Giáo trình Thiền Học (TT Thích Chân Quang)

Giáo trình Phật học

Giáo trình thiền học LỜI NÓI ĐẦU

Theo yêu cầu của Ban Giám Hiệu trường Trung Cấp Phật Học tỉnh Long An, chúng tôi bắt đầu giảng dạy bộ môn Thiền học từ năm 2003. Thật ra chúng tôi cũng đã dạy môn Thực tập Thiền quán ở khóa trước với các bài giáo khoa khác hơn một chút. Tuy nhiên, ý nghĩa của Thiền Học lớn hơn nên chúng tôi cho phép đi nhiều về lý thuyết, vì dù sao lý thuyết cũng là định hướng cho thực hành. Vì phải chuẩn bị chuyển sang dạy môn khác nên chúng tôi chấp nhận kết thúc môn Thiền học này với 20 bài vỏn vẹn. Giáo lý và Đường đi của Thiền thì mênh mông vô tận. Hai mươi bài này chỉ là định hướng căn bản cho Tăng Ni sinh để các em làm hành trang tu tập suốt đời, và sẽ tự mình tìm thấy nhiều điều hay hơn nữa. Chúng tôi mạnh dạn đưa vào phương pháp Khí công để hỗ trợ công lực cho người tu thiền, vì nhận thấy gương đức Phật khi còn là Thái tử đã thành tựu Khí công, cũng như gương tổ Bồ đề Đạt ma với những huyền thoại Khí công đầy hấp dẫn. Chúng tôi thiết lập giáo trình này dựa chủ yếu vào Tứ Niệm Xứ của hệ thống kinh tạng Nguyên

thủy, với mục tiêu Vô ngã là cứu kính. Những tông phái khác cũng được tham khảo để bổ sung. Chúng tôi cố gắng tránh những chủ quan của tông phái để chỉ trình bày theo tính cách nghiên cứu của Trường học, một cách khách quan. Tăng Ni sinh có thể có một tông phái riêng từ nơi chùa viện xuất thân của mình, nhưng khi học, các em phải được học những điều khách quan vượt ra ngoài những tông phái. Điều này cần thiết cho sự hòa hợp đoàn kết lâu dài của đạo Phật về sau. Khi tập sách này đến tay người đọc, đó là công đức của Chư Phật Bồ tát đã gia hộ cho chúng tôi, công đức của những vị Thầy đã có công dạy dỗ chúng tôi, công đức của Ban Giám Hiệu trường TCPH tỉnh Long An, công đức của những Phật tử đã giúp đỡ chúng tôi trong việc dạy học, công đức của Tăng Ni sinh đã chăm chú theo dõi, công đức của Nhà Xuất Bản Tôn Giáo, công đức của nhiều người góp phần in ấn phổ biến, và cuối cùng là công đức của tất cả chúng sinh trong pháp giới.

Phật Quang, ngày 12 tháng 8 năm 2004 Kính bút Tỳ kheo Chân Quang

Thiền học 1 KHÁI NIỆM VỀ THIỀN 1. Ý nghĩa từ vựng của Thiền Thiền là từ chữ Hán,., đọc đủ là Thiền na, có xuất xứ từ tiếng Pàli Jhàna, có nghĩa là gom tâm lại, nhiếp tâm lại. Tuy nhiên, ngữ căn Jhà lại có liên quan đến ý nghĩa thiêu đốt. Jhàpeti Thiêu đốt Jhàpana sự đốt lửa Jhàyana sự thiêu đốt, sự tham thiền Jhàyì người tham thiền Jhàyaka người tham thiền Có lẽ ngày xưa những người ngồi thiền hay đốt lửa gần đấy hoặc thấy trong người ấm lên như có đốt lửa nên đã sử dụng hai từ này gần nhau như vậy. Về sau, về phía Trung hoa, người ta gán thêm từ phía sau như Thiền quán, Thiền định, Thiền tọa, Thiền tông, Thiền khách, Thiền đường, Thiền sư,.... Ít ai dùng cả hai âm Thiền na như xưa. Tuy nhiên, Ý nghĩa chính của Thiền vẫn là sự thực hành đưa đến tâm trí an tĩnh, không xuất hiện ý nghĩ, không dấy động tình cảm, và vẫn

sáng suốt. Người ta vẫn liên hệ Thiền với tư thế ngồi kiết già bất động vì từ đức Phật cho đến các vị thánh nhân đều ngồi thiền với tư thế đó. Sự phát triển rộng hơn cho phép người ta thực hành Thiền khi đi bộ thong thả, đúng phương pháp. Còn đối với những người có khả năng giữ được tâm, kiểm soát tâm thường xuyên thì được gọi là người biết Thiền trong bốn oai nghi đứng đi nằm ngồi. 2. Trước Phật đã có Thiền Theo lịch sử của Phật thì khi mới từ bỏ hoàng cung xuất gia làm sa môn, Phật đã đến tham học với hai vị đạo sĩ nổi tiếng đương thời là Alara Kalama và Uddaka Ramaputta. Hai vị này được cho là đã chứng được Vô sở hữu xứ định và Phi tưởng Phi phi tưởng xứ định. Đó đã là hai mức định cực kỳ cao, có thần thông, và gần sát tới bờ mé của Giải thoát. Đức Phật đã nhanh chóng chứng được y hệt như các vị thầy của mình và được các vị đó quý trọng mời hợp tác trong việc hướng dẫn cho những người còn lại. Đức Phật đã nêu ra một câu hỏi về bản ngã và vì không được giải đáp

thỏa đáng, Ngài đã ra đi để tự mình giải quyết phần còn lại. Sau này Đức Phật đã tự mình giải quyết vấn đề trọng yếu đó và thành lập một tôn giáo mới cho thế giới. Các vị đạo sĩ thời đó chịu ảnh hưởng của các kinh điển Vệ đà (Veda) gồm bốn quyển và Áo nghĩa thư (Upanishad) –Veda có nghĩa là trí tuệ; Upanishad có nghĩa là ngồi với nhau. Vệ đà có trước rất sớm khoảng 1000 năm trước công nguyên; Áo nghĩa thư có khoảng 200 năm trước công nguyên. Giáo nghĩa của các kinh điển này thường chú trọng đến Brahman (Phạm thiên) và Atman (Bản ngã). Thiền định được xem là phương pháp để Atman hòa đồng cùng Brahman. Một đại ngã, thần ngã, thánh ngã cũng được xem là mục tiêu của sự tu tập. Nhưng Đức Phật đã phát hiện ra là tất cả trạng thái đó đều còn chỗ cho Bản ngã tồn tại nên không thể giải thoát. Đức Phật đã tự tìm cách thoát được Bản ngã sau 49 ngày nhập định dưới cội cây Bồ đề và đạt được được giác ngộ. Đây là điểm mấu chốt khác nhau giữa thiền của đạo Phật và thiền của ngoại đạo Ấn Độ. 3. Sau Phật vẫn tiếp tục phát sinh nhiều phái

Thiền khác Ấn Độ giáo mượn nhiều ý tưởng của đạo Phật để hoàn thiện chính mình, xuất hiện đường lối Yoga nổi tiếng ngày nay. Yoga vừa luyện thân thể, vừa luyện định lực, vừa luyện luân lý. Duy thức học trong Phật giáo Phát triển đi sâu vào phân tích tâm lý để mong tìm sự giải thoát. Rồi Mật tông xuất hiện, phát triển mạnh về phía Tây tạng, đưa thêm thần chú, ấn quyết, mạn đà la (mantra) vào nghi thức và sự tu luyện tạo nên một Phật giáo có quyền năng kỳ bí. Thiên Thai tông của Ngài Trí Khải cũng gây ảnh hưởng rất lớn trên phương diện tu tập thiền quán. Cuối cùng là Thiền tông với vô số huyền thoại và thiền sư đã chiếm ưu thế gần như tuyệt đối suốt nhiều thế kỷ ở Trung Hoa, Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên. Những phái thiền về sau này tuy vẫn thuộc về đạo Phật, nhưng đường lối tu hành bên trong vẫn có chỗ sai khác với đạo Phật từ thuở ban đầu. Cũng có một vài lối Thiền có khuynh hướng cực đoan, hay bài bác, kể cả bài bác Giáo lý.

4. Thiền và thế giới hiện nay Hiện nay Thiền đang được nghiên cứu khắp nơi trên thế giới như một môn vệ sinh tinh thần, thể dục trí não. Nhiều quốc gia đã mạnh dạn đưa môn thực hành thiền vào học đường, trại giam. Nhiều tín đồ, tu sĩ của các tôn giáo khác cũng âm thầm nghiên cứu thực hành Thiền. Đồng với xu thế phát triển Thiền của Phật

giáo, thì Khí công của Trung quốc, Yoga của Ấn độ giáo cũng đang cạnh tranh phổ biến. Phải nói thế kỷ 21 này, thế giới sẽ chứng kiến nhiều điều ngoạn mục về xu thế tu tập tâm linh trên khắp hành tinh. Quốc gia nào chậm bước sẽ lạc hậu tức khắc. 5. Thiền và Phật giáo Việt Nam Sự tu tập Thiền của Việt Nam chỉ phát triển trở lại khoảng 30 năm gần đây, và đang trở thành trọng tâm của Phật giáo, mặc dù khuynh hướng Niệm Phật, Tụng kinh vẫn còn nhiều ưu thế. Đó là do Phật giáo Việt Nam đang có khuynh hướng hòa theo sự Phát triển của Phật giáo thế giới vốn thiên vị về Thiền. Tuy nhiên, số Tăng sĩ Việt Nam thực hành Thiền một cách đều đặn ổn định mỗi ngày thì chưa cao, nhiều người tu

Thiền tùy hứng tùy lúc, chưa xem Thiền là công phu không thể thiếu của sự tu hành đạo Phật. Chúng ta phải hiểu rằng Thiền đem lại sức mạnh cho Đạo Phật để mà gắng công tu tập. 6. Thiền trong một tổng thể Mặc dù Thiền là phương pháp nhiếp tâm vào thanh tịnh yên lắng, nhưng Thiền không thể tách rời khỏi một tổng thể của con người. Tổng thể đó gồm những điều như sau: Sức khỏe, Đạo đức, Giới hạnh, Công đức, Đạo lý, Kỹ thuật. Nghĩa là Thiền giả phải sống một đời sống lành mạnh, làm được nhiều việc phước, có sức khỏe, hiểu kỹ về Giáo lý, nắm được phương pháp nhiếp tâm trong khi ngồi thiền…Thiếu một trong những điều trên đây, Thiền không thể thành tựu. 7. Thực hành là quan trọng Muốn hiểu Thiền thì phải thực hành Thiền với tất cả quyết tâm. Muốn hiểu sâu đạo Phật cũng phải thực hành Thiền với tất cả ý chí. Chúng ta không thể nghiên cứu Thiền bằng cách nghiền ngẫm lý thuyết. Sự thực hành Thiền sẽ rất gian khổ, nếu thiếu ý chí và thiện căn, người ta sẽ bỏ cuộc.

Câu hỏi: Điểm khác biệt giữa Thiền của đạo Phật và Thiền của Ngoại đạo là chỗ nào? Thiền học 2

Ý NGHĨA CỦA THIỀN TRONG BÁT CHÁNH ĐẠO

Theo Bát Chánh đạo, Thiền thuộc về Chánh niệm và Chánh định, đứng ở vị trí cuối cùng của lộ trình tu tập giải thoát theo Phật Pháp, nghĩa là khá cao. Tuy nhiên không có cái gì ở trên cao mà lại không được nâng đỡ bởi những cái ở dưới thấp. Do đó, căn bản của Thiền chính là những chi phần khác trong Bát Chánh đạo như Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn. Muốn sự tu Thiền được vững chắc, hành giả phải thực hành các chi phần trên thật dày, nhiều thời gian, sung mãn. Chánh Nghiệp được hiểu là làm phước. Hành giả phải tạo phước rất lớn mới có thể dễ nhiếp tâm vào định. Chính vì không nắm vững sự liên quan của Thiền trong Bát Chánh đạo mà nhiều người đã chủ trương

rằng muốn tu Thiền phải ở yên, không làm gì cả để khỏi bận tâm. Thật ra, càng bận tâm làm điều thiện chừng nào, người ta lại dễ nhiếp tâm chừng nấy. Trong Bát Chánh đạo, chỉ có Chánh Kiến là học, còn lại các chi phần khác đều là hành. Ngày trước các trường Phật Học thiên về Học. Ngày nay các vị tôn túc đã bắt đầu ý thức về Hành. Ngay khi còn ở Trường, Tăng Ni sinh đã phải được cho thực hành những gì mình đã học để củng cố đạo hạnh. Rút kinh nghiệm ở nhiều giai đoạn trước, thiếu thực hành, Tăng Ni sinh ra trường không làm gì được nhiều cho công tác Phật sự. 1. Với Chánh kiến

Chánh Kiến là sự hiểu biết đúng về Giáo Pháp, về ý nghĩa của cuộc sống. Trong Chánh Kiến, luật Nhân Quả Nghiệp Báo được xem là một nền tảng quan trọng. Khi có sự hiểu biết về luật Nhân Quả sâu sắc, chúng ta biết tự kềm chế kiểm soát chính mình trong từng ý nghĩ hay hành vi, và điều đó góp phần hoàn thiện Đạo đức cá nhân.

Chánh kiến cũng là sự định hướng giải thoát rõ ràng để khi tu Thiền, ta không lạc qua những mục đích nhỏ bé khác. Chánh kiến cũng giúp ta xác định mục tiêu Vô ngã của Thiền định khiến cho ta không bị tăng trưởng bản ngã khi có những dấu hiệu tu tiến. Chánh kiến như là tấm bản đồ vạch rõ đường đi đến giác ngộ. Nếu bản đồ sai (tà kiến) thì ta không thể đi đến đích giác ngộ dù có gắng công tu tập. Để có được Chánh kiến, ta phải học hỏi Giáo lý. Tuy nhiên, rừng Giáo lý mênh mông, trải qua nhiều ngàn năm, thật sự đã có sự pha tạp thêm thắt. Nếu không có duyên lành, không được Phật gia hộ, ta sẽ không học được những Giáo lý chuẩn xác đúng hướng; có khi chỉ học được những quan điểm lệch lạc theo cá nhân của một số người hay một tông phái chuyên biệt nào đó. Ngay từ ban đầu trong việc học Giáo lý, ta phải hết sức cẩn thận và phải biết cầu Phật gia hộ.

2. Với Chánh Tư duy

Bước đầu của việc tu tập Thiền định luôn luôn là

công phu thanh lọc nội tâm cho thuần thiện. Từ rất lâu, tâm ta là sự trộn lẫn giữa những ý niệm Thiện và Ác, đúng và sai, Chánh và Tà. Không bao giờ có một nội tâm thanh tịnh mà còn tồn tại Ác niệm. Phải đi xuyên qua cả một quá trình thanh lọc suy nghĩ đến mức thuần thiện thì sự thanh tịnh mới xuất hiện kế theo đó. Hành giả phải tự biết nghiêm khắc đánh giá những ý nghĩ của mình thường xuyên. Ta chưa dừng được ý nghĩ, nhưng mỗi ý nghĩ đi qua rồi, ta phải lập tức đánh giá xem ý nghĩ đó là thiện hay ác, đúng hay sai. Nếu đó là ý nghĩ sai quấy thì ta phải âm thầm sám hối ngay. Lâu dần, tiến lên một bước nữa, ta chỉ còn khởi những ý nghĩ lành mà thôi. Khi tâm đã thuần thiện, vấn đề còn lại là giải quyết giữa tịnh và động. Những tâm niệm bất thiện luôn luôn kích thích sự xao động, ngược lại, những tâm niệm thiện luôn luôn giữ gìn tâm về phía an tĩnh. Vì vậy, Chánh Tư duy và Chánh Niệm có mối liên quan chặt chẽ.

3. Với Chánh Ngữ

Thiền được ứng dụng trong lời nói nghĩa là hành giả phải luôn kiểm soát được câu nói trước khi phát ra ngoài. Hành giả ban đầu tập đắn đo cân nhắc lời nói của mình trên năm khía cạnh sau: - Điều sắp được nói ra là đúng hay sai với Đạo lý. - Điều sắp được nói ra có nên nói hay không. - Những người này có thích hợp để được nghe không. - Ta nói ra trong tâm trạng bình an hay phiền não. - Nếu những điều này được lan rộng thì có hại gì không. Lúc mới thực hành thì ta sẽ thấy hơi bị chậm chạp, lâu ngày trí tuệ xét nét sẽ tăng nhanh, và khi thuần thục thì mỗi lời nói đều ẩn chứa sự chín chắn sâu sắc. Sự tỉnh táo xét nét vấn đề và xét nét nội tâm khi phát biểu cũng là một thể cách của Thiền.

4. Với Chánh Nghiệp

Chánh Nghiệp tức là làm phước, là tạo công đức. Trong công phu thiền định, phương pháp hay kỹ thuật chỉ là bề nổi. Chính công đức từ vô số việc làm Thiện mới là yếu tố quan trọng âm thầm chi phối và giúp ta nhiếp được tâm vào an định. Thiếu phước, không ai có thể nhiếp tâm vào định. Khi làm điều Thiện, tâm thiện của ta được củng cố vững chắc hơn là chỉ suy nghĩ về điều thiện. Thiện tâm vững chắc cũng có nghĩa là định tâm dễ hiện hữu hơn. Đó là quy trình tâm lý có tính nguyên tắc. Kế nữa, khi ta giúp cho mọi người an vui, ta đã gieo nhân lành an vui cho chính mình. Cộng chung vô số niềm an vui đó, ta sẽ có được nội tâm an định. Từ những nguyên tắc về tâm lý và nhân quả đó, chúng ta phải sống suốt một đời siêng năng làm những điều thiện để hỗ trợ cho công phu thiền định. Ai cho rằng tu Thiền phải không làm thiện hay ác chỉ là hiểu lầm.

5. Với Chánh Mạng

Chánh mạng là một sinh kế, một nghề nghiệp, một cách nuôi thân hiền lành và chân chính. Người cư sĩ thì có vô số nghề nghiệp để lựa chọn miễn sao vừa làm ra tiền vừa không gây ác nghiệp. Người cư sĩ được khuyến khích làm giàu để có tiền làm phước. Cư sĩ trong đạo Phật cũng phải biết giúp nhau làm ăn. Tu sĩ thì hầu như chỉ sống nhờ sự giúp đỡ cúng dường của cư sĩ. Khi nhận sự giúp đỡ của cư sĩ như thế thì 50% công đức tu hành phải trả lại cho thí chủ. Như vậy, người xuất gia phải tu tập Thiền định rất tinh cần và rất có phẩm chất mới có dư công dức tích lũy lại cho mình.

6. Với Chánh Tinh tấn

Chánh Tinh tấn là quyết tâm cực độ cần phải hun đúc trước khi bước vào tu tập Thiền định vì công phu Thiền định cực kỳ khó khăn, phức tạp, tỉ mỉ, gian khổ. Nhiều người theo đạo Phật nhưng không theo nổi con đường Thiền định vì lý do này. Nhưng nếu không có sức định sâu thì không thể vượt qua Ngã chấp để Giải thoát. Tuy nhiên Chánh Tinh tấn không khuyến khích

sự liều mạng. Người tu Thiền phải tỉnh táo biết lúc nào nên cố gắng, lúc nào nên lui lại chuẩn bị thêm.

Câu hỏi: Trình bày những khó khăn gặp phải khi tọa Thiền. Cho biết phương hướng khắc phục.

Thiền học 3

ĐỊNH NGHĨA VỀ THIỀN

1. Định nghĩa Thiền là công việc làm an định nội tâm

Nếu định nghĩa Thiền là một công việc làm an định nội tâm thì Thiền là một động từ. Đó là sự thực hành, sự tu tập của nội tâm, không mang ý nghĩa hành động của thân thể bên ngoài. Nếu có những phương pháp kết hợp việc tu tập nội tâm với các động tác của cơ thể thì các động tác đó cũng chỉ là phụ, việc thực hành bên trong tâm mới là điểm chính yếu. Ví dụ như kinh

hành (Thiền đi), trà đạo (Thiền uống trà), cung đạo (Thiền bắn cung)... Khi nói rằng thiền trong mọi oai nghi, mọi hoàn cảnh có nghĩa là luôn cố gắng làm cho tâm được thanh tịnh trong khi đang làm việc hay đang giải quyết công việc bên ngoài. Hành giả phải giống như chia tâm ra làm hai, một dành để giải quyết công việc, một dành để kiểm soát tâm. Tuy cực khổ, nhưng công đức tu hành như vậy rất lớn.

2. Định nghĩa Thiền là trạng thái của một nội tâm an định

Định nghĩa thứ hai này cho Thiền có ý nghĩa một danh từ. Đó là một trạng thái nội tâm đã thay đổi khác với lúc còn lăng xăng xao động. Tuy nhiên tùy theo mức độ bớt vọng tưởng mà tâm sẽ có những trạng thái khác nhau. Trạng thái căn bản đầu tiên là Chánh niệm Tỉnh giác. Đó là lúc tâm bắt đầu không còn xao lãng, thường xuyên nhớ được sự dụng công của mình. Vọng tưởng tuy còn nhưng bị phát hiện ngay vừa mới chớm khởi nên không làm mê mờ tâm, không dẫn tâm đi lang thang từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác. Tâm có trạng thái rỗng rang sáng tỏ, nhẹ nhàng.

Càng vào sâu trong định thì nhiều trạng thái thù thắng xảy ra, tuy nhiên song song với việc lắng yên vọng tưởng thì sức tỉnh giác cũng càng lúc càng mạnh. Không bao giờ Thiền có nghĩa là nội tâm yên lắng và mờ mịt. Thiền luôn luôn phải là vừa không vọng tưởng, vừa tỉnh giác. Đó cũng là lý do tại sao khi bắt đầu tu tập Thiền, chúng ta phải tập biết toàn thân, biết hơi thở, biết nội tâm... Vọng tưởng được hóa giải, được kiểm soát bởi cái biết chứ không phải bởi sự tránh né hay che lấp. Có người đã tránh né vọng tưởng bằng cách nghĩ về một vấn đề nào đó. Có người đã che lấp vọng tưởng bằng cách giữ trong tâm một hình tượng đẹp. Ưu điểm của việc biết rõ vọng tưởng là càng đi sâu, ta càng phát hiện những sai lầm trong Đạo đức của mình để chỉnh sửa. Những phương pháp tránh né hay che lấp thì không có được ưu điểm này. Để giúp cho cái biết được mạnh và sáng, chúng ta tuyệt đối không bao giờ được dằn ép, gồng bộ não, chăm chú quá sức. Chúng ta chỉ cần nhẹ nhàng biết rõ toàn thân thì dần dần cái biết sẽ mạnh lên một cách tự nhiên. Toàn thân chúng ta là một bộ máy đặc biệt, sẽ giúp cho sức tỉnh giác mạnh lên khi ta thường xuyên biết

rõ toàn thân.

