luôn trống rỗng. Kinh Tứ Thập Nhị Chương dạy: “Một kẻ đầy tham dục dù sống trên trời cũng không thấy đủ; một người đã lìa tham dục dù phải ở dưới đất vẫn thấy hạnh phúc.”

---o0o---

152. Nội Cảnh

Nội cảnh giới cũng gọi là tự tâm cảnh giới, vì cảnh giới này không phải từ bên ngoài vào, mà chính do nơi công dụng trong tâm phát hiện. Những người không hiểu rõ lý “Vạn pháp duy tâm” cho rằng tất cả cảnh giới đều từ bên ngoài

đến, là lỗi nhận định sai lầm. Bởi khi hành giả dụng công đến mức tương ưng, dứt tuyệt ngoại duyên, thì chủng tử của các pháp tiềm tàng trong tạng thức liền phát ra hiện hạnh. Với người niệm Phật trì chú, thì công năng của Phật hiệu và mật cú đi sâu vào nội tâm, tất gặp sự phản ứng của hạt giống thiện ác trong tạng thức, cảnh giới phát hiện rất là phức tạp. Các cảnh ấy thường hiện ra trong giấc mơ, hoặc ngay trong khi tỉnh thức lúc đang dụng công niệm Phật. Nhà Phật gọi trạng thái này là “A Lại Da Biến Tướng.” Trong giấc mơ, nếu do chủng tử ác phát hiện, hành giả hoặc thấy các loài sâu trong mình bò ra, hoặc thấy nơi thân có loại nhiều chân giống như bò cạp, rết, mỗi đêm mình gở ra năm bảy con; hoặc thấy các loài thú ma quái, cảnh tượng rất nhiều không tả xiết được! Đại khái người nhiều nghiệp tham nhiễm, bòn xén, hiểm độc, thường thấy tướng nam nữ, rắn rết, hoặc dị loại sắc trắng. Người nhiều nghiệp sân hận, thường thấy cạp beo, hoặc dị loại sắc đỏ. Người nhiều nghiệp si mê, thường thấy loài súc vật, sò ốc, hoặc dị loại sắc đen. Tuy nhiên, đây chỉ là ước lược, không phải tất cả đều như định như thế. Nếu do chủng tử lành phát hiện, hành giả thấy cây cao hoa lạ, thảng cảnh tươi tốt trang nghiêm, mảnh lưới châu ngọc; hoặc thấy mình ăn các thứ thơm ngon, mặc đồ trân phục, ở cung điện báu, hay nhẹ nhàng bay lướt trên hư không. Tóm lại, trong tâm của chúng sanh có đủ chủng tử mười pháp giới; chủng tử lành hiện thì thấy cảnh Phật, Bồ Tát, Nhơn, Thiên; chủng tử ác hiện thì thấy cảnh tam đồ tội khổ. Như người kiếp trước có tu theo ngoại đạo, thường thấy mình phóng ra luồng điện, hoặc xuất hồn đi dạo chơi, tiếp xúc với các phần âm nói về chuyện thanh suy, quốc sự. Hoặc có khi tâm thanh tịnh, trong giấc mơ thấy rõ việc xảy ra đôi ba ngày sau, hay năm bảy tháng sẽ đến. Đại khái người đời trước có tu, khi niệm Phật liền thấy cảnh giới lành. Còn kẻ nghiệp nhiều kém phước đức, khi mới niệm Phật thường thấy cảnh giới dữ; trì niệm lâu ngày ác tướng mới tiêu tan, lần lượt sẽ thấy điềm tốt lành. Về cảnh trong khi thức, nếu hành giả dụng công đến mức thuần thực, có lúc vọng tình thoát nhiên tạm ngưng, thân ý tự tại. Có lúc niệm Phật đến bốn năm giờ,

nhưng tự thấy thời gian rất ngắn như khoảng chừng đôi ba phút. Có lúc đang trì niệm, các tướng tốt lạ hiện ra. Có lúc vô ý, tinh thần bỗng nhiên được đại khoái lạc. Có lúc một động một tịnh, thấy tất cả tâm và cảnh đều không. Có lúc một phen thấy nghe, liền cảm ngộ lý khổ, không, vô thường, vô ngã, dứt tuyệt tướng ta và người. Những tướng trạng như thế nhiều không thể tả xiết! Những cảnh tướng như thế gọi là nội cảnh giới hay tự tâm cảnh giới, do một niệm khinh an hiện ra, hoặc do chủng tử lành của công đức niệm Phật trì chú biến hiện. Những cảnh này thoát hiện liền mất, hành giả không nên chấp cho là thật có rồi để tâm lưu luyến. Nếu sanh niệm luyến tiếc, nghĩ rằng cảnh giới ấy sao mà nhẹ nhàng an vui, sao mà trang nghiêm tốt đẹp, rồi mơ tưởng khó quên, mong cho lần sau lại được thấy nữa, đó là điểm sai lầm rất lớn. Cổ nhân đã chỉ trích tâm niệm này là “gãi trước chờ ngứa.” Bởi những cảnh tướng ấy do sự dụng công đắc lực tạm hiện mà thôi, chớ không có thật. Nên biết khi người tu dụng công đến trình độ nào tự nhiên cảnh giới ấy sẽ hiện ra. Ví như người lữ hành mỗi khi đi qua một đoạn đường, tất lại có một đoạn cảnh vật sai khác hiển lộ. Nếu như kẻ lữ hành chưa đến nhà, mà tham luyến cảnh bên đường không chịu rời bước, tất có sự trở ngại đến cuộc hành trình, và bị bơ vơ giữa đường chẳng biết chừng nào mới về đến nhà an nghỉ. Người tu cũng như thế, nếu tham luyến cảnh giới tạm, thì không làm sao chứng được cảnh giới thật. Thảng như mơ tưởng đến độ cuồng vọng, tất sẽ bị ma phá, làm hư hại cả một đời tu. Kinh Kim Cang nói: “Phàm có những tướng đều là hư vọng; nếu thấy các tướng chẳng phải tướng, tức thấy Như Lai.” (phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng; nhược kiến chư tướng phi tướng, tức kiến Như Lai). “Có những tướng” không phải “những tướng có” thuộc về pháp hữu vi sanh diệt, bởi các tướng ấy chẳng tự bảo rằng mình có hay không, thật hay giả, chỉ do kẻ chưa ngộ đạo lý động niệm phân biệt, chấp cho là có, không, thật, giả, nên mới thành ra hư vọng. Đến như bậc tham thiền khi nhập định, thấy định cảnh mênh mang rộng không trong suốt, tự tại an nhàn, rồi sanh niệm ưa thích; hay khi tỏ ngộ được một đạo lý cao siêu, rồi vui

mừng chấp giữ lấy, cũng đều thuộc về “có tướng.” Và đã “có tướng” tức là có hư vọng. “Thấy các tướng” là thấy những tướng lành, dữ, đẹp, xấu, dơ, sạch, có, không, Phật, chúng sanh, cho đến cảnh ấm ấm, sáu trần, vân vân, “chẳng phải tướng,” nghĩa là thấy mà đừng chấp trước cũng đừng phủ nhận, cứ để cho nó tự nhiên. Tại sao không nên phủ nhận? Bởi các tướng tuy hư huyễn, nhưng cũng chẳng phải là không; ví như bóng trăng đáy nước, tuy không phải thật có, nhưng chẳng phải không có tướng hư huyễn của bóng trăng. Cho nên trong khi tu, nếu thấy các tướng hiện, đừng lưu ý, cứ tiếp tục dụng công; ví như người lữ hành, tuy thấy cảnh bên đường, nhưng vẫn tiến bước để mau về đến nhà. “Tức thấy Như Lai” là thấy bản tánh Phật, hay thấy được đạo vậy.

Tóm lại, từ các tướng đã kể trên, cho đến sự nhứt tâm, lý nhứt tâm, đều là nội cảnh giới. Cảnh giới này có hai phương diện là Tương Tự và Phần Chứng. Cảnh tương tự là tạm thấy rồi liền mất. Cảnh phần chứng là một khi được tất được vĩnh viễn, vì đã chứng ngộ được một phần chân như. Không luận nội cảnh hay ngoại cảnh, nếu là tương tự đều không phải là chân cảnh giới, mà gọi là thấu tiêu tức, nghĩa là không thấu được một phần tin tức của chân tâm. Người thật phát lòng cầu giải thoát, chớ nên đem tướng thấu tiêu tức nhận làm chân cảnh giới. Thấu tiêu tức ví như cảnh trời âm u râm tối, hốt nhiên có trận gió thổi làm mây đen tạm tan, hé ra một chút ánh thái dương, kể đó mây đen lại che khuất. Lại như người xua cọ cây lấy lửa, trước khi lửa bật lên, tất có tướng khói phát hiện. Chân cảnh giới ví như ánh thái dương sáng suốt giữa trời trong tạnh, và như lúc cọ cây đã lấy được lửa. Tuy nhiên, cũng đừng xem thường thấu tiêu tức, vì có được tướng này, mới chứng minh xác thực có chân cảnh giới. Nên từ đó gia công tinh tấn, thì chân cảnh giới mới không xa.

---o0o---

153. Vô Thức

“Vô thức” dùng ám chỉ một tâm trạng mà trong ấy con người không nhận thức được những kinh nghiệm nội tâm của mình; nếu người ấy hoàn toàn không nhận thức được tất cả những kinh nghiệm, kể cả những kinh nghiệm cảm quan, người ấy thật giống như một con người vô thức. Nói rằng con người ý thức được những tình cảm nào đó, vân vân, có nghĩa là người ấy ý thức được xét về những tình cảm này; nói rằng những tình cảm nào đó là vô thức có nghĩa là người ấy không ý thức được xét về những nội dung này. Chúng ta phải nhớ rằng “vô thức” không ám chỉ sự khiếm diện của bất cứ một xung lực, tình cảm, dục vọng, hay sợ hãi nào, vân vân, mà chỉ ám chỉ sự không nhận thức được những xung lực này. Khác hẳn với cách sử dụng ý thức và vô thức theo ý nghĩa tác dụng mà chúng ta vừa diễn tả là một cách sử dụng khác trong đó chúng ta ám chỉ những địa điểm nào đó trong con người và những quan hệ với những địa điểm này. Đây thường là trường hợp nếu chữ “cái ý thức” và “cái vô thức” được sử dụng. Ở đây “cái ý thức” là một thành phần của cá tính, với những nội dung đặc biệt, và “cái vô thức” là một thành phần khác của cá tính, với những nội dung đặc biệt khác.

Vô thức theo ý nghĩa của nhà Thiên, không nghi ngờ gì cả, nó là thứ huyền nhiệm, cái vô trí, và chính vì thế mà nó có tính không khoa học hay trước thời có khoa học. Nhưng như thế không có nghĩa là nó vượt ra ngoài tầm ý thức của chúng ta và là một cái gì chẳng có liên hệ đến chúng ta. Thật ra, trái lại, nó là cái thân thiết nhất đối với chúng ta, và chính vì cái thân thiết này mà chúng ta khó nắm bắt được nó, cũng như mắt không tự thấy được mắt. Do đó để ý thức được cái vô thức đòi hỏi một sự tu tập đặc biệt về ý thức. Nói theo bệnh căn học, thì ý thức được đánh thức khỏi vô thức một thời gian nào đó ở trong vòng tiến hóa. Thiên nhiên tiến triển mà không tự ý thức, và con người hữu thức phát sinh từ nó. Ý thức là một cái nhảy, nhưng cái nhảy không thể có nghĩa là một sự phân ly trong ý nghĩa vật lý của nó. Vì ý thức luôn cộng thông và bất đoạn với vô thức. Thật vậy, không có vô thức, ý

thức không tác động được; nó mất hẳn cái nền tảng tác động. Đó là lý do tại sao Thiền tuyên bố rằng Đạo là “cái tâm bình thường.” Với chữ Đạo dĩ nhiên Thiền ngụ ý vô thức, tác động thường trực trong ý thức của chúng ta. Chẳng hạn như khi đói thì ăn, khi mệt thì nghỉ ngơi, khi buồn ngủ thì ngủ, vân vân. Tuy nhiên, nếu đây là cái vô thức mà Thiền nói đến như một thứ huyền nhiệm và giá trị nhất trong đời sống con người như là động lực chuyển hóa, chúng ta không thể nào không hoài nghi. Tất cả những hành động vô thức kia từ lâu vẫn bị phóng vào phạm vi bản năng phản xạ của ý thức phù hợp với nguyên tắc của sự điều hòa về tinh thần.

---o0o---

154. Phân Biệt Ma Cảnh

Theo Thiền Tông, có năm trường hợp phân biệt ma cảnh hay thật cảnh. Thứ nhất, các trường hợp thấy cảnh nhân quả không phù hợp, quán tưởng cái này lại thấy cái kia, hy vọng cảnh giới này lại thấy cảnh giới khác; hoặc giả cảnh hiện ra không giống như đã được diễn tả trong kinh, tất cả đều là ma cảnh. Thứ nhì, chư Phật và chư Bồ Tát đều có tâm từ bi thanh tịnh, nên dù quý Ngài có hiện tướng quỷ thần chúng ta vẫn cảm thấy an nhiên tự tại. Ngược lại, bản chất của ma quỷ là dữ tợn hung ác, nên dù chúng có hiện ra tướng Phật, Bồ Tát hay những người hiền lương đạo đức, chúng ta vẫn cảm thấy xao động nóng nảy không yên. Thứ ba, ánh sáng của Phật làm ta cảm thấy êm dịu mát mẻ, không có bóng, không chói mắt. Ánh sáng của ma, ngược lại, làm cho ta chói mắt, bức rức không yên, và có bóng như trong kinh Lăng Già đã nói. Thứ tư, lời thuyết giảng của chư Phật và chư Bồ Tát hợp với kinh điển và thuận theo chân lý. Lời của ma thì trái với lẽ phải và không đúng với lý kinh Phật dạy trong các kinh điển. Thứ năm, khi thắng tướng hiện ra, muốn thử nghiệm, hành giả chỉ nhứt tâm tụng Bát Nhã tâm kinh, hay nhiếp tâm trì chú, niệm Phật. Nếu là Thánh cảnh thì khi càng niệm, cảnh càng hiện rõ. Nếu là ma cảnh, khi càng tụng cảnh càng mờ đi rồi biến mất, bởi tà không bao giờ

lần được chánh. Tuy nhiên, hành giả thiên đã tiến tới một mức độ cao thì phải dẹp bỏ tất cả những hiện cảnh, dù Phật, Bồ Tát hay ma.

Trong khi đó, theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có năm trường hợp ma cảnh. Hành giả niệm Phật có khi thấy các tướng song lại là ma cảnh; điều này là do nhân quả không tương ứng. Chẳng hạn như người đang quán tưởng Phật, đột nhiên thấy tướng mỹ nữ. Người tinh tấn niệm Phật mong thấy thắng cảnh ở Tây Phương, song chợt thấy một vùng nhà cửa ô tạp, nam nữ cùng các loài súc vật đi qua đi lại lãn xăn. Người mong thấy sen báu, nhưng bỗng thấy một cỗ xe nhỏ. Do nhân quả không hợp nhau như thế, nên biết là cảnh ma. Có năm trường hợp; tuy nhiên, phải lấy tất cả năm điều kiện này để xét nghiệm, chớ không thể chỉ lấy một hay hai điều. Vì có những thiên ma hoặc thần tiên theo ngoại phái, muốn dắt dẫn ta hướng về đường lối của họ, nên giả hiện tướng chư Phật chư Bồ Tát để thuyết pháp. Tuy môn của họ không phải là con đường cứu cánh giải thoát, song họ có nghiệp lành, hoặc sức thiền định khá cao, nên hào quang phát ra cũng làm cho ta được mát mẻ êm dịu. Lại lối thuyết pháp của họ đôi khi cũng khuyên làm lành lánh dữ, giữ giới, ăn chay, niệm Phật, song có vài điểm sai khác không hợp với kinh Phật, phải nhận định kỹ và phải hiểu rõ giáo lý mới biết được. Chẳng hạn như họ cũng khuyên ăn chay niệm Phật, nhưng lại dạy phải vận hành câu niệm Phật khắp châu thân gọi là ‘Chuyển Pháp Luân’ để khai mạch Nhâm, Đốc, và mở Nê Hoàn Cung. Đây là lối thuyết pháp của hàng ma ngoại đạo. Hoặc có loài ma hiện ra tướng Tăng bảo: “Phật đồng Phật xi măng không độ được nước, vì xuống nước phải chìm; Phật tượng Phật gỗ không độ được lửa, vì gặp lửa phải bị cháy; chỉ có Phật tâm mới không bị vật chi làm hoại. Tu được Phật Tâm thanh tịnh thì không cần phải tu thân khẩu nữa; cho nên dù ăn thịt uống rượu, có vợ con cũng vô hại. Lối tu thân và khẩu như giữ giới ăn chay, tụng kinh, trì chú, niệm Phật, là những cách khổ hạnh bó buộc vô ích.” Đây là lời thuyết pháp của hạnh tinh mị lâu năm, hoặc loài ma ái dục. Có những hạng ma ngoại đạo công năng tu khá cao, có

thể dùng sức thiên định gia bị, khiến cho hành giả thân tâm được an định trong vòng bảy ngày, hoặc hai mươi một ngày. Nhưng lối thuyết pháp của họ không siêu thoát, kết cuộc chỉ trong vòng ngã chấp. Cổ đức bảo: “Thấy ma không ma, ma liền tự hoại; thấy quái không quái, quái liền tự bại.” Câu này có nghĩa là nếu thấy ma mà lòng không xao động sợ hãi, giữ chánh niệm được vững vàng, hoặc chí tâm niệm, loài ma quái ấy không làm chi được, sẽ tự bỏ đi. Chẳng những khi thấy ma quái phải như thế, mà dù cho lúc tu hành được một phần kết quả, hay thấy thắng tướng, cũng đừng nên quá bi cảm, kinh ngạc hoặc vui mừng. Ví như ta có hạt kim cương làm rớt dưới đáy hồ, vì nước đục nên dò kiếm mãi vẫn mất tích. Nay nước lắng trong lại tìm thấy được, hạt kim cương ấy nguyên là của đã có, việc chi đến đổi phải kinh ngạc, vui mừng? Người tu nếu tâm không bình tĩnh, quá bi thương, tất bị loài bi ma ám nhập làm cho thương tiếc mãi chẳng thôi. Nhưng nếu quá vui mừng, cũng bị loài ma hoan hỷ ám nhập, làm cho cười mãi như điên cuồng. Lại hành giả niệm Phật tuy cũng mong được thấy Thánh cảnh, nhưng đừng quá mơ tưởng ước ao, bởi niệm tức là đã cầu rồi. Nên giữ tâm trạng điềm tĩnh “cầu mà không cầu, không cầu mà cầu,” mới không bị sự mong cầu làm xao động. Cứ chí tâm niệm Phật, lâu ngày niệm lực thanh tịnh, đạo cảm ứng giao thông, tất thấy được Thánh cảnh. Nếu mãi để lòng mong ước, đó tức là vọng tưởng, ma sẽ thừa cơ len lõi vào để phá hoại. Đây là năm trường hợp. Thứ nhất, các cảnh nhân quả không phù hợp, quán tướng này song thấy tướng khác, cầu cảnh nọ mà lại hiện cảnh kia, như trên vừa nói. Và lại, cảnh hiện ra không giống như trong kinh điển tả, đều là cảnh ma. Thứ nhì, chư Phật chư Bồ Tát tâm từ bi trong sạch, cho nên dù các ngài có hiện tướng quỷ thần đến thử thách, ta vẫn cảm thấy an nhiên thanh tịnh. Trái lại, bản nghiệp các loài ma là phiền não hiểm ác, nên dù hiện tướng Phật đến khuyên dạy, ta tự cảm thấy xao động nóng nảy không yên. Thứ ba, ánh sáng của Phật làm cho ta cảm thấy êm dịu mát mẻ, lại không có bóng, không chói mắt. Ánh sáng của ma làm cho ta chói xót đôi mắt, bức rức không yên, và có bóng. Như

trong Kinh Lăng Già đã diễn tả. Thứ tư, lời thuyết pháp của chư Phật chư Bồ Tát hợp với kinh điển, thuận theo chân lý. Lời của ma trái lẽ phải, không đúng với kinh Phật đã chỉ dạy. Thứ năm, khi tướng tướng hiện ra, muốn khảo nghiệm, hành giả chỉ chánh ý tụng Bát Nhã Tâm Kinh, hoặc nhiếp tâm trì chú niệm Phật. Nếu là Thánh cảnh, càng niệm lại càng rõ ràng, vì vàng thật không sợ lửa. Nếu là ma cảnh, trì niệm một hồi nó liền ảm đạm, bởi tà không thể lấn chánh.

---o0o---

155. Tiết Độ Trong Tu Tập

Theo Thiền Sư Achaan Chah trong “Mặt Hồ Tĩnh Lặng,” có ba điểm căn bản để thực hành là thu thúc lục căn, nghĩa là không chìm đắm và dính mắc trong dục lạc ngũ trần, ăn uống tiết độ, và tỉnh thức. Thứ nhất là thu thúc lục căn. Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra một cơ thể bất thường, đui, điếc, câm, què, vên vên, nhưng khó nhận ra một trạng thái tâm bất thường. Khi bắt đầu hành thiền, hành giả sẽ thấy mọi sự khác hẳn. Bạn sẽ nhìn thấy một trạng thái tâm méo mó, mà trước đây đối với bạn là bình thường. Bạn sẽ thấy nguy hiểm ở nơi mà trước đây bạn không thấy. Điều này giúp bạn thu thúc. Bạn sẽ trở nên nhạy cảm, như người đi vào rừng sâu ý thức được mối nguy hiểm của thú dữ, rắn độc, gai nhọn, vên vên. Một người có vết thương, rất thận trọng trước sự nguy hiểm của loài ruồi. Cũng như vậy, đối với người hành thiền, mối nguy hiểm phát xuất từ các đối tượng của giác quan, tức là lục trần. Bởi thế, thu thúc lục căn là đức hạnh cao nhất. Thứ nhất là thu thúc lục căn. Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra một cơ thể bất thường, đui, điếc, câm, què, vên vên, nhưng khó nhận ra một trạng thái tâm bất thường. Khi bắt đầu hành thiền, hành giả sẽ thấy mọi sự khác hẳn. Bạn sẽ nhìn thấy một trạng thái tâm méo mó, mà trước đây đối với bạn là bình thường. Bạn sẽ thấy nguy hiểm ở nơi mà trước đây bạn không thấy. Điều này giúp bạn thu thúc. Bạn sẽ trở nên nhạy cảm, như người đi vào rừng sâu ý thức được mối nguy hiểm của thú dữ, rắn độc,

gai nhọn, vân vân. Một người có vết thương, rất thận trọng trước sự nguy hiểm của loài ruồi. Cũng như vậy, đối với người hành thiền, mỗi nguy hiểm phát xuất từ các đối tượng của giác quan, tức là lục trần. Bởi thế, thu thúc lục căn là đức hạnh cao nhất. Thứ nhì là Tiết Độ trong Ăn Uống. Ăn ít và tiết độ đối với chúng ta quả thật là khó khăn. Hãy học cách ăn trong chánh niệm. Ý thức được nhu cầu thực sự của mình; học cách phân biệt giữa muốn và cần. Đào luyện cơ thể không phải là hành xác. Không ngủ, không ăn, dù có giá trị của chúng, nhưng cũng chỉ là những cực đoan. Hành giả phải thực sự muốn chống lại sự biếng nhác và phiền não. Khuấy động chúng lên và quan sát chúng. Một khi hiểu được chúng thì những sự thực hành có vẻ cực đoan trên sẽ không cần thiết nữa. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ăn, ngủ, và nói ít lại, nhằm đè nén tâm luyện ái và khiến chúng tự lộ diện. Theo Kinh Hữu Học trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy ‘Vị Thánh đệ tử biết tiết độ trong ăn uống. Thứ nhất quán sát một cách khôn ngoan khi thọ dụng các món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đắm mê, không phải để trang sức hay tự làm đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì, được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì phạm hạnh. Vị ấy nên nghĩ rằng: “Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới; và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn.” Theo Kinh Pháp Cú, câu 325, Đức Phật dạy: “Như heo kia ưa ngủ, lại tham ăn, kẻ phạm ngu vì tham ăn ưa ngủ, nên phải bị tiếp tục sanh mãi trong vòng luân hồi.” Sự tiết độ thứ ba là tinh thức. Muốn có chánh niệm thì phải có nỗ lực liên tục, chứ không phải chỉ siêng năng một lúc rồi thôi. Dầu chúng ta có hành thiền suốt đêm nhưng trong lúc khác chúng ta để cho sự lười biếng chế ngự thì cũng không phải là hành thiền đúng cách. Chúng ta phải luôn quan sát, theo dõi tâm chúng ta như cha mẹ theo dõi con cái, bảo vệ không để chúng hư hỏng.

---o0o---

156. Đạo Lộ Diệt Khổ

Những bước cơ bản của đạo lộ diệt khổ hướng đến Niết Bàn đã được Đức Phật chỉ rõ (Đạo Lộ Diệt Khổ). Đó là con đường tu tập cần trọng nội tâm thế nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ này quả thật rất khó, nhưng nếu chúng ta với sự chánh niệm và hoàn toàn tỉnh thức, bước lên trên đó thận trọng từng bước, chúng ta cũng có ngày đến đích. Người ta thường đi mà không thấy không biết con đường mình đang đi. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại sao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Trong Phật giáo Đại Thừa, đây là con đường trên đó người ta đã trực tiếp chứng nghiệm “tánh không.” Con đường này đồng thời với sơ địa Bồ Tát, trên đó hành giả dẹp bỏ được những nhận thức giả tạo về một cái ngã trường tồn. Đức Phật đã nhấn mạnh trong giáo lý của Ngài là tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo giáo lý nhà Phật là một chuỗi những quan sát khách quan trước khi thực hành. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu trong tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo Phật giáo. Thứ nhất là vượt Qua Sự Sân Hận. Theo thuyết nhà Phật, muốn vượt qua sân hận chúng ta phải quán rằng một con người hay con thú làm cho mình giận hôm nay có thể đã từng là bạn hay là người thân, hay có thể là cha là mẹ của ta trong một kiếp nào đó trong quá khứ. Thứ nhì là vượt Qua Luyến Ái. Muốn qua luyến ái chúng ta nên tu tập thiền định và quán tưởng rằng một người bạn hôm nay có thể trở thành kẻ thù ngày mai, do đó không có gì cho chúng ta luyến ái. Thứ ba là hàng Phục Ma Chướng. Hàng phục ma quân như Đức Phật đã làm khi Ngài vừa thành Chánh Giác (Khi Đức Phật sắp sửa thành chánh giác, Ngài ngồi ở Bồ Đề Đạo Tràng, thì có vị trời thứ sáu ở cõi dục giới hiện tướng ác ma đến thử thách Ngài bằng đủ thứ nguy hại, hoặc dùng lời ngon ngọt dụ dỗ, hoặc dùng uy lực bức

hại. Tuy nhiên, đức Phật đều hàng phục được tất cả). Thứ tư là khắc phục hoài nghi. Học kinh, đọc truyện nói về những người giác ngộ, cũng như Thiền quán là những phương cách giúp chúng ta nhận biết chân lý và khắc phục hoài nghi. Thứ năm là xả bỏ tiền tài và sắc dục. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 22, Đức Phật dạy: “Tiền tài và sắc đẹp đối với con người rất khó buông xả, giống như chút mật trên lưỡi dao, không đủ cho bữa ăn ngon, thế mà đưa trẻ liếm vào thì bị nạn đứt lưỡi.” Thứ sáu là loại bỏ vọng niệm. Một trong những phương cách tốt nhất để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. Thứ bảy là chẳng hủy báng Phật pháp. Đây là một trong mười luật nghi của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được luật nghi đại trí vô thượng. Thứ tám là không tìm Lỗi Người. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường nhìn lên, nhìn xuống, nhìn đông, nhìn tây, nhìn bắc, nhìn nam, cố tìm lỗi người. Phật dạy rằng chúng ta nên nhìn lại chúng ta, chúng ta nên phản quang tự kỷ để tự giác ngộ lấy chính mình. Đức Phật dạy: “Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nể vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: “Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì”. Thứ chín là hãy tự xem xét lấy mình. Chúng ta, những Phật tử thuần thành, phải tự quán sát lấy mình để từ đó chúng ta có khả năng hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy sử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tinh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ. Thứ mười là kiểm soát tình cảm. Theo đạo Phật, kiểm soát tình

cảm không có nghĩa là đè nén hay đàn áp cảm xúc, mà là ý thức rõ ràng những tình cảm tiêu cực có hại. Nếu chúng ta không ý thức được sự tai hại của chúng thì chúng ta có khuynh hướng để cho chúng tự do bộc phát. Ngược lại, nếu chúng ta nhận rõ sự tàn hại của chúng, chúng ta sẽ xa lánh chúng một cách dễ dàng. Thứ mười một là loại trừ các dục vọng. Hành giả tu Phật nên tha thiết điều phục các dục vọng và khát vọng điều phục các dục vọng trong tương lai. Thứ mười hai là loại trừ khổ đau. Khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa. Giống như khi chúng ta bật đèn lên trong một căn phòng tối; một khi đèn được bật sáng lên, thì bóng tối biến mất. Tương tự, nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vô minh và những trạng thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hơn nữa, trí tuệ còn giúp chúng ta tẩy sạch mọi dấu vết nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong tâm thức chúng ta, khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể tác dụng và tạo quả báo cho chúng ta nữa. Sau khi nhận chân ra bộ mặt thật của đời sống, Đức Phật tự nhủ: “Ta phải thoát ly sự áp chế của bệnh hoạn, già nua và chết chóc.” Thứ mười ba là loại Trừ Mê Hoặc. Mê hoặc hay hư vọng là bị lừa dối hoàn toàn. Mê hoặc còn ám chỉ một niềm tin vào một điều gì đó trái với thực tại. Mặt khác, mê hoặc gợi ý rằng điều được thấy có thực tại khách quan nhưng bị giải thích lầm hay thấy sai. Theo Phật Giáo, mê hoặc là vô minh, là không biết chân tánh của vạn hữu hay ý nghĩa thật sự của sự hiện hữu. Chúng ta bị các giác quan của mình (kể cả lý trí và tư tưởng phân biệt) làm cho lầm lạc đến khi nào chúng còn khiến chúng ta chấp nhận thế giới hiện tượng như là toàn thể thực tại, trong khi thật ra nó chỉ là một khía cạnh giới hạn và phù du của thực tại, và tác động tựa hồ như là ở bên ngoài đối với chúng ta, trong khi nó chính là phản ảnh của chính chúng ta. Điều này không có nghĩa là thế giới tương đối không có thực thể gì cả.

Khi các vị thầy nói rằng tất cả mọi hiện tượng đều là hư vọng, các thầy muốn nói rằng so với tâm, thì thế giới do giác quan nhận biết chỉ là một khía cạnh giới hạn và phiến diện của chân lý, cũng giống như là mộng ảo mà thôi. Khi chúng ta không thấy được thực chất của sự vật thì cái thấy của chúng ta luôn bị che lấp trong đám mây mù mê hoặc. Bởi những ưa thích và ghét bỏ của mình làm cho mình không thấy rõ các căn và trần (những đối tượng của các căn) một cách khách quan trong bối cảnh thật sự của nó. rồi từ đó chạy theo rượt bắt những ảo cảnh, ảo tưởng, ảo giác và những gì giả tạo phỉnh lừa ta. Giác quan của chúng ta bị làm lạc và dẫn chúng ta đi sai nẻo. Chúng ta không thấy sự vật trong ánh sáng của thực tế, vì thế phương cách mà chúng ta nhìn sự vật bị sai lạc. Tâm mê hoặc làm tưởng cái không thật là thật, thấy cái bóng bay qua ta ngỡ đó là cái gì có thực chất và trường tồn vĩnh cửu, kết quả là tâm thần của chúng ta bị bắn loạn mù mờ, xung đột, bất hòa, và triền miên đau khổ. Khi chúng ta bị kẹt trong tình trạng mê hoặc thì từ nhận thức, suy tư và hiểu biết của chúng ta đều không đúng. Chúng ta luôn thấy trường tồn vĩnh cửu trong những sự vật vô thường tạm bợ, thấy hạnh phúc trong đau khổ, thấy có bản ngã trong cái vô ngã, thấy đẹp đẽ trong cái đúng ra phải dứt bỏ khước từ. Chúng ta cũng suy tư và hiểu biết làm lạc như thế ấy. Chúng ta bị mê hoặc bởi bốn lý do: chính giác quan của chúng ta, lối suy tư không khôn ngoan, sự chú ý không có hệ thống, và không nhìn thấy rõ bản chất thật sự của thế gian này. Đức Phật đề nghị chúng ta nên dùng chánh kiến để loại trừ những mê hoặc và giúp chúng ta nhận chân ra bản chất thật sự của vạn hữu. Một khi chúng ta thật sự hiểu biết rằng vạn sự vạn vật đều phải biến đổi trên thế giới và vũ trụ này, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ muốn lệ thuộc vào bất cứ thứ gì nữa. Thứ mười bốn là loại trừ chướng ngại và phiền não. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. Thứ mười lăm là loại trừ tham, sân, si và sợ hãi. Loại trừ tham, sân, si và sợ hãi, vì biết điều phục tự tâm. Đây là một trong

mười hạnh tu của chư Đại Bồ Tát. Chư Đại Bồ Tát an trụ trong những pháp này thời đạt được hạnh bất lai bất khứ bất lai của chư Phật. Thứ mười sáu là loại trừ vọng niệm. Một trong những phương cách tốt nhất để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. Thứ mười bảy là buông xả (thông tay hay buông bỏ) Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.

---o0o---

157. Ngũ Cần Chi

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm cần chi. Thứ nhất là hành giả phải có lòng tin tưởng nơi sự giác ngộ của đấng Như Lai. Ở đây vị Tỳ Kheo có lòng tin, tin tưởng sự giác ngộ của Như Lai: “Đây là Thế Tôn, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.” Thứ nhì là hành giả phải có sức khỏe tốt, có nơi tu tập thích hợp trong điều kiện nhiệt độ điều hòa. Vị ấy thiếu bệnh, thiếu não, sự tiêu hóa được điều hòa, không lạnh quá, không nóng

quá, trung bình hợp với sự tinh tấn. Thứ ba là hành giả phải chơn thật với mọi người. Vị ấy không lường đảo, dối gạt, nêu rõ tự mình một cách chơn thật đối với bậc Đạo Sư, đối với các vị sáng suốt hay đối với các vị đồng phạm hạnh. Thứ tư là hành giả phải tinh cần tu tập. Vị ấy sống siêng năng, tinh tấn, từ bỏ các ác pháp, thành tựu các thiện pháp, cương quyết, kiên trì nỗ lực, không tránh né đối với các thiện pháp. Thứ năm là hành giả có trí tuệ trong tu tập. Vị ấy có trí tuệ, thành tựu trí tuệ hướng đến sự sanh diệt của các pháp, thành tựu Thánh quyết trạch, đưa đến sự đoạn diệt chơn chánh các khổ đau.

---o0o---

158. Bát Đại Nhân Giác

Xét về phương diện hình thức thì kinh văn rất đơn giản. Kinh văn rất cổ, văn thể của kinh thuộc loại kết tập như Kinh Tứ Thập Nhị Chương và Kinh Lục Độ Tập. Tuy nhiên, nội dung của kinh rất sâu sắc nhiệm màu. Sa môn An Thế Cao, người Parthia, dịch từ Phạn sang Hán vào khoảng năm 150 sau Tây Lịch (đời Hậu Hán) tại Trung Tâm Phật Giáo Lạc Dương. Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch từ Hán sang Việt vào khoảng thập niên 70s. Nguyên văn bản kinh bằng Phạn ngữ không biết còn lưu truyền tới ngày nay hay không. Kinh này thích hợp với cả hai truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa. Kỳ thật, từng điều trong tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân trong kinh này có thể được coi như là đề tài thiền quán mà hàng Phật tử chúng ta, đêm lẫn ngày hằng giữ thọ trì, chí thành tụng niệm ghi nhớ, tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân. Đây là tám Chơn Lý mà chư Phật, chư Bồ Tát và các bậc vĩ nhân đã từng giác ngộ. Sau khi giác ngộ, các vị ấy lại tiến tu vô ngần từ bi đạo hạnh để tăng trưởng trí huệ. Dùng thuyền Pháp Thân thông dong dáo chơi cõi Niết Bàn, chỉ trở vào biển sanh tử theo đại nguyện cứu độ chúng sanh. Các bậc này lại dùng tám Điều Giác Ngộ để khai lối dắt dìu chúng sanh, khiến cho ai nấy đều biết rành sự khổ não của tử sanh sanh tử, để từ đó can đảm xa

là ngũ dục bợn nhơ mà quyết tâm tu theo Đạo Thánh. Nếu là Phật tử phải nên luôn trì tụng kinh này, hằng đêm thường trì tụng và nghĩ tưởng đến tám điều này trong mỗi niệm, thì bao nhiêu tội lỗi thấy đều tiêu sạch, thông dong tiến vào nẻo Bồ Đề, nhanh chóng giác ngộ, mãi mãi thoát ly sanh tử, và thường trụ nơi an lạc vĩnh cửu. Ai trong chúng ta cũng đều khao khát sâu xa muốn đạt được hạnh phúc và cố sức tránh né khổ đau phiền não; tuy nhiên, những hành vi và cách ứng xử của mình trong cuộc sống hằng ngày chẳng những không mang lại được hạnh phúc, mà ngược lại, chúng chỉ làm tăng thêm khổ đau phiền não cho chính mình. Tại sao lại như vậy? Phật giáo cho rằng chỉ đơn thuần là chúng ta không giác ngộ chân lý. Phật giáo cho rằng các kinh nghiệm có vẻ như vui sướng trên cõi đời này thực chất đều là những trạng thái đau khổ. Phật tử thuần thành nên thấy rõ vấn đề nằm ở chỗ chúng ta cảm nhận chúng như những trạng thái vui sướng chỉ vì khi so sánh với những kinh nghiệm khổ đau phiền não thì chúng có vẻ như là nhẹ nhàng và thoải mái hơn, thế thôi. Phật tử nên ngày đêm hết lòng đọc tụng và thiền quán về tám điều giác ngộ lớn mà chư Đại Bồ Tát đã khám phá.

Điều Giác Ngộ Thứ Nhất là giác ngộ rằng cõi thế gian là vô thường, đất nước nguy ngập, bốn đại khổ không, năm ấm không phải ta, luôn sinh luôn diệt thay đổi, hư nguy vô chủ, tâm là nguồn ác, hình là rừng tội bất tịnh, hãy quán sát như thế mà lìa dần sanh tử. Đời vô thường quốc độ bờ dòn, tứ đại khổ không, năm ấm không phải ta, đổi đời sanh diệt chẳng lâu, giả dối không chủ lý mầu khó tin, tâm là nguồn ác xuất sanh, thân hình rừng tội mà mình chẳng hay, người nào quán sát thế này sẽ lìa khỏi sanh tử sớm chầy thoát ra. Điều Giác Ngộ Thứ Hai là giác ngộ rằng ham muốn nhiều là khổ nhiều. Tất cả những khó khăn trên đời này đều khởi lên từ lòng tham dục. Những ai ít ham muốn thì mới có khả năng thư giãn, thân tâm mới được giải thoát khỏi những hệ lụy của cuộc đời. Tham dục nhiều, khổ thiệt thêm nhiều (ham muốn nhiều là khổ nhiều). Nhọc nhằn sanh tử bao nhiêu (tất cả những khổ nhọc

trên đời đều do ham muốn mà ra) bởi do tham dục, mà chiêu khổ này. Những ai có ít ham muốn thì thân tâm được giải thoát tự tại (bớt lòng tham dục chẳng gây, thân tâm tự tại vui này ai hơn). Điều Giác Ngộ Thứ Ba là giác ngộ rằng tâm chúng sanh không bao giờ biết đủ, chỉ tham cầu nhiều nên tội ác luôn tăng. Trong cuộc sống hằng ngày lúc nào họ cũng mong được ăn ngon, mặc đẹp, trang sức lộng lẫy, nhưng những thứ này chỉ làm mình thỏa mãn trong một thời gian ngắn mà thôi, nhưng sau đó một thời gian chính những thứ đã từng mang lại niềm vui cho mình giờ đây có thể làm cho mình nhàm chán. Cũng như vậy, danh vọng mà chúng ta đang có cũng không khác gì. Ban đầu mình có thể nghĩ rằng mình thật hạnh phúc khi được nổi danh, nhưng sau một thời gian, những gì mình cảm thấy có thể chỉ còn là sự nhàm chán và không thỏa mãn. Bạc Bồ Tát không thế, mà ngược lại tâm luôn biết đủ, luôn thanh bần lạc đạo, luôn lấy trí huệ làm sự nghiệp tu hành. Đắm mê trần mải miết chẳng dừng, một bề cầu được vô chừng, tội kia thêm lớn có ngừng được đâu, những hàng Bồ Tát hiểu sâu, nhớ cầu tri túc chẳng lâu chẳng sòn, cam nghèo giữ đạo là hơn, lâu cao trí huệ chẳng khờ dựng lên. Điều Giác Ngộ Thứ Tư là giác ngộ rằng biếng lười là đọa lạc, nên thường phải tu hành tinh tấn để dẹp tắt tứ ma mà thoát ra ngục ngũ ấm và tam giới. Kẻ biếng lười hạ liệt trầm luân, thường tu tinh tấn vui mừng, dẹp trừ phiền não ác quân nhiều đời, bốn ma hàng phục như chơi. Ngục tù ấm giới thành thoir ra ngoài. Điều Giác Ngộ Thứ Năm là giác ngộ rằng vì si mê nên phải sinh tử sinh không dứt. Vì thế Bồ Tát luôn học nhiều, nghe nhiều để phát triển trí huệ, thành tựu biện tài. Nhờ vậy mà có thể giáo hóa hết thấy chúng sanh vào cảnh giới hỷ lạc. Ngu si là gốc khổ luân hồi, Bồ Tát thường nhớ không nguôi. Nghe nhiều học rộng chẳng lời chút nào, vun bồi trí tuệ càng cao, biện tài đầy đủ công lao chóng thành. Đặng đem giáo hóa chúng sanh, Niết bàn an lạc còn lành nào hơn. Điều Giác Ngộ Thứ Sáu là giác ngộ rằng nghèo khổ sinh nhiều oán hận giận hờn, từ đó mà ác duyên kết tụ. Bồ Tát bình đẳng bố thí, không phân biệt kẻ oán người thân, chẳng nghĩ đến lỗi xưa, cũng không ghét

người đương thời làm ác. Người khổ nghèo lắm kết oán hờn, không duyên tạo tác ác đâu sòn. Bồ Tát bố thí, ai hơn kẻ này, lòng không còn thấy kia đây; ít khi nhớ đến buồn gây thưở nào. Dù người làm ác biết bao, một lòng thương xót khổ đau cứu giùm. Điều Giác Ngộ Thứ Bảy là giác ngộ rằng ngũ dục dẫn đến lỗi vạ. Dù cùng người tục sinh sống mà không nhiễm thói trần tục. Như vị Tỳ Kheo xuất gia, thường chỉ tam y nhất bát, sống thanh bần lạc đạo, giới hạnh thanh cao, bình đẳng và từ bi với tất cả chúng sanh mọi loại. Năm dục gây làm lỗi ngất trời. Tuy người thế tục ngoài đời; mà lòng không nhiễm vui chơi thế tình, ba y thường nhớ của mình, ngày nào sẽ được ôm bình ngao du. Chí mong lìa tục đi tu, đạo gìn trong sạch chẳng lu không mờ. Hạnh lành cao vút kính thờ, thương yêu tất cả không bờ bến đâu. Điều Giác Ngộ Thứ Tám là giác ngộ lửa dữ sanh tử gây ra vô lượng khổ não khắp nơi. Bồ Tát phát đại nguyện cứu giúp tất cả chúng sanh mọi loài, cùng chịu khổ với chúng sanh mọi loài, và dẫn dắt chúng sanh đến cảnh giới an lạc. Từ sanh hoài đau khổ vô cùng. Phát tâm đồng mãnh đại hùng, quyết lòng độ hết đồng chung Niết bàn. Thà mình chịu khổ muôn vàn, thay cho tất cả an nhàn thanh thoi. Mọi người đều được vui tươi, đến bờ giác ngộ rạng ngời hào quang.

---o0o---

159. Vô Ngã

Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà

hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư vọng không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. Chữ Anatman trong Phạn ngữ có nghĩa là vô nhân tính, không có thực chất hay vô ngã. Thuyết Vô Ngã có hai đặc tánh chính là pháp vô ngã và nhân vô ngã. Đôi khi giáo lý “vô ngã” gây ra bối rối và hiểu lầm. Bất cứ lúc nào chúng ta nói “Tôi đang nói”, hay “Tôi đang đi”, vân vân. Như vậy làm sao chúng ta có thể chối bỏ thực tế của cái “Ta”? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng Đức Phật không bảo chúng ta chối bỏ việc xưng hô “Ta” hay “Tôi”. Chính Đức Phật còn phải dùng một từ nào đó để xưng hô, như từ “Như Lai” chẳng hạn, không cần biết từ này có nghĩa gì, nó vẫn là một từ hay một danh xưng. Khi Đức Phật dạy về “Vô ngã”, Ngài nhấn mạnh đến sự từ bỏ một ý niệm cho rằng “Tôi” là một thực thể thường hằng và không thay đổi. Ngài nói năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) không phải là cái “Ta”, và không có cái “Ta” nào được tìm thấy trong năm uẩn này cả. Sự phủ nhận của Đức Phật có nghĩa là sự phủ nhận một niềm tin có một thực thể có thật, độc lập và thường còn được người ta gọi là “Ta” vì một thực thể như vậy phải độc lập, phải thường còn, không biến đổi, không hoán chuyển, nhưng một thực thể như vậy hay một cái “Ta” như thế không thể tìm thấy ở đâu được. Khi Đức Phật đưa ra khái niệm về “Vô ngã,” Ngài đã làm đảo lộn không biết bao nhiêu

quan niệm về vũ trụ và nhân sinh. Đức Phật đã giảng một đôn lớn trên ý niệm phổ biến và kiên cố nhất của loài người thời đó: ý niệm về sự tồn tại của cái “ngã” thường còn. Những ai thấu hiểu được vô ngã đều biết rằng nó được đưa ra để đánh đổ ý niệm về “ngã” chứ không phải là một đề án mới của thực tại. Khái niệm “Vô ngã” là phương tiện, chứ không phải là cứu cánh. Nếu nó trở thành một ý niệm thì nó cũng cần được phá vỡ như bao nhiêu ý niệm khác.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng Thân-Tâm-Cảnh đều vô ngã. Chư pháp vô ngã là không có ta, không có tự thể, tự chủ. Điều này cũng gồm có thân vô ngã, tâm vô ngã và cảnh vô ngã. Thân vô ngã là thân này hư huyễn không tự chủ, ta chẳng thể làm cho nó trẻ mãi, không già chết. Dù cho bậc thiên tiên cũng chỉ lưu trụ được sắc thân trong một thời hạn nào thôi. Tâm vô ngã, chỉ cho tâm hư vọng của chúng sanh không có tự thể; như tâm tham nhiễm, niệm buồn vui thương giận thoát đến rồi tan, không có chi là chân thật. Cảnh vô ngã là cảnh giới xung quanh ta như huyễn mộng, nó không tự chủ được, và bị sự sanh diệt chi phối. Đô thị đổi ra gò hoang, ruộng dâu hóa thành biển cả, vạn vật luôn luôn biến chuyển trong từng giây phút, cảnh này ẩn mất, cảnh khác hiện lên. Đức Phật đã dùng cách phân tích sau đây để chứng minh rằng cái “Ta” chẳng bao giờ tìm thấy được ở thân hay trong tâm. Thân không phải là cái “Ta”, vì nếu thân là cái “Ta” thì cái “Ta” phải thường còn, không thay đổi, không tàn tạ, không hư hoại và không chết chóc, cho nên thân không thể là cái “Ta” được. Cái “Ta” không có cái thân theo nghĩa khi nói “Ta” có một cái xe, một cái máy truyền hình vì cái “Ta” không kiểm soát được cái thân. Thân đau yếu, mệt mỏi, giá nua ngược lại những điều mình mong muốn. Bề ngoài của cái thân nhiều khi không theo những ước muốn của mình. Cho nên không thể nào cho rằng cái “Ta” có cái thân. Cái “Ta” không ở trong thân. Nếu ta tìm từ đầu đến chân, chúng ta không thể tìm ra chỗ nào là cái “Ta”. Cái “Ta” không ở trong xương, trong máu, trong tủy, trong tóc hay nước bọt. Cái “Ta” không thể tìm thấy

bất cứ nơi nào trong thân. hân không ở trong cái “Ta”. Nếu thân ở trong cái “Ta”, cái “Ta” phải được tìm thấy riêng rẽ với thân và tâm, nhưng cái “Ta” chẳng được tìm thấy ở đâu cả. Tâm không phải là cái “Ta” vì lẽ nó giống như tâm, tâm thay đổi không ngừng và luôn luôn lằng xằng như con vượn. Tâm lúc vui lúc buồn. Cho nên tâm không phải là cái “Ta” vì nó luôn thay đổi. Cái “Ta” không sở hữu cái tâm vì tâm hứng thú hay thất vọng trái với những điều chúng ta mong muốn. Mặc dù chúng ta biết một số tư tưởng là thiện và một số là bất thiện, nhưng tâm cứ chạy theo những tư tưởng bất thiện và lạnh lùng với những tư tưởng thiện. Cho nên cái “Ta” không sở hữu tâm vì tâm hành động hoàn toàn độc lập và không dính líu gì đến cái “Ta”. Cái “Ta” không ở trong tâm. Dù chúng ta cẩn thận tìm kiếm trong tâm, dù chúng ta hết sức cố gắng tìm trong tình cảm, tư tưởng và sở thích, chúng ta cũng không tìm thấy đâu cái “Ta” ở trong tâm hay trong những trạng thái tinh thần. Tâm cũng không hiện hữu ở trong cái “Ta” vì cái “Ta” nếu nó hiện hữu nó hiện hữu riêng rẽ với tâm và thân, nhưng cái “Ta” như thế chẳng thể tìm thấy ở chỗ nào.

Chúng ta nên chối bỏ ý tưởng về cái “Ta” bởi hai lý do: 1) Chừng nào mà chúng ta còn chấp vào cái “Ta”, chừng ấy chúng ta còn phải bảo vệ mình, bảo vệ của cải, tài sản, uy tín, lập trường và ngay cả đến lời nói của mình. Nhưng một khi vất bỏ được lòng tin vào cái “Ta” độc lập và thường còn, chúng ta có thể sống với mọi người một cách thoải mái và an bình. 2) Đức Phật dạy: “Hiểu được vô ngã là chìa khóa đi vào đại giác, vì tin vào cái “Ta” là đồng nghĩa với vô minh, và vô minh là một trong ba loại phiền não chính (tham, sân, si). Một khi nhận biết, hình dung hay quan niệm rằng chúng ta là một thực thể, ngay lập tức chúng ta tạo ra sự ly gián, phân chia giữa mình và người cũng như sự vật quanh mình. Một khi có ý niệm về cái ta, chúng ta sẽ phản ứng với người và sự vật quanh mình bằng cảm tình hay ác cảm. Đó là sự nguy hiểm thật sự của sự tin tưởng vào một cái ta có thật. Chính vì vậy mà sự chối bỏ cái ‘Ta’ chẳng những là chìa khóa chấm dứt khổ đau phiền não,

mà nó còn là chìa khóa đi vào cửa đại giác.” Hành giả tu Thiền nên quán “Vô Ngã” trong từng bước chân đi. Hành giả có thể thông hiểu được ba đặc tánh này qua cách theo dõi bám sát các động tác bước đi và các nhận thức của động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, chúng ta sẽ thấy vạn hữu khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, chúng ta sẽ nhận thức được tánh vô thường, khổ và vô ngã của của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

Nói tóm lại, vô ngã chẳng những nơi chúng sanh mà còn là tánh không của vạn hữu. Hiểu biết về tánh Vô ngã của chư pháp có nghĩa là sự hiểu biết chơn chánh về tánh không của ngũ uẩn, không phải vì chúng là ngũ uẩn, mà vì bản chất thật của vạn pháp là không. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, “Ngài Quán Tự Tại Bồ Tát quán ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.” Theo Phật giáo Tiểu Thừa, ngã là sự kết hợp của ngũ uẩn hay nhiều vật chất hợp lại mà thành, nên không thật (đây là cái không tương đối). Theo Phật giáo Đại Thừa, vạn hữu giai không, từ bản chất đã là không (đây là cái không tuyệt đối). Pháp vô ngã có nghĩa là vạn hữu không có thực ngã, không có tự tính, không độc lập. Cái ý niệm cho rằng không có tự tính hay ngã tạo nên tính đặc thù của mỗi sự vật được những người theo Phật Giáo Đại Thừa khẳng định là đặc biệt của họ chứ không phải của Tiểu Thừa. Ý niệm này thật tự nhiên vì ý niệm về “không tính” là một trong những đặc điểm nổi bật nhất của Đại Thừa, nên thật là tự nhiên khi các học giả Đại Thừa đặc “Pháp Vô Ngã” ở một vị trí nổi bật trong triết học của họ. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Khi một vị Bồ Tát Ma ha tát nhận ra rằng tất cả các pháp đều thoát ngoài tâm, mặt na, ý thức, ngũ pháp, và ba tự tính, thì vị ấy được gọi là hiểu rõ thực nghĩa của “Pháp Vô Ngã.

---o0o---

160. Bản Chất Vô Thường Của Vạn Hữu

Hành giả tu thiền nên luôn tỉnh thức rằng vạn hữu vô thường và vô ngã. Hãy nhìn vào thân chúng ta hôm nay, nó hoàn toàn khác với cái thân hôm qua. Mà thật vậy, cái thân của chúng ta chẳng khác gì một dòng nước đang chảy, tự nó hiển lộ vô tận trong các thân khác nhau, giống hệt như những lọn sóng sinh rồi diệt, hoặc như bọt nước trào lên rồi tan vỡ. Sóng và bọt nước cứ liên tục xuất hiện, lớn hay nhỏ, cao hay thấp, sạch và dơ, vân vân và vân vân. Tuy nhiên, nước luôn luôn không có sắc tướng, không bị tạo tác và bất động. Hành giả tu thiền nên luôn tỉnh thức như vậy để có thể hành động, nói năng và suy nghĩ một cách tỉnh thức, không phân biệt. Nếu chúng ta làm được như vậy, chúng ta đang đi đúng đường tu. Cứ mạnh mẽ thẳng bước mà tiến tu đến giải thoát, chớ đừng bám víu vào thế giới đầy khổ đau phiền não này làm gì! Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Mọi vật trên thế gian này biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là “Nhất kỳ vô thường.” Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Vạn vật đều vô thường, sanh, trụ, dị, diệt không lúc nào ngừng nghỉ. Chính vì vậy mà trong các tự viện thường tụng bài kệ vô thường mỗi khi xong các khóa lễ.

Một ngày đã qua.

Mạng ta giảm dần

Như cá cạn nước.

Có gì đâu mà vui sướng?

Nên chúng ta phải cần tu

Như lửa đốt đầu.

Chỉ tỉnh thức về vô thường.

Chớ nên giải đãi.