3. Định nghĩa Thiền là cả một đời sống đẹp

Với định nghĩa thứ ba, Thiền là một bức tranh tổng thể của một đời sống tốt đẹp trên nhiều phương diện. Dĩ nhiên căn bản của Thiền vẫn là một nội tâm an tĩnh, nhưng người ta vẫn đòi hỏi Thiền cũng phải là cả một đời sống thánh thiện, chuẩn mực, mà vẫn ung dung, tiêu sái, đầy trí tuệ, khôn ngoan. Vì đỉnh cao của nội tâm thuần thiện chính là nội tâm an định nên tận trong thẩm sâu tâm hồn, ai cũng cho rằng người tu Thiền phải có một đời sống đạo đức đầy giới hạnh. Nếu ai hiểu Thiền chỉ là nội tâm an định mà không liên quan gì đến đạo đức thì họ đã hiểu sai. Một người tu Thiền phải luôn luôn rất đạo đức thánh thiện. Người tu Thiền cũng biết kiểm soát tâm nên luôn biết kiềm chế bản thân trước những trò vui quá đáng. Vì vậy đời sống họ rất chuẩn mực nghiêm túc. Họ có thể khôi hài, nhưng không bao giờ giỡn cợt. Họ biết chiêm ngưỡng nghệ thuật, nhưng không bao giờ say đắm. Người tu Thiền là người không bị cố

chấp nên rất ung dung tiêu sái. Những lề thói vô ích ràng buộc con người sẽ không còn được chấp nhận.

Những hình thức lòe loẹt phô trương sẽ không còn được xem nặng. Người tu Thiền chú trọng vào giá trị chân thật của Đạo đức, an vui, trí tuệ. Người tu Thiền thường xuyên kiểm soát rõ chính mình nên lâu ngày trở nên tinh tế với những sự việc bên ngoài. Cũng nhờ như thế mà trí tuệ dần dần phát triển. Người tu Thiền có thể nhận định mọi điều trong cuộc sống sâu sắc hơn, thấu đáo hơn, và do vậy cũng trở nên khôn ngoan hơn. Ngoài ý nghĩa chính là sự an định nội tâm, người tu Thiền luôn được đánh giá cao về toàn bộ tư cách và trí tuệ. Do vậy, nhiều khi người ta không còn gọi là tu thiền, mà gọi là sống thiền.

4. Phong cách điềm đạm

Điềm đạm có nghĩa ngược với vội vã hấp tấp vụt chạc. Người điềm đạm không bao giờ mở miệng nói khi chưa biết chắc là lời nói sẽ tốt đẹp, cũng như không bao giờ quyết định làm khi chưa biết chắc kết quả của việc làm. Chính sự cân nhắc kỹ lưỡng trước khi nói hay làm khiến người tu Thiền có phong cách điềm đạm. Điều này có nguyên nhân từ những giờ phút ngồi thiền yên lặng quan sát chính mình, diệt trừ những vọng động tầm thường từ trong sâu kín.

Khi tâm yên lắng hơn, chúng ta sẽ bỏ đi những lời nói hay việc làm vô nghĩa, chỉ thích nói những điều có giá trị chân thật. Từ đó, người tu Thiền tự kềm chế không cho phép mình nói hay làm bừa bãi. Ngoài ra điềm đạm còn có nghĩa là không thích bày tỏ nhiều nên ít nói, chỉ nói khi thật sự cần thiết. Người tu Thiền có tiến bộ thì tự nhiên không còn tâm ham muốn cho mọi người phải để ý đến mình. Đôi khi chúng ta phải gánh vác công việc được thầy bạn giao phó, nhưng chỉ lo toan công việc vì lợi ích mọi người chứ không vì sự nổi trội cá nhân. Tuy nhiên chúng ta cũng nên phân biệt với người ít nói vì không biết gì để nói, cục mịch, ngây ngô, khờ khờ. Không phải người ít nói nào cũng là người thâm trầm điềm đạm. Có những người ít nói nhưng lại là người rất nóng tính. Có những người ít nói nhưng rất hiểm độc, để tâm lâu dài những điều người khác làm phật lòng và mong có dịp trả đũa.

5. Phong cách vui vẻ

Điều đặc biệt là người tu Thiền lại có phong cách vui vẻ mặc dù điềm đạm. Đôi khi chúng ta bắt gặp những hình tượng

trong truyện hay phim về những người hùng điềm đạm, thâm trầm, khó hiểu, và đôi khi phảng phất nét buồn buồn lãng mạn. Phong cách đó không giống với người tu Thiền. Người tu Thiền tuy ít nói nhưng gương mặt lại hoan hỷ nhẹ nhàng. Chúng ta sẽ thấy người tu Thiền có vẻ như vừa không chất chứa gì trong tâm, vừa có cái gì quý giá tràn đầy trong đó. Ta thấy người tu Thiền vừa sắc bén, nhưng lại vừa thân thiện dễ gần. Tuy nhiên, dù có phong cách vui vẻ, nhưng người tu Thiền lại biết ưu tư trăn trở trước vận mệnh của Phật Pháp, không bao giờ làm người vô trách nhiệm. Phật Pháp thịnh hay suy đều có nguyên nhân từ nơi sự tu hành hoằng hóa của đệ tử Phật, không phải ngẫu nhiên.

Câu hỏi: Tự suy nghiệm bản thân về những điều hợp hoặc chưa hợp với phong cách của Thiền.

Thiền học 4

CƠ CHẾ SINH LÝ CỦA THIỀN

1. Não bộ

Hoạt động của tâm thức gắn liền với hoạt động của não bộ. Chúng ta dùng chữ gắn liền để ám chỉ ý nghĩa có liên quan mật thiết nhưng không phải là một. Điều này có nghĩa là những hoạt động của tâm thức vừa dựa vào não bộ, vừa có thể độc lập với não bộ. Nếu não bộ bị tổn thương, lập tức tâm thức con người bị rối loạn, bởi vì tâm thức gắn liền với não bộ. Tuy nhiên khi chết, thần thức thoát khỏi xác, tâm thức thoát khỏi não bộ, thế mà tâm thức đó vẫn tiếp tục hoạt động, bởi vì tâm thức vẫn có thể độc lập với não bộ. Chính vì vấn đề có tính hai mặt đó mà chúng ta không được xem não bộ là tất cả của tâm thức, hay của Thiền. Nếu nghiên cứu Thiền mà chỉ đơn thuần dựa vào não bộ thì vẫn là phiếm diện. Nhưng nếu không biết gì về não bộ thì cũng lại là một thiếu sót. Khoa học vẫn đang ra sức tìm hiểu về não bộ của con người. Nhiều chức năng của não được khám phá dần dần. Trước hết, khi tâm thức hoạt động có nghĩa là não bộ hoạt động; ngược lại, khi tâm thức yên tĩnh có nghĩa là não bộ bớt hoạt động. Có một số dược chất có khả năng gây ức chế

khiến não bộ bớt hoạt động, tạo ra cảm giác êm ả tạm thời. Thuốc phiện là một trong các loại đó. Tuy nhiên, những dược chất đó đều gây hiệu quả phụ, ví dụ như lệ thuộc (nghiện), mất sức đề kháng, suy giảm đạo đức... Thiền là công việc làm giảm bớt hoạt động não bộ chỉ bằng chính tâm thức của mình. Có thể xác định Thiền là dùng tâm thức để làm yên lắng tâm thức, không dùng phương tiện bên ngoài. Não bộ có nhiều trung khu thần kinh với các chức năng phức tạp khác nhau, nhưng liên lạc chặt chẽ với nhau. Các tế bào não truyền tín hiệu cho nhau vừa bằng các phân tử hóa học, vừa bằng sóng não. Hiện nay có máy đo sóng não. Tạm thời người ta chia não bộ ra những phần chính: cuống não, hành não, đồi thị, vỏ não (thuộc đại não), đại não và tiểu não. Trong não cũng có các tuyến nội tiết như tuyến tùng, tuyến yên, điều khiển hoạt động của các tuyến nội tiết khác ở cơ thể bên dưới như tuyến giáp, tuyến thượng thận, tuyến sinh dục.... Máu đưa dưỡng chất lên nuôi não như glucose, protein, oxygen, vitamin... Áp lực của máu lên não cũng là vấn đề rất quan trọng. Áp lực máu bị thiếu cũng làm giảm khả năng của não. Áp lực máu bị cao cũng gây nguy hiểm tai biến

mạch máu não với những hậu quả khôn lường.

2. Hai hệ thần kinh đối lập

a. Hệ thần kinh thực vật và hệ thần kinh động vật Thần kinh động vật là thần kinh hoạt động theo ý muốn của chủ thể (con người). Nó bao gồm những cảm giác, phản xạ, suy tư, tình cảm, sáng tạo, truyền mệnh lệnh cho cơ thể bên dưới. Có những vùng não có khuynh hướng hoạt động liên tục, và ngược lại, có những vùng não có chức năng ức chế sự hoạt động đó. Điều này có ý nghĩa lớn với người tu Thiền muốn giảm dần hoạt

động của ý nghĩ. Thần kinh thực vật là thần kinh tự động, độc lập ngoài ý muốn của chủ thể, điều khiển sự hô hấp, tiêu hóa, tuần hoàn, và những tâm thức sâu kín bí mật khác. Tuy nhiên cũng có những hoạt động pha trộn cả hai, ví dụ như hơi thở, vừa tự động nhưng cũng có thể được điều chỉnh theo ý muốn. Hơi thở là trung gian giữa hai hệ thần kinh nên sử dụng hơi thở để tu Thiền là phương pháp tối ưu. Khi vào định sâu, người ta bắt đầu kiểm soát được cả thần kinh thực vật. Có những thiền sư hay đạo sĩ có thể làm cho tim giảm nhịp đập

theo ý muốn.

b. Hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm Hai hệ thần kinh này thuộc hệ thống thần kinh thực vật. Hệ giao cảm làm tăng cường các hoạt động của cơ, nội tiết, và cũng thúc đẩy ý tưởng tuôn trào. Ngược lại, hệ đối giao cảm làm ức chế các hoạt động đó, và cũng có nghĩa làm dịu bớt vọng tưởng tuôn trào. Tuy nhiên, điểm khác biệt là mặc dù người tu Thiền phải làm cho ý nghĩ giảm đi nhưng vẫn phải giữ sự tỉnh táo thường xuyên. Đây là trạng thái chưa được nghiên cứu trong sinh lý của Não bộ.

3. Tránh những kích thích dây chuyền cho não

Bình thường từ trong sâu thẳm, các neurone (tế bào não) vẫn tự duy trì hoạt động bằng cách liên tục kích thích lẫn nhau, qua lại. Các tín hiệu cứ chuyển đi lan tràn khắp cả não. Những dữ liệu được chứa đựng trong não sẽ kích thích não hoạt động. bản năng tự duy trì hoạt động của chính mình được xem như là bản ngã. Rồi trong suốt cuộc sống, những dữ liệu bên ngoài cứ tiếp tục được đưa thêm vào cũng kích

thích não tiếp tục hoạt động. Rồi chính những hoạt động cố ý của chúng ta như suy nghĩ, tưởng tượng, sáng tạo, mơ mộng, giận dữ, tham lam,... cũng kích thích các neurone lan truyền tín hiệu thành thói quen. Vì vậy, để giúp cho tâm an trú trong thiền được ổn định, chúng ta phải tránh gây nên những kích thích ban đầu như nóng giận, tham lam, ích kỷ ... Chúng ta cũng xóa đi những thói quen nghĩ ngợi lung tung để cho các neurone không còn thói quen hưng phấn. Những ý tưởng tiêu cực như tham lam, nóng giận, ích kỷ thì gây hưng phấn lan truyền cho não; trong khi những ý tưởng tích cực như vị tha, hiền lành, hy sinh, ... lại giúp ức chế, nghĩa là giúp não bớt hoạt động.

4. Tác động của đời sống

Chất serotonin tiết ra từ cuống não gây thành chất ngủ cũng là chất giúp não bớt hưng phấn trong đời sống bình thường. Nếu mất ngủ hoặc ít ngủ, serotonin ít phóng thích cũng gây não hưng phấn nghĩa là căng thẳng. Vì vậy, chúng ta phải quý giấc ngủ, không được ráng thức để làm việc trừ trường hợp bất đắc dĩ. Nên ngủ đúng giờ để dễ ngủ. Khi ngủ phải tác ý ngủ sâu.

Ý niệm về từ bi cũng giúp giấc ngủ tốt hơn. tuy nhiên, ngủ quá cũng làm suy yếu thùy trán vốn chịu trách nhiệm về sự tỉnh giác.

Thức ăn chiếm một vị trí quan trọng trong việc tác động lên hoạt động của não. Có nhiều chất gây hưng phấn neurone quá mức như rượu, thuốc lá, ma túy tổng hợp, một số loại hóa dược, một số gia vị, một số loại thức ăn nào đó ... Điều này ta phải khéo để ý

trong cuộc sống để rút kinh nghiệm. Những hoạt động thể lực tay chân lại có lợi cho việc làm dịu đi sự hoạt hóa của neurone. Do đó, nên duy trì những lao động thủ công sơ đẳng dù ta có làm việc bằng đầu óc nhiều hơn. Những hoạt động thể dục rất tốt cho sự ức chế não. Tuy nhiên sự hơn thua quá mức trong thi đấu thể thao lại kích thích não hưng phấn vô ích. Những giải trí như đánh cờ lại sử dụng năng lực não rất nhiều và khiến não bị kích thích liên tục. Những trò vui ồn náo đông đảo cũng gây kích thích não vô ích. Tuy nhiên những hoạt động từ thiện chân thành, kín đáo, khiêm tốn, tận tụy lại giúp não tỉnh táo và yên lắng hơn.

Câu hỏi: Hãy nêu những kinh nghiệm bản thân cụ thể về ảnh hưởng của đời sống lên thiền định.

Thiền học 5

CƠ CHẾ KHÍ LỰC CỦA THIỀN

1. Ý nghĩa của Âm Dương

Quy luật Âm Dương được khám phá tại Trung Hoa và Việt Nam khoảng 2000 năm trước Công nguyên. Từ nguyên lý Âm Dương này, người xưa đã phát triển thành Ngũ Hành, Bát Quái để làm chỗ dựa cho việc quan sát con người và vũ trụ. Điều đặc biệt là hệ thống triết học này được ứng dụng cho rất nhiều lãnh vực như Y học, Dự đoán, Võ học, Phong thủy, Nhân tướng học, Tử vi… và cả Chiến trận. Sự tồn tại suốt mấy ngàn năm của hệ thống triết học này cũng cho chúng ta một nhận xét là người xưa cũng đã đạt được những kết quả nhất định nào đó khi dựa vào đó. Trước hết, Âm có nghĩa là phần khuất kín. Dương có nghĩa là phần phô bày. Ví dụ như nơi một cái cây, phần gốc rễ chìm khuất phía dưới là âm, và phần mọc lộ ra trên

đất là dương. Nơi một căn nhà, phần móng chìm sâu trong đất là âm, và phần tường vách mái hiện ra cho ta sử dụng trực tiếp là dương. Ở một computer, phần vi mạch bên trong cái case là âm, và màn hình monitor cho chúng ta quan sát bên ngoài là dương. Nơi con người, phần trước mặt mọi người nhìn thấy nhau là dương, và phần lưng là âm; phần trên từ rốn trở lên là dương, và phần từ rốn xuống đến chân là âm; phần da vẻ bên ngoài là dương, và phần nội tạng là âm; phần hành vi lời nói bên ngoài là dương, và tâm lý bên trong là âm… Phần Dương là phần chúng ta trực tiếp sử dụng, tiếp xúc, và phần Âm là phần chúng ta ít để ý nhưng lại là gốc, là cơ sở, là nơi xuất phát của Dương. Âm càng to càng vững chừng nào thì Dương sẽ có điều kiện phát triển chừng nấy. Bộ rễ to lớn là điều kiện cho cây trở thành đại thụ. Móng nhà sâu lớn là điều kiện cho nhà vươn cao. Một tâm lý độ lượng là điều kiện cho hành vi ngôn ngữ tốt đẹp… Nếu phần Dương lớn hơn phần Âm thì toàn bộ cơ cấu đó bắt đầu có nguy cơ suy thoái sớm, không tồn tại lâu. Nếu bộ rễ của cây nhỏ hơn phần thân nhánh phía trên thì cây đó có tuổi thọ

ngắn. Nếu móng không bắt chân rất sâu thì ngôi nhà sẽ mau lún. Nếu Đạo đức của một người ít thì Tài năng không phát triển lớn lao. Vì vậy, hiểu được tính chất này, chúng ta phải luôn luôn củng cố phần gốc, nghĩa là phần Âm, của cuộc sống, của sức khỏe, của công phu tu hành, của công việc…

2. Cơ chế khí lực của Thiền

Theo hệ thống Tam nghiệp thân khẩu ý thì tâm ý thuộc về phần Âm, không nhìn thấy được. Nhưng theo hệ thống khí lực của cơ thể thì hoạt động của tâm ý ở trên đầu lại là phần cực Dương. Đối nghịch với Đầu là hai lòng bàn chân, phần cực Âm. Vì Đầu là phần cực Dương nên nếu ta sử dụng đầu óc nhiều quá, hoặc tu thiền mà để ý trên đầu nhiều quá thì trong cơ thể ta, phần Dương đang dần dần lấn phần Âm, và nguy cơ suy thoái bệnh tật đổ vỡ cũng đang tiến đến từ từ. Nếu người nào có được hai chân khỏe thì chắc chắn người đó cũng có tinh thần mạnh. Nếu người nào hai chân bị yếu thì toàn bộ cơ thể cũng yếu và tinh thần cũng yếu. Trong tướng số, ai có hai chân yếu sẽ khó làm nên sự nghiệp lâu bền. Vì vậy, trong việc bảo vệ sức khỏe và

tinh thần, việc tập luyện hai chân là vô cùng quan trọng. Thường thì khi tu thiền, người ta hay bị để ý trên đầu nhiều, nghĩa là thiên về Dương, nên Phật dạy chúng ta phải đi kinh hành hoạt động hai chân để bù lại phần Âm dễ bị bỏ quên. Hệ thống bụng dưới ở huyệt Đan điền cho đến bộ phận sinh dục với huyệt Hội âm, Dương cường, cũng là phần Âm cực kỳ quan trọng cho tinh thần và sức khỏe. Nếu nguyên hệ thống đó khỏe mạnh vững chắc thì con người sẽ ổn định và khoan khoái. Nếu hệ thống đó yếu thì con người sẽ èo uột và dễ dao động. Những vị tu theo Tiên đạo luôn luôn xem việc luyện tập hệ thống bụng dưới là ưu tiên hàng đầu. Ngay cả những người tu thiền, nếu không có bụng dưới mạnh thì cũng không nhiếp tâm được. Trong pháp môn tu tập quán niệm hơi thở, Phật cũng dạy biết rõ toàn thân cũng có nghĩa là rèn luyện phần Âm ở dưới.

Phương pháp Cố căn Có một phương pháp làm mạnh lên hai huyệt đạo quan trọng Hội âm và Dương cường, và cũng có nghĩa là làm cho đầu óc tỉnh táo rỗng rang hơn, đó là phương pháp cố căn. Vì hậu môn con người nằm giữa hai huyệt Hội âm và

Dương cường nên khi nhíu chặt hậu môn thì hai huyệt trên được củng cố. Khi hít vào, ta nín thở, và thực hiện cố căn ba lần, rồi thở ra. Tập luyện cố căn như vậy, tâm rất dễ nhiếp, và chữa được những bệnh thuộc về thần kinh não. Nhiều người tập khí công có tập cố căn như thế, đến khi chuyển qua tu thiền luôn được kết quả tốt. Ngoài lúc tập "cố căn ", chúng ta cũng thường xuyên để tâm ở phía dưới phần bụng, chân, hai lòng bàn tay khi đặt tay dưới bụng lúc ngồi kiết già, cũng là giúp củng cố thêm phần Âm của cơ thể. Tu thiền là phải kiểm soát tâm, nhưng nếu chỉ biết để ý phía trên đầu thì Âm lực sẽ mất dần. Đến lúc nào Âm lực không còn nữa thì bệnh thần kinh sẽ xuất hiện. Bệnh thần kinh não hầu hết là do căng thẳng, có nghĩa là lực chạy dồn lên đầu quá nhiều. Âm lực dưới bụng và chân có tác dụng giữ không cho lực bốc lên trên đầu. Khi Âm lực bị mất, Lực tự do bốc lên trên làm não bộ bị căng thẳng, hư hao, bệnh hoạn. Thần kinh não bệnh quá nặng có thể phá vỡ luôn trạng thái tâm thần, nghĩa là điên. Vì vậy, tuy phải kiểm soát tâm phía trên, nhưng chúng ta phải chia tâm xuống dưới, biết nhẹ nhàng phía dưới. Sau này, khi tâm vào định, chúng ta vẫn tiếp tục thấy rõ toàn thân chứ

không bỏ thân. Nhiều người không biết điều này, tu thiền chỉ để ý trên đầu, khi vào định thì càng bỏ mất thân, vì thế Lực bốc cuồn cuộn lên trên, chẳng mấy chốc bị hư

mất bộ não thành ra phế nhân.

3. Bảo vệ chân Âm

Chân Âm là từ ngữ của Y học Đông phương, ám chỉ khí lực vô hình tiềm tàng của phần Âm bên dưới cơ thể. Chân Âm sung mãn là điều kiện để não bộ được bền vững, công phu tu thiền được tăng tiến. Có người có phước bẩm sinh được Chân Âm mạnh; có người yếu. Người tu thiền phải biết bảo vệ Chân Âm một cách kỹ lưỡng. - Không hoạt động thái quá về đầu óc, hoặc giác quan trên đầu mặt. Ngay cả việc xem Tivi nhiều cũng làm khí lực bốc lên trên. Đọc sách, lắng nghe, viết lách, sáng tác.... nhiều quá cũng khiến khí lực bốc lên. Làm người thì phải sử dụng đầu óc, nhưng chúng ta phải biết cân đối vừa phải, và biết giải tỏa stress, nghĩa là phải biết vận động tay chân đơn giản, biết tọa thiền để tâm xuống dưới.... - Những dục lạc thế gian cũng làm hao tổn Chân Âm. Đó chính là lý do người muốn tăng tiến tâm

linh phải sống đời thanh bai trong sạch. Niềm vui cao thượng từ đạo đức thì rất tốt, nhưng những khoái lạc thì ngược lại. - Có những thực phẩm cay nồng như ớt tiêu, rượu cũng làm hao bớt Chân Âm. Có những hóa chất thực phẩm như hàn the, bột ngọt (mì chính), formaldehyte ướp thực phẩm, phẩm màu nhân tạo, đường hóa học... cũng làm hao tổn Chân Âm. - Có những hóa dược trị bệnh, trị bệnh nào đó nhanh chóng nhưng lại phá dần Chân Âm, nhất là các loại thuốc giảm đau. Chúng ta phải cẩn thận tránh những tác nhân có hại cho Chân Âm để giúp ích cho công phu Thiền định.

Câu hỏi: Quan sát thêm về cơ cấu Âm Dương trong nhiều lĩnh vực của cuộc sống.