Để thông triệt bản chất vô thường của vạn hữu, hành giả cần phải quán chiếu mọi vật trên thế gian này biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là “Nhất kỳ vô thường.” Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc. Kinh Đại Bát Biết Bàn dạy: “Chư hành vô thường (tất cả mọi vật cấu thành đều vô thường); là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt không còn thì sự tịch diệt là an vui.” Điều này có nghĩa là khi không còn sự sanh diệt trong tâm chúng ta, thì tâm đó là tâm hạnh phúc và vui sướng nhất. Đây là cái tâm không suy tưởng nhị biên. Kinh Đại Bát Niết Bàn dạy: “Vạn vật vô thường. Đây là pháp sanh diệt. Khi sanh diệt dứt bật thì sự tĩnh lặng là chân hạnh phúc.” Kinh Kim Cang dạy: “Phàm những gì có hình tướng đều hư dối không thật. Nếu thấy tất cả hình tướng như không hình tướng, tức là thấy được thể tánh.” Tâm Kinh dạy: “Sắc chẳng khác không; không chẳng khác sắc. Sắc tức là không; không tức là sắc.” Vậy thì cái gì là sanh diệt? Cái gì là vô thường và thường hằng? Cái gì là sắc và không? Trong cảnh giới tĩnh lặng thật sự (tịch diệt), trong thể tánh Như Lai, trong cái thật rỗng không, không có sanh hoặc diệt, không có vô thường hay thường hằng, không có sắc hoặc không. Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Bỏ lai vô nhất vật.” Khi cả sanh và diệt đều dứt rồi thì cảnh giới tĩnh lặng hay tịch diệt này là chân hạnh phúc. Nhưng trên thực tế chẳng có tịch diệt mà cũng chẳng có chân hạnh phúc. Nếu chúng ta thấy tất cả hình tướng chẳng phải hình tướng, tức là thấy được thể tánh của chư pháp. Nhưng kỳ thật, không có thể tánh và hiện tượng sự vật. Sắc tức

thị không, không tức thị sắc. Nhưng kỳ thật, không có sắc mà cũng chẳng có không. Vì vậy, khi không có suy nghĩ, không có lời nói, đã không có sanh hoặc diệt; không có vô thường hoặc thường; không có sắc hoặc không. Nhưng nói điều này không tồn tại là không đúng. Nếu chúng ta mở miệng ra là chúng ta sai ngay. Chúng ta có thể thấy được màu sắc hay không? Có thể nghe được âm thanh hay không? Có thể xúc chạm hay không? Cái này là sắc hay không? Nếu chúng ta chỉ nói một tiếng là chúng ta sai ngay. Và nếu chúng ta không nói gì cả, chúng ta cũng sai luôn. Như vậy chúng ta có thể làm được gì? Sanh và diệt, hãy buông bỏ chúng đi! Vô thường và thường hằng, hãy buông bỏ chúng đi! Sắc và không, hãy buông bỏ chúng đi! Mùa xuân đến thì tuyết tan: sanh và diệt lại cũng như vậy. Gió đông thổi lên thì mây kéo mưa về hướng tây: vô thường và thường hằng lại cũng như vậy. Khi chúng ta mở đèn lên thì cả căn phòng sẽ trở nên sáng sủa. Toàn bộ chân lý chỉ là như vậy. Sắc là sắc; không là không.

Thân vô thường là thân này mau tàn tạ, dễ suy già rồi kết cuộc sẽ phải đi đến cái chết. Người xưa đã than: “Nhớ thuở còn thơ dong ngựa trúc. Thoát trông nay tóc điểm màu sương.” Mưu lược dũng mãnh như Văn Chung, Ngũ Tử Tư; sắc đẹp dễ say người như Tây Thi, Trịnh Đán, kết cuộc rồi cũng: “Hồng nhan già xấu, anh hùng mất. Đôi mắt thư sinh cũng mỗi buồn.” Tâm vô thường là tâm niệm chúng sanh luôn luôn thay đổi, khi thương giận, lúc vui buồn. Những niệm ấy xết ra hư huyễn như bọt nước. Cảnh vô thường là chẳng những hoàn cảnh chung quanh ta hằng đổi thay biến chuyển, mà sự vui cũng vô thường. Món ăn dù ngon, qua cỗ hống rồi cũng thành không; cuộc sum họp dù đầm ấm, kết cuộc cũng phải chia tan; buổi hát vui rồi sẽ vãng; quyển sách hay, lần lượt cũng đến trang cuối cùng. Theo Kinh Tạp A Hàm, quyển III, biến đổi hay vô thường là đặc tánh chính yếu của sự hiện hữu của các hiện tượng. Chúng ta không thể nói đến bất cứ vật gì, dù là vô tri vô giác hay hữu giác hữu tri, rằng ‘cái này tồn tại’ bởi vì ngay lúc mà chúng ta đang nói thì cái đó đang thay đổi. Ngũ uẩn cũng là thứ được kết hợp lại và do điều

kiện, và như vậy ngũ uẩn đó luôn bị định luật nhân quả chi phối. Thức hay tâm và các yếu tố thành phần của nó hay tâm sở cũng không ngừng biến đổi, mặc dầu ở một mức độ thấp hơn, cái thể xác vật chất cũng thay đổi trong từng khoảnh khắc. Người nào thấy rõ ràng rằng ngũ uẩn là vô thường, người đó có chánh kiến. Trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật đưa ra năm hình ảnh cụ thể để chỉ dạy về bản chất vô thường của ngũ uẩn thủ. Ngài ví hình thể vật chất hay sắc như một khối bọt, cảm giác hay thọ như bong bóng nước, tri giác hay tưởng như ảo cảnh, những hoạt động có tác ý của tâm hay hành như một loại cây mềm rỗng ruột, và thức như ảo tưởng. Vì vậy Ngài bảo chư Tăng: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào chẳng một bản thể vững bền nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng? Bất cứ hình thể vật chất nào, dầu trong quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... mà hành giả nhìn thấy, hành giả nên quán sát hình thể vật chất ấy với sự chú tâm khôn ngoan hay sự chú tâm chân chánh. Một khi hành giả nhìn thấy, suy niệm, và quán sát hình thể vật chất với sự chú tâm chân chánh thì hành giả sẽ thấy rằng nó rỗng không, nó không có thực chất và không có bản thể. Này chư Tỳ Kheo có chẳng một bản thể trong hình thể vật chất?” Và cùng thế ấy Đức Phật tiếp tục giảng giải về bốn uẩn còn lại: “Này chư Tỳ Kheo, có thể nào thọ, tưởng, hành, thức lại có thể nằm trong một khối bọt, trong bong bóng nước, trong ảo cảnh, trong loại cây mềm rỗng ruột, hay trong ảo tưởng?”

Mọi sự trên cõi đời này đều phải biến dịch và hoại diệt, không việc gì thường hằng bất biến dù chỉ trong một phút giây. Sự thật về vô thường không những chỉ được tư tưởng Phật giáo thừa nhận, mà lịch sử tư tưởng nơi khác cũng thừa nhận như vậy. Chính nhà hiền triết Hy Lạp thời cổ đã nhận định rằng chúng ta không thể bước xuống hai lần cùng một giòng sông. Ông ta muốn nói rằng mọi sự mọi vật luôn thay đổi không ngừng nghỉ hay bản chất đổi thay và tạm bợ của mọi sự mọi vật. Thật vậy, nếu nhìn lại chính mình thì chúng ta sẽ thấy rằng tự mình là vô thường.

Hãy nhìn lại chính mình để thấy rằng mình đang sống trong một giấc mơ. Chính chúng ta đang biến đổi một cách nhanh chóng và bất tận. Chỉ riêng một ngày hôm qua thôi, chúng ta đã có hàng triệu thân khác nhau, hàng triệu cảm thọ khác nhau, hàng triệu cái tâm khác nhau, giống như một dòng suối đang chảy xiết. Hãy nhìn thì sẽ thấy tất cả các thân đó, cảm thọ đó, tâm đó y hệt như một giấc mơ, như tiếng vang, như ảo ảnh. Rồi chúng ta hãy thử nhìn vào ngày hôm kia, chúng ta sẽ cảm thấy được hàng triệu kiếp xa xôi về trước. Tất cả đều như một giấc mơ. Hãy quán sát được như vậy để đừng khởi niệm. Hãy tỉnh thức cảm nhận được sự vô thường của vạn hữu để thấy rằng sự sống và sự chết đang trôi chảy mau chóng và bất tận trong toàn thân chúng ta.

Đời sống con người lại cũng như vậy. Kỳ thật, đời người như một giấc mơ, nó tạm bợ như mây mùa thu, sanh tử bập bênh, từ tuổi trẻ qua tuổi thanh niên, rồi tuổi già cũng giống như từ buổi sáng chuyển qua buổi trưa, rồi buổi tối. Hãy nhìn vào thân này để thấy nó đổi thay từng giây trong cuộc sống. Thân này già nhanh như ánh điện chớp. Mọi vật quanh ta cũng thay đổi không ngừng nghỉ. Không một vật gì chúng ta thấy quanh ta mà được trường tồn cả, trên cùng một dòng sông nhưng dòng nước hôm qua không phải là dòng nước mà chúng ta thấy ngày hôm nay. Ngay đến tâm tánh chúng ta cũng bị thay đổi không ngừng, bạn thành thù, rồi thù thành bạn. Rồi những vật sở hữu của ta cũng không chạy ra khỏi sự chi phối của vô thường, cái xe ta mua năm 2000 không còn là cái xe mới vào năm 2011 nữa, cái áo mà chúng ta cho hội Từ Thiện Goodwill hôm nay đã một thời được chúng ta ưa thích, vân vân và vân vân. Hiểu vô thường không những quan trọng cho chúng ta trong việc tu tập giáo pháp mà còn cho cuộc sống bình nhật nữa vì nó chính là chìa khóa mở cửa bộ mặt thật của vạn hữu và cũng là liều thuốc giải độc cho sân hận và chấp trước. Khi chúng ta hiểu mọi sự mọi vật đều sẽ tàn lụi và đổi thay không ngừng thì chắc chắn chúng ta sẽ không còn muôn luyến chấp vào chúng nữa.

161. Vô Minh

Từ Bắc Phạn ‘Avidya’ có nghĩa là “Vô Minh.” Trong Phật giáo, vô minh là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Avidya là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Avidya chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, “vô minh” chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. “Vô minh” được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, “vô minh” là một cách nhìn thống nhất và thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. “Vô minh” là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, “vô minh” coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức.

Vô minh là không giác ngộ, là mắc xích thứ nhất hay mắt xích cuối cùng trong Thập Nhị Nhân Duyên. Vô minh là cái tâm ám độn, không chiếu rọi được rõ ràng sự lý của các pháp. Vô minh không biết gì đến con đường thoát khổ là một trong ba lậu hoặc nuôi dưỡng dòng sanh tử luân hồi. Vô minh là nguyên nhân chính của

sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Có khi Vô minh có nghĩa là ảo tưởng. Nghĩa là bóng tối hoàn toàn không có ánh chiếu sáng. Vô minh là làm cái dường như với cái thật là, hay hiện tượng ảo tưởng mà cho là thực tại. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vô minh là một trong ba ngọn lửa cần phải dập tắt trước khi bước chân vào Niết bàn. Đây là trạng thái sai lầm của tâm làm khởi dậy sự tin tưởng về bản ngã.

Trong nhà Thiền, vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài “si mê.” Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán “nhân duyên.” Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn như đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn như khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi. Vô minh còn là những tư tưởng và tác ý nào ngăn trở không cho chúng ta giải thoát. Nếu chúng ta muốn giải thoát khỏi những phiền trọc này, trước tiên chúng ta phải thấy được mặt mũi của chúng

qua Thiền định. Tương tự như những lời Phật dạy trong kinh điển mỗi khi gặp ma vương, Ngài liền bảo: “Ma Vương! Ra đã thấy mặt mũi của ngươi rồi”. Người tu tập thiền quán nên nhớ rằng mục tiêu của sự tu tập thiền quán theo đúng phương pháp là để loại trừ vô minh, khai mở chân tâm và duy trì chánh niệm. Qua thiền tập, chúng ta chú trọng vào sự việc với một ý thức không xao lãng. Chúng ta cũng không suy nghĩ về việc gì, không phân tách, cũng không trôi lạt theo chư pháp, mà lúc nào cũng nhìn thấy được tự tánh của bất cứ việc gì đang xảy ra trong tâm mình. Nhờ đó mà tâm của chúng ta dần dần được soi sáng, có nghĩa là vô minh bị loại dần ra khỏi tâm ý của người tu tập thiền quán. Nếu bạn nghĩ rằng tâm của bạn có thể được khai mở bởi một vị thầy nào đó ngoài kia, tức là bạn chẳng bao giờ tu tập theo giáo lý nhà Phật cả. Nếu bạn nghĩ ai đó có thể phá vỡ vô minh cho bạn, bạn cũng chẳng phải là người Phật tử thuần thành.

---o0o---

162. Thiện Hữu Tri Thức

Bất cứ ai (Phật, Bồ tát, người trí, người đạo đức, và ngay cả những người xấu ác) có thể giúp đỡ hành giả tiến tu giác ngộ. Thiện có nghĩa là hiền và đạo đức, Tri là sự hiểu biết chơn chánh, còn Thức là thức tỉnh, không mê muội và tham đắm nơi các duyên đời nữa. Thế nên, thiện tri thức là người hiền, hiểu đạo, và có khả năng làm lợi lạc cho mình và cho người. Thiện hữu tri thức là người bạn đạo hạnh, người thầy gương mẫu, sống đời đạo hạnh, cũng như giúp đỡ khuyến tấn người khác sống đời đạo hạnh. Người bạn đạo tốt, thực thà, chân thật, có kiến thức thâm hậu về Phật pháp và đang tu tập Phật pháp. Đức Phật đã nói về thiện hữu tri thức trong đạo Phật như sau: “Nói đến Thiện Hữu Tri Thức là nói đến Phật, Bồ Tát, Thanh Văn, Duyên Giác và Bích Chi Phật, cùng với những người kính tin giáo lý và kinh điển Phật giáo. Hàng thiện hữu tri thức là người có thể chỉ dạy cho chúng sanh xa lìa mười điều ác và tu tập mười điều lành. Lại nữa, hàng thiện hữu tri thức

có lời nói đúng như pháp, thực hành đúng như lời nói, chính là tự mình chẳng sát sanh cùng bảo người khác chẳng sát sanh, nhấn đến tự mình có sự thấy biết chơn thật (chánh kiến) và đem sự thấy biết đó ra mà chỉ dạy cho người. Hàng thiện hữu tri thức luôn có thiện pháp, tức là những việc của mình thực hành ra chẳng mong cầu tự vui cho mình, mà thường vì cầu vui cho tất cả chúng sanh, chẳng nói ra lỗi của người, mà luôn nói các việc thuận thiện. Gần gũi các bậc thiện hữu tri thức có nhiều điều lợi ích, ví như mặt trăng từ đêm mỏng một đến rằm, ngày càng lớn, sáng và đầy đủ. Cũng vậy, thiện hữu tri thức làm cho những người học đạo lần lần xa lìa ác pháp, và thêm lớn pháp lành.

Có ba bậc thiện tri thức: Giáo thọ thiện tri thức là vị thông hiểu Phật pháp và có kinh nghiệm về đường tu để thường chỉ dạy mình; hay mình đến để thỉnh giáo trước và sau khi kiết thất. Trong trường hợp nhiều người đồng đả thất, nên thỉnh vị giáo thọ này làm chủ thất, mỗi ngày đều khai thị nửa giờ hoặc mười lăm phút. Ngoại Hộ Thiện Tri Thức là một hay nhiều vị ủng hộ bên ngoài, lo việc cơm nước, quét dọn, cho hành giả được yên vui tu tập. Thông thường, vị này thường được gọi là người hộ thất. Đồng Tu Thiện Tri Thức là những người đồng tu một môn với mình, để nhìn ngó sách tấn lẫn nhau. Vị đồng tu này có thể là người đồng kiết thất chung tu, hoặc có một ngôi tịnh am tu ở gần bên mình. Ngoài sự trông nhìn sách tấn, vị đồng tu còn trao đổi ý kiến hoặc kinh nghiệm, để cùng nhau tiến bước trên đường đạo. Lời tục thường nói: “Ăn cơm có canh, tu hành có bạn” là ý nghĩa này.

Thời nay muốn tu hành đúng đắn phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu thiền nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn. Đây là một trong năm điều kiện cần thiết cho bất cứ hành giả tu thiền nào. Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại. Theo Kinh Kalyanamitra, Đức Phật dạy, “Thời nay muốn tìm minh sư, hay thiện hữu tri thức để gần gũi theo học, còn có chẳng trong sách vở hay gương Thánh hiền, chứ còn trong

vòng nhân tình đời nay, quả là hiếm có vô cùng.” Các ngài còn dạy thêm năm điều về thiện hữu tri thức như sau: Đời nay trong 1.000 người mới tìm ra được một người lành. Trong 1.000 người lành mới có một người biết đạo. Trong 1.000 người biết đạo, mới có được một người tin chịu tu hành. Trong 1.000 người tu hành mới có được một người tu hành chân chánh. Vậy thì trong 4.000 người mới tìm ra được bốn người tốt.

Chính vì vậy mà Đức Phật thường khuyên chúng đệ tử của Ngài nên lắng nghe thiện hữu tri thức, không nên có lòng nghi ngờ. Đã gọi là thiện hữu tri thức thì khi họ khuyên mình tu hành cần phải có khổ công thì mình phải tin như vậy. Nếu mình có lòng tin một cách triệt để nhất định mình sẽ được minh tâm kiến tánh, phản bản hoàn nguyên. Phật tử chân thuần phải thường nghe lời chỉ dạy của thiện hữu tri thức. Nếu vị ấy dạy mình niệm Phật thì mình phải tinh chuyên niệm Phật. Nếu vị ấy dạy mình đừng buông lung phóng dật thì mình không được buông lung phóng dật, đây chính là sự lợi lạc mà mình hưởng được nơi thiện hữu tri thức vậy. Sau đây là những lời Phật dạy về “Thiện Hữu Tri Thức” trong Kinh Pháp Cú: “Nếu gặp được người hiền trí thường chỉ bày làm lỗi và khiển trách mình những chỗ bất toàn, hãy nên kết thân cùng họ và xem như bậc trí thức đã chỉ kho tàng bảo vật. Kết thân với người trí thì lành mà không dữ (76). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Được uống nước Chánh pháp thì tâm thanh tịnh an lạc, nên người trí thường vui mừng, ưa nghe Thánh nhơn thuyết pháp (79). Nếu gặp bạn đồng hành hiền lương cẩn trọng, giàu trí lực, hàng phục được gian nguy, thì hãy vui mừng mà đi cùng họ (328). Nếu không gặp được bạn đồng hành hiền lương, giàu trí lực, thì hãy như vua tránh nước loạn như voi bỏ về rừng (329). Thà ở riêng một mình hơn cùng người

ngu kết bạn. Ở một mình còn rảnh rang khỏi điều ác dục như voi một mình thênh thang giữa rừng sâu (330).”

---o0o---

163. Ác Tri Thức

Người thô lỗ bị sân hận chế ngự, thiếu từ tâm, thiếu lòng tha thứ, thiếu cả tình thương. Ngược lại tốt có đầy đủ đức từ bi. Trên thế gian này nhiều người tâm đầy sân hận, không thể phân biệt được các hành động thiện ác, không khiêm nhường, không tôn kính các bậc đáng tôn kính, không học hỏi giáo pháp, cũng không tu tập. Họ dễ dàng nổi giận vì một chuyện bực mình nhỏ. Họ cáu kỉnh với người khác và tự hành hạ chính mình bằng sự tự trách. Đời sống của họ tràn đầy thô bạo và không có ý nghĩa gì. Chúng ta thử tưởng tượng mà xem, làm bạn với những hạng này có lợi ích gì? Trái hẳn với hạng ác tri thức, những thiện tri thức là những người bạn tốt, những người có tâm đầy tình thương. Họ luôn nghĩ đến sự an lạc và lợi ích của tha nhân. Tình thương và sự nồng ấm của họ được biểu hiện qua lời nói và việc làm của họ. Họ giao tiếp với người khác bằng ái ngữ, bằng lợi hành và đồng sự. Họ luôn phát tâm bố thí những gì họ có thể bố thí nhằm lợi lạc tha nhân.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không được kết bạn với kẻ hơn mình, không được kết bạn với kẻ ngang mình, thà quyết chí ở một mình tốt hơn kết bạn với người ngu muội (61). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Đi chung với người ngu, chẳng lúc nào không lo buồn. Ở chung với kẻ ngu khác nào ở chung với quân địch. Ở chung với người trí khác nào hội ngộ với người thân (207).”

164. Kham Nhẫn và Điều Hòa

Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của chúng ta. Bắt đầu việc thực hành, muốn huấn luyện tâm chúng ta phải tự kèm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Người tu Phật phải luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của hành giả. Vắng lặng và an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời, cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chứ đời sống chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn với uống. Chúng ta phải dùng tâm tĩnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, chúng ta không còn bị dính mắc vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục, và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài nữa. Với trí tuệ thì chất thừa thải như phân sẽ trở thành chất phân bón, tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được người khen ngợi và ghét khi bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một cái tâm sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy sự an bình tĩnh lặng trong tâm. Suốt thời gian hành thiền chúng ta phải tỉnh giác, chánh niệm vào hơi thở. Nếu chúng ta có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần theo dõi hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi, nó sẽ không đi đâu hết. Chúng ta có thể thay đổi tư thế sau một thời gian tọa thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn như khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm được, hãy quán vạn hữu và chính thân này dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, hãy ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến tột điểm, sau đó là sự tĩnh lặng và mát mẻ. Đừng bận tâm vào chuyện giải thoát. Khi

trồng cây, chúng ta chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân. Nếu mọi chuyện được thực hiện đầy đủ thì đương nhiên cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lớn, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Lúc đầu thì kham nhẫn và kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng sau đó niềm tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy giá trị của việc thực hành. Chúng ta sẽ không còn thích quần tụ với bạn bè nữa, mà chỉ thích ở nơi vắng vẻ yên tĩnh một mình để thiền tập. Hãy tỉnh giác trong mọi việc mà chúng ta đang làm, thì tự nhiên bình an và tĩnh lặng sẽ theo sau.

---o0o---

165. Thiền Định Ba La Mật

Thiền định có nghĩa là tư duy, nhưng không theo nghĩa tư duy về một phương diện đạo đức hay một cách ngôn triết học; nó là việc tu tập tĩnh tâm. Nói khác đi, thiền định là luôn tu theo pháp tư duy để đình chỉ sự tán loạn trong tâm. Thiền định Ba la mật được dùng để diệt trừ sự tán loạn và hôn trầm. Từ “Dhyana” là giữ trạng thái tâm bình lặng của mình trong bất cứ hoàn cảnh nào, nghịch cũng như thuận, và không hề bị xao động hay lúng túng ngay cả khi nghịch cảnh đến tới tấp. Điều này đòi hỏi rất nhiều công phu tu tập. Chúng ta tham thiền vì muốn tinh thần được tập trung, tâm không vọng tưởng, khiến trí huệ phát sanh. Thiền định là hành pháp giúp chúng sanh đạt hoàn toàn tịnh lự, vượt thoát sanh tử, đáo bỉ ngạn. Đây là Ba La Mật thứ năm trong Lục Độ Ba La Mật. Tiếng Phạn là “Dhyana” và tiếng Nhật là “Zenjo.” Zen có nghĩa là “cái tâm tĩnh lặng” hay “tinh thần bất khuấy,” và Jo là trạng thái có được cái tâm tĩnh lặng, không dao động. Điều quan trọng là không những chúng ta phải nỗ lực thực hành giáo lý của đức Phật, mà chúng ta còn phải nhìn hết sự vật bằng cái tâm tĩnh lặng và suy nghĩ về sự vật bằng cái nhìn “như thị” (nghĩa là đúng như nó là). Được vậy chúng ta mới có thể thấy được khía cạnh chân thực của vạn hữu và tìm ra cách đúng đắn để đối phó với

chúng. Theo Kinh Pháp Hoa, chương XV, Phẩm Tùng Địa Dõng Xuất, Đức Phật dạy rằng: “Chư Bồ Tát không chỉ một kiếp mà nhiều kiếp tu tập thiền ba la mật. Vì Phật đạo nên siêng năng tinh tấn, khéo nhập xuất trụ nơi vô lượng muôn ngàn ức tam muội, được thần thông lớn, tu hạnh thanh tịnh đã lâu, hay khéo tập các pháp lành, giỏi nơi vấn đáp, thế gian ít có.”

---o0o---

166. Đại Tín

Đại Tín là một trong ba yếu tố khiến cho việc tu tập Thiền được thành tựu. Khi chúng ta nguyện công phu thiền quán, chúng ta phải khởi lòng tin mãnh liệt vào khả năng của tâm mình ngay từ lúc mới bắt đầu, rồi chúng ta phải duy trì lòng tin mãnh liệt này trong suốt tiến trình tu tập thiền. Tuy nhiên, lòng tin trong Phật giáo, nhất là lòng tin trong nhà Thiền khác xa với lòng tin trong các tôn giáo khác. Các tôn giáo đòi hỏi chúng ta phải đặt lòng tin vào một đấng tối cao, cũng như phải chấp nhận mọi đề nghị liên quan đến bản chất, khả năng và hành vi của đấng tối cao ấy. Chúng ta có thể gọi thứ lòng tin này là “lòng tin nơi tha lực.” Trái lại, lòng tin trong Phật giáo có nghĩa là tin ở chính chúng ta. Theo lời Phật dạy, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, nghĩa là có khả năng để trở thành một vị Phật. Chúng ta chưa thành Phật vì chúng ta chưa khám phá ra cái Phật tánh ấy. Lòng tin mãnh liệt nói trong nhà Thiền có nghĩa là tin rằng Phật tánh hiện diện trong chúng ta, và nếu chịu tu tập theo cách mà Đức Phật đã dạy, chúng ta cũng có thể khám phá ra cái Phật tánh này. Việc khám phá ra Phật tánh không phải là dễ. Nó đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực không ngừng nghỉ, phải có một cuộc phấn đấu khó khăn và lâu dài trong chính chúng ta. Vì sự khó khăn này mà nhiều người đã bỏ đạo sau lúc bắt đầu; do đó mà không có nhiều vị Phật trên thế gian này. Đây là lý do tại sao chúng ta rất cần có lòng tin. Điều tối quan trọng đầu tiên là phải tin vào khả năng sẵn có của mình, phải tin vào chủng tử giác ngộ ở trong chúng ta, và không bao giờ để

mất lòng tin dù có gặp muôn ngàn trở ngại trên bước đường tu tập, từ bên trong lẫn bên ngoài. Theo Thiền Sư Thích Thiên Ân trong Triết Lý Thiền và Thực Hành Thiền, chúng ta có thể tin rằng chúng ta có khả năng thành Phật, vì Đức Phật cũng từng là một con người như chúng ta. Máu Ngài cũng đỏ và nước mắt Ngài cũng mặn; thân và tâm Ngài cũng không khác chúng ta. Trước lúc giác ngộ, Ngài cũng có những ham muốn, ưu tư, xung đột và nghi ngại. Song nhờ thiền quán mà Ngài tự đào luyện và khám phá ra Phật tánh, vì vậy mà Ngài trở thành Phật hay Bạc Giác Ngộ. Chúng ta cũng thế, dù có bao nhiêu vấn đề, bao nhiêu nhược điểm, bao nhiêu trở ngại, chúng ta vẫn có khả năng thành Phật. Nếu chúng ta phát triển lòng tin này và duy trì đến tận cùng, thì không có trở ngại nào dù lớn cách mấy mà chúng ta không vượt qua được. Có người cho rằng con người là do môi trường tạo nên, nhưng theo Phật giáo, chính con người tạo ra môi trường, và do đó cũng chính con người tạo ra mình. Mỗi cá nhân chúng ta trở nên như thế nào tùy thuộc tâm của mỗi chúng ta. Thế giới trở nên như thế nào tùy thuộc vào tâm tập thể của mọi người. Nhờ chí hướng của chúng ta, nhờ khả năng tạo dựng của tâm ta, chúng ta có thể biến đổi thế giới thành một thế giới tốt đẹp hơn, cũng như chính chúng ta sẽ trở thành người tốt hơn. Thiền tông có nói “Luân hồi là Niết Bàn, và Niết Bàn là Luân Hồi.” Thế giới có luân hồi hay Niết Bàn đều hoàn toàn tùy thuộc vào trạng thái tâm của chính chúng ta. Nếu tâm chúng ta giác ngộ thì thế giới này là Niết Bàn; nếu tâm chúng ta chưa giác ngộ, thì thế giới này là luân hồi với đầy dẫy khổ đau phiền não. Một vị Thiền sư có nói “Nước chỉ có một bản chất, nhưng nếu con bò uống vào thì nước ấy thành sữa, còn nếu con rắn uống vào thì nó trở thành loại nọc độc.” Cũng như thế, cuộc sống có đầy hạnh phúc và đầy phiền muộn đều tùy thuộc vào trạng thái tâm của chúng ta, chứ chẳng tùy thuộc vào thế giới. Vậy người con Phật nên tìm cách biến đổi tâm của chính mình, đưa nó đến trạng thái tĩnh thức, và điều này đòi hỏi ngay từ bước đầu một lòng tin mãnh liệt, tin ở chính chúng ta như ở tiềm năng của tâm mình.

---o0o---

167. Tự Chủ

Theo Phật giáo, làm chủ lấy mình có nghĩa là tự chủ, tự làm chủ lấy mình, làm chủ những cảm kích, những xúc động, những ưa thích và ghét bỏ. Những điều này thật là khó thực hiện vô cùng. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Dù có thể chinh phục cả triệu người ở chiến trường, tuy nhiên, chiến thắng vẻ vang nhất là tự chinh phục lấy mình.” Thật vậy, tự chiến thắng lấy mình là chìa khóa để mở cửa vào hạnh phúc. Đó là năng lực của mọi thành tựu. Hành động mà thiếu tự chủ ắt không đưa đến mục tiêu nhất định nào mà cuối cùng là thất bại. Chỉ vì con người không tự chủ được tâm mình nên bị đủ thứ xung đột phát sanh trong tâm. Vì vậy mà tự chủ là tối quan trọng và thiết yếu cho bất cứ người tu Phật nào. Theo Đức Phật, hành thiền là con đường hay nhất dẫn đến tự chủ. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức là phần nòng cốt của sự hiện hữu của con người. Tất cả những kinh tâm lý như đau khổ và thích thú, buồn vui, thiện ác, sống chết... đều không đến với ta bằng tác nhân ngoại lai. Chúng chỉ là hậu quả của những tư tưởng và hành động của chúng ta. Chính hành động cũng xuất phát từ tư tưởng. Do đó trong guồng máy phức tạp của con người, tâm là yếu tố quan trọng vô cùng.

---o0o---

168. Tự Tánh

Trong thuật ngữ truyền thống của Phật giáo, tự tánh có nghĩa là Phật tánh, nó tạo nên Phật quả; nó là Tánh Không tuyệt đối, nó là Chơn Như tuyệt đối. Người ta có thể gọi nó là tự thể thanh tịnh, từ mà triết học Tây Phương hay dùng hay không? Trong khi nó chẳng có quan hệ gì đến thế giới nhị nguyên giữa chủ thể và khách thể, mà nó được gọi một cách đơn giản là “Tâm” (với chữ đầu viết hoa), và cũng là Vô Thức. Ngôn từ Phật giáo có quá nhiều với những thuật ngữ tâm lý học

và bởi vì tôn giáo này đặc biệt quan tâm đến triết lý về sự sống, những thuật ngữ như Tâm, Vô Thức, được dùng như đồng nghĩa với Tự Tánh, nhưng phải thận trọng để không lầm lẫn chúng với những thuật ngữ tâm lý học thực nghiệm hay dùng, vì chúng ta không nói đến tâm lý học thực nghiệm mà nói đến một thế giới siêu việt nơi đó không còn phân biệt về các ngoại hiện như vậy nữa. Trong tự tánh này, có một sự vận hành, một sự giác ngộ và Vô Thức trở nên ý thức về chính nó. Ở đây không đặt ra những câu hỏi “Tại sao?” hay “Thế nào?” Sự phát khởi hay sự vận hành này hay là bất cứ thứ gì phải được xem như là một sự kiện vượt lên trên tất cả chúng cứ biện luận. Cái chuông ngân nga và tôi nghe sự rung động của nó truyền qua không khí. Đây là một sự kiện đơn giản của nhận thức. Theo cùng cách thức, sự phóng rọi của ý thức vào Vô Thức là một vấn đề của kinh nghiệm, chẳng có sự huyền bí nào cả, nhưng theo quan điểm lý luận học, một sự mâu thuẫn bề ngoài, một sự mâu thuẫn mà nó phát khởi, tiếp tục sự mâu thuẫn vĩnh viễn. Dầu gì đi nữa, hiện giờ chúng ta vẫn có một cái Vô thức tự ý thức chính nó, hay một cái tâm tự phản chiếu chính nó. Sự chuyển hóa như vậy, tự tánh được biết là Bát Nhã.

Bản chất của hiện hữu hay cái gồm nên bản thể của sự vật. Theo Đạo Huệ thiên sư, tự tánh là chân tánh diệu viên, tự thể không tịch, vận dụng tự tại, chẳng đồng với sanh tử. Thế nên, sanh không từ đâu đến, tử chẳng đi về đâu. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: “Này Mahamati, bản chất của hiện hữu không phải như người ngu phân biệt nó.” Vạn hữu trong thế giới hiện tượng đều không thường bền, chỉ hiện hữu tạm thời, chứ không có tự tánh. Có thể nói tự tánh là cái biết của chính mình, nó không chỉ là hiện hữu mà còn là thông hiểu nữa. Chúng ta có thể nói nó hiện hữu vì nó biết, biết là hiện hữu và hiện hữu là biết. Đó là điều Huệ Năng muốn nói khi Ngài tuyên bố: “Chính trong bản tánh có cái trí Bát Nhã và do đó là cái trí của mình. Bản tánh tự phản chiếu trong chính nó và sự tự chiếu này không thể diễn đạt bằng ngôn từ. Khi Huệ Năng nói về trí Bát Nhã đến độ như là

nó sinh ra từ tự tánh, điều này do cách suy nghĩ chiếm ưu thế, tình trạng này quan hệ và ảnh hưởng với chúng ta, chúng ta thấy xuất hiện một chủ thuyết nhị nguyên giữa tự tánh và Bát Nhã, điều này hoàn toàn đối nghịch với tinh thần tư tưởng của Thiền Huệ Năng. Dù sao đi nữa, chúng ta cũng phải đến với trí Bát Nhã, và trí Bát Nhã phải được giải thích dưới ánh sáng của thiền định theo ý nghĩa của Đại Thừa. Trong triết học Đại Thừa, có 3 khái niệm về hiện hữu mà các triết gia cần phải giải thích mối quan hệ giữa bản thể và công năng. Đó là thể, tướng và dụng, lần đầu tiên xuất hiện trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, mà người ta thường cho rằng Bồ Tát Mã Minh là tác giả. Thể tương ứng với bản chất, Tướng với hình dạng và Dụng với công năng. Quả táo là một vật màu hơi đỏ và có hình cầu: đó là tướng của nó, nó xuất hiện với các giác quan của chúng ta như vậy. Tướng thuộc về thế giới của các giác quan, tức là ngoại hình. Cái dụng của nó bao gồm toàn bộ những gì nó tạo tác, nó có ý nghĩa, giá trị, và sự sử dụng chức năng của nó. Cuối cùng, Thể của quả táo là cái tạo thành bản tánh của quả táo, không có cái gọi là Thể ấy, quả táo mất đi sự hiện hữu của nó, cũng như Tướng và Dụng của nó, nó không còn là quả táo nữa. Một sự vật để có thực hữu, nó phải đáp ứng ba khái niệm này: Thể, Tướng và Dụng.

Để áp dụng tất cả các điều này vào đề tài thực tế của chúng ta, tự tánh là Thể và Bát Nhã là Dụng, trong khi ở đây không có cái gì tương ứng với Tướng bởi vì đề tài không thuộc về thế giới hình tướng. Đây là tánh Phật, nó hiện diện nơi tất cả vạn hữu và tạo thành tự tánh của chúng ta. Ngài Huệ Năng đã biện luận về mục đích tu thiền của chúng ta là nhận ra Phật tánh ấy và giải thoát khỏi những sai lầm, nghĩa là thoát ra khỏi mọi tham dục. Người ta có thể hỏi, vậy thì làm cách nào để có được sự nhận ra ấy? Điều này có thể được bởi vì tự tánh là cái tánh biết của mình. Thể là vô thể nếu không có cái Dụng, và Thể là Dụng. Tự hữu là tự biết. Tự thể của chúng ta được trình bày bởi cái Dụng của chính chúng ta, và với cái Dụng này theo thuật ngữ của Huệ Năng là ‘thấy trong tự tánh.’ Bàn tay chẳng phải là bàn

tay, nó không hiện hữu cho tới lúc nó hái hoa cúng Phật; cũng vậy, bàn chân không phải là bàn chân cho đến khi nào cái Dụng của nó được sắp đặt, và khi nó được đặt trong cái Dụng qua cầu, lội suối hay leo núi. Sau thời Huệ Năng, lịch sử nhà Thiền được phát triển tối đa về cái Dụng : những kẻ tham vấn đáng tội nghiệp chỉ nhận được cái tát tai, cái đá, cái đấm, hay lời mắng chửi đến độ kinh hoàng tựa như một khán giả ngây ngô. Cách đối xử thô bạo ban đầu này với những thiền sinh được Huệ Năng mở đầu, dù dường như Ngài không hề thực hiện một áp dụng thực tiễn về triết lý của Dụng.

Tự tánh hay bản tâm thì vắng lặng và chiếu sáng. Tuy nhiên, tự tánh không phải là một vật, mà cũng không phải là không có gì. Như vậy làm sao chúng ta có thể nhận biết tự tánh? Khi chúng ta nói: “Ông hãy thấy tự tánh mình,” cái thấy này có thể xem như một nhận thức đơn giản, một cái biết đơn giản, một phản ảnh tự tánh đơn giản, thanh tịnh không ô nhiễm, nó giữ gìn phẩm tính này nơi tất cả chúng sanh cũng như nơi tất cả chư Phật. Thần Tú và những người theo Ngài hiển nhiên đã chấp nhận cái thấy như vậy. Nhưng kỳ thật thấy là một hành động, một hành động cách mạng của phân tri thức của con người mà sự vận hành theo quan niệm ngự trị từ bao đời, bám vào sự phân tích các ý niệm, những ý niệm xác định bằng ý nghĩa năng động của chúng. Cái thấy, đặc biệt theo ý nghĩa của Huệ Năng, còn hơn một cái nhìn thụ động, một cái biết đơn giản thành tựu trong chiêm nghiệm cái tính thanh tịnh của tự tánh rất nhiều, với Huệ Năng, cái thấy là tự tánh, thị hiện trước mặt ngài không che dấu, cái Dụng không cần phải bảo tồn. Ở đây chúng ta thấy rõ cái hố ngăn cách lớn lao giữa hai tông phái Bắc tông thiên định và Nam tông Bát Nhã.

Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ Huệ Năng bắt đầu bài thuyết giảng thấy tánh bằng cách nhấn mạnh đến tầm quan trọng của Bát Nhã, mà mỗi người trong chúng ta, ngu cũng như trí, đều được phú cho. Ngài chấp nhận cách thông thường để tự diễn đạt vì ngài không phải là một triết gia. Theo luận cứ của chính chúng ta, tự

tánh nhìn thấy thể của nó khi nó tự nhìn thấy chính nó, vì cái thấy này là hành động của Bát Nhã. Nhưng vì Bát Nhã là tên khác của tự tánh khi nó tự thấy chính nó, không có Bát Nhã nào ngoài tự tánh. Cái thấy cũng được gọi là nhận biết hay lãnh hội, hoặc hơn nữa, là kinh nghiệm. Khi hiểu tự tánh là Bát Nhã, và cũng là Thiền định, là nói về mặt tĩnh hay bản thể học. Bát Nhã còn có ý nghĩa nhiều hơn là nhận thức luận. Bây giờ Huệ Năng tuyên bố tính đồng nhất của Bát Nhã và Thiền định. “Này các thiện tri thức, cái căn bản nhất trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các ông chớ để bị mê hoặc mà tin rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ, và Huệ là Dụng của Định. Khi các ông quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các ông quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập. Này những người học đạo, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi nó rời. Những người có kiến giải như thế khiến chư pháp thành nhị nguyên (có hai tướng), những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Nhưng những người mà miệng và tâm hòa hợp với nhau, trong ngoài như một, thì Định và Huệ đồng nhau như một. Cái quan trọng đầu tiên trong triết học của Ngài Huệ Năng là khái niệm về tự tánh. Nhưng tự tánh không phải là thứ được nhận biết là cái gì đó thuộc về bản chất. Nó không phải là cái mà nó tồn tại khi tất cả các sự vật tương đối và có điều kiện đã bị giới hạn trong khái niệm của một hữu thể cá nhân. Đây không phải là cái “ngã”, cái linh hồn, hay tinh thần như người ta nghĩ nó theo cách bình thường. Nó không thuộc về phạm trù của thế giới tương đối. Nó cũng không phải là thực tại tối thượng mà người ta thường định danh như là thượng đế, tiểu ngã hay đại ngã (phạm thiên). Tự tánh không thể được định nghĩa theo bất cứ cách nào, tuy nhiên, nếu không có nó, chính cái thế giới như thế giới mà chúng ta thấy và dùng nó trong cuộc sống hằng ngày sẽ biến mất. Nói rằng nó có tức là phủ nhận nó. Khi chúng ta nói chúng ta đang thấy tự tánh thì nó lập tức biến mất. Nhưng khi chúng ta nói chúng ta đang cảm nhận gió lạnh của vô

thường, và chúng ta nói rằng không có cái gì nên gọi là tự tánh; hãy quan sát coi ai đang cảm nhận và ai đang nói đây. Có cái gì khác biệt giữa cái ai đang cảm nhận và cái ai đang nói hay không? Hành giả tu thiền hãy cố gắng đừng suy nghĩ, mà chỉ nên quan sát vì tự tánh là một sự vật kỳ lạ không thể nghĩ bàn.

---o0o---

169. Trí Huệ

Trí huệ hay trí tuệ là sự hiểu biết về vạn hữu và thực chứng chân lý. Trí huệ khởi lên sự hiểu biết về vạn hữu. Trí tuệ là căn bản về thực chứng chân lý (Trí tuệ dựa vào chánh kiến và chánh tư duy). Đối với đạo lý của hết thảy sự vật có khả năng đoán định phải trái chánh tà. Trí và tuệ thường có chung nghĩa; tuy nhiên thông đạt sự tướng hữu vi thì gọi là “trí.” Thông đạt không lý vô vi thì gọi là “tuệ.” Phạn ngữ “Prajna: có nghĩa Trí Tuệ Bát Nhã. Đôi khi khó mà vạch ra một cách rõ ràng sự khác biệt giữa Buddhi và Jnana, vì cả hai đều chỉ cái trí tương đối của thế tục cũng như trí siêu việt. Trong khi Prajna rõ ràng là cái trí siêu việt. Bát Nhã Ba La Mật Kinh diễn tả chữ “Bát Nhã” là đệ nhất trí tuệ trong hết thảy trí tuệ, không gì cao hơn, không gì so sánh bằng (vô thượng, vô tỷ, vô đẳng). Bát Nhã hay cái biết siêu việt (Transcendental knowledge) hay ý thức hay trí năng. Theo Phật giáo Đại thừa, do trí năng trực giác và trực tiếp, chứ không phải là trí năng trừu tượng và phục tùng trí tuệ phàm phu mà con người có thể đạt đến đại giác. Việc thực hiện trí năng cũng đồng nghĩa với thực hiện đại giác. Chính trí năng siêu việt này giúp chúng ta chuyển hóa mọi hệ phược và giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ không ở lòng thương xót hay thương hại của bất cứ ai.

Kiến Thức là cái biết có thể được biểu hiện ra bằng nhiều cách. Tác dụng của cái “Biết” như chúng ta thường thấy khi nghe, thấy, cảm giác, so sánh, nhớ, tưởng tượng, suy tư, lo sợ, hy vọng, vân vân. Trong Duy Thức Học Phật Giáo, môn học

chuyên về nhận thức, nhiều tác dụng của sự nhận biết được tìm thấy. Trong trường hợp A Lại Da thức, biết có nghĩa là sự hàm chứa, duy trì và biểu hiện. Cũng theo Duy Thức Học, tất cả những cảm thọ, tư tưởng, và tri thức đều khởi lên từ tàng thức căn bản này. Trong trường hợp Mạt na thức, một trong những cái biết căn bản, chỉ biết có tác dụng bám chặt không chịu buông bỏ vào một đối tượng và cho là đó là cái “ngã.” Mạt Na chính là bộ chỉ huy của tất cả mọi cảm thọ, tư tưởng, và làm ra sự sáng tạo, sự tưởng tượng cũng như sự chia chẻ thực tại. Trong trường hợp Yêm Ma La thức, cái biết có tác dụng chiếu rọi giống như một thứ ánh sáng trắng tinh khiết trong tàng thức. Trong bất cứ hiện tượng nào, dù là tâm lý sinh lý hay vật lý, có sự có mặt của sự vận chuyển sinh động, đó là đời sống. Chúng ta có thể nói rằng sự vận chuyển này, đời sống này, là sự phổ hiện của vũ trụ, là tách dụng phổ biến của cái biết. Chúng ta không nên cho rằng “cái biết” là một vật bên ngoài đến để làm hơi thở cho đời sống trong vũ trụ. Nó chính là sự sinh động của chính vũ trụ.

Theo Phật giáo, trí tuệ không phải là sự chất đống của tri thức. Trái lại, nó là sự vùng vẫy để thoát khỏi các tri thức ấy. Nó đập vỡ những tri thức cũ để làm phát sinh những tri thức mới phù hợp với thực tại hơn. Khi Copernicus phát hiện trái đất quay xung quanh nó và quay xung quanh mặt trời, có biết bao nhiêu ý niệm cũ về thiên văn học bị sụp đổ, trong đó có ý niệm trên và dưới. Thuyết Lượng Tử hiện thời đang phấn đấu mãnh liệt để vượt thoát các ý niệm đồng nhất và nhân quả vốn là những ý niệm căn bản xưa nay của khoa học. Khoa học cũng đang dần thân trên con đường rũ bỏ ý niệm như đạo học. Cái hiểu biết nơi con người được diễn dịch thành khái niệm, tư tưởng và ngôn ngữ. Cái biết ở đây là tri thức thu lượm được bằng cách chất chứa. Nó là cái thấy trực tiếp và mau lẹ. Về mặt tình cảm thì gọi là cảm xúc. Về mặt tri thức thì gọi là tri giác. Nó là một trực giác chứ không phải là kết quả của suy luận. Có khi nó hiện hữu tràn đầy trong chúng ta, nhưng chúng ta không diễn dịch nó thành khái niệm được, không dùng hình thức tư duy để chuyên

chờ nó được và do đó không diễn tả được thành lời. Không thể diễn tả nên lời, đó là tâm trạng của chúng ta vào lúc đó. Có những tri thức được nói trong đạo Phật là “bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết,” nghĩa là không thể suy tư, nghị luận và lập thành học thuyết được. Ngoài ra, sự hiểu biết còn là miếng chắn giúp bảo vệ hành giả khỏi sự tấn công của tham, sân và si. Con người thường hành động sai quấy là do bởi vô minh hoặc không thấy rõ được chính mình, không thấy rõ những khát vọng muốn đạt hạnh phúc cũng phương cách nào để đạt được chân hạnh phúc. Sự hiểu biết còn giúp hành giả có khả năng triệt tiêu nhiễm trược và tăng cường đức tính tốt nơi chính mình.

Trí tuệ nhận thức những hiện tượng và những qui luật của chúng. Jnana là sự sáng suốt nắm vững tất cả những thuyết giảng được chứa đựng trong các kinh điển. Trí là tri giác trong sáng và hoàn hảo của tâm, nơi không nắm giữ bất cứ khái niệm nào. Đây là sự thức tỉnh trực giác và duy trì chân lý cho một vị Bồ Tát, ý nghĩa và sự hiện hữu không chỉ tìm thấy trên mặt phân giới giữa những thành tố không bền chắc và liên tục chuyển đến mạng lưới phức tạp của các mối quan hệ trong đời sống hằng ngày, trong khi trí là sức mạnh của trí tuệ đưa đến trạng thái của năng lực giải thoát, là dụng cụ chính xác có khả năng uyển chuyển vượt qua các chướng ngại của hình thức ô nhiễm và các chấp thủ thâm căn di truyền trong tư tưởng và hành động. Jnana là một từ rất linh động vì đôi khi nó có nghĩa là cái trí thế gian tầm thường, cái trí của tương đối không thâm nhập được vào chân lý của hiện hữu, nhưng đôi khi nó cũng có nghĩa là cái trí siêu việt, trong trường hợp này nó đồng nghĩa với Bát Nhã (Prajna).

Trí Tuệ được mô tả là sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế, sự hiểu biết về lý nhân duyên, và những điều tương tự như vậy. Sự đắc thành trí huệ là sự đắc thành khả năng biến đổi học thuyết từ những đối tượng của trí tuệ thành kinh nghiệm thực tế cho cá nhân mình. Nói cách khác, trí tuệ theo Phật giáo là khả năng biến đổi những kiến thức về Tứ Diệu Đế và những điều tương tự học trong kinh điển thành chân lý

hiện thực và sinh động. Muốn đạt được trí tuệ, trước nhất chúng ta phải trau dồi giới hạnh và phát triển sự định tĩnh nơi tinh thần. Nên nhớ rằng, đọc và hiểu kinh điển không phải là đạt được trí tuệ. Trí tuệ là đọc, hiểu và biến được những gì mình đã đọc hiểu thành kinh nghiệm hiện thực của cá nhân. Trí tuệ cho chúng ta khả năng “thấy được chân lý” hay “thấy sự thể đúng như sự thể” vì đạt được trí tuệ không phải là một bài tập về trí tuệ hay học thuật, mà là sự thấy biết chân lý một cách trực tiếp.

Trong Phật giáo, Trí Tuệ là đức tính cao cả nhất. Người ta thường dịch từ ngữ Bắc Phạn “Prajna” (pali-Panna) là trí tuệ, và cách dịch đó không được chính xác. Tuy nhiên, khi chúng ta bàn về truyền thống Phật giáo, chúng ta phải luôn nhớ rằng Trí Tuệ ở đây được dùng theo một ý nghĩa đặc biệt, thật đặc biệt trong lịch sử tư tưởng của nhân loại. Trí Tuệ được các Phật tử hiểu như là sự “quán tưởng các pháp một cách có phương pháp.” Điều này được chỉ bày rõ ràng theo định nghĩa của Ngài Phật Âm: “Trí Tuệ có đặc tính thâm nhập vào bản chất của vạn pháp. Nhiệm vụ của nó là phá tan bóng tối của ảo tưởng che mắt tự tính của vạn pháp. Biểu hiện của trí tuệ là không bị mê mờ. Bởi vì “người nào nhập định biết và thấy rõ thực tướng, thiền định chính là nguyên nhân trực tiếp và gần nhất của trí tuệ.”

Trí tuệ biết được rằng tánh không là bản chất tối hậu của tất cả các pháp. Loại trí tuệ đặc biệt này là phương tiện duy nhất dùng để loại trừ vô minh và những trạng thái tâm nhiễu loạn của chúng ta. Trí tuệ này cũng là một khí cụ mạnh mẽ nhất dùng để hóa giải những dấu ấn nghiệp thức u ám. Hơn nữa, trí tuệ này khiến cho chúng ta có khả năng làm lợi lạc người khác một cách hiệu quả, vì nhờ nó mà chúng ta có thể chỉ dạy người khác phương pháp để tự họ cũng đạt được loại trí tuệ này. Loại trí tuệ thứ nhất là chìa khóa để dẫn đến giải thoát và giác ngộ. Để có thể đạt được loại trí tuệ này, chúng ta phải đầu tư mọi nỗ lực vào tu tập giáo lý nhà Phật và thực hành thiền định. Trí tuệ biết được ngôn ngữ, lý luận, khoa học, nghệ thuật, vân vân. Loại trí tuệ này là loại bẩm sinh; tuy nhiên, người ta tin rằng người

có loại trí tuệ này là người mà trong nhiều kiếp trước đã tu tập và thực hành nhiều hạnh lành rồi.

Trí tuệ cơ bản vốn có nơi mỗi người chúng ta có thể lộ khi nào bức màn vô minh bị vệt bỏ qua tu tập. Theo Đức Phật, trí tuệ là một phẩm hạnh cực kỳ quan trọng vì nó tương đương với chính sự giác ngộ. Chính trí tuệ mở cửa cho sự tự do, và trí tuệ xóa bỏ vô minh, nguyên nhân căn bản của khổ đau phiền não. Người ta nói rằng chặt hết cành cây hay thậm chí chặt cả thân cây, nhưng không nhổ tận gốc rễ của nó, thì cây ấy vẫn mọc lại. Tương tự, dù ta có thể loại bỏ luyến chấp vắng cách từ bỏ trần tục và sân hận với tâm từ bi, nhưng chừng nào mà vô minh chưa bị trí tuệ loại bỏ, thì luyến chấp và sân hận vẫn có thể nảy sinh trở lại như thường. Về phần Đức Phật, ngay hôm Ngài chứng kiến cảnh bất hạnh xảy ra cho con trùng và con chim trong buổi lễ hạ điền, Ngài bèn ngồi quán tưởng dưới gốc cây hồng táo gần đó. Đây là kinh nghiệm thiền định sớm nhất của Đức Phật. Về sau này, khi Ngài đã từ bỏ thế tục để đi tìm chân lý tối thượng, một trong những giới luật đầu tiên mà Ngài phát triển cũng là thiền định. Như vậy chúng ta thấy Đức Phật đã tự mình nhấn mạnh rằng trí tuệ chỉ có thể đạt được qua thiền định mà thôi.

Tu tập trí tuệ là kết quả của giới và định. Dù trí huệ quan hệ tới nhân quả. Những ai đã từng tu tập và vun trồng thiện căn trong những đời quá khứ sẽ có được trí tuệ tốt hơn. Tuy nhiên, ngay trong kiếp này, nếu bạn muốn đoạn trừ tam độc tham lam, sân hận và si mê, bạn không có con đường nào khác hơn là phải tu giới và định hầu đạt được trí tuệ ba la mật. Với trí huệ ba la mật, bạn có thể tiêu diệt những tên trộm này và chấm dứt khổ đau phiền não. Trí tuệ là một trong ba pháp tu học quan trọng trong Phật giáo. Hai pháp kia là Giới và định. Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện thì tâm định ở mức độ cao là phương tiện để thành đạt trí tuệ hay tuệ minh sát. Tuệ bao gồm chánh kiến và chánh tư duy, tức là hai chi đầu trong Bát Chánh Đạo. Trí tuệ giúp chúng ta phá tan lớp mây mờ si mê

bao phủ sự vật và thực chứng thực tướng của vạn pháp, thấy đời sống đúng như thật sự, nghĩa là thấy rõ sự sanh diệt của vạn hữu.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Đêm rất dài với những kẻ mất ngủ, đường rất xa với kẻ lữ hành mỗi mệ. Cũng thế, vòng luân hồi sẽ tiếp nối vô tận với kẻ ngu si không minh đạt chánh pháp (60). Không được kết bạn với kẻ hơn mình, không được kết bạn với kẻ ngang mình, thà quyết chí ở một mình tốt hơn kết bạn với người ngu muội (61). “Đây là con ta, đây là tài sản ta,” kẻ phàm phu thường lo nghĩ như thế, nhưng người trí biết chính ta còn không thiệt có, huống là con ta hay tài sản ta? (62). Ngu mà tự biết ngu, tức là trí, ngu mà tự xưng rằng trí, chính đó mới thật là ngu (63). Người ngu suốt đời gần gũi người trí vẫn chẳng hiểu gì Chánh pháp, ví như cái muỗng múc canh luôn mà chẳng bao giờ biết được mùi vị của canh (64). Người trí dù chỉ gần gũi người trí trong khoảnh khắc cũng hiểu ngay được Chánh pháp, chẳng khác gì cái lưỡi dù mới tiếp xúc với canh trong khoảnh khắc, đã biết ngay được mùi vị của canh (65). Kẻ phàm phu, lòng thì muốn cầu được trí thức mà hành động lại dẫn tới diệt vong, nên hạnh phúc bị tổn hại mà trí tuệ cũng tiêu tan (72). Con thiên nga chỉ bay được giữa không trung, người có thần thông chỉ bay được khỏi mặt đất, duy bậc đại trí, trừ hết ma quân mới bay được khỏi thế gian này (175).”

Nói tóm lại, trong đạo Phật, trí tuệ là quan trọng tối thượng, vì sự thanh tịnh có được là nhờ trí tuệ, do trí tuệ, và trí tuệ là chìa khóa dẫn đến giác ngộ và giải thoát cuối cùng. Nhưng Đức Phật không bao giờ tán thán tri thức suông. Theo Ngài, trí phải luôn đi đôi với thanh tịnh nơi tâm, với sự hoàn hảo về giới: Minh Hạnh Túc. Trí tuệ đạt được do sự hiểu biết và phát triển các phẩm chất của tâm là trí, là trí tuệ siêu việt, hay trí tuệ do tu tập mà thành. Đó là trí tuệ giải thoát chứ không phải là sự lý luận hay suy luận suông. Như vậy Đạo Phật không chỉ là yêu mến trí tuệ, không xúi dục đi tìm trí tuệ, không có sự sùng bái trí tuệ, mặc dù những điều này có ý nghĩa của nó và liên quan đến sự sống còn của nhân loại, mà đạo Phật chỉ

khích lệ việc áp dụng thực tiễn những lời dạy của Đức Phật nhằm dẫn người theo đi đến sự xả ly, giác ngộ, và giải thoát cuối cùng. Trí tuệ trong Phật giáo là trí tuệ nhận thức được tánh không. Đây là phương tiện duy nhất được dùng để loại trừ vô minh và những tâm thái nhiễu loạn của chúng ta. Loại trí tuệ này cũng là phương tiện giúp hóa giải những dấu ấn nghiệp thức u ám. Chữ Phật tự nó theo Phạn ngữ có nghĩa là trí tuệ và giác ngộ. Tuy nhiên, trí tuệ này không phải là phàm trí mà chúng ta tưởng. Nói rộng ra, nó là trí tuệ của Phật, loại trí tuệ có khả năng thông hiểu một cách đúng đắn và toàn hảo bản chất thật của đời sống trong vũ trụ này trong quá khứ, hiện tại và tương lai. Nhiều người cho rằng trí tuệ có được từ thông tin hay kiến thức bên ngoài. Đức Phật lại nói ngược lại. Ngài dạy rằng trí tuệ đã sẵn có ngay trong tự tánh của chúng ta, chứ nó không đến từ bên ngoài. Trên thế giới có rất nhiều người thông minh và khôn ngoan như những nhà khoa học hay những triết gia, văn nhân. Tuy nhiên, Đức Phật không công nhận những kiến thức phàm tục này là sự giác ngộ đúng nghĩa theo đạo Phật, vì những người này chưa dứt trừ được phiền não của chính mình. Họ vẫn còn còn trụ vào thị phi của người khác, họ vẫn còn tham, sân, si và sự kiêu ngạo. Họ vẫn còn chứa chấp những vọng tưởng phân biệt cũng như những chấp trước. Nói cách khác, tâm của họ không thanh tịnh. Không có tâm thanh tịnh, dù có chứng đắc đến tầng cao nào đi nữa, cũng không phải là sự giác ngộ đúng nghĩa theo Phật giáo. Như vậy, chướng ngại đầu tiên trong sự giác ngộ của chúng ta chính là tự ngã, sự chấp trước, và những vọng tưởng của chính mình. Chỉ có trí tuệ dựa vào khả năng định tĩnh mới có khả năng loại trừ được những chấp trước và vô minh. Nghĩa là loại trí tuệ khởi lên từ bản tâm thanh tịnh, chứ không phải là loại trí tuệ đạt được do học hỏi từ sách vở, vì loại trí tuệ này chỉ là phàm trí chứ không phải là chân trí tuệ. Chính vì thế mà Đức Phật đã nói: “Ai có định sẽ biết và thấy đúng như thật.” Theo Kinh Hoa Nghiêm, tất cả chúng sanh đều có cùng trí tuệ và đức hạnh của một vị Phật, nhưng họ không thể thể hiện những phẩm chất này vì những vọng tưởng và chấp trước. Tu tập Phật

pháp sẽ giúp chúng ta loại bỏ được những vọng tưởng phân biệt và dong ruỗi cũng như những chấp trước. Từ đó chúng ta sẽ tìm lại được bản tâm thanh tịnh sẵn có, và cũng từ đó trí tuệ chân thực sẽ khởi sanh. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng chân trí và khả năng thật sự của chúng ta chỉ tạm thời bị che mờ vì đám mây mù vô minh, chấp trước và vọng tưởng phân biệt, chứ không phải thật sự mất đi vĩnh viễn. Mục đích tu tập theo Phật pháp của chúng ta là phá tan đám mây mù này để đạt được giác ngộ.

---o0o---

170. Bốn Cửa Đi Vào Tri Kiến Phật

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng đã dạy: “Này thiện tri thức! Nếu hay nơi tướng mà lìa tướng, nơi không mà lìa không thì trong ngoài chẳng mê. Nếu ngộ được pháp này, một niệm tâm khai, ấy là khai Tri Kiến Phật. Phật tức là giác, phân làm bốn môn: Khai giác tri kiến, thị giác tri kiến, ngộ giác tri kiến, nhập giác tri kiến. Nếu nghe khai thị liền hay ngộ nhập tức là giác tri kiến, chơn chánh xưa nay mà được xuất hiện. Các ông dè dặt chớ hiểu lầm ý kinh, nghe trong kinh nói khai thị ngộ nhập rồi tự cho là Tri Kiến của Phật, chúng ta thì vô phần. Nếu khởi cái hiểu này tức là chê bai kinh, hủy báng Phật vậy. Phật kia đã là Phật rồi, đã đầy đủ tri kiến, cần gì phải khai nữa. Nay ông phải tin Phật tri kiến đó chỉ là tự tâm của ông, lại không có Phật nào khác; vì tất cả chúng sanh tự che phủ cái quang minh, tham ái trần cảnh, ngoài thì duyên với ngoại cảnh, trong tâm thì lăng xăng, cam chịu lôi cuốn, liền nhọc Đức Thế Tôn kia từ trong tam muội mà dậy, dùng bao nhiêu phương tiện nói đến đấng miêng, khuyên bảo khiến các ông buông dứt chớ hướng ra ngoài tìm cầu thì cùng Phật không hai, nên nói khai Phật tri kiến. Tôi cũng khuyên tất cả các người nên thường khai tri kiến Phật ở trong tâm của mình. Người đời do tâm tà, ngu mê tạo tội, miêng thì lành tâm thì ác, tham sân tật đố, siểm nịnh, ngã mạn, xâm phạm người hại vật, tự khai tri kiến chúng sanh. Nếu

ngay chánh tâm, thường sanh trí huệ, quán chiếu tâm mình, đừng ác làm lành, ấy là tự khai tri kiến Phật. Các ông phải mỗi niệm khai tri kiến Phật, chớ khai tri kiến chúng sanh. Khai tri kiến Phật tức là xuất thế, khai tri kiến chúng sanh tức là thế gian. Nếu ông chỉ nhọc nhằn chấp việc tụng niệm làm công khóa thì nào khác con trâu ly mền cái đuôi của nó!”

---o0o---

171. Những Khảo Đảo Trong Tu Tập

Khảo là những ảnh hưởng diễn biến của nghiệp thiện ác, nhưng chúng có sức thâm lôi cuốn hành giả làm cho bê trễ sự tu trì. Khi mới tu ai cũng có lòng hảo tâm, nhưng lần lượt bị những duyên nghiệp bên ngoài, nên một trăm người đã rớt hết chín mươi chín. Cổ Đức nói: “Tu hành nhứt niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền.” Nghĩa là ‘sự tu hành năm đầu Phật như ở trước mặt, năm thứ hai Phật đã về tây, sang năm thứ ba ai muốn hỏi đến Phật hay bảo niệm Phật, phải trả tiền mới chịu nói tới, hoặc niệm qua ít câu.’ Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, những khảo đảo chính gồm có nội khảo, ngoại khảo, thuận khảo, nghịch khảo, minh khảo, và ám khảo.

Thứ nhất là “Nội Khảo”. Đây là một trong sáu loại khảo. Có người trong lúc tu tập, bỗng khởi lên những tâm niệm tham lam, giận hờn, dục nhiễm, ganh ghét, khinh mạn, nghi ngờ, hoặc si mê dễ hờn trầm buồn ngủ. Những tâm niệm ấy đôi khi phát hiện rất mãnh liệt, gặp duyên sự nhỏ cũng dễ cau có bực mình. Nhiều lúc trong giấc mơ, lại thấy các tướng thiện ác biến chuyển. Trong đây những tình tiết chi ly không thể tả hết được. Gặp cảnh này hành giả phải ý thức đó là công năng tu hành nên nghiệp tướng phát hiện. Ngay lúc ấy nên giác ngộ các nghiệp tướng đều như huyễn, nêu cao chánh niệm, thì tự nhiên các tướng ấy sẽ lần lượt tiêu tan. Nếu không nhận thức rõ ràng, tất sẽ bị nó xoay chuyển làm cho thôi đoạ. Tiên đức bảo:

“Chẳng sợ nghiệp khởi sớm, chỉ e giác ngộ chậm” chính là điểm này. Có người đang lúc dụng công, bỗng phát sanh tán loạn mỗi nhọc khó cưỡng nổi. Ngay khi ấy nên đứng lên lễ Phật rồi đi kinh hành, hoặc tạm xả lui ra ngoài đọc một vài trang sách, sửa năm ba cành hoa, chờ cho thanh tịnh sẽ trở vào niệm Phật lại. Nếu không ý thức, cứ cưỡng ép cầu cho mau nhứt tâm, thì càng cố gắng lại càng loạn. Đây là sự uyển chuyển trong lúc dụng công, ví như thế giặc quá mạnh tợ nước tràn, người chủ soáy phải tùy cơ, nên cố thủ chớ không nên ra đánh. Có vị tu hành khi niệm Phật, bỗng thấy cô tịch như bản đàn độc điệu dễ sanh buồn chán, thì không ngại gì phụ thêm trì chú, quán tưởng, hoặc tụng kinh.

Thứ nhì là “Ngoại Khảo”. Đây là một trong sáu loại khảo. Đây là những chướng cảnh bên ngoài làm duyên khó khăn thối đọa cho hành giả. Những chướng cảnh này là sự nóng bức, ồn ào, ứ tập, hoặc chỗ quá rét lạnh, hay nhiều trùng kiến muỗi mòng. Gặp cảnh này cũng nên uyển chuyển, đừng chấp theo hình thức, chỉ cầu được an tâm. Chẳng hạn như ở cảnh quá nóng bức, chẳng ngại gì mặc áo tràng mỏng lễ Phật, rồi ra ngoài chỗ mát mà trì niệm, đến khi xong lại trở vào bàn Phật phát nguyện hồi hướng. Hoặc gặp chỗ nhiều muỗi, có thể ngồi trong màn thưa mà niệm Phật. Như ở miền bắc Trung Hoa vì thời tiết quá lạnh, các sư khi lên chánh điện tụng kinh, cũng phải mang giày vớ và đội mũ cẩn thận. Có hàng Phật tử vì nhà nghèo, làm lụng vất vả, đi sớm về khuya, hoặc nợ nần thiếu hụt, rách rưới đói lạnh, vợ yếu con đau, không có chỗ thờ cúng trang nghiêm. Trong những hoàn cảnh này sự tu tập thật ra rất khó, phải có thêm sự nhẫn nại cố gắng, mới có thể thành công được. Hoặc có người vì nhiều chướng nghiệp, lúc không tu thì thôi, khi sắp vào bàn Phật lại nhức đầu chóng mặt và sanh đủ chứng bệnh, hay có khách viếng thăm và nhiều việc bất thường xảy đến. Gặp những cảnh như thế, phải cố gắng và khéo uyển chuyển tìm phương tu hành. Sự cố gắng uyển chuyển tùy trường hợp sai biệt mà ứng dụng chớ không thể nói hết ra được. Nên nhớ gặp hoàn cảnh bất đắc dĩ, phải chú trọng phần tâm, đừng câu nệ phần tướng, mới có thể dung

thông được. Cõi Ta Bà ác trược vẫn nhiều khổ lụy, nếu không có sức cố gắng kham nhẫn, thì sự tu hành khó mong thành tựu.

Thứ ba là “Thuận khảo”. Đây là một trong sáu loại khảo. Có người không gặp cảnh nghịch mà lại gặp cảnh thuận, như cầu gì được nấy, nhưng sự thành công đều thuộc duyên ràng buộc chớ không phải giải thoát. Có vị khi phát tâm muốn yên tu, bỗng cảnh danh lợi sắc thanh chợt đến, hoặc nhiều người thương mến muốn theo phụng sự gần bên. Thí dụ người xuất gia khi phát tâm tu, bỗng có kẻ đến thỉnh làm tọa chủ một ngôi chùa lớn; hoặc như người tại gia, thì có thơ mời làm tổng, bộ trưởng, hay một cuộc làm ăn mau phát tài. Đây là những cảnh thuận theo duyên đời quyến rũ người tu, rồi dẫn lần đến các sự phiền toái khác làm mất đạo niệm. Người ta chết vì lửa thì ít, mà chết vì nước lại nhiều, nên trên đường tu cảnh thuận thật ra đáng sợ hơn cảnh nghịch. Cảnh nghịch đôi khi làm cho hành giả tỉnh ngộ, dễ thoát ly niệm tham nhiễm, hoặc phần chí lo tu hành. Còn cảnh thuận làm cho người âm thầm thoái đạo lúc nào không hay, khi bừng tỉnh mới thấy mình đã lặn xa xuống dốc. Người xưa nói: “Việc thuận tốt được ba. Mê lụy người đến già.” Lời này đáng gọi là một tiếng chuông cảnh tỉnh. Thế nên duyên thử thách của sự thuận khảo rất vi tế, người tu cần phải lưu ý.

Thứ tư là “Nghịch khảo”. Đây là một trong sáu loại khảo. Trên đường đạo, nhiều khi hành giả bị nghịch cảnh làm cho trở ngại. Có người bị cha mẹ, anh em hay vợ chồng con cái ngăn trở hoặc phá hoại không cho tu. Có vị thân mang cố tật đau yếu mãi không lành. Có kẻ bị oan gia luôn theo đuổi tìm cách mưu hại. Có người bị vu oan giá họa, khiến cho ngôi tù chịu tra khảo hoặc lưu đày. Có vị bị sự tranh đua ganh ghét, hoặc bêu rêu nhiều tiếng xấu xa, làm cho khó an nhẫn. Điều sau này lại thường xảy ra nhiều nhưt. Những cảnh ngộ như thế đều do sức nghiệp. Lời xưa từng nói: “Hữu bất ngu chi dự, hữu câu toàn chi hủy,” nghĩa là ‘có những tiếng khen, những vinh dự bất ngờ, không đáng khen mà được khen; và có những sự kiện thật ra không đáng khinh chê, lại diễn thành cảnh khinh hủy chê bai trọn vẹn.’

Thứ năm là “Minh khảo”. Đây là một trong sáu loại khảo. Đây là sự thử thách rõ ràng trước mắt mà không tự tình ngộ. Chẳng hạn như một vị tài đức không bao nhiêu, nhưng được người bung bọ khen là nhiều đức hạnh, tài năng, có phước lớn, rồi sanh ra tự kiêu tự đắc, khinh thường mọi người, làm những điều càn dở, kết cuộc bị thảm bại. Hoặc có một vị đủ khả năng tiến cao trên đường đạo, nhưng bị kẻ khác gàn trở, như bảo ăn chay sẽ bị bệnh, niệm Phật trì chú nhiều sẽ bị đổ nghiệp, hay gặp nhiều việc không lành, rồi sanh ra e dè lo sợ, thối thất đạo tâm. Hoặc có những cảnh tự mình biết nếu tiến hành thì dễ rước lấy sự lỗi lầm thất bại, nhưng vì tham vọng hay tự ái, vẫn đeo đuổi theo. Hoặc đối với các duyên bên ngoài, tuy biết đó là giả huyễn nhưng không buông bỏ được, rồi tự chuốc lấy sự buồn khổ vào tâm. Kẻ dễ dãi nhẹ dạ thường hay bị phỉnh gạt. Khi chưa diệt được tham vọng thì dễ bị người khác dùng tiền tài, sắc đẹp hoặc danh vị lôi cuốn. Cho đến nếu còn tánh nóng nảy tất dễ bị người khích động, gánh lấy những việc phiền phức vào thân. Đây là những cạm bẫy của cả đời lẫn đạo, xin nêu ra để cùng nhau khuyến nhắc, nếu không dè dặt những điểm đó, sẽ vướng vào vòng chướng nghiệp. Đối với những duyên thử thách như thế, hành giả phải nhận định cho sáng suốt, và sanh lòng quả quyết tiến theo đường lối hợp đạo mới có thể thắng nó được.

Thứ sáu là “Ám Khảo”. Đây là một trong sáu loại khảo. Điều này chỉ cho sự thử thách trong âm thầm không lộ liễu, hành giả nếu chẳng khéo lưu tâm, tất khó hay biết. Có người ban sơ tinh tấn niệm Phật, rồi bởi gia kế lần sa sút, làm điều chi thất bại việc ấy, sanh lòng lo lắng chán nản trễ bỏ sự tu. Có vị công việc lại âm thầm tiến triển thuận tiện rồi ham mê đeo đuổi theo lợi lộc mà quên lãng sự tu hành. Có kẻ trước tiên siêng năng tụng niệm, nhưng vì thiếu sự kiểm điểm, phiền não ở nội tâm mỗi ngày tăng thêm một ít, lần lượt sanh ra biếng trễ, có khi đôi ba tháng hay một vài năm không niệm Phật được một câu. Có người tuy sự sống vẫn điều hòa đầy đủ, nhưng vì thời cuộc bên ngoài biến chuyển, thân thể nhà cửa nay đổi mai

dời, tâm mãi hoang mang hướng ngoại, bất giác quên bỏ sự trì niệm hồi nào không hay.

Ngoài ra, còn có những khảo đảo khác trong tu tập như thụy miên, hôn trầm, phóng dật, và trạo cử. Thụy miên có nghĩa là ngầy ngật. Theo tông nghĩa của Hữu Bộ Tiểu Thừa, “Tùy Miên” là một tên khác của phiền não. Trong khi tông nghĩa của phái Duy Thức Đại Thừa, đây là tên gọi chung cho chủng tử của “Phiền Não Chướng” và “Sở Tri Chướng” (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến). Hôn trầm có nghĩa là thần thờ (ngầy ngật). Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trơ lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trơ lì. Trạo cử có nghĩa là thao thức bồn chồn. Trạo cử (thân thể luôn nhúc nhích không yên, những phiền não khiến cho tâm xao xuyến không an tĩnh). Đặc tánh của phóng dật là không tinh lạng hay không thúc liễm thân tâm, như mặt nước bị gió lay động. Nhiệm vụ của phóng dật là làm cho tâm buông lung, như gió thổi phướn động. Nguyên nhân gần đưa tới bất phóng dật là vì tâm thiếu sự chăm chú khôn ngoan. Trạo cử hôn trầm là một trong những trở ngại cho thiền sinh là ngủ gục trong khi hành thiền. Có hai loại bệnh mà đa số thiền sinh thường mắc phải: trạo cử và hôn trầm. Nếu như tâm không bị vọng tưởng thì lại bị hôn trầm. Những hành giả dụng công tu tập mong đem hết nghị lực vào việc tham thiền sẽ không để cho ngủ gục không chế.

Phóng Dật có nghĩa là buông lung phóng túng. Đức Phật biết rõ tâm tư của chúng sanh mọi loài. Ngài biết rằng kẻ ngu si chuyên sống đời phóng dật buông lung, còn người trí thời không phóng túng. Do đó Ngài khuyên người có trí nỗ lực khéo chế ngự, tự xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng dật nay không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che. Đối với chư Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với người đã tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không buông lung đưa tới cõi bất tử, buông lung đưa tới đường tử sanh; người không buông lung thì không chết, kẻ buông lung thì sống như thân ma (21). Kẻ trí biết chắc điều ấy, nên gắng làm chứ không buông lung. Không buông lung thì đặng an vui trong các cõi Thánh (22). Nhờ kiên nhẫn, dũng mãnh tu thiền định và giải thoát, kẻ trí được an ổn, chứng nhập Vô thượng Niết bàn (23). Không buông lung, mà ngược lại cố gắng, hăng hái, chánh niệm, khắc kỷ theo tịnh hạnh, sinh hoạt đúng như pháp, thì tiếng lành càng ngày càng tăng trưởng (24). Bằng sự cố gắng, hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được (25). Người ám độn ngu si đắm chìm trong vòng buông lung, nhưng kẻ trí lại chăm giữ tâm mình không cho buông lung như anh nhà giàu chăm lo giữ cửa (26). Chớ nên đắm chìm trong buông lung, chớ nên

mê say với dục lạc; hãy nên cảnh giác và tu thiền, mới mong đặng đại an lạc (27). Nhờ trừ hết buông lung, kẻ trí không còn lo sợ gì. Bậc Thánh Hiền khi bước lên lầu cao của trí tuệ, nhìn lại thấy rõ kẻ ngu si ôm nhiều lo sợ, chẳng khác nào khi lên được núi cao, cúi nhìn lại muôn vật trên mặt đất (28). Tinh tấn giữa đám người buông lung, tinh táo giữa đám người mê ngủ, kẻ trí như con tuấn mã thẳng tiến bỏ lại sau con ngựa gầy hèn (29). Nhờ không buông lung, Ma Già lên làm chủ cõi chư Thiên, không buông lung luôn luôn được khen ngợi, buông lung luôn luôn bị khinh chê (30). Tỳ kheo nào thường ưa không buông lung hoặc sợ thấy sự buông lung, ta ví họ như ngọn lửa hồng, đốt tiêu tất cả kiết sử từ lớn chí nhỏ (31). Tỳ kheo nào thường ưa không buông lung hoặc sợ thấy sự buông lung, ta biết họ là người gần tới Niết bàn, nhất định không bị sa đọa dễ dàng như trước (32).”

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt nhất. Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chứ người khác làm sao nương được? Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu. Người nào trước buông lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vàng trắng ra khỏi mây mù. Nếu muốn khuyên người khác nên làm như mình, trước hãy tự sửa mình rồi sau sửa người, vì tự sửa mình vốn là điều khó nhất. Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chốn rừng sâu. Chính các người là kẻ bảo hộ cho các người, chính các người là nơi nương náu cho các người. Các người hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình.”

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Làm người luôn có hai mươi điều khó: Nghèo nàn bô thí là khó; Giàu sang học đạo là khó; Bỏ thân mạng quyết chết là khó; Thấy được kinh Phật là khó; Sinh vào thời có Phật là khó; Nhẫn sắc nhẫn dục là khó; Thấy tốt không cầu là khó; Bị nhục không tức là khó; Có thể lực

không dựa là khó; Gặp việc vô tâm là khó; Học rộng nghiên cứu sâu là khó; Diệt trừ ngã mạn tự mãn là khó; Không khinh người chưa học là khó; Thực hành tâm bình đẳng là khó; Không nói chuyện phải trái là khó; Gặp được thiện tri thức là khó; Thấy tánh học Đạo là khó; Tùy duyên hóa độ người là khó; Thấy cảnh tâm bất động là khó; Khéo biết phương tiện là khó.” (Chương 12). Kẻ thoát được ác đạo sinh làm người là khó. Được làm người mà thoát được thân nữ làm thân nam là khó. Làm được thân nam mà sáu giác quan đầy đủ là khó. Sáu giác quan đầy đủ mà sanh vào xứ trung tâm là khó. Sanh vào xứ trung tâm mà gặp được thời có Phật là khó. Đã gặp Phật mà gặp cả Đạo là khó. Khởi được niềm tin mà phát tâm Bồ Đề là khó. Phát tâm Bồ đề mà đạt đến chỗ vô tu vô chứng là khó.”

---o0o---

172. Mười Lầm Lạc Thiên Giả Có Thể Bị Rơi Vào

Theo Bác Sơn Tham Thiên Cảnh Lục, được Vô Dị Nguyên Lai viết vào đầu thế kỷ thứ XVII, phái Thiên Bác Sơn đã đưa mười phương pháp thuần thực nghi tình và 10 lầm lạc mà Thiên giả có thể bị rơi vào. Thứ nhất là “Duy Trí”. Duy Trí ở đây nó ép buộc công án khoác những nội dung luận lý. Thứ nhì là “mô dạng bi quan của tâm trí”. Điều này khiến hành giả né tránh những hoàn cảnh không thích ý, trốn vào sự mặc nhiên tọa thị. Thứ ba là chủ trương tịnh mặc, nó khiến hành giả trấn áp các ý tưởng và cảm giác hầu chứng trạng thái tịch tĩnh hay ngoan không. Thứ tư là “cổ phân loại hay phê phán, tùy theo giải thích duy trí riêng biệt của mình, tất cả những công án do cổ nhân để lại. Thứ năm là cái hiểu biết cho rằng chẳng có gì hết trong sắc thân giả hợp này, mà trí thức của nó rọi xuyên qua các quan năng. Thứ sáu là trí thức này nương vào sắc thân mà tạo tác những hành vi thiện hay ác. Thứ bảy là chủ trương khổ hạnh, nó luống công bắt sắc thân chịu mọi hình thức ép xác. Thứ tám là cái ý tưởng tích chứa phúc báo, nhờ đó hành giả mong đạt tới Phật quả hay giải thoát rốt ráo. Thứ chín là chủ trương phóng dật,

không chịu ghép mình vào đạo hạnh, luân lý. Thứ mười là khoa trương và kiêu mạn.

---o0o---

173. Bắc Tông Thần Tú

Hoảng Nhân là một đại Thiên sư và ngài có nhiều đệ tử ưu tú, nhưng Huệ Năng và Thần Tú vượt hẳn tất cả những đệ tử khác. Đây chính là thời điểm mà Thiên chia thành hai tông Nam và Bắc. Hiểu được Thần Tú và giáo pháp của ông khiến chúng ta nhận định rõ ràng hơn về giáo pháp của Huệ Năng. Nhưng không may, chúng ta có rất ít tài liệu và giáo pháp của Thần Tú, vì sự suy tàn của tông phái này kéo theo sự thất tán văn học của ngài. Ngày nay chỉ còn lưu lại thủ bản “Bắc Tông Ngũ Đạo,” không hoàn chỉnh, cũng không phải do chính Thần Tú viết, cốt yếu viết lại những yếu chỉ do môn đệ của Thần Tú nắm được với sự tham khảo ý kiến của thầy họ. Ở đây chữ “Đạo” hay “Đường” hay “Phương tiện” trong tiếng Phạn, không được dùng theo một nghĩa đặc biệt nào, năm đường là năm cách quy kết giáo pháp của Bắc Tông với kinh điển Đại Thừa. Bắc Tông dạy rằng tất cả chúng sanh đều có tính Bồ Đề, giống như bản tánh của cái gương phản chiếu ánh sáng. Khi phiền não dấy lên, gương không thấy được, giống như bị bụi phủ. Theo lời dạy của Thần Tú là phải chế ngự và diệt được vọng niệm thì chúng sẽ ngừng tác động. Khi ấy tâm nhân được sự chiếu sáng của tự tánh không còn bị che mờ nữa. Đây giống như người ta lau cái gương. Khi không còn bụi, gương chiếu sáng và không còn gì ngoài ánh sáng của nó. Thần Tú đã viết rõ trong bài kệ trình Tổ như sau:

“Thân thị Bồ Đề thọ

Tâm như minh cảnh đài

Thời thời thường phát thức

Vật sử nhạ trần ai.”

(Thân là cây Bồ Đề,
Tâm như đài gương sáng
Luôn luôn siêng lau chùi
Chớ để bụi trần bám).

Thái độ của Thần Tú và các môn đệ của ngài tất nhiên dẫn đến phương pháp tĩnh tọa. Họ dạy cách nhập định qua sự tập trung và làm sạch tâm bằng cách trụ nó trên một ý niệm duy nhất. Họ còn tuyên bố rằng nếu khởi sự niệm quán chiếu ngoài cảnh thì sự diệt niệm sẽ cho phép nhận thức nội giới.

Năm giáo lý căn bản của Bắc Tông Thần Tú hay Bắc Tông Ngũ Đạo. Thứ nhất, thành Phật là giác ngộ cốt yếu là không khởi tâm. Thứ nhì, khi tâm được duy trì trong bất động, các thức yên tĩnh và trong trạng thái ấy, cánh cửa tri thức tối thượng khai mở. Thứ ba, sự khai mở tri thức tối thượng này dẫn đến sự giải thoát kỳ diệu của thân và tâm. Tuy nhiên, đây không phải là cảnh Niết Bàn tịch diệt của Tiểu Thừa và tri thức tối thượng do chư Bồ tát thành tựu đem lại hoạt tính không dính mắc của các thức. Thứ tư, hoạt tính không dính mắc này có nghĩa là sự giải thoát hai tướng thân tâm, sự giải thoát trong đó chân tướng các pháp được nhận thức. Thứ năm, con đường Nhất Thế, dẫn đến cảnh giới Chơn Như không biết, không ngại, không khác. Đó là giác ngộ.

---o0o---

174. Lo Lắng và Khổ Sở

Lo lắng và khổ sở là hai thứ độc hại sinh đôi. Chúng cùng hiện hữu trên thế gian này. Hễ bạn lo lắng là bạn khổ sở, và ngược lại; hễ bạn khổ sở là bạn lo lắng. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lo lắng là do chính tâm mình tạo ra, chứ không do thứ nào khác. Chúng ta tạo chúng trong tâm mình vì chúng ta không hiểu được nguy cơ của sự luyến chấp và những cảm giác vị kỷ. Muốn hàng phục những

trở ngại này chúng ta phải cố gắng quán sát và huấn luyện tâm, vì một cái tâm không được huấn luyện (tán loạn) chính là nguyên nhân chủ yếu của mọi trở ngại, kể cả lo lắng và khổ sở. Điều quan trọng là phải luôn có một cười cho chính mình và cho tha nhân trong bất cứ tình huống nào. Đức Phật dạy: “Lo âu chỉ khởi lên nơi những kẻ ngu muội, chứ không khởi lên nơi những người khôn ngoan.” Lo âu chỉ là một trạng thái tâm không hơn không kém. Chính những tư tưởng tiêu cực hay bất thiện sản sinh ra lo lắng khổ sở, trong khi những tư tưởng tích cực hay thiện lành sản sinh ra hạnh phúc và an lạc.

---o0o---

175. Bích Quán

Bích Quán là tên của một loại Thiền của Thiền tông Trung Quốc. Sau cuộc đối thoại với vua Lương Vũ Đế, ngài Bồ Đề Đạt Ma đi đến chùa Thiếu Lâm núi Tung Sơn, và tại nơi này người ta nói ngài đã quay mặt vào tường tọa thiền trong suốt chín năm liền. Ngài nói: “Khi tinh thần ngưng trụ trong cái định của ‘Bích Quán’ thì không còn thấy có ta có người. Thánh phàm một bực như nhau; nếu một mực kiên cố không lay chuyển, rốt ráo không lệ thuộc vào văn giáo và không còn tâm tưởng phân biệt nữa. Trong 9 năm trường, Ngài ngồi nhập định trước một vách tường, công phu “bích quán”. Ngài không hề nói với ai; ngài chỉ ngồi. Đến một hôm, có một vị sư người Hoa tên Thần Quang đến gần và xin được chỉ giáo, nhưng Bồ Đề Đạt Ma vẫn im lặng. Vị sư người Hoa lại hỏi xin chỉ giáo lần thứ nhì và thứ ba, nhưng Bồ Đề Đạt Ma vẫn tiếp tục im lặng. Vị sư người Hoa tiếp tục nài nỉ nhiều lần nữa, song Bồ Đề Đạt Ma vẫn không nhúc nhích. Sau cùng, thấy sự chân thành của nhà sư người Hoa, Bồ Đề Đạt Ma nhận thấy đây là người có thể nhận được giáo pháp của Ngài. Ngài quay lại nhìn vị sư và hỏi: “Ông muốn làm gì?” Thần Quang đáp: “Lâu nay con công phu quán tưởng để cho tâm con được an tịnh. Nhưng mỗi lúc quán tưởng, con bị phiền não quá nhiều khiến tâm con không an.

Xin thầy từ bi chỉ cho con cách an tâm!” Bồ Đề Đạt Ma mỉm cười đáp lại: “Đem cái tâm ấy ra đây, ta sẽ vì ông mà an nó cho.” Thần Quang dừng lại, tìm kiếm tâm mình một hồi lâu, đoạn nói: “Con tìm tâm con mãi mà không thấy.” Bồ Đề Đạt Ma tuyên bố: “Đó, vậy thì ta đã an nó cho ông rồi!” Nghe những lời này, tâm mê mờ của Thần Quang bỗng sáng ra. Một bức màn được vén lên. Thần Quang liền giác ngộ. Khi ông cho tâm là có thật, thì cái tâm vọng động quấy nhiễu ông khi ông quán tưởng. Nhưng nay ông không tìm thấy cái tâm vọng động đó, ông nhận ra chính tâm chính là vô tâm, rằng không có cái gì có thể quấy nhiễu. Và từ cái vô tâm đó ông nhận ra nhất tâm. Kể từ đó Thần Quang trở thành đệ tử của Bồ Đề Đạt Ma với Pháp hiệu là Huệ Khả. Sau khi tổ Bồ Đề Đạt Ma thị tịch, Huệ Khả được truyền y bát và trở thành Nhị Tổ Thiền Tông Trung Hoa.

---o0o---

176. Thiền Tĩnh Trụ

Trong tất cả các truyền thống Phật giáo đều có hai phẩm tính căn bản trong công phu thiền định: tịnh trú và quán sát. Nói chung, thiền tịnh trú được thực tập nhằm giải thoát tâm khỏi những tiếng rù rì từ bên trong và phát triển sức tập trung. Trong cả hai truyền thống Đại Thừa và Nguyên Thủy, hơi thở được vận dụng làm đối tượng của thiền tập, và hành giả tu tập để được một tâm thức tỉnh giác, tập trung vào sự cảm thọ của hơi thở từng giây từng phút. Lúc mới khởi đầu cố gắng tập trung, tâm thức chúng ta lộn xộn với những tiếng ồn ào của tạp niệm. Có một số phương cách thiền định nhằm giúp giải quyết trở ngại này. Chúng ta có thể thư giãn từng phần trong thân thể song song với việc xả bỏ những tạp niệm làm tâm mình phân tán. Một phương cách khác, hành giả chỉ đơn thuần ghi nhận sự có mặt của những ý tưởng hay những cảm thọ đang khởi lên, nhưng không để tâm cũng không truyền thêm sức mạnh cho chúng. Làm được như vậy thì những ý tưởng và những cảm thọ tự khởi lên rồi cũng tự lặn xuống. Một phương cách khác nữa là

niệm hồng danh Đức Phật (tên bất cứ Đức Phật nào mà mình muốn niệm) trong hơi thở vào, thở ra nhằm giúp tập trung tâm ý.

---o0o---

177. Tu Tập Buông Xả

Khi ngồi thiền một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỗi mết hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu đứng dậy để đi kinh hành. Hành giả đi thật chậm và không cần để ý đến hơi thở nữa, mà phải để ý đến từng bước chân. Nếu tâm chúng ta rong ruổi thì kéo nó trở về với oai nghi đi mà không cần dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Nếu hành giả ngừng lại và nhìn chung quanh, tâm lúc nào cũng phải tỉnh thức và nhận biết rõ ràng là mình đang làm gì. Khi chân chạm đất ta biết chân ta đang chạm đất. Đi bộ cũng là một cách thực tập chánh niệm. Khi chúng ta đang theo một thời khóa thiền chúng ta phải cố gắng luôn tỉnh giác ở mọi nơi. Khi ngồi, khi đi, khi làm việc, khi ăn, uống, nói, cười, mặc quần áo, hay ngay cả khi chúng ta không nói, vân vân, chúng ta phải luôn tỉnh thức. Nếu chân tay chúng ta bị tê trong lúc ngồi thiền, tự nhiên chà xát và co duì chúng cho thoải mái. Chúng ta cũng có thể nằm xuống để thư giãn; tuy nhiên, việc này chúng ta có thể làm sau thời thiền. Khi nằm xuống, nên tránh đừng nằm trên gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thõng dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi.

178. Ngã-Nhân-Chúng Sanh- và Thọ Giả Tướng

Tu Tập Vô Ngã Tướng, Vô Nhân Tướng, Vô Chúng Sanh Tướng, Vô Thọ Giả Tướng là một trong những tu tập quan trọng nhất của một Phật tử thuần thành. Kinh Kim Cang có dạy: “Vô Ngã Tướng, vô nhân tướng, vô chúng sanh tướng, vô thọ giả tướng.” Vô ngã tướng không có nghĩa là mình không tu mà lại bảo người khác tu dùm mình. Vô ngã tướng có nghĩa là không thấy có mình, tức là không cống cao ngã mạn, không tính toán lợi lộc cho riêng mình. Vô nhân tướng hay không thấy có người, nghĩa là mình không làm chướng ngại, hay không làm chuyện bất lợi cho người khác. Vô chúng sanh tướng hay không thấy có chúng sanh, nghĩa là coi vạn vật đều đồng một thể với chính mình. Vô thọ giả tướng hay không thấy có thọ mạng, nghĩa là mọi chúng sanh đều có quyền sống, bởi thế chúng ta không thể tước đoạt hoặc giết hại bất kỳ sinh mạng nào. Do đó khi tu đạo, bất kỳ lúc nào, không nên vì mình mà tính toán. Hãy luôn nghĩ đến người khác. Kinh Kim Cang lại dạy thêm rằng: “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh. Như lộ diệc như điện, ứng tác như thị quán.” (nghĩa là tất cả các pháp hữu vi, như mộng mị huyễn ảo. Như bọt bèo, bóng tối, như sương đọng, như điện chớp, phải quán sát như vậy). Vì vậy Đức Phật dạy: “Nhược dĩ sắc kiến ngã, dĩ âm thanh cầu ngã, thị nhân hành tà đạo, bất năng kiến Như Lai.” (nghĩa là nếu ai qua sắc tướng và âm thanh mà thấy mà cầu ta, kẻ đó tu tà đạo, chẳng bao giờ thấy được Như Lai). Như vậy, Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khi tu tập, đừng để cho âm thanh làm cho mình động tâm, đừng tùy theo sắc tướng mà làm cho ta xoay chuyển. Nếu không, dầu tu hành đã lâu, nhưng khi có được cảnh giới thì chấp trước vào cảnh giới. Đó là sai lầm. Phật tử chân thuần phải luôn nghe nhưng không để lọt vào tai, nhìn mà không có thấy. Khi đã không nghe, không thấy thì sẽ không còn bị cảnh giới quyến rũ và chuyên lay nữa.

179. Tu Tập Kỹ Luật Tâm Linh

Muốn tu tập kỹ luật tâm linh, việc trước tiên mà hành giả phải làm là cố gắng nắm bắt lấy hơi thở. Kinh Quán Niệm dạy về cách nắm hơi thở như sau: “Tỉnh thức khi thở vào và tỉnh thức khi thở ra. Khi thở vào một hơi dài, ta biết là ta đang thở vào một hơi dài. Khi thở ra một hơi dài, ta biết là ta đang thở ra một hơi dài. Thở vào một hơi ngắn, ta biết là ta đang thở vào một hơi ngắn. Thở ra một hơi ngắn, ta biết là ta đang thở ra một hơi ngắn. Ta tự tu tập ‘kinh qua trọn vẹn hơi thở nơi thân khi thở vào.’ Ta tự tu tập ‘kinh qua trọn vẹn hơi thở nơi thân khi thở ra.’ Ta tự tu tập là ta đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể trở nên tĩnh lặng. Ta tự tu tập là ta đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể trở nên tĩnh lặng.” Như vậy khi tu tập chúng ta nên biết xử dụng hơi thở để duy trì chánh niệm, bởi vì hơi thở là dụng cụ rất mâu nhiệm để đình chỉ loạn tưởng. Hơi thở là môi giới giữa thân và tâm. Mỗi khi tâm ý mình phân tán, dong ruổi, chúng ta nên dùng hơi thở để giữ nó lại.

Thứ nhì là phải biết đường lối qui củ của tâm linh. Theo quan điểm của Phật giáo, thiền là một thứ kỹ luật tâm linh, vì thiền giúp chúng ta ở mức độ nào đó kiểm soát được thái độ, tư tưởng và cảm xúc của chúng ta. Theo đạo Phật, trạng thái tâm của chúng ta bao gồm cả tư tưởng lẫn tình cảm thường hoang đàng và không được kiểm soát vì chúng ta thiếu sót phần kỹ luật tâm linh cần thiết để thuần hóa nó. Tâm chúng ta cũng giống như một con ngựa hoang không được kiểm soát. Chỉ có xuyên qua kỹ luật tâm linh mới có thể giúp chúng ta đi ngược lại sự hoang đàng và không kiểm soát của tâm này và giúp chúng ta có khả năng kiểm soát lại được tâm mình. Nếu chúng ta cố gắng thực tập kỹ luật tâm linh thì chúng ta sẽ có khả năng chú tâm vào một đối tượng thiện lành nhất định nào đó, một đối tượng có thể làm tăng khả năng tập trung của chúng ta đúng theo quan điểm của Phật giáo. Rồi sau

đó chúng ta áp dụng pháp quán phân tích (lý luận) do sự nhận biết sức mạnh và yếu điểm của các loại tư tưởng và cảm tình khác nhau, nhận biết những lợi hại của chúng, chúng ta có thể tăng cường những trạng thái tích cực của trạng thái tâm giúp đưa tới sự thanh thoát, an bình và hạnh phúc, cũng như làm giảm thiểu những thái độ, tư tưởng và tình cảm đưa đến khổ đau phiền não và thất vọng. Như vậy có hai cách kỷ luật tâm linh, cách thứ nhất là chỉ chú tâm vào một đối tượng trụ nơi tịnh lặng (chỉ quán), và cách thứ hai là quán sát hay phân tích. Thí dụ như thiền chỉ và thiền quán về “vô thường”. Nếu chúng ta chỉ chú tâm vào ý tưởng “vạn hữu vô thường”, ấy là thiền chỉ. Nếu chúng ta luôn áp dụng luận cứ vô thường trong vạn hữu, ấy là thiền quán. Nếu chúng ta thiền quán bằng cách luôn luôn áp dụng luận cứ vô thường vào vạn hữu, làm tăng thêm sự tin tưởng của chúng ta về luật vô thường trên vạn hữu, đó là chúng ta đang thiền quán. Tuy nhiên, người Phật tử phải cẩn thận vì những trở ngại luôn chờ chực chúng ta như sự tán loạn của tư tưởng, sự buồn chán hay hôn trầm, sự buông lung, và sự lãng xãng của tâm chúng ta. Nói tóm lại, thực hiện kỷ luật tâm linh là cực kỳ khó khăn, nhưng không phải là không thực hiện được. Phật tử thuần thành phải thực tập kỷ luật tâm bằng tất cả nghị lực và lòng thành.

Thứ ba là tĩnh lự tư tưởng. Chữ thiền nghĩa là “Tĩnh lự”, cũng dịch là “Tur duy tu”. Tur duy chính là “tham”, tĩnh lự nghĩa là ‘thời thời cần phát thức, vật sử nhạ trần ai.’ Tu tập tur duy tu chúng ta luôn tâm niệm, không giây phút nào rời: “Sáng như thế ấy, chiều như thế ấy.” Phải bằng vào tự tánh mà dụng công chứ không cầu ở hình tướng bên ngoài. Nếu gặp cảnh mà chạy theo cảnh, ắt sẽ đi lầm đường. Cảnh giới từ tự tánh sanh mới là cảnh giới chân thật. Pháp môn tĩnh lự đòi hỏi sự dụng công liên tục, triền miên, không lúc nào gián đoạn. Dụng công như kiêu gà ấp trứng. Tham thiền phải có kiên tâm, thành tâm và hăng tâm. Không thể có tâm kiêu ngạo, thấy mình cao hơn hoặc hay hơn người khác. Như có những tư tưởng đó, thì loại ma cuồng thiền sẽ nhập vào khiến cho công phu không có hiệu quả. Khi tham

thiền không nên sanh vọng tưởng. Có vọng tưởng thì chẳng có lợi ích gì, chỉ phí thời giờ mà thôi. Tham thiền phải có tâm nhẫn nại, tâm nghĩ về lâu dài. Bí quyết tham thiền là chữ “Nhẫn”, cái gì nhẫn không được cũng phải nhẫn, nhẫn đến cực điểm, thì bỗng nhiên trực ngộ. Nếu không kham nhẫn, không chịu đựng đau đớn, khó nhọc, khi gặp trở ngại sẽ bỏ cuộc.

---o0o---

Phần 5 (180-232)

180. Công Việc Hằng Ngày Trong Tự Viện

Phật tử tại gia nên biết cuộc sống hằng ngày của chư Tăng Ni để trân quý cuộc tu hành của họ. Cuộc sống và cuộc tu hằng ngày của chư Tăng Ni phải khéo hợp (thích hợp) với giới luật của nhà Phật. Mỗi ngày bắt đầu thật sớm với chư Tăng Ni. Trước khi mặt trời mọc rất lâu, họ đã tu tập và trì tụng những lời Phật dạy vào thời công phu sáng. Sau đó là thời tu tập thiền định và nghiên cứu kinh điển. Dù cuộc sống rất đơn giản, các thành viên trong Tăng đoàn đều có nhiệm vụ phải hoàn thành. Họ làm việc cật lực và cảm thấy hạnh phúc với những việc làm của họ. Ngoài ra, trong ngày họ còn phải đi vào các làng giảng dạy Phật pháp. Khi trở về chùa họ còn viết sách về Phật giáo, hoặc tạc tượng của Đức Bổn Sư. Họ chăm sóc tự viện và khu vườn của tự viện. Họ chuẩn bị lễ lạc trong tự viện. Bên cạnh đó, họ khuyến tấn các Phật tử tại gia tu tập và giúp đỡ những kế hoạch cho người cao niên và người bệnh trong cộng đồng. Ban tối, chư Tăng Ni còn có những thời tụng kinh, ngòai thiền và giảng dạy Phật pháp. Họ không dùng bữa cơm tối, mà dùng thời gian này để học tập kinh điển hay tọa thiền. Đối với mọi người, nhất là các vị sa di mới vào tu, thoát tiên thật khó để thức sớm và ngòai thiền, nhưng từ từ rồi họ cũng quen dần với cuộc sống hằng ngày trong tự viện. Ngoài ra, thiền sinh còn phải tham vấn hằng ngày với thầy, tức là hội kiến mỗi ngày với vị thiền sư được tiến hành về những thời thiền quyết liệt trong ngày hôm trước. Những câu trao đổi ngắn gọn và

vào trọng tâm với vị thiền sư không những chỉ làm bật dậy tuệ quán của thiền sinh mà còn tạo điều kiện để vị thiền sư gần gũi và đánh giá những kinh nghiệm hành thiền của đệ tử mình. Mối liên hệ trực tiếp và sâu sắc như vậy cũng nhằm giúp việc truyền tâm ấn giữa thầy và trò.

---o0o---

181. Sự Đắc Thành Trí Tuệ Trong Phật Giáo

Trí tuệ có nghĩa là bảm tánh thiên về tri thức. Trí và tuệ thường có chung nghĩa; tuy nhiên thông đạt sự tướng hữu vi thì gọi là “trí.” Thông đạt không lý vô vi thì gọi là “tuệ.” Trí Tuệ được mô tả là sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế, sự hiểu biết về lý nhân duyên, và những điều tương tự như vậy. Sự đắc thành trí huệ là sự đắc thành khả năng biến đổi học thuyết từ những đối tượng của trí tuệ thành kinh nghiệm thực tế cho cá nhân mình. Nói cách khác, trí tuệ theo Phật giáo là khả năng biến đổi những kiến thức về Tứ Diệu Đế và những điều tương tự học trong kinh điển thành chân lý hiện thực và sinh động. Muốn đạt được trí tuệ, trước nhất chúng ta phải trau dồi giới hạnh và phát triển sự định tĩnh nơi tinh thần. Nên nhớ rằng, đọc và hiểu kinh điển không phải là đạt được trí tuệ. Trí tuệ là đọc, hiểu và biến được những gì mình đã đọc hiểu thành kinh nghiệm hiện thực của cá nhân. Trí tuệ cho chúng ta khả năng “thấy được chân lý” hay “thấy sự thể đúng như sự thể” vì đạt được trí tuệ không phải là một bài tập về trí tuệ hay học thuật, mà là sự thấy biết chân lý một cách trực tiếp.

Trong Phật giáo, Trí Tuệ là đức tính cao cả nhất. Người ta thường dịch từ ngữ Bắc Phạn “Prajna” (pali-Panna) là trí tuệ, và cách dịch đó không được chính xác. Tuy nhiên, khi chúng ta bàn về truyền thống Phật giáo, chúng ta phải luôn nhớ rằng Trí Tuệ ở đây được dùng theo một ý nghĩa đặc biệt, thật đặc biệt trong lịch sử tư tưởng của nhân loại. Trí Tuệ được các Phật tử hiểu như là sự “quán tưởng các pháp một cách có phương pháp.” Điều này được chỉ bày rõ ràng theo định nghĩa của Ngài

Phật Âm: “Trí Tuệ có đặc tính thâm nhập vào bản chất của vạn pháp. Nhiệm vụ của nó là phá tan bóng tối của ảo tưởng che mắt tự tính của vạn pháp. Biểu hiện của trí tuệ là không bị mê mờ. Bởi vì “người nào nhập định biết và thấy rõ thực tướng, thiền định chính là nguyên nhân trực tiếp và gần nhất của trí tuệ.” Trí tuệ là khí giới của Bồ Tát vì tiêu diệt tất cả vô minh phiền não. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Trí tuệ biết được rằng tánh không là bản chất tối hậu của tất cả các pháp. Loại trí tuệ đặc biệt này là phương tiện duy nhất dùng để loại trừ vô minh và những trạng thái tâm nhiễu loạn của chúng ta. Trí tuệ này cũng là một khí cụ mạnh mẽ nhất dùng để hóa giải những dấu ấn nghiệp thức u ám. Hơn nữa, trí tuệ này khiến cho chúng ta có khả năng làm lợi lạc người khác một cách hiệu quả, vì nhờ nó mà chúng ta có thể chỉ dạy người khác phương pháp để tự họ cũng đạt được loại trí tuệ này. Loại trí tuệ thứ nhất là chìa khóa để dẫn đến giải thoát và giác ngộ. Để có thể đạt được loại trí tuệ này, chúng ta phải đầu tư mọi nỗ lực vào tu tập giáo lý nhà Phật và thực hành thiền định.

Trí tuệ biết được ngôn ngữ, lý luận, khoa học, nghệ thuật, vân vân. Loại trí tuệ này là loại bảm sanh; tuy nhiên, người ta tin rằng người có loại trí tuệ này là người mà trong nhiều kiếp trước đã tu tập và thực hành nhiều hạnh lành rồi. Trí tuệ biết cách làm cho người khác được lợi lạc. Trong đạo Phật, trí tuệ là quan trọng tối thượng, vì sự thanh tịnh có được là nhờ trí tuệ, do trí tuệ. Nhưng Đức Phật không bao giờ tán thán tri thức suông. Theo Ngài, trí phải luôn đi đôi với thanh tịnh nơi tâm, với sự hoàn hảo về giới: Minh Hạnh Túc. Trí tuệ đạt được do sự hiểu biết và phát triển các phẩm chất của tâm là trí, là trí tuệ siêu việt, hay trí tuệ do tu tập mà thành. Đó là trí tuệ giải thoát chứ không phải là sự lý luận hay suy luận suông. Như vậy Đạo Phật không chỉ là yêu mến trí tuệ, không xúi dục đi tìm trí tuệ, không có sự sùng bái trí tuệ, mặc dù những điều này có ý nghĩa của nó và liên quan đến sự sống còn

của nhân loại, mà đạo Phật chỉ khích lệ việc áp dụng thực tiễn những lời dạy của Đức Phật nhằm dẫn người theo đi đến sự xả ly, giác ngộ, và giải thoát cuối cùng.

Trí tuệ cơ bản vốn có nơi mỗi người chúng ta có thể lộ khi nào bức màn vô minh bị vệt bỏ qua tu tập. Theo Đức Phật, trí tuệ là một phẩm hạnh cực kỳ quan trọng vì nó tương đương với chính sự giác ngộ. Chính trí tuệ mở cửa cho sự tự do, và trí tuệ xóa bỏ vô minh, nguyên nhân căn bản của khổ đau phiền não. Người ta nói rằng chặt hết cành cây hay thậm chí chặt cả thân cây, nhưng không nhổ tận gốc rễ của nó, thì cây ấy vẫn mọc lại. Tương tự, dù ta có thể loại bỏ luyến chấp vắng cách từ bỏ trần tục và sân hận với tâm từ bi, nhưng chừng nào mà vô minh chưa bị trí tuệ loại bỏ, thì luyến chấp và sân hận vẫn có thể nảy sinh trở lại như thường. Về phần Đức Phật, ngay hôm Ngài chứng kiến cảnh bất hạnh xảy ra cho con trùng và con chim trong buổi lễ hạ điền, Ngài bèn ngồi quán tưởng dưới gốc cây hồng táo gần đó. Đây là kinh nghiệm thiền định sớm nhất của Đức Phật. Về sau này, khi Ngài đã từ bỏ thế tục để đi tìm chân lý tối thượng, một trong những giới luật đầu tiên mà Ngài phát triển cũng là thiền định. Như vậy chúng ta thấy Đức Phật đã tự mình nhấn mạnh rằng trí tuệ chỉ có thể đạt được qua thiền định mà thôi.

Ngoài ra, còn có những khả năng khác của Trí Tuệ. Thứ nhất là tác dụng phân biệt sự lý. Thứ nhì là sức giải nghi của tuệ. Thứ ba tuệ là sự cấu tạo của Chánh Kiến và Chánh Tư Duy. Trí tuệ cơ bản vốn có nơi mỗi người chúng ta có thể lộ khi nào bức màn vô minh bị vệt bỏ qua tu tập. Theo Đức Phật, trí tuệ là một phẩm hạnh cực kỳ quan trọng vì nó tương đương với chính sự giác ngộ. Chính trí tuệ mở cửa cho sự tự do, và trí tuệ xóa bỏ vô minh, nguyên nhân căn bản của khổ đau phiền não. Người ta nói rằng chặt hết cành cây hay thậm chí chặt cả thân cây, nhưng không nhổ tận gốc rễ của nó, thì cây ấy vẫn mọc lại. Tương tự, dù ta có thể loại bỏ luyến chấp vắng cách từ bỏ trần tục và sân hận với tâm từ bi, nhưng chừng nào mà vô minh chưa bị trí tuệ loại bỏ, thì luyến chấp và sân hận vẫn có thể nảy sinh trở lại như thường. Về phần Đức Phật, ngay hôm Ngài chứng kiến cảnh bất hạnh xảy ra

cho con trùng và con chim trong buổi lễ hạ điền, Ngài bèn ngồi quán tưởng dưới gốc cây hồng táo gần đó. Đây là kinh nghiệm thiền định sớm nhất của Đức Phật. Về sau này, khi Ngài đã từ bỏ thế tục để đi tìm chân lý tối thượng, một trong những giới luật đầu tiên mà Ngài phát triển cũng là thiền định. Như vậy chúng ta thấy Đức Phật đã tự mình nhấn mạnh rằng trí tuệ chỉ có thể đạt được qua thiền định mà thôi

Tu tập trí tuệ là kết quả của giới và định. Dù trí huệ quan hệ tới nhân quả. Những ai đã từng tu tập và vun trồng thiện căn trong những đời quá khứ sẽ có được trí tuệ tốt hơn. Tuy nhiên, ngay trong kiếp này, nếu bạn muốn đoạn trừ tam độc tham lam, sân hận và si mê, bạn không có con đường nào khác hơn là phải tu giới và định hầu đạt được trí tuệ ba la mật. Với trí huệ ba la mật, bạn có thể tiêu diệt những tên trộm này và chấm dứt khổ đau phiền não. Trí tuệ là một trong ba pháp tu học quan trọng trong Phật giáo. Hai pháp kia là Giới và định. Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện thì tâm định ở mức độ cao là phương tiện để thành đạt trí tuệ hay tuệ minh sát. Tuệ bao gồm chánh kiến và chánh tư duy, tức là hai chi đầu trong Bát Chánh Đạo. Trí tuệ giúp chúng ta phá tan lớp mây mờ si mê bao phủ sự vật và thực chứng thực tướng của vạn pháp, thấy đời sống đúng như thật sự, nghĩa là thấy rõ sự sanh diệt của vạn hữu.