Thiền học 6

CƠ CHẾ TÂM LÝ CỦA THIỀN

1. Hệ thống Tâm thức

Trên thế giới có nhiều trường phái Tâm lý học, và mỗi trường phái có cách nhìn khác nhau về

hệ thống Tâm thức. Trong đạo Phật, chúng ta dựa vào cấu trúc Năm Uẩn của Phật dạy để quan sát Tâm thức. Sau này giáo lý Đại thừa có phát minh Duy thức học để nghiên cứu Tâm thức. Cấu trúc Năm Uẩn được liệt kê như sau: - Sắc uẩn: là thân thể với hình tướng rõ rệt. Chúng sinh cõi người thì Sắc uẩn là tấm thân vật chất; chư Thiên thì Sắc uẩn là thân thể rất lớn và bằng chất liệu siêu nhiên. - Thọ uẩn: là phần Cảm giác khổ vui, dễ chịu, khó chịu, bực bội, thoải mái. Ngoài ra còn một cảm giác trơ, không khổ không vui. Thọ uẩn liên quan đến toàn bộ hệ thống thần kinh khắp cơ thể. - Tưởng uẩn: là phần nổi của tâm, hiện ra những suy nghĩ, tưởng tượng, hồi ức... đã được biến thành ngôn ngữ, hình ảnh, âm thanh... rõ rệt. Tưởng uẩn liên quan đến vùng thần kinh Broca và thùy trán. Ý thức có thể thấy được hoạt động của Tưởng và Thọ uẩn nên Tưởng và Thọ được xếp vào phần Ý thức của Tâm. - Hành uẩn: là phần chìm sâu của tâm thức, rất lớn, chịu trách nhiệm gần như toàn bộ hoạt động của Tâm như tìm tòi, sáng tạo, suy luận, hồi tưởng, quyết định, điều khiển cơ thể... Hoạt

động của Hành uẩn rất nhanh, Ý thức của chúng ta không thấy kịp, vì vậy Hành uẩn được xếp vào phần Vô thức của Tâm. Hành uẩn cũng chứa đựng các Bản năng tự hiên của con người như Bản năng sinh tồn, bản năng hưởng thụ. Bản ngã cũng tồn tại ở đây. Khi Tâm vào được định thì Hành uẩn lại là nơi khởi phát thần thông. - Thức uẩn: là tất cả những cái biết của Tâm. Cái biết là bản chất của Tâm thức. Không có biết thì không phải là Tâm. Có nhiều mức độ biết khác nhau. Cái biết của năm giác quan (nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân); cái biết của Ý thức (tự biết nội tâm của mình); cái nhận hiểu được khi học, đọc, nghe, nhìn những vấn đề trừu tượng; cái biết của trực giác thần thông; cái biết của tâm tỉnh giác trong Định… Tốc độ của Thức uẩn rất nhanh, gấp ngàn lần Hành uẩn. Người thông minh thì Thức uẩn mạnh hơn người khác. Ngoài ra, kèm theo Năm Uẩn, ta có thêm những thành phần sau: - Ký ức: là bộ nhớ ghi lại những dữ liệu đã được đón nhận từ bên ngoài vào hay khởi từ nội tâm ra. Có người có khả năng tìm lại dữ liệu rất mạnh, có người dễ quên. Trong Ký ức, tính tình tốt xấu, sở thích đa dạng cũng được cất giữ và chi phối suy nghĩ hành vi của con người.

- Tình cảm: là tất cả những thương ghét, giận hờn, ham muốn, khát khao, chán nản, sợ hãi… Tình cảm liên hệ trực tiếp với thần kinh Tim, và là động cơ cho hầu hết mọi hành vi tạo Nghiệp của chúng sinh.

2. Các loại tư tưởng

- Tư tưởng cố ý: là những tư tưởng có chủ đích, vì công việc bắt buộc phải suy nghĩ. Nếu đó là những công việc chính đáng, có lợi cho chúng sinh, thuộc về Thiện pháp thì tư tưởng cố ý tạo nên phước, không có lỗi, giúp việc nhiếp tâm trong thiền được dễ dàng. Tuy nhiên ta cũng không được lạm dụng để suy nghĩ nhiều. - Tư tưởng vẩn vơ: là những tư tưởng tự dưng khởi lên trong tâm mà ta không muốn, nên còn gọi là vọng tưởng. Tư tưởng vẩn vơ xuất hiện do thói quen của não muốn duy trì hoạt động để tồn tại. Có khi tư tưởng vẩn vơ khởi lên từ Ký ức; có khi khởi lên từ chế tác của Hành uẩn. Đây là cửa ải đầu tiên và cũng vất vả nhất cho người tu thiền. - Tư tưởng thiện: là những tư tưởng tốt lành, phù hợp với Đạo lý, có tính chất vị tha, đối với bản thân thì khiêm hạ. Những tư tưởng này là

những viên gạch xây nền cho Chánh niệm, Chánh định về sau. Tư tưởng thiện cũng thuộc về Chánh tư duy trong Bát Chánh đạo. Khi tư tưởng thiện làm chủ tâm hồn thì tâm tự nhiên yên lắng và tỉnh giác. Có thể nói tâm thiện và tâm định nằm chung một phía. - Tư tưởng bất thiện: là những tư tưởng ích kỷ, ác độc, tham lam, ganh ghét, tự cao… Tư tưởng này làm tâm bất an dần dần, có thể đưa tới điên loạn về sau. Có thể nói tâm bất thiện và tâm định nằm về hai phía trái ngược nhau. Tuy nhiên, Tư tưởng thiện hay bất thiện đều phải được khẳng định bởi hành vi. Nếu chưa tạo thành hành vi thì tư tưởng đó chưa mạnh. Tâm an định là bước đi về Vô ngã, mà Vô ngã là điều thiện lớn nhất, cho nên, ngoài những lúc phải bận tâm lo công việc chính đáng, còn lại ta phải gắng giữ tâm thanh tịnh. Không nên cho rằng đó là tư tưởng thiện rồi cứ suy nghĩ hoài làm không nhiếp tâm được để đi đến Vô ngã. Ngược lại, nếu cho rằng tâm thanh tịnh là quý nhất nên ta tìm cách tránh né công việc bổn phận để lo giữ tâm thanh tịnh thì đó lại là Ác, vì bắt người khác phải làm thay mình. Điều ác này chất chứa lâu ngày cũng

tạo ra quả báo xấu và bất an. - Tư tưởng thô: là tư tưởng có ngôn ngữ, được

diễn tả bằng ngôn ngữ. Thường là tư tưởng này hay có hình ảnh đi kèm. Tư tưởng này xuất hiện ở vùng Broca gần thùy trán. Chính những hình ảnh khởi lên tại đây tác động trực tiếp vào thùy trán, làm thùy trán bị mờ, mất tỉnh giác. - Tư tưởng tế: là tư tưởng chưa biểu hiện thành ngôn ngữ, chỉ là ý niệm đơn thuần, xuất hiện ở vùng Wermicke gần phía sau não. Từ vùng wermicke này, tư tưởng được trang bị thêm ngôn ngữ để chuyển đến vùng Broca gần thùy trán. Với quyết tâm và phương pháp đúng đắn, hành giả sẽ dần dần dừng được tư tưởng thô. Sau đó, hành giả phải tiếp tục cảnh giác với tư tưởng tế vốn rất khó thấy vì không có ngôn ngữ rõ rệt. Có nhiều khi thấy tâm mình trống không, hành giả tưởng mình được thanh tịnh, không ngờ vẫn đang còn rất nhiều tư tưởng tế với vô số ý niệm vô hình đang tuôn trào. Nguy hiểm nhất là những tư tưởng có tính tự khen ngợi mình, có tính kiêu mạn. Những tư tưởng đó sẽ phá hoại hết mọi công đức và phá vỡ công phu tu hành.

3. Vai trò của Ý thức

Ý thức là cái biết chính nội tâm của mình. Khi ta

suy nghĩ điều gì, ta vẫn biết ta đang suy nghĩ điều đó. Khi ta thương hay ghét ai, ta vẫn viết mình đang thương ghét như thế. Bên cạnh các hoạt động nhộn nhịp của Tâm thức, vẫn có một cái biết âm thầm biết (theo dõi) các hoạt động đó. Chính nhờ Ý thức độc lập khỏi tư tưởng tình cảm mà ta mới có thể dần dần tu tập để dừng được vọng tưởng. Hãy cho một ví dụ để so sánh như sau: Ví dụ ta đang ngồi xem nhiều người đùa giỡn trước mặt. Rồi có khi ta bị lôi kéo để nhào theo vui đùa, hoặc có khi ta chỉ ngồi yên theo dõi. Cũng vậy, Ý thức giống như người theo dõi những kẻ trước mặt vui đùa. Có khi Ý thức chìm theo tư tưởng để suy luận, sáng tạo, gia tăng sức mạnh cho tư tưởng… Nhưng cũng có khi Ý thức lặng lẽ biết mà thôi, độc lập tách khỏi tư tưởng, khiến cho tư tưởng yếu đi và tắt. Yếu chỉ của việc tu thiền chính là cố gắng giữ cho Ý thức luôn luôn độc lập với vọng tưởng, biết rõ tưởng nhưng độc lập với vọng tưởng, và tiến tới chấm dứt vọng tưởng. Nói thì dễ, nhưng hành giả phải có nhiều công đức và quyết tâm mới có thể tách ra được như vậy.

Câu hỏi: Bạn thấy gì khi quan sát nội tâm của

mình? Bạn có tách ra khỏi vọng tưởng được chưa?

Thiền học 7

Ý NGHĨA SIÊU NHIÊN CỦA THIỀN

1. Tính hai mặt của Vũ trụ

Những gì khoa học ngày nay khám phá về chất liệu làm nên Vũ trụ chỉ là một mặt. Đầu tiên, chất liệu làm nên vũ trụ là vật chất gồm các nguyên tố hóa học, với cấu trúc căn bản là nguyên tử. Rồi những dạng tồn tại khác, không thể nhìn thấy được bằng mắt thường, như Trường điện từ, sóng vô tuyến, plasma, laser… tiếp tục được xếp vào chất liệu của thiên nhiên, của vũ trụ. Tất cả những chất liệu đó tạo nên những thiên thể lớn

lao trong vũ trụ như các Thiên hà. Nhưng một điều làm các nhà khoa học băn khoăn là số liệu tính toán về khối lượng vật chất trong vũ trụ không phù hợp với thực tế chuyển động của các thiên thể. Dường như còn gấp mười lần khối lượng dấu mặt mà khoa học chưa tìm thấy. Khối lượng chất liệu dấu mặt đó chừng nào sẽ được tìm thấy thì ta chưa biết, nhưng theo lời

Phật dạy, chúng ta biết còn rất nhiều cõi giới siêu hình như các cõi trời, ngạ quỷ, địa ngục. Có thể chính sự tồn tại của các cõi trời đã ảnh hưởng đến sự chuyển động của các thiên thể. Theo Vũ trụ quan của đạo Phật thì còn những cõi giới siêu hình bên cạnh cõi giới vật chất mà chúng ta đang cư trú; bên cạnh những chúng sinh mang thân vật chất, còn có những chúng sinh mang thân siêu nhiên để tồn tại ở cõi siêu hình. Ta có thể tạm gọi chất liệu siêu nhiên đó là tâm linh. Và như vậy, Vũ trụ được tạo thành bởi ít nhất hai chất liệu: vật chất và tâm linh. Chất liệu Tâm linh đó là gì thì hiện nay chưa được khoa học nghiên cứu để có thể lập nên một hệ thống lý luận logic. Tuy nhiên, nếu chúng ta muốn hiểu rõ hơn về vũ trụ hoặc nguồn gốc sự sống thì chúng ta phải quan tâm nhiều đến sự hiện diện của chất liệu tâm linh của vũ trụ.

2. Thiền như là con đường tìm thấy chân lý của Vũ trụ

Trong khi khoa học khởi điểm đi tìm chân lý của Vũ trụ bằng con đường vật chất thì đạo Phật đi tìm chân lý của Vũ trụ bằng con đường Thiền định. Ngoài những ích lợi về giải thoát, đạo đức, an lạc, Thiền còn cho ta sự thấu hiểu về Vũ trụ

khi ta tiến dần vào trong sự an định nội tâm. Khi ta tiến dần vào sự an định, tâm ta cũng tiến dần vào thế giới Tâm linh, thoát dần khỏi thế giới vật chất. Lúc đó, cái nhìn của chúng ta về cuộc sống cũng khác đi rất nhiều, bớt chấp vào danh lợi của thế gian. Ta có thể nói rằng mối dây liên hệ giữa hai chất liệu vật chất và tâm linh của vũ trụ chính nằm nơi tâm của chúng sinh. Chúng ta không thể đi tìm cõi giới huyền linh bằng một phương tiện kỹ thuật, dù kỹ thuật đó cao siêu đến đâu. Chúng ta chỉ có thể tìm thấy khía cạnh tâm linh của vũ trụ bằng cách đi xuyên qua nội tâm an định. Càng vào định sâu chừng nào thì vũ trụ càng phơi bày rõ ràng chừng nấy. Khi tâm an trú trong định, thân thể và thế giới vật chất này trở nên mờ nhạt dần, không còn quan trọng như lúc trước nữa. Tuy nhiên, tâm hồn của hành giả lại tỉnh giác hơn, sáng suốt hơn. Chính sự tỉnh giác đó khiến cho hành giả tự tin nơi cái nhìn mới của mình không phải là một ảo giác. Ngoài ra, những khả năng đặc biệt xuất hiện dần dần càng chứng tỏ tính chân thật của thế giới tâm linh đó. Những vị thánh có thể biết những chuyện từ xa, biết trước chuyện sẽ đến, biết những chuyện còn bị che dấu, và có thể có

nhiều thần thông khác. Riêng trong đạo Phật, một vị được gọi là chứng Alahán (Arahanta) phải có đủ sáu loại thần thông. Vị Arahanta có thể biết nhân duyên từ vô lượng kiếp của mình hay của bất cứ chúng sinh nào khác, và dĩ nhiên, biết rõ luật Nhân quả Nghiệp báo đã chi phối chặt chẽ đời sống của chúng sinh như thế nào. Luật Nhân quả là một nguyên lý cực kỳ quan trọng của vũ trụ. Thiếu hiểu biết về Nhân quả, chúng ta mất đi một mảng lớn chân lý trong kiến thức của loài người. (Trường Phật học phải nhanh chóng đưa môn Nghiệp Báo học vào chương trình giảng dạy) Vị Arahanta

có thể nhìn thấy chúng sinh tồn tại trong các cõi giới siêu hình khác như cõi trời, địa ngục, ngạ quỷ... Những cõi giới đó vừa độc lập, vừa liên quan đến cõi người chúng ta. Việc hiểu rõ về những cõi giới siêu hình giúp chúng ta sống đúng hơn, đạo đức hơn, khiêm tốn hơn, và đặc biệt là không bị mê tín. Hiểu sai về cõi giới siêu hình là nguyên nhân đưa đến mê tín. Phủ nhận cõi giới siêu hình cũng lại là một khiếm khuyết trầm trọng của tri thức. Thiền phát huy năng lực tâm linh tiềm ẩn nơi mỗi người. Thật ra sức mạnh cơ bắp cũng có một phần yếu tố tâm linh. Trí thông minh cũng có một phần yếu tố tâm linh. Khi tâm thanh tịnh,

năng lực tâm linh được phát triển dần hỗ trợ cho sức cơ bắp và hoạt động trí não. Có thể nói một nội tâm yên tĩnh và sáng suốt là cánh cửa mở ra kho tàng tâm linh bất tận, hay là cánh cửa thông lưu với các cõi giới cao hơn. Tâm cũng có tính hai mặt giống như vũ trụ. Khi loạn động, cái tâm đó bị kết dính vào thế giới vật chất. Khi thanh tịnh, cái tâm đó hướng dần lên thế giới tâm linh. Đây là nguyên lý quan trọng của Tâm.

3. Cảnh giác với những ảo giác và mê tín

Mặc dù Thiền có một ý nghĩa siêu nhiên rất lớn, nhưng nếu không khéo, chúng ta sẽ dễ bị lạc vào những ảo giác và mê tín. Ảo giác là những hình ảnh hay âm thanh hiện ra trong tâm mà ta cứ tưởng là những thực thể nên bị dẫn dụ vào thế giới huyễn hoặc hoang đường cho đến khi không còn là con người bình thường được nữa. Ảo giác đó có thể là do chính nội tâm ta tạo nên, hoặc do chúng sinh trong thế giới siêu hình tác động. Dĩ nhiên tất cả đều do nghiệp chi phối. Chúng ta đã bị tổn phước gì đó nên ảo giác mới xuất hiện để phá rối tâm thức. Ảo giác đó có khi là những vị Thánh chúng ta khát ngưỡng, những mơ ước thầm kín, những

quá khứ bí ẩn, những cảnh giới lạ lùng đẹp đẽ, những sinh thể kỳ dị, những lời nói đạo lý tuyệt vời... Nếu không hiểu rõ, chúng ta sẽ tin những ảo giác đó là thật rồi tò mò đi theo mãi. Có khi chúng ta còn tự hào cho mình đã thành công trên đường tu tập. Hoặc khi nghe nói Thiền là con đường siêu nhiên, chúng ta sẽ nghe lời giải thích sai lạc, hoang đường, thần bí, dối trá của các tà sư về cõi giới siêu hình. Họ thêu dệt hoặc suy diễn không đúng với sự thật, chỉ cốt đề cao cá nhân họ giống như thần thánh, tự cho mình liên lạc được với thế giới siêu hình, dụ dỗ người tin theo để rồi lợi dụng lợi dưỡng hưởng thụ. Vì vậy, tuy biết Thiền là con đường siêu nhiên vượt thế, nhưng chúng ta không nên chú ý nhiều vào năng lực tâm linh, mà chỉ nên quan tâm đến Đạo đức giới hạnh. Nếu có đánh giá sự tu tập của ai, chúng ta cũng căn cứ trên Đạo đức giới hạnh. Nếu nghe ai nói những điều cao siêu kỳ lạ, chúng ta cũng đừng để bị lung lạc mà chỉ nên để ý đạo đức giới hạnh của người đó.

4. Cõi tạm bợ

Mọi điều trên đời đều vô thường thay đổi, không tồn tại lâu. Thế giới vật chất này không phải là

chỗ chúng ta ở mãi. Nếu tu hành chân chính, chúng ta sẽ tiến lên dần các cõi cao hơn, đó là những cõi trời mà Phật vẫn thường đề cập. Tuy nhiên, sự tu hành chân chính lại được đánh giá theo những gì chúng ta làm được cho thế giới hiện tại này. Vì thế, tuy

không tham luyến thế gian, nhưng chúng ta lại rất tận tụy với thế gian này. Đó là Trung đạo chân chính nhất. Nhưng rồi những cõi siêu nhiên cao hơn cũng không phải là cái cứu cánh mà đạo Phật nhắm tới. Cứu cánh giải thoát Niết bàn của Phật là một cảnh giới tối cao mà không một ngôn từ nào diễn tả được trọn vẹn.

Câu hỏi: Trình bày ý nghĩa vừa siêu nhiên vừa thực tế của Thiền.

Thiền học 8

ĐIỀU THÂN

1. Điều thân là công phu căn bản

Tuy ý nghĩa chính của Thiền là nhiếp tâm nhưng căn bản của việc nhiếp tâm lại chính là hoàn chỉnh tư thế ngồi của thân. Không phải vô tình

mà ba đời chư Phật đều tọa thiền trong tư thế kiết già. Tư thế đó có liên quan chặt chẽ đến công phu nhiếp phục nội tâm. Một số người chủ trương dễ dãi về tư thế, cho rằng ngồi như thế nào cũng được, là chưa thấy rõ tầm quan trọng của tư thế kiết già. Đúng là ngoài giờ toạ thiền chính thức thì ta có thể tu trong mọi oai nghi, đứng ngồi gì cũng được. Nhưng trong công phu chính thì tư thế kiết già là bắt buộc. Thân và Tâm là một hợp thể thống nhất. Những gì có liên quan đến thân đều có liên quan đến tâm, và ngược lại. Khi muốn giữ gìn sức khỏe của thân thì ta luôn được các thầy thuốc khuyên là phải giữ gìn tâm hồn lành mạnh yên tĩnh. Khi muốn nhiếp phục nội tâm thì ta lại được Phật dạy về công phu điều thân làm nền tảng dụng công.

2. Ngồi đúng tư thế

Trước khi tọa thiền, ta có thể lễ Phật phát nguyện và cầu gia hộ. Trải một tấm tọa cụ trên mặt bằng phẳng. Kích

thước tọa cụ làm sao rộng hơn diện tích ngồi lên là được. Tọa cụ có thể làm bằng vải dày, bằng chiếu lát, hoặc bằng một miếng nệm mỏng vài phân, miễn sao ngăn hơi ẩm dưới đất thấm lên trên và giúp bớt cấn da thịt là được. Sau này có một số vị sử dụng thêm một cái gối kê mông gọi là bồ đoàn. Bồ đoàn làm cho ta có cảm giác đỡ phải ráng giữ lưng cho thẳng do phần mông đã được nâng lên một chút. Tuy nhiên bù lại bồ đoàn cũng có mặt trái. Chính cái cố gắng giữ lưng cho thẳng khiến cho lâu ngày sức mạnh tinh thần của ta mạnh mẽ hơn. Ngồi bồ đoàn làm mất đi ưu điểm này. Thêm nữa, ngồi bồ đoàn, sức nặng cơ thể chỉ còn dồn trên ba điểm: mông, và hai đầu gối, lâu ngày sẽ gây cấn khó chịu. Ngồi không có bồ đoàn, sức nặng toàn thân trải đều trên mông và hai đùi nên dễ chịu hơn. Khi đi đâu, ta cũng không cần phải mang theo bồ đoàn cồng kềnh. Đừng mặc quần áo bó chặt. Nếu thời tiết mát mẻ, ta có thể ngồi trong Chánh điện mặc áo tràng. Khung cảnh trang nghiêm giúp ta dễ nhận được sự gia hộ của Tam Bảo hơn. Theo tư thế kiết già, ta bắt chân trái đặt lên đùi

phải, sau đó kéo chân phải gát lên đùi trái (thật ra chân phải gát lên cả bắp vế và đùi trái). Do bị bắt tréo nên chân phải ghì xuống rất mạnh khiến cho khớp bàn chân trái chịu lực rất căng. Những người gân khớp bàn chân bị yếu, hoặc người lớn tuổi gân

cũng bị yếu thì không chịu nổi sự đè căng như thế, rất đau và không thể yên tâm ngồi lâu được. Vì vậy, cho phép trong trường hợp đó, hành giả được dùng miếng khăn xếp lại kê phụ chịu lực ngay phía dưới khớp bàn chân trái. Nhưng đừng lạm dụng kê độn lên dày quà, chỉ vừa đủ thì thôi. Hai bàn chân nằm vắt lên hai đùi ở một vị trí vừa phải, không quá sát hông, cũng không quá xa hông. Có vài trường phái Yoga bắt ngồi kéo hai bàn chân sát hông. Thiền đạo Phật không như thế. Hai bàn tay đặt chồng lên nhau và cùng ngửa lên trên, nằm trên hai gót chân. Hai ngón cái chạm nhẹ vào nhau. Giữ bàn tay thẳng đẹp, đừng để bàn tay cong vòng. Hai cánh tay khuỳnh ra xa hông. Nhớ giữ đừng để hai cánh tay ép sát hông. Giữ hai cánh tay như vậy có vẻ mất công, nhưng đó là điều kiện

để tâm thêm sức mạnh. Nếu hai cánh tay lơi lỏng ở gần hông, sau này việc nhập định bị chướng ngại. Lưng giữ cho thẳng, nhưng đừng ưỡn thẳng quá sức sẽ làm mau mệt và căng thần kinh não. Hai vai xuôi tự nhiên, tránh nghiêng bên cao bên thấp. Đầu không ngẩng lên, có vẻ hơi cúi xuống một chút xíu. Đừng để nghiêng qua một bên, hay quay qua một bên. Thông thường khi lưng bị cong xuống thì đầu lại bị ngẩng lên. Lưng giữ được thẳng thì đầu lại tự nhiên hơi cúi xuống chút xíu. Miệng ngậm kín, lưỡi để lên chân răng trên. Khi tâm nhiếp được, tự nhiên răng sẽ cắn chặt với nhau. Mắt nên mở rõ và nhìn xuống, đối với thời gian vài năm bắt đầu tu tập. Đến chừng nào hành giả thành tựu Chánh niệm tỉnh giác, dù nhắm mắt mà vẫn không bị mê mờ thì mới nên nhắm mắt. Khi mở mắt nhìn xuống, ta nên giữ cho cảnh vật luôn luôn hiện bày rõ ràng, không bị mờ mờ ảo ảo. Giữ tầm mắt nhìn khoảng tám tấc dưới đất phía trước, không ngó đi qua chỗ khác. Tuy

nhiên ta lại không chú ý vào ngoại cảnh vì phải lo tập trung kiểm soát toàn thân.