---o0o---

182. Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm và Thiền Tập

Đức Phật đã dạy nhiều về việc phát triển và tu tập chuyên tâm, chú tâm và tinh thức trong Kinh “Nhập Tức Xuất Tức Niệm”. Đức Thế Tôn giảng Kinh “Nhập Tức Xuất Tức Niệm” tại thành Xá Vệ, trong khu Đông Viên, giảng đường Lộc Mẫu, khi Ngài cùng với rất nhiều vị Thượng Tọa có thời danh, có danh xưng, như Tôn giả Xá Lợi Phất, Tôn giả Mục Kiền Liên, Tôn giả Đại Ca Diếp, Tôn giả Ma Ha Ca Chiên Diên, Tôn giả Đại Câu Hy La, Tôn giả Đại Kiếp Tân Na, Tôn giả Đại

Thuần Đà, Tôn giả A Na Luật, Tôn giả Ly Bà Đa, Tôn giả A Nan, cùng với nhiều bậc Thượng Tọa đệ tử khác có thời danh, có danh xưng. Đức Thế Tôn dạy: “Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những A La Hán, các lậu hoặc đã đoạn trừ, phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, mục đích đã thành đạt, kiết sử đã đoạn tận, được giải thoát nhờ chánh trí. Này các Tỳ Kheo, có những bậc Tỳ Kheo như vậy trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo đã đoạn trừ ngũ hạ phần kiết sử, được hóa sanh, từ ở đây được nhập Niết Bàn, không còn phải trở lại đời này nữa. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo đã đoạn trừ ba kiết sử, đã làm cho mọi lược tham, sân, si, là bậc Nhất Lai, sau khi sanh vào đời này một lần nữa, sẽ đoạn tận khổ đau. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo đã đoạn trừ ba kiết sử đã đoạn trừ ba kiết sử, là bậc Dur Lưu, không còn đọa vào ác đạo, chắc chắn sẽ được giác ngộ. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn niệm xứ. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn chánh cần. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bốn như ý túc. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập ngũ căn. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú

tâm, tu tập ngũ lực. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập thất giác chi. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bát chánh đạo. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập từ tâm. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bi tâm. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập hỷ tâm. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập xả tâm. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập bất tịnh. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập vô thường tưởng. Các bậc Tỳ Kheo như vậy, này các Tỳ Kheo, có mặt trong chúng Tỳ Kheo này. Này các Tỳ Kheo, trong chúng Tỳ Kheo này, có những Tỳ Kheo là những vị sống chuyên tâm, chú tâm, tu tập Nhập Tức Xuất Tức Niệm. Nhập Tức Xuất Tức Niệm, này các Tỳ Kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, đưa đến quả lớn. Nhập Tức Xuất Tức Niệm, này các Tỳ Kheo, được tu tập, được làm cho sung mãn, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Bốn niệm xứ được tu tập, làm

cho sung mãn, khiến cho thất giác chi được viên mãn. Thất giác chi được tu tập, làm cho sung mãn, khiến cho minh giải thoát được viên mãn.”

Như thế nào là tu tập Nhập Tức Xuất Tức Niệm? Như thế nào làm cho sung mãn? Như thế nào là quả lớn, công đức lớn? Ở đây, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và trú niệm trước mặt. Chánh niệm, vị ấy thở vô; chánh niệm vị ấy thở ra. Thở vô dài, vị ấy biết mình đang thở vô dài. Hay thở ra dài, vị ấy biết mình đang thở ra dài. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết mình đang thở vô ngắn. Hay thở ra ngắn, vị ấy biết mình đang thở ra ngắn. Vị ấy tập: “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “An tịnh toàn thân tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Cảm giác an tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Cảm giác an tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Cảm giác về tâm, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Quán vô thường, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Quán vô thường, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Quán ly tham, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Quán ly tham, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Quán từ bỏ, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Quán đoạn từ bỏ, tôi sẽ thở ra.” Nhập Tức Xuất Tức Niệm, này các Tỳ Kheo, tu tập như vậy, làm cho sung mãn như vậy, được quả lớn, được công đức lớn.”

Tu tập Nhập tức xuất tức niệm khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn. Khi nào, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, vị ấy biết là mình đang thở vô dài. Hay khi thở ra dài, vị ấy biết là mình đang thở ra dài. Hay thở vô ngắn, vị ấy biết là mình đang thở vô ngắn. Hay thở ra ngắn, vị ấy biết là mình đang thở ra ngắn. Vị ấy tập: “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “An tịnh thân hành, tôi sẽ thở ra.” Trong khi tùy quán thân thể trên thân thể, này các Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỳ Kheo, đối với các thân, Ta đây nói là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, này các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán thân thể trên thân thể, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các vị Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo nghĩ rằng vị ấy tập: “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở vô”; vị ấy tập: “Cảm giác hỷ thọ, tôi sẽ thở ra”; vị ấy tập: “Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở vô”; vị ấy tập: “Cảm giác lạc thọ, tôi sẽ thở ra”; vị ấy tập: “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở vô”; vị ấy tập: “Cảm giác tâm hành, tôi sẽ thở ra”; vị ấy tập: “An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở vô”; vị ấy tập: “An tịnh tâm hành, tôi sẽ thở ra.” Trong khi tùy quán thọ trên các thọ, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Này các Tỳ Kheo, đối với các thọ, Ta đây nói là một, tức là thở vô thở ra. Do vậy, này các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán thọ trên các thọ, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nghĩ vị ấy tập: “Cảm giác tâm, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Cảm giác tâm, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Với tâm hân hoan, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Với tâm Thiên định, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Với tâm Thiên định, tôi sẽ thở ra.” Vị ấy tập: “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở vô.” Vị ấy tập: “Với tâm giải thoát, tôi sẽ thở ra.” Trong khi tùy quán tâm trên tâm, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tinh giác, chánh

niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nay các Tỳ Kheo, sự tu tập nhập tức xuất tức niệm không thể đến với kẻ thất niệm, không có tỉnh giác. Do vậy, nay các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán tâm trên tâm, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời.

Khi nào nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo nghĩ vị ấy tập: “Quán vô thường, tôi sẽ thờ vô.” Vị ấy tập: “Quán vô thường, tôi sẽ thờ ra.” Vị ấy tập: “Quán ly tham, tôi sẽ thờ vô.” Vị ấy tập: “Quán ly tham, tôi sẽ thờ ra.” Vị ấy tập: “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ vô.” Vị ấy tập: “Quán đoạn diệt, tôi sẽ thờ ra.” Vị ấy tập: “Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ vô.” Vị ấy tập: “Quán từ bỏ, tôi sẽ thờ ra.” Trong khi tùy quán pháp trên pháp, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Vị ấy, do đoạn trừ tham ưu, sau khi thấy với trí tuệ, khéo nhìn sự vật với niệm xả ly. Do vậy, nay các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán pháp trên các pháp, vị Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời. Nhập tức xuất tức niệm, nay các Tỳ Kheo, được tu tập như vậy làm cho sung mãn như vậy, khiến cho bốn niệm xứ được viên mãn.

Về phân tu tập Tứ niệm xứ sao cho Thất giác chi được viên mãn, Đức Thế Tôn dạy: “Nay các Tỳ Kheo, trong khi tùy quán thân trên thân, Tỳ Kheo trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời, trong khi ấy, niệm không hôn mê của vị ấy được an trú. Trong khi niệm không hôn mê của vị ấy cũng được an trú, nay các Tỳ Kheo, trong khi ấy niệm giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ Kheo, trong khi ấy, Tỳ Kheo tu tập niệm giác chi. Trong khi ấy niệm giác chi được Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn. Nay các Tỳ Kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thâm sát pháp ấy. Nay các Tỳ Kheo, trong khi trú với chánh niệm như vậy, Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thâm sát pháp ấy, trong khi ấy trạch pháp giác chi được bắt đầu khởi lên với Tỳ Kheo. Trong khi ấy, Tỳ Kheo tu tập trạch pháp giác chi. Trong khi ấy trạch pháp giác chi được Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn. Nay các Tỳ Kheo, trong khi trú với chánh niệm như

vậy, Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên với vị Tỳ Kheo. Nay các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo với trí tuệ suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy, sự tinh tấn không thụ động được bắt đầu khởi lên với Tỳ Kheo ấy. Trong khi ấy tinh tấn giác chi được Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn. Hỷ không liên hệ đến vật chất được khởi lên nơi vị tinh tấn tinh cần. Nay các Tỳ Kheo, trong khi hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên nơi Tỳ Kheo tinh tấn tinh cần, trong khi ấy hỷ giác chi bắt đầu khởi lên trong vị Tỳ Kheo. Trong khi ấy hỷ giác chi được vị Tỳ Kheo tu tập đi đến viên mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Nay các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy, khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ Kheo. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ Kheo tu tập. Trong khi ấy, khinh an giác chi được Tỳ Kheo làm cho đi đến sung mãn. Một vị có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nay các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo có thân khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ Kheo này. Trong khi ấy định giác chi được Tỳ Kheo tu tập. trong khi ấy định giác chi được Tỳ Kheo làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly. Nay các Tỳ kheo, trong khi Tỳ Kheo làm với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi được Tỳ Kheo tu tập. trong khi ấy xả giác chi được vị Tỳ Kheo làm cho đi đến sung mãn. Nay các Tỳ Kheo, trong khi quán thọ trên các cảm thọ như trên, quán tâm trên tâm, quán pháp trên các pháp, Tỳ Kheo an trú, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm với mục đích điều phục tham ưu ở đời, trong khi ấy niệm của vị ấy được an trú, không có hôn mê. Nay các Tỳ Kheo, trong khi niệm của Tỳ Kheo được an trú, không có hôn mê, niệm giác chi trong khi ấy được bắt đầu khởi lên trong vị Tỳ Kheo này. Niệm giác chi trong khi ấy được vị Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy an trú với chánh niệm như vậy, suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ. Nay các Tỳ Kheo, trong khi an trú với

chánh niệm như vậy, vị ấy suy tư, tư duy, thẩm sát với trí tuệ. Trạch giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên trong vị Tỳ Kheo. Trạch pháp giác chi trong khi ấy được vị Tỳ Kheo tu tập để đi đến sung mãn, tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị ấy. Nay các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo suy tư, tư duy, thẩm sát pháp ấy với trí tuệ, và tinh tấn không thụ động bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ Kheo ấy, tinh tấn giác chi trong khi ấy bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ Kheo. Tinh tấn giác chi được Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Đối với vị ấy tinh cần tinh tấn, hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên. Nay các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo tinh cần tinh tấn và hỷ không liên hệ đến vật chất khởi lên, hỷ giác chi khi ấy bắt đầu được khởi lên nơi Tỳ Kheo. Hỷ giác chi trong khi ấy được Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Thân của vị ấy được tâm hoan hỷ trở thành khinh an, tâm cũng được khinh an. Nay các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo nói với ý hoan hỷ được thân khinh an, được tâm cũng khinh an, trong khi ấy khinh an giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ Kheo. Trong khi ấy khinh an giác chi được vị Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Một vị có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh. Nay các Tỳ Kheo, trong khi vị ấy có tâm khinh an, an lạc, tâm vị ấy được định tĩnh, trong khi ấy định giác chi bắt đầu khởi lên nơi vị Tỳ Kheo. Trong khi định giác chi được vị Tỳ Kheo tu tập làm cho đi đến sung mãn. Vị ấy với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly. Nay các Tỳ Kheo, trong khi Tỳ Kheo với tâm định tĩnh như vậy, khéo nhìn sự vật với ý niệm xả ly, trong khi ấy xả giác chi bắt đầu khởi lên nơi Tỳ Kheo. Trong khi ấy xả giác chi được vị Tỳ Kheo này tu tập làm cho đi đến sung mãn. Nay các Tỳ Kheo, bốn niệm xứ được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy khiến cho thất giác chi được sung mãn.”

Về phần tu tập Thất giác chi sao cho Minh Giải thoát được viên mãn, Đức Phật dạy: “Ở đây, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo tu tập niệm giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly, tu tập trạch pháp giác chi..., tu tập tinh tấn giác chi..., tu tập hỷ giác chi..., tu tập khinh an giác chi..., tu tập

định giác chi..., tu tập xả giác chi, liên hệ đến viễn ly, liên hệ đến ly tham, liên hệ đến diệt, hướng đến xả ly. Nay các Tỳ Kheo, thất giác chi được tu tập như vậy, được làm cho sung mãn như vậy, khiến cho mình giải thoát được viên mãn.” Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỳ Kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy.

---o0o---

183. Kiến Thức Bát Nhã

Theo các truyền thống Phật giáo, có ba loại kiến thức Bát Nhã. Thứ nhất là Thực tướng bát nhã. Đây là loại trí huệ đạt được khi đã đáo bỉ ngạn. Thứ nhì là Quán chiếu bát nhã. Đây là trí huệ cần thiết khi thật sự đáo bỉ ngạn. Thứ ba là Phương tiện Bát Nhã (Văn tự Bát nhã). Đây là trí huệ hiểu biết chư pháp giả tạm và luôn thay đổi. Đây là trí huệ cần thiết đưa đến ý hướng “Đáo Bỉ Ngạn”. Ngoài ra, còn có nhiều loại Trí Bát Nhã khác. Thứ nhất là Bát Nhã Ba la mật hay Trí Bát Nhã. Đây là loại trí hiểu rõ các pháp, giữ vững trung đạo. Sự tu tập trí tuệ và tâm linh của một vị Bồ Tát đến giai đoạn đạt được trí ba la mật, từ đó các ngài thăng tiến tức thời để chuyển thành một vị Phật toàn giác. Sự kiện ý có nghĩa nhất của trình độ này và biểu tượng cao nhất của sự thành tựu tối thượng của Bồ Tát là bước vào trạng thái thiền định của tâm cân bằng được khởi lên từ trí tuệ bất nhị của tánh không. Đây cũng là bước khởi đầu của Bồ Tát vào cổng nhất thiết trí của một vị Phật, tức là trí tuệ tinh hoa nhất. Trí tuệ ba la mật có một phẩm chất phân tích như một đặc tính đặc thù của trí bất nhị phát khởi khi Bồ Tát đạt đến giai đoạn trí ba la mật. Vì vậy, trí tuệ bình thường nghiêng về phần tri giác trong khi trí tuệ ba la mật lại nghiêng về phần trực giác. Loại Bát Nhã thứ nhì là Trí Bát Nhã Bồ Đề. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Này thiện tri thức, Trí Bát Nhã Bồ Đề, người đời vốn tự có, chỉ nhân vì tâm mê không thể tự ngộ, phải nhờ đến đại thiện tri thức chỉ đường mới thấy được tánh. Phải biết người ngu người trí, Phật tánh vốn không khác, chỉ duyên mê ngộ không đồng, do đó nên có ngu trí. Nay tôi

vì nói pháp Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật, khiến cho các ông, mỗi người được trí tuệ, nên chí tâm lắng nghe, tôi vì các ông mà nói. Nay thiện tri thức, có người trọn ngày miệng tụng Bát Nhã nhưng không biết tự tánh Bát Nhã, ví như nói ăn mà không no, miệng chỉ nói không, muôn kiếp chẳng được thấy tánh, trọn không có ích gì.”

Thứ ba là Bát Nhã Bất Khả Tư Nghì hay Bất Khả Tư Nghì Trí. Đây là cái biết hay cái trí vượt ngoài sự hiểu biết bình thường hay là cảnh giới trí tuệ bất tư nghì của chư Như Lai (bất tư nghì chư Như Lai trí tuệ cảnh giới). Thứ tư là Bát Nhã Bình Đẳng Tánh hay Bình Đẳng Tánh Trí. Đây là cái trí vượt ra ngoài sự phân biệt Tôi Anh, do đó mà dứt bỏ được cái ý niệm về ngã. Cái trí xem mọi sự mọi vật đều bình đẳng như nhau. Nhờ có trí này mà người ta khởi lên tâm đại bi. Theo lý thuyết Duy Thức, một khi bình đẳng tánh trí khởi lên thì bốn thứ ô nhiễm tự ái, tự kiến, kiêu mạn và si mê đều tan biến. Thứ năm là Bát Nhã Căn Bản hay Căn Bản Trí, còn được gọi là Chân Trí, Chánh Trí, Như Lý Trí, Vô Phân Biệt Trí, nghĩa là hiểu biết rõ chân lý mà không có sự phân biệt năng duyên hay sở duyên, đây là trí sanh ra nhất thiết chân lý và công đức, đối lại với “hậu đắc trí”. Thứ sáu là Chánh Bát Nhã hay Chánh Trí. Đây là loại trí huệ chân chánh. Theo Thiên Sư D. T. Suzuki trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, đây là một trong năm pháp tướng. Trí huệ chân chánh thấy rõ những lỗi lầm của sự phân biệt của phàm phu. Chánh trí bao gồm hiểu đúng bản chất của Danh và Tướng như là sự xác nhận và quyết định lẫn nhau. Chánh trí là ở chỗ nhìn thấy cái tâm không bị dao động bởi các đối tượng bên ngoài, ở chỗ không bị mang đi xa bởi nhị biên như đoạn diệt hay thường hằng, và ở chỗ không bị rơi vào trạng thái của Thanh Văn hay Duyên Giác, hay luận điệu của các triết gia. Thứ bảy là Diệt Đế Bát Nhã hay Diệt Trí: Cái trí chiếu rõ đạo lý Diệt Đế, dứt khổ trừ phiền não. Thứ tám là Diệu Quán Sát Bát Nhã hay Diệu Quán Sát Trí. Một trong năm trí được nói đến trong kinh điển của tông Chân Ngôn. Trí chuyên từ ý thức mà được, trí phân biệt các pháp hảo diệu phá nghi, tương ứng với nước và Phật A Di Đà ở Tây phương. Theo Tịnh Độ và Chân Tông, Phật A Di Đà

thù thắng hơn cả trong số Ngũ Trí Như Lai; mặc dù quốc độ của Ngài ở Tây Phương chứ không ở trung ương. Trong số Ngũ Trí Như Lai, Đức Phật A Di Đà ở phương Tây có thể đồng nhất với Trung ương Đại Nhật Như Lai, là Đức Phật của Pháp Giới Thế Tánh. Các bản nguyện của Đức A Di Đà, sự chứng đắc Phật quả Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ, và sự thiết lập Cực Lạc quốc độ đã được mô tả đầy đủ trong Kinh A Di Đà. Thứ chín là Đẳng Giác Bát Nhã hay Đẳng Giác Trí, còn gọi là Tịch Chiếu Huệ, hay trí huệ của Bồ tát ở Đẳng Giác Vị đã quán triệt thực tánh và thực tướng của Niết Bàn. Thứ mười là Định Bát Nhã hay Định Trí, hay Định Tuệ. Đây là loại trí tuệ có được từ định tâm, một trong bốn loại trí huệ. Thứ mười một là Đoạn Bát Nhã hay Đoạn Trí. Đây là loại trí của sự đoạn diệt hoàn toàn. Khi cái trí của sự đoạn diệt hoàn toàn (kshayajnana) được thể chứng thì sẽ không bao giờ còn sự xác định về các phiền não nữa. Thứ mười hai là Giải Thoát Bát Nhã hay Giải Thoát Trí, hay Tuệ Giải Thoát. Các vị A La Hán chỉ đắc được tuệ chứng giải thoát, chỉ thích giác ngộ đạo lý, chứ không thích tác dụng công đức của sự việc, nên chỉ đoạn được kiến tư phiền não hay chướng ngại của trí tuệ vô lậu, chứ không lìa bỏ được chướng ngại của thiền định, ví như người thích truy cầu tìm hiểu chứ không thích hành trì. Thứ mười ba là Hậu Đắc Bát Nhã hay Hậu Đắc Trí. Còn gọi là Phân Biệt Trí, tức là cái trí chân chánh, sâu kín, ngầm hợp chân như, trí sở đắc theo sau căn bản trí. Trí khởi lên từ căn bản trí. Trí có thể phân biệt hiện tượng hay sự tướng hữu vi, đối lại với vô phân biệt hay căn bản thực trí của Đức Phật. Thứ mười bốn là Khổ Loại Bát Nhã hay Khổ loại trí. Đây là một trong tám trí, vô lậu trí hay chân trí sáng suốt do quán “khổ đế” mà đắc được (thoát khỏi khổ đau phiền não trong luân hồi sanh tử) trong các cõi (dục, sắc và vô sắc). Thứ mười lăm là Khổ Loại Nhãn Bát Nhã hay Khổ Loại Nhãn Trí. Một trong tám loại nhãn khởi lên từ “khổ loại trí” quán. Khổ loại trí nhãn là nhân, khổ loại trí là quả. Thứ mười sáu là Khổ Pháp Bát Nhã hay Khổ Pháp Trí. Một trong Bát Trí, do quán khổ đế ở cõi dục giới mà phát sanh trí huệ sáng suốt, chặt đứt mê hoặc. Thứ mười

bảy là Kiến Bát Nhã hay Kiến Trí, hay Kiến Huệ (kiến tuệ), khởi lên do tu tập thiền định (do sự tu tập thiền định mà được phát trí tuệ về các thứ kiến chấp). Thứ mười tám là Lưu Tận Bát Nhã hay Lưu tận trí. Lưu tận trí hiện chứng thực tế khởi Bồ Tát hạnh chẳng đoạn diệt. Thứ mười chín là Pháp Bát Nhã hay Loại Trí. Trí tuệ quán xét Tứ Đế của Dục giới gọi là Pháp Trí, ví với trí tục hay loại trí quán xét tứ đế của hai giới cao hơn là Sắc giới và Vô sắc giới. Thứ hai mươi là Nhân Bát Nhã hay Nhân trí hay tuệ nhân. Đây là con mắt trí tuệ thấy vạn hữu giai không. Với con mắt này, Bồ Tát ném cái nhìn vào tất cả những cái kỳ diệu và bất khả tư nghì của cảnh giới tâm linh, thấy tận hố thẳm sâu xa nhất của nó. Thứ hai mươi một là Nhân Vô Ngã Bát Nhã hay Nhân Vô Ngã Trí. Trí huệ của một con người vô ngã. Cái trí biết rằng không có cái ngã hay linh hồn. Thứ hai mươi hai là Nhất Thiết Trí Bát Nhã hay Nhất Thiết Trí Trí. Đây là trí tuệ của chư Phật (bồ đề, toàn giác và thanh tịnh). Thứ hai mươi ba là Như Lai Bát Nhã hay Như Lai Trí. Chư Bồ Tát biết Như Lai trí vô biên nên chẳng dùng chùng ngăn đo lường (chư Bồ Tát biết tất cả văn tự thế gian nói ra đều có chùng ngăn, đều chẳng biết được Như Lai trí huệ). Thứ hai mươi bốn là Pháp Vô Ngã Bát Nhã hay Pháp Vô Ngã Trí. Năng lực về nhận biết nhờ đó mà cái chân lý về “Pháp Vô Ngã” được chấp nhận. Thứ hai mươi lăm là Pháp Vô Ngại Bát Nhã hay Pháp Vô Ngại Trí. Trí tuệ hay khả năng giảng giải đúng theo Chánh Pháp một cách vô ngại. Thứ hai mươi sáu là Quả Duy Bát Nhã hay Quả duy Trí. Trí tuệ đạt được do tư duy và quán sát cái lý của duy thức (tâm và tứ), bao gồm bốn thức đầu trong bát thức. Thứ hai mươi bảy là Quán Sát Bát Nhã hay Quán Sát Trí. Đây là cái trí thấy suốt vào tự tính của hiện hữu là cái trí vượt khỏi tứ cú hay bốn mệnh đề của sự phân biệt. Đây là một trong hai loại trí được nói đến trong Kinh Lăng Già. Quán sát trí là trí tuyệt đối, tương đương với Viên Thành Thực Trí. Chữ Phạn Pravicaya nghĩa là tìm tòi xuyên suốt hay khảo sát tường tận, và cái trí được định tính như thế thâm nhập vào bản chất căn bản của tất cả các sự vật, là cái vượt khỏi phân tích lý luận, và không thể được diễn tả bằng

mệnh đề nào trong tứ cú. Thứ hai mươi tám là Quán Bát Nhã hay Quán trí (quán huệ). Trí tuệ quán sát thấu hiểu được chân lý. Thứ hai mươi chín là Sanh Đắc Bát Nhã hay Sanh Đắc Trí (Sinh Đắc Tuệ). Bẩm sinh trí tuệ, một trong bốn loại trí huệ. Thứ ba mươi là Tất Cánh Bát Nhã hay Tất cánh trí. Đây là loại trí huệ tối thượng. Thứ ba mươi một là Tha Tâm Bát Nhã hay Tha Tâm Trí. Trí thứ tám trong thập trí. Tên đủ là Trí Tha Tâm Thông hay là trí biết rõ tâm trạng của người khác. Đây cũng là thần thông thứ ba trong Lục Thông, và lời nguyện thứ tám trong bốn mươi tám lời nguyện của Phật A Di Đà; Ngài nguyện không thành Phật cho đến khi nào hết thấy chúng sanh đều có được Tha Tâm Trí này. Thứ ba mươi hai là Thánh Bát Nhã hay

Thánh Trí. Đây là loại Thánh Trí Phi Ngôn Ngữ. Chân lý tối hậu chỉ vào sự thể chứng cái trí tuệ tối thượng trong tâm thức sâu thẳm nhất, và không thuộc phạm vi của ngôn từ và cái trí phân biệt; sự phân biệt như thế không thể phát hiện được chân lý tối hậu. Tuy nhiên ngọn đèn ngôn từ là có lợi ích cho việc soi sáng con đường đưa đến chứng ngộ tối hậu. Đây là cái trí tuệ tối thượng hay trí huệ của bậc Thánh, nhờ đó người ta có thể nhìn vào những chỗ thâm sâu nhất của tâm thức để nắm lấy cái chân lý thâm mật bị che khuất mà cái trí tầm thường không thể thấy được. Trong đạo Phật, đây là Phật trí hay trí của các bậc Thánh, trí siêu việt và vượt ra ngoài mọi sự phân biệt. Thứ ba mươi ba là Thân Bát Nhã hay Thân Trí hay Tuệ Thân. Trí tuệ viên minh được coi như là pháp thân của Phật, đây là một trong mười thân Phật. Đây cũng là một trong ngũ phần pháp thân, là thân đã được thành tựu từ vô lậu trí tuệ. Thứ ba mươi bốn là Thể Bát Nhã hay Thể Trí. Trí huệ thể hội chân không. Còn gọi là Phân Biệt Trí, tức là cái trí chân chánh, sâu kính, ngầm hợp chân như, trí sở đắc theo sau căn bản trí. Đây là Chân Trí, Chánh Trí, Như Lý Trí, Vô Phân Biệt Trí, nghĩa là hiểu biết rõ chân lý mà không có sự phân biệt năng duyên hay sở duyên, đây là trí sanh ra nhất thiết chân lý và công đức, đối lại với

“hậu đắc trí”. Thứ ba mươi lăm là Thiên Nhân Bát Nhã hay Thiên Nhân Trí hay Thiên Nhân Trí Chứng Thông. Thiên nhân trí hay trí biết sự sanh tử của chúng sanh tùy theo nghiệp của họ. Theo Câu Xá Luận, lục thông đều lấy trí làm thể, làm lực dụng chứng tri sự phân biệt và thông đạt vô ngại. Thiên nhân trí chứng thông là dựa vào trí tuệ được khởi lên bởi thiên nhân. Thứ ba mươi sáu là Thiên Nhĩ Bát Nhã hay Thiên Nhĩ Trí. Thần thông thứ nhì trong lục thông, có khả năng nghe và hiểu tiếng nói trong sắc giới. Một số các bậc A La Hán và các bậc khác đã đạt được tứ thiên có thể nghe được mọi thứ âm thanh và hiểu được tất cả những ngôn ngữ trong sắc giới do đạt được Thiên nhân trí thông. Thứ ba mươi bảy là Thực Bát Nhã hay Thực Trí. Sự hiểu biết hay thông đạt về thực tướng của chư pháp, đối lại với quyền trí là sự thông đạt về sự sai biệt của các quyền pháp. Thứ ba mươi tám là Tịch Chiếu Bát Nhã hay Tịch Chiếu Trí. Tịch Chiếu Huệ hay trí huệ ở ngôi vị Phật chiếu khắp chúng sanh (từ cái thể của trung đạo mà khởi lên cái dụng của trung đạo). Thứ ba mươi chín là Tuệ Giác Bát Nhã hay Tuệ Giác Trí. Một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Ngộ là đặc tính trí năng ở những kinh nghiệm thần bí, và điều này cũng áp dụng cho kinh nghiệm của Thiền, được gọi là ngộ. Một tên khác của ‘ngộ’ là ‘Kiến Tánh,’ có vẻ như muốn nói rằng có sự ‘thấy’ hay ‘cảm thấy’ ở chứng ngộ. Khởi cần phải ghi nhận rằng cái thấy này khác hẳn với cái mà ta thường gọi là tri kiến hay nhận thức. Chúng ta được biết rằng Huệ Khả đã có nói về sự chứng ngộ của mình, được Tổ Bồ Đề Đạt Ma ấn khả như sau: “Theo sự chứng ngộ của tôi, nó không phải là một cái không hư toàn diện; nó là tri kiến thích ứng nhất; chỉ có điều là không thể diễn thành lời.” Về phương diện này, Thần Hội nói rõ hơn: “Đặc tính duy nhất của Tri là căn nguyên của mọi lẽ huyền diệu.” Không có đặc tính trí năng này, sự chứng ngộ mất hết cái gay gắt của nó, bởi vì đây quả thực là đạo lý của chính sự chứng ngộ. Nên biết rằng cái tri kiến được chứa đựng ở chứng ngộ vừa có quan hệ với cái phổ biến vừa liên quan đến khía cạnh cá biệt của hiện hữu. Khi một ngón tay đưa lên, từ cái nhìn của ngộ, cử chỉ

này không phải chỉ là hành vi đưa lên mà thôi. Có thể gọi đó là tượng trưng, nhưng sự chứng ngộ không trở vào những gì ở bên ngoài chính cái đó, vì chính cái đó là cứu cánh. Chứng ngộ là tri kiến về một sự vật cá biệt, và đồng thời, về thực tại đằng sau sự vật đó, nếu có thể nói là đằng sau. Thứ bốn mươi là Tuyệt Đối Bát Nhã hay Tuyệt đối Trí. Kiến thức tuyệt đối là chân lý cao nhất hay chân như, chân lý tuyệt đối. Huyền ảo và thường nghiệm tương ứng với chân lý tương đối, còn tuyệt đối thì tương ứng với chân lý cao nhất của Trung Luận tông. Đây là một trong hai loại trí cũng được nói đến trong Kinh Lăng Già. Quán sát trí là trí tuyệt đối, tương đương với Viên Thành Thực Trí. Chử Phạm Pravicaya nghĩa là tìm tòi xuyên suốt hay khảo sát tường tận, và cái trí được định tính như thế thâm nhập vào bản chất căn bản của tất cả các sự vật, là cái vượt khỏi phân tích lý luận, và không thể được diễn tả bằng mệnh đề nào trong tứ cú. Thứ bốn mươi một là Văn Bát Nhã hay Văn trí (Văn Tuệ). Trí tuệ do nghe và trau dồi mà có, trí huệ mở ra do được nghe hiểu về chân lý trung đạo, một trong bốn loại trí huệ. Thứ bốn mươi hai là Vô Lậu Bát Nhã hay Vô Lậu Trí. Trí huệ thanh tịnh, không bị ô nhiễm vì vị kỷ (Vô lậu tuệ hay trí tuệ giác ngộ). Thứ bốn mươi ba là Vô Sư Bát Nhã hay Vô Sư Trí. Đây là trí huệ Phật, trí giác ngộ tự đạt, không thầy chỉ dạy. Thứ bốn mươi bốn là Xuất Thế Gian Bát Nhã hay Xuất thế gian trí hay Xuất Thế Gian Thượng Thượng Trí. Xuất thế gian thượng thượng trí là Như Lai trí thanh tịnh có được trong sự nhận biết về nhãn, tịch tịnh tuyệt vời, và nó tạo ra ý nghĩa tuyệt vời nhất vượt khỏi mọi hành động.

---o0o---

184. Tứ Niệm Trụ

Theo Thiên Sư Thích Nhất Hạnh trong phần giải Kinh Bát Đại Nhân Giác, thì đoạn kinh nói về điều giác ngộ thứ nhất là đoạn kinh thuyết minh về phép “Tứ Niệm Trụ.” Tứ niệm trụ là bốn phép thiền quán căn bản của đạo Phật, là sự nhớ

nghĩ thường trực về bốn đặc tính của thực hữu: vô thường, khổ không, vô ngã và bất tịnh. Nếu chúng ta biết quán sâu vào những thứ này một cách cần mẫn thì có thể dần dần thoát ly được thế giới sinh tử. Niệm trú thứ nhất là “Vô Thường” hay bản chất vô thường của vạn hữu. Mọi vật trên thế gian này biến đổi trong từng giây từng phút, đó gọi là sát na vô thường. Mọi vật trên thế gian, kể cả nhân mạng, núi sông và chế độ chính trị, vân vân, đều phải trải qua những giai đoạn sinh, trụ, dị, diệt. Sự tiêu diệt này được gọi là “Nhất kỳ vô thường.” Phải quán sát để thường xuyên nhìn thấy tính cách vô thường của mọi sự vật, từ đó tránh khỏi cái ảo tưởng về sự miên viễn của sự vật và không bị sự vật lôi kéo ràng buộc.

Niệm trú thứ nhì là “Khổ Không”. Người Ấn Độ xưa có quan niệm về tứ đại, cho rằng bản chất của sự vật là đất hay yếu tố rắn chắc, nước hay yếu tố lưu nhuận, lửa hay yếu tố nhiệt lượng, và gió hay yếu tố năng lực, gọi chung là tứ đại. Bậc giác ngộ thấy rằng vì sự vật là do tứ đại kết hợp, cho nên khi có sự điều hòa của tứ đại thì có sự an lạc, còn khi thiếu sự điều hòa ấy thì có sự thống khổ. Vạn vật vì do tứ đại kết hợp, không phải là những cá thể tồn tại vĩnh cửu, cho nên vạn vật có tính cách hư huyền, trống rỗng. Vạn vật vì vô thường, nên khi bị ràng buộc vào vạn vật, người ta cũng bị sự vô thường làm cho đau khổ. Vạn vật vì trống rỗng cho nên khi bị ràng buộc vào vạn vật, người ta cũng bị sự trống rỗng làm cho đau khổ. Nhận thức được sự có mặt của khổ đau là khởi điểm của sự tu đạo. Đó là chân lý thứ nhất của Tứ Diệu Đế. Mất ý thức về sự có mặt của khổ đau, không quán niệm về tính cách khổ đau của vạn hữu thì dễ bị lôi kéo theo vật dục, làm tiêu mòn cuộc đời mình trong sự đuổi theo vật dục. Thấy được khổ đau mới có cơ hội tìm ra nguyên nhân của khổ đau để mà đối trị.

Niệm trú thứ ba là “Vô Ngã”. Tính cách vô ngã của tự thân. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không

có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử.

Niệm trú thứ tư là “Bất Tịnh” hay tính chất bất tịnh của thân tâm. Bất tịnh có nghĩa là không tinh sạch, không thánh thiện, không đẹp đẽ. Đúng về cả hai phương diện sinh lý và tâm lý, con người là bất tịnh. Đây không phải là một cái nhìn tiêu cực hay bi quan, mà chỉ là cái nhìn khách quan về con người. Thấy được sự cấu tạo của cơ thể, từ tóc trên đỉnh đầu, cho đến máu, mủ, đàm, phân, nước tiểu, những vi khuẩn ẩn náu trong ruột và những bệnh tật cứ chực sẵn để phát sinh, ta thấy phần sinh lý của ta quả là bất tịnh. Phần sinh lý đó cũng là động lực thúc đẩy ta đi tìm sự thỏa mãn dục lạc, do đó nên kinh gọi thân thể là nơi tích tụ của tội lỗi. Còn phần tâm lý? Vì không thấy được sự thật về vô thường, khổ không và vô ngã của sự vật cho nên tâm ta thường trở thành nạn nhân của tham vọng thù ghét; do tham vọng và thù ghét mà chúng ta tạo ra biết bao tội lỗi, cho nên kinh nói “tâm là nguồn suối phát sinh điều ác.”

---o0o---

185. Mười Đề Mục Suy Niệm Trong Thiền Tập

Theo các truyền thống Thiền Phật giáo nguyên thủy, có mười đề mục suy niệm. Thứ nhất là Niệm Phật, có nghĩa là suy niệm về Đức Phật. Thứ nhì là Niệm

Pháp, có nghĩa là suy niệm về giáo pháp. Thứ ba là Niệm Tăng, có nghĩa là suy niệm về Tăng. Thứ tư là Niệm Giới, có nghĩa là suy niệm về giới luật. Tỉnh thức về việc tu hành trì giữ giới luật. Thứ năm là Niệm Thí, có nghĩa là suy niệm về tâm bố thí. Tỉnh thức về việc tu hành hạnh bố thí. Thứ sáu là Niệm Thiên, có nghĩa là suy niệm về chư Thiên. Thực tập bằng cách suy niệm như vậy: “Chư Thiên được sanh ra trong những trạng thái siêu việt vì họ có những phẩm hạnh tín, giới, bố thí, và trí huệ. Ta cũng có những phẩm hạnh ấy.” Đề mục hành thiền này là đề mục tu thiền tỉnh thức về những phẩm hạnh đặc biệt với sự chứng kiến của chư Thiên. Thứ bảy là Niệm Lạc, có nghĩa là suy niệm về trạng thái thanh bình an lạc. Quán chiếu về sự an lạc của Niết Bàn. Thứ tám là Niệm Tử, có nghĩa là suy niệm về sự chết. Quán tưởng về cái chết là chắc chắn, cái chết đến bất ngờ, và khi chết người ta phải bỏ hết mọi thứ. Thứ chín là Niệm Thân, có nghĩa là suy niệm hay tỉnh thức về thân. Quán tưởng về 32 phần của thân thể như tóc, lông, móng, răng, da, xương, tủy, vân vân. Thứ mười là Niệm Tức, có nghĩa là suy niệm về hơi thở. Tỉnh thức về cảm giác xúc chạm của những vùng phụ cận hai lỗ mũi hay môi trên khi không khí ập đến lúc ta thở vào thở ra.

---o0o---

186. Niềm Vui Trong Giáo Pháp

Niềm vui tôn giáo hay pháp hỷ hay sự vui mừng khi nghe được pháp, tự mình tư duy về pháp. Vui mừng khi nghe hay nếm được vị pháp, khi thờ kính Phật tổ, khi tạo lập công đức, cúng dường hay tụng niệm (dùng mùi vị của pháp để làm cho tâm thần vui thú). Theo Kinh Duy Ma Cát, Phẩm Bồ Tát, Ma Vương giả làm Trời Đế Thích, đem hiến một muôn hai ngàn thiên nữ cho Bồ Tát Trì Thế. Ma vương nói với Trì Thế: “Thưa Chánh sĩ! Xin ngài nhận một muôn hai ngàn Thiên nữ này để dùng hầu hạ quét tước.” Trì Thế nói rằng: “Này Kiều Thi Ca! Ông đừng cho vật phi pháp này, tôi là kẻ Sa Môn Thích tử, việc ấy không phải việc của tôi.”

Nói chưa dứt lời, bỗng ông Duy Ma Cật đến nói với Trì Thế: “Đây chẳng phải là Đê Thích, mà là Ma đến khuấy nhiễu ông đấy!” Ông lại bảo ma rằng: “Các vị Thiên nữ này nên đem cho ta, như ta đây mới nên thọ.” Ma sợ hãi nghĩ rằng: “Có lẽ ông Duy Ma Cật đến khuấy rối ta chẳng?” Ma muốn ẩn hình mà không thể ẩn, rần hết thần lực, cũng không đi được. Liền nghe giữa hư không có tiếng rằng: “Này Ba Tuần! Hãy đem Thiên nữ cho ông Duy Ma Cật thì mới đi được. Ma vì sợ hãi, nên miễn cưỡng cho. Khi ấy ông Duy Ma Cật bảo các Thiên nữ rằng: “Ma đã đem các người cho ta rồi, nay các người đều phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Rồi ông theo căn cơ của Thiên nữ mà nói Pháp để cho phát ý đạo, và bảo rằng các người đã phát ý đạo, có Pháp vui để tự vui chớ nên vui theo ngũ dục nữa.” Thiên nữ hỏi: “Thế nào là Pháp vui?” Ông đáp: “Vui thường tin Phật; vui muốn nghe pháp; vui cúng dường Tăng; vui lìa ngũ dục; vui quán ngũ ấm như oán tặc; vui quán thân tứ đại như rắn độc; vui quán nội nhập (sáu căn) như không; vui gìn giữ đạo ý; vui lợi ích chúng sanh; vui cung kính cúng dường bậc sư trưởng; vui nhẫn nhục nhu hòa; vui siêng nhóm căn lành; vui thiền định chẳng loạn; vui rời cầu nhiễm đặng trí tuệ sáng suốt; vui mở rộng tâm Bồ Đề; vui hàng phục các ma; vui đoạn phiền não; vui thanh tịnh cõi nước Phật; vui thành tựu các tướng tốt mà tu các công đức; vui trang nghiêm đạo tràng; vui nghe pháp thâm diệu mà không sợ; vui ba môn giải thoát mà không vui phi thời; vui gần bạn đồng học; vui ở chung với người không phải đồng học mà lòng thương không chướng ngại; vui giúp đỡ ác tri thức; vui gần thiện tri thức; vui tâm hoan hỷ thanh tịnh; vui tu vô lượng Pháp đạo phẩm. Đó là Pháp vui của Bồ Tát.”

---o0o---

187. Thượng Pháp Ứng Xả

Theo Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Thượng Pháp Ứng Xả, Hà Huống Phi Pháp.” Chúng sanh không nên chấp vào tướng ta, tướng người, tướng chúng sinh,

tướng thọ giả, tướng vô pháp, và cũng không chấp vào tướng không phải là phi pháp. Tại vì sao? Nếu tâm còn chấp vào tướng, tức là chấp có ta, có người, có chúng sinh, có thọ giả. Nếu cố chấp vào pháp tướng, cũng tức là chấp có ta, chấp có người, chấp có chúng sinh, và chấp có thọ giả. Bởi vậy không nên chấp là pháp, không nên chấp là phi pháp. Vì lẽ đó, cho nên Như Lai thường nói: “Tỳ Kheo các ông nên hiểu rằng ‘Pháp của ta nói ra, cũng ví như cái bè khi sang qua sông, thế nên Thượng Pháp ung xả, hà hướng phi pháp!’ (chính pháp có khi còn nên bỏ, hướng là phi pháp.)”

---o0o---

188. Năm Triền Cái Trong Thiền Tập

Tâm mê mờ không phải chỉ bắt nguồn từ lòng hoài nghi mà còn sinh ra từ 5 mối phiền trước khác. Khi 5 mối phiền trước này hiện diện thì tâm của chúng phải trải qua trạng thái sân hận hận, phiền muộn và phản kháng. Nhưng theo Thiền sư Sayadaw U Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Này,” chúng ta có thể vượt qua 5 mối phiền trước này. Thiền Minh Sát sẽ tự động quét sạch chúng và làm cho tâm chúng ta trở nên trong sáng. Nếu những phiền trước này có xâm nhập vào việc hành thiền của chúng ta, thì việc đầu tiên là chúng ta phải nhận diện chúng để phục hồi lại trạng thái tâm uyển chuyển và rộng lớn của mình. Theo Kinh Phúng Tụng trong trường Bộ Kinh, có năm triền cái, chúng làm chướng ngại và che dấu thực tại khỏi tâm thức.

Thứ nhất là Tham Dục Triền Cái. Tham dục là sự ham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần như chạy theo sắc, thanh, hương, vị, xúc. Chúng là những trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi sanh tử. Những tư tưởng tham dục chắc chắn làm chậm trễ sự phát triển tinh thần. Nó làm tâm chao động và trở ngại công trình lắng tâm an trụ. Sở dĩ có tham dục phát sanh là vì chúng ta không chịu thu thúc lục căn. Vì

không cần mật canh phòng sáu cửa nên những tư tưởng tham ái có thể xâm nhập vào làm ô nhiễm tâm thức. Do vậy người tu theo Phật cần phải cẩn trọng thu nhiếp lục căn, không để duôi hờ hững để cho chướng ngại tham ái ngăn chặn làm bít mắt con đường giải thoát của mình. Tham dục là mối phiền trước đầu tiên trói buộc chúng sanh vào ngũ dục. Vì chỉ thích những đối tượng tốt đẹp nên hành giả không hài lòng với những gì đang thực sự diễn ra trong giây phút hiện tại. Đối tượng chính trong thiền tập của hành giả là sự chuyển động của bụng không đủ sức hấp dẫn và thích thú so với những đối tượng tưởng tượng của hành giả. Nếu sự không hài lòng này xảy ra, sự phát triển thiền tập của hành giả sẽ bị ngầm phá.

Thứ nhì là Sân hận Triền Cái. Điều ưa thích dẫn dắt chúng sanh đến chỗ luyến ái, trong khi điều trái với sở thích đưa đến sự ghét bỏ. Đây là hai ngọn lửa lớn đã thiêu đốt cả thế gian. Đây cũng chính là nguyên nhân phát sanh mọi khổ đau phiền não cho chúng sanh. Cũng như tham dục, sự chú tâm sai lầm, kém khôn ngoan, không sáng suốt, dẫn đến sân hận. Nếu không kiểm soát kịp thời, những tư tưởng bất thiện này sẽ thấm nhuần tâm và che lấp mất trí tuệ. Nó có thể làm méo mó toàn thể tâm thức và các tâm sở, cũng như gây trở ngại cho ánh sáng chân lý, đóng mắt cửa giải thoát. Tham dục và sân hận đặt nền tảng trên vô minh, chẳng những làm chậm trễ sự phát triển của tâm trí, mà còn đốt cháy cả rừng công đức mà ta đã tích tập từ bao đời kiếp.

Thứ ba là Hôn Trầm Thụy Miên triền Cái. Hôn trầm thụy miên hay hôn trầm đã dục, một trạng thái tâm uể oải, không buồn hoạt động. Đây không phải là trạng thái uể oải vật chất của cơ thể (vì cho dù là bậc A La Hán, đôi khi vẫn cảm thấy thân thể mệt mỏi). Trạng thái này làm cho hành giả tu thiền mất lòng nhiệt thành, kém quyết tâm, rồi tinh thần trở nên ương yếu và lười biếng. Sự hôn trầm làm cho tâm thần càng thêm đã dục và cuối cùng đưa đến trạng thái tâm chai đá hững hờ.

Thứ tư là Trao Cử Hối Quá Triền Cái. Phóng dật hay lo âu là trạng thái tâm liên hệ đến những tâm thức bất thiện. Còn gọi là phóng dật lo âu, một chương ngại làm chậm trễ bước tiến tinh thần. Khi tâm phóng dật thì như bầy ong vỡ ổ, cứ vo vo bay quanh quẩn không ngừng, khó lòng an trụ được. Tình trạng chao động này là một trở ngại trên đường đi đến định tĩnh. Khi hành giả mãi lo âu suy nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác, hết việc nọ đến việc kia, những việc làm xong, cũng như những việc chưa xong, luôn lo âu về những may rủi của đời sống, thì chắc chắn người ấy sẽ chẳng bao giờ có an lạc.

Thứ năm là Nghi Triền Cái. Hoài nghi hay không quyết định là suy nghĩ làm trống rỗng trí tuệ. Còn gọi là hoài nghi, không tin tưởng về sự chứng đắc thiền định, không quyết định được điều mình đang làm. Ngày nào mình còn tâm trạng hoài nghi, ngày đó tinh thần còn bị lung lạc như người ngồi trên hàng rào, không thể nào trau dồi tâm trí được.

Những phương thức nhằm khắc phục năm triền cái này. Thứ nhất là sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt tham dục: nhận thức về môi nguy hại của đối tượng, kiên trì quán tưởng về những môi nguy hại ấy, thu thúc lục căn, ăn uống điều độ, tạo tình bằng hữu tốt, và luận đàm hữu ích. Thứ nhì là sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt sự oán ghét: nhận biết đối tượng với thiện ý, kiên trì quán tưởng về tâm từ bi, suy niệm rằng nghiệp là do chính ta tạo nên, sống tu theo quan niệm như vậy, tạo tình bằng hữu tốt, và luận đàm hữu ích. Thứ ba là sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt hôn trầm: suy nghĩ về đối tượng của thói quen ẩm thực vô độ, thay đổi tư thế (oai nghi), quán tưởng đối tượng ánh sáng, sống nơi trống trải, tạo tình bằng hữu tốt, và luận đàm hữu ích. Thứ tư là sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt phóng dật hay lo âu: thông suốt pháp học, nghiên cứu học hỏi và thảo luận, thấu triệt tinh thần của giới luật, thân cận với những vị cao Tăng đạo cao đức trọng, tạo tình bằng hữu tốt, và luận đàm hữu ích. Thứ năm là sáu điều kiện có

khuyh hướng tận diệt hoại nghi: thông suốt giáo pháp và giới luật, nghiên cứu tìm học và thảo luận, thấu triệt tinh thần của giới luật, niềm tin hoàn toàn vững chắc, tạo tình bằng hữu tốt, và luận đàm hữu ích.

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” để khắc phục năm triền cái, hành giả nên dùng năm thiền chi trong tu tập, vì chính năm thiền chi này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền, các thiền chi này theo thứ tự từng chi một sẽ chế ngự các triền cái ngăn cản con đường thiền định của hành giả, chẳng hạn tham dục được chế ngự bởi định hay nhất tâm, sân hận được chế ngự bởi hỷ, hôn trầm và thụy miên bởi tầm, trạo cử và hối quá bởi lạc, và hoại nghi bởi tứ. Ngoài ra, còn có những phương thức khác nhằm chế ngự năm triền cái này. Thứ nhất, Phật tử nên luôn tu tập chánh tinh tấn để chế ngự năm triền cái này. Ngăn ngừa những tư tưởng bất thiện chưa phát sanh, không cho nó phát sanh; loại trừ những tư tưởng bất thiện đã phát sanh; khai triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh; và củng cố và bảo trì những tư tưởng thiện đã phát sanh. Thứ nhì, theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện, để điều phục năm triền cái, hành giả cũng cần phải trau dồi và phát triển năm yếu tố tâm lý gọi là chi thiền. Chính năm chi thiền này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền. Các thiền chi này theo thứ tự từng chi một, chế ngự các triền cái ngăn cản con đường thiền định của hành giả. Tầm được dùng để chế ngự hôn trầm đã dục; sát được dùng để chế ngự hoại nghi; phỉ hay hỷ lạc được dùng để chế ngự sân hận; an lạc được dùng để chế ngự phóng dật và lo âu; và trụ được dùng để chế ngự tham dục.

---o0o---

189. Chánh Niệm Theo Quan Điểm Nhà Thiền

Chánh niệm có nghĩa là ý thức được những gì đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Có nghĩa là phải biết được sự biến chuyển của mọi hiện tượng; khi đi thì mình ý thức được những cử động của thân thể; khi quán hơi thở, mình ý thức được cảm giác ra-vào nơi mũi hay lên-xuống nơi bụng; phải ý thức sự có mặt của tư tưởng hay cảm giác khi chúng khởi lên hay khi chúng biến mất. Chánh niệm sẽ đem lại cho tâm chúng ta sự thăng bằng và an tĩnh. Chánh niệm còn có khả năng giữ cho tâm được linh hoạt, để chúng ta có thể ngồi lại quan sát, theo dõi những hiện tượng đang xảy ra như một vở tuồng chung quanh chúng ta. Chánh Niệm là một trong ba phần học của Thiền Định (hai phần học khác là Chánh Tinh Tấn và Chánh Định). Chánh Niệm là ý thức, hay sự chú ý, như vậy chánh niệm là tránh sự xao lãng hay tình trạng tâm trí vẩn đục. Trong việc tu tập Phật pháp, chánh niệm giữ vai trò một sợi dây cương kiểm soát tâm của chúng ta vì tâm chúng ta không bao giờ tập trung hay đứng yên một chỗ. Đức Phật dạy: “Tu tập chánh niệm là tu tập chú tâm vào thân, chú tâm vào cảm nghĩ, chú tâm vào thức, và chú tâm vào đối tượng của tâm.” Nói tóm lại, chánh niệm là kiểm soát thân và tâm và biết chúng ta đang làm gì vào mọi lúc. Chánh Niệm là một yếu tố tâm thức quan trọng có chức năng làm cho chúng ta nhớ tới những gì có lợi lạc. Chánh niệm giữ một vai trò quan trọng trong thiền định, thí dụ Chánh Niệm có thể giúp chúng ta làm tan đi những tư tưởng rộn rịp xông xáo trong tâm thức, và cuối cùng giúp chúng ta có đủ năng lực đạt được sự nhất tâm trên hơi thở. Chánh niệm là phát khởi niệm hay gán sự chú tâm vào bốn thứ là thân, thọ, tâm và pháp. Thân hành niệm là nơi thân tĩnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở. Thọ niệm là nơi cảm thọ tĩnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính. Tâm hành niệm là nơi những hoạt động của tâm tĩnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung. Niệm pháp là nơi vạn pháp tĩnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyện ái.

Người tu Thiền nên chú tâm đúng và nên tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Chánh niệm là nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lìa mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Chánh niệm là nhớ đến những điều hay lẽ phải, những điều lợi lạc cho mình và cho người. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm” và Thiền sẽ giúp hành giả có được Chánh Niệm. Nhờ Thiền mà chúng ta luôn tỉnh thức. Thật vậy, trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta nên luôn tỉnh thức về những điều chúng ta suy nghĩ, nói năng và hành động. Chúng ta phải tập trung tư tưởng vào mọi việc trước khi chúng ta có thể làm tốt được. Tỷ như, nếu chúng ta tập trung tư tưởng trong lớp học, chúng ta sẽ không bỏ sót những lời dạy của thầy cô. Chánh niệm còn có nghĩa là ức niệm hay nghĩ nhớ tới cảnh quá khứ, nhớ đến lỗi lầm cũ để sửa đổi, nhớ ân cha mẹ thầy bạn để báo đáp, nhớ ân tổ quốc để phụng sự bảo vệ; nhớ ân chúng sanh để giúp đỡ trả đền; nhớ ân Phật Pháp Tăng để tinh tấn tu hành. Chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thôi lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục. Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài.

Theo Phật giáo Nguyên Thủy, niệm được xem như là một sợi dây mạnh mẽ vì nó giữ một vai trò quan trọng trong cả hai loại thiền định là tịnh trú và biệt quán. Niệm là một cơ năng nào đó của tâm và vì vậy, nó là một yếu tố của tâm hay một tâm sở. Không có niệm, một tâm sở tối quan trọng, chúng ta không có khả năng nhận ra bất cứ thứ gì, không thể hay biết đầy đủ các tác phong của chính mình. Được gọi là chánh niệm, vì nó vừa tránh chú tâm sai lạc, mà cũng vừa tránh cho

tâm để ý vào những điều bất thiện, và đàng khác nó hướng dẫn tâm của hành giả trên con đường chân chánh, trong sạch và giải thoát mọi phiền trược. Chánh niệm làm bén nhạy khả năng quan sát của hành giả, và hỗ trợ chánh tư duy và chánh kiến. Hiểu biết và suy tư được có trật tự cũng nhờ chánh niệm. Trong hai kinh Niệm Xứ và Nhập Túc Xuất Túc Niệm, Đức Phật dạy rõ ràng làm cách nào một hành giả có thể hay biết luồng tư tưởng của mình, tỉnh giác theo dõi, ghi nhận và quan sát từng ý nghĩ của chính mình, từ tốt cũng như xấu. Cả hai bài kinh đều cảnh giác chúng ta không nên xao lãng và mơ mộng, cũng như thúc hối chúng ta nên luôn canh chừng và luôn giữ tâm chánh niệm. Kỳ thật, một hành giả chuyên cần tu niệm sẽ ghi nhận rằng chính nhờ sự kiên đọc lại kinh điển sẽ làm cho chúng ta tỉnh giác hơn, quyết tâm hơn, và thận trọng chú niệm nhiều hơn. Khởi nói ai trong chúng ta cũng biết rằng chánh niệm là một đức độ mà không ai có thể xem thường được. Như vậy việc tu tập chánh niệm thật là thiết yếu trong thời buổi hỗn tạp mà chúng ta đang sống đây trong khi rất nhiều người phải gánh chịu khổ đau vì tâm trí mất thăng bằng. Chánh niệm là một phương tiện mang lại tịnh trụ, làm thăng tiến chánh kiến và chánh mạng. Chánh niệm là một yếu tố tối cần thiết cho những hành động của chúng ta trong đời sống hằng ngày cũng như cho tâm linh.

---o0o---

190. Pháp Hữu Vi

Pháp hữu vi là pháp có liên quan đến các pháp khác. Các pháp trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta là hữu vi theo hai cách: một là mỗi pháp tùy thuộc vào vô số các pháp khác xung quanh nó, và hai là tất cả các pháp bị ràng buộc với nhau, rồi dẫn đến khổ đau và vô minh ngang qua mười hai mắc xích nhân duyên nối với nhau. Đức Phật đã kết luận với một bài kệ nổi tiếng trong kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa như sau: “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ diệc như điện, phải quán sát như vậy.” Các pháp trong cuộc đời này

ngắn ngủi và chóng phai tàn như giọt nước và ánh chớp. Mỗi sự hiện hữu của chúng chợt nổi lên, rồi nhanh chóng biến mất giống như bọt bóng và chúng có thể chỉ được thích thú hiện hữu trong chốc lát. Sự vô thường thay đổi cảnh tượng xung quanh chúng ta. Nó chóng thay đổi giống như những dáng hình của đám mây bay luôn thay đổi hình thù mà chúng ta ngắm trong những ngày hè oi bức. Sự xuất hiện của thế giới này giống như ảo giác, như người bị nhăm mắt thấy hoa đốm mà người bình thường không thấy vậy. Giống như nhà ảo thuật biểu diễn trò ảo thuật đánh lừa chúng ta và nó là không thật. Giống như ngọn đèn tiếp tục cháy sáng chỉ khi dầu còn, cũng vậy thế giới này của chúng ta chỉ tiếp tục khi khát ái còn tồn tại. Người giác ngộ thấy rõ bản chất thực tại như nó đang là, khi so sánh với việc quán sát sự hiện hữu thông thường của chúng ta thì cái nhìn của chúng ta là giả tạo, là giấc mơ, không có thật như nó đang là. Cuối cùng, những gì chúng ta thấy xung quanh chúng ta có thể giống như các vì sao. Các vì sao không có thể thấy được nữa khi mặt trời mọc lên sáng chói; cũng vậy các pháp của thế gian này có thể được thấy chỉ trong màn đêm tối của vô minh và trong sự vắng mặt của các thực nghiệm trực giác. Nhưng chúng sẽ không còn hiện hữu nữa khi chúng ta chứng nghiệm lý bất nhị tuyệt đối.

Pháp hữu vi còn được gọi là hữu lậu. Từ Bắc Phạn “Samskrita” chỉ tất cả mọi hiện tượng sinh diệt tùy thuộc vào nhân duyên. Samskrita theo nghĩa đen là “kết hợp với nhau,” và phản nghĩa của từ này là “vô lậu,” để chỉ cái gì không sanh ra bởi nhân duyên. Mọi vật đều phải chịu sanh, trụ lại một lúc, thay đổi, rồi diệt, là hữu lậu. Không dễ gì cho ra một nghĩa Anh ngữ tương đương với “Samskrita,” nghĩa là hữu vi (có tạo tác). Toàn bộ những hiện tượng có liên quan với nhau, qui định lẫn nhau và tuân theo luật sanh trụ dị diệt. ‘Samskrita’ còn có nghĩa là bất cứ cái gì làm một điều gì tạo ra một kết quả nào đó; bất cứ cái gì có thể được tạo ra do ảnh hưởng của luật nhân quả và tùy thuộc hay duyên lẫn nhau. Chư pháp được chia làm hai nhóm chính, theo A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, có 72 hữu vi pháp và ba vô

vi pháp, nhưng theo trường phái Duy Thức hay Du Già thì có 94 pháp hữu vi và sáu pháp vô vi.

Tất cả pháp hữu vi (hành pháp) đều đưa đến khổ đau. Pháp hữu vi là pháp được thành lập bởi nhân duyên hay điều kiện. Tất cả các hiện tượng bị ảnh hưởng bởi quy luật sanh, trụ, dị và diệt. Theo lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm, có bốn thứ âm thanh quảng đại của Như Lai. Loại âm thanh quảng đại của Đức Như Lai, “Đại chúng nên biết tất cả pháp hữu vi (hành pháp) đều là khổ. Những là địa ngục khổ, súc sanh khổ, ngạ quỷ khổ, không phước đức là khổ, chấp ngã và ngã sở là khổ (chấp cái tôi và cái của tôi), tạo những ác hạnh là khổ. Muốn sanh lên cõi trời hay nhơn gian phải gieo căn lành, sanh trong nhơn thiên rời khỏi các chỗ nạn.” Chúng sanh nghe xong bỏ lìa điên đảo tu những hạnh lành, rời khỏi những chỗ nạn mà sanh lên cõi nhơn thiên. Đại chúng nên biết tất cả pháp hữu vi (hành pháp) tràn đầy những khổ như hòn sắt nóng, hành pháp vô thường, là pháp diệt mất. Niết Bàn tịch tịnh vô vi an lạc lìa xa khốn khổ, tiêu sạch nhiệt não.” Chúng sanh nghe xong siêng tu pháp lành, nơi Thanh Văn thừa được tùy thuận âm thanh ấy.

Pháp hữu vi có nhiều đặc điểm. Pháp hữu vi là pháp còn nằm trong phạm trù điều kiện, làm cho ý chí và nghị lực chúng ta hướng ngoại cầu hình tướng thay vì hướng nội cầu lấy tâm Phật. Pháp hữu vi bất tịnh vì chúng bị ô nhiễm bởi tam độc tham sân si. Công đức và phước đức hữu vi sẽ đưa đến sự luân hồi trong vòng sanh tử. Hữu vi là hữu tác, là tạo tác hay tiến trình của nghiệp lực (phàm các sự vật do nhân duyên sinh ra đều là hữu vi cả). “Hữu vi” đối lại với “vô vi” vốn tự nhiên như thế chứ không do nhơn duyên sinh ra. Theo Kinh Kim Cang, hết thảy các pháp hữu vi như mộng, huyễn, bọt, hình; như sương, như điện chớp. Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như giấc mộng, một thứ huyễn hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia chớp, vân vân, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Phật tử nên quán sát thế giới hữu vi như thế này: “Nó như sao mai, bọt nước, giọt sương, như ngọn đèn tàn dần, như ảo ảnh, như mây

trôi, giấc mộng, tia chớp.” Nếu chúng ta có thể quán mọi vật như vậy thì chúng ta mới có thể hiểu rõ lẽ chân thật, để mình không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu nữa.

---o0o---

191. Pháp Vô Vi

“Vô vi” là một từ của Lão giáo có nghĩa đen là “không làm,” “không gắng sức,” “không gượng ép,” hay không miễn cưỡng tạo tác. Nó không ám chỉ sự bất động hay lười biếng. Chúng ta chỉ không nên gắng sức vì những việc không chân thật, làm cho chúng ta hóa mù đến nỗi không thấy được tự tánh. “Vô vi” cũng là một khái niệm của Thiền về hành động tức thời, chứ không có vấn đề chuẩn bị trước, thuật ngữ này được xem như là sự diễn tả về tâm của một vị thầy đã chứng đắc. Chỉ có người nào không còn luyện chấp vào kết quả của hành động mới có thể hành xử cách này, và người ta nói vô vi biểu thị như là sự hoàn toàn tự do của hành động thích ứng không ngăn ngại trước mọi hoàn cảnh. Phái Đàm Ma Cúc Đa xem “pháp vô vi” như “chân tánh” và “sự thường hằng của sự vật”, tức là thực chất của chúng. Điều đó không thể làm thay đổi bản tánh sâu sắc của chúng, hay tất cả những hệ quả của chúng, chẳng hạn như những hành động tốt không thể có hậu quả xấu được. Tất cả vô pháp là phi vật chất nên không thể nắm bắt được. Pháp thân mà Phật sở chứng là vĩnh hằng, không chịu chi phối bởi luật nhân quả hay xa lìa mọi nhân duyên tạo tác (trong Tịnh Độ Luận: “Vô Vi Pháp Thân là pháp tính thân. Pháp tính tịch diệt cho nên pháp thân vô tướng). Vô Vi Pháp là pháp xa lìa nhân duyên tạo tác hay không còn chịu ảnh hưởng của nhân duyên. Vô Vi Pháp là pháp thường hằng, không thay đổi, vượt thời gian và siêu việt. Pháp Vô Vi (dùng để diệt bỏ hết chư tướng. Thân tâm đối với cảnh không còn cảm động, không ưa, không ghét, không ham, không chán, không vui, không buồn, không mừng, không giận). Trong Phật giáo, Niết Bàn và hư không được xem như là Vô Vi Pháp.

Thuật ngữ Phật giáo “Asamskrita” là từ ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “vô vi.” Vô Vi hay sự tạo tác không có nhân duyên. Pháp không nhờ hành động của thân khẩu ý. Bất cứ pháp nào không sanh, không diệt, không trụ và không biến đổi là pháp vô vi. Nói cách khác, pháp nào không bị qui định, không thành hình, tất cả những gì nằm bên ngoài sự tồn tại, sanh trụ dị diệt là pháp vô vi. Trong giáo lý nguyên thủy chỉ có Niết bàn mới được coi là Vô vi mà thôi. Theo các trường phái khác thì pháp vô vi là pháp không sanh sản ra nhân duyên. Theo Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ, vô vi pháp gồm có ba loại: 1) hư không; 2) trạch diệt pháp; và 3) vô trạch diệt pháp. Tuy nhiên, trường phái Nguyên Thủy chỉ chấp nhận có một pháp vô vi mà thôi, đó là Niết Bàn hay “Vô Trạch Diệt Pháp.” Trạng thái vô vi trong Phật giáo chưa từng có ai cố gắng thiết lập bằng lý luận vì nó chỉ được thể hiện bằng kinh nghiệm chứ không thể tranh luận được. Trạng thái này được thiết lập theo đó đôi mắt của hành giả mở ra ngay khi mình đạt đến trạng thái tĩnh thức sâu lắng cho phép tâm mình bình thản trước mọi pháp hữu vi, mà tư tưởng mình không còn hướng về bất cứ thứ gì có thể được coi như hiện tượng hữu vi, không trụ trong đó hay không bám, không chấp vào đó; tư tưởng mình lúc nào cũng rời bỏ nó, như giọt nước rơi khỏi lá sen. Bất cứ đối tượng nào đâu chỉ là dấu hiệu hay sự việc đang xảy ra đều được xem như là chướng ngại trong tu tập.

---o0o---

192. Không Tận Hữu Vi Không Trụ Vô Vi

Pháp hữu vi có nghĩa là mọi nhân tố trong kinh nghiệm thông thường của chúng ta. Chúng đều có chung ba yếu tố: vô thường, khổ và vô ngã. Nói cách khác, mọi pháp hữu vi đều vô thường, đều khổ và đều vô ngã. Theo nghĩa dễ hiểu và thông dụng, vô thường giản dị là vạn vật luôn biến đổi. Chính Herakleitus, một triết gia Hy Lạp sống vào khoảng 500 năm trước Tây lịch đã nhận xét: “Không có một khoảnh khắc nào, một mây may nào, một phút giây nào khi mà một dòng sông

không trôi chảy”. Thứ hai, pháp hữu vi, bằng cách này hay cách khác, gắn liền với khổ đau và những cảm giác không thỏa mãn. Tuy nhiên, sự hiểu biết rằng mọi pháp hữu vi hoàn toàn là ‘khổ’ được coi như là một kiến giải cực kỳ khó nắm bắt mà có lẽ chỉ có các bậc Thánh giả tối cao từ A La Hán đến Bồ Tát mới có khả năng thấu rõ việc này mà thôi. Người Phật tử chân thuần phải hiểu nghĩa vi tế của chữ ‘khổ’. Chữ ‘khổ’ ở đây có nghĩa là sự rối loạn, sự xao động, sự bất an hay náo loạn. Thứ ba, mọi pháp hữu vi đều không có tự ngã. Theo Kinh Duy Ma Cật, phẩm mười một, Bồ Tát Hạnh, Phật bảo các Bồ Tát rằng: “Có pháp môn ‘Tận, Vô Tận Giải Thoát’ các ông nên học. Sao gọi là Tận? Nghĩa là pháp hữu vi. Sao gọi là Vô Tận? Nghĩa là pháp vô vi. Như Bồ Tát thời không tận hữu vi, cũng không trụ vô vi.” Lại vì đủ các phước đức mà không trụ vô vi; vì đủ cả trí tuệ mà không tận hữu vi; vì đại từ bi mà không trụ vô vi; vì mãn bốn nguyện mà không tận hữu vi; vì nhóm thuốc pháp mà không tận hữu vi; vì tùy bệnh cho thuốc mà không tận hữu vi; vì biết bệnh chúng sanh mà không trụ vô vi; vì dứt trừ bệnh chúng sanh mà không tận hữu vi. Các Bồ Tát chánh sĩ tu tập pháp này thời không tận hữu vi, không trụ vô vi, đó gọi là pháp môn Tận, Vô Tận Giải Thoát mà các ông cần phải học.

Tại sao gọi là Không Tận Hữu Vi? Không Tận Hữu Vi có nghĩa là không lìa đại từ, không bỏ đại bi, sâu phát tâm cầu nhưt thiết trí mà không khinh bỏ, giáo hóa chúng sanh quyết không nhàm chán; đối pháp tứ nhiếp thường nghĩ làm theo, giữ gìn chánh pháp không tiếc thân mạng, làm các việc lành không hề nhàm mỏi, chí thường để nơi phương tiện hồi hướng, cầu pháp không biếng trễ, nói pháp không lẫn tiếc, siêng cúng dường chư Phật, cố vào trong sanh tử mà không sợ sệt, đối việc vinh nhục lòng không lo không mừng, không khinh người chưa học, kính người học như Phật, người bị phiền não làm cho phát niệm chánh, cái vui xa lìa không cho là quý, không đắm việc vui của mình mà mừng việc vui của người, ở trong thiên định tưởng như địa ngục, ở trong sanh tử tưởng như vườn nhà, thấy người

đến cầu pháp tướng như thầy lành, bỏ tất cả vật sở hữu tướng đủ nhưt thiết trí, thấy người phá giới tâm nghĩ cứu giúp, các pháp Ba La Mật tướng là cha mẹ, các pháp đạo phẩm tướng là quyến thuộc, làm việc lành không có hạn lượng, đem các việc nghiêm sức ở các cõi Tịnh Độ trau dồi cõi Phật của mình, thực hành bố thí vô hạn, đầy đủ tướng tốt, trừ tất cả điều xấu, trong sạch thân khẩu ý, nhiều số kiếp sanh tử mà lòng vẫn mạnh mẽ, nghe các Đức Phật quyết chí không mỏi, dùng gươm trí tuệ phá giấc phiền não, ra khỏi ám giới nhập, gánh vác chúng sanh để được hoàn toàn giải thoát, dùng sức đại tinh tấn phá dẹp ma quân, thường cầu vô niệm, thực tướng trí huệ, thực hành ít muốn biết đủ mà chẳng bỏ việc đời, không sai oai nghi mà thuận theo thế tục, khởi tuệ thần thông dẫn dắt chúng sanh, đặng niệm tổng trì đã nghe thời không quên, khéo biết căn cơ dứt lòng nghi của chúng sanh, dùng nhạo thuyết biện tài diễn nói pháp vô ngại, thanh tịnh mười nghiệp lành hưởng thọ phước trời người, tu bốn món vô lượng mở đường Phạm Thiên, khuyến thỉnh nói pháp, tùy hỷ ngợi khen điều lành, đặng tiếng tốt của Phật, thân khẩu ý trọn lành, đặng oai nghi của Phật, công phu tu tập pháp lành sâu dày càng tiến nhiều lên, đem pháp Đại thừa giáo hóa thành tựu Bồ Tát Tăng, lòng không buông lung, không mất các điều lành. Làm các pháp như thế gọi là Bồ Tát không tận hữu vi.

Tại sao gọi là không trụ vô vi? Không trụ vô vi có nghĩa là tu học môn Không; không lấy không làm chỗ tu chứng; tu học môn vô tướng, vô tác, không lấy vô tướng, vô tác làm chỗ tu chứng; tu học pháp Vô Sanh không lấy Vô Sanh làm chỗ tu chứng; quán Vô Thường mà không nhằm việc lành (lợi hành); quán Thế Gian Khổ mà không ghét sanh tử; quán Vô Ngã mà dạy dỗ người không nhằm mới; quán Tịch Diệt mà không tịch diệt hẳn; quán xa lìa (buông bỏ) mà thân tâm tu các pháp lành; quán Không Chỗ Về (không quy túc) mà vẫn về theo pháp lành; quán Vô Sanh mà dùng pháp sanh (nuông theo hữu sanh) để gánh vác tất cả; quán Vô Lậu mà không đoạn các lậu; quán không chỗ làm (vô hành) mà dùng việc làm (hành động) để giáo hóa chúng sanh; quán Không Vô mà không bỏ đại bi; quán

Chánh Pháp Vị (chỗ đứng) mà không theo Tiểu thừa; quán các pháp hư vọng, không bền chắc, không nhân, không chủ, không tướng, bốn nguyện chưa mãn mà không bỏ phước đức thiên định trí tuệ. Tu các pháp như thế gọi là Bồ Tát không trụ vô vi.

---o0o---

193. Thân-Tâm-Cảnh Vô Ngã

Chư pháp vô ngã là không có ta, không có tự thể, tự chủ. Điều này cũng gồm có thân vô ngã, tâm vô ngã và cảnh vô ngã. Thứ nhất là Thân vô ngã là thân này hư huyễn không tự chủ, ta chẳng thể làm cho nó trẻ mãi, không già chết. Dù cho bậc thiên tiên cũng chỉ lưu trụ được sắc thân trong một thời hạn nào thôi. Thứ nhì là Tâm vô ngã, chỉ cho tâm hư vọng của chúng sanh không có tự thể; như tâm tham nhiễm, niệm buồn vui thương giận thoát đến rồi tan, không có chi là chân thật. Thứ ba là Cảnh vô ngã là cảnh giới xung quanh ta như huyễn mộng, nó không tự chủ được, và bị sự sanh diệt chi phối. Đô thị đổi ra gò hoang, ruộng dâu hóa thành biển cả, vạn vật luôn luôn biến chuyển trong từng giây phút, cảnh này ẩn mất, cảnh khác hiện lên.

---o0o---

194. Tu Tập Hơi Thở

Đề thở vào và thở ra một cách tỉnh giác, chúng ta phải giữ lưng thẳng, có nghĩa là giữ cho cột xương sống thẳng đứng nhờ các đốt xương sống nối liền nhau thẳng khớp. Thân được giữ thẳng từ phần hông trở lên. Đức Phật đề nghị tư thế ngồi này vì nó là tư thế thích hợp và thoải mái nhất, và nó giúp giữ tâm chúng ta an tịnh và tỉnh táo. Đức Phật dạy, ‘hơi thở ra chẳng bảo đảm được hơi thở vào,’ nên cố mà tu mau kéo trễ. Tùy Túc Trì Danh là một trong mười pháp trì danh. Niệm Phật thầm hay niệm se sẽ tiếng, nương theo hơi thở, mỗi hơi thở ra vào đều một

câu Phật hiệu; đó là ý nghĩa của tùy tức trì danh. Bởi mạng sống con người liên quan với hơi thở, nếu biết nương theo đây mà niệm, thì khi sống hằng không rời Phật, lúc lâm chung tác hơi vừa tắt, liền về cảnh giới Liên Bang. Nhưng nên chú ý là phương thức này khi tập đã thuần thục, cần niệm ra tiếng, chớ không nên chỉ niệm thầm. Như thế niệm lực mới mạnh, ý nguyện cầu vãng sanh dễ được phát khởi. Bằng không, ý niệm vãng sanh sẽ khó tha thiết và sợ e lại lạc vào công dụng Ngũ Đình Tâm Quán của Tiểu Thừa. Kết hợp hơi thở thành một, trong trường hợp này chúng ta nên hiểu rằng có thể kết hợp cả ba giai đoạn lại làm một: dài, ngắn và vi tế. Nó có nghĩa là trong khi chúng ta đang thở những hơi thở dài vi tế, chúng ta nên cố gắng biết rõ toàn bộ hơi thở dài vi tế này. Nếu hơi thở chưa trở nên vi tế, chúng ta nên nhắc nhở tâm mình nhớ về ý muốn có hơi thở vi tế. Lúc ấy, với tâm thật nhiệt tình, chúng ta nên biết rõ toàn bộ thân qua hơi thở dài vi tế ấy. Nếu thực hành được như vậy, chúng ta có thể thành công trong chứng đạt thiền. Chúng ta cũng có thể kết hợp ba giai đoạn, hơi thở ngắn, toàn bộ thân hơi thở và hơi thở vi tế trong một. Trong khi chúng ta đang thở những hơi thở dài vi tế, nên biết rõ cả ba hơi thở dài, toàn bộ thân hơi thở và hơi thở vi tế cùng nhau. Và trong khi đang thở những hơi thở ngắn vi tế, chúng ta nên cố gắng biết rõ toàn bộ thân hơi thở ngắn vi tế. Nếu chúng ta thực hành cách này với sự nhiệt tình và hoan hỷ, việc ‘định’ của chúng ta sẽ được cải thiện. Khi ‘định’ được cải thiện, hơi thở sẽ dần dần vi tế hơn. Lúc ấy không nên thất vọng với ý nghĩ rằng ‘hơi thở của chúng ta không rõ ràng’, vì những lo âu này sẽ làm cho chúng ta khó chịu. Kết quả là việc ‘định’ của chúng ta sẽ bị giảm thiểu.

---o0o---

195. Chương Ngại

Theo Phật giáo Đại Thừa, chương ngại (avarana) là một trong hai yếu tố làm u mê hay gây trở ngại chúng sanh cứ quanh quẩn trong vòng luân hồi sanh tử.

Trong hai thứ chướng kể dưới đây thì phiền não chướng dễ bị đoạn diệt hơn sở tri chướng, vì ý muốn sống và những thúc đẩy vị kỷ là cái cuối cùng mà người ta có thể điều phục hoàn toàn. Các bậc A La Hán có khả năng đoạn diệt phiền não chướng và đạt được hữu dư Niết Bàn, chỉ có chư Phật và chư Bồ Tát mới có khả năng phá vỡ sở tri chướng qua đốn ngộ về không tánh nơi vạn hữu mà thôi. Chướng ngại có nghĩa là điều chướng ngại, gây trở ngại cho sự tu chứng. Trong Phật giáo, từ “Chướng Ngại” còn được dùng để chỉ dục vọng và phiền não che mờ sự giác ngộ. Chướng ngại (sự trói buộc bởi phiền não gồm có tham, sân, hôn trầm, thùy miên, trạo cử và nghi hoặc). Trong Phật giáo, chướng ngại là những tham dục hay mê mờ như vô minh, phiền não, tội nghiệp, quả báo, hay hậu quả của những tiền duyên làm trở ngại sự giác ngộ. Chướng ngại mà bất cứ Phật tử nào cũng đều phải vượt qua. Trong Phật giáo, độn Căn có phải là chướng ngại trong việc tu tập hay không? Thời Đức Phật còn tại thế, có một người tên Châu Lợi Bàn Đà Già, một trong những đệ tử của Phật. Phật dạy cho ông hai chữ “chối” và “quét” và bảo ông cố gắng quán chiếu. Tuy nhiên, ông độn căn độn tính đến nỗi hễ nhớ chữ này lại quên chữ kia, nhưng nhờ sức kiên trì không giây phút nào xao lãng, nên cuối cùng chứng quả A La Hán. Còn Đề Bà Đạt Đa tuy thông minh và tinh thông tam tạng kinh điển, cũng như lục thông, nhưng bởi danh lợi và chẳng thực tu nên kết quả là bị đọa vào địa ngục.

“Nivarana” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là triền cái, nghĩa là những gì ngăn che và cản trở sự phát triển tinh thần, sở dĩ gọi là triền cái bởi vì nó đóng kín, cắt đứt và che khuất. Chúng đóng kín cánh cửa đi vào giải thoát. Ngũ cái, hay ngũ triền cái (sự trói buộc bởi phiền não gồm tham, sân, hôn trầm, thùy miên, trạo cử và nghi hoặc). Chướng ngại hay ngăn cản. Đây là năm nhân tố gây trở ngại và làm rối loạn tinh thần, cũng như ngăn cản con người nhìn thấy chân lý cũng như đạt tới sự tập trung hoàn toàn. Chướng ngại gồm những thứ sau đây: ham muốn, hung dữ, cứng

rắn hay mềm yếu, sôi nổi và căng rứt, và ghi ngờ. Có hai loại chướng ngại. Thứ nhất là Phiền não chướng. Những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại Niết bàn. Thứ nhì là Sở tri chướng. Trí huệ trần tục cho những điều không thật là thật làm cản trở chân trí huệ. Trong hai thứ chướng kể trên thì phiền não chướng dễ bị đoạn diệt hơn sở tri chướng, vì ý muốn sống và những thúc đẩy vị kỷ là cái cuối cùng mà người ta có thể điều phục hoàn toàn. Lại có Phiền não chướng và Giải thoát chướng. Lại có Lý chướng và Sự chướng. Có ba loại chướng ngại. Thứ nhất là Phiền não chướng (hoặc chướng). Chướng ngại gây nên bởi dục vọng, ham muốn, hận thù và ngu si. Phiền não chướng hay những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại Niết bàn. Thứ nhì là Báo chướng. Chướng ngại gây nên những quả báo. Thứ ba là Nghiệp chướng. Chướng ngại gây nên bởi những nghiệp đã được làm. Lại có bì phiền não (chướng ngại bởi ngoại cảnh), nhục phiền não (chướng ngại gây nên bởi nội kiến), và tâm phiền não (chướng ngại gây nên bởi tâm thân mê muội). Lại có ngã mạn, tật đố, và tham dục.

Có năm chướng ngại mà Phật nói tới trong Kinh Pháp Hoa. Thứ nhất là Tín Chướng, có nghĩa là khi dễ hay lừa dối là một chướng ngại cho niềm tin. Thứ nhì là Tiến Chướng, có nghĩa là lười biếng là một chướng ngại cho tinh cần tu tập. Thứ ba là Niệm Chướng, có nghĩa là sân hận hay giận dữ là một chướng ngại cho chánh niệm. Thứ tư là Định Chướng, có nghĩa là thù hận là một chướng ngại cho thiền định. Thứ năm là Tuệ Chướng, có nghĩa là oán ghét là một chướng ngại cho việc phát sanh trí tuệ. Theo Kinh Đại Nhật, có năm chướng ngại: Phiền Não Chướng, Nghiệp Chướng, Sinh Chướng, Phát Chướng, và Sở tri Chướng. Sở tri Chướng, theo Phật giáo, hầu hết những hiểu biết cũ đều là chướng ngại cho tuệ giác mới, và Phật giáo gọi nó là “Sở tri chướng.” Cũng như những bậc đã đạt đạo, những nhà khoa học vĩ đại đều phải trải qua những giai đoạn biến đổi lớn trong tự thân. Sở dĩ họ đạt được những cái thấy sâu sắc là vì nơi họ quán lực, định lực và niệm lực đã được phát triển một cách thâm hậu.

Lại có năm chướng ngại che mờ nhãn quang nhìn thấy sự thật và chướng ngại trong việc tu tập của chúng ta. Đây là năm chướng ngại cho sự tiến bộ tinh thần, làm rối loạn sự nhìn sâu vào vạn hữu, ngăn cản con người đạt tới sự tập trung hoàn toàn, cũng như khám phá ra chân lý. Thứ nhất là theo quan điểm Phật Giáo Đại Thừa: tham lam, sân hận, si mê, lo âu và hoài nghi. Thứ nhì, theo quan điểm Phật Giáo Nguyên Thủy: tham dục hay tham ái duyên theo dục giới, sân hận, hôn trầm đã dục, phóng dật lo âu, và hoài nghi. Theo phẩm Đề Bà trong Kinh Pháp Hoa, người nữ có năm chướng ngại. Thứ nhất là chẳng được làm Phạm Thiên Vương. Thứ nhì là chẳng được làm Đế Thích. Thứ ba là chẳng được làm Ma Vương. Thứ tư là chẳng được làm Chuyển Luân Vương. Thứ năm là chẳng được làm Phật. Kỳ thật, một người mang thân nữ muốn thành Phật thì phải tu trong kiếp này sao cho chuyển thành người nam trong kiếp lai sanh trước khi thành Phật.

Ngoài ra, còn có năm loại chướng ngại khác cho hành giả tu tập theo Phật giáo. Thứ nhất là sự tàn bạo là một chướng ngại. Mọi sinh vật, ngay cả các loài côn trùng, chiến đấu nhau. Mạnh hiếp yếu, yếu lừa mạnh; cứ thế mà đánh nhau và bạo tàn với nhau. Thứ nhì là sự lừa gạt và thiếu thành thật là một chướng ngại. Không còn lẫn mé (tôn ti trật tự) đúng đắn giữa cha con, anh em, chồng vợ, bà con lão ấu. Hễ có dịp là trục lợi và lừa gạt nhau, không còn ưu tư gì đến thành tín. Thứ ba, thái độ xấu ác dẫn đến bất công và xấu ác là một chướng ngại. Không còn lẫn mé về hạnh kiểm của nam nữ. Mọi người đều muốn có tư tưởng xấu ác của riêng mình, từ đó dẫn đến những tranh cãi, đánh nhau, bất công và xấu ác. Thứ tư là sự không tôn trọng quyền lợi của người khác là một chướng ngại. Người ta có khuynh hướng không tôn trọng quyền lợi của người khác, tự tăng bốc thổi phồng mình lên bằng công sức của người khác, làm gương xấu về hạnh kiểm, bất công trong lời nói, lừa gạt, phỉ báng và lợi dụng người khác. Thứ năm là sự xao lãng nhiệm vụ là một chướng ngại. Người ta có khuynh hướng xao lãng bổn phận của mình đối với

người khác. Họ chỉ nghĩ đến sự thoải mái cho riêng mình, và quên mất đi những ân huệ mà họ đã nhận do đó gây ra sự khó chịu cho người khác cũng như đưa đến những bất công.

Lại có chín chướng ngại đã kết nối con người trong sanh tử: ái kết (chướng ngại bởi sự thương yêu hay tham ái), nhuế kết (chướng ngại bởi sự hờn giận), mạn kết (chướng ngại bởi sự ngã mạn hay kiêu mạn), si kết (chướng ngại bởi sự si mê hay sự vô minh của việc không hiểu sự lý), kiến kết (chướng ngại bởi tà kiến), thủ kiến kết (chướng ngại bởi sự chấp thủ), nghi kết (chướng ngại bởi sự nghi hoặc nơi Tam Bảo), tật kết (chướng ngại bởi sự ganh ghét với sự giàu sang hay hay ho của người), và kiên kết (chướng ngại bởi sự vị kỷ). Lại có mười chướng ngại mà bất cứ Bồ Tát nào cũng đều phải vượt qua. Thứ nhất là dị sanh tánh chướng, hay chướng ngại vì tưởng rằng những cái không thật là thật. Thứ nhì là tà hạnh chướng. Thứ ba là ám độn chướng. Thứ tư là vi tế hiện hành phiền não chướng. Thứ năm là hạ thừa Niết bàn chướng. Thứ sáu là thô tướng hiện hành chướng. Thứ bảy là tế tướng hiện hành chướng. Thứ tám là vô tướng gia hành chướng. Thứ chín là lợi tha bất dục hành chướng. Thứ mười là chư pháp vị đắc tự tại chướng.

---o0o---

196. Năm Tâm Chướng Ngại

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm tâm chướng ngại. Thứ nhất, ở đây vị Tỳ Kheo tâm không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với các DỤC VỌNG (kame). Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Thứ nhì, ở đây vị Tỳ Kheo tâm không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với THÂN. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Thứ ba, ở đây vị Tỳ Kheo tâm không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt

tình, không ly ái nhiễm đối với SẮC. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Thứ tư, ở đây vị Tỳ Kheo không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với THỰC (ăn uống). Vị Tỳ Kheo này ăn quá sức bao tử chịu đựng, hưởng thọ sự sung sướng về nằm, ngồi, xúc chạm và thụ miên. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Thứ năm, vị Tỳ Kheo sống đời phạm hạnh với hy vọng mong được thành một loại chư Thiên: “Với luật pháp này, với giới luật này, với khổ hạnh này hay với phạm hạnh này, tôi sẽ trở thành một loại chư Thiên này hay loại chư Thiên khác.” Tâm của vị này không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn.

---o0o---

197. Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật

Đức Phật đã giảng giải về Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật trong Kinh Hoa Nghiêm. Thiện Tài Đồng Tử hỏi Diệu Nguyệt Trưởng Giả: “Làm sao để hiện tiền chứng đắc môn giải thoát Ba La Mật?” Trưởng Giả Diệu Nguyệt đáp: “Một người hiện tiền thân chứng môn giải thoát này khi nào người ấy phát khởi tâm Bát Nhã Ba La Mật và cực kỳ tương thuận; rồi thì người ấy chứng nhập trong tất cả những gì mà mình thấy và hiểu.” Thiện Tài Đồng Tử lại thưa: “Có phải do nghe những ngôn thuyết và chương cú về Bát Nhã Ba La Mật mà được hiện chứng hay không?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải. Bởi vì Bát Nhã Ba La Mật thấy suốt thể tánh chân thật của các pháp mà hiện chứng vậy.” Thiện Tài lại thưa: “Há không phải do nghe mà có tư duy và do tư duy và biện luận mà được thấy Chân Như là gì? Và há đây không phải là tự chứng ngộ hay sao?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải vậy. Không hề do nghe và tư duy mà được tự chứng ngộ. Nay thiện nam tử, đối với nghĩa này ta phải lấy một thí dụ, người hãy lắng nghe! Thí dụ như trong một sa mạc mênh mông không có suối và giếng, vào mùa xuân hay mùa hạ khi trời

nóng, có một người khách từ tây hướng về đông mà đi, gặp một người đàn ông từ phương đông đến, liền hỏi gã rằng ‘tôi nay nóng và khát ghê gớm lắm; xin chỉ cho tôi nơi nào có suối trong và bóng cây mát mẻ để tôi có thể uống nước, tắm mát, nghỉ ngơi và tươi tỉnh lại?’ Người đàn ông bèn chỉ dẫn cặn kẽ rằng ‘cứ tiếp tục đi về hướng đông, rồi sẽ có con đường chia làm hai nẻo, nẻo phải và nẻo trái. Bạn nên hãy theo nẻo bên phải và gắng sức mà đi tới chắc chắn bạn sẽ đến một nơi có suối trong và bóng mát.’ Nay thiện nam tử, bây giờ người có nghĩ rằng người khách bị nóng và khát từ hướng tây đến kia, khi nghe nói đến suối mát và những bóng cây, liền tư duy về việc đi tới đó càng nhanh càng tốt, người ấy có thể trừ được cơn khát và được mát mẻ chăng?” Thiện Tài đáp: “Dạ không; người ấy không thể làm thế được; bởi vì người ấy chỉ trừ được cơn nóng khát và được mát mẻ khi nào theo lời chỉ dẫn của kẻ kia mà đi ngay đến dòng suối rồi uống nước và tắm ở đó.” Diệu Nguyệt nói thêm: “Nay thiện nam tử, đối với Bồ Tát cũng vậy, không phải chỉ do nghe, tư duy và huệ giải mà có thể chứng nhập hết thấy pháp môn. Nay thiện nam tử, sa mạc là chỉ cho sanh tử; người khách đi từ tây sang đông là chỉ cho các loài hữu tình; nóng bức là tất cả những sự tướng mê hoặc; khát tức là tham và ái ngã; người đàn ông từ hướng đông đến và biết rõ đường lối là Phật hay Bồ Tát, an trụ trong Nhất Thiết Trí, các ngài đã thâm nhập chân tánh của các pháp và thật nghĩa bình đẳng; giải trừ khát cháy và thoát khỏi nóng bức nhờ uống dòng suối mát là chỉ cho sự chứng ngộ chân lý bởi chính mình.” Diệu Nguyệt tiếp: “Nay thiện nam tử, cảnh giới tự chứng của các Thánh giả ấy không có sắc tướng, không có cấu tịnh, không có thủ xả, không có trược loạn; thanh tịnh tối thắng; tánh thường bất hoại; dù chư Phật xuất thế hay không xuất thế, ở nơi pháp giới tánh, thể thường nhất. Nay thiện nam tử, Bồ Tát vì pháp này mà hành vô số cái khó hành và khi chứng được pháp thể này thì có thể làm lợi ích cho hết thấy chúng sanh, khiến cho các loài chúng sanh rớt ráo an trụ trong pháp này. Nay thiện nam tử, đó là pháp chân thật, không có tướng dị biệt, thực tế, thể của Nhất thiết trí, cảnh giới bất tư

ngi, pháp giới bất nhị đó là môn giải thoát viên mãn.” Như vậy môn giải thoát Ba La Mật phải được chứng ngộ bằng kinh nghiệm cá biệt của mình; còn như chỉ nghe và học hỏi thôi thì chúng ta không cách gì thâm nhập vào giữa lòng chân tánh của thực tại được.

---o0o---

198. Sân Hận và Thiên Tập

Sân hận là một nội kết, và vì nó gây khổ đau cho nên chúng ta phải tìm cách diệt trừ nó. Các nhà tâm lý học thích dùng từ “tổng khứ nó ra khỏi cơ thể chúng ta.” Là Phật tử, bạn nên tạo năng lượng của chánh niệm và chăm sóc tử tế sân hận mỗi khi nó hiện đến qua tu tập thiền định. Con giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Thiên tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, thiên tập là phương pháp ôm ấp và chuyên hóa, chứ không phải là đánh phá. Khi con giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết con giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc con giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi con giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của con giận trong chúng ta. Con giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc con giận. năng lượng chánh niệm là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở chánh niệm và ôm ấp con giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và con giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

---o0o---

199. Tĩnh Lặng

Tĩnh lặng là một trạng thái thiền định biểu trưng sự nhất tâm (hay tâm tụ vào nhất điểm) trên một vật thể. Một trong bảy định nghĩa của Thiền Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư nhứt xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. Về mặt lý thuyết mà nói, bất cứ vật thể nào cũng có thể được dùng làm điểm tập trung, dù vậy những vật thể như thân Phật vẫn được người ta ưa thích dùng làm điểm tập trung hơn. Chỉ được thành đạt khi tâm có khả năng trụ yên một chỗ trên vật thể một cách tự nhiên không cần phải nỗ lực, và có khả năng trụ tại đó trong thời gian người đó muốn mà không bị phóng dật hay tán loạn quấy rầy. Người ta nói có sáu điều tiên quyết trước khi thành đạt được “Chỉ”, trụ nơi thích hợp, thiếu dục, tri túc, không có nhiều sinh hoạt, tịnh giới và phải hoàn toàn rũ bỏ mọi vọng niệm. Chỉ là điều cần có trước khi đạt được trí huệ “Bát Nhã”.

Tĩnh lặng còn là một trong sáu đối tượng thiền quán. Bằng thiền quán chúng ta có thể vượt qua mọi ảo tưởng dục vọng. Theo đạo Phật, sự trầm tĩnh không phải là sự yếu đuối. Thái độ trầm tĩnh trong mọi hoàn cảnh, mọi lúc, biểu hiện một con người văn minh và có văn hóa. Giữ tâm trầm tĩnh trong hoàn cảnh thuận lợi không khó khăn, nhưng trầm tĩnh trước hoàn cảnh khó khăn quả thật là khó khăn, và càng có giá trị khi thực hiện được sự trầm tĩnh trước hoàn cảnh khó khăn, vì qua sự trầm tĩnh này chúng ta mới tạo được nghị lực cho cá tính của mình. Thật là hoàn toàn sai lầm khi tưởng rằng mình có sức mạnh và quyền lực khi mình tỏ ra ồn ào và chứng tỏ được quyền lực của mình. Tĩnh lặng hay điềm tĩnh không phải là sự nhu nhược. Một thái độ điềm tĩnh lúc nào cũng cho thấy là một người có văn hóa. Thật ra, khi mọi vấn đề đều thuận lợi, không quá khó khăn cho một người giữ được thái độ điềm tĩnh, nhưng giữ được thái độ này trong những tình huống bất lợi thì quả thật là khó, mà chính cái khó này mới đáng để thành tựu, vì nhờ sự điềm tĩnh và

kiểm soát như vậy mà chúng ta cũng cố được nhân cách. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có những người ồn ào, ba hoa và lãng xãng mới là những người mạnh mẽ, đầy quyền lực. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, “Cái gì trống rỗng thì kêu to, cái gì đầy thì yên lặng. Theo Kinh Suttanipata, người ngu như một nửa hộp nước nhỏ, bậc trí như ao đầy. Người thường xuyên trau dồi tâm điềm tĩnh khó có thể bị nao núng khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Người ấy cố gắng thấy các pháp đúng theo viễn cảnh của nó, nghĩa là thấy được vì sao các pháp có mặt để rồi hoại diệt. Không còn lo lắng và bất an, người ấy cố gắng để thấy tính chất mong manh của các vật mỏng manh, dễ vỡ. Hãy làm cho tâm yên tĩnh tiến tới, dù vận may hay rủi, với từng bước chân của chính mình, giống như chiếc kim đồng hồ ung dung từng nhịp, từng nhịp trong cơn bão đầy sấm sét.” Hành giả nên luôn cố gắng thực tập lặng lẽ và tĩnh lặng. Cố gắng lặng lẽ và tĩnh lặng khi chúng ta đang ngồi, nằm, đi, đứng, vân vân. Hãy thực tập lặng lẽ và tĩnh lặng ngay cả khi mình đang nói, đang suy nghĩ và đang viết lách. Hãy cố gắng tập ngồi lặng lẽ và tĩnh lặng trong một giờ, một ngày, và rồi mọi ngày. Nên nhớ, văn tự không thể giúp nhiều cho công cuộc tu tập, mà chỉ có lặng lẽ và tĩnh lặng mới giúp nhiều cho chúng ta mà thôi!

---o0o---

200. Năm Thứ Vọng Tưởng

Hành giả đừng bao giờ mong đến một nơi huyền diệu, nơi mà tâm không phát sanh vọng tưởng. Vọng tưởng vốn dĩ không có thật. Chúng xuất hiện và vào một thời điểm nào đó chúng sẽ mờ dần và ít thúc bách như lúc ban đầu, và cuối cùng chúng sẽ tự tan biến. Cách hay nhất để thấy được sự không thật của vọng tưởng là chúng ta cứ bình thản ngồi không chấp trước cũng không phê phán, vọng tưởng nổi lên rồi tự biến mất. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Mười, ông A Nan sau khi nghe Phật dạy về ngũ âm, đứng dậy lễ Phật, giữa đại chúng lại bạch

Phật, “Nhu Phật dạy trong tướng ngũ âm, năm thứ hư vọng làm gốc tướng tâm. Chúng tôi chưa được Như Lai giảng giải kỹ càng. Có thể nào một lượt trừ hết năm âm đó? Hay là thứ lớp trừ hết? Năm lớp đó đến đâu là giới hạn? Mong Đức Như Lai phát lòng đại từ, vì đại chúng này, dạy cho tâm mục trong suốt, để làm con mắt tương lai cho tất cả chúng sanh trong đời mạt pháp.” Đức Phật đã dạy ngài A Nan về năm thứ vọng tưởng như sau: “Ông A Nan! Tinh chân diệu minh, bản chất viên tịnh chẳng phải sinh ra và sinh tử các trần cấu, cho đến hư không thấy đều nhân vọng tưởng sinh khởi. Ấy gốc nơi bản giác diệu minh tinh chân, hư vọng phát sinh các thế giới. Như ông Diễn Nhã Đa nhìn hình mình trong gương, phát cuồng cho là mình không có đầu. Vọng vẫn không nhân. Trong vọng tưởng lập tính nhân duyên. Mê nhân duyên, nói là tự nhiên. Tính hư không thật là huyễn sinh. Nhân duyên và tự nhiên đều là vọng tâm của chúng sanh so đo chấp trước. Ông A Nan! Ông biết hư vọng khởi ra, nói là vọng nhân duyên. Nếu hư vọng vẫn không có, thì nói cái vọng nhân duyên vẫn là không phải có. Huống chi chẳng biết mà cho là tự nhiên. Vậy nên Như Lai cùng ông phát minh bản nhân của ngũ âm, đồng là vọng tưởng.”

Thứ nhất là Sắc Âm Vọng Tưởng. Thân thể của ông, trước hết nhân cái tướng của cha mẹ sinh ra. Cái tâm của ông không phải tướng thì không thể đến trong tướng ấy mà truyền mệnh. Như tôi đã nói trước; tâm tướng vị chua, nước miếng chảy ra, tâm tướng trèo cao thấy rộng. Bờ cao chẳng có, vật chua chưa đến, thân thể của ông quyết định không đồng loại với hư vọng được, tại sao nước dãi lại nhân nói chua mà ra? Bởi thế nên biết; ông hiện có sắc thân, đó là kiên cố vọng tưởng thứ nhất.

Thứ hai là Thụ âm vọng tưởng. Như đã nói trên, trèo cao, tướng tâm có thể khiến ông thấy rộng, bởi nhân lĩnh thụ ra, có thể động đến thân thể. Nay rõ ràng, thuận thì được lợi ích, nghịch thì chịu tổn hại, hai thứ dong ruổi nhau. Đó là hư minh, vọng tưởng thứ hai.

Thứ ba là Tướng Âm Vọng Tưởng. Bởi cái suy nghĩ nó sai sử sắc thân của ông. Thân chẳng phải đồng loại với niệm, thân ông nhân đâu bị theo các niệm sai sử? Đó là do mỗi thứ đều dùng hình dạng, tâm sinh ra thì thân dùng lấy,

thân và tâm tương ứng. Thức là tướng tâm, ngũ là chiêm bao, thì tướng niệm của ông nó lay động cái vọng tình. Đó là dung thông, vọng tướng thứ ba. Thứ tư là Hành Âm Vọng Tướng. Lý biến hóa không ngừng, trong mỗi niệm âm thầm dời đổi, móng tay dài, tóc mọc, khí hao mòn, hình dạng nhăn nhó, ngày đêm thay nhau, không hề hiểu biết. Ông A Nan! Việc đó nếu không phải là ông thì thể nào thân thể thay đổi? Còn nếu là ông, sao ông không biết? Các hành của ông niệm niệm không nghỉ. Thứ năm là Thức Âm Vọng Tướng. Cái tinh minh trạm tịch, không lay động của ông, gọi là hằng thường. Đối với thân không vượt ra ngoài cái kiến văn giác tri. Nếu thực là tinh chân thì không dung để tập khí hư vọng. Nhân sau các ông đã từng có từ nhiều năm trước, thấy một vật lạ, trải qua nhiều năm, nhớ và quên đều không còn. Về sau bỗng dung lại thấy cái vật lạ trước, ghi nhớ rõ ràng, chẳng hề sót mất. Trong cái tinh trạm liễu chẳng lay động, mỗi niệm bị huấn luyện, đâu có tính lường được. Ông A Nan! Nên biết rằng cái tình trạng ấy chẳng phải chân, như dòng nước chảy mạnh, xem qua như yên lặng. Chảy mau và chảy chẳng thấy, chứ không phải không chảy. Nếu chẳng phải tướng căn nguyên, thì đâu lại chịu hư vọng tập khí. Chẳng phải ông dùng được lẫn lộn cả sáu căn, thì vọng tướng đó không bao giờ dứt được. Cho nên hiện tại, trong kiến văn giác tri của ông, quán tập nhỏ nhiệm, thì trong cái trạm liễu, mừng tượng hư vô. Đó là điên đảo thứ năm, vi tế tinh tướng.

---o0o---

201. Sáu Thứ Hằng Trú Cho Hành Giả

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu hằng trú. Thứ nhất, ở đây vị Tỳ Kheo, mắt thấy sắc, không có hoan hỷ, không có ưu phiền, an trú xả, chánh niệm, giác tỉnh. Thứ nhì, ở đây vị Tỳ Kheo, tai nghe tiếng, không có hoan hỷ, không có ưu phiền, an trú xả, chánh niệm, tỉnh giác. Thứ ba, ở đây vị Tỳ Kheo, mũi ngửi hương, không có hoan hỷ, không có ưu phiền, an trú xả, chánh niệm, tỉnh

giác. Thứ tư, ở đây vị Tỳ Kheo, lưỡi nếm vị, không có hoan hỷ, không có ưu phiền, an trú xả, chánh niệm, tỉnh giác. Thứ năm, ở đây vị Tỳ Kheo, thân xúc chạm, không có hoan hỷ, không có ưu phiền, an trú xả, chánh niệm, tỉnh giác. Thứ sáu, ở đây vị Tỳ Kheo, ý nhận thức pháp, không có hoan hỷ, không có ưu phiền, an trú xả, chánh niệm, tỉnh giác.

---o0o---

202. Mười Phương Pháp Thuần Thục Nghi Tĩnh

Trong Bát Sơn Tham Thiên Cảnh Ngữ, được Vô Dị Nguyên Lai viết vào đầu thế kỷ thứ 17, trong đó phái Thiên Bát Sơn khẳng định trong công phu chứng Thiên, điều cần thiết là nuôi dưỡng một khát vọng mãnh liệt muốn hủy diệt cái tâm còn trong vòng sống chết. Khi khát vọng này được khơi dậy, hành giả nghe ra tuồng như mình đang bị một ngọn lửa hừng hực vây phủ. Ý muốn trốn chạy nó lại không thể được, đứng im ra đây không thể được, suy nghĩ vớ vẩn không thể được, mong chờ tha lực cũng không thể được. Để khỏi mất thì giờ, y phải vận hết sức bình sinh mà nhảy xổ ra, không e dè gì đến hậu quả. Một khi khát vọng ấy được nuôi dưỡng, bước kế tiếp có tính cách thủ thuật hơn, theo đó, phải khơi dậy nghi tĩnh và giữ vững nó trong lòng, cho đến phút chót khi đi tới một giải đáp. Mỗi nghi tĩnh này nhắm từ chỗ sinh từ đâu đến, chết đi về đâu, và luôn luôn được nuôi dưỡng bởi khát vọng muốn vượt lên trên sống chết. Cái đó khó lắm, trừ phi nghi tĩnh được thuần thục và tự bùng vỡ thành một trạng thái chứng ngộ. Trong bộ sách này, phái Thiên Bát Sơn đã nói đến mười phương pháp thuần thục nghi tĩnh như sau: không bận lòng đến những pháp thế tục, không đắm mình trong trạng thái tịnh mặc, không dao động bởi vạn vật, luôn luôn tự cảnh tỉnh, như mèo rình chuột, tập trung tâm lực vào công án, không cố gắng giải quyết công án bằng trí năng trong khi chẳng có trình tự luận lý nào trong đó, không cố mổ xẻ nó, không coi nó là một

trạng thái vô hành, không coi trạng thái sáng tỏ tạm thời là cứu cánh, và không đọc công án y như tuồng niệm Phật hay tụng chú.

---o0o---

203. Tham Thiền-Niệm Phật và Thiện Ác

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lúc mình tham thiền hay lúc mình niệm Phật tức là lúc mình không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ và không uống những chất cay độc. Như vậy lúc mình tham thiền hay niệm Phật chính là lúc mình trì giữ năm giới, có phải vậy không? Đó cũng là lúc chúng ta thực hành thập thiện. Như vậy, đừng suy nghĩ viển vông về chuyện chứng đắc, hay chuyện không thiện không ác, mà hãy dụng công nỗ lực, dũng mãnh tinh tấn. Chúng ta phải cố gắng hồi quang phản chiếu, tự hỏi lòng mình, xem coi mình đã sinh được bao nhiêu niệm thiện, đã dấy lên bao nhiêu niệm ác, đã phiêu lưu theo bao nhiêu vọng tưởng, vân vân và vân vân. Hãy tâm niệm như vậy: “Niệm thiện chưa sanh, khiến sanh niệm thiện. Đã sanh niệm thiện, khiến nó tăng trưởng. Chưa sanh niệm ác, khiến nó chẳng sanh. Đã sanh niệm ác, khiến nó triệt tiêu.” Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng với một niệm thiện, trời đất tăng thêm thanh khí; với một niệm ác, đất trời chùng chát thêm trọc khí. Tuy nhiên, đạo Phật là đạo của tự do hoàn toàn, Đức Phật chỉ bày cho chúng ta biết “thiện ác hai con đường,” chúng ta ai tu thì tu, ai tạo nghiệp thì tự do tạo nghiệp. Người tu thiện sẽ thoát khỏi Tam Giới; trong khi kẻ tạo ác sẽ đọa Tam Đò Ác Đạo.

---o0o---

204. Tâm Thanh Tịnh-Quốc Độ Thanh Tịnh

Đức Phật dạy: “Nếu tâm tịnh tức quốc độ tịnh.” Đây là chân lý. Nếu tâm chúng ta cắt đứt mọi vọng tưởng và trở nên sáng suốt, thì chỗ ở của chúng ta, bất kỳ là ở đâu cũng đều sáng sủa. Đừng nên lo lắng về người khác. Nếu chúng ta tu

tập mạnh mẽ, tất cả mọi thứ đều sẽ theo sau con đường tu tập của chính mình. Nên nhớ là tâm của chúng ta rất mạnh mẽ; nhưng cái ‘ngã’ nó lại bám chặt vào cái tâm mạnh mẽ đó. Vì vậy chúng ta luôn có cái tâm mạnh về ưa thích hay ghét bỏ, giận dữ, buồn chán, hay những ý nghĩ xấu về người khác, vân vân. Chúng ta phải cắt đứt cái tâm mạnh kiểu này, cái ngã mạnh kiểu này. Điều này rất quan trọng cho bất cứ người tu thiền nào. Chúng ta phải nên luôn nhớ rằng bất cứ khi nào chúng ta nói về sự hiểu biết của chúng ta, là tâm của chúng ta đang bị vướng mắc vào cái đó. Hãy cắt đứt cái “Ta” nguy hiểm này đi! Tâm thanh tịnh là tâm hoàn toàn giải thoát khỏi tham, sân, si và tất cả những nhiễm trước khác. Bản tánh thanh tịnh của con người vốn đầy đủ. Tâm thanh tịnh thì thân nghiệp và khẩu nghiệp cũng thanh tịnh. Tịnh tâm là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không bị nhiễm trước. Theo Kinh Duy Ma Cát, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hướng; tùy chỗ hồi hướng mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, này Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.” Đức Phật dạy: “Tâm thanh tịnh, toàn thể vũ trụ thanh tịnh. Khi tâm ô nhiễm, toàn thể vũ trụ ô nhiễm.” Hàng ngày chúng ta thường gặp những người không hạnh phúc. Mà thật vậy, khi tâm họ buồn thì mọi vật họ thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và cả vũ trụ đều buồn. Khi tâm vui thì toàn thể vũ trụ vui. Nếu chúng ta ham thích thứ gì thì chúng ta bị vướng mắc vào thứ ấy. Nếu chúng ta chối bỏ nó, chúng ta cũng bị vướng mắc y như lúc chúng

ta ham thích nó. Như vậy, bị vướng mắc vào một việc có nghĩa là việc ấy trở thành một chướng ngại trong tâm chúng ta. Cái tâm của chúng ta giống như một cái biển lớn, trong đó tất cả các dòng nước chảy vào, dòng Ấn Hà, dòng Cửu Long, dòng Hằng Hà, nước của Ấn Độ, nước của Việt Nam, nước sạch, nước dơ, nước mặn, nước trong, vân vân. Biển không nói, nước của ông dơ, ông không thể chảy vào ta được. Ngược lại, biển chấp nhận tất cả nước hòa trộn vào nhau để thành biển. Vì vậy, nếu chúng ta giữ lấy tâm Phật, tâm của chúng ta cũng giống như biển lớn. Đây mới chính là đại hải giác ngộ.