3. Công phu Điều Thân

Sai khi ngồi xuống thành lập tư thế hoàn chỉnh chính xác như thế rồi, ta bắt đầu thực hiện công phu Điều Thân. Trước hết, ta luôn luôn xem chừng, kiểm soát khắp thân xem có phần nào đi sai ra ngoài những tiêu chuẩn đã nêu trên hay không. Những phần đã bị khóa kín như hai chân thì không sợ. Còn lại ta phải để ý xem những phần khác như hai bàn tay có thẳng đẹp không, hai cánh tay có bị ép gần sát hông không, lưng có bị chùng xuống không, hai vai có bị lệch không, đầu có bị nghiêng không, mắt có bị ngó chỗ khác không. Tuy ngồi bất động không nhúc nhích, nhưng cứ phải kiểm tra tới lui hoài các phần của cơ thể. Đó là công phu Điều thân căn bản, mà bất cứ cái gì căn bản đều quan trọng. Khi vọng tưởng khởi lên khiến ta bị quên thì thôi, còn khi sực tỉnh thì không cần diệt trừ vọng

tưởng, mà chỉ cần quay trở lại kiểm tra tất cả bộ phận cơ thể là đủ. Phần Điều thân kế tiếp là kiểm tra toàn thân xem có được mềm mại và bất động chưa. Chúng ta dễ bị hai lỗi là gồng cứng vài cơ bắp nào đó, hoặc nhúc nhích một vài bộ phận nào đó. Hai lỗi đó làm tâm bị chướng ngại, vì như ta đã biết, mỗi phần trên cơ thể đều có liên quan đến một khu vực của não. Thân bị lay động hay căng thẳng gồng cứng thì não cũng ảnh hưởng theo. Khi thân ta giữ được buông lỏng, mềm mại, đồng thời cũng không nhúc

nhích, não sẽ bắt đầu ổn định dần dần. Những stress tiềm tàng trong não từ lâu cũng bắt đầu được tháo gỡ.

Ban đầu ta kiểm tra liên tục xem toàn thân có chỗ nào bị sai tư thế không; kế đến ta kiểm tra một cách tinh tế hơn là xem có bộ phận nào bị gồng cứng hay nhúc nhích không, toàn thân có được mềm mại và bất động chưa, nhất là các ngón tay, ngón chân, bắp đùi, bắp vế, bắp tay. Sự kiểm tra thường xuyên như thế chính là công phu Điều thân. Kiểm tra tư thế là Điều thân

ở mức độ cơ bản; kiểm tra sự mềm mại bất động là Điều thân ở mức độ sâu hơn. Giữ thân nghiêm trang cũng chính là giữ tâm nghiêm trang; giữ thân bất động cũng chính là giữ tâm có điều kiện bất động; giữ thân mềm mại cũng chính là giữ tâm có điều kiện thư giãn khinh an. Ngay trong lần thực hành tọa thiền đầu tiên, ta nên cố gắng Điều thân 30 phút. Hãy lấy thân làm gốc cho tâm. Đây là nguyên tắc vàng của công phu tu tập thiền định. Sau này ta sẽ dần dần thấy rõ sự nhiếp tâm không bao giờ rời xa sự kiểm soát thân. Điều thân cho đúng là bắt đầu và cũng là vĩnh viễn. Thời gian thực hành Điều thân kỹ lưỡng chuyên chú như vậy phải được một tháng trở lên. Sau đó ta sẽ bước sang các công phu kế tiếp của Thiền định chồng ghép lên trên công phu Điều thân này.

Câu hỏi: Hãy học thuộc lòng bài Điều Thân này, và viết lại đầy đủ những ý chính mà không cần xem tài liệu.

Thiền học 9

CÂU CHUYỆN MỘT KIẾM SĨ

1. Nội dung

(Trích từ Góp Nhặt Cát Đá, thiền sư MUJU, bản dịch Đỗ Đình Đồng) “Matajuro Yagyu là con trai của kiếm sĩ Nhật lừng danh. Cha anh cho rằng tài nghệ của con ông quá tầm thường khó mong chức phận làm thầy, nên ông đã từ chối, không dạy anh. Vì thế Matajuro đến núi Futara và tìm được một kiếm sĩ lừng danh khác ở đó là Banzo. Banzo lại xác định lời nhận xét của cha anh, Banzo nói: “Anh muốn ta dạy anh kiếm thuật phải không? Anh không đủ điều kiện để học kiếm đâu.” Matajuro một mực hỏi tiếp: “Nhưng nếu con luyện tập chuyên cần thì con phải mất bao nhiêu năm để trở thành một kiếm sư?” Banzo đáp: “Cả quảng đời còn lại của anh?” Matajuro giải thích: “Con không thể chờ lâu đến thế. Con sẽ vượt qua bất cứ khó nhọc nào, nếu thầy dạy con. Nếu con làm một người hiến mình giúp việc cho thầy thì con phải mất bao lâu?”

Banzo hơi dễ dãi: “ Ồ, có lẽ mười năm.” Matajuro hỏi tiếp: “Cha con đã già rồi và con phải sớm săn sóc ông. Nếu con luyện tập chuyên cần hơn nữa thì phải mất bao lâu” Banzo đáp “ Ồ, có lẽ ba mươi năm.” Matajuro hỏi: “ Sao thế? Trước thầy bảo mười năm bây giờ ba mươi năm. Con sẽ vượt qua bất cứ cực nhọc nào để nắm vững kiếm thuật trong một thời gian nhắn nhất.” Banzo đáp: “ Được, với điều kiện anh phải ở lại đây với ta bảy năm. Một người quá nóng nảy muốn đạt kết quả như anh, ít khi học nhanh được.” Sau cùng, Matajuro hiểu rằng mình đang bị trách mắng vì không có tánh kiên

nhẫn. Anh ta kêu lên: " Hay lắm. Con đồng ý." Matajuro không bao giờ nghe nói một lời nào về kiếm thuật và cũng không bao giờ đụng tới thanh kiếm. Matajuro nấu ăn cho thầy, rửa chén bát, dọn giường ngủ, quét sân quét nhà, săn sóc vườn, nhất nhất không nói một lời nào về kiếm thuật. Ba năm trôi qua, Matajuro vẫn làm việc. Nghĩ đến tương lai, anh ta buồn. Matajuro vẫn chưa

bắt đầu học thứ nghệ thuật mà anh ta đã hiến mình cho nó. Nhưng một hôm Banzo bò đến sau lưng Matajuro và tặng cho anh ta một đường kiếm rợn tóc gáy bằng một thanh kiếm gỗ. Ngày hôm sau, lúc Matajuro đang nấu cơm, thình lình Banzo nhảy bay qua người anh ta. Sau đó, ngày đêm Matajuro phải phòng vệ những cú đánh bất ngờ như thế. Bất cứ ngày nào, không một phút nào Matajuro không suy nghĩ đến ý vị của lưỡi kiếm Banzo. Matajuro học rất nhanh. Anh mang lại cho thầy những nụ cười vui vẻ. Matajuro trở thành một kiếm sĩ vĩ đại nhất nước.

2. Phân tích

Câu chuyện trên cho ta nhiều ý nghĩa hay liên quan đến việc tu tập thiền định. Điều thú vị trước hết chính là vị thầy buộc Matajuro bỏ đi tham vọng trở thành một kiếm sĩ lừng danh bằng cách không cho chàng nghĩ đến kiếm hay đụng tới thanh kiếm. Suốt ba năm làm những việc bình thường khiến cho chàng nguội lạnh dần dù thỉnh thoảng cảm thấy buồn tủi. Thế rồi ông thầy Banzo mới sử dụng tuyệt chiêu để tạo thành tâm kiếm cho Matajuro bằng cách

hay bất ngờ tấn công lén chàng. Điều này khiến chàng phải lo sợ cảnh giác thường xuyên. Chính tình trạng lo sợ cảnh giác thường xuyên đó được kéo dài lâu ngày và liên tục đến một mức tột đỉnh thì biến thành xuất thần nhập hóa. Matajuro không còn học kiếm với nội tâm bình thường như mọi kiếm sinh khác, mà học với nội tâm sáng suốt nhậy bén tĩnh lặng cao độ. Người học Thiền cũng tương tự như vậy, cũng phải có ba tâm trạng: lo sợ, cảnh giác, thường xuyên thì mới có thể thành tựu thiền định xuất sắc được.

a. Tâm trạng lo lắng

Có nhiều điều lo lắng khiến tâm ta bất an, đau khổ chẳng hạn như lo sợ người khác hơn mình, lo sợ ngày mai tài sản tiêu tan, lo sợ không có ai thương mình… Những điều lo lắng đó xuất phát từ ích kỷ nên đưa đến đau khổ đồng thời củng cố thêm Bản ngã. Ngược lại, có những điều lo lắng làm tâm ta trở nên cao thượng và mạnh mẽ hơn, chẳng hạn như lo cho vận mệnh đất nước, cho nhân loại, cho Phật Pháp. Ai thiếu những điều lo lắng như vậy trong tâm là người thiếu đạo đức. Có một điều lo lắng rất cần thiết đối với người tu

hành, đó là lo sợ phạm lỗi. Người biết lo sợ lỗi lầm, trước hết, là người tốt. Kẻ xấu không bận tâm vì điều này. Kế nữa, đó cũng là người có đạo đức khiêm hạ (xin xem Tâm Lý Đạo Đức 4) vì luôn nghĩ rằng mình có thể phạm lỗi bất cứ lúc nào. Người kiêu mạn thì cứ nghĩ rằng mình không hề sai lầm.

Người chủ quan cho mình không thể phạm sai lầm sẽ là người phạm sai lầm liên tục. Ngược lại, người lúc nào cũng nơm nớp lo sợ lỗi lầm sẽ tránh được rất nhiều lỗi lầm. Những lỗi lầm mà ta phải lo sợ bị chém vào tâm hồn, vào cuộc đời mình đó là: ghét người, nóng giận, tự ái, hơn thua, kiêu mạn, ích kỷ, tham lam, sa đọa, hiểu lầm người... những lỗi lầm này rất dễ xuất hiện trong suốt cuộc đời mình và tạo nên tội lỗi nghiệp chướng. Những lỗi lầm này cũng không phải luôn luôn được phát hiện vì chúng cũng rất vi tế. Hiểu được như vậy nên người tu phải biết lo sợ thường xuyên. Sự lo lắng này là dấu hiệu của trí tuệ và đạo đức. Song song với lo sợ lỗi lầm, người tu thiền còn một điều lo lắng khẩn trương hơn, đó là lo sợ vọng tưởng tấn công bất ngờ mà ta không biết để trừ diệt. Banzo đã tạo cho Matajuro tâm trạng lo sợ cực kỳ khẩn thiết này để khiến cho

Matajuro trở nên xuất thần nhập hóa. Người tu Thiền chúng ta bị thiệt thòi hơn vì không ai giúp ta có được sự lo sợ khẩn thiết như thế, vì vọng tưởng là cái ở bên trong tâm của ta, không đến từ bên ngoài. Nếu ta có được sự lo lắng khẩn thiết giống như Matajuro thì có lẽ ta có thêm nhiều Thiền giả xuất sắc trong Phật Pháp.

b. Tâm trạng cảnh giác

Từ tâm trạng lo lắng, ta sẽ xuất hiện tâm cảnh giác. Đó là trạng thái canh chừng xem xét kỹ lưỡng để nhanh chóng phát hiện lỗi lầm hay vọng tưởng có mặt hay không nhằm trừ diệt kịp thời. Matajuro đã phải luôn luôn canh chừng đường gươm đáng sợ của Banzo không biết đến từ phía nào vì Banzo luôn luôn chịu cực núp lén và ra chiêu nhanh như chớp. Tuy Banzo không chủ tâm đả thương học trò, nhưng những đường gươm bay sát đầu sát cổ của ông cũng khiến Matajuro hết hồn lo sợ và phải luôn luôn canh chừng chung quanh vì có khi Banzo tấn công từ một bụi cây, có khi từ đống rơm, từ khúc quanh, từ dưới gầm cầu, trên mái nhà, từ sau lưng, hay bất ngờ ở trước mặt. Khi tình trạng cảnh giác đạt đến cao độ và trùm khắp, Matajuro dần dần thành tựu linh giác biết rõ mọi

điều chung quanh dù ở sau lưng hoặc trong bóng tối. Lâu ngày Matajuro biết luôn cả ý định đối phương trước khi họ kịp ra đòn. Khi đã biết quá rõ đối thủ thì phần còn lại là trả đòn thích đáng chỉ là chuyện dễ dàng. Người tu thiền cũng vậy, phải canh chừng vì không biết vọng tưởng sẽ xuất hiện lúc nào, mang theo vấn đề gì khiến tâm ta bị cuốn hút chạy theo. Có khi đó là chuyện của quá khứ; có khi đó là niềm mơ ước tương lai; có khi đó là những suy nghĩ vụn vặt, chuyện buồn thương giận ghét... Có khi đó là những lỗi lầm về đạo đức rất nguy hiểm như hận thù ganh tị... Nếu sự cảnh giác đạt đến mức độ sâu sắc tinh vi thấu suốt thì ta có thể đạt đến sự khai ngộ bất ngờ làm thay đổi cả trạng thái tâm thức.

c. Thường xuyên

Tuy nhiên, chỉ khi nào sự lo sợ và cảnh giác được kéo dài liên tục nhiều ngày tháng thì linh giác mới xuất hiện. Banzo đã khiến cho Matajuro phải cảnh giác cao độ cả ngày và cả đêm. Có lẽ khi ngủ thiếp, Matajuro cũng vẫn bị ám ảnh bởi đường kiếm của thầy. Người tu thiền cũng vậy, sự cảnh giác cần phải được duy trì miên mật không lơi lỏng

thì sự khai ngộ mới

có hy vọng. Matajuro có duyên may được một vị thầy tận tâm và thiện xảo. Còn người tu chúng ta phải làm thầy chính mình bằng cách cố gắng duy trì sự lo lắng về lỗi lầm và sự cảnh giác về vọng tưởng một cách tinh tấn không gián đoạn cả ngày và cả khi ngủ. Ban đầu, Matajuro được cha mình, cũng là một kiếm sư, cho rằng không có căn cơ học kiếm đạo. Nhưng qua phương pháp phi thường của Banzo, Matajuro thành tựu tâm kiếm siêu nhiên và trở thành cao thủ đệ nhất. Cũng vậy, nếu một người có thể thường xuyên lo sợ lỗi lầm và cảnh giác vọng tưởng thì người đó vẫn có thể trở thành cao tăng chân chính. Công đức này xuất phát từ nguồn gốc đạo đức khiêm hạ và sự chuyên cần đầy thiện chí. Đạo đức khiêm hạ và sự chuyên cần có thể đưa một người căn cơ tầm thường trở thành căn cơ xuất sắc. Riêng đạo đức khiêm hạ bao trùm một phạm vi rất rộng lớn từ công phu lễ Phật siêng năng, tôn trọng mọi người đến ngăn ngừa kiêu mạn.

Câu chuyện của Matajuro và vị thầy Banzo cho chúng ta hiểu biết thêm về kiếm đạo Nhật bản vượt hẳn kiếm thuật bình thường.

Câu hỏi: Hãy nhận xét về sự cảnh giác của chính mình, có sâu sắc và kéo dài hay không?

Thiền học 10

HƠI THỞ

1. Ý nghĩa của Hơi thở

Hơi Thở là nhu cầu tối thiết yếu của sự sống. Nếu nhịn ăn hơn mười ngày, cơ thể mới nguy hiểm; nếu nhịn uống hơn ba ngày, cơ thể sẽ nguy hiểm; nhưng chỉ cần mất hơi thở trong hai hoặc ba phút là ta chết liền. Vì thế, lúc nào ta cũng phải đang thở ra thở vào. Oxygène được phổi hấp thu, và được máu đưa đi khắp cơ thể, nhất là đưa lên não. Nếu thiếu Oxy não, não sẽ hư hại nghiêm trọng rất khó phục hồi. Hơi thở vừa có thể được điều khiển bởi thần kinh ý thức (động vật) vừa có thể được điều khiển bởi thần kinh vô thức (thực vật). Có nghĩa là dù ta không để ý đến, cử động thở vẫn tồn tại do thần kinh Vô thức điều khiển; hoặc dù ta để ý đến, thì lập tức cử động thở chuyển sang chịu sự điều khiển của thần kinh Ý thức. Ta sẽ thấy rằng, không để ý thì thôi, khi vừa để ý đến thì lập tức hơi thở trở nên mạnh hơn, lúng túng

hơn, đòi hỏi phải điều chỉnh cho thích hợp. Chỉ tiếc rằng ta chủ động điều khiển chưa được bao lâu thì lại quên mất để chạy theo vọng tưởng. Khi ta nhiếp tâm bằng cách chú ý đến một đối tượng nào đó, tâm ta cũng sẽ bị chấp vào ý niệm đó. Ví dụ, ta nhìn một điểm sáng như đầu cây nhang để chú tâm, ta sẽ bị ý niệm về cây nhang chiếm dần tâm hồn; ta nghĩ về một câu đạo lý “Ai là người đầu tiên đã xuất hiện trên Trái Đất?”, cũng làm cả một bộ não quay cuồng khuấy động. Nhưng khi ta chú ý vào hơi thở ra, hơi thở vào thì các ý niệm lại yên lắng dần. Đây là một tính chất rất đặc biệt mà tạo hóa ban cho con người. Theo ngôn ngữ của Y khoa thì khi thần kinh thở hưng phấn thì những vùng thần kinh khác tự động đi vào ức chế. Điều đặc biệt kế tiếp nữa là khi ta nhẹ nhàng biết hơi thở ra hơi thở vào một cách rõ ràng, tự nhiên sức tỉnh giác tăng dần. Sức

tỉnh giác hiện diện thường xuyên lại tạo nên nhân điện (điện sinh học) dần dần cho cơ thể. Nhân điện làm cải thiện sức đề kháng của cơ thể (immune) tốt hơn. Những nhà chuyên luyện khí công còn sử dụng hơi thở để tạo nên một loại sức mạnh khác thường mà ta hay gọi là nội công. Tuy nhiên, thời đại kỹ thuật chiếm ưu thế này cũng góp phần làm mai một dần sự truyền thừa về

những bí quyết nội công như thế. Bây giờ tập theo dõi hơi thở có thể không làm ta mạnh phi thường như người xưa, nhưng chắc chắn giúp ta khỏe hơn nếu không tập.

Khi ta chủ động kiểm soát hơi thở, dĩ nhiên ta không cần phải thở mạnh, nhưng sự trao đổi dưỡng khí O2 và thán khí CO2 được luân lưu tốt hơn. Phổi cũng được rèn luyện dẻo dai hơn tránh nguy cơ những bệnh như lao, viêm... Theo Y học và Võ học Đông phương, bên cạnh không khí mà ta hít thở này, còn một loại khí khác có khả năng thẩm thấu vào các bắp thịt, gân, xương, tạng phủ, nhất là lưu chuyển theo các hệ thống huyệt đạo phức tạp vô hình của cơ thể. Khí này mới chính là nguồn lực phi thường của cơ thể. Họ tưởng tượng dẫn khí lưu chuyển theo những kinh huyệt quan trọng để kích thích tiềm lực. Huyệt đan điền dưới rốn 5 cm là một huyệt chủ yếu nhất cho sự khai mở nội lực như thế. Tập lâu ngày, cái cảm giác có một luồng hơi hiện diện ở bụng là rất thật. Sự buông lỏng toàn thân theo Thiền đạo Phật cũng giúp cho khí dễ dàng thẩm thấu khắp cơ thể. Đây là điểm khác nhau giữa ngoại công và nội công, vì ngoại công buộc phải luyện tập gồng cứng cơ bắp. Bài Thái cực quyền của phái

Võ Đang là một tinh hoa của Võ học Đông phương vì phép đánh mềm mại buông lỏng chậm rãi kỳ lạ. Tuy nhiên quần chúng chỉ được học cái vỏ, còn những bí quyết cao siêu hơn có thể đã bị giữ lại.