---o0o---

205. Vạn Vật Thuyết Pháp

Khách quan mà nói, giáo lý nhà Phật là tuyệt luân đến nỗi cho đến bây giờ chưa có một nhà triết học nào có thể tranh luận hay phản bác được. Đối với nhiều người, Phật giáo vẫn luôn là một tôn giáo tốt đẹp nhất. Tuy nhiên, với những người không theo Phật giáo thì những thứ mà chúng ta gọi là giáo lý tuyệt luân ấy cũng thành vô nghĩa nếu họ chưa có cơ hội được nghe đến chúng. Thật đáng tiếc! Chắc hẳn đa phần các truyền thống tôn giáo đều muốn giúp chuyển hóa người xấu thành người tốt, nhưng cũng có không ít những hệ phái vẫn cứ nhắc đưa con người đến chỗ tin tưởng mù quáng khiến họ ngày càng trở nên mê muội hơn. Chính vì vậy mà chúng ta cần càng nhiều người thuyết pháp càng tốt nhằm quảng bá Phật Pháp Vi Diệu. Mọi sự mọi vật trên đời đều nói pháp, đều hiển bày chân lý. Có thứ nói pháp lành, có thứ nói pháp ác. Có thứ nói pháp tà đạo với quan điểm sai lầm. Có thứ nói pháp Trung Đạo liễu nghĩa với quan điểm đúng đắn. Nói cách khác, nói pháp lành tức là dạy cho người ta nhìn thông suốt mọi hiện tượng, buông bỏ mọi chấp trước, đạt được tự tại; còn nói pháp ác tức là dạy người ta đừng nhìn thấu suốt, đừng buông bỏ chấp trước, không cần tự tại, vân vân và vân vân. Theo Kinh Hoa Nghiêm, “Phật thị hiện bách thiên ức chủng âm thanh, vì chúng sanh

diễn thuyết diệu pháp.” Nghĩa là Phật thị hiện trăm ngàn loại âm thanh, để diễn nói Diệu Pháp cho chúng sanh.

Phàm nhân chúng ta nên luôn nhớ rằng tất cả các âm thanh trên thế giới đều là tiếng thuyết pháp. Thí dụ như tiếng suối reo róc rách như tiếng nói êm dịu từ kim khẩu Đức Phật. Màu xanh của núi rừng cũng chính là màu thanh tịnh của pháp thân Như Lai khiến những ai trông thấy đều sanh lòng hoan hỷ. Cá lội trong nước, nhưng chúng không biết là chúng đang lội trong nước. Từng sát na chúng ta hít thở không khí, nhưng chúng ta không ý thức được điều này. Chúng ta chỉ ý thức về không khí khi nào chúng ta không có nó. Cùng thế ấy, chúng ta luôn nghe tiếng xe cộ, thác nước, mưa rơi, vân vân; nhưng chúng ta không nhận chân ra rằng tất cả những thứ này là những bài thuyết pháp sống động, là pháp âm của Phật đang thuyết giảng cho chúng ta. Mà thật vậy, chúng ta nghe nhiều bài thuyết giảng trong mọi lúc, ở mọi nơi, nhưng chúng ta làm như điếc không nghe. Nếu chúng ta thật sự chúng ta đang sống và đang tỉnh thức, thì bất cứ lúc nào nghe, thấy, ngửi, xúc chạm, chúng ta đều nhận biết rằng đây là một bài giảng tuyệt vời. Nếu chúng ta thật sự lắng nghe thiên nhiên thì chúng ta sẽ thấy rằng không có kinh sách nào dạy hay bằng kinh nghiệm mà chúng ta có được với thiên nhiên. Nếu ai trong chúng cũng đều hiểu được triết lý này thì trên đời này, tất cả mọi thứ đều đang thuyết pháp cho mình nghe. Người thiện nói pháp thiện, người ác nói pháp ác, súc sanh nói pháp súc sanh. Tất cả đều nói cho chúng ta biết nguyên nhân của tốt, xấu, súc sanh, vân vân. Ngay cả chuyện mèo vờn chuột, sư tử rượt cọp, cọp rượt beo, beo rượt nai, kẻ mạnh hiếp đáp kẻ yếu, vân vân, tất cả đều nói pháp cho mình nghe. Mọi sự đều có nhân quả của nó. Một khi chúng ta quán sát và hiểu được tất cả mọi sự việc như vậy thì chúng ta sẽ có khả năng buông xả mọi thứ. Ví bằng ngược lại thì chúng ta sẽ mãi mãi lặn hụp trong biển đời chấp trước.

Ngoài ra, vạn pháp lại chính là tâm chúng ta hiển lộ. Điều này có nghĩa là vạn pháp chỉ là một cái tâm này mà thôi. Thật vậy, nếu có ai hỏi chúng ta chỉ cho họ về cái

chân tánh của mình, chúng ta có thể làm được gì? Chúng ta không thể đáp rằng chân tánh của mình nằm trong mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, hay ý. Chân tánh không thể được tìm thấy ở bất cứ nơi đâu. Tuy nhiên, khi nhìn vào ngọn núi chúng ta thấy ngọn núi, như vậy ngọn núi kia chính là tâm chúng ta đang hiển lộ. Khi nghe được tiếng chim hót thì tiếng chim hót chính là tâm chúng ta đang hiển lộ. Hành giả nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Lăng Nghiêm: “Toàn tướng là tánh; và toàn tánh là tướng.”

---o0o---

206. Thiền và Giới Luật

Giới luật là những qui tắc căn bản trong đạo Phật. Giới được Đức Phật chế ra nhằm giúp Phật tử giữ mình khỏi tội lỗi cũng như không làm các việc ác. Tội lỗi phát sanh từ ba nghiệp thân, khẩu và ý. Giới sanh định. Định sanh huệ. Với trí tuệ không gián đoạn chúng ta có thể đoạn trừ được tham sân si và đạt đến giải thoát và an lạc. Luật pháp và quy tắc cho phép người Phật tử thuần thành hành động đúng trong mọi hoàn cảnh (pháp điều tiết thân tâm để ngăn ngừa cái ác gọi là luật, pháp giúp thích ứng với phép tắc chân chính bên ngoài gọi là nghi). Giới có nghĩa là hạnh nguyện sống đời phạm hạnh cho Phật tử tại gia và xuất gia. Có 5 giới cho người tại gia, 250 cho Tỳ kheo, 348 cho Tỳ kheo Ni và 58 giới Bồ Tát (gồm 48 giới khinh và 10 giới trọng). Đức Phật nhấn mạnh sự quan trọng của giới hạnh như phương tiện đi đến cứu cánh giải thoát rốt ráo (chân giải thoát) vì hành trì giới luật giúp phát triển định lực, nhờ định lực mà chúng ta thông hiểu giáo pháp, thông hiểu giáo pháp giúp chúng ta tận diệt tham sân si và tiến bộ trên con đường giác ngộ. Giới luật trong Phật giáo có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên, nhiệm vụ của giới luật chỉ có một. Đó là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi, là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Tất cả những điều học được ban hành trong đạo Phật đều dẫn đến mục đích chánh

hạnh này. Tuân thủ giới luật trong khi tu tập thiền định là chúng ta đang tự điều chỉnh lối sống của mình cho được hài hòa hơn. Thiền đã được Đức Phật dạy từ hơn hai ngàn năm trăm năm trước đã giúp giải quyết được nhiều vấn đề. Tuy nhiên, không dễ dàng đưa được Thiền vào trong những sinh hoạt hằng ngày. Nói chung là người tại gia vẫn làm những công việc bình thường, nhưng phải cố gắng thoát ra khỏi lối hành xử kém hiểu biết của mình trong quá khứ.

Tuy nhiên, giới luật tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chỉ là phương tiện, vì nó chỉ hỗ trợ cho định (samadhi). Định ngược lại là phương tiện cho sự thu thập trí tuệ, và chính trí tuệ này lần lượt dẫn đến sự giải thoát của tâm, mục tiêu cuối cùng của đạo Phật. Do đó, Giới, Định và Tuệ là một sự kết hợp hài hòa giữa những cảm xúc và tri thức của con người. Giới là những điều luật mà Đức Phật vạch ra cho hàng đệ tử của Ngài những cách để khắc phục tà hạnh về thân và khẩu. Theo Kinh Trường Bộ (Majjhima Nikaya), Đức Phật dạy: “Sau khi điều phục lời nói, đã chế ngự được các hành động của thân và tự làm cho mình thanh tịnh trong cách nuôi mạng, vị đệ tử tự đặt mình vào nếp sống giới hạnh. Như vậy vị ấy thọ trì và học tập các học giới, giữ giới một cách thận trọng, và thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhất. Trong khi tiết chế lời nói và hành động như vị ấy phải cố gắng phòng hộ các căn. Vì nếu vị ấy thiếu sự kiểm soát các căn của mình thì các tư duy bất thiện sẽ xâm nhập đầy tâm của mình. Thấy một sắc, nghe một âm thanh, vân vân... Vị ấy không thích thú, cũng không khó chịu với những đối tượng giác quan ấy, mà giữ lòng bình thản, bỏ qua một bên mọi ưa ghét.” Giới luật mà Đức Phật đã ban hành không phải là những điều răn tiêu cực mà rõ ràng xác định ý chí cương quyết hành thiện, sự quyết tâm có những hành động tốt đẹp, một con đường toàn hảo được đắp xây bằng thiện ý nhằm tạo an lành và hạnh phúc cho chúng sanh. Những giới luật này là những quy tắc đạo lý nhằm tạo dựng một xã hội châu toàn bằng cách đem lại tình trạng hòa hợp, nhất trí, điều hòa, thuận thảo và sự hiểu biết lẫn nhau giữa người với người. Giới luật còn là nền tảng vững chắc trong lối sống

của người Phật tử. Người quyết tâm tu hành thiền định để phát trí huệ, phải phát tâm ưa thích giới đức, vì giới đức chính là yếu tố bồi dưỡng đời sống tâm linh, giúp cho tâm dễ dàng an trụ và tĩnh lặng. Người có tâm nguyện thành đạt trạng thái tâm trong sạch cao thượng nhất hằng thực hành pháp thiêu đốt dục vọng, chất liệu làm cho tâm ô nhiễm. Người ấy phải luôn suy tư rằng: “Kẻ khác có thể gây tổn thương, nhưng ta quyết không làm tổn thương ai; kẻ khác có thể sát sanh, nhưng ta quyết không sát hại sinh vật; kẻ khác có thể lấy vật không được cho, nhưng ta quyết không làm như vậy; kẻ khác có thể sống phóng túng lang chạ, nhưng ta quyết giữ mình trong sạch; kẻ khác có thể ăn nói giả dối đâm thọc, hay thô lỗ nhảm nhí, nhưng ta quyết luôn nói lời chân thật, đem lại hòa hợp, thuận thảo, những lời vô hại, những lời thanh nhã dịu hiền, đầy tình thương, những lời làm đẹp dạ, đúng lúc đúng nơi, đáng được ghi vào lòng, cũng như những lời hữu ích; kẻ khác có thể tham lam, nhưng ta sẽ không tham; kẻ khác có thể để tâm cong queo quàng xiên, nhưng ta luôn giữ tâm ngay thẳng. Kỳ thật, Đối với hành giả tu thiền, tu tập giới luật cũng có nghĩa là tu tập chánh tư duy, chánh ngữ và chánh nghiệp, vân vân, vì giữ giới là tu tập chánh tư duy về lòng vị tha, từ ái, bất tổn hại; giữ giới là tu tập chánh ngữ để có thể kiểm soát giọng lưỡi tác hại của chính mình; giữ giới là tu tập chánh nghiệp bằng cách kèm hãm không sát sanh, không trộm cắp dù trực tiếp hay gián tiếp, không tà dâm; giữ giới còn là tu tập chánh mạng, nghĩa là không sống bằng những phương tiện bất chính cũng như không thủ đắc tài sản một cách bất hợp pháp.

Lối sống thế tục có tính cách hướng ngoại, buông lung. Lối sống của một Phật tử thuần thành thì bình dị và tiết chế. Phật tử thuần thành có lối sống khác hẳn người thế tục, từ bỏ thói quen, ăn ngủ và nói ít lại. Nếu làm biếng, phải tinh tấn thêm; nếu cảm thấy khó kham nhẫn, chúng ta phải kiên nhẫn thêm; nếu cảm thấy yêu chuộng và dính mắc vào thân xác, phải nhìn những khía cạnh bất tịnh của cơ thể mình. Giới luật và thiền định hỗ trợ tích cực cho việc luyện tâm, giúp cho tâm an tịnh và

thu thúc. Nhưng bề ngoài thu thúc chỉ là sự chế định, một dụng cụ giúp cho tâm an tịnh. Bởi vì dù chúng ta có cúi đầu nhìn xuống đất đi nữa, tâm chúng ta vẫn có thể bị chi phối bởi những vật ở trong tầm mắt chúng ta. Có thể chúng ta cảm thấy cuộc sống này đầy khó khăn và chúng ta không thể làm gì được. Nhưng càng hiểu rõ chân lý của sự vật, chúng ta càng được khích lệ hơn. Phải giữ tâm chánh niệm thật sắc bén. Trong khi làm công việc phải làm với sự chú ý. Phải biết mình đang làm gì, đang có cảm giác gì trong khi làm. Phải biết rằng khi tâm quá dính mắc vào ý niệm thiện ác của nghiệp là tự mang vào mình gánh nặng nghi ngờ và bất an vì luôn lo sợ không biết mình hành động có sai lầm hay không, có tạo nên ác nghiệp hay không? Đó là sự dính mắc cần tránh. Chúng ta phải biết tri túc trong vật dụng như thức ăn, y phục, chỗ ở, và thuốc men. Chẳng cần phải mặc y thật tốt, y chỉ để đủ che thân. Chẳng cần phải có thức ăn ngon. Thực phẩm chỉ để nuôi mạng sống. Đi trên đường đạo là đối kháng lại với mọi phiền não và ham muốn thông thường. Hành giả tu Thiền phải luôn cẩn mật với bốn giới thanh tịnh thân tâm, đó là giới Ba Đề Mộc Xoa (Patimokkha), giới Phòng Hộ Các Căn, giới Thanh Tịnh Mạng, giới Liên Hệ Bốn Vật Dụng. Thứ nhất là giới Ba Đề Mộc Xoa là giới được Đức Thế Tôn mô tả: “Vị Tỳ Kheo sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn, đầy đủ hành xử và chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ, nên vị ấy lãnh thọ các học giới. Thứ nhì là giới Phòng hộ các Căn. Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung tướng riêng. Khi nhãn căn không được phòng hộ, khiến cho tham ái, ưu sầu và bất thiện pháp khởi lên, vị ấy liền biết mà trở về hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, mà quay về hộ trì ý căn. Thứ ba là giới Thanh Tịnh Mạng Sống. Sự từ bỏ những tà mạng, không vì phạm sáu học giới liên hệ đến cách sinh sống, tà mạng lôi kéo theo những ác pháp như lừa đảo, ba hoa, hiện tướng chê bai, lấy lợi cầu lợi. Thứ tư là giới Liên Hệ Đến Bốn Vật Dụng. Sự sử dụng bốn vật dụng, được thanh

tĩnh nhờ giác sát. Như khi nói chân chánh giác sát, vị ấy thọ dụng y phục để che thân khỏi rét.

Kỳ thật, trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp tu hành nào mà không có giới. Giới là những qui luật giúp chúng ta khỏi phạm tội. Đối với hành giả tu Thiền thì giới như những chiếc lồng nhốt những tên trộm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Dù có nhiều loại giới khác nhau như ngũ giới, thập giới, Bồ Tát giới, vân vân, ngũ giới là căn bản nhất. Giới là một trong ba pháp tu quan trọng của người Phật tử. Hai pháp kia là Định và Tuệ. Trì giới là để tránh những hậu quả xấu ác do thân khẩu ý gây nên. Theo Phật Giáo Nhìn Toàn Diện của Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera, trước khi gia công thực hành những nhiệm vụ khó khăn hơn, như tu tập thiền định, điều chánh yếu là chúng ta phải tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương, đặt hành động và lời nói trong giới luật. Giới luật trong Phật Giáo nhằm điều ngự thân nghiệp và khẩu nghiệp, nói cách khác, giới luật nhằm giúp lời nói và hành động trong sạch. Trong Bát Chánh Đạo, ba chi liên hệ tới giới luật là chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Người muốn hành thiền có kết quả thì trước tiên phải trì giữ ngũ giới căn bản không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống rượu cũng như những chất cay độc làm cho tâm thần buông lung phóng túng, không tỉnh giác.

Hành giả tu thiền cũng như tất cả các Phật tử khác đều biết rằng phạm một trong năm trọng tội ngũ nghịch, chúng sanh phải sa vào A tỳ vô gián địa ngục và chịu khổ hình không ngừng trong tận cùng địa ngục. Gọi là “nghịch” hay “tội” vì thay vì phải hiếu kính, đáp lại bằng từ ái và cúng dường hay nuôi dưỡng, thì người ta làm ngược lại (trong Tứ Thập Bát Nguyện của Đức Phật A Di Đà, điều nguyện thứ 18 có nói rằng: “Nếu tôi được làm Phật, thì chúng sanh mười phương chí tâm tín lạc, muốn sanh về nước tôi, cho đến mười niệm mà chẳng sanh đó, xin chẳng giữ lấy ngôi Chánh Giác. Chỉ trừ ra kẻ phạm tội ngũ nghịch, dèm pha Chánh Pháp.” Như thế đủ cho chúng ta thấy tội ngũ nghịch là cực kỳ nghiêm trọng. Theo Phật

giáo Nguyên Thủy, có năm tội ngũ nghịch. Thứ nhất là giết cha (sát phụ). Thứ nhì là giết mẹ (sát mẫu). Thứ ba là giết A La Hán. Giết hay làm tổn hại A-La-Hán, một vị đã giác ngộ, hoặc hãm hiếp một nữ tu cũng là phạm một trong ngũ nghịch. Thứ tư là gây bất hòa trong Tăng chúng. Gây bất hòa hay rối loạn trong Tăng chúng bằng cách loan truyền những tin đồn hay nói chuyện nhăm nhí làm cho họ phé bỏ đời sống tu hành. Thứ năm là làm thân Phật chảy máu bằng cách đâm, hay hủy hoại hình tượng Phật, hay gây thương tích cho thân Phật, hoặc hủy báng Phật pháp. Theo Phật giáo Đại Thừa, có năm tội Ngũ Nghịch. Thứ nhất là phá hại chùa tháp, thiêu hủy kinh tượng, lấy vật của Phật hay chư Tăng, hoặc khuyến khích người làm, hoặc thấy người làm mà sanh tâm hoan hỷ. Thứ nhì là hủy báng pháp của Thanh Văn, Duyên Giác hay Bồ Tát. Thứ ba là ngược đãi giết chóc chư Tăng Ni hoặc buộc họ phải hoàn tục. Thứ tư là phạm một trong năm trọng tội trên. Thứ năm là chối bỏ luật như quả nghiệp báo, thường xuyên gây nghiệp bất thiện mà còn dạy người gây ác nghiệp, luôn sống đời xấu xa. Ngoài ra, hành giả tu thiền nên luôn nhớ đến đồng tội Ngũ Nghịch. Thứ nhất là xúc phạm tới mẹ và Tỳ Kheo Ni thuộc hàng vô học là đồng với tội giết mẹ. Thứ nhì là giết hại một vị Bồ Tát đang nhập định đồng với tội giết cha. Thứ ba là giết hại một bậc Thánh giả hữu học đồng tội giết bậc Thánh vô học A La Hán. Thứ tư là không để cho thành tựu hòa hợp Tăng là đồng tội với phá hòa hợp Tăng. Thứ năm là phá tháp Phật là đồng tội với làm thân Phật chảy máu.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều mà một hành giả không thể làm được). Thứ nhất là một hành giả tu theo Phật không thể cố ý sát hại đời sống loài hữu tình. Thứ nhì là một hành giả tu theo Phật không thể cố ý lấy của không cho để tạo tội trộm cắp. Thứ ba là một hành giả tu theo Phật không thể cố ý hành dâm. Thứ tư là một hành giả tu theo Phật không thể tự mình biết mà nói láo. Thứ năm là một hành giả tu theo Phật không thể tiêu dùng các vật chứa cất vào các thú vui dục lạc như khi còn là cư sĩ. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ

Kinh, có năm cần chi cho người tu Phật, kể cả hành giả tu thiền. Thứ nhất, ở đây người Phật tử có lòng tin, tin tưởng sự giác ngộ của Như Lai: “Đây là Thế Tôn, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.” Thứ nhì, ở đây người Phật tử thiếu bệnh, thiếu não, sự tiêu hóa được điều hòa, không lạnh quá, không nóng quá, trung bình hợp với sự tinh tấn. Thứ tư, ở đây người Phật tử sống siêng năng, tinh tấn, từ bỏ các ác pháp, thành tựu các thiện pháp, cương quyết, kiên trì nỗ lực, không tránh né đối với các thiện pháp. Thứ năm, ở đây người Phật tử có trí tuệ, thành tựu trí tuệ hướng đến sự sanh diệt của các pháp, thành tựu Thánh quyết trạch, đưa đến sự đoạn diệt chơn chánh các khổ đau. Theo Thiền Tông, ý niệm về giới luật nguyên lai có sẵn trong bản tánh của con người. Khía cạnh hình thức của luật học ngày nay cũng được Thiền Tông tuân hành cẩn thận, nhưng bản chất nội quán của thiền rất quan trọng trong việc tu tập giới luật. Thiền Tông tin rằng nếu chịu hồi quang phản chiếu, người ta có thể kéo giới luật ra mà thực hành một cách dễ dàng. Ngoài ra, trong vài trường hợp, có những nơi không thể thỏa mãn những đòi hỏi tối thiểu của một lễ thọ giới, người ta có thể thực hiện một cuộc tự thọ nguyện thọ giới. Theo Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới, trong một vài trường hợp đặc biệt, lễ thọ giới tự nguyện được cho phép. Tại những nơi không kiếm ra minh sư truyền thọ, người ta có thể tự mình phát thọ giới. Đây cũng là kiểu thọ Bồ Tát Giới. Vào thế kỷ thứ 13, Đại Sư Duệ Tôn (1201-1290) khởi dạy một phong trào “Thọ Giới Tự Nguyện.” Đây là một hình thức cải đổi của Luật Tông nên người ta gọi nó là Tân Luật Tông.

Như trên đã nói, trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp tu hành nào mà không có giới. Như vậy, tam tụ tịnh giới cũng rất quan trọng đối với hành giả tu thiền. Kỳ thật, Tam Tụ Tịnh Giới là ba tụ giới của chư Bồ Tát. Ba tụ tịnh giới này hàng Thanh Văn Duyên Giác Tiểu Thừa

không có, mà chỉ có nơi các bậc Bồ Tát Đại Thừa. Chư Bồ Tát thường khéo hộ trì tịnh giới của Như Lai, ba nghiệp thân, khẩu, ý không làm lỗi, vì muốn giáo hóa chúng sanh phạm giới nên thị hiện làm tất cả hạnh phạm phu. Dầu đã đầy đủ phước đức thanh tịnh trụ bậc Bồ Tát, mà thị hiện sanh nơi tất cả địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ, cùng những chỗ hiểm nạn bần cùng, làm cho những chúng sanh đó đều được giải thoát. Kỳ thật, Bồ Tát chẳng sanh vào những loài đó. Ba tụ tịnh giới này nhiếp hết thảy Tứ Hoàng Thệ Nguyện. Thứ nhất là Nhiếp luật nghi giới. Tránh làm việc ác bằng cách trì giới bằng cách thâm nhiếp hết tất cả các giới chẳng hạn như 5 giới, 8 giới, 10 giới Sa Di, 250 giới Tỳ Kheo, 348 giới Tỳ Kheo Ni, 10 giới trọng và 48 giới kinh của Bồ Tát, giữ kỹ không cho sai phạm một giới nào. Thứ nhì là Nhiếp thiện pháp giới. Bậc Bồ Tát phải học hết tất cả pháp lành của Phật dạy trong các kinh điển, để biết rõ đường lối và phương cách “độ tận chúng sanh,” không được bỏ sót bất cứ pháp môn nào cả. Đây gọi là pháp môn vô lượng thệ nguyện học. Thứ ba là Nhiếp chúng sanh giới hay nhiều ích hữu tình giới. Nghĩa là phải phát lòng từ bi làm lợi ích và cứu độ tất cả chúng sanh. Đây gọi là “Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ.”

Theo Kinh Potaliya trong Trung Bộ Kinh, có tám pháp đưa đến sự đoạn tận. Thứ nhất là “y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ”. Do duyên gì, lời nói như vậy được nói lên? Ở đây, này gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Do nhơn những kiết sử nào ta có thể sát sanh, ta đoạn tận, thành tựu sự từ bỏ các kiết sử ấy. Nếu ta sát sanh, không những ta tự trách mắng ta vì duyên sát sanh, mà các bậc có trí, sau khi tìm hiểu, cũng sẽ khiển trách ta vì duyên sát sanh, và sau khi thân hoại mạng chung, ác thú sẽ chờ đợi ta, vì duyên sát sanh. Thật là một kiết sử, thật là một triền cái, chính sự sát sanh này. Những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não nào có thể khởi lên, do duyên sát sanh, đối với vị đã từ bỏ sát sanh, những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não như vậy không còn nữa.” Y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ,”

do duyên như vậy, lời nói như vậy được nói lên. Thứ nhì là “y cứ không lấy của không cho, lấy của không cho cần phải từ bỏ.” Thứ ba là “y cứ nói lời chân thật, nói láo cần phải từ bỏ.” Thứ tư là “y cứ không nói hai lưỡi, nói hai lưỡi cần phải từ bỏ.” Thứ năm là “y cứ không tham dục, tham dục cần phải từ bỏ.” Thứ sáu là “y cứ không hủy báng sân hận, hủy báng sân hận cần phải từ bỏ.” Thứ bảy là “y cứ không phẫn nã, phẫn nã cần phải từ bỏ.” Thứ tám là “y cứ không quá mạn, quá mạn cần phải từ bỏ.”

Như trên đã nói, trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp tu hành nào mà không có giới. Như vậy, việc giữ giới và tàmpháp giới là cực kỳ quan trọng đối với hành giả tu thiền. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều lợi ích cho người đủ giới. Thứ nhất, người giữ giới nhờ không phóng túng nên được tài sản sung túc. Thứ nhì, người giữ giới tiếng tốt đồn khắp. Thứ ba, người giữ giới, khi vào hội chúng nào, Sát Đê Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, vị ấy vào một cách đường hoàng, không dao động. Thứ tư, người giữ giới khi mệnh chung sẽ chết một cách không sợ sệt, không dao động. Thứ năm, người giữ giới, sau khi thân hoại mệnh chung được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, có năm điều lợi ích cho người đủ giới. Thứ nhất, người có giới đức thừa hưởng gia tài lớn nhờ tinh cần. Thứ nhì, người có giới đức, được tiếng tốt đồn xa. Thứ ba, người có giới đức, không sợ hãi rụt rè khi đến giữa chúng hội Sát đê lợi, Bà-La-Môn, gia chủ hay Sa Môn. Thứ tư, người có giới đức khi chết tâm không tán loạn. Thứ năm, người có giới đức, lúc mệnh chung được sanh vào cõi an lạc hay cảnh trời. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều nguy hiểm của người ác giới. Thứ nhất, người ác giới vì phạm giới luật do phóng dật thiệt hại nhiều tài sản. Thứ nhì, người ác giới, tiếng xấu đồn khắp. Thứ ba, người ác giới, khi vào hội chúng sát Đê Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, đều vào một cách sợ sệt và dao động. Thứ tư, người ác giới, chết một cách mê loạn khi

mệnh chung. Thứ năm, người ác giới, khi thân hoại mạng chung sẽ sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mặt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333).”

---o0o---

207. Lục Diệu Môn

Có sáu phương cách hay cửa ngõ kỳ diệu cho người tu Thiền. Thứ nhất là Sổ Tức Môn. Đây là phương pháp đếm hơi thở điều hòa thân tâm. Bạn có thể đếm từ một đến mười hay ngược lại (đây là một trong những phương pháp trọng yếu giúp ta định tĩnh). Thứ nhì là Tùy Tức Môn. Đây là phương pháp theo dõi hay nương theo hơi thở (lắng tâm theo hơi thở, biết mình đang thở vào, biết mình đang thở ra). Thứ ba là Chỉ Môn hay Tập Trung Tâm Ý. Đây là phương pháp tập trung vào chỉ quán để lắng tâm tĩnh lặng (đã quán sổ tức và tùy tức, hành giả phải cố gắng tu tập chỉ quán). Thứ tư là Quán Tưởng Môn. Đây là phương pháp quán tưởng vào một đề mục để trí tuệ sáng suốt và dứt trừ điên đảo mộng tưởng. Thứ năm là Hoàn Môn. Đây là phương pháp quay về chiếu rọi vào trong cái tâm năng quán của chính mình. Thứ sáu là Tịnh Môn. Đây là phương pháp dùng tâm thanh tịnh hay không

dính mắc vào đâu, nghĩa là vọng động không sanh khởi (biết rõ mình chẳng trụ, chẳng đứng, nhờ đó sự sáng suốt chân thực khai phát và cắt đứt mọi phiền não).

---o0o---

208. Đạt Đến Giác Ngộ và Giải Thoát

An định tâm của chúng ta là việc rất quan trọng cho người tu thiền. Càng muốn chứng ngộ chừng nào chúng ta càng xa nó. Nếu chúng ta muốn tìm một nơi tốt để hành thiền, thì chẳng có nơi nào được gọi là đủ tốt cả. Nhưng nếu dù ở bất cứ đâu, chúng ta có thể đoạn trừ hết mọi suy tưởng và quay về cái sơ tâm, đó chính là sự chứng ngộ tuyệt vời nhất cho người tu thiền. Nếu chúng ta giữ được cái tâm không thì đâu ở bất cứ đâu cũng là Niết Bàn. Vì vậy người tu Phật chân chính phải giữ kín miệng; và chúng ta chỉ nên học từ trời xanh, mây trắng, núi non yên tĩnh, và ngay cả nơi phồn hoa đô hội. Tất cả những thứ đó là ‘như thị’. Đó mới chính là bậc thầy chân chánh và vĩ đại của chúng ta. Phật tử thuần thành nên trước hết phải phá bỏ cái ‘bản ngã’ và tìm về cái tâm luôn sáng suốt, rồi mới nói đến chuyện giúp đỡ người khác thoát khỏi khổ đau phiền não. Hành giả nên luôn nhớ rằng điều quan trọng trong lúc hành thiền là đừng mong muốn đạt được cái gì cả, ngay cả lòng mong muốn được giác ngộ và giải thoát. Chính lòng mong mỏi giải thoát hay giác ngộ sẽ gây chướng ngại cho sự giải thoát. Cho dù chúng ta có nỗ lực hành thiền đến mức độ nào đi nữa, dù có hành thiền suốt ngày suốt đêm nhưng nếu mình còn mong muốn đạt được cái gì đó thì tâm mình sẽ chẳng bao giờ được yên ổn đâu. Tại sao lại như vậy? Vì trí tuệ chân thật không khởi sanh từ lòng ham muốn. Vì vậy, hành giả chỉ việc buông bỏ tất cả, và chỉ nên theo dõi thân tâm mà đừng mong ước điều gì cả. Đừng dính mắc vào bất cứ thứ gì, ngay cả giác ngộ và giải thoát. Đừng bao giờ gián đoạn trong việc theo dõi những diễn biến của thân tâm, cũng đừng bận tâm là mình đang tiến bộ đến đâu. Hãy chú tâm theo dõi những diễn biến của thân tâm rồi tự nhiên mình sẽ thấy. Nên nhớ, càng theo dõi thân tâm chừng nào

thì chúng ta càng thấy được nhiều chừng nấy. Và nên nhớ rằng chân lý không bao giờ hiển lộ khi hãy còn dù chỉ một cụm mây mong muốn được giải thoát dù rất nhỏ. Lại nữa, sự lãnh hội thực tại một cách trực tiếp, không bằng biện biệt suy tư, không với phiền não và trí thức hóa, sự thực hiện mối quan hệ của chính mình và vũ trụ. Cái kinh nghiệm mới này là sự lặp lại sự lãnh hội tiền trí thức, lập tức của đứa trẻ, nhưng trên một mức độ mới, mức độ phát triển và viên mãn lý trí, khách quan tính, cá tính của con người. Trong khi kinh nghiệm của một đứa trẻ, cái kinh nghiệm lập tức và nhất tính, nằm trước cái kinh nghiệm phân ly và chia chẻ chủ-khách thể, cái kinh nghiệm giác ngộ lại nằm sau nó. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng cốt lõi của đạo Phật là giáo lý giải thoát. Nhu cầu giải thoát khỏi lên từ từ tính chất không thỏa mãn trong vô vọng của đời sống. Phật tử luôn có một cái nhìn ưu tư về những điều kiện khổ đau trong đời sống. Chính sự vô thường của vạn hữu quanh ta đã cho chúng ta thấy sự việc không có giá trị của những tham vọng thế gian, mà bản chất của vạn vật không thể nào đưa đến cho chúng ta sự thành tựu vĩnh cửu hay sự thỏa mãn lâu dài được. Cuối cùng, cái chết sẽ lấy đi tất cả những gì mà chúng ta đã tìm cách tích lũy, và tách chúng ta ra khỏi những gì mà chúng ta đang ôm ấp. Để đi đến giác ngộ và giải thoát, trước hết hành giả tu thiền phải tu tập tâm nhằm thực hiện ba mục đích riêng lẻ, nhưng lại có liên hệ chắc chắn với nhau. Thiền nhắm vào việc từ bỏ sự chú ý thông thường vào những cảm xúc liên tục thay đổi do các giác quan gây ra và những ý tưởng tập trung vào tự thân. Thiền nhắm vào sự thay đổi nỗ lực của sự chú ý từ thế giới giác quan đến một cảnh giới khác thanh cao hơn, và nhờ đó làm dịu đi sự loạn động trong tâm trí. Những hiểu biết dựa vào giác quan thường làm cho chúng ta không thỏa mãn. Những gì thuộc về giác quan và những dữ kiện trong quá khứ đều không chắc chắn, không có lợi ích gì, rất tầm thường, và hầu hết đều không đáng được quan tâm đến. Chỉ có sự hiểu biết duy nhất đáng giá là sự hiểu biết được khám phá nhờ thiền quán, khi cánh cửa giác quan đã được đóng lại. Chân lý của Thánh giáo này thật xa lạ với thế giới phàm tục

với những tri thức dựa trên giác quan và tầm nhìn giới hạn bởi những cảm giác. Thiền đưa đến hòa nhập vào thực tại siêu việt các giác quan; thiền đưa ta tự do dong ruổi giữa những gì vượt ra ngoài tri thức và kinh nghiệm của con người; và sự tìm hiểu này đưa thiền tới tánh không như là một thực tại tối thượng.

---o0o---

209. Mười Đề Mục Suy Niệm

Có mười đề mục suy niệm cho hành giả tu thiền. Thứ nhất là Niệm Phật, tức là suy niệm về Đức Phật. Thứ nhì là Niệm Pháp, tức là suy niệm về giáo pháp. Thứ ba là Niệm Tăng, tức là suy niệm về Tăng. Thứ tư là Niệm Giới, tức là suy niệm về Giới Luật. Tỉnh thức về việc tu hành trì giữ giới luật. Thứ năm là Niệm Thí, tức là suy niệm về Tâm Bồ Thí. Tỉnh thức về việc tu hành hạnh bố thí. Thứ sáu là Niệm Thiên, tức là suy niệm về chư Thiên. Thực tập bằng cách suy niệm như vậy: “Chư Thiên được sanh ra trong những trạng thái siêu việt vì họ có những phẩm hạnh tín, giới, bố thí, và trí huệ. Ta cũng có những phẩm hạnh ấy.” Đề mục hành thiền này là đề mục tu thiền tỉnh thức về những phẩm hạnh đặc biệt với sự chứng kiến của chư Thiên. Thứ bảy là Niệm Lạc, tức là suy niệm về trạng thái thanh bình an lạc. Quán chiếu về sự an lạc của Niết Bàn. Thứ tám là Niệm Tử, tức là suy niệm về sự chết. Quán tưởng về cái chết là chắc chắn, cái chết đến bất ngờ, và khi chết người ta phải bỏ hết mọi thứ. Thứ chín là Niệm Thân, tức là suy niệm hay tỉnh thức về thân. Quán tưởng về 32 phần của thân thể như tóc, lông, móng, răng, da, xương, tủy, vân vân. Thứ mười là Niệm Tức, tức là suy niệm về hơi thở. Tỉnh thức về cảm giác xúc chạm của những vùng phụ cận hai lỗ mũi hay môi trên khi không khí ập đến lúc ta thở vào thở ra.

---o0o---

210. Đại Quyết Tâm Trong Thiền Tập

Theo Phật giáo Đại Thừa, khi chúng ta có một tấm lòng từ ái sâu sắc, chúng ta sẽ cảm thấy có trách nhiệm mang lại hạnh phúc cho người khác và giải thoát họ khỏi khổ đau phiền não. Nơi lòng bi mẫn, chúng ta chỉ muốn người khác được thoát khỏi khổ sở, trong đại nguyện chúng ta làm một cái gì đó để giúp đỡ họ. Đại quyết là một trong ba yếu tố đưa đến thành công trong Thiền tập. Theo Thiền sư Thích Thiên Ân trong “Triết Lý Thiền-Thực Hành Thiền,” sau khi chúng ta đã giải quyết những nghi vấn và sẵn sàng bắt đầu hạ thủ công phu, chúng ta phải tạo cho mình một tinh thần cương quyết mạnh mẽ. Chúng ta phải quyết tâm tiến tới và tiếp tục công phu cho dù có gặp tất cả những trở ngại trên đường tu đạo. Chúng ta phải nguyện không bao giờ bỏ cuộc, mà phải tiếp tục phấn đấu thật cần mẫn. Muốn phát triển “đại quyết” chúng ta phải nhẫn nại và tự ghép mình vào kỷ luật. Chúng ta không nên nôn nóng được kết quả, mà phải tự đào luyện công phu, không trông ngóng hay kỳ vọng. Như Đức Khổng Phu Tử nói: “Đừng mong có kết quả sớm hay có lợi nhỏ. Kẻ mong kết quả sớm sẽ không đạt được mục đích cao. Kẻ ham lợi nhỏ thì không làm được việc lớn.” Con đường Thiền tập không phải là con đường đi vào và đi ra Đại học. Chúng ta không thể nào chỉ dành một vài năm hầu được tốt nghiệp. Con đường vào thiền không phải là vấn đề của tháng hay năm, mà là cả đời. Chỉ có một cách tốt nghiệp duy nhất trong nhà Thiền: đạt được Giác Ngộ Tối Thượng. Mặc dù chúng ta ai cũng có sẵn Phật tánh, nhưng không dễ gì trở thành Phật. Nó không những chỉ khó đối với chúng ta, mà cũng đã từng khó khăn đối với Đức Phật. Đức Phật đã từng nói: “Trong vũ trụ này, chẳng có chỗ nào dù nhỏ bằng hạt cải mà ta chẳng từng hy sinh thân mạng hay vùi xương của ta.” Thật khó tưởng tượng được vô lượng kiếp mà Đức Phật đã luân hồi trong vũ trụ này, vun trồng trí tuệ và phước đức hầu trọn thành Phật đạo. Ngay trong kiếp cuối cùng, sự quyết tâm của Đức Phật càng đồng mãnh hơn. Ngài đã trải qua 6 năm khổ hạnh và 49 ngày đêm liên tục thiền định một cách quyết liệt. Tổ Bồ Đề Đạt Ma cũng tu tập

Thiền định liên tục 9 năm sau khi ngài đến Trung Quốc. Như vậy sự quyết tâm là một trong những yếu tố quan trọng nhất trong tu tập thiền định.

---o0o---

211. Tâm Tướng

Tâm tướng có nghĩa là tâm hành là sự cấu tạo của tâm, sự sáng tạo của tâm, dụng của tâm. Tâm hành là tâm thay đổi từng giây từng phút, là hành hoạt nhằm kiểm soát tâm. Tâm tướng biến hóa vô cùng (nó hoạt động không giới hạn). Tâm tướng phát khởi mê lầm, vì chư Phật dạy “Tất cả sự vật đều do tâm tạo.” Tâm tạo Niết bàn; tâm tạo địa ngục. Một cái tâm ô nhiễm bị vây hãm bởi thế giới ô nhiễm. Tâm tướng thanh tịnh xuất hiện trong một thế giới thanh tịnh. Tâm tướng làm ngoại giới biến hóa vô hạn. Tâm làm Phật, mà tâm cũng làm chúng sanh. Tâm là một họa sĩ kỳ tài có khả năng vẽ vờ mọi thứ thế giới. Không có thứ gì trên thế gian này mà không do tâm tạo. Sanh tử đều khởi lên và tồn tại từ tâm này. Tâm sanh khởi tham, sân, si; tuy nhiên, cũng chính tâm ấy sanh khởi bố thí, nhẫn nhục và trí huệ. Một cái tâm bị vây hãm trong thế giới ảo tưởng sẽ dẫn dắt chúng sanh đến cảnh sống si mê u tối. Nếu chúng ta thấy rằng không có thế giới ảo tưởng ngoài tâm này, thì tâm u tối trở thành trong sáng, không còn tạo cảnh bất tịnh, nên Bồ Đề hiển lộ. Tâm làm chủ tất cả. Do tâm mê mờ mà thế giới đầy phiền não xuất hiện. Thế giới thường lạc lại cũng do tâm tạo, nhưng là cái tâm trong sáng. Tâm như bánh xe theo bò kéo, vì vậy mà khổ đau phiền não đi liền với người nào dùng tâm bất tịnh để nói năng hành động. Nếu tâm bất tịnh thì con đường trước mặt là gồ ghề khó đi, nhưng nếu tâm thanh tịnh thì con đường trước mặt sẽ trở nên bằng phẳng an lành. Theo quan điểm Phật giáo, tất cả những hoàn cảnh chúng ta gặp trong đời đều là những biểu hiện của tâm ta. Đây là sự hiểu biết căn bản của đạo Phật. Từ cảnh ngộ khổ đau phiền não, rắc rối, đến hạnh phúc an lạc... đều có gốc rễ nơi tâm. Vấn đề của chúng ta là chúng ta luôn chạy theo sự dẫn đạo của cái tâm

lãng xãng ấy, cái tâm luôn nảy sanh ra những ý tưởng mới. Kết quả là chúng ta cứ bị cám dỗ từ cảnh này đến cảnh khác với hy vọng tìm được hạnh phúc, nhưng chỉ gặp toàn là mệt mỏi và thất vọng,, và cuối cùng chúng ta bị xoay vòng mãi trong vòng luân hồi sanh tử. Giải pháp không phải là ức chế những tư tưởng hay những ham muốn, vì điều này không thể nào được, cũng giống như lấy đá mà đè lên cỏ, cỏ rồi cũng tìm đường ngoi lên để sinh tồn. Chúng ta phải tìm một giải pháp tốt hơn giải pháp này. Chúng ta hãy thử quan sát những ý nghĩ của mình, nhưng không làm theo chúng. Điều này có thể khiến chúng không còn năng lực áp chế chúng ta, từ đó tự chúng đào thải lấy chúng.

---o0o---

212. Bát Nhã

“Prajna” thường được dịch là “tri thức” trong Anh ngữ, nhưng chính xác hơn phải dịch là “trực giác.” Đôi khi từ này cũng được dịch là “trí tuệ siêu việt.” Sự thực thì ngay cả khi chúng ta có một trực giác, đối tượng vẫn cứ ở trước mặt chúng ta và chúng ta cảm nhận nó, hay thấy nó. Ở đây có sự lưỡng phân chủ thể và đối tượng. Trong “Bát Nhã” sự lưỡng phân này không còn hiện hữu. Bát Nhã không quan tâm đến các đối tượng hữu hạn như thế; chính là toàn thể tính của những sự vật tự ý thức được như thế. và cái toàn thể tính này không hề bị giới hạn. Một toàn thể tính vô hạn vượt qua tầm hiểu biết của phàm phu chúng ta. Nhưng trực giác Bát Nhã là thứ trực giác tổng thể “không thể hiểu biết được bằng trí của phàm phu” về cái vô hạn này, là một cái gì không bao giờ có thể xảy ra trong kinh nghiệm hằng ngày của chúng ta trong những đối tượng hay biến cố hữu hạn. Do đó, nói cách khác, Bát Nhã chỉ có thể xảy ra khi các đối tượng hữu hạn của cảm quan và trí năng đồng nhất với chính cái vô hạn. Thay vì nói rằng vô hạn tự thấy mình trong chính mình, nói rằng một đối tượng còn bị coi là hữu hạn, thuộc về thế giới lưỡng phân của chủ thể và đối tượng, được tri giác bởi Bát Nhã từ quan điểm vô hạn, như

thể gần gũi với kinh nghiệm con người của chúng ta hơn nhiều. Nói một cách tượng trưng, hữu hạn lúc ấy tự thấy mình phản chiếu trong chiếc gương của vô hạn. Trí năng cho chúng ta biết rằng đối tượng hữu hạn, nhưng Bát Nhã chống lại, tuyên bố nó là cái vô hạn, vượt qua phạm vi của tương đối. Nói theo bản thể luận, điều này có nghĩa là tất cả những đối tượng hay hữu thể hữu hạn có được là bởi cái vô hạn làm nền tảng cho chúng, hay những đối tượng tương đối giới hạn trong phạm vi của vô hạn mà không có nó chúng chẳng có dây neo gì cả. Có hai loại Bát Nhã. Thứ nhất là thế gian Bát nhã. Thứ hai là xuất thế gian Bát nhã. Lại có thực tướng bát nhã và quán chiếu bát nhã. Thực tướng bát nhã là phần đầu của Bát Nhã Ba La Mật hay trí tuệ gốc. Quán chiếu Bát nhã là phần thứ nhì của Bát Nhã Ba La Mật hay trí tuệ đạt được qua tu tập. Lại có cộng bát nhã và bất cộng bát nhã. Cộng bát Nhã là ba giai đoạn của Thanh văn, Duyên giác và Bồ Tát. Bất cộng bát nhã là loại bát nhã của học thuyết toàn thiện Bồ Tát. Bát nhã có nghĩa là Trí tuệ khiến chúng sanh có khả năng đáo bỉ ngạn. Trí tuệ giải thoát là ba la mật cao nhất trong lục ba la mật, là phương tiện chánh để đạt tới niết bàn. Nó bao trùm sự thấy biết tất cả những huyền hoặc của thế gian vạn hữu, nó phá tan bóng tối của si mê, tà kiến và sai lạc. Có ba loại Bát Nhã. Thứ nhất là thực tướng bát nhã, tức là trí huệ đạt được khi đã đáo bỉ ngạn. Thứ nhì là quán chiếu bát nhã, tức là phần hai của trí huệ Bát Nhã. Đây là trí huệ cần thiết khi thật sự đáo bỉ ngạn. Thứ ba là phương tiện Bát Nhã (Văn tự Bát nhã), hay là trí huệ hiểu biết chư pháp giả tạm và luôn thay đổi. Đây là trí huệ cần thiết đưa đến ý hướng “Đáo Bỉ Ngạn”.

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Này thiện tri thức, “Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật” là tiếng Phạn, dịch là đại trí tuệ đến bờ kia, nó phải là hành nơi tâm, không phải tụng ở miệng. Miệng tụng mà tâm chẳng hành như huyền như hóa, như sương, như điện. Miệng niệm mà tâm hành ắt tâm và miệng hợp nhau, bản tánh là Phật, lìa tánh không riêng có Phật. Này thiện tri thức, sao gọi là Bát Nhã? Bát Nhã nghĩa là “trí tuệ.” Tất cả chỗ, tất cả thời, mỗi niệm không ngu,

thường hành trí huệ tức là Bát Nhã hạnh. Một niệm ngu khởi lên, tức là Bát Nhã bật. Một niệm trí khởi lên, tức là Bát Nhã sanh. Người đời ngu mê không thấy Bát Nhã, miệng nói Bát Nhã mà trong tâm thường ngu, thường tự nói ta tu Bát Nhã, niệm niệm nói không nhưng không biết được chơn không. Bát Nhã không có hình tướng, tâm trí tuệ ấy vậy. Nếu khởi hiểu như thế tức gọi là Bát Nhã trí. “Prajna” là từ Phạn ngữ có nghĩa là trí tuệ (ý thức hay trí năng). Có ba loại bát nhã: thật tướng, quán chiếu và văn tự. Bát Nhã còn có nghĩa là thực lực nhận thức rõ ràng sự vật và những nguyên tắc căn bản của chúng cũng như xác quyết những gì còn nghi ngờ. Bát Nhã Ba La Mật Kinh diễn tả chữ “Bát Nhã” là đệ nhất trí tuệ trong hết thảy trí tuệ, không gì cao hơn, không gì so sánh bằng (vô thượng, vô tỷ, vô đẳng). Bát Nhã hay cái biết siêu việt nghĩa là ý thức hay trí năng (Transcendental knowledge). Theo Phật giáo Đại thừa, do trí năng trực giác và trực tiếp, chứ không phải là trí năng trừu tượng và phức tùng trí tuệ phàm phu mà con người có thể đạt đến đại giác. Việc thực hiện trí năng cũng đồng nghĩa với thực hiện đại giác. Chính trí năng siêu việt này giúp chúng ta chuyển hóa mọi hệ phược và giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ không ở lòng thương xót hay thương hại của bất cứ ai.

Phật tử chơn thuần, bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào, từng hành động của chúng ta phải luôn khế hợp với “trí tuệ Bát Nhã”. Phàm phu luôn khoe khoang nơi miệng, nhưng tâm trí lại mê mờ. Đây là một trong ba loại Bát Nhã, lấy trí tuệ quán chiếu cái lý thực tướng hay nhờ thiên quán mà giác ngộ được chân lý, vì đây là trí tuệ giải thoát hay Bát Nhã Ba La Mật là mẹ của chư Phật. Bát nhã là ngọn đao trí tuệ có khả năng cắt đứt phiền não và ác nghiệp. Bát Nhã là sự hiểu biết trực giác. Nói chung, từ này chỉ sự phát triển sự hiểu biết trực giác là ý niệm chủ yếu trong Phật giáo. Theo Phật giáo Đại thừa, “bát nhã ba la mật” là ba la mật thứ sáu trong sáu ba la mật mà một vị Bồ Tát tu hành trên đường đi đến Phật quả, và do trí năng trực giác và trực tiếp, chứ không phải là trí năng trừu tượng và phức tùng trí tuệ phàm phu mà con người có thể đạt đến đại giác. Việc thực hiện trí năng cũng đồng nghĩa

với thực hiện đại giác. Chính trí năng siêu việt này giúp chúng ta chuyển hóa mọi hệ phược và giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ không ở lòng thương xót hay thương hại của bất cứ ai. Bát Nhã là sự thấy biết bất thành linh. Bát Nhã quả thật là một thuật ngữ biện chứng chỉ cái tiến trình tri thức đặc biệt được biết đến như là “thấy bất thành linh,” hay “bỗng thấy,” “chợt thấy,” không theo bất cứ một định luật hay lý luận nào; vì khi Bát Nhã vận hành thì người ta tự thấy cái không của vạn hữu một cách bất ngờ và kỳ diệu. Điều này xảy ra một cách bất thần và không do kết quả của lý luận, mà vào lúc ấy lý luận như bị quên lãng, và nói theo cách tâm lý, đó là vào lúc năng lực của ý chí đi đến chỗ thành tựu. Cái dụng của Bát Nhã mâu thuẫn với tất cả những gì chúng ta có thể nhận thức về thế giới này; nó thuộc về một trật tự hoàn toàn khác với trật tự của cuộc sống bình thường của chúng ta. Nhưng điều này không có nghĩa Bát Nhã là một cái gì đó hoàn toàn cách biệt với đời sống, với tư tưởng chúng ta, một cái gì đó phải đến với chúng ta từ cái nguồn nào đó không biết và không thể biết được, bằng phép lạ. Nếu vậy, Bát Nhã sẽ không thể có lợi ích gì cho chúng ta và chúng ta không thể đạt được giải thoát. Quả thật vai trò của Bát Nhã là bất liên tục và nó làm gián đoạn bước tiến của suy luận hợp lý, nhưng Bát Nhã không ngừng hiện diện dưới sự suy luận này và nếu không có nó chúng ta không thể suy luận gì cả. Cùng một lúc Bát Nhã vừa ở trên vừa ở trong quá trình suy luận. Về hình thức mà nói, điều này mâu thuẫn, nhưng sự thật do chính mâu thuẫn này khả hữu cũng do Bát Nhã đem lại.

Hầu như tất cả văn học tôn giáo đều chứa đầy những mâu thuẫn, phi lý và nghịch lý, và không bao giờ có thể có được, và đòi hỏi tin và chấp nhận những thứ ấy như là chân lý mặc khải, chính là vì tri thức tôn giáo đặt căn bản trên sự vận hành của Bát Nhã. Một khi người ta thích quan điểm Bát Nhã thì tất cả những phi lý cốt yếu của tôn giáo trở nên có thể hiểu được. Nó giống như một mẫu chuyện châm biếm hay cần phải thương thức. Trên mặt phải của nó phơi ra một sự lộn xộn hầu như khó tin của cái đẹp, và người nhận thức sẽ không vượt qua được những sợi chỉ rối

beng. Nhưng ngay khi câu chuyện châm biếm bị đảo ngược thì tánh cách phức tạp và thần tình của cái đẹp ấy hiện ra. Bát Nhã gồm trong sự đảo ngược này. Cho đến bây giờ con mắt nhận thức bề mặt của cái áo, bề mặt duy nhất mà nó thường cho phép chúng ta quan sát. Bây giờ bỗng nhiên cái áo bị lộn trái, chiều hướng của cái thấy thành linh bị gián đoạn, không có sự liên tục nào của cái nhìn. Tuy nhiên do sự gián đoạn này, toàn bộ cấu trúc của cuộc sống bỗng nhiên được nhận thức, đó là “thấy trong tự tánh.” Chính Bát Nhã đặt những bàn tay của nó lên “Tánh Không,” hay “Chơn Như,” hay “Tự Tánh.” Và bàn tay này không đặt lên cái mà nó hình như hiện hữu. Điều này rõ ràng phát sinh từ cái mà chúng ta đã nói quan hệ đến những sự việc tương đối. Cho rằng tự tánh ở bên kia lãnh vực ngự trị của thế giới tương đối, sự nắm lấy nó bằng Bát Nhã không thể có nghĩa theo nghĩa thông thường của thuật ngữ này. Nắm lấy mà không phải là nắm lấy, sự xác quyết không thể tránh được nghịch lý. Theo thuật ngữ Phật giáo, sự nắm lấy này có hiệu quả bằng sự không phân biệt, nghĩa là bằng sự phân biệt có tính cách không phân biệt. Cái quá trình đột nhiên, gián đoạn, nó là một hành động của tâm, nhưng hành động này, dù rằng không phải là không có ý thức, phát sinh từ chính tự tánh, tức là vô niệm.