1. Hơi thở trong Thiền đạo Phật

Trong bài kinh Niệm Hơi Thở, Trung bộ kinh, Nikaya, đức Phật có dạy về 17 giai đoạn hơi thở. Song song với hơi thở ra hơi thở vào, hành giả còn phải có những tác ý cần thiết, phức tạp dần dần. Trong bài này, chúng ta chưa cần nêu ra đầy đủ 17 hơi thở đó, chỉ trình bày những căn bản quan trọng. Trước khi đi vào tu tập hơi thở, chúng ta buộc phải thành thạo công phu Điều thân, không thể coi thường. Thân thể phải được giữ bất động, mềm mại, buông lỏng, đúng tư thế. Toàn thân cũng phải được biết rõ mà trong kinh gọi là cảm giác toàn thân. Nếu điều thân chưa vững mà vội vã bước sang tu tập hơi thở thì hại nhiều hơn lợi. Trước hết, hơi thở vào, ta biết rõ là hơi thở vào; hơi thở ra, ta biết rõ là hơi thở ra. Có một điều đơn giản là khi theo dõi hơi thở, ta biết là đang có thở, nhưng lại không để ý rõ là đang thở ra

hay đang thở vào. Đây cũng là do thiếu chăm chú, thiếu tỉnh giác. Vì vậy, để rèn luyện sự chăm chú và tỉnh giác, chúng ta phải biết rõ là hơi thở đang ra hay đang vào. Ta sẽ thấy rõ hơi thở vào, rồi dừng lại, rồi đi ra, rồi dừng lại, rồi đi vào... nghĩa là ta theo dõi sự chuyển động của hơi thở một cách sát sao từng chút một. Nếu có lúc nào ta lơ mơ không rõ hơi đang ra hay đang vào, hay đang dừng lại để chuẩn bị đổi chiều, tức là ta đang mất tỉnh giác. Ta cũng có thể phạm một sai lầm là tưởng tượng di chuyển theo hơi thở bắt đầu từ mũi vào dần đến ngực, ức, bụng với mục đích biết hơi thở đi tới đâu, rồi

lại theo hơi thở đi ra cho đến mũi. Khí công thì có thể có phương pháp này, nhưng Thiền của đạo Phật thì không. Di chuyển tâm theo hơi thở như vậy làm cho tâm bị động, và não sẽ căng thẳng. Tốt nhất ta nên đứng yên một chỗ mà theo dõi sự ra vào của tâm. Có một chỗ rất cụ thể mà bắt buộc hơi thở phải luôn luôn đi ngang qua khi vào hay ra, đó là ống mũi. Nếu ta để ý tại một chỗ trong ống mũi để kiểm soát hơi thở ra hay vào thì tâm rất nhanh chóng được nhiếp chặt, vọng tưởng dễ lắng dịu. Tuy nhiên, khi để ý tại ống mũi như vậy, ta đã chú ý vào phía trên cơ thể, tức là phần rất

dương. Lâu ngày âm lực làm gốc cho cơ thể bị hao tổn dần và nhiều bệnh tật xuất hiện, kể cả bệnh về thần kinh não. Chỉ có người nào đã có âm lực dồi dào thì mới nhiếp tâm bằng cách trụ tâm ở ống mũi và đắc định luôn. Một vài trường phái đề nghị trụ tâm ở ức ngay giữa ngực để theo dõi hơi thở ra vào. Thật ra ức cũng thuộc về phần Dương, nên trụ tâm lâu ngày ở đó cũng không tốt. Một vài trường phái đề nghị trụ tâm ở bụng dưới để theo dõi sự phồng xẹp của bụng và biết là hơi thở ra hay vào. Vô tình phương pháp này phù hợp với quy luật âm dương khiến cho hành giả phát triển được tiềm lực khi thực hành như vậy. Tuy nhiên, sự phồng xẹp của bụng chỉ có ở giai đoạn đầu. Lâu ngày khi tâm đã yên lắng thì hơi thở không còn mạnh đến nỗi làm bụng phồng xẹp rõ rệt nữa. Nếu duy trì sự phồng xẹp của bụng một cách cố ý thì làm trở ngại việc nhiếp tâm. Một đề xuất hợp lý kết hợp những ưu điểm trên là trụ tâm nhẹ nhàng tại một điểm Đan điền để theo dõi hơi thở ra vào. Trú tâm như vậy không lệ thuộc vào sự phồng xẹp của bụng. Tuy nhiên, một khó khăn sẽ xảy ra với người chưa thể vừa biết rõ toàn thân nhuần nhuyễn lại vừa để ý một

điểm nhỏ ở Đan điền. Hơn nữa, ban đầu hơi thở dường như chưa thông đến bụng nên để tâm dưới bụng giống như chẳng dính gì đến hơi thở. Nhưng nếu chịu khó một thời gian thì những khó khăn trên sẽ hết, hành giả có thể vừa biết toàn thân, vừa để ý một điểm Đan điền, vừa theo dõi hơi thở ra vào rõ ràng không lầm lẫn. Khi an trú tâm ở Đan điền để theo dõi thở ra vào, thỉnh thoảng vọng tưởng vẫn khởi lên. Nếu vọng tưởng còn quá mạnh, tâm ta sẽ bị thất niệm quên mất việc theo dõi hơi thở. Nếu vọng tưởng không mạnh, ta dễ nhớ được hơi thở hơn. Nguyên nhân của vọng tưởng mạnh hay yếu là một bí mật của Nhân quả. Đây chính là lúc mà vai trò của phước được đề cao. Người đủ phước sẽ dễ nhiếp tâm hơn người ít phước. Chính vì vậy mà Phật đã sắp đặt chánh nghiệp (làm phước) trước chánh niệm và chánh định (Bát Chánh Đạo). Nếu cảm thấy việc nhiếp tâm không dễ dàng, chúng ta phải siêng năng gây tạo công đức suốt cả đời còn lại, đừng bướng bỉnh bỏ hết để chăm lo nhiếp tâm hoài sẽ mất cả chì lẫn chài, nghĩa là vừa không được kết quả thiền định, vừa không có phước. Chừng nào trong khi bận rộn làm các việc công đức mà vẫn nhiếp tâm dễ dàng mỗi khi ngồi thiền tức là công đức đã bắt

đầu có. Kế đến, hơi thở vào dài, ta biết hơi thở dài; hơi thở vào ngắn, ta biết hơi thở ngắn. Hầu hết người tu tập pháp môn hơi thở hay bị một sai lầm nghiêm trọng là ráng thở dài hơn bình thường, nghĩa là luôn can thiệp vào hơi thở. Ở đây Phật dạy ta phải biết rõ, nhưng không được can thiệp vào hơi thở. Đây là một trung đạo khéo léo. Hành giả tỉnh táo thụ động quan sát hơi thở ra vào rõ ràng nhưng không can thiệp, không cố

ý điều khiển hơi thở. Chắc chắn hơi thở sẽ không đều đặn suốt thời gian ngồi thiền. Những vọng động bí mật của nội tâm sâu kín sẽ chi phối vào hơi thở khiến cho hơi thở khi mạnh khi yếu, khi dài khi ngắn khác nhau. Khi nội tâm yên tĩnh, hơi thở êm dịu và dài hơn; khi nội tâm có xung động, dù âm thầm, hơi thở sẽ mạnh và ngắn hơn. Ta chỉ việc theo dõi và ghi nhận sự biến chuyển như thế chứ không can thiệp điều chỉnh cho hơi thở trở nên đều đặn như ý mình muốn. Đây là một đặc tính khác lạ của Thiền đạo Phật so với các loại Thiền hay Khí công khác. Khi thực hành đúng theo lời Phật dạy như thế, ta sẽ thấy tâm trầm tĩnh từ trong sâu thẳm. Còn việc can thiệp điều khiển hơi thở theo ý mình có thể khiến tâm

có vẻ như nhanh chóng tắt vọng tưởng, nhưng trong sâu thẳm lại bị khuấy động. Những hơi thở căn bản để tu tập thiền định được kể thêm như sau: Biết rõ toàn thân khi thở vào; biết rõ toàn thân khi thở ra. Hơi thở này nhắc chúng ta không được quên biết rõ khắp thân. Và suốt đời chúng ta không bao giờ được quên công phu biết rõ toàn thân này. Khi chứng được từng mức thiền, chúng ta cũng chỉ dựa vào trạng thái của thân để đánh giá chứ không đi đâu xa. Biết thân là vô thường khi thở vào; biết thân là vô thường khi thở ra. Hơi thở này giúp chúng ta hết chấp thân dần dần. Chấp thân là cái chấp căn bản và rất là khủng khiếp. Chấp ngã sâu kín cũng được hỗ trợ bởi chấp thân. Phá được chấp thân làm tâm ta nhẹ nhàng bớt phiền não rất nhiều. Tuy nhiên để hiểu thế nào là thân vô thường, trước đó chúng ta phải phân tích theo như Phật dạy trong bài kinh Niệm Thân. Chúng ta phải thấy sự biến đổi của thân từ khi trẻ đến già, từ già đến chết, từ chết đến tan hoại hoàn toàn, kể cả xương cũng tan thành tro bụi bay theo gió. Nguyện lòng thương yêu chúng sinh khi thở vào; nguyện lòng thương yêu chúng sinh khi thở ra. Hơi thở này có công năng diệt trừ vọng

tưởng rất tốt những khi vọng tưởng quá mạnh hay làm ta Thất niệm. Chính cái phước của tâm Từ bi giúp cho ta tỉnh giác hơn và thoát ra vọng tưởng. Biết tâm vẫn còn phiền động khi thở vào; biết tâm vẫn còn phiền động khi thở ra. Hơi thở này được áp dụng khi tâm ta đã yên lắng. Thật ra khi tâm yên lắng thì chẳng cần mất công khởi ý nhắc nhở phiền phức. Chỉ vì khi tâm yên lắng, ta hay âm thầm tự khen mình để làm thành sự kiêu mạn tự hào bí mật vô cùng nguy hiểm nên Hơi thở này giúp ta ngăn chận ý niệm kiêu mạn tự hào. Dù cho tâm có tạm thời yên lắng, những phiền não, xao động, chấp trước... vẫn chưa nhúc nhích chút nào. Vọng tưởng vẫn có thể dấy động trở lại, phiền não vẫn có thể bất ngờ xuất hiện trở lại. Vì vậy sự cảnh giác, không chủ quan là cần thiết và là công đức. Mới ban đầu ta chỉ vừa thở vừa biết thân. Lâu ngày tự nhiên biết rõ thêm nội tâm dù không cố ý. Lúc đó, ta vừa biết hơi thở, vừa biết toàn thân, vừa biết nội tâm. Cùng một lúc biết cả ba điều mà vẫn nhẹ nhàng thoải mái.

Thiền học 11

CHÁNH NIỆM

1. Định nghĩa

Chánh niệm là chi phần thứ bảy trong Bát Chánh Đạo, có hai nghĩa. Thứ nhất là sự thực hành một pháp môn tu tập thiền định so với các Chánh đạo trước chỉ là tu tập các công

hạnh của thân khẩu ý. Khi tu đến Chánh Niệm, đệ tử Phật phải bắt tay vào thực hành một phương pháp thiền định rõ rệt và quyết tâm. Nếu chưa biết tọa thiền thì ta chưa tu tập được bước thứ bảy của Bát Chánh đạo. Vì là bước thứ bảy nên những giai đoạn trước đều là nền tảng quan trọng. Tuy nhiên, nếu chỉ tu sáu giai đoạn trước mà không tiến thêm tu tập Chánh Niệm thì ta chưa thực hiện đầy đủ sự tu hành trong đạo Phật. Còn phương pháp dụng công nhiếp tâm cho thiền định thì Phật cũng đã linh động dạy rất nhiều cách thức, và sau này các đại sư cũng chế tác thêm. Bây giờ thì chúng ta phải khảo sát mọi vấn đề liên quan đến Thiền để biết chọn lựa pháp môn hợp lý nhất cho bản thân mình và cho nhiều người khác. Những kiến thức về khoa học, y học, khí công, Âm Dương, cũng giúp chúng ta trong việc phân tích các pháp môn tu tập.

Thứ hai, Chánh Niệm là trạng thái của Tâm đã có kết quả tâm linh, mà biểu hiện rõ nhất là không bao giờ quên mất sự dụng công tu tập. Vọng tưởng có thể còn, nhưng không đủ sức làm tâm xao lãng. Khi đã đạt được Chánh Niệm, tâm hành giả thường xuyên rỗng rang sáng suốt, và ít vọng tưởng. Vọng tưởng manh nha muốn khởi thì đã bị phát hiện và tự diệt trừ. Chúng ta có thể nói Chánh Niệm chính là tâm không xao lãng khi an trú trong pháp môn tu tập.

1. Những nguyên nhân làm tâm bị xao lãng (distract) Tâm bị xao lãng có nghĩa là tâm không thể giữ gìn sự dụng công liên tục thường xuyên. Khi vọng tưởng khởi lên là lập tức một màn đen cũng nhanh chóng che tâm, và cũng ngay lúc đó, tâm bị trôi theo vọng tưởng để lang thang vào các vấn đề vẩn vơ. Do đó, pháp môn mà hành giả đang áp dụng cũng biến mất. Ví dụ, đang theo dõi hơi thở, vọng tưởng khởi lên, hành giả quên hơi thở, hoặc còn theo dõi nhưng không chăm chú nữa vì bận chú ý vào những vấn đề của vọng tưởng. Vọng tưởng làm tâm bị xao lãng là nỗi đau khổ ghê gớm của người tu thiền. Nhiều người trở nên chán nản rồi bỏ cuộc, và một khi đã bỏ thiền

tập thì đường giải thoát đã đóng lại. Nhiều người cố gắng suốt cả đời nhưng cũng loay hoay khi được khi mất chứ không thể tránh được sự xao lãng dứt khoát mãi mãi. Tâm không xao lãng, có chánh niệm, khiến ta phấn khởi tin tưởng đi tới. Còn tâm xao lãng dễ làm ta nản chí. Tuy nhiên, nếu không quyết chí tu tập thiền định thì sự giải thoát là vô vọng. Ta phải xác định lập trường là dù khó khăn cách mấy vẫn quyết lòng theo đuổi. Khi Chánh niệm đã xuất hiện thì có thể vọng tưởng còn khởi nhưng tâm vẫn không bị xao lãng, vẫn giữ được pháp môn đang thực hành, vẫn không bị dẫn theo các vấn đề của vọng tưởng, và đặc biệt là nhanh chóng diệt trừ vọng tưởng. Khi Chánh niệm chưa xuất hiện, tâm dường như bị u tối, vọng tưởng có sức mạnh lôi kéo sự chú ý của tâm đi theo những vấn đề của nó. Ở đây xuất hiện một khái niệm quan trọng là sự chú ý. Nếu sự chú ý luôn luôn ở lại với pháp môn. Có nghĩa là Chánh niệm có mặt. Nếu sự chú ý rời khỏi pháp môn để hướng theo vọng tưởng thì Chánh niệm biến mất, là bị thất niệm, là bị xao lãng. Khi dụng công, ta luôn cố gắng chú ý vào Hơi thở, vào pháp môn đã chọn, nhưng một động cơ

bí mật có sức mạnh kéo tâm ta trôi theo vọng tưởng. Động cơ bí mật đó chính là nghiệp. Nghiệp là một yếu tố quan trọng hàng đầu trong việc nhiếp tâm của Thiền định. Chính Nghiệp đã điều khiển hầu hết sự pháp triển của Thiền định. Ta nhiếp tâm

dễ hay khó đều do Nghiệp quyết định. Thậm chí ta có duyên gặp đường lối chân chính hay sai lầm cũng do Nghiệp. Tâm ta hay bị xao lãng hay ít bị xao lãng cũng là do Nghiệp. Thậm chí sự tinh tấn của ta cũng có bàn tay của Nghiệp. Thiện Nghiệp là động cơ chủ yếu dẫn ta vào định. Ác Nghiệp là rào cản chính ngăn ta nhiếp tâm, khiến ta xao lãng. Vì vậy, người tu phải huân tập thiện nghiệp suốt cả đời. Những thiện nghiệp chính có thể được liệt kê như sau: - Tâm lý rất đạo đức. Tu dưỡng đạo đức cho nội tâm bao gồm nhiều đề tài (xin xem Tâm Lý Đạo Đức). - Giúp mọi người an vui hạnh phúc. Điều này khiến ta được kết quả dễ có an vui trong tâm. - Tôn kính Phật và chư Thánh. Nhân quả quy định rằng ta kính trọng những vị thánh thì ta sẽ dần dần đạt được những tính chất của vị thánh đó. - Giúp mọi người hiểu biết đạo lý. Điều này khiến tâm ta an trụ trong chánh pháp mãi mãi.

- Giúp mọi người cùng tu tập thiền định. Muốn người khác được điều gì, ta sẽ được điều đó. Khi ác nghiệp quá khứ đã được vơi nhẹ, khi thiện nghiệp hiện tại đã huân tập được nhiều, tự nhiên tâm ta trở nên trầm tĩnh, sáng suốt, dễ chú tâm theo hơi thở, ít bị vọng tưởng làm xao lãng. Rồi chỉ cần khéo léo tinh tấn nhẹ nhàng theo dõi hơi thở ra vào, tâm ta có thể nhanh chóng xuất hiện trạng thái Chánh niệm tỉnh giác. Người không biết gây tạo công đức, cứ loay hoay lo nhiếp tâm, có khi cả đời chưa đạt được trạng thái Chánh niệm tỉnh giác. Khi còn là học Tăng, học Ni, chúng ta phải vất vả cùng một lúc vừa học giáo lý, vừa tu tập thiền định, vừa công quả tạo phước. Đến khi nào công đức sung mãn, ta mới có thể nhập thất chuyên chú thiền định để tiến sâu vào các mức định. Nhưng cũng đã có nhiều người chưa cần nhập thất mà tâm đã khai mở chỉ vì phước đã đủ. Thời gian dành cho việc gây tạo công đức càng nhiều thì sau này thời gian dành cho việc dụng công thiền định càng đỡ phải tốn kém hơn. Một yếu tố làm tâm dễ xao lãng nữa là sự tham đắm thế gian. Khi ta ham muốn nhiều điều trong cuộc đời phiền động này thì đương nhiên tâm ta phải vận động suy nghĩ tính toán. Vì vậy, điều kiện để bớt xao lãng là phải không ham đắm thế

gian. Tuy nhiên, ở đây tồn tại một nghịch lý rất khó vượt qua, đó là, tâm trạng không tham đắm thế gian cũng rất gần với tâm trạng vô trách nhiệm với cuộc đời, và điều này khiến người tu trở nên thụ động, tiêu cực, kém phước. Muốn có phước, ta phải tận tụy với con người, với cuộc đời, nhưng cũng dễ bị tham đắm cuộc đời. Do đó ta phải khéo giữ cho mình cái Trung đạo là vừa tận tụy với cuộc đời, vừa thản nhiên không tham đắm cuộc đời. Nhiều bài kinh Phật cũng hay khuyến cáo người tu về tính tạm bợ hư ảo của cuộc đời để chúng ta đừng tham đắm thế gian, nhưng rất nhiều bài kinh khác cũng nhắc nhở chúng ta về tấm lòng từ bi thương yêu tất cả chúng sinh. Đó là Trung đạo chân chính nhất. Lệch qua một bên, chúng ta vĩnh viễn không thể giải thoát. Một yếu tố tiếp theo làm tâm dễ xao lãng là bệnh lý ở thần kinh não. Khi cuống não bị suy yếu, vỏ não lập tức trở nên hưng phấn sôi động và tư tưởng tự động tuôn trào không cách gì kiểm soát được. Bị bệnh này, hành giả không thể chuyên chú tập trung vào pháp môn tu tập được vì vọng tưởng rất mạnh, cuốn sự chú ý trôi theo hết vấn đề này sang vấn đề khác. Người ta cũng gọi đây là bệnh trầm cảm, suy nhược thần kinh... muốn chữa bệnh này, hành

giả phải vừa uống thuốc bổ chân âm, vừa luyện tập khí công tích lũy nội lực ở đan điền, vừa lạy Phật sám hối, vừa gây tạo công đức rất nhiều. Ngược lại, ai có cuống não mạnh thì vỏ não rất yên lắng, dễ thành tựu Chánh niệm tỉnh giác. Phương pháp biết rõ toàn thân (cảm giác toàn thân khi thở vào thở ra, Nikaya) của Phật dạy cũng giúp củng cố Chân âm rất tốt. Phương pháp an trú tâm tại một điểm ở Đan điền cũng giúp phát triển Chân âm; tuy nhiên phải biết kết hợp giữa thấy thân là vô thường hư ảo với phép an trú tại một điểm ở Đan điền. Những tư tưởng thấp hèn, ích kỷ, kiêu mạn, hơn thua, oán hận, dục vọng... làm cho thùy trán bị mờ tối và tâm dễ bị xao lãng. Ngược lại, khi Chánh niệm tỉnh giác xuất hiện, thùy trán trở nên rỗng sáng, máu lưu thông đầy đủ vào các mạch máu não, cảm giác sảng khoái xuất hiện. Tuy nhiên, hành giả không được an trú tâm nơi trán khiến cho hao mất Âm lực và não bị căng thẳng. Một vài trường phái chủ trương an trú tâm trước trán hoặc đỉnh đầu là do không quan tâm đến cấu tạo khí lực của cơ thể. Những tư tưởng thánh thiện như vị tha, khiêm hạ, nhường nhịn, độ lượng, trì giới... giúp cho thùy trán rỗng sáng hơn. Vì vậy, người tu thiền phải biết thực hành Chánh Tư duy là huân tập

những tư tưởng tốt lành, phải đối diện với nghịch cảnh để thử thách đạo đức, phải nhận lấy trách nhiệm với chúng sinh để phát triển từ bi. Phải nghiêm khắc sám hối mỗi khi tâm còn xuất hiện những tư tưởng bất thiện.

2. Giá trị của Chánh Niệm

Khi tâm hành giả trở nên sáng tỏ, vọng tưởng bớt khởi, hoặc vọng tưởng manh nha là bị phát hiện từ trong sâu kín liền, không còn bị xao lãng ra khỏi pháp môn tu tập nữa, lúc đó, hành giả thật sự thành tựu Chánh Niệm tỉnh giác. Đó là một trạng thái mới của tâm, khác nhiều so với nội tâm loạn động trước kia. Chính nhờ kết quả ban đầu này mà chúng ta cảm thấy phấn khởi tin tưởng để tiến bước trên đường tu tập. Tuy nhiên nếu không được răn nhắc, chúng ta có thể xuất hiện một số suy nghĩ sai lầm đưa đến đổ vỡ về sau. Những suy nghĩ sai lầm có thể là vội vã tự cho mình đã chứng ngộ, đã giác ngộ, đã ngộ đạo, kiến tánh. Có người cho rằng trạng thái Chánh niệm đó chính là Phật tánh Chân tâm siêu việt phi thường. Vì vội vã đề cao mình quá đáng nên chúng ta có thể bị tổn phước nặng nề để rồi bị quả báo thê thảm về sau.

Một suy nghĩ sai lầm khác là không biết quý trọng kết quả Chánh niệm đã đạt được, không biết sử dụng Chánh niệm cho sự tu hành sắp tới. Chánh niệm có công năng giúp ta dễ biết rõ lỗi lầm và vọng tưởng trong tâm. Ta phải tận dụng tính chất đặc biệt này của Chánh niệm để kiểm soát lỗi lầm và vọng tưởng. Lúc nào ta cũng phải giữ gìn sự tỉnh giác rỗng rang đó để nhanh chóng phát hiện vô số lỗi lầm và vọng tưởng thầm kín vẫn đang tiếp tục dấy khởi. Khi đang tỉnh giác, ta phải tự nhắc thầm rằng "nội tâm vẫn còn nhiều phiền động" mặc dù có thể ta không thấy được hết những phiền động đó ra sao. Lúc ngồi thiền theo dõi hơi thở, ta tác ý nhẹ nhàng "thở vào biết tâm còn phiền động; thở ra biết tâm còn phiền động". Nhiều người thấy tâm bớt vọng tưởng đã tưởng lầm rằng tâm đã thanh tịnh. Thật ra vọng tưởng bí mật hơn ta tưởng. Một chút yên lắng bên ngoài chưa có đáng gì so với vô số vọng tưởng còn nguyên sức mạnh tiềm ẩn bên trong sâu kín. Chỉ cần ta thiếu công đức, thiếu cảnh giác là chúng sẽ trỗi dậy quật ngã

ta, còn tệ hơn hồi chưa biết tu. Vì Chánh niệm xuất hiện song song với sự khai mở của thùy trán nên hành giả luôn có cảm giác là có một cái gì trước mắt hiện tiền sáng tỏ. Phật cũng có dùng từ "an trú chánh niệm trước

mặt"; các thiền sư cũng hay nói "sờ sờ trước mắt" cũng chung một ý này. Tuy nhiên nếu ta chạy theo cái sáng sáng ở trước mắt thì lại sẽ hư mất công phu. Điểm quan trọng ở đây là, mặc dù Chánh niệm tạo ra cảm giác sáng rõ trước mắt, nhưng ta phải để ý khắp toàn thân, để ý ở một điểm Đan điền, để ý ở vùng não phía sau để kiểm soát ý niệm vi tế. Chánh niệm sẽ giúp ta không quên pháp môn đang được sử dụng, giúp ta nhanh chóng phát hiện lỗi lầm và vọng tưởng mới manh nha.

Câu hỏi: Hãy phân tích sự xao lãng của mình để tìm xem nguyên nhân từ đâu.

Thiền học 12

NĂM TRIỀN CÁI

1. Định nghĩa

Năm Triền Cái là năm lớp ngăn che trong tâm khiến ta không thể nhập định được, và được liệt kê như sau: - Tham dục – Sân hận - Hôn trầm - Trạo cử -

Hoang mang (Nghi). Theo tiêu chuẩn được quy định bởi đức Phật, sau khi chứng được Chánh niện tỉnh giác một thời gian, hành giả sẽ diệt trừ được Năm Triền cái để chuẩn bị chứng nhập Sơ thiền. Đây là một giai đoạn không thể thiếu, và cũng là thước đo chính xác cho công phu tu hành của chúng ta. Nếu ta thành tựu được những trạng thái đặc biệt của tâm linh, nhưng kiểm lại thấy mình vẫn chưa hết Năm Triền cái thì biết ngay những trạng thái lạ đó chưa phải là sự tiến bộ đúng hướng của Thiền định Phật giáo; có khi chúng chỉ là những ảo giác tạm thời. Phá trừ được Năm Triền cái vừa thuộc về lĩnh vực Đạo đức (Tham dục, sân hận), vừa thuộc về Trí tuệ (Hoang mang), vừa thuộc về năng lực (hôn trầm, trạo cử).

Tham dục Có hai nghĩa, một là tham lam muốn nhiều vật chất tài sản cho mình, hai là ái dục. Đây là hai triền cái (ở phương diện khác còn gọi là Kiết sử) căn bản của chúng sinh. Triền cái này không đơn giản chỉ là những ham muốn thoáng qua khi có khi không, mà thật sự là một cấu trúc bền vững nằm ngăn chận trong tâm khiến ta luôn bị xao động bất an.

Trong đời sống bình thường, có khi ta cũng không khởi lên tham muốn, nhưng không có nghĩa là hết tham muốn bởi vì triền cái Tham dục vẫn còn nguyên bên trong. Triền cái này vô hình, khó thấy, chỉ khi gặp duyên kích động liền tuôn trào xúi giục ta làm những điều không chính đáng. Khi Triền cái này tồn tại, ta sẽ động tâm khi trông thấy tiền bạc, xe cộ, nhà cửa sang trọng; ta sẽ động tâm khi trông thấy người khác phái xinh đẹp. Thậm chí khi không trông thấy những điều đó, ta vẫn có thể tự tưởng tượng để thèm khát ước ao. Ngược lại, khi triền cái Tham dục được phá trừ, ta có niềm vui Thiền định tự thân, tự nhiên cảm thấy nhẹ nhàng thanh thản, không bận tâm ham muốn những điều vật chất hay sắc dục nữa. Lúc đó, ta sẽ cảm thấy buồn cười về những ham muốn tầm thường trước đây, vì nó vô nghĩa, thấp hèn. Khi chưa phá trừ được triền cái

tham dục, ta cứ cho rằng vật chất hay sắc tính là vui thú. Đến khi phá được, ta mới thấy nó trơ trẽn và ràng buộc. Tuy nhiên, nói như vậy không có nghĩa là chỉ bởi Thiền định mà ta có thể vượt qua Tham dục. Thiền định chỉ là nhân duyên cuối cùng. Trước đó là biết bao nhiêu công đức phải tích lũy, ý chí phải rèn luyện. Nhiều người chứng được Thiền

định nhưng vẫn không phá trừ được triền cái Tham dục bởi vì từ trước không hề có ý niệm từ bỏ Tham dục. Đôi khi Giới điều buộc người tu phải sống đời đạm bạc để phù hợp với đạo đức Vô tham. Tuy nhiên nếu người không khéo giữ gìn tâm hồn mình thì dù sống trong cảnh đạm bạc mà tâm tư vẫn thèm muốn ước mơ về cảnh đời sang trọng. Chỉ khi nào phá trừ được triền cái Tham dục, ta mới thật sự tự tại với vật chất và nhan sắc. Hiện nay phim ảnh đồi trụy tràn lan trong mọi ngõ ngách làm kích động dục tham của con người và gây nên biết bao tội lỗi, đổ vỡ, đau khổ cho xã hội. Những hình ảnh lõa lồ, tình dục bày hiện làm băng hoại tâm hồn tốt lành của trẻ. Ngay cả người tu, nếu không có một công phu tu tập vững chắc, cũng sẽ bị chao đảo nếu vô tình trông thấy trên sách báo hay pano quảng cáo có in hình người hở hang. Thế giới ngày nay đã trở nên dễ dãi cho mọi người tiếp cận với Tham dục, và do đó, đã tăng thêm rất nhiều cơ hội cho triền cái Tham dục phát triển một cách nguy hiểm. Người tu phải được trang bị nhiều gấp mấy chục lần ngày xưa về ý thức giữ gìn sự vô nhiễm. Những cách giáo dục về đạo đức vô nhiễm của chư Tổ không còn đủ cho một thế giới đầy dẫy sự nuông chìu tham dục như

bây giờ. Phải có thêm nhiều bước tiến về giáo dục đạo đức vô nhiễm cho người tu hôm nay. Ngày nào đó loài người phải mạnh mẽ chống lại loại văn hóa khêu gợi tham dục của con người. Tham dục là một bản năng, bản năng nguy hiểm, cần phải được kiểm soát, chứ không phải được nuông chìu. Tây phương đã sai lầm khi quan niệm rằng con người được tự do thỏa mãn tham dục. Văn hóa độc hại của Tây phương đã tràn lan và phá hoại thế giới này từng ngày. Thế giới đang cần những con người sáng suốt và dũng cảm biết đứng lên chống lại văn hóa bẩn thỉu kích động dục tham như thế. Riêng người Việt Nam ta có thể lực kém, hình vóc nhỏ nhắn, cần phải tiết kiệm năng lực cho công cuộc dựng đất nước, gia đình và tu dưỡng bản thân, lại cần hơn ai hết đời sống lành mạnh ít tham dục. Nhưng văn hóa đồi trụy đã đẩy quá nhiều người vào ăn chơi trác táng sa đọa và hoang phí năng lực. Đó cũng là một nguyên nhân làm sa sút kinh tế khiến đất nước không bao giờ bắt kịp nhân loại. Ít ai ngờ rằng muốn xây dựng kinh tế lại phải bắt đầu bằng việc xây dựng một nền văn hóa lành mạnh cho dân tộc trước đã.

Sân

Sân có nghĩa là nóng nảy bực bội, nặng hơn thì có nghĩa là thù hận. Sân hận có nguồn gốc sâu xa từ ích kỷ và ganh ghét. Tuy nhiên Sân hận cũng tự mình là một cấu trúc rất bền vững trong nội tâm nên rất khó được phá trừ. Ta không thể dùng ngôn ngữ để diễn tả trạng thái của Sân hận, chỉ biết đặt tên cho cái trạng thái làm ta căng thẳng, bất mãn, bực bội, hận thù, sôi động, khó chịu, tức tối... tên là như thế. Nói chung, tất cả tính chất kể trên của triền cái Sân hận đều ngược với tính chất của Giải thoát nên một người muốn tu tập giải thoát phải quyết tâm vượt qua Sân hận. Nếu ngày nào ta con khởi lên

sân hận thì phải tự biết mình còn dở kém, không được biện minh cho sân hận bằng bất cứ phương tiện nào, không được đổ thừa cho hoàn cảnh, cho sai lầm của người khác. Cũng có thể người khác đã phạm sai lầm và sai lầm của họ ảnh hưởng đến ta, nằm trong phạm vi trách nhiệm của ta, nên ta phải có thái độ. Nhưng thái độ của người đã phá trừ được triền cái Sân hận khác hẳn với thái độ của người chưa phá được. Người chưa phá trừ triền cái Sân hận sẽ tức giận và phản ứng gay gắt vì cảm thấy mình bị thiệt hại, tổn hại, xúc phạm. Sai lầm của người khác lại gây nên thiệt hại cho ta nên ta nóng giận. Sân hận có nguồn gốc từ Vị kỷ là vậy.

Còn người đã phá trừ được triền cái Sân hận cũng có khi im lặng trước sự sai lầm của người, cũng có khi có thái độ để bày tỏ quan điểm, nhưng hoàn toàn không vì khó chịu bởi thiệt hại quyền lợi, mà chỉ vì muốn người kia không được sai lầm tiếp tục. Hoặc im lặng, hoặc bày tỏ thái độ, tâm của người hết Sân cũng rất nhẹ nhàng, không gợn một chút xao động bực tức nào. Đây là điểm đánh giá rất rõ để biết ta còn Sân hận hay không. Nhưng cũng không phải đơn giản chỉ là do tu tập Thiền định mà ta phá trừ được triền cái Sân hận. Phải do từ nhiều năm tháng trước ta đã thuần thục một nội tâm không còn ghét bất cứ ai trên đời. Công phu dọn dẹp cái ghét này mới thật sự là tế nhị và khó khăn. Đây cũng là dấu hiệu của một đệ tử Phật chân chính. Có khi một Bồ tát nghịch hạnh thị hiện làm vua cầm binh đánh giặc, và dĩ nhiên phải giết giặc, nhưng lòng Ngài cũng không hề ghét ai, chỉ vì đại cuộc mà làm thôi. Cũng giống như một quan tòa khi tuyên án tử hình hay án tù cho một phạm nhân cũng chẳng bận tâm thương ghét, chỉ buộc phải răn đe hoặc ngăn chận tội lỗi của kẻ xấu. Bình thường thì đệ tử Phật phải không được ghét ai, phải dọn sạch cái ghét trong lòng mình. Chính nhờ công đức tu tập lâu ngày như thế mà sau

này khi vào Thiền định, ta sẽ có lúc phá trừ được triền cái Sân hận.

Hôn trầm Một trở ngại mà người tu thiền phải vất vả đối phó là buồn ngủ, hôn trầm. Thật ra giấc ngủ là một nhu cầu vô cùng quan trọng cho cơ thể. Thiếu ngủ, con người sẽ nhanh chóng suy sụp sức khỏe và tinh thần. Nếu hoàn toàn không được ngủ, con người có thể bị điên rồi chết. Trạng thái ngủ giúp cơ thể phục hồi năng lực, chữa những bệnh tiềm tàng, tái tạo chức năng não bộ. Bình thường con người phải ngủ đủ một số thời gian nhất định tùy theo thể trạng của mỗi người. Tuy nhiên, khi cần tỉnh táo để ngồi thiền và ngồi lâu thì sự đòi hỏi của giấc ngủ lại là một điều khó chịu. Khi trạng thái Chánh niệm tỉnh giác được kéo dài và tâm trở nên vắng lặng sâu xa, tự nhiên nhu cầu ngủ lúc đó biến mất. Hành giả an trú trong Chánh niệm tỉnh giác và không cảm thấy buồn ngủ dù thức rất khuya. Nhưng hành giả cũng không được lạm dụng khả năng thức dài lâu của mình, vẫn phải dành thời gian cho não bộ chìm vào giấc ngủ, vì ngay cả đức Phật cũng phải ngủ vài giờ trong đêm.

Có những thiền sư chống lại hôn trầm bằng cách lấy dùi đâm vào da thịt. Nhưng cũng có vị chỉ cần ngủ một chút cho khỏe là trở nên tỉnh táo để ngồi thiền tiếp tục. Dù thế nào, theo tiêu chuẩn của Phật đã vạch ra, bắt buộc một hành giả tu tập thiền định phải có khả năng an trú trong Chánh niệm để phá tan cảm giác buồn ngủ. Rồi đến khi ngủ lại an trú trong Chánh niệm để dỗ giấc ngủ. Nhiều vị có thể an trú thiền định và ngồi

suốt cả đêm là như vậy. Chúng ta không được gượng ép bắt chước vì sẽ làm hư hao cơ thể. Phải để cho Chánh niệm phá trừ xong triền cái Hôn trầm và tự nhiên có thể tỉnh táo thức lâu.

Trạo cử Trạo cử là tình trạng cơ thể không yên, không bất động. Nguyên nhân là do những xung động trong não bộ cứ thường xuyên truyền những tín hiệu xuống toàn thân, tứ chi khiến cho cơ thể cứ bị nhúc nhích khe khẽ. Cái nhúc nhích đó có khi không thể thấy bằng mắt thường. Bên ngoài mọi người nhìn vào vẫn tưởng là ta đang ngồi yên bất động, nhưng thật ra là ta vẫng đang lay động rất ít. Đến khi nào triền cái Trạo cử được phá trừ, những xung động thần kinh não yên lắng, bỗng

nhiên ta cảm giác toàn thân cứng ngắt bất động không thể nhúc nhích được nữa. Cảm giác này luôn đi đôi với trạng thái Chánh niệm rất sâu, tâm khá thanh tịnh và tỉnh táo. Tuyệt đối không được làm cho thân bất động bằng cách gồng toàn thân vì sẽ làm căng thẳng thần kinh não và biến thành bệnh lý. Cảm giác như không có thân, mất thân vẫn là chưa phá được triền cái Trạo cử vì khi hết trạo cử, thân lại có cảm giác cứng. Sau này khi nhập Sơ thiền, thân mới bắt đầu xuất hiện cảm giác mềm lỏng mà vẫn bất động.

Hoang mang Từ gốc gọi là Nghi. Khi chưa phá trừ được triền cái Nghi, hành giả dù có tinh tấn vẫn có chút hoang mang không biết mình đi có đúng đường chưa, không biết tu như vậy có kết quả không, ngồi thiền như vậy có lợi ích gì chăng. Đến khi chứng được Chánh niệm tỉnh giác, rồi tiến lên phá được triền cái Nghi, ngay lập tức cái cảm giác hoang mang tan biến, hành giả có một sức tự tin mãnh liệt về Phật Pháp, về đường lối tu tập nào giờ. Từ sự tự tin nơi mình, hành giả liền có niềm tin lớn lao vào đức Phật, Chánh Pháp của Phật và những vị Thánh Tăng chứng ngộ.

Nếu trước đó lý tưởng giác ngộ giải thoát chưa phải là tuyệt đối thì sau khi phá triền cái Nghi, hành giả sẽ đạt được lý tưởng gần như tuyệt đối. Trong nhiều bài kinh, đức Phật vẫn ca ngợi sự phá trừ được Năm Triền cái như là sự trút được gánh nặng, như thoát được nợ nần, như là ra khỏi rừng hoang... nghĩa là làm tâm hồn ta rất nhẹ nhàng thanh thản. Sau khi phá trừ được Năm Triền cái, hành giả chuẩn bị nhập được Sơ thiền. Do vậy ta biết rằng giá trị của bốn mức thiền rất là vĩ đại. Nhiều lý luận đã xem thường bốn mức thiền là do không hiểu hết vấn đề. Ai xem thường bốn mức thiền sẽ tổn phước rất nặng. Tuy nhiên, ta đừng nghĩ rằng một khi đã phá trừ được Năm Triền cái là đã bước vào địa vị bất thoái chuyển. Ta vẫn còn có thể bị tà kiến chưa hết nên có thể phạm sai lầm để gây tổn phước và bị thoái chuyển ở kiếp này hay kiếp sau.

Câu hỏi:Hãy đánh giá Năm Triền cái nơi chính mình.

Thiền học 13

NHỮNG CHƯỚNG NGẠI CỦA THIỀN

ĐỊNH

Trừ những bậc Bồ tát thị hiện, còn lại ai cũng phải gặp nhiều chướng ngại trên con đường tu tập Thiền định. Vì vậy ta phải hiểu rõ bản chất những chướng ngại đó để vững tâm vượt qua. Có những chướng ngại dễ được vượt qua, nhưng cũng có những

chướng ngại làm ta vất vả cả đời. Ta phải biết nghiệp của mình cũng như phải biết cơ cấu của từng chướng ngại để chuẩn bị tinh thần cho sự chiến đấu lâu dài. Đừng vì thấy chướng ngại rồi chán nản bỏ cuộc. Tu tập thiền định là chuyện của nhiều kiếp. Mỗi kiếp chuyên cần là một bước tiến đến gần sự Giác ngộ nếu ta giữ vững chí nguyện của mình.

1. Sự bất ổn của thân

Thân thể và não bộ có liên quan mật thiết thế nên khi thân chưa ổn định, còn bị trạo cử quá nhiều, ngồi kiết già chưa vững thì hành giả chưa thể nhiếp tâm an ổn được. Đây là chướng ngại thứ nhất của người tu thiền. Không phải đợi đến khi phá được triền cái Trạo cử thì ta mới có sự yên ổn của thân, mà chỉ cần ngồi quen một thời gian là thân trở nên ổn định. Phải tuân thủ những nguyên tắc căn bản của

công phu Điều thân như ngồi đúng tư thế, giữ thân mềm mại, buông lỏng, nhưng bất động không nhúc nhích. Đây là điểm Trung đạo ban đầu, không cho phép thân nhúc nhích nhưng cũng không được gồng cứng. Nguyên tắc căn bản này cực kỳ quan trọng, sẽ theo ta suốt cuộc đời tu hành, sẽ giúp ta phá trừ nhiều thiền bệnh, sẽ giúp ta vượt qua nhiều ảo ảnh trong thiền tập. Suốt đời ta phải luôn luôn dựa trên công phu Điều thân này để tiến bước, không bao giờ được rời khỏi công phu giữ thân đúng tư thế, mềm mại, bất động. Khi công phu Điều thân đã vững chắc, tự nhiên nội tâm sẽ hiện ra để ta thấy rõ và kiểm soát. Đây là điểm mấu chốt không thể khác. Nhiều phái thiền không lấy việc Điều thân làm công phu căn bản, chỉ đi thẳng vào tâm để kiểm soát tâm. Phương pháp như vậy không căn bản, và gây ra những hậu quả bất lợi về sau. Khi đi thẳng vào tâm để kiểm soát tâm như thế, có thể người này cũng nhiếp được tâm, hoặc chưa nhiếp được tâm, nhưng lâu dài về sau Âm lực bị tiêu hao khiến cho cuống não bị sưng lên và vỏ não lập tức sôi lên với vô số loạn tưởng. Còn khi bắt đầu bằng công phu Điều thân, giữ kỹ công phu Điều thân, kết hợp an trú tại một

điểm Đan điền, lâu dài tự nhiên cái biết trải khắp cả thân và tâm, thấy rõ nội tâm, thấy rõ vọng tưởng khi mới manh nha, và dễ dàng trừ diệt. Con đường căn bản này giúp cho hành giả phát triển thành quả tu tập càng về sau càng ổn định. Chướng ngại thứ nhất về sự bất ổn của thân phải được vượt qua bằng sự kiên trì quyết tâm của mỗi người, ráng giữ thân bất động và mềm mại, lâu ngày tự nhiên thân thể tạm yên để công phu tiến triển.

2. Vọng tưởng

Chướng ngại thứ hai, và cũng là chướng ngại chính của việc tu tập Thiền định chính là vọng tưởng. Có người nhiếp tâm dễ dàng, nhưng cũng có người nhiếp tâm rất vất vả. Đây là nhân duyên riêng, năng khiếu riêng của mỗi người, không ai giống ai. Nói đến Thiền định là nói đến mục tiêu nội tâm vắng lặng không còn vọng tưởng. Vì vậy dù chúng ta sử dụng nhiều phương tiện như thế nào, cũng phải có một điểm chủ yếu phải thành tựu, đó là hết vọng tưởng. Tuy nhiên nếu ta hấp tấp đi thẳng vào nội tâm, chỉ biết có việc diệt trừ vọng tưởng, tức là ta thiếu sự chuẩn bị cần thiết vững chắc phía

trước như tạo ra một Âm lực dồi dào, một thân thể an ổn, một Đạo đức thuần thục, một công đức sung mãn. Người khôn ngoan trí tuệ là người biết chuẩn bị những nền móng đầy đủ trước khi tiến tới mục tiêu chính. Và khi tâm đã đạt được sự vắng lặng cũng không phải là hết việc. Đó chỉ là khởi đầu cho một quá trình Thiền định thật sự sắp tới. Đức Phật đã dạy rất nhiều phương pháp nhiếp tâm diệt trừ vọng tưởng theo nhiều căn cơ khác nhau, và tất cả những phương pháp đó đều nhất quán xuyên suốt. Sau này nhiều bậc đại sư cũng lập thêm ra những pháp môn khác để giúp nhiếp tâm, nhưng cũng góp phần làm đạo Phật bị phân hóa. Ngày nay chúng ta cần tìm lại pháp môn của chính đức Phật truyền dạy để được lợi ích lớn lao và có căn bản vững chắc, cũng như giúp tìm lại sự chung đồng đoàn kết cho đạo Phật. Thường thì những pháp môn sau Phật hay được ca tụng là siêu việt, thậm chí còn hay hơn cả Phật, ví dụ như thành ngữ siêu Phật vượt Tổ là một minh chứng. Chúng ta dễ tìm gặp những người tu hành trong đạo Phật đang thực hành một pháp môn của một đại sư tổ sư nào đó, với thái độ cũng cuồng tín tin chết tin sống. Họ không có cơ duyên gặp được sự truyền dạy một pháp môn chính thống của Phật.

Nếu họ may mắn có kết quả thì chỉ góp phần làm cho đạo Phật bị biến thái nhanh hơn. Là một Tăng sĩ có trách nhiệm với Phật Pháp, ta phải cương quyết lấy pháp môn chính thống của Phật làm chỗ dựa, làm tiêu chuẩn. Ta cũng phải biết khuyên mọi người lấy pháp môn tu hành chính thống của Phật để làm chỗ chung đồng cho đạo Phật. Từ từ đạo Phật phải được đưa trở về một giềng mối để có được đoàn kết hòa hợp như ngày xưa. Khi ta thực hành đúng theo đường lối căn bản của Phật dạy, với nền tảng công đức, Đạo đức, Khí công, Điều thân, dần dần tâm ta sẽ yên lắng. Thời gian để tâm đi vào yên lắng tùy thuộc vào căn cơ nhân duyên của mỗi người. Có người vài năm, có người vài chục năm. Khi vọng tưởng đã yên lắng, đó là lúc ta vượt qua được chướng ngại thứ hai.

3. Ảo giác

Chướng ngại thứ ba sẽ xuất hiện khi ta đã bớt vọng tưởng, tâm đã bắt đầu yên lắng, đó là những ảo giác, ảo ảnh, linh ảnh… kỳ lạ. Thật vậy, khi tâm đã yên lắng, ta sẽ phải đối diện với những điều mà trong cuộc sống không hề có. Đây lại là một thử thách lớn cho hành giả

vì chúng ta không hề được nghe nói đến những điều lạ lùng này. Có người thấy ánh sáng nhiều màu chiếu lòa trước mặt; có người thấy thân mình như ngồi giữa hư không; có người thấy cảnh giới cõi trời hiện ra; có người thấy mùi thơm ngạt ngào tỏa khắp phòng; có người thấy nghe vang giữa không trung những lời giảng Phật Pháp rất độc đáo; có người thấy Bồ tát đến ban phép lành; có người thấy hoa sen mọc đầy ao nước trong xanh đẹp đẽ; có người nghe tiếng nổ lớn trong đầu, hoặc tiếng nổ lụp bụp bên tai; có người thấy như đang có nhiều vị ở đâu đến cùng đang ngồi thiền chung với mình; có người thấy thân mình nóng ran hoặc mát lạnh; có người nghe tiếng nhạc trời vang vang; có người thấy thân mình trở nên trong suốt… Tất cả những ảo giác như thế có thể đến từ nguyên nhân bên ngoài, hoặc nguyên nhân bên trong. Nguyên nhân bên ngoài là có thể những vong linh, thần linh, chư thiên tìm đến khi thấy hành giả có sự tiến bộ.