Ngày nào đó Bát Nhã phải được phát khởi trong tự tánh; vì chừng nào chúng ta chưa có kinh nghiệm này thì không bao giờ chúng ta có được cơ hội biết Phật, không những chỉ nơi bản thân chúng ta mà còn nơi những người khác nữa. Nhưng sự phát khởi này không phải là một hành động đặc thù thành tựu trong lãnh vực ngự trị của ý thức thực nghiệm, và việc này cũng có thể đem so sánh với phản ảnh của mặt trăng trong dòng suối; nó không phải liên tục; nó ở bên kia sanh tử; cũng như khi người ta bảo nó chết, nó không biết chết; chỉ khi nào đạt được trạng thái vô tâm thì mới có những thuyết thoại chưa từng được nói ra, những hành động chưa từng được thực hiện. Theo Lục Tổ Huệ Năng trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Bát Nhã được phát khởi trong tự tánh theo cách “bất thành linh”, chữ bất thành linh ở đây

không có nghĩa là tức thì, theo cách bất ngờ hay thành linh, nó cũng có nghĩa là hành vi tự phát, nó là cái thấy, không phải là một hành động có ý thức thuộc phần tự tánh. Nói cách khác, ánh sáng của Bát Nhã phóng ra từ vô niệm tuy nhiên nó không bao giờ rời vô niệm; Bát Nhã ở trong vô thức về sự vật. Đây là cái mà người ta ám chỉ khi nói rằng “thấy là không thấy và không thấy là thấy,” hoặc khi nói rằng vô niệm hay tự tánh, trở nên ý thức chính nó bằng phương tiện Bát Nhã, tuy nhiên trong ý thức này nó không có sự phân cách nào giữa chủ và khách. Do đó, Lục Tổ Huệ Năng nói: “Ai hiểu được chân lý này tức thì không nghĩ, không nhớ và không dính mắc.” Nhưng chúng ta phải nhớ rằng Lục Tổ Huệ Năng không bao giờ giảng một giáo pháp nào về cái “Vô” đơn giản hay về sự bất động đơn giản và Ngài không cập đến quan niệm về cái vô tri trong vấn đề đời sống. Cũng theo Lục Tổ Huệ Năng, Bát Nhã là cái tên đặt cho “Tự Tánh,” hay chúng ta còn gọi nó là “Vô Thức,” khi nó tự ý thức chính nó, hay chính xác hơn, chính hành động trở thành ý thức. Do đó Bát Nhã chỉ về hai hướng: Vô thức và thế giới của ý thức hiện mở ra. Hình thái thứ nhất được gọi là Trí Vô Phân Biệt và hình thái kia là Trí Phân Biệt. Khi chúng ta quan hệ với hướng đi ra ngoài của ý thức và phân biệt tại điểm quên hướng kia của Bát Nhã, hướng quy tâm về Vô thức, chúng ta có thuật ngữ được biết dưới tên “Trí Tưởng Tượng.” Hay chúng ta có thể nói ngược lại: khi trí tưởng tượng tự xác định, Bát Nhã bị che khuất, sự phân biệt ngự trị làm chủ, và bề mặt thanh tịnh, không vô nhiễm của Vô Thức hay Tự Tánh hiện thời bị che mờ. Những ai chủ trương “vô niệm” hay “vô tâm” đều mong chúng ta ngăn Bát Nhã khỏi lạc theo hướng phân biệt và chúng ta cương quyết quay cái nhìn theo hướng kia. Đạt vô tâm có nghĩa là, nói một cách khách quan, phát hiện ra trí vô phân biệt. Khi quan niệm này được phát triển thêm, chúng ta hiểu được nghĩa của vô tâm, trong tư tưởng Thiền.

---o0o---

213. Bát Nhã và Cái Dụng của Thức Cũng Như Vô Thức

Bát Nhã, sự phát khởi của ý thức trong Vô Thức, vận hành trong một chiều hướng nhị bội. Một tiến đến vô thức và một hướng đến ý thức. Bát Nhã hướng về vô thức là Bát Nhã nói một cách riêng biệt, trong khi ấy Bát Nhã của ý thức bây giờ được gọi là tâm, với cách viết thường. Từ cái tâm này thế giới nhị nguyên phát khởi: chủ thể và khách thể, ngã bên trong và thế giới bên ngoài, vân vân. Do đó người ta cũng có thể phân biệt hai hình thái trong tâm: tâm Bát Nhã vô phân biệt và tâm đối đãi. Tâm của hình thái thứ nhất thuộc về thế giới này, nhưng chừng nào nó còn liên hệ với Bát Nhã, nó còn giao thiệp trực tiếp với Vô Thức, thì nó là Tâm, trong khi ấy tâm của hình thái thứ nhì hoàn toàn là của thế giới này, nếu muốn, nó hòa lẫn với các yếu tố tạp đạ. Cái tâm thứ hai, Lục Tổ Huệ Năng gọi là “Niệm.” Ở đây tâm là niệm và niệm là tâm. Theo quan điểm tương đối, tâm của hình thái thứ nhất có thể gọi là “vô tâm” đối lại với “hữu tâm” của hình thái thứ nhì. Trong khi cái sau thuộc về phía bên này của kinh nghiệm thường nhật của chúng ta, cái trước thì siêu việt; theo thuật ngữ của triết học Thiên, nó là cái “không phải tâm,” hay “vô tâm” hay “vô niệm.”

---o0o---

214. Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật Đa

Bát Nhã Ba La Mật Đa là trí tuệ khiến chúng sanh có khả năng đáo bỉ ngạn. Trí tuệ giải thoát là ba la mật cao nhất trong lục ba la mật, là phương tiện chánh để đạt tới niết bàn. Nó bao trùm sự thấy biết tất cả những huyền hoặc của thế gian vạn hữu, nó phá tan bóng tối của si mê, tà kiến và sai lạc. Trí huệ Ba la mật là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta đoạn trừ tận gốc rễ bóng tối của si mê. Trong các phiền não căn bản thì si mê là thứ phiền não có gốc rễ mạnh nhất. Một khi gốc rễ của si mê bị bật tung thì các loại phiền não khác như tham, sân, chấp trước, mạn, nghi, tà kiến, đều dễ bị bật gốc. Nhờ có trí huệ Ba La Mật mà chúng ta có khả năng dạy dỗ và hướng dẫn những chúng sanh si mê. Trí tuệ Bát

Nhã khiến chúng sanh có khả năng đáo bỉ ngạn. Trí tuệ giải thoát là ba la mật cao nhất trong lục ba la mật, là phương tiện chánh để đạt tới niết bàn. Nó bao trùm sự thấy biết tất cả những huyền hoặc của thế gian vạn hữu, nó phá tan bóng tối của si mê, tà kiến và sai lạc. Để đạt được trí huệ Ba La Mật, hành giả phải nỗ lực quán chiếu về các sự thực vô thường, vô ngã, và nhân duyên của vạn hữu. Một phen đào được gốc vô minh, không những hành giả tự giải thoát tự thân, mà còn có thể giáo hóa và hướng dẫn cho những chúng sanh si mê khiến họ thoát ra khỏi vòng kềm tỏa của sanh tử.

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Này thiện tri thức, “Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật” là tiếng Phạn, dịch là đại trí tuệ đến bờ kia, nó phải là hành nơi tâm, không phải tụng ở miệng. Miệng tụng mà tâm chẳng hành như huyền như hóa, như sương, như điện. Miệng niệm mà tâm hành ắt tâm và miệng hợp nhau, bản tánh là Phật, lia tánh không riêng có Phật. Sao gọi là Ma Ha? Ma Ha là lớn, tâm lượng rộng lớn ví như hư không, không có bờ mé, cũng không có vuông tròn, lớn nhỏ, cũng không phải xanh, vàng, đỏ, trắng, cũng không có trên dưới, dài ngắn, cũng không sâu, không hỷ, không phải, không quấy, không thiện không ác, không có đầu, không có đuôi, cõi nước chư Phật, trọn đồng với hư không, diệu tánh của người đời vốn không, không có một pháp có thể được, tự tánh chơn không cũng lại như thế. Này thiện tri thức, chớ nghe tôi nói “không” liền chấp không, thứ nhất là không nên chấp “không,” nếu để tâm “không” mà ngồi tịnh tọa, đó tức là chấp “vô ký không.” Này thiện tri thức, thế giới hư không hay bao hàm vạn vật sắc tượng, mặt trời, mặt trăng, sao, núi, sông, đất liền, khe suối, cỏ cây, rừng rậm, người lành người dữ, pháp lành pháp dữ, thiên đường địa ngục, tất cả biển lớn, các núi Tu Di, thảy ở trong hư không. Tánh của người đời lại cũng như thế. Này thiện tri thức, tự tánh hay bao hàm muôn pháp ấy là đại. Muôn pháp ở trong tự tánh của mọi người, nếu thấy tất cả người ác cùng với lành, trọn đều không có chấp, không có bỏ, cũng không nhiễm trước, tâm cũng như hư không, gọi đó là đại, nên gọi là Ma Ha. Này

thiện tri thức, sao gọi là Bát Nhã? Bát Nhã nghĩa là “trí tuệ.” Tất cả chỗ, tất cả thời, mỗi niệm không ngu, thường hành trí huệ tức là Bát Nhã hạnh. Một niệm ngu khởi lên, tức là Bát Nhã bật. Một niệm trí khởi lên, tức là Bát Nhã sanh. Người đời ngu mê không thấy Bát Nhã, miệng nói Bát Nhã mà trong tâm thường ngu, thường tự nói ta tu Bát Nhã, niệm niệm nói không nhưng không biết được chơn không. Bát Nhã không có hình tướng, tâm trí tuệ ấy vậy. Nếu khởi hiểu như thế tức gọi là Bát Nhã trí. Sao gọi là Ba La Mật? Đây là tiếng Phạn, có nghĩa là “đến bờ kia,” giải nghĩa là “liã sanh diệt.” Chấp cảnh thì sanh diệt khởi như nước có sóng mồi, tức là bờ bên này, liã cảnh thì không sanh diệt như nước thường thông lưu, ấy gọi là bờ kia, nên gọi là Ba La Mật. Đây thiện tri thức, Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật tối tôn, tối thượng, tối đệ nhất, không trụ, không qua cũng không lại, chư Phật ba đời thấy đều từ trong đó mà ra. Phải dùng đại trí huệ này đập phá ngũ uẩn, phiền não, trần lao, tu hành như đây quyết định thành Phật đạo, biến tam độc thành giới định huệ.

---o0o---

215. Tánh

Tánh có nghĩa là chủng tử dựa vào gốc bản. Tánh không thể sửa đổi được. Trong Phật giáo, tánh thường được dùng để chỉ cái nguyên lý tối hậu của sự hiện hữu của một vật hay một người hay cái mà nó vẫn còn tồn tại của một vật khi người ta lấy hết tất cả những gì thuộc về vật ấy hay người ấy đi mà tánh ấy vẫn thuộc về người ấy hay vật ấy một cách bất ngờ người ta có thể hỏi về cái mà nó có tính cách bất ngờ và cái có tánh tất yếu trong sự tạo thành một cá thể riêng biệt. Dù không nên hiểu “tánh” như là một thực thể riêng lẻ, như một hạt nhân còn lại sau khi bóc hết các lớp vỏ bên ngoài, hay như một linh hồn thoát khỏi thân xác sau khi chết. Tánh có nghĩa là cái mà nếu không có nó thì không thể có sự hiện hữu nào cả, cũng như không thể nào tưởng tượng ra nó được. Như cách cấu tạo tư dạng của nó gọi ý, nó là một trái tim hay một cái tâm sống ở bên trong một cá thể. Theo cách

tượng trưng, người ta có thể gọi nó là “lực thiết yếu.” Theo Phật giáo, tánh tức thị tâm, mà tâm tức thị Phật. Tánh là tâm, tâm là Phật. Tâm và tánh là một khi “ngộ,” nhưng khi “mê” thì tâm tánh không đồng. Phật tánh vĩnh hằng nhưng tâm luôn thay đổi. Tánh như nước, tâm như băng; mê khiến nước đóng băng, khi ngộ thì băng tan chảy trở lại thành nước.

Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ Huệ Năng định nghĩa chữ “Tánh” theo cách như sau: “Tánh hay tâm là lãnh thổ,” ở đây tánh là vua: vua ngự trị trên lãnh thổ của mình; chỗ nào có tánh, chỗ đó có vua; tánh đi, vua không còn nữa, khi tánh ở thì thân tâm còn, khi nào tánh không ở thì thân và tâm hoại diệt. Đức Phật phải được thành tựu trong tánh chớ đi tìm ngoài thân. Về việc này Lục Tổ Huệ Năng đã nỗ lực đem đến cho chúng ta sự hiểu biết rõ ràng về cái mà ngài nghe được bằng “Tánh.” Tánh là lực thống trị toàn thể con người chúng ta, nó là nguyên lý của sự sống của chúng ta, cả về thể xác lẫn tinh thần. Sự hiện diện của Tánh là nguyên nhân của sự sống, cả về thể xác lẫn tinh thần, theo nghĩa cao nhất của nó. Khi Tánh không ở nữa, tất cả đều chết, điều này không có nghĩa là tánh là một vật gì ngoài thân và tâm, nơi nó vào để làm chúng hoạt động và ra đi vào lúc chết. Tuy nhiên, cái Tánh kỳ diệu này không phải là một loại lý luận tiên nghiệm, mà là một thực tại có thể kinh nghiệm được và nó được Lục Tổ Huệ Năng chỉ danh dưới hình thức “Tự Tánh, hay bản tánh riêng của cái “mình” trong suốt Pháp Bảo Đàn Kinh. Theo Phật giáo, giác tánh chính là Phật tánh. Giác tánh còn được gọi là Chân tánh hay Phật tánh. Giác tánh là tánh giác ngộ sẵn có ở mỗi người, hiểu rõ để dứt bỏ mọi thứ mê muội giả dối. Trong Liên Tâm Thập Tam Tổ, Đại Sư Hành Sách đã khẳng định: “Tâm, Phật, và Chúng sanh không sai khác. Chúng sanh là Phật chưa thành; A Di Đà là Phật đã thành. Giác tánh đồng một chớ không hai. Chúng sanh tuy điên đảo mê lầm, song Giác Tánh chưa từng mất; chúng sanh tuy nhiều kiếp luân hồi, song Giác Tánh chưa từng động. Chính thế mà Đại Sư dạy rằng một niệm hồi quang thì đồng về nơi bản đấng.”

Pháp Tính tông chia cơ loại của tất cả chúng sanh ra làm năm tính. Thứ nhất là Thanh Văn Tánh. Đây là những người có chủng tử vô lậu có thể sanh quả vô sanh A La Hán, dứt đoạn luân hồi sanh tử, nhưng không thể đạt được Phật quả. Thứ nhì là Duyên Giác Tánh. Đây là những người có chủng tử vô lậu sanh ra Bích Chi Phật, dứt đoạn luân hồi sanh tử, nhưng chưa có thể đạt đến quả vị Phật. Thứ ba là Bồ Tát Tánh. Đây là những người có chủng tử vô lậu, dứt đoạn sanh tử để nầy sanh quả Phật. Thứ tư là Bất Định Tánh. Đây là những người có vài chủng tử vô lậu, nhưng chưa dứt sanh tử luân hồi. Thứ năm là Vô tánh. Đây là những kẻ ngoại đạo không tin hành nhân quả nên không có tâm Phật, hoặc là loài hữu tình có đủ chủng tử hữu lậu của trời và người, không có vô lậu chủng tử của bậc tam thừa, cho nên mãi mãi xoay vần trong vòng lục đạo. Theo Kinh Viên Giác cũng có năm loại tánh. Thứ nhất là Phàm Phu Tính. Đây là những người tốt nhưng vẫn chưa đoạn trừ được chủng tử hữu lậu. Thứ nhì là Nhị Thừa Tính. Những bậc chỉ đoạn trừ được hoặc kiến và tư kiến tức là sự chướng, chứ chưa đoạn trừ được lý chướng hay trần sa vô minh. Thứ ba là Bồ Tát Tính. Bậc đã từ từ đoạn trừ được cả hai sự và lý chướng. Thứ tư là Bất Định Tánh. Những kẻ với những tâm tính bất định như sau: không quyết định, không cố định, không ổn định, và không chắc chắn. Thứ năm là Vô Tánh, hay tánh của hàng ngoại đạo, không có Phật tánh.

---o0o---

216. Lý Tánh

Lý tánh là cái biết toàn hảo và tương đương với Chánh Trí (samyagjnana) và Như Như (Tathata) của năm pháp. Đây là cái trí có được khi ta đạt tới trạng thái tự chứng bằng cách vượt qua Danh, Tướng, và tất cả các hình thức phân biệt hay phán đoán (vikalpa). Đây là chân lý cao nhất, chân lý tối thượng của khoa nhận thức luận Du Già, vì nó là cách thức sự vật thật sự hiện hữu được hiểu bởi tâm giác ngộ. Chân lý này nói rằng mọi sự mọi vật đều hoàn toàn không có tính nhị nguyên,

mặc dù người có tâm không giác ngộ, nhìn sự vật theo cách nhị nguyên. Đấy cũng là Như Như, Như Lai Tạng Tâm, đấy là một cái gì không thể bị hủy hoại. Sợi dây thừng giờ đây được nhận biết theo thể diện chân thực của nó. Nó không phải là một sự vật được cấu thành do các nguyên nhân và điều kiện hay nhân duyên và giờ đây đang nằm trước mặt chúng ta như là một cái gì ở bên ngoài. Từ quan điểm của nhà Duy Thức Tuyệt Đối theo như Lăng Già chủ trương, sợi dây thừng là phản ánh của chính cái tâm của chúng ta, tách ra khỏi cái tâm thì nó không có khách quan tính, về mặt này thì nó là phi hiện hữu. Nhưng cái tâm vốn do từ đó mà thể giới phát sinh, là một đối tượng của Viên Thành Thực hay trí toàn đức.

---o0o---

217. Bảy Bước Quán Thân

Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ có bảy bước quán thân. Thiền quán chi tiết về sự bất tịnh của thân (quán thân bất tịnh từ đầu tới chân, 36 bộ phận đều là bất tịnh), một trong tứ niệm xứ. Thứ nhất là nơi thân phải tỉnh thức về hơi thở. Nay các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể? Nay các Tỳ Kheo, ở đây, Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến ngôi nhà trống, và ngồi kiết già, lưng thẳng và an trú trong chánh niệm trước mặt. Vị ấy thở vô tình giác là mình đang thở vô; vị ấy thở ra tỉnh giác là mình đang thở ra. Thở vô một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở vô một hơi dài.” Thở ra một hơi dài, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở ra một hơi dài.” Thở vô một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở vô một hơi ngắn.” Thở ra một hơi ngắn, vị ấy ý thức rằng: “Tôi đang thở ra một hơi ngắn.” Cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập; “cảm giác toàn thân, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở vô,” vị ấy tập; “An tịnh toàn thân, tôi sẽ thở ra,” vị ấy tập. Nay các Tỳ Kheo, như người thợ quay hay học trò người thợ quay thiện xảo khi quay dài, tuệ tri: “Tôi quay dài” hay khi quay ngắn, vị ấy ý thức rằng: “Tôi quay ngắn.” Cũng vậy, nay các Tỳ

Kheo, Tỳ Kheo thở vô dài, ý thức rằng: “Tôi đang thở vô dài.” Thở ra dài, ý thức rằng: “Tôi đang thở ra dài.” Thở vô ngắn, ý thức rằng: “Tôi đang thở vô ngắn.” Thở ra ngắn, ý thức rằng: “Tôi đang thở ra ngắn.” Vị ấy tập: “Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở vào.” Vị ấy tập: “Tôi có ý thức rõ rệt về trọn cả hơi thở mà tôi đang thở ra.” Vị ấy tập: “Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.” Vị ấy tập: “Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong thân thể tôi trở nên an tịnh.” Như vậy, khi vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. Hoặc người ấy quán niệm: “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Thứ nhì là quán về Tứ Oai Nghi nơi thân. Lại nữa, đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo đi, ý thức rằng: “Tôi đang đi.” Khi đứng, ý thức rằng: “Tôi đang đứng.” Khi ngồi, ý thức rằng: “Tôi đang ngồi.” Khi nằm, ý thức rằng: “Tôi đang nằm.” Thân thể được xử dụng như thế nào, vị ấy ý thức thân thể như thế ấy. Vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú trong chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời này. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Thứ ba là hoàn toàn tỉnh thức nơi thân. Lại nữa, đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo khi bước tới bước lui, biết rõ việc mình đang làm; khi ngó tới ngó lui, biết rõ việc mình đang làm; khi co tay, khi duỗi tay, biết rõ việc

mình đang làm; khi mặc áo Tăng Già Lê, mang bát, mang y, biết rõ việc mình đang làm; khi ăn, uống, nhai, nếm, biết rõ việc mình đang làm; khi đại tiểu tiện, biết rõ việc mình đang làm; khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng, biết rõ các việc mình đang làm. Như vậy, vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Thứ tư là quán thân uế trước. Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này, từ gót chân trở lên và từ đỉnh tóc trở xuống, bao bọc bởi một lớp da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tủy, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Nay các Tỳ Kheo, cũng như một bao đồ, hai đầu trống đựng đầy các loại hạt như gạo, lúa, đậu xanh, đậu lớn, mè, gạo đã xay ròi. Một người có mắt, đổ các hạt ấy ra và quan sát: “Đây là hạt gạo, đây là hạt lúa, đây là đậu xanh, đây là đậu lớn, đây là mè, đây là hạt lúa đã xay ròi.” Cũng vậy, nay các Tỳ Kheo, một Tỳ Kheo quan sát thân này dưới từ bàn chân trở lên trên cho đến đỉnh tóc, bao bọc bởi da và chứa đầy những vật bất tịnh khác nhau. Trong thân này: “Đây là tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, tủy, thận, tim, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi, ruột, màng ruột, bụng, phân, mật, đờm, mủ, máu, mồ hôi, mỡ, nước mắt, mỡ da, nước miếng, nước mủ, nước ở khớp xương, nước tiểu.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm

tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Thứ năm là quán tứ đại nơi thân. Lại nữa, đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quan sát thân này về các vị trí các giới và sự sắp đặt các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại, hỏa đại, và phong đại.” Đây các Tỳ Kheo, như một người đồ tể thiện xảo, hay đệ tử của một người đồ tể giết một con bò, ngồi cắt chia từng phần tại ngã tư đường. Cũng vậy, đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán sát thấy thân này về vị trí các giới: “Trong thân này có địa đại, thủy đại và phong đại.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Thứ sáu là “Cửu Quán Về Nghĩa Địa”. Lại nữa, đây các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa một ngày, hai ngày, ba ngày, thi thể ấy trương phồng lên, xanh đen lại, nát thối ra. Tỳ Kheo quán niệm- thân thể ấy như sau: ‘Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.’ Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể; hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây,” vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán

niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, bị các loài quạ ăn, hay bị các loài điều hâu ăn, hay bị các chim kên kên ăn, hay bị các loài chó ăn, hay bị các loài giả can ăn, hay bị các loài dòi bọ rúc rĩa. Tỳ Kheo quán chiếu sự thực ấy vào thân thể của chính mình: “Thân này tánh chất là như vậy, bản chất là như vậy, không vượt khỏi tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Này các Tỳ Kheo, lại nữa, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, với các bộ xương còn liên kết với nhau, còn dính thịt và máu, còn được nối liền bởi các đường gân..., với các bộ xương còn liên kết với nhau, không còn dính thịt, nhưng còn dính máu, còn được các đường gân cột lại với nhau..., với các bộ xương không còn dính thịt, không còn dính máu, không còn được các đường gân cột lại với nhau, chỉ còn có xương không dính lại với nhau, rải rác chỗ này chỗ kia. Ở đây là xương tay, ở đây là xương chân, ở đây là xương ống, ở đây là xương bắp vế, ở đây là xương hông, ở đây là xương sống, ở đây là xương đầu. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một

vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Lại nữa, nay các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo như thấy một thi thể bị quăng bỏ trong nghĩa địa, chỉ còn toàn xương trắng màu vỏ ốc..., chỉ còn một đống xương lâu hơn ba năm..., chỉ còn là xương thối trở thành bột. Tỳ Kheo ấy quán niệm thân ấy như sau: “Thân này tánh chất là như vậy, bản tánh là như vậy, không vượt khỏi tánh tánh chất ấy.” Như vậy vị ấy sống quán niệm thân thể trên nội thân; hay sống quán niệm thân thể trên ngoại thân; hay sống quán niệm thân thể trên cả nội thân lẫn ngoại thân. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên thân thể; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên thân thể. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên thân thể. “Có thân đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm thân thể trên thân thể. Thứ bảy là “Tu Tập Thân Hành Niệm Xứ”. Quán niệm về thân (tư duy về thân thể con người). Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thể tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm.

---o0o---

218. Tứ Niệm Xứ

Tứ Niệm Xứ là bốn đối tượng thiền quán để trụ tâm hay bốn cách Thiền theo Phật giáo để diệt trừ ảo tưởng và đạt thành giác ngộ. Phật giáo Tiểu thừa gọi những phương pháp này là “nghiệp xứ” (kammattana), là một trong những phương pháp tư duy phân biệt. Có lối bốn mươi pháp Thiền như vậy được liệt kê trong Thanh

Tịnh Đạo Luận (Visuddhi-Magga) bao gồm Tứ Vô Lượng Tâm, Mười Bất Tịnh, Bốn Vô Sắc, Mười Biến Xứ, Mười Niệm, Một Tướng và Một Tướng. Thứ nhất là Thân Niệm Xứ (Quán Thân Bất Tịnh). Quán và toàn chứng được thân này bất tịnh. Vì điên đảo mộng tưởng mà đa số chúng ta đều cho rằng thân này quý báu hơn hết. Nên thân này cần phải được ăn ngon mặc đẹp. Chính vì vậy mà chúng ta vật lộn với cuộc sống hằng ngày. Đời sống hằng ngày không còn là nơi an ổn nữa, mà trở thành đấu trường của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, tỵ hiềm, ganh ghét và vô minh. Từ đó ác nghiệp được từ từ kết tạo. Người tu chân thuần phải quán thân từ mắt, tai, mũi, lưỡi, miệng, hậu môn, vân vân đều là bất tịnh. Khi ngồi chúng ta nên quán tưởng thân này là bất tịnh, được bao phủ bởi một cái túi da như nhóp, bên trong như thịt, mỡ, xương, máu, đàm, và những chất thừa thải mà không một ai dám đụng tới. Thân này, nếu không được tắm rửa bằng nước thơm dầu thơm và xà bông thơm, thì chắc chắn không ai dám tới gần. Hơn nữa, thân này đang hoại diệt từng phút từng giây. Khi ta ngừng thở thì thân này là cái gì nếu không phải là cái thây ma? Ngày đầu thì thây ma bắt đầu đổi màu. Vài ngày sau đó thây thảy ra mùi hôi thúi khó chịu. Lúc này, dù là thây của một nữ tú hay nam thanh lúc còn sanh thời, cũng không ai dám đến gần. Người tu Phật nên quán thân bất tịnh để đối trị với tham ái, ích kỷ, và kiêu ngạo, vân vân. Một khi ai trong chúng ta cũng đều hiểu rằng thân này đều giống nhau cho mọi loài thì chúng ta sẽ dễ thông hiểu, kham nhẫn và từ bi hơn với mình và với người. Sự phân biệt giữa người già, người phế tật, và các chủng tộc khác sẽ không còn nữa. Như trên ta thấy khi quán thân thì thân này là bất tịnh. Nó bị coi như là một cái túi da đựng đầy những rác rưởi dơ bẩn, và chẳng bao lâu thì nó cũng bị tan rã. Vì vậy chúng ta không nên luyến chấp vào thân này. Bản chất của thân tâm chúng ta là bất tịnh, chứ không đẹp mà cũng chẳng Thánh thiện. Theo quan điểm tâm sinh lý thì thân thể con người là bất tịnh. Điều này không có nghĩa tiêu cực hay bi quan. Khách quan mà nói về thân thể con người, nếu chúng ta xem xét cho kỹ thì sẽ thấy rằng

sự kết thành của thân này từ tóc, máu, mủ, phân, nước tiểu, ruột, gan, bao tử, vân vân, là hang ổ của vi khuẩn, là những nơi mà bệnh tật chờ phát triển. Thật vậy, thân chúng ta bất tịnh và bị hoại diệt từng phút từng giây. Quán thân cấu uế bất tịnh, phủ nhận ý nghĩ về “tịnh.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thân trên thân, tinh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Thứ nhì là “Thọ Niệm Xú” (Quán thọ thị khổ). Quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Quán rằng cảm thọ là đau khổ. Có ba loại cảm thọ là vui sướng, khổ đau và trung tính; tuy nhiên, Phật dạy mọi cảm thọ đều đau khổ vì chúng vô thường, ngắn ngủi, không nắm bắt được, và do đó chúng là không thật, ảo tưởng. Hơn nữa, khi chúng ta nhận của ai cái gì thì lẽ đương nhiên là chúng ta phải làm cái gì đó để đền trả lại. Rất có thể chúng ta phải trả giá cao hơn cho những gì mà chúng ta đã nhận. Tuy nhiên, sự nhận về phần vật chất vẫn còn dễ nhận ra để đề phòng hơn là sự cảm thọ tinh thần, vì cảm thọ là một hình thức thọ nhận mà phần đông chúng ta đều vương bầy. Nó rất vi tế, nhưng hậu quả tàn phá của nó thật là khốc liệt. Thường thì chúng ta cảm thọ qua sáu căn. Thí dụ như khi nghe ai nói xấu mình điều gì thì mình lập tức nổi trận lôi đình. Thấy cái gì có lợi thì mình bèn ham muốn. Tham sân là hai thứ thống trị những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta mà chúng ta không tài nào kiểm soát chúng được nếu chúng ta không có tu. Quán thọ thị khổ dần dần giúp chúng ta kiểm soát được những cảm thọ cũng như thanh tịnh tâm của chúng ta, kết quả sẽ làm cho chúng ta có được an lạc và tự tại. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận

ý nghĩ về “lạc.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thì khổ, từ đó tỉnh cần, tỉnh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Theo Kinh Niệm Xứ, quán thọ quán pháp niệm thọ có nghĩa là tỉnh thức vào những cảm thọ: vui sướng, khổ đau và không vui không khổ. Khi kinh qua một cảm giác vui, chúng ta biết đây là cảm giác vui bởi chính mình theo dõi quan sát và hay biết những cảm thọ của mình. Cùng thế ấy chúng ta cố gắng chứng nghiệm những cảm giác khác theo đúng thực tế của từng cảm giác. Thông thường chúng ta cảm thấy buồn chán khi kinh qua một cảm giác khổ đau và phấn chấn khi kinh qua một cảm giác vui sướng. Quán pháp niệm thọ sẽ giúp chúng ta chứng nghiệm tất cả những cảm thọ một cách khách quan, với tâm xả và tránh cho chúng ta khỏi bị lệ thuộc vào cảm giác của mình. Nhờ quán pháp niệm thọ mà chúng ta thấy rằng chỉ có thọ, một cảm giác, và chính cái thọ ấy cũng phù du tạm bợ, đến rồi đi, sanh rồi diệt, và không có thực thể đơn thuần nguyên vẹn hay một tự ngã nào cảm thọ cả. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo khi cảm giác lạc thọ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc.” Mỗi khi có một cảm thọ đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ đau khổ.” Mỗi khi có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ khoái lạc vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc vật chất.” Khi có một cảm thọ khoái lạc tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khoái lạc tinh thần.” Khi có một cảm thọ khổ đau vật chất, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau vật chất.” Khi có một cảm thọ khổ đau tinh thần, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ khổ đau tinh thần.” Khi có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta đang có một cảm thọ vật chất không khoái lạc cũng không đau khổ.” Khi có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau, vị ấy ý thức rằng: “Ta

đang có một cảm thọ tinh thần không khoái lạc cũng không khổ đau.” Như vậy vị ấy sống quán niệm cảm thọ trên các nội thọ; hay sống quán niệm cảm thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán niệm cảm thọ thể trên cả nội thọ lẫn ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các thọ; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các thọ. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các thọ. “Có thọ đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Đây các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm cảm thọ trên các cảm thọ.” Tu Tập Thọ Niệm Xứ là quán và toàn chứng được những cảm thọ là xấu xa, dù là cảm thọ khổ đau, vui sướng hay trung tính. Chúng ta kinh qua những cảm thọ tốt và xấu từ ngũ quan. Nhưng cảm thọ tốt chẳng bao lâu chúng sẽ tan biến. Chỉ còn lại những cảm thọ xấu làm cho chúng ta khổ đau phiền não. Không có thứ gì trên cõi đời này hiện hữu riêng lẻ, độc lập hay trường cửu. Vạn hữu kể cả thân thể con người chỉ là sự kết hợp của tứ đại đất, nước, lửa, gió. Khi bốn thứ này liên hợp chặt chẽ thì được yên vui, ví bằng có sự trục trặc là khổ. Quán thọ thị khổ để phủ nhận ý nghĩ về “lạc.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán thọ trên các cảm thọ; thọ thị khổ, từ đó tinh cần, tinh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Thứ ba là Tâm Niệm Xứ (Quán Tâm Vô Thường). Quán và toàn chứng được tâm là vô thường. Quán thấy tâm ngắn ngủi vô thường. Nhiều người cho rằng tâm họ không thay đổi vì thế cho nên họ luôn chấp vào những gì họ nghĩ và tin rằng đó là chân lý. Rất có thể một số cũng thấy tâm mình luôn thay đổi, nhưng họ không chấp nhận mà cứ lờ đi. Người tu Phật nên quán sát tâm thiện, tâm ác của ta đều là tướng sanh diệt vô thường không có thực thể. Tất cả các loại tâm sở tướng nó chột có chột không, chột còn chột mất thì làm gì có thật mà chấp là tâm mình. Trong khi ngồi thiền định, người ta sẽ có cơ hội nhận ra rằng tâm này cứ tiếp tục nhảy nhót còn nhanh hơn cả những hình ảnh trên màn ảnh xi nê. Cũng chính vì vậy mà thân không an vì phải luôn phản ứng theo những nhịp đập của dòng suy tưởng. Cũng

chính vì vậy mà con người ta ít khi được tĩnh lặng và chiêm nghiệm được hạnh phúc thật sự. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm không phải là một thực thể của chính nó. Nó thay đổi từng giây. Chính vì thế mà Phật đã dạy rằng tâm của phàm phu như con vượn chuyền cây, như gió, như điện chớp hay như giọt sương mai trên đầu cỏ. Pháp quán này giúp cho hành giả thấy được mọi sự mọi vật đều thay đổi từ đó có khả năng dứt trừ được bệnh chấp tâm sở là thật của ta. Vô thường là bản chất chính yếu của vạn hữu. Vạn hữu kể cả thân tâm con người vô thường, từng giây từng phút biến đổi. Tất cả đều phải trải qua tiến trình sinh trụ dị diệt. Quán tâm vô thường, phủ nhận ý nghĩ về “thường.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán tâm trên tâm, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời. Tuy nhiên, chúng ta phải quán Cái Tâm Nào? Hành giả tu tập đi tìm tâm mình. Nhưng tìm cái tâm nào? Có phải tìm tâm tham, tâm giận hay tâm si mê? Hay tìm tâm quá khứ, vị lai hay hiện tại? Tâm quá khứ không còn hiện hữu, tâm tương lai thì chưa đến, còn tâm hiện tại cũng không ổn. Theo Kinh Tứ Niệm Xứ trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này Ca Diếp, tâm không thể nắm bắt từ bên trong hay bên ngoài, hoặc ở giữa. Tâm vô tướng, vô niệm, không có chỗ sở y, không có nơi quy túc. Chư Phật không thấy tâm trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Cái mà chư Phật không thấy thì làm sao mà quán niệm cho được? Nếu có quán niệm chẳng qua chỉ là quán niệm về vọng tưởng sinh diệt của các đối tượng tâm ý mà thôi.” Tâm như một ảo thuật, vì vọng tưởng điên đảo cho nên có sinh diệt muôn trùng. Tâm như nước trong dòng sông, không bao giờ dừng lại, vừa sinh đã diệt. Tâm như ngọn lửa đèn, do nhân duyên mà có. Tâm như chớp giật, lóe lên rồi tắt. Tâm như không gian, nơi muôn vật đi qua. Tâm như bọt xâu, tạo tác nhiều làm lỗi. Tâm như lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy biến. Tâm như yêu ma, tìm nơi hiểm yếu để hút sinh khí của người. Tâm như kẻ trộm hết các căn lành. Tâm ưa thích hình dáng như con mắt thiêu thân, ưa thích âm thanh như trống trận, ưa thích mùi hương như

heo thích rác, ưa thích vị ngon như người thích ăn những thức ăn thừa, ưa thích xúc giác như ruồi sa đĩa mật. Tìm tâm hoài mà không thấy tâm đâu. Đã tìm không thấy thì không thể phân biệt được. Những gì không phân biệt được thì không có quá khứ, hiện tại và vị lai. Những gì không có quá khứ, hiện tại và vị lai thì không có mà cũng không không. Hành giả tìm tâm bên trong cũng như bên ngoài không thấy. Không thấy tâm nơi ngũ uẩn, nơi tứ đại, nơi lục nhập. Hành giả không thấy tâm nên tìm dấu của tâm và quán niệm: “Tâm do đâu mà có?” Và thấy rằng: “Hễ khi nào có vật là có tâm.” Vậy vật và tâm có phải là hai thứ khác biệt không? Không, cái gì là vật, cái đó cũng là tâm. Nếu vật và tâm là hai thứ hóa ra có đến hai tầng. Cho nên vật chính là tâm. Vậy thì tâm có thể quán tâm hay không? Không, tâm không thể quán tâm. Lưỡi gươm không thể tự cắt đứt lấy mình, ngón tay không thể tự sờ mình, cũng như vậy, tâm không thể tự quán mình. Bị dồn ép từ phía, tâm phát sinh, không có khả năng an trú, như con vượn chuyền cành, như hơi gió thoảng qua. Tâm không có tự thân, chuyển biến rất nhanh, bị cảm giác làm dao động, lấy lục nhập làm môi trường, duyên thứ này, tiếp thứ khác. Làm cho tâm ổn định, bất động, tập trung, an tĩnh, không loạn động, đó gọi là quán tâm vậy. Tóm lại, quán Tâm nói lên cho chúng ta biết tầm quan trọng của việc theo dõi, khảo sát và tìm hiểu tâm mình và của sự hay biết những tư tưởng phát sanh đến với mình, bao gồm những tư tưởng tham, sân, và si, là nguồn gốc phát khởi tất cả những hành động sai trái. Qua pháp niệm tâm, chúng ta cố gắng thấu đạt cả hai, những trạng thái bất thiện và thiện. Chúng ta quán chiếu, nhìn thấy cả hai mà không dính mắc, luyến ái, hay bất mãn khó chịu. Điều này sẽ giúp chúng ta thấu đạt được cơ năng thật sự của tâm. Chính vì thế mà những ai thường xuyên quán tâm sẽ có khả năng học được phương cách kiểm soát tâm mình. Pháp quán tâm cũng giúp chúng ta nhận thức rằng cái gọi là “tâm” cũng chỉ là một tiến trình luôn biến đổi, gồm những trạng thái tâm cũng luôn luôn biến đổi, và trong đó không có cái gì như một thực thể nguyên vẹn, đơn thuần gọi là “bản ngã” hay “ta.” Theo Kinh Tứ Niệm Xứ

trong Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, như thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức nơi tâm thức? Này các Tỳ Kheo, mỗi khi nơi tâm thức có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có tham dục. Mỗi khi tâm thức không có tham dục, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình không có tham dục. Mỗi khi trong tâm thức mình có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có sân hận. Mỗi khi tâm thức của mình không có sân hận, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có sân hận. Mỗi khi tâm thức mình có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang si mê. Mỗi khi tâm thức của mình không có si mê, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có si mê. Mỗi khi tâm thức mình có thu nhiếp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có thu nhiếp. Mỗi khi tâm thức mình tán loạn, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang tán loạn. Mỗi khi tâm thức mình trở thành khoáng đạt, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở thành khoáng đạt. Mỗi khi tâm thức mình trở nên hạn hẹp, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang trở nên hạn hẹp. Mỗi khi tâm thức mình đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất, vị ấy ý thức rằng tâm thức mình không đạt đến trạng thái cao nhất. Mỗi khi tâm thức mình có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang có định. Mỗi khi tâm thức mình không có định, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có định. Mỗi khi tâm thức mình giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang giải thoát. Mỗi khi tâm thức mình không có giải thoát, vị ấy ý thức rằng tâm thức của mình đang không có giải thoát. Như vậy vị ấy sống quán niệm tâm thức trên nội tâm; hay sống quán niệm tâm thức trên cả nội tâm lẫn ngoại tâm. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên tâm thức; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên tâm thức. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên tâm thức. “Có tâm đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa,

không chấp trước một vật gì trên đời. Nay các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm tâm thức trên các tâm thức.”

Thứ tư là Pháp Niệm Xứ (Quán pháp vô ngã). Quán và toàn chúng vạn pháp vô ngã. Quán Pháp có nghĩa là tỉnh thức trên tất cả các pháp. Quán Pháp không phải là suy tư hay lý luận suông mà cùng đi chung với tâm tỉnh giác khi các pháp khởi diệt. Thí dụ như khi có tham dục khởi lên thì ta liền biết có tham dục đang khởi lên; khi có tham dục đang hiện hữu, ta liền biết có tham dục đang hiện hữu, và khi tham dục đang diệt, chúng ta liền biết tham dục đang diệt. Nói cách khác, khi có tham dục hay khi không có tham dục, chúng ta đều biết hay tỉnh thức là có hay không có tham dục trong chúng ta. Chúng ta nên luôn tỉnh thức cùng thể ấy với các triền cái (chướng ngại) khác, cũng như ngũ uẩn thủ (chấp vào ngũ uẩn). Chúng ta cũng nên tỉnh thức với lục căn bên trong và lục cảnh bên ngoài. Qua quán pháp trên lục căn và lục cảnh, chúng ta biết đây là mắt, hình thể và những trói buộc phát sanh do bởi mắt và trần cảnh ấy; rồi tai, âm thanh và những trói buộc; rồi mũi, mùi và những trói buộc của chúng; lưỡi, vị và những trói buộc liên hệ; thân, sự xúc chạm và những trói buộc; ý, đối tượng của tâm và những trói buộc do chúng gây nên. Chúng ta luôn tỉnh thức những trói buộc do lục căn và lục trần làm khởi lên cũng như lúc chúng hoại diệt. Tương tự như vậy, chúng ta tỉnh thức trên thất bồ đề phần hay thất giác chi, và Tứ Diệu Đế, vân vân. Nhờ vậy mà chúng ta luôn tỉnh thức quán chiếu và thấu hiểu các pháp, đối tượng của tâm, chúng ta sống giải thoát, không bám víu vào bất luận thứ gì trên thế gian. Cuộc sống của chúng ta như vậy là cuộc sống hoàn toàn thoát khỏi mọi trói buộc. Hành giả tu thiền phải quán sát để thấy rằng chư pháp vô ngã và không có thực tướng. Mọi vật trên đời, vật chất hay tinh thần, đều tùy thuộc lẫn nhau để hoạt động hay sinh tồn. Chúng không tự hoạt động. Chúng không có tự tánh. Chúng không thể tự tồn tại được. Thân thể con người gồm hàng tỷ tế bào nương tựa vào nhau, một tế bào chết sẽ ảnh hưởng đến nhiều tế bào khác. Cũng như vậy, nhà cửa, xe cộ, đường xá, núi non, sông ngòi đều

được kết hợp bởi nhiều thứ chứ không tự tồn. Do vậy, mọi vật trên đời này đều là sự kết hợp của nhiều vật khác. Chẳng hạn như nếu không có chất bổ dưỡng, nước, và không khí thì thân thể này chắc chắn sẽ ốm o gầy mòn và cuối cùng sẽ bị hoại diệt. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy rằng vạn pháp vô ngã, không, và vô thường. Hành giả nào thường quán pháp vô ngã thì những vị ấy sẽ trở nên khiêm nhường và đáng mến hơn. Thật vậy, vạn pháp không có thực tướng, chúng chỉ là sự kết hợp của tứ đại, và mỗi đại không có tự tánh, không thể đứng riêng lẻ, nên vạn pháp vô ngã. Quán pháp vô ngã, chúng chỉ nương tựa vào nhau để thành lập, từ đó phủ nhận ý nghĩ về “Ngã.” Ở đây vị Tỳ Kheo quán pháp trên các pháp, tinh cần, tinh giác, chánh niệm để nhiếp phục tham sân trên đời.

Theo Kinh Trung Bộ và Trường Bộ, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo! Bất cứ ai tu tập bốn niệm xứ này trong bảy năm, vị ấy có thể đạt được một trong hai quả này: A La Hán trong hiện tại, hoặc quả Bất Hoàn trong vị lai. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì bảy năm, nếu vị nào tu tập bốn niệm xứ này trong 6 năm, 5 năm, 4 năm, 3 năm, 2 năm hay một năm thì cũng có thể đạt được một trong hai quả vừa nói trên. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì một năm, vị nào tu tập được tứ niệm xứ này trong 7 tháng, 6 tháng... hoặc nửa tháng, lại cũng có thể đạt được một trong hai quả vừa kể trên. Này các Tỳ Kheo! Không kể gì nửa tháng. Nếu vị nào tu tập bốn niệm xứ này trong một tuần, cũng có thể mong đạt được một trong hai quả vừa kể trên. Đây là con đường độc nhất, này các Tỳ Kheo, để thanh tịnh hóa chúng sanh, để nhiếp phục sầu bi, để đoạn tận khổ ưu, để thành đạt chánh đạo, để chứng đắc Niết Bàn, đó là tu tập Tứ Niệm Xứ.”

---o0o---

219. Thiền Quán về Pháp

Theo Kinh Niệm Xứ, Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài về ‘quán pháp’. Thứ nhất là quán về Năm Triền Cái như sau: “Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái (năm món ngăn che). Và này các Tỳ Kheo, thế nào là các Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với năm triền cái? Vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các nội pháp; hay sống quán niệm pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán niệm pháp trên cả nội pháp lẫn ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán niệm tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán niệm tánh diệt tận trên các pháp. Hay sống quán niệm tánh sanh diệt trên các pháp. “Có pháp đây, vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Này các Tỳ Kheo, như vậy là Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp. Khi nội tâm có hôn trầm thụy miên (mê muội và buồn ngủ), vị ấy ý thức được sự hôn trầm thụy miên ấy. Khi nội tâm không có hôn trầm thụy miên, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang không có hôn trầm thụy miên. Khi hôn trầm và thụy miên chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đang đoạn diệt ấy. Khi hôn trầm và thụy miên đã được đoạn diệt và tương lai không thể sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được điều đó. Này các Tỳ Kheo, ở đây nội tâm Tỳ Kheo có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình đang có ái dục. Khi nội tâm không có ái dục, vị ấy ý thức rằng nội tâm của mình không có ái dục. Và với ái dục chưa sanh nay sanh khởi, vị ấy ý thức được sự đang sanh khởi ấy. Khi một niệm ái dục đã sanh, vị ấy ý thức được sự đã sanh khởi ấy. Khi ái dục đang được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức như vậy. Khi nội tâm có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang có sân hận. Khi nội tâm không có sân hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sân hận. Khi một niệm sân hận chưa sanh nay bắt đầu sanh khởi, vị ấy ý thức được sự bắt đầu sanh khởi ấy. Khi một niệm sân hận đã

sanh khởi, nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Khi một niệm sân hận đã được đoạn diệt và tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có trạo hối (sự dao động bất an và hối hận), vị ấy ý thức rằng mình đang có dao động bất an và hối hận. Khi nội tâm không có dao động bất an và hối hận, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang không có sự dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận sanh khởi, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình đang sanh khởi dao động bất an và hối hận. Khi dao động bất an và hối hận đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với dao động bất an và hối hận đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy. Khi nội tâm có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm của mình đang có nghi. Khi nội tâm không có nghi, vị ấy ý thức được nội tâm mình đang không có nghi. Khi nội tâm với nghi chưa sanh nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức được sự sanh khởi ấy. Với nghi đã sanh nay được đoạn diệt, vị ấy ý thức được sự đoạn diệt ấy. Với nghi đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa, vị ấy ý thức được như vậy.” Kế tiếp là quán niệm pháp trên các pháp đối với ngũ uẩn: “Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với ngũ uẩn. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với năm thủ uẩn? Này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo quán chiếu như sau: đây là sắc (hình thể), đây là sắc tập (sự phát sinh ra hình thể), đây là sắc diệt; đây là thọ, đây là thọ tập, đây là thọ diệt; đây là tưởng, đây là tưởng tập, đây là tưởng diệt; đây là hành, đây là hành tập, đây là hành diệt; đây là thức, đây là thức tập, đây là thức diệt. Kế tiếp, quán niệm pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ như sau: “Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với sáu nội ngoại xứ? Vị ấy ý thức về mắt và đối tượng của mắt là hình sắc và về những ràng buộc tạo nên do mắt và hình sắc. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những

ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về tai và đối tượng của tai là âm thanh và về những ràng buộc tạo nên do tai và âm thanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh, nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về lỗ mũi và đối tượng của mũi là mùi hương và những ràng buộc tạo nên do lỗ mũi và mùi hương. Vị này ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh và đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về cái lưỡi và đối tượng của lưỡi là vị nếm và những ràng buộc tạo nên do cái lưỡi và vị nếm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa phát sanh nay đang phát sanh. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã phát sanh nay đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về thân và đối tượng của thân là sự xúc chạm. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang được sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn tận. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã được đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa. Vị ấy ý thức về đối tượng của ý là tư tưởng và về những ràng buộc tạo nên do ý là tư tưởng. Vị ấy ý thức về những ràng buộc chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã sanh khởi đang được đoạn diệt. Vị ấy ý thức về những ràng buộc đã đoạn diệt, tương lai không còn sanh khởi nữa.” Kế tiếp nữa là quán niệm pháp trên pháp đối với thất giác chi như sau: “Lại nữa, này các Tỳ Kheo, Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên pháp đối với thất giác chi. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên pháp đối với thất giác chi? Khi nội tâm có niệm giác chi (yếu tố chánh niệm), vị ấy ý thức là mình có chánh niệm. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có chánh niệm. Khi không có chánh niệm, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có chánh niệm. Vị ấy ý thức về chánh niệm chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị

ấy ý thức về chánh niệm đã phát sanh nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có trạch giác chi (giám định đúng sai thiện ác). Vị ấy ý thức là mình đang có sự phân định đúng sai thiện ác. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự giám định đúng sai thiện ác. Khi không có sự giám định, vị ấy ý thức là mình đang không có sự giám định. Vị ấy ý thức về một sự giám định chưa sanh nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về một sự giám định đã sanh khởi nay đang thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có tinh tấn giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có sự tinh chuyên. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có sự tinh chuyên. Khi nội tâm không có sự tinh chuyên, vị ấy ý thức rằng tâm mình không có sự tinh chuyên. Vị ấy ý thức về một sự tinh chuyên chưa sanh khởi nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự tinh chuyên đã sanh khởi nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có hỷ giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có an vui. Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang an vui. Khi nội tâm không có an vui, vị ấy ý thức là mình đang không có an vui. Vị ấy ý thức về niềm an vui chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về niềm an vui đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có khinh an giác chi, vị ấy ý thức tâm mình đang có khinh an (nhẹ nhõm). Vị ấy quán chiếu rằng tâm mình đang có khinh an. Khi nội tâm không có khinh an, vị ấy ý thức rằng nội tâm mình không có sự khinh an. Vị ấy ý thức về sự khinh an chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự khinh an đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn. Khi nội tâm có định giác chi, vị ấy ý thức là mình đang có định. Khi nội tâm không có định, vị ấy ý thức là mình đang không có định. Khi định chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi, vị ấy ý thức như vậy. Khi định đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn, vị ấy cũng ý thức như vậy. Khi nội tâm có xả giác chi, vị ấy ý thức là mình đang buông xả. Vị ấy quán chiếu là tâm mình có buông xả. Khi nội tâm không có sự buông xả, vị ấy ý thức là tâm mình đang không có sự buông xả. Vị ấy ý thức về sự buông xả chưa sanh khởi, nay đang sanh khởi. Vị ấy ý thức về sự buông xả đã sanh khởi, nay đang đi đến thành tựu viên mãn.” Kế tiếp là quán

niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế như sau: “Lại nữa, này các Tỳ Kheo, vị Tỳ Kheo sống quán niệm pháp trên các pháp đối với Tứ Diệu Đế. Này các Tỳ Kheo, thế nào là Tỳ Kheo sống quán pháp trên các pháp đối với bốn sự thật cao quý? Này các Tỳ Kheo, ở đây Tỳ Kheo ý thức: “Khi sự kiện là đau khổ, vị ấy quán niệm đây là đau khổ. Khi sự kiện là nguyên nhân tạo thành đau khổ, vị ấy quán niệm đây là nguyên nhân tạo thành sự đau khổ. Khi sự kiện là sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán chiếu đây là sự chấm dứt khổ đau. Khi sự kiện là con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau, vị ấy quán niệm đây là con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.”

---o0o---

220. Sáu Loại Tâm Tánh

Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có sáu tâm tánh hay sáu đề mục hành thiền. Carita là bản chất cố hữu của một người. Bản chất này lộ ra khi ở vào trạng thái bình thường, không có gì làm xao động. Bản tánh mỗi người khác nhau là do nơi hành động hay nghiệp trong quá khứ khác nhau. Nơi một số người thì tham ái mạnh hơn, trong khi vài người khác thì sân hận lại mạnh hơn. Thứ nhất là tánh tham ái. Thứ nhì là tánh sân hận. Thứ ba là tánh si mê. Thứ tư là tánh có nhiều đức tin. Thứ năm là tánh thiên về tri thức. Thứ sáu là tánh phóng dật.

---o0o---

221. Tự Tánh

Theo Phật giáo, tự tánh là bản chất của hiện hữu hay cái gồm nên bản thể của sự vật. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: “Này Mahamati, bản chất của hiện hữu không phải như người ngu phân biệt nó.” Vạn hữu trong thế giới hiện tượng đều không thường bền, chỉ hiện hữu tạm thời, chứ không có tự tánh. Cũng theo Kinh Lăng Già, có bảy loại tự tánh. Tự tánh là tánh nguyên lai của vạn

hữu. Tụ tánh hay bản tánh, trái lại với tánh linh thượng đẳng. Tụ tánh luôn thanh tịnh trong bản thể của nó. Tụ tánh còn có nghĩa là bản lai là điều kiện hay hình thái gốc, hay bản thể đầu tiên của bất cứ thứ gì. Tụ tánh hay Phật tánh xưa nay là bản tánh thật của chư pháp. Bên cạnh đó, tụ tánh còn có nghĩa là bản thể đầu tiên, bản thể gốc, hình thái cơ bản, hay nguồn cội. Trong thuật ngữ truyền thống của Phật giáo, tụ tánh có nghĩa là Phật tánh, nó tạo nên Phật quả; nó là Tánh Không tuyệt đối, nó là Chơn Như tuyệt đối. Người ta có thể gọi nó là tụ thể thanh tịnh, từ mà triết học Tây Phương hay dùng hay không? Trong khi nó chẳng có quan hệ gì đến thế giới nhị nguyên giữa chủ thể và khách thể, mà nó được gọi một cách đơn giản là “Tâm” (với chữ đầu viết hoa), và cũng là Vô Thức. Ngôn từ Phật giáo có quá nhiều với những thuật ngữ tâm lý học và bởi vì tôn giáo này đặc biệt quan tâm đến triết lý về sự sống, những thuật ngữ như Tâm, Vô Thức, được dùng như đồng nghĩa với Tụ Tánh, nhưng phải thận trọng để không làm lẫn chúng với những thuật ngữ tâm lý học thực nghiệm hay dùng, vì chúng ta không nói đến tâm lý học thực nghiệm mà nói đến một thế giới siêu việt nơi đó không còn phân biệt về các ngoại hiện như vậy nữa. Trong tụ tánh này, có một sự vận hành, một sự giác ngộ và Vô Thức trở nên ý thức về chính nó. Ở đây không đặt ra những câu hỏi “Tại sao?” hay “Thế nào?” Sự phát khởi hay sự vận hành này hay là bất cứ thứ gì phải được xem như là một sự kiện vượt lên trên tất cả chứng cứ biện luận. Cái chuông ngân nga và tôi nghe sự rung động của nó truyền qua không khí. Đây là một sự kiện đơn giản của nhận thức. Theo cùng cách thức, sự phóng rọi của ý thức vào Vô Thức là một vấn đề của kinh nghiệm, chẳng có sự huyền bí nào cả, nhưng theo quan điểm lý luận học, một sự mâu thuẫn bề ngoài, một sự mâu thuẫn mà nó phát khởi, tiếp tục sự mâu thuẫn vĩnh viễn. Dầu gì đi nữa, hiện giờ chúng ta vẫn có một cái Vô thức tự ý thức chính nó, hay một cái tâm tự phản chiếu chính nó. Sự chuyển hóa như vậy, tụ tánh được biết là Bát Nhã.