Những ma chướng cũng từ đó trỗi dậy. Ta rất dễ khởi lên tự hào kiêu mạn khi thấy những thắng cảnh hiện ra, rồi công đức bị tổn giảm, và thế là công phu sẽ bị lui sụt. Nguyên nhân bên trong là chính Hành ấm của ta

đã sáng tạo, chế tác ra những linh ảnh đó chứ không ai khác. Có khi ta thấy hiện ra cả một đoạn đối thoại lưu loát giữa các vị thiên tử về đạo lý, nhưng thật ra chính Hành ấm của ta đã dựng nên tất cả. Hành ấm ta rất vi tế nhỏ nhiệm nên khó được nhận biết. Hành ấm tạo ra ảo ảnh mà ta cứ tưởng ảo ảnh đến từ bên ngoài rồi cho rằng mình đã cao siêu xuất chúng. Cuối cùng thì tâm kiêu mạn sẽ phá hoại tất cả công trình tu tập từ trước đến giờ. Ta phải xác định rằng tất cả những ảo giác, ảo ảnh, linh ảnh đó đều do tâm ta còn phiền động từ trong vi tế, dù cho nhìn sơ sài bên ngoài thì vọng tưởng đã yên lắng. Vì tâm ta còn phiền động nên tác nhân bên ngoài mới tìm đến. Vì tâm ta còn phiền động nên hành ấm mới bí mật dàn dựng đủ thứ chuyện. Những ảo ảnh, ảo giác đó có một sự gọi mời rất nguy hiểm, đó là khiến cho ta tò mò. Ta sẽ cảm thấy lạ lùng và tò mò theo dõi những ảo giác đó sẽ diễn tiến tiếp tục như thế nào. Không ngờ khi tò mò như thế, ta đã rơi vào bẫy của ma. Khi tò mò như thế, vô tình ta đã tiếp thêm năng lực nuôi dưỡng cho những ảo ảnh đó được tồn tại phát triển. Khi những ảo ảnh đó phát triển rồi thì nội tâm ta đã bị ảo giác chiếm ngự làm chủ, ta không còn làm chủ được tâm hồn mình nữa. Từ

đây cho đến ngày bị điên thật sự cũng không còn xa. Vì vậy, biết được như thế, ta phải nguyện lòng là hễ bất cứ một ảo giác nào xuất hiện là ta phải diệt trừ tức khắc, không tò mò nuôi dưỡng thêm một giây nào. Chính sự dứt khoát chối bỏ ảo giác, diệt trừ ảo giác là bản lĩnh của người tu thiền, và khiến cho ảo giác không tồn tại tiếp tục. Sau đó tâm ta mới yên ổn để tiếp tục vào sâu thiền định. Sau nhiều lần dứt khoát với ảo giác như thế, ta sẽ vượt qua chướng ngại thứ ba này, và chuẩn bị đối mặt với chướng ngại thứ tư.

4. Thần thông diệu dụng

Thần thông diệu dụng là chướng ngại thứ tư của người tu thiền sau khi hành giả đã vượt qua những ảo giác. Đây là chướng ngại khó vượt qua nhất vì nó quá sức diệu kỳ vĩ đại. Khi tu đến mức độ thành tựu được Thần thông diệu dụng có nghĩa là hành giả đã đạt đến cảnh giới rất cao nên vô cùng tự tin nơi công phu của mình. Lúc này hành giả dường như không còn nghe lời ai nữa vì khó có ai bằng mình. Nếu hành giả không chuẩn bị trước tinh thần để xử lý khi thành tựu diệu dụng thì hành giả sẽ bị phá

hoại tất cả bởi chính diệu dụng của mình. Thật ra các bậc Alahán cũng có đại thần thông đại diệu dụng mà Phật gọi là tam minh lục thông, nhưng thần thông của Alahán không gây tổn hại vì các ngài đã vượt qua chấp ngã. Còn chướng ngại thần thông mà chúng ta nói ở đây là loại thần thông xuất hiện khi tâm đã an định khá sâu nhưng chưa tan hết chấp ngã. Có khi hành giả biết tâm của người khác rõ ràng mỗi khi họ khởi ý nghĩ bất chợt nào khi họ đứng gần mình. Thậm chí dù ở xa, hành giả vẫn có thể biết được phần nào tâm trạng của đối tượng đó. Có khi hành giả biết rõ cuộc đời quá khứ của ai đó khi nhìn họ, và cũng lần lượt biết luôn tương lai của người đó luôn. Có khi

hành giả xuất hiện thần lực cuồn cuộn trong cơ thể đến nổi có thể nhảy rất cao hoặc đánh ra chưởng rất mạnh. Có khi hành giả có thể đặt tay vào người khác, hoặc để tay cách xa mà vẫn truyền lực chữa bệnh cho họ. Có khi hành giả ngồi thiền mà hào quang chiếu sáng rực cả khu vực chung quanh. Có khi hành giả khai mở thần nhãn để thấy rõ người cõi siêu hình như các vong linh, các thiên thần, và có thể tiếp xúc truyền thông với họ. Có khi hành giả vận nhãn lực nhìn xuyên trong bóng tối và thấy rõ mọi thứ.

Có khi hành giả có thể can thiệp vào số phận của người khác khi biết trước nghiệp duyên của họ bằng cách nhờ vả thần thánh giúp hộ và kêu người đó tự thân làm phước để giải nghiệp. Rất nhiều, rất nhiều loại thần thông xuất hiện khi hành giả đạt được sự an định thẳm sâu. Lúc này hành giả sẽ được mọi người tôn xưng như thần thánh, như Phật sống. Người tu đến như vậy cũng rất là vĩ đại. Tuy nhiên chính vì Bản ngã chưa hết nên cái vinh quang cũng chính là cái tai họa. Vinh quang sẽ làm Bản ngã tăng trưởng; Bản ngã tăng trưởng lại làm tan vỡ công đức; công đức tan vỡ sẽ kéo theo sự thoái chuyển của kết quả tu tập. Đó là lý do tại sao nhiều vị tu đến mức có thần thông rồi lại thoái chuyển đến độ tệ hại không ngờ. Hoặc có vị kiếp này có thần thông nhưng kiếp sau lại trở thành người tầm thường, chỉ còn lại tâm mến đạo, còn lại cái chủ quan tự tin quá sức không bao giờ chịu nghe lời khuyên bảo của ai. Vì vậy, khi bắt đầu thực hành Thiền định, ta phải hiểu cặn kẽ về những chướng ngại trên con đường Thiền, và một trong những chướng ngại đó chính là Thần thông Diệu dụng. Hiểu như vậy, khi ta thấy mình có năng lực thần thông, ta sẽ quyết tâm bỏ qua, không quan tâm, không sử dụng, không khoe khoang, không vui mừng tự

hào. Quyết tâm bỏ qua thần thông là một điều phi thường vì không dễ dàng chút nào. Giữa một thế gian tầm thường mà ta là một siêu nhân thì khó ai mà im lặng kín đáo khiêm tốn được. Phải là người có thiện căn chứng ngộ vô biên mới có thể xem Thần thông như không được. Hầu hết ai cũng "chết" ngang chỗ thần thông này. Trước khi bắt đầu thực hành Thiền định, ta phải lễ Phật phát nguyện rằng sau này nếu có thần thông, xin cho con biết xem như không để giữ được tâm khiêm hạ tận cùng. Phải phát nguyện dần dần vì tới khi đó thì phát nguyện không kịp nữa. Ảo giác thì ta có thể vượt qua được, trừ diệt được; còn thần thông thì sẽ bám theo ta cho tới ngày giải thoát viên mãn. Chỉ cần một giây phút nhẹ lòng khởi lên tự hào vì có thần thông là lập tức đường giải thoát của ta bị ngăn ngại. Đây là thử thách dai dẳng nhất, lì lợm nhất mà cũng hấp dẫn nhất. Nếu ta không có trí tuệ và đại nguyện sâu dày thì không ai chịu nỗi thử thách lâu dài như vậy. Những ai có thể vững vàng giữ được tâm khiêm hạ, không quan tâm tới năng lực thần thông thì xem như có thể ổn định để đi tiếp con đường giải thoát với một chướng ngại cuối cùng.

5. Chấp ngã

Chấp ngã là hàng rào cuối cùng ngăn cản sự giải thoát. Thật ra ta phải nói vô minh là rào cản cuối cùng, là chướng ngại cuối cùng, là kiết sử cuối cùng mới đúng, nhưng vì vô minh và Bản ngã là một bản chất dù có hai tên gọi, hai sắc thái. Thế nên ta nói Chấp ngã là rào cản cuối cùng cũng không sai. Chấp ngã là cái gì vô hình vô tướng, sâu thẳm, tuy có mà chẳng ai nhìn thấy được. Ngay cả những bậc chứng ngộ có thần thông diệu

dụng rồi vẫn chẳng thấy bóng dáng Bản ngã ở đâu dù Bản ngã chưa hết. Nếu ai may mắn được chân sư thiện hữu cảnh báo nhắc nhở thì không dám coi thường lơ đễnh vì biết Bản ngã vẫn đang tồn tại và sẵn sàng phá hoại tiến trình tu tập mà ta đã dày công vun đắp từ nhiều kiếp. Còn nếu ai không may mắn, không được chân sư thiện hữu nhắc nhở cảnh báo thì sẽ chủ quan cho rằng mình đã thành tựu siêu xuất thế gian khi thấy tâm mình cực kỳ thanh tịnh, thần thông mình đã tràn đầy. Chúng ta ra đời không gặp Phật, tu tới đâu cũng không ai đánh giá giùm, chỉ vì lý tưởng Giác ngộ và Độ sinh mà cố gắng đi tới. Vì vậy ta phải dè dặt cẩn thận không được chủ quan, phải luôn

coi chừng Bản ngã lừa gạt để ta trở nên kiêu mạn vô ích. Đối với chướng ngại cuối cùng này, hành giả chỉ cần thầm tự nhắc mình vẫn còn Chấp ngã là đủ. Khi nào đủ duyên thì tự nhiên chấp ngã sẽ tan để thành tựu Giác ngộ tối thượng viên mãn. Trên đây là những chướng ngại tiêu chuẩn khi ta tu đúng hướng. Còn vô số những thiền bệnh xảy ra khi ta dụng công sai lầm cũng làm ta khổ sở không ít, sẽ nói sau.

Câu hỏi: Đối với mỗi chướng ngại như thế, ta nên phát nguyện như thế nào, tạo công đức gì để vượt qua?

Thiền học 14

THIỀN BỆNH

Thiền bệnh sẽ xuất hiện khi ta dụng công sai lầm, hoặc dụng công thiếu sót. Có khi cũng cùng một cách dụng công, nhưng người này thì phát bệnh mà người khác thì không. Lý do là do thể tạng mỗi người mỗi khác, căn cơ phước lực mỗi người mỗi khác. Giống như việc ăn uống, cùng ăn thức nóng cay, hay độc hại, nhưng có

người phát bệnh, có người lại thấy sảng khoái. Giống như những công việc trên đời, có người làm điều sai quấy liền bị bêu riếu nguyền rủa, có người cũng làm giống như vậy nhưng chẳng nghe ai nói gì. Cũng vậy, hầu hết các pháp môn đều ưu điểm ở mặt này mà khuyết điểm ở mặt khác, không một pháp môn nào tuyệt đối đầy đủ các ưu điểm, dù rằng các bậc tông sư luôn luôn đề cao sự ưu việt hoàn hảo của pháp môn mà mình đang truyền bá. Ngày nay, với tinh thần khách quan nghiên cứu, chúng ta không nên bị hấp dẫn bởi những lời tự xưng tụng từ các pháp môn như thế. Đã có rất nhiều bậc tông sư dám chê cả lời Phật dạy để đề cao pháp môn của mình. Đây là một hiện tượng đáng buồn trong đạo Phật. Tuy vậy, dù pháp môn còn khuyết điểm, nhưng cũng vẫn có những người thực hành có kết quả tốt đẹp làm tăng thêm uy tín cho pháp môn đó. Và ngược lại, cũng có những người thực hành bị phát bệnh. Khi chúng ta đi theo con đường từ căn bản thấp nhất của việc Điều thân, xây dựng đạo đức, gây tạo công đức thì ưu điểm là không bị những dạng thiền bệnh, nhưng phải chấp nhận mất thời gian.

1. Nhức đầu

Nhức đầu có nhiều nguyên nhân. Thứ nhất, có thể trong khi đang tập trung ngồi thiền, ta lại bị lôi cuốn bởi một đề tài nào đó và cứ trôi theo suy nghĩ không dứt. Cố ý duy trì sự suy nghĩ trong khi ngồi thiền là một tội nặng, vì thế cơn nhức đầu xuất hiện. Để chữa tình trạng này, ta phải niệm Phật sám hối rồi dứt khoát với tất cả mọi vấn đề, dù

vấn đề đó có quan trọng đến mức độ nào đi chăng nữa. Phải thấy thế gian như giấc mộng để không xem bất cứ điều gì là quá quan trọng. Chỉ có việc giữ tâm thanh tịnh nhằm đạt đến Vô ngã mới là việc chính yếu. Với lập trường như vậy, ta dần dần thoát khỏi sự lôi cuốn của vọng tưởng để chữa được cơn nhức đầu. Thứ hai, có thể ta sử dụng một pháp môn mà chú ý trên đầu quá nhiều khiến cho Âm lực bị hao tổn, lực chạy lên đầu sinh ra căng thẳng. Cũng có người thực hành pháp môn với tính chất chú ý trên đầu thường xuyên nhưng không bị nhức đầu chỉ bởi vì người này có Chân âm bẩm sinh rất mạnh, lực phía dưới không bao giờ hao tổn dù cho có chú ý trên đầu rất nhiều. Để chữa nhức đầu trong trường hợp này, ta phải thay đổi pháp môn nào mà sự chú ý hướng

xuống dưới, như Điều thân, an trú tâm tại một điểm Đan điền, lòng bàn tay... Nhất là chú ý giữ thân mềm mại bất động giúp ích rất nhiều cho bộ não được khỏe mạnh. Thứ ba, có thể ta thực hành phép quán tưởng nào đó không chính xác. Hoặc là ta quán các pháp Vô thường, hư ảo, rỗng không... nhưng không thâm nhập thành công, chỉ dừng lại ở mức độ suy nghĩ nên biến thành loạn động nhức đầu. Để chữa cho trường hợp này, ta phải tạm chuyển qua phép tu theo dõi hơi thở, để tâm ở dưới bụng. Sau đó mới nghiên cứu lại cách quán tưởng Bát nhã. Hơn nữa, phép quán Bát nhã nhìn mọi thứ trên đời là hư ảo chỉ thích hợp cho người quá có phước, quá thành công, được nhiều diễm phước trong cuộc sống chứ không thích hợp cho người thiếu phước. Người thiếu phước gặp nhiều nghịch cảnh thì phải chiêm nghiệm luật Nhân quả để sám hối chứ không được xem đời như không. Thứ tư, cơn nhức đầu có thể do ta vừa mới có ý nghĩ sai lầm về Phật, về giáo lý, hay về một vị tôn túc khả kính nào đó. Nghĩa là cơn nhức đầu này do ta bị tổn phước bởi ý nghĩ càn quấy. Ta phải truy tìm lại những ý nghĩ trong thời gian qua và nhanh chóng sám hối thì sẽ hết. Thứ năm, đôi khi cơn nhức đầu không phải do

thiền bệnh mà do bệnh thực thể như viêm xoang, cảm gió, cao huyết áp... Những cơn bệnh đó vẫn có khả năng làm giảm sút sự nhiếp tâm của ta. Có khi ta ngồi thiền mà ngẩng đầu cao lên trên cũng bị nhức đầu.

2. Thân bệnh

Đau lưng có thể do ta ngồi bị cong lưng. Ngược lại nếu ta ngồi ưỡn lưng quá thì ngực sẽ bị đau. Ta ngồi ưỡn ngực quá khiến cho ngực bị đau và não bộ cũng căng thẳng. Ngược lại, ta ngồi cong lưng thì lưng bị đau và đầu óc yếu đuối dần. Vì vậy ta phải chọn độ thẳng của lưng một cách vừa phải thích hợp, bên ngoài nhìn vào thấy đẹp và tự ta cảm thấy đúng mức. Chân yếu có thể do ta đứng lên đi vội khi xả thiền. Phải đợi một lúc cho chân thật sự bình thường mới được đứng lên đi. Xoa bóp chân sau khi xả thiền cũng là một động thái cần thiết. Ta phải biết một số huyệt đạo quan trọng ở vùng chân như túc tam lý, dũng tuyền, tam âm giao... để dạy ấn mỗi khi xả thiền cũng rất hay. Hơi thở nghẹt tức là do ta cố ý điều khiển hơi thở đi lên đi xuống. Trong cái điều khiển đó ta có hơi ép một chút, hơi dùng lực một chút. Hoặc ai tưởng hơi thở đi sâu trong thịt cũng sẽ bị

nghẹn tức. Để chữa bệnh này, ta phải buông lỏng toàn thân, biết rõ hơi thở nhưng không can thiệp điều khiển, để hơi thở ra vào tự nhiên. Biết rõ nhưng không can thiệp là yếu chỉ then chốt trong công phu tu tập hơi thở. Nếu ta an trú nhẹ nhàng tại một điểm Đan điền cũng giúp hơi thở khai thông. Ngoài ra, vừa thở vừa vọng tưởng nhiều quá cũng khiến cho hơi thở bị nghẹn tức khó chịu. Kiệt sức có thể do ta phải ráng ngồi lâu quá sức mình cho đủ giờ quy định trong đại chúng. Khi chưa đủ sức định, việc ráng ngồi cho lâu kèm với việc chịu đựng cái đau của đôi chân làm hao sức khỏe rất nhiều. Ta cần chịu đau để rèn luyện ý chí, nhưng không được chịu đau kéo dài quá, chỉ vừa chừng thích hợp với trình độ của ta mà thôi. Sau này khi phước đã đủ, sức định đã có, tự nhiên thời gian ngồi thiền sẽ được lâu một cách tự nhiên. Hôn trầm có hai nguyên nhân. Hoặc là ta bị thiếu ngủ, bây giờ ngồi thiền tâm yên lắng lập tức giấc ngủ ập đến liền để bù lại. Nguyên nhân thứ hai là do nghiệp chướng quá khứ đang phá phách khiến tâm ta cứ u mê chìm lặng; ngồi thiền thì buồn ngủ, xả thiền thì tỉnh rụi. Nếu là nguyên nhân thứ nhất, thiếu ngủ, thì ta phải cho phép chợp mắt một chút rồi sẽ ngồi

thiền sau sẽ tỉnh táo bình thường. Nếu là nguyên nhân thứ hai thì ta phải dùng ý chí chiến đấu với cơn buồn ngủ chứ không được chìu theo. Ngoài ra ta còn phải lễ Phật sám hối rất nhiều, đồng thời gây tạo nhiều công đức để giải nghiệp. Còn ai đã phá được triền cái trạo cử thì không còn bị hôn trầm nữa. Ngứa ngáy ở vùng da mặt hoặc dưới thân giống như có con kiến con muỗi đang chọc ngoáy là do sự kích ứng thần kinh nhè nhẹ. Khi bắt đầu tu tập nhiếp tâm, ta đã có sự dằn co giữa thói quen suy nghĩ và ước muốn chấm dứt suy nghĩ. Sự dằn co đó khiến cho thần kinh da bị kích ứng nhẹ và tạo nên cảm giác ngứa. Sau một thời gian dụng công, cảm giác ngứa đó sẽ tự hết. Còn một nguyên nhân khác nữa là những tư tưởng xấu còn tồn tại cũng được báo hiệu bằng cảm giác ngứa ở da. Hai chân run khi đang ngồi thiền có hai nguyên nhân. Một là do gân chân còn cứng quá, chưa mềm mại, nên khi siết vào tư thế kiết già chân run lên bần bật. Hoặc là do ngồi thiền mà tâm căng thẳng quá khiến não bộ phát ra những tín hiệu truyền vào chân làm run giả tạo. Vì vậy, nếu vì lý do gân chân cứng thì một thời gian sau sẽ tự hết khi chân đã mềm. Nếu vì lý do căng

thẳng thì phải nhanh chóng buông xả toàn thân, buông xả toàn tâm thì sẽ hết.