Trong Vi Diệu Pháp, “svabhava” được định nghĩa như là bản chất của chư pháp. Vì vậy thí dụ như ‘nhu nhuyễn’ được dùng để định nghĩa bản chất của nước, và ‘cứng rắn’ được dùng để định nghĩa bản chất của đất. Mọi loại thực chất, dù là một nguyên tử đơn giản hay một tổng thể phức tạp, đều bị trường phái Trung Quán chối bỏ thực chất, điều này mở rộng tới lý luận “vô ngã” của vạn hữu. Vạn hữu không có tự tánh và không có ngoại lệ. Bởi vì chúng chỉ là sự kết hợp của nhiều phần và được sanh ra do bởi nhân duyên, chúng không hiện hữu bằng tự tánh của chúng, mà chỉ hiện hữu một cách ước lệ. Vì vậy bản chất cuối cùng của chúng là “không.” Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chúng không hiện hữu, mà chúng hiện hữu theo cách chúng hiện ra trong tâm mê mờ của phàm nhân. Thuật ngữ này được dùng trong Kinh Lăng Già, ít ra theo hai nghĩa. Khi nó có nghĩa là cái “tự tánh” tạo thành thể tánh của một hữu thể cá biệt thì nó đồng nghĩa với “ngã” và “nhân.” Nó cũng có nghĩa là lý do hay sự như như của hiện hữu, trong trường hợp này nó đồng nhất với “tathata.” Phật giáo Đại thừa coi tất cả sự vật đều không có bản chất riêng (bản chất bền vững), không có sự tồn tại độc lập. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là không có sự hiện hữu, sự hiện hữu chỉ thuần là bề ngoài và không kết thành chân tánh của hiện hữu. Nghĩa đen của “svabhava” là “tự kỷ.” Nguyệt Xứng cho rằng trong triết lý Phật giáo, chữ này được dùng bằng hai cách: 1) Bản chất hay đặc tánh của một sự vật, thí dụ như nóng là tự tánh hay đặc tánh của lửa. Ở trong thế giới này, một thuộc tánh luôn luôn đi theo một vật, tuyệt đối, bất khả phân, nhưng không liên hệ một cách bền vững với bất cứ sự vật nào khác, đây được biết như là tự tánh hay đặc tánh của vật ấy; 2) chữ “svabhava” hay tự tánh là phản nghĩa của “tha tánh” (parabhava). Nguyệt Xứng nói rằng “svabhava là tự tánh, cái bản chất cốt yếu của sự vật.” Trong khi ngài Long Thọ bảo rằng “Kỳ thực tự tánh không do bất cứ một vật nào khác đem lại, nó là vô tác, nó không lệ thuộc vào bất

cứ cái gì, nó không liên hệ với bất cứ thứ gì khác hơn là chính nó, nó không tùy thuộc và vô điều kiện.”

---o0o---

222. Tự Tánh Theo Lục Tổ Huệ Năng

Có thể nói tự tánh là cái biết của chính mình, nó không chỉ là hiện hữu mà còn là thông hiểu nữa. Chúng ta có thể nói nó hiện hữu vì nó biết, biết là hiện hữu và hiện hữu là biết. Đó là điều Huệ Năng muốn nói khi Ngài tuyên bố: “Chính trong bản tánh có cái trí Bát Nhã và do đó là cái trí của mình. Bản tánh tự phản chiếu trong chính nó và sự tự chiếu này không thể diễn đạt bằng ngôn từ. Khi Huệ Năng nói về trí Bát Nhã đến độ như là nó sinh ra từ tự tánh, điều này do cách suy nghĩ chiếm ưu thế, tình trạng này quan hệ và ảnh hưởng với chúng ta, chúng ta thấy xuất hiện một chủ thuyết nhị nguyên giữa tự tánh và Bát Nhã, điều này hoàn toàn đối nghịch với tinh thần tư tưởng của Thiền Huệ Năng. Dù sao đi nữa, chúng ta cũng phải đến với trí Bát Nhã, và trí Bát Nhã phải được giải thích dưới ánh sáng của thiền định theo ý nghĩa của Đại Thừa. Trong triết học Đại Thừa, có 3 khái niệm về hiện hữu mà các triết gia cần phải giải thích mối quan hệ giữa bản thể và công năng. Đó là thể, tướng và dụng, lần đầu tiên xuất hiện trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, mà người ta thường cho rằng Bồ Tát Mã Minh là tác giả. Thể tương ứng với bản chất, Tướng với hình dạng và Dụng với công năng. Quả táo là một vật màu hơi đỏ và có hình cầu: đó là tướng của nó, nó xuất hiện với các giác quan của chúng ta như vậy. Tướng thuộc về thể giới của các giác quan, tức là ngoại hình. Cái dụng của nó bao gồm toàn bộ những gì nó tạo tác, nó có ý nghĩa, giá trị, và sự sử dụng chức năng của nó. Cuối cùng, Thể của quả táo là cái tạo thành bản tánh của quả táo, không có cái gọi là Thể ấy, quả táo mất đi sự hiện hữu của nó, cũng như Tướng và Dụng của nó, nó không còn là quả táo nữa. Một sự vật để có thực hữu, nó phải đáp ứng ba khái niệm này: Thể, Tướng và Dụng. Để áp dụng tất cả

các điều này vào đề tài thực tế của chúng ta, tự tánh là Thể và Bát Nhã là Dụng, trong khi ở đây không có cái gì tương ứng với Tướng bởi vì đề tài không thuộc về thế giới hình tướng. Đây là tánh Phật, nó hiện diện nơi tất cả vạn hữu và tạo thành tự tánh của chúng ta. Ngài Huệ Năng đã biện luận về mục đích tu thiền của chúng ta là nhận ra Phật tánh ấy và giải thoát khỏi những sai lầm, nghĩa là thoát ra khỏi mọi tham dục. Người ta có thể hỏi, vậy thì làm cách nào để có được sự nhận ra ấy? Điều này có thể được bởi vì tự tánh là cái tánh biết của mình. Thể là vô thể nếu không có cái Dụng, và Thể là Dụng. Tự hữu là tự biết. Tự thể của chúng ta được trình bày bởi cái Dụng của chính chúng ta, và với cái Dụng này theo thuật ngữ của Huệ Năng là ‘thấy trong tự tánh.’ Bàn tay chẳng phải là bàn tay, nó không hiện hữu cho tới lúc nó hái hoa cúng Phật; cũng vậy, bàn chân không phải là bàn chân cho đến khi nào cái Dụng của nó được sắp đặt, và khi nó được đặt trong cái Dụng qua cầu, lội suối hay leo núi. Sau thời Huệ Năng, lịch sử nhà Thiền được phát triển tới đa về cái Dụng : những kẻ tham vấn đáng tội nghiệp chỉ nhận được cái tát tai, cái đá, cái đấm, hay lời mắng chửi đến độ kinh hoàng tựa như một khán giả ngây ngô. Cách đối xử thô bạo ban đầu này với những thiền sinh được Huệ Năng mở đầu, dù dường như Ngài kiên quyết thực hiện một áp dụng thực tiễn về triết lý của Dụng. Khi chúng ta nói: “Ông hãy thấy tự tánh mình,” cái thấy này có thể xem như một nhận thức đơn giản, một cái biết đơn giản, một phản ảnh tự tánh đơn giản, thanh tịnh không ô nhiễm, nó giữ gìn phẩm tính này nơi tất cả chúng sanh cũng như nơi tất cả chư Phật. Thần Tú và những người theo Ngài hiển nhiên đã chấp nhận cái thấy như vậy. Nhưng kỳ thật thấy là một hành động, một hành động cách mạng của phần tri thức của con người mà sự vận hành theo quan niệm ngự trị từ bao đời , bám vào sự phân tích các ý niệm, những ý niệm xác định bằng ý nghĩa năng động của chúng. Cái thấy, đặc biệt theo ý nghĩa của Huệ Năng, còn hơn một cái nhìn thụ động, một cái biết đơn giản thành tựu trong chiêm nghiệm cái tính thanh tịnh của tự tánh rất nhiều, với Huệ Năng, cái thấy là tự tánh, thị hiện trước

mặt ngài không che dấu, cái Dụng không cần phải bảo tồn. Ở đây chúng ta thấy rõ cái hố ngăn cách lớn lao giữa hai tông phái Bắc tông thiên định và Nam tông Bát Nhã. Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ Huệ Năng bắt đầu bài thuyết giảng tẩy tánh bằng cách nhấn mạnh đến tầm quan trọng của Bát Nhã, mà mỗi người trong chúng ta, ngu cũng như trí, đều được phú cho. Ngài chấp nhận cách thông thường để tự diễn đạt vì ngài không phải là một triết gia. Theo luận cứ của chính chúng ta, tự tẩy nhìn thấy thể của nó khi nó tự nhìn thấy chính nó, vì cái thấy này là hành động của Bát Nhã. Nhưng vì Bát Nhã là tên khác của tự tẩy khi nó tự thấy chính nó, không có Bát Nhã nào ngoài tự tẩy. Cái thấy cũng được gọi là nhận biết hay lãnh hội, hoặc hơn nữa, là kinh nghiệm.

Khi hiểu tự tẩy là Bát Nhã, và cũng là Thiên định, là nói về mặt tĩnh hay bản thể học. Bát Nhã còn có ý nghĩa nhiều hơn là nhận thức luận. Bây giờ Huệ Năng tuyên bố tính đồng nhất của Bát Nhã và Thiên định. “Này các thiện tri thức, cái căn bản nhất trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các ông chớ để bị mê hoặc mà tin rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ, và Huệ là Dụng của Định. Khi các ông quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các ông quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập. Này những người học đạo, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi nó rồi. Những người có kiến giải như thế khiến chư pháp thành nhị nguyên (có hai tướng), những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Nhưng những người mà miệng và tâm hòa hợp với nhau, trong ngoài như một, thì Định và Huệ đồng nhau như một. Cái quan trọng đầu tiên trong triết học của Ngài Huệ Năng là khái niệm về tự tẩy. Nhưng tự tẩy không phải là thứ được nhận biết là cái gì đó thuộc về bản chất. Nó không phải là cái mà nó tồn tại khi tất cả các sự vật tương đối và có điều kiện đã bị giới hạn trong khái niệm của một hữu thể cá nhân. Đây không phải

là cái “ngã”, cái linh hồn, hay tinh thần như người ta nghĩ nó theo cách bình thường. Nó không thuộc về phạm trù của thế giới tương đối. Nó cũng không phải là thực tại tối thượng mà người ta thường định danh như là thượng đế, tiểu ngã hay đại ngã (phạm thiên). Nó không thể được định nghĩa theo bất cứ cách nào, tuy nhiên, nếu không có nó, chính cái thế giới như thế giới mà chúng ta thấy và dùng nó trong cuộc sống hằng ngày sẽ biến mất. Nói rằng nó có tức là phủ nhận nó. Đây là một sự vật kỳ lạ.

---o0o---

223. Tứ Thời Tỉnh Thức

Theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về tứ thời ‘Tỉnh Thức’. Thứ nhất là ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Thứ nhì là ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. Thứ ba là ban đêm trong canh giữa, vị này nằm xuống phía hông phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. Thứ tư là ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.

---o0o---

224. Sự Lựa Chọn của Người Tu Thiền

Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, lựa chọn có chánh niệm hay không có chánh niệm là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải

gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời này để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn.

---o0o---

225. Cảm Thọ của Người Tu Thiên

Trong đời sống thường ngày, chúng ta luôn bị ba loại cảm thọ sau đây chi phối: lạc thọ, tức là những cảm giác êm ái dễ chịu; khổ thọ, tức những cảm thọ có tính cách đau đớn và khó chịu; và trung tính thọ, tức những cảm thọ không dễ chịu cũng không khó chịu. Khi kinh nghiệm những cảm giác dễ chịu cũng như đau đớn, hành giả nên chú ý rõ đến những cảm giác này, nhưng không bị lôi cuốn bởi những cảm giác dễ chịu, cũng không xua đuổi những cảm giác khó chịu. Chỉ đơn thuần quan sát những cảm thọ này, từ nóng, lạnh, ngứa ngái, rung động, nhẹ nhàng, nặng nề, vân vân khi chúng khởi lên rồi biến mất, mà không luyến chấp cũng không lên án chúng, cũng không tự nhận chúng là mình. Khi có bất cứ cảm giác nào khởi lên trong thân, hãy chú ý đến nó, chúng ta ý thức được hoàn toàn về sự có mặt của nó. Thân và tâm chúng ta luôn có khuynh hướng căng thẳng trước những khổ thọ. Hành giả nên luôn có một cái tâm thư thả khi quan sát những cảm thọ, đặc biệt là những cảm giác đau đớn khó chịu trong thân.

---o0o---

226. Sáu Suy Tư Đến Xả

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu suy tư đến xả. Thứ nhất là khi mắt thấy sắc, xả khởi lên, sắc ấy được suy tư. Thứ nhì là khi tai nghe tiếng, xả khởi lên, âm thanh ấy được suy tư. Thứ ba là khi mũi ngửi hương, xả khởi lên, mùi hương ấy được suy tư. Thứ tư là khi lưỡi nếm vị, xả khởi lên, vị ấy được suy tư. Thứ năm là khi thân xúc chạm, xả khởi lên, sự xúc chạm ấy được suy tư. Thứ sáu là khi ý nhận pháp, xả khởi lên, pháp ấy được suy tư.

---o0o---

227. Sáu Suy Tư Đến Hỷ

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu suy tư đến hỷ. Thứ nhất là khi mắt thấy sắc, hoan hỷ khởi lên, sắc ấy được suy tư. Thứ nhì là khi tai nghe tiếng, hoan hỷ khởi lên, âm thanh ấy được suy tư. Thứ ba là khi mũi ngửi hương, hoan hỷ khởi lên, mùi hương ấy được suy tư. Thứ tư là khi lưỡi nếm vị, hoan hỷ khởi lên, vị ấy được suy tư. Thứ năm là khi thân xúc chạm, hoan hỷ khởi lên, sự xúc chạm ấy được suy tư. Thứ sáu là khi ý nhận pháp, hoan hỷ khởi lên, pháp ấy được suy tư.

---o0o---

228. Sáu Suy Tư Đến Ưu

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu suy tư đến ưu. Thứ nhất là khi mắt thấy sắc, ưu khởi lên, sắc ấy được suy tư. Thứ hai là khi tai nghe tiếng, ưu khởi lên, âm thanh ấy được suy tư. Thứ ba là khi mũi ngửi hương, ưu khởi lên, mùi hương ấy được suy tư. Thứ tư là khi lưỡi nếm vị, ưu khởi lên, vị ấy được suy tư. Thứ năm là khi thân xúc chạm, ưu khởi lên, sự xúc chạm ấy được suy tư. Thứ sáu là khi ý nhận pháp, ưu khởi lên, pháp ấy được suy tư.

229. Sáu Pháp Đưa Đến Định Tĩnh

Theo kinh Trường Bộ, có sáu pháp đưa đến chánh quán định tĩnh. Thứ nhất là tri kiến về Thánh điển trong vị Tỳ Kheo đa văn. Thứ hai là tham vấn nhiều về Phật, Pháp và Thánh Tăng. Thứ ba là tinh thông giới luật do hành trì và nghiên cứu các giới điều. Thứ tư là thân cận các vị nhiều kinh nghiệm và đức hạnh trong Tăng

chúng. Thứ năm là bầu bạn thân thiện và đầy lợi ích với những vị tinh thông giới luật. Thứ sáu là đàm luận các vấn đề về Giới Luật.

---o0o---

230.Sống Với Thiên

Sống Thiên là sống và hành sử như nước, chứ không như các đợt sóng sanh rồi diệt. Sống thiên là sống với tánh sáng của gương, chứ không sống với các ảnh đến rồi đi. Sống thiên là sống với tự tánh của tâm, chứ không sống với các niệm sanh diệt. Như vậy, sống thiên là sống với trạng thái an lạc, bất sanh, vô vi và vô tác của Niết Bàn. Sống thiên là sống với hiện tại; sống với những gì mà mình có ngay trong lúc này. Nếu có thể được, chúng ta hãy ngồi một cách yên lặng; hãy cảm nhận mình đang thở ngay trong lúc này; hãy cảm nhận niệm trong tâm chúng ta khởi lên rồi tự biến mất. Đừng nghĩ ngợi gì trong tâm trí, mà hãy cảm nhận hơi thở vào thở ra; hãy dịu dàng cảm nhận từng hơi thở. Hãy cảm nhận toàn thân mình đang thở cho đến khi mình cảm thấy rằng toàn thân và tâm của chúng ta trở thành một với hơi thở. Khi chúng ta làm được như vậy, chúng ta không ở niết bàn thì chúng ta còn ở chỗ nào có thể tốt hơn, an lạc hơn, và hạnh phúc hơn chỗ này? Ngoài ra, người biết sống thiên là người không bám víu vào bất cứ thứ gì cả. Người ấy chẳng mê chấp vào ngay cả cái hạnh phúc mà chúng ta đang cảm nhận ngay trong lúc thực tập thiền quán này. Người biết sống với thiên là người không bám víu vào bất cứ thứ gì trên cõi đời đầy khổ đau và phiền não này. Ngay cả sự an lạc mà chúng ta đang cảm nhận ngay lúc tu tập thiền quán này cũng sẽ trôi buộc chúng ta vào cõi khổ đau phiền não nếu chúng ta bám víu vào nó. Người biết sống thiên là người biết sống trong hiện tại, vẫn hoạch định cho tương lai, nhưng không bị dính mắc vào bất cứ thứ gì trong hiện tại và tương lai. Ngược lại, người ấy lúc nào cũng luôn bình lặng và tỉnh thức. Người biết sống thiên là người luôn hiểu rằng mọi sắc tướng, âm thanh, hương vị, cảm thọ mà mình cảm nhận, tất cả

những niệm khởi lên đều đang biến đổi một cách nhanh chóng. người ấy luôn hiểu rằng không có một pháp nào thực sự có tự ngã, mà tất cả đều đến rồi đi theo đúng luật duyên khởi. Khi chỉ nhìn với cái tâm trống rỗng, chúng ta sẽ cảm thấy rằng tất cả sắc tướng đến rồi đi giống như ảo như mộng mà thôi. Khi chỉ nghe với cái tâm trống rỗng, chúng ta sẽ cảm thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi giống như tiếng vang, như ảo hay như mộng mà thôi, vân vân và vân vân. Hãy nhìn vào tấm gương để thấy rằng các hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu của gương vẫn luôn vô vi, bất động, bất sanh, bất diệt. Hãy nhìn vào chính tâm mình để thấy niệm sanh khởi rồi diệt mất, nhưng tánh của tâm vẫn luôn vô vi, bất động, bất sanh và bất diệt. Và cuối cùng, người biết sống thiền là người luôn biết lắng nghe sự vắng lặng vì bản chất của bản tâm là vắng lặng và tự nó chiếu sáng.

---o0o---

231. Ngay Trong Kiếp Này

Những lời Phật dạy trong kinh điển Pali đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người ngay trong đời này. Các lời Phật dạy đều có một chức năng giúp đỡ con người tìm phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát các ác tâm đối lập với chúng vốn chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như năm thiền chi thì giải thoát năm triền cái; từ bi thì giải thoát sân hận; vô tham thì giải thoát lòng tham; trí tuệ thì giải thoát si mê; vô ngã tưởng, vô thường tưởng, và khổ tưởng thì giải thoát ngã tưởng, thường tưởng, và lạc tưởng, vân vân. Tịnh Độ Tông cho rằng trong thời Mạt Pháp, nếu tu tập các pháp môn khác mà không có Tịnh Độ, rất khó mà đạt được giải thoát ngay trong đời này. Nếu sự giải thoát không được thực hiện ngay trong đời này, thì mê lộ sanh tử sẽ làm cho hạnh nguyện của chúng ta trở thành những tư tưởng trống rỗng. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, không nên ca ngợi tông phái mình mà hạ thấp tông phái khác. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả chúng ta là Phật tử và cùng tu theo Phật, dù phương

tiện có khác, nhưng chúng ta có cùng giáo pháp là Phật Pháp, và cùng cứu cánh là giác ngộ giải thoát và thành Phật. Để hiểu đạo Phật một cách chính xác, chúng ta phải bắt đầu ở cứu cánh công hạnh của Phật. Năm 486 trước Tây Lịch, hay vào khoảng đó, là năm đã chứng kiến thành kết hoạt động của Đức Phật với tư cách một đạo sư tại Ấn Độ. Cái chết của Đức Phật, như mọi người đều rõ, được gọi là Niết Bàn, hay tình trạng một ngọn lửa đã tắt. Khi một ngọn lửa đã tắt, không thấy còn lưu lại một chút gì. Cũng vậy, người ta nói Phật đã đi vào cảnh giới vô hình không sao miêu tả được bằng lời hay bằng cách nào khác. Trước khi Ngài chứng nhập Niết Bàn, trong rừng Ta La song thọ trong thành Câu Thi Na, Ngài đã nói những lời di giáo này cho các đệ tử: “Đừng than khóc rằng Đức đạo sư của chúng ta đã đi mất, và chúng ta không có ai để tuân theo. Những gì ta đã dạy, Pháp cùng với Luật, sẽ là đạo sư của các người sau khi ta vắng bóng. Nếu các người tuân hành Pháp và Luật không hề gián đoạn, há chẳng khác Pháp thân (Dharmakaya) của Ta vẫn còn ở đây mãi mãi. Dù có những lời giáo huấn đầy ý nghĩa đó, một số đệ tử của Ngài đã nảy ra một ý kiến dị nghị ngay trước khi lễ táng của Ngài. Do đó đương nhiên các bậc trưởng lão phải nghĩ đến việc triệu tập một đại hội trưởng lão để bảo trì giáo pháp chính thống của Phật. Họ khuyến cáo vua A Xà Thế lập tức ra lệnh cho 18 Tăng viện chung quanh thủ đô phải trang bị phòng xá cho các hội viên của Đại Hội Vương Xá. Khi thời gian đã tới, năm trăm trưởng lão được chọn lựa cùng họp nhau lại. Ông A Nan đọc lại kinh pháp (Dharma) và Upali đọc lại luật nghi (Vinaya). Thật ra không cần đọc lại các Luật, vì chúng đã được Phật soạn tập khi Ngài còn tại thế. Hội nghị đã kết tập tinh tấn về Pháp và Luật. Kết quả hoạt động của các trưởng lão được thừa nhận như là có thẩm quyền do những người có khuynh hướng chủ trương hình thức và thực tại luận. Tuy nhiên, có một số quan điểm dị biệt, Phú Lô Na là một thí dụ, vị này sau bị giết chết lúc đang giảng pháp. Phú Lô Na ở trong một khu rừng tre gần thành Vương Xá suốt thời đại hội, và được một cư sĩ đến hỏi, Ngài trả lời: “Đại hội có thể tạo ra một kết tập tinh tế.

Nhưng tôi sẽ giữ những gì đã tự mình nghe từ Đức Đạo Sư của tôi.” Vậy chúng ta có thể cho rằng đã có một số người có các khuynh hướng duy tâm và tự do tư tưởng.

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo.” Đối với những người xuất gia, về căn bản mà nói thì các lời dạy của Đức Phật đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người trong đời này. Những lời dạy này có công năng giúp chúng ta hiểu phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát ác tâm, khiến cho tâm ý thanh tịnh để giải thoát loạn tâm vốn đối lập và chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như thiên định thì giải thoát phiền trược, định tâm thì giải thoát tán tâm đã chế ngự tâm thức chúng sanh từ vô thủy, từ bi giải thoát sân hận, vô tham giải thoát lòng tham, vô ngã tướng và vô thường tướng thì giải thoát ngã tướng và thường tướng, trí tuệ thì giải thoát vô minh, vân vân. Tuy nhiên, sự tu tập tâm phải do chính mỗi các nhân thực hiện với chính nỗ lực của tự thân trong hiện tại. Còn đối với những cư sĩ tại gia, Đức Phật cũng chỉ dạy rất rõ ràng trong Kinh Thi Ca La Việt: không tiêu phí tài sản, không lang thang trên đường phố phi thời, không bè bạn với người xấu, không nhàn cư, không làm những hành động do tham, sân, si, sợ hãi tác động, vân vân. Trong Ngũ Giới, Đức Phật cũng dạy một cách rõ ràng: “Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc.” Ngoài ra, người cư sĩ cần phải gìn giữ tốt những mối liên hệ giữa gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa thầy và trò, giữa bà con thân thuộc, giữa hàng xóm láng giềng, giữa chủ và tớ, giữa mình và chư Tăng Ni. Các mối quan hệ

này phải được đặt trên cơ sở nhân bản, thủy chung, biết ơn, thành thật, biết chấp nhận nhau, biết cảm thông và tương kính nhau. Làm được như vậy, cả người xuất gia lẫn người tại gia đều được giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não ngay trong kiếp này.

---o0o---

232. Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày

Thiền không phải là cái mà chúng ta chỉ làm trong vài tháng hoặc vài năm để cho thuần thục rồi thôi vì trong khi tu tập chúng ta vẫn cần phải có một đời sống tự nhiên. Chính vì thế mà thiền là lối tu tập mà chúng ta sẽ phải thực hành mãi cho đến suốt cuộc đời còn lại của mình. Thiền là một phương thức sống, là đời sống, chứ không phải là ngồi trên gối thiền vài ba tiếng đồng hồ trong một ngày vì chính công phu tu tập này giúp cho chúng ta càng tiếp xúc nhiều hơn với thực chất của đời sống, khiến cho chúng ta có lòng bi mẫn đến tha nhân, và cuối cùng thay đổi cuộc sống hằng ngày của chính chúng ta. Cả cuộc sống của chúng ta là công phu thiền tập, là tu tập, là thực hành, hai mươi bốn giờ một ngày, và cứ thế cho đến hết cuộc đời còn lại của chúng ta. Đối với người tu tập tỉnh thức thì cuộc sống này chính là thiền, nhưng có người cho rằng cuộc sống là khổ đau. Như vậy hai loại kiến giải này khác nhau thế nào? Nếu bạn tạo nên cuộc sống của bạn là cuộc sống thiền, thì cuộc sống đó là cuộc sống thiền. Nếu ai đó tự tạo cho mình cuộc sống khổ đau, thì cuộc sống của người đó phải là khổ đau. Như vậy, tất cả đều tùy vào cách bạn giữ cho tâm mình ngay bây giờ, ngay trong lúc này. Tâm hiện tiền này nối tiếp và sẽ trở thành cuộc sống của chính bạn, như một điểm liên tục để nối kết thành một đường thẳng. Nếu chúng ta thích thiền, vì đó mà cuộc sống của chúng ta trở nên cuộc sống thiền. Nếu chúng ta nghĩ rằng thế giới này tuyệt diệu, tâm chúng ta sẽ tuyệt diệu và cả vũ trụ cũng trở nên tuyệt diệu! Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã nói rất nhiều về những ứng dụng của Thiền trong cuộc sống hằng

ngày. Một số người cho rằng muốn có được nội tâm thanh tịnh thì chúng ta phải ngoảnh mặt xoay lưng lại với cuộc sống loạn động này. Một số người khác cho rằng muốn đạt được một cái tâm thanh tịnh, chúng ta cần phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vân vân và vân vân. Tuy nhiên, nếu chỉ ngoảnh mặt với cuộc sống hay thực hành nhiều thiện nghiệp không thôi là chúng ta chưa làm đúng lời Phật dạy. Người Phật tử chơn thuần phải luôn biết tự tịnh kỳ ý vì Đức Phật đã từng nhắc nhở chúng đệ tử rằng thiên định là đỉnh cao trong tu tập Phật giáo. Nhờ thiên mà thân tâm chúng ta được thanh tịnh, nhờ thiên mà giới đức của chúng ta cũng được thanh tịnh. Mà tâm ý và giới đức là hai yếu tố quan trọng nhất trong thiên định. Giới đức bao gồm cả lòng từ bi, đức khiêm cung, nhẫn nhục, chịu đựng, can đảm, và lòng biết ơn với chúng sanh mọi loài. Như vậy, muốn ứng dụng được thiên định vào cuộc sống hằng ngày, hành giả tu thiên phải là người có giới hạnh tinh nghiêm. Nên nhớ rằng thước đo của thiên định là cách cư xử của hành giả với những người chung quanh. Vì vậy, hành giả tu thiên lúc nào cũng nên nhớ rằng nếu chúng ta tạo ra khó khăn thì thiên khó khăn. Nếu chúng ta tạo ra dễ dàng thì thiên cũng dễ dàng. Nhưng nếu chúng ta không suy nghĩ hay khởi tưởng, chân lý chỉ là như thị. Vì vậy, hành giả tu thiên lúc nào cũng sống hòa ái và khoan dung với mọi người, chứ không phải lui vào rừng sâu núi thẳm xa lánh mọi người. Hành giả tu thiên vẫn sống và sinh hoạt bình thường như mọi người, chỉ có điều là tâm của người ấy trong sáng giống như trăng tròn trên bầu trời. Tỉnh thoảng mây đến che nó, nhưng trăng luôn ở trên mây. Mây bay qua, trăng lại chiếu sáng. Vì thế đừng lo về tâm trong sáng, nó luôn hiện hữu. Khi vọng tưởng đến chỉ là lớp che phủ của tâm trong sáng. Vọng tưởng đến và đi. Chúng ta không phải vướng mắc về sự đến hoặc đi. Nên nhớ tâm trong sáng của hành giả tu thiên trong đời sống hằng ngày là tâm trước khi suy nghĩ, giống như trên biển. Khi gió đến, sóng nổi lên. Khi gió dịu đi thì sóng yếu dần. Khi gió ngừng hẳn thì mặt nước trở thành tấm gương phẳng, trong đó phản ảnh mọi thứ, từ núi, cây, mây trời... Tâm của chúng ta lại

cũng như vậy. Sau khi suy nghĩ, chúng ta sẽ có nhiều tham muốn và ý tưởng, thì có nhiều sóng. Nhưng sau khi chúng ta tọa thiền được một lúc, những ham muốn và ý tưởng tan biến. Sóng trở nên nhỏ dần. Rồi sau đó tâm chúng ta như một tấm kiếng, mọi thứ chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm và nghĩ tưởng đều là chân lý.

Phật tử, nhưt là những người tại gia, hãy cố gắng đừng làm cho việc tu thiền của mình thêm phức tạp. Hãy cố làm cho việc thực hành càng đơn giản chừng nào càng tốt chừng nấy. Hãy nhớ rằng chỉ cần rút tâm ra khỏi những phiền toái của cuộc sống là điều tiên quyết nhằm giữ cho tâm được thanh sạch. Có người chủ trương phải tọa thiền và chỉ có tọa thiền mới làm cho tâm bình lặng được. Tuy nhiên, nếu chúng ta chờ ngồi mới tu tập thiền được trong một hai giờ, rồi chuyện gì xảy ra trong những giờ phút còn lại trong ngày? Vì vậy, khi chúng chỉ tập trung vào việc tọa thiền, thiết tình chúng ta hủy hoại đi khái chân thật của thiền. Nếu chúng ta biết tu tập thiền, chúng ta sẽ tu tập trong bất cứ sinh hoạt nào trong đời sống hằng ngày. Để làm được điều này, chúng ta phải chúng ta phải tận lực thiền trong lúc hoàn thành những công việc hằng ngày của mình. Nói như vậy không có nghĩa là chúng ta không nên thực tập tọa thiền. Chẳng những chúng ta nên tu tập tọa thiền hằng ngày nếu chúng ta có thì giờ, mà bất cứ khi nào có dịp, chúng ta nên cố gắng ra khỏi thành phố, tìm một nơi xa vắng nào đó để thiền quán. Chúng ta nên cố gắng tập quan sát sự yên lặng, vì sự yên lặng sẽ mang lại nhiều lợi lạc chúng chúng ta. Ngạn ngữ Việt Nam có câu: “Yên lặng là vàng”. Thật vậy, hành giả tu thiền chỉ nên nói khi cần phải nói. Hành giả nên luôn nhớ rằng ngay đến Đức Phật cũng không trả lời những câu hỏi về tự tồn, không tự tồn, thế giới vĩnh cửu, vân vân. Theo Đức Phật, người giữ im lặng là người khôn ngoan vì tránh được hao hơi tổn tướng cũng như những lời nói tiêu cực vô bổ. Đức Phật luôn khuyến cáo các người hỏi nếu là đệ tử của Ngài thì đừng nên phí mất thời gian về những vấn đề quá sâu xa ngoài tầm lãnh hội của một người thường, có thể sau thời gian dài tu tập theo nhà Phật thì tự nhiên sẽ thấu hiểu. Theo đức Phật, chính trong sự im lặng mà

những năng lực lớn nhất được un đúc rèn luyện. Giữ yên lặng cực kỳ quan trọng cho người Phật tử, nhất là hành giả tu thiền. Giữ yên lặng trong bất cứ hoàn cảnh nào cũng có nghĩa là thiền trong hoàn cảnh đó. Đức Phật dạy: “Này chư Tỳ Kheo, khi các con tụ họp lại với nhau, có hai việc nên làm: hoặc thảo luận về giáo pháp, hoặc giữ sự yên lặng cao quý.” Hành giả tu thiền nên luôn lặng lẽ tiến bước giữa cảnh ồn ào náo nhiệt và nhớ rằng có trạng thái an lạc trong sự yên lặng vì yên lặng là một trong những hình thức an lạc nhất của kiếp sống. Chúng ta chỉ có thể đạt đến chánh định khi chúng ta có sự yên lặng, hoặc khi chúng ta làm cuộc hành trình đi vào nội tâm của chính mình. Khi chúng ta rút vào im lặng, chúng ta sẽ hoàn toàn đơn độc để nhìn thấy được thực chất của chính mình, chừng đó chúng ta có thể tìm được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của chính mình trong cuộc sống thường nhật.

Thường thì người ta tin rằng thiền quán là cái gì rất xa rời với những thực tại tầm thường của cuộc sống. Họ nghĩ rằng muốn tu tập thiền quán họ phải từ bỏ cuộc đời, rút lui khỏi những sinh hoạt thường nhật và tự sống ẩn dật trong những vùng rừng núi xa xăm. Ý nghĩ này không hoàn toàn sai, vì tâm của chúng ta như một bầu khí hoang. Muốn cho cái tâm khi hoang này được thuần thực, chúng ta cần phải có một nơi yên tĩnh để công phu tu tập mà không bị quấy nhiễu. Tuy nhiên, thiền quán không chỉ nhấn mạnh vào việc tọa thiền, mà thiền nhấn mạnh vào mọi sinh hoạt trên đời này. Nếu chúng ta không thể hòa nhập thiền vào những trạng huống của cuộc sống hằng ngày thì thiền quán là vô dụng. Theo Tông Tào Động, sự hội nhập của Thiền với đời sống hằng ngày phải là nỗ lực chính yếu của mọi hành giả. Tu tập thiền quán không chỉ hạn chế trong những lúc tọa thiền. Nếu chúng ta tinh tấn tu đạo thì chúng ta sẽ thấy rằng ngày nào cũng là ngày tốt. Phật tử thuần thành nên luôn lợi dụng những sinh hoạt hằng ngày cho việc tu Đạo vì Đức Phật luôn nhấn mạnh rằng giác ngộ không phải chỉ đạt được trong khi ngồi thiền, mà là trong bất cứ hoạt động nào từ đi, đứng, nằm, ngồi. Hơn nữa, không ai có thể ngồi thiền

hai mươi bốn tiếng đồng hồ trong một ngày cả. Nên nhớ thiền quán không khó khăn trong việc thực hành. Thiền nhằm kiểm soát tâm, mà tâm thì luôn vọng động. Khi hành thiền, chính chúng ta sẽ tự thấy tâm mình. Việc hành thiền không phải để vì việc kiểm soát tâm và giữ tâm trên một đề mục duy nhất. Tuy nhiên, về mặt khác, thì thiền quán cũng rất dễ thực hành vì không cần phải sửa soạn nghi lễ công phu hay phải học hỏi nhiều mới thực hành được. Chúng ta chỉ cần ngồi xuống, theo dõi chính mình và chú tâm vào đề mục là được. Đôi khi chúng ta phải làm việc, ngồi, hay nghỉ ngơi. Phật tử thuần thành nên thực tập thiền quán trong mọi sinh hoạt, luôn điều phục tâm mình, luôn chú ý vào việc mình đang làm mà thôi. Nên nhớ rằng bất cứ lúc nào cũng có thể là lúc của giác ngộ.

Càng đi tới chúng ta càng khám phá ra rằng triết lý Thiền quán trong cuộc sống hằng ngày quan trọng hơn tất cả những thứ khác. Trong trường hợp mà khoa học không cung ứng một giải đáp thỏa đáng, thì chúng ta phải trông cậy vào phương pháp tư duy của Thiền để soi tỏ vào bất cứ vấn đề nào được nêu ra. Trước tiên, hành giả phải tìm thấy con đường rồi bắt đầu đi trên đó. Mỗi bước tiến nhờ vào tư duy sẽ đưa người vượt qua lớp sóng của nhân sinh, tiến lần đến cõi hư không của thiên giới và cuối cùng đạt đến giác ngộ viên mãn như Đức Phật. Quán là con mắt trực thị và đồng thời là bước chân trên con đường chân thực. Thiền định và quán là thấu kính trong đó những đối tượng bên ngoài bị hội tụ để rồi phân tán và khắc ấn tượng lên mặt của những âm bản bên trong. Sự tập trung vào thấu kính này chính là định (samadhi) và định càng sâu thì giác ngộ càng mau chóng. Những gì khắc đậm hơn vào lớp phim âm bản là huệ (prajna) và là căn bản của những hoạt động trí thức. Qua ánh sáng trí huệ rọi ra bên ngoài, hành giả nhìn và thấy lại cái ngoài giới sai biệt lần nữa rồi theo đó mà hành sự thích nghi vào cuộc sống thực tế.

Thiền không phải là một sự tự nguyện trực xuất mình ra khỏi cuộc sống, thiền cũng không phải để thực hành cho lợi ích về sau. Thiền cần phải được áp dụng trong những công việc của đời sống hằng ngày, và kết quả của nó phải được nhận ngay

tại đây và bây giờ, tức là ngay trong kiếp sống này. Thiền không phải là cái gì tách biệt khỏi đời sống bình thường. Nó là một bộ phận khấn khít với cuộc sống của chúng ta. Nếu chúng ta không chịu hành thiền thì cuộc sống của chúng ta đã thiếu đi ý nghĩa, mục đích, và sự phấn chấn của chính nó. Chúng ta phải cố gắng đầu tư ít nhất nửa giờ mỗi ngày trong việc tu tập thiền định. Khi tâm chúng ta lắng dịu và tĩnh lặng đó là lúc chúng ta tận dụng nó bằng cách tiến hành sự liên lạc thâm lặng với tâm để hiểu được bản chất thật sự của chúng ta. Người tại gia có thể tự hỏi: “Làm thế nào chúng tôi có thể tìm được thời gian để hành thiền trong cuộc sống lãng xãng lộn xộn này?” Hãy tự hỏi bạn rằng tại sao bạn vẫn tìm được thời gian để đắm chìm trong những gì bạn thích. Nếu bạn có ý chí, chắc chắn bạn có thể hy sinh một ít thời gian mỗi ngày để hành thiền. Có thể đó là lúc hừng sáng hay ngay trước khi đi ngủ, hoặc bất cứ lúc nào bạn cảm thấy sẵn sàng, dù chỉ là một thời gian ngắn bạn cũng vẫn có thể tập trung tư duy của mình lại và quán chiếu. Nếu bạn cố gắng thực hành một chút thiền quán trong tĩnh lặng như vậy từ ngày này sang ngày khác, bạn có thể làm những công việc hằng ngày của bạn tốt hơn và có kết quả hơn. Bên cạnh đó, bạn cũng có thể có thêm sức mạnh để đối diện với những nỗi khổ đau và lo âu trong cuộc sống.

Tọa thiền đã là khó đối với chúng ta. Chúng ta cố gắng tìm đủ mọi cách để không thực tập tọa thiền. Nhưng ứng dụng thiền quán vào cuộc sống hằng ngày còn khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở nhà, ở trường, ở sở, hay ở công việc của chúng ta. Nếu chúng ta kiểm soát được tâm mình, nếu chúng ta hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, nếu chúng ta có thể “là” điều mà chúng ta đang làm, đó là thiền quán. Hằng ngày chúng ta phải đối phó với nhiều vấn đề, có thứ dễ, có thứ khó. Những vấn đề khó khăn có thể gây ra nhiều phiền toái. Nhưng nếu chúng ta chịu ứng dụng phương pháp thiền quán, giữ tâm yên lặng khi phải đối phó với những vấn đề, chúng ta có thể thấy nó giúp ích rất nhiều cho chúng ta. Dĩ nhiên, rất khó ứng dụng thiền quán khi làm việc hơn là khi nghỉ ngơi, nhưng chúng

ta không có sự lựa chọn nào khác nếu chúng ta muốn thay đổi lối sống vô hồn của chính mình. Khi chúng ta nhận thức được chân lý này, thì đâu đâu cũng là Niết Bàn đối với chúng ta.

Khi chúng ta có khả năng ứng dụng thiền vào cuộc sống hàng ngày thì đâu đâu cũng là Niết Bàn đối với chúng ta. Dĩ nhiên, rất khó ứng dụng thiền quán khi làm việc hơn là không làm gì cả, nhưng chúng ta không có sự lựa chọn nào khác nếu chúng ta muốn thay đổi lối sống vô hồn của chính mình. Trước khi tu tập thiền định, chúng ta không có khả năng sống tốt đẹp với mọi người và muốn lui vào rừng sâu núi thẳm để chỉ ẩn tu một mình. Tuy nhiên, sau khi tu tập thiền định, chúng ta cảm thấy nhờ sinh hoạt với cộng đồng nên chúng ta mới có điều kiện và cơ hội tu sửa giới hạnh của chính mình. Bên cạnh những lúc tu tập thiền định chúng ta phải cố gắng sống tốt đẹp và hòa ái với mọi người trong cuộc sống hàng ngày. Nhờ có tu tập thiền định mà khi chứng kiến sự thành công của người khác, chúng ta mới khởi tâm tùy hỷ; khi thấy người cố tình làm khổ mình, mình mới khởi tâm thương xót và cảm thông. Nhờ có thiền định mà khi thành công mình luôn giữ tâm khiêm cung. Người tu tập tỉnh thức hãy luôn theo dõi tâm mình. Hãy quan sát và theo dõi cảm giác và tư tưởng đến rồi đi như thế nào. Đừng để bị dính mắc vào bất cứ thứ gì, chỉ cần chú tâm tỉnh thức trước những gì đang xảy ra. Đó chính là thiền trong đời sống; đó chính là con đường tiến tới chân lý. Hãy tự nhiên, mọi việc làm, mọi động tác của chúng ta ở đây đều là cơ hội cho chúng ta thực tập thiền quán. Tất cả đều là giáo pháp. Bất kỳ làm việc gì chúng ta cũng phải giữ chánh niệm. Khi đi, khi đứng, khi nằm, khi ngồi, khi quét dọn, khi đọc sách, vân vân, chúng ta đều phải chú tâm tỉnh thức và giữ cho được chánh niệm. Đừng nghĩ rằng chỉ có những lúc chúng ta ngồi kiết già mới là những giờ phút hành thiền. Và như vậy, chúng ta không thể nào nói rằng chúng ta không có thì giờ để hành thiền, vì tu tập thiền định là tu tập tỉnh thức và hoàn toàn tự nhiên; và sự tu tập này có thể thực hiện bất cứ ở đâu và trong bất cứ công việc gì mà mình đang làm. Ngay cả khi

chúng ta ngồi thiền, cũng không cần ngồi thật lâu hay thật nhiều giờ. Nhiều người nghĩ rằng càng tọa thiền lâu chừng nào càng tốt chừng nấy. Điều này không đúng. Có khi ngồi lâu mệt mỏi, trí óc chúng ta trở nên cùn mẫn và không sáng suốt như mình tưởng. Người tu tập tĩnh thức nên luôn nhớ rằng trí tuệ đến với chúng ta qua mọi oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi. Ngay từ sáng sớm, lúc mới vừa thức dậy, chúng ta phải hành thiền ngay và phải tiếp tục hành thiền cho tới khi chúng ta đi ngủ. Suốt ngày, chúng ta có thể hành thiền qua mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Người tu tập tĩnh thức phải luôn giữ chánh niệm trong mọi tư thế, trong mọi tác động của chính mình; còn việc duy trì lâu trong một tư thế không phải là điều quan trọng.

Nếu chúng ta quăng bỏ mọi ý tưởng về chứng đắc, chúng ta sẽ thấy mục đích thật sự của sự tu hành của chính mình. Một vài người trong chúng ta muốn đạt được giác ngộ để trở thành thiền sư hay thiền bà càng sớm càng tốt. Nhưng cho đến chừng nào chúng ta còn mang ý tưởng này, chúng ta sẽ chẳng đạt được thứ gì cả. Người tu thiền chân chánh chỉ cần đoạn trừ mọi vọng tưởng và khái niệm. Một kết quả thực tiễn của thiền định là sự an lạc và hạnh phúc. Trong Phật giáo, niềm an lạc và hạnh phúc của chính mình cũng có nghĩa là hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Chính vì vậy mà hành giả tu thiền phải luôn luôn là người đem lại hạnh phúc, an lạc và tĩnh thức cho người khác. Nói cách khác, bên cạnh các nỗ lực tu tập thiền định, hành giả phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp vì những thiện nghiệp ấy sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định.

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, có một quá trình riêng biệt nơi Thiền tông. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, một ‘công án’ được đặt ra cho hành giả để trải nghiệm khả năng tiến bộ đến tở ngộ. Khi nhận một công án, hành giả bắt đầu tĩnh tọa nơi thiền đường. Ngồi thoải mái, chân kiết già, thân ngay ngắn và thẳng lưng, tay kiết thiền ấn, mắt mở nửa chừng. Đây gọi là tọa thiền, có thể kéo dài trong nhiều ngày đêm. Những sinh hoạt hằng ngày như ở, ăn,

ngủ, tắm, vân vân đều được giữ có chừng mực. Im lặng được tuyệt đối tuân giữ; tức là khi tọa thiền, thọ thực hay tẩy trần, không ai được nói lời nào cũng như không gây ra tiếng động nào. Thịnh thoảng có xảy ra cuộc đối thoại gọi là ‘vấn đáp’ giữa hành giả và thiền sư được mệnh danh là tu học thiền hay ‘vân thủy,’ hành giả nêu những thắc mắc và vị thiền sư trả lời hoặc bằng ẩn dụ hay quát mắng. Khi hành giả đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề, ông ta đến viếng sư phụ nơi phương trượng, trình bày những gì đã thấu hiểu và xin được giải quyết công án. Nếu thiền sư đắc ý, ngài sẽ nhận cho là đắc đạo; nếu không, hành giả lại tiếp tục thiền quán thêm nữa.

Một trong những cách ứng dụng thiền vào cuộc sống thực tiễn nhất là trong cuộc sống hằng ngày là cái tâm an tịnh và tập trung. Trong cuộc sống hàng ngày, chúng ta nên cố gắng có được cái tâm an tịnh và tập trung, vì cái tâm an tịnh và tập trung là một điều rất tốt cho bất cứ người tu Phật nào. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng. Nhờ có tâm an tịnh chúng ta có thể tự quán sát lấy mình để từ đó có khả năng hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy xử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ.

Thời gian cho những sinh hoạt hằng ngày cũng như việc làm là những lúc tốt nhất để tu tập và áp dụng thiền trong cuộc sống. Chẳng cần biết những sinh hoạt hằng ngày và việc làm về cái gì, những sinh hoạt này phải được hoàn tất với sự nỗ lực tinh thức và sự chăm chú hoàn toàn của chúng ta trong từng giây từng phút. Hành giả chân thuần nên luôn nhớ rằng tất cả những gì chúng ta đang có là những giây phút hiện tại. Nếu chúng ta không sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại này, chúng ta chẳng có gì hết trên cõi đời này! Trong kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Tâm quá khứ bất khả đắc, tâm hiện tại bất khả đắc, tâm vị lai bất khả đắc.” Như vậy, chúng ta không thể nào nắm bắt được cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai, tất cả rồi sẽ qua đi; tuy nhiên, chúng ta có thể lợi dụng những giây phút hiện tại để tu tập những gì có lợi cho chúng ta. Lý do Đức Phật nhắc nhở chúng ta như vậy là vì Ngài muốn cho chúng ta biết rằng chúng ta không thể nào nói một cách chính xác là chúng ta đang ở tại bất cứ thời nào. Tuy nhiên, chúng ta có thể nói chúng ta đang sống với từng giây từng phút của lúc này. Vì vậy chúng ta phải sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại mà chúng ta đang có!

Tuy nhiên, đừng tự quá khắc khe và cứng rắn với chính mình trong thực hành. Đừng để bị lệ thuộc vào những hình thức bên ngoài. Hãy để mọi chuyện diễn biến một cách tự nhiên. Tuy nhiên, hãy cố gắng theo dõi tác ý và luôn luôn xem xét tâm mình. Một trong những phương cách áp dụng thiền vào cuộc sống hằng ngày hữu hiệu nhất là đừng bao giờ phán đoán người khác. Muôn người muôn vẻ khác nhau, không việc gì chúng ta phải mang gánh nặng không cần thiết đó vào thân. Nhờ xem xét tâm mình, chúng ta có thể thấy rõ tham lam và sân hận vừa có thật mà cũng vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà chúng ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam, hay sân hận, si mê, vân vân chỉ là những cái tên bề ngoài. Giống như trường hợp chúng ta gọi cái nhà này đẹp, cái kia xấu, to, nhỏ, vân vân đó không phải là sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy khởi phát từ sự tham ái của chúng ta. Nếu chúng ta muốn một cái nhà lớn hơn chúng ta xem

cái nhà mà chúng ta đang có là nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy. Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là người đàn ông hay đàn bà chỉ là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thực ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước.

Thật vậy, khi chúng ta có định tâm vào tư duy tịnh mặc, thì hầu như tất cả những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta đều được giữ có chừng mực. Lúc đó chúng ta sẽ thấy rõ rằng tất cả tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân.

Tài Liệu Tham Khảo

1. Bồ Đề Đạt Ma Quán Tâm Pháp, Việt dịch Minh Thiên, 1972.
2. Buddhist Meditation, Edward Conze, 1956.
3. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
4. Calm and Insight, Bhikkhu Khantipalo, 1981.
5. Calming The Mind, Gen Lamrimpa, 1992.
6. Calming The Mind and Discerning The Real, Tsong-Kha-Pa, English Translator Alex Wayman, 1978.
7. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
8. The Diamond Sutra and The Sutra Of Hui-Neng, A.F. Price and Wong Mou-Lam, 1947.
9. Duy Ma Cật Sở Thuyết Kinh, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
10. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
11. Đạo Phật An Lạc và Tỉnh Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
12. The Elements of Zen, David Scott and Tony Doubleday, 1992.
13. Essays In Zen Buddhism, Daisetz Teitaro Suzuki, 1949.
14. The Experience of Insight, Joseph Goldstein, 1976.
15. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
16. The Holy Teaching Of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.

17. How To Get From Where You Are To Where You Want To Be, Cheri Huber, 2000.
18. In This Very Life, Sayadaw U. Pandita, 1921.
19. An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
20. Insight Meditation, Joseph Goldstein, 1993.
21. An Introduction To Zen Buddhism, D.T. Suzuki, 1934.
22. It's Easier Than You Think, Sylvia Boorstein, 1995.
23. Journey Without Goal, Chogyam Trungpa, 1981.
24. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
25. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
26. The Method of Zen, Eugen Herrigel, 1960.
27. The Middle Length Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
28. Niệm Phật Thập Yếu, Hòa Thượng Thích Thiền Tâm, 1950.
29. Pháp Bảo Đàn Kinh, Cư Sĩ Tô Quế, 1946.
30. Pháp Bảo Đàn Kinh, Mai Hạnh Đức, 1956.
31. Pháp Bảo Đàn Kinh, Hòa Thượng Thích Mãn Giác, 1985.
32. Pháp Bửu Đàn Kinh, Hòa Thượng Minh Trục, 1944.
33. Pháp Bảo Đàn Kinh, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
34. Pháp Bửu Đàn Kinh, Hòa Thượng Thích Từ Quang, 1942.

35. Pháp Môn Tọa Thiền, Hòa Thượng Thích Giác Nhiên, 1960.
36. Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
37. Phép Lạ Của Sự Tĩnh Thức, Zen Master Thích Nhất Hạnh, 1975.
38. The Practice of Tranquility and Insight, Khenchen Thrangu, New York, 1993.
39. Sixth Patriarch's Sutra, Tripitaka Master Hua, 1971.
40. Studies in Ch'an and Hua-Yen, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
41. Studies in The Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1930.
42. Suramgama Sutra, Minh Tâm Lê Đình Thám: 1961.
43. Thiên Trúc Tiểu Du Ký, Thiện Phúc, USA, 2006.
44. Thiên Luận, 3 vols, D.T. Suzuki, dịch giả Trúc Thiên, 1926.
45. Thiên Sư, Thiện Phúc, USA, 2007.
46. Thiên Sư Trung Hoa, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
47. Thiên Sư Việt Nam, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1972.
48. Thiên Tông Việt Nam Cuối Thế Kỷ 20, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1991.
49. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Hòa Thượng Bích Liên, Hòa Thượng Như Phước, Hòa Thượng Từ Quang, 1957.
50. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
51. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
52. The Three Pillars of Zen, Roshi Philip Kapleau, 1912.

53. Trung A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
54. Trung Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
55. Trường A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
56. Trường Bộ Kinh, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
57. Trường Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
58. Tương Ưng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
59. Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
60. Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
61. Kinh Viên Giác, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, Saigon 1958.
62. The Vimalakirti Nirveda Sutra, Charles Luk, 1972.
63. Walking with the Buddha, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.
64. Wherever You Go, There You Are, Jon Kabat Zinn, 1994.
65. Zen Art For Meditation, Stewart W. Holmes & Chimyo Horioka, 1973.
66. Zen Buddhism and Psychoanalysis, D.T. Suzuki and Richard De Martino, 1960.
67. Zen's Chinese Heritage, Andy Ferguson: 2000.
68. The Zen Doctrine of No Mind, D.T. Suzuki, 1949.
69. Zen In The Art Of Archery, Eugen Herrigel, 1953.
70. Zen Philosophy, Zen Practice, Hòa Thượng Thích Thiên Ân, 1975.

71. The Zen Teaching of Bodhidharma, translated by Red Pine 1987.

---o0o---

Hét