3. Rối loạn nhân cách

Có trường hợp sau một thời gian tu tập thiền định theo một phương pháp nào đó, ta bị rối loạn tâm lý hay rối loạn nhân cách. Nguyên nhân của mỗi trường hợp sẽ khác nhau như sau. Nóng nảy hơn trước là do ta cảm thấy mình hơn người, nghĩa là tâm kiêu mạn tự hào đã xuất hiện. Hoặc là do ta cho rằng ta biết tu tập còn những người khác thì mê muội không biết tu. Hoặc là do đường lối pháp môn của ta dạy ta tự đề cao chính mình thái quá. Lý thuyết về chân tâm phật tánh cũng góp phần trong việc khiến người tu thấy mình cao siêu quá. Người tu cần phải hướng về mục tiêu Vô ngã một cách xác quyết để tránh bệnh tự tôn này. Tâm niệm xem mình như cỏ rác cát bụi rất hiệu quả trong việc ngăn chận tâm kiêu mạn tự hào xuất hiện (xem Tâm Lý Đạo Đức). Nóng nảy xuất hiện cũng do ta dụng công dằn ép, không biết thong thả nhẹ nhàng. Nóng nảy cũng có khi do ta dụng công bằng cách chú ý trên đầu nhiều quá nên chân khí

chạy lên, không trụ ở phía dưới. Chân âm mất lực cũng làm cho tâm lý không ổn định. Thờ ơ với mọi người mọi việc chung quanh cũng là một rối loạn nhân cách. Nếu tu đúng, ta sẽ có thái độ vừa bình thản với mọi biến động cuộc đời vừa ân cần với con người hơn trước. Nhưng nếu tu sai, ta sẽ trở nên thờ ơ không còn quan tâm đến mọi người chung quanh mình. Đó là dấu hiệu lòng từ bi không phát triển mà lại có hướng suy giảm. Nguyên nhân là do ta nhiếp tâm nhanh chóng dễ dàng quá dù trước đó không đi qua căn bản tác ý từ bi nhiều. Thật ra nhiếp tâm dễ dàng quá lại là một bất lợi cho mình và cho người sau vì ta sẽ truyền dạy một pháp môn thiếu sót. Nhiều thiền sư có thành tựu bản thân rất vĩ đại nhưng để lại một giáo pháp đầy nhược điểm là cũng từ nguyên nhân như thế. Muốn chữa căn bệnh này, ta phải quán từ bi rất nhiều. Nói nhiều cũng là một dạng rối loạn tâm lý. Đáng lẽ càng tu thiền ta càng ít nói những điều vô nghĩa, chỉ nói những điều cần thiết, nhưng vì dụng công sai, ta trở nên nói nhiều hơn trước. Nguyên nhân là ta không thành tựu được định lực nên vỏ não sôi động với các ý nghĩ tuôn trào thúc đẩy miệng nói huyên thuyên. Nguyên nhân nữa là ta chú ý trên đầu nhiều quá nên lực chạy

lên não làm não sôi động lên. Người bị bệnh này mở miệng nói đạo lý suốt ngày không chán, nhưng nghe kỹ ta sẽ thấy đầy ý khoe khoang tự phụ. Người này cũng dễ bị nổi sân. Muốn chữa bệnh này, hành giả phải lễ Phật sám hối thật nhiều, sau đó thay đổi cách dụng công sao cho tâm lắng yên và lực trầm xuống dưới. Hơn thua tự phụ là bệnh nguy hiểm bậc nhất của người tu thiền. Người bị bệnh này hay tranh cãi đúng sai với mọi người, nhất là về đạo lý, thiền ngữ. Đạo lý là con đường để tu, nhưng với người bị bệnh hơn thua thì đạo lý đã trở thành phương tiện tranh tài cao thấp. Họ tìm cách bắt bẻ nhau từng chút sơ hở trong câu nói để dành phần thắng về cho mình. Người bị bệnh này thì tâm khiêm hạ biến mất, lúc nào cũng khinh người, chẳng coi ai ra gì, thậm chí chê bai cả những bậc tôn túc đức độ. Nhiều giáo phái mới xuất hiện với ý đồ phá hoại đạo Phật cũng truyền cho tín đồ ý niệm chê bai Phật và các bậc tôn túc trong đạo Phật. Chúng ta cần góp sức tiêu diệt những giáo phái nguy hiểm như thế vì phá đạo Phật tức là gây tội ác đệ nhất trên đời không gì hơn. Còn những người bị nhiễm tư tưởng chê bai Phật Pháp như thế là đã mất hết căn lành, sẽ bị đọa vào ác đạo. Ngườì bị bệnh tự phụ thì rất khó thoát khỏi vì

người đó không hề tự thấy mình sai lầm, cứ nằng nặc cho mình đúng nhất trần gian. Nếu họ không có duyên may để thoát khỏi bệnh tự phụ này thì rất nhiều bất hạnh chờ đợi họ ở mai sau, hoặc là nghèo túng khốn cùng, thất bại liên miên, hoặc là rối loạn tâm thần nặng nề. Nếu lúc nào biết mình bị bệnh này và muốn thoát ra, ta phải lễ Phật sám hối rất nhiều, đồng thời xem mình như cát bụi cỏ rác, nghĩ rằng còn vô số người trên đời tài đức hơn mình triệu triệu lần. Trong cuộc sống ta phải cẩn thận từng ý nghĩ kiêu mạn lúc nào cũng chực chờ chê bai người khác. Phải luôn luôn tự dìm mình xuống để ý niệm kiêu mạn bị kềm chế. Lâu ngày tâm khiêm hạ được phục hồi thì mới có đường cho công đức trỗi dậy. Thấy gì cũng như không lại là một bệnh xuất phát từ giáo lý Bát nhã bị hiểu sai. Nhiều bài kinh Bát Nhã dành cho hàng Bồ tát vô lượng công đức đã dạy Bồ tát phải xem tất cả thế gian như huyễn như mộng. Như đoạn cuối kinh Kim Cang cũng có bài kệ nổi tiếng nêu lên quan điểm xem tất cả pháp hữu vi như mộng,

huyễn, bọt nước, bóng trong gương, như sương chóng tan, điện sét chóng biến mất. Người đọc lập tức quên hết bao nhiêu đạo lý phía trước mà chỉ biết có đoạn cuối để rồi từ đây xem gì cũng không,

bỏ qua luôn nguyên lý Nghiệp báo vô cùng quan trọng. Thấy gì cũng không đưa đến một tai hại là xem thường nhiều điều đáng lẽ phải được trân trọng nâng niu. Có những điều thuộc về Đạo đức mà ta phải xem trọng, nhưng người hiểu sai Bát nhã là xem thường tất cả. Hơn nữa, khi bị nghịch cảnh khốn khó, ta chỉ nên quán Nghiệp duyên để thấy lỗi quá khứ của mình. Sau khi nhận lỗi về mình, ta sẽ cảm thấy tâm hồn yên tĩnh vững vàng hơn, và may mắn cũng sẽ đến dễ dàng hơn. Chỉ khi nào ta đã thành tựu vô lượng công đức thì mới nên quán tất cả pháp là không để không chấp giữ tự hào. Khi còn quá thiếu phước mà cứ xem mọi thứ là không thì phước càng tổn thêm vì ta đã vô tình xem thường những điều lẽ ra phải tôn trọng. Động dục cũng được ghi nhận đã xảy ra ở một số người đang tinh tấn nhập thất. Nguyên nhân cũng là do chú ý phía trên đầu nhiều quá. Tuy cảm giác động dục nằm ở dưới bộ phận sinh dục nhưng thật ra cơ chế kiểm soát cảm giác tình dục lại nằm ở trên não. Khi ta chú ý phía trên, hoặc khi ta khởi ý niệm kiêu mạn thầm kín, lập tức vùng não kiểm soát hoạt động tình dục khởi động. Để chữa bệnh này, ta cần tác ý khiêm hạ, lễ Phật sám hối. Sau đó ta để tâm xuống Đan điền, nếu cần nhìn thẳng vào cảm

giác đó một cách quyết tâm thách thức. Vài lần đối diện nhìn thẳng vào cảm giác động dục thì cảm giác đó sẽ tan. Bệnh này rất khó chữa nơi người nào kiêu mạn nhiều quá. Người càng kiêu mạn càng dễ bị tham dục chi phối mặc dù bên ngoài làm ra vẻ tài giỏi am hiểu đạo lý. Điên loạn là bệnh của thiền hay được nghe nhắc tới đến nổi nhiều người vì sợ hãi mà không dám bước vào tu thiền. Điên chỉ xuất hiện khi phước đã tổn quá nặng. Về mặt sinh lý thì điên chỉ xuất hiện khi bộ não bị hư hại. Sở dĩ bộ não bị hư hại vì lực từ phía dưới xông lên phá nát. Nhưng thật ra lực từ phía dưới xông lên chỉ làm đầu óc căng thẳng chứ không làm điên loạn. Chỉ khi nào lực từ dưới xông lên gặp được ý niệm tự cao kiêu mạn chờ sẵn thì sẽ tạo thành vụ nổ vỡ tan bộ não, và làm người này trở nên điên loạn thật sự. Hầu như khi đã bị điên thì kiếp này xem như bỏ, dù có chữa lành cũng khó thể tu tiến. Người này chỉ còn tạo phước, sám hối để chờ đợi tái sinh một kiếp sau có một bộ não mới và tu tập trở lại. Người bị điên cũng không thể tự cứu mình nữa, chỉ nhờ người thân tạo phước hồi hướng, rồi đem đến bệnh viện chuyên khoa tâm thần để được bác sĩ sử dụng liệu pháp chuyên môn xử lý phần nào.

Nhiều người siêng học và học giỏi rồi điên, giống như người tinh tấn tu thiền, tu giỏi rồi điên đều có cùng cơ cấu là tập trung lên đầu nhiều quá, đồng thời ý niệm tự cao tồn tại khá nhiều. Những người tu hành mà hay xem thường các vị Thánh, thậm chí xem mình ngang bằng với Phật, xem ai cũng dưới mình, tự cho mình cao siêu phi phàm... đều đã gieo xong nhân điên loạn, chỉ còn chờ ngày quả báo hiện ra. Đó cũng là địa ngục hiện kiếp. Thời đại ngày nay người mắc bệnh tâm thần khá nhiều chỉ vì nền văn hóa khiêm cung lễ độ đang bị thay thế bởi lối sống kiêu căng tự phụ vô lễ. Lớp trẻ không còn bị bắt buộc phải kính trọng người lớn, lại còn được nuông chìu để trở nên hung dữ ngang bướng vô lễ. Đó là nguyên nhân tạo thành bệnh lý rối loạn tâm thần

dày đặc trên thế giới hiện nay. Cha mẹ thương con phải biết dạy con lễ độ cung kính mọi người, phải dạy con tôn kính Tam Bảo. Đó chính là phương pháp giữ bộ não cho con trẻ khỏe mạnh lâu bền về sau.

4. Lạm dụng thần thông

Một dạng thiền bệnh dành cho người tu rất có kết quả đến nổi bắt đầu có được một số thần

thông nào đó như biết nhìn người, nghe tiếng động cực nhỏ của côn trùng, làm thơ nhanh như chớp, nhiều ngày không cần ngủ, làm cho thân thể chiếu hào quang… Nhưng vì không biết kềm chế nên hành giả thường xuyên sử dụng đến nổi không thoát ra được nữa và trở thành bệnh. Lúc nào cũng khởi tâm quan sát mọi thứ của người chung quanh mình như tính tình, vận số, quá khứ vị lai… riết rồi tâm không yên lắng được, chỉ còn cái tâm quan sát tồn tại mãi cho đến khi tâm cực loạn trở lại thì điên luôn. Khi có thể nhìn người mà biết được về cuộc đời của họ, ta đương nhiên đã xem mình như siêu nhân. Chính vì tự hào thích thú nên ta mới sử dụng năng lực đó hoài và chuốc họa. Người tu thiền phải khôn ngoan bỏ qua thần thông để tránh thiền bệnh như thế. Làm thơ nhanh như chớp cũng là một năng lực thần thông. Thật ra làm thơ rất khó vì ngoài ý tưởng, những câu chữ phải được sắp xếp theo một quy luật vần điệu phức tạp. Có khi nhà thơ phải tìm tòi mất ba bốn ngày mới có được một chữ vừa ý. Vậy mà người đắc loại thần thông này thì mở miệng là thành thơ, cũng rất có vần có điệu, đôi khi cũng vụng về hời hợt, nhưng tổng quát thì cũng thành bài thơ. Được người chung quanh ca tụng mãi nên người này làm

thơ liên tục để tặng cho đời và cuối cùng là ý thơ trong đầu không chịu tắt. Kết quả cuối cùng ai cũng biết là gì. Chỉ trừ người có căn lành biết lập tức chừa bỏ và tìm cách nhập định thật sâu thì mới thoát khỏi. Những loại thần thông khác khi bị phô trương và lạm dụng cũng đều có hậu quả tương tự. Do đó người tu thiền dù có đắc thần thông cũng phải biết bỏ qua và không được phô trương hay tự hào để tránh loại thiền bệnh này vì rất khó chữa. Thật ra còn rất nhiều dạng thiền bệnh của riêng từng người không thể được liệt kê đầy đủ, tuy nhiên chúng đều có cơ cấu giống như những loại chúng ta đã nêu. Chỉ cần ta biết rõ cơ chế sinh bệnh thì việc xử lý cũng trong tầm tay.

Câu hỏi: Hãy quan sát những dấu hiệu thiền bệnh nơi ta và những người chung quanh.

Thiền học 15

ĐỐI CHIẾU GIỮA TỨ THIỀN & TỨ QUẢ

Tứ Thiền là bốn mức nhập định từ cạn đến sâu do Phật phân định một cách chuẩn mực. Chính Phật cũng đi qua bốn mức nhập định này để

chứng đạo. Trong suốt cuộc đời hoằng hóa, Phật cũng lập đi lập lại về tiêu chuẩn bốn mức thiền để nhắc nhở đệ tử. Rồi trong giây phút cuối cùng tại rừng Sala ở Câu thi na (Kusinara), Phật cũng nhập xuất tự tại bốn mức thiền trước khi nhập Niết bàn hoàn toàn. Đó là tinh túy của Phật Pháp được Phật gửi gấm qua hành động nhập xuất thiền mà không nói bằng lời nữa. Các đệ tử của Phật làm gì thì làm, phải tu tập để thành tựu

khả năng nhập xuất tự tại bốn mức thiền như thế. Bên cạnh tiêu chuẩn kỳ tuyệt về bốn mức Thiền, Phật cũng xác lập ra bốn Thánh quả giải thoát từ thấp lên cao. Người chứng được một trong bốn Thánh quả này được xem là có tư cách của thánh, có thánh tính, có giá trị làm thánh, vượt lên khỏi sự tầm thường của con người. Tiêu chuẩn để đánh giá các quả thánh là dựa vào mức độ tăng trưởng Đạo đức qua việc phá trừ các Kiết sử, khác với tiêu chuẩn của Tứ thiền là dựa vào mức độ nhập định sâu cạn. Nhiều người đã cảm thấy mơ hồ về sự khác nhau của Tứ Thiền và Tứ Thánh quả vì cả hai đều rất cao cả vĩ đại, đều là những nấc thang hướng về giải thoát. 1. Tứ Thiền

Tứ thiền nghĩa là bốn mức độ nhập định được chia ra Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền. Bốn mức thiền này đều có nhập và xuất, nghĩa là khi muốn an trú mức thiền nào, ta phải có thời gian dụng công chứ không phải đó là những trạng thái thường xuyên. Rồi khi muốn trở lại trạng thái như cũ, ta cũng phải mất công thoát ra chứ không phải tức thì được. Bình thường khi không nhập thiền, một thiền giả an trú trong nội tâm tỉnh giác vắng lặng nhưng không phải là bốn mức thiền này. Bốn mức thiền này chỉ được thực hiện trong tư thế bất động mà thôi. Tuy nhiên, cũng có khi một thiền giả vừa đi vừa nhập thiền rất sâu. Lúc đó, vị đó được xem là khởi thần thông, vì thần thông có nghĩa là vừa vào định vừa hành động. Chúng ta cần hiểu qua tính chất của Tứ thiền trước khi so sánh với Tứ thánh quả. Những điều được trình bày ở đây là dựa vào bài kinh Sa Môn Quả trong Trường bộ kinh. Sơ Thiền là mức nhập định đầu tiên, nhưng phải là đã chứng được Chánh niệm tỉnh giác và phá trừ xong Năm triền cái. Hành giả như lọt vào một trạng thái thanh tịnh hơn, và tự động, chứ không còn phải gắng sức giữ gìn như trước kia nữa. Khi chứng được Chánh niệm, hành giả thấy tâm mình cũng đã là thanh tịnh rồi, nhưng

còn phải khéo léo giữ gìn nhẹ nhẹ. Nhưng từ Sơ thiển trở đi, hành giả không còn phải giữ gìn nữa mà tâm tự động an trú trong định. Hành giả thấy thân của mình chuyển từ trạng thái cứng (lúc phá xong triền cái Trạo cử) sang trạng thái mềm lỏng như một khối nước gì nhớt nhớt giống như xà bông. Tâm hành giả dĩ nhiên là vắng lặng, nhưng thật ra vẫn còn những ý niệm về công phu của mình, về thành tựu của mình. Những ý niệm này rất thầm lặng nên hầu như hành giả không biết là mình đang còn ý niệm, cứ tưởng rằng mình đã hoàn toàn thanh tịnh. Phật diễn tả đó là trạng thái "ly dục sinh hỷ, còn tầm còn tứ", và toàn thân như một khối nước pha với bột tắm (giống như nước xà bông bây giờ). Trong Sơ thiền, hành giả lìa bỏ được các ham muốn thế gian vì niềm an vui của nội tâm vừa đầy đủ vừa thanh khiết. Toàn thân hành giả luôn ở trong trạng thái vui sướng nhè nhẹ và tràn đầy. Đây đúng là phước cõi trời. Cái ý niệm thầm kín về công phu và sự thành tựu của mình tạo nên một loại kiến giải Phật Pháp và tâm tự hào bí mật. Hành giả sẽ dễ dàng hỏi đáp các thiền ngữ bí ẩn, hay say sưa thuyết pháp nếu có cơ hội. Vì vậy, tuy Sơ thiền rất là vĩ đại nhưng cũng ẩn chứa nhiều nguy cơ

đối với đạo đức. Nhị thiền là kết quả tiếp theo nếu hành giả đủ công đức. Hành giả sẽ thấy toàn thân mình giống như nước trong mát tuôn trào bất tận mà Phật diễn tả như hồ nước được suối phun và mưa tuôn mãi mà không bao giờ lọt nước ra khỏi hồ. Dĩ nhiên nước thì mềm hơn, lỏng hơn nước sệt sệt của xà bông. Từ toàn thân cứng của

Chánh niệm, tiến lên Sơ thiền thì thân mềm ra thành nước xà bông sệt sệt, tới Nhị thiền thì thân đã mềm hoàn toàn như nước nguyên chất, và lại còn thêm cảm giác tuôn tràn mãi, tuôn tràn mãi. Niềm vui của Nhị thiền thì đằm thắm hơn Sơ thiền vì bớt đi cái tự hào và ý niệm. Phật gọi Nhị thiền là định sinh hỷ lạc nghĩa là niềm vui của Nhị thiền thật sự do tâm hoàn toàn an ổn trong định mà có. Lúc này những ý niệm thầm kín cũng biến mất, nên trong đời sống hành giả không còn ham thích trình bày phô trương, và rất hiền lành. Phật gọi là hết tầm hết tứ. Lúc này hành giả thành tựu trí tuệ rất sắc bén nhanh nhạy, kiến giải Phật Pháp là bất tận vô ngại, việc gì nhìn thoáng qua là biết rõ, ngồi thiền rất lâu, thường biết trước giờ chết. Nếu đừng bị tà kiến xâm nhập thì đường giải thoát của người đạt Nhị thiền là chắc chắn. Nếu

bị tà kiến, lầm cho mình là viên mãn, tưởng rằng mình đã kiến tánh thành Phật, thì hành giả hưởng hết phước kiếp này, qua kiếp sau sẽ bị thoái đọa lui sụt xuống mức độ thấp hơn nhiều.

Tam thiền được Phật diễn tả toàn thân như một bông hoa sen đang vươn lên từ trong nước, được nước bao phủ, với nội tâm là xả niệm lạc trú, niềm an lạc là vi diệu vô tận. Niềm vui của Tam thiền rất đằm thắm nhỏ nhiệm và đầy khắp, giống như bông hoa sen ngập trong nước, tẩm ướt, tràn ngập, nhưng không thấm nước, cũng vậy, niềm vui của tam thiền rất tự tại bình an và vượt khỏi cơ thể, giống như cả không gian đều cùng an vui vậy. Thân của hành giả lúc này giống như một khối không khí hân hoan an lạc. Ý nghĩa của từ xả niệm là hành giả đã vượt khỏi Tưởng ấm vào được Hành ấm, kiểm soát được Hành ấm. Hành ấm là phần tâm Vô thức bí mật của mỗi người mà chính ta không thấy được. Rất nhiều sự sáng tạo, suy luận, truy tìm, tính toán… đều là của Hành ấm. Tưởng ấm chỉ là bày hiện ra một phần rất nhỏ. Tốc độ của Hành ấm là cực nhanh. Kiểm soát được Hành ấm có nghĩa là tâm hồn đã thật sự ổn định. Những bản năng sinh tồn,

bản năng hưởng thụ… đều bị kềm chế. Lúc này, khi ngồi thiền nhập định, hành giả không còn nghe thấy mọi cảnh vật tiếng động bên ngoài, hoàn toàn an trú vững chắc trong thế giới nội tâm sáng suốt vi diệu thanh tịnh của mình. Hành giả đã có được thần thông khá nhiều, có thể biết được nhiều chuyện, có thể làm được nhiều chuyện phi thường. Hành giả cũng có thể làm chủ sống chết, muốn chết lúc nào cũng được. Tuy nhiên theo đường lối của Phật dạy, nếu sử dụng thần thông lúc này, hành giả sẽ bị đứng lại, khó tiến đến giải thoát hoàn toàn. Đến mức độ này, thật sự vị ấy đã là một vị thánh phi thường giữa trần gian. Điều trở ngại vẫn là tà kiến. Nếu bị tà kiến để cho mình là Phật, tương đương với Phật thì vị ấy sẽ bị thoái đọa ở một kiếp khác vài nghìn năm sau.

Tứ thiền là mức thiền cuối cùng để chứng ngộ. Phật diễn tả đó là trạng thái xả niệm thanh tịnh, không lạc không khổ. Từ xả niệm ở đây khác với xả niệm của Tam thiền. Xả niệm của Tam thiền có nghĩa là vượt ra khỏi Ý thức để nhập được vào Vô thức. Còn Xả niệm của Tứ thiền có nghĩa là vượt khỏi tâm thức hoàn toàn, kể cả Vô thức và Ý thức.

Vì bản ngã được chứa đựng trong Tâm thức nên khi không còn tâm thức thì Bản ngã cũng chấm dứt. The Ego exists in mind, so once mind comes to end, Ego disappears, too. Phật diễn tả Tứ thiền giống như một người ngồi với tấm vải trắng trùm hết toàn thân. Cũng vậy, toàn thân không còn là cứng như khúc gỗ của Chánh niệm, không còn mềm sệt sệt như nước xà bông của Sơ thiền, không còn lỏng hoàn toàn như nước tinh khiết của nhị thiền, không còn nhu nhuyến như cả bầu không khí của Tam thiền, mà đã trở thành một khối ánh sáng thuần tịnh. Toàn thân là sáng suốt, toàn thân là trí tuệ. Tuy nhiên ta đừng lầm. Thân trở thành một khối ánh sáng thuần tịnh khác với người mới vào thiền toàn thân phát hào quang mà người ngoài nhìn thấy được. Khi đến giai đoạn này, tự nhiên hành giả bị bắt buộc phải trải qua kinh nghiệm Tam minh. Đầu tiên là nhớ lại vô lượng kiếp quá khứ của mình với từng chi tiết nhỏ để thành tựu Túc mạng minh. Kế đến là thấy sự lưu chuyển sinh tử của vô số chúng sinh ở các cõi theo nghiệp duyên thiện ác để thành tựu Thiên nhãn minh. Cuối cùng là thấy rõ bản chất đau khổ của luân hồi sinh tử, nguyên nhân của đau khổ, bản chất của Niết bàn, và con đường đưa đến Niết bàn để

thành tựu Lậu tận minh. Sau khi thành tựu Tam minh, vị này đã hoàn toàn là một vị thánh Alahán siêu việt giải thoát. Như vậy đi bằng con đường Tứ thiền, hành giả vẫn đến được quả thánh thứ tư là Alahán.

1. Tứ quả

Tứ thánh quả lại không đề cập đến mức độ hay trạng thái nhập định, mà lại dựa vào tiêu chuẩn phá các kiết sử, nghĩa là dựa vào mức độ thăng tiến Đạo đức. Phật cũng không đưa ra một công thức nhất định giữa đạo đức và thiền định, mặc dù cuối cùng thì Tứ thiền với Tam minh bằng Tứ thánh quả Tứ thiền + Tam minh = Đệ Tứ thánh quả Còn những giai đoạn trước đó ta không tìm thấy một mối liên hệ rõ ràng. Sơ quả Tu đà hoàn (Sotàpatti) là thánh vị đầu tiên sau khi đệ tử Phật phá được ba kiết sử Thân kiến, Giới cầm thủ và nghi. Thân kiến nghĩa là vị kỷ. Người chưa chứng được Sơ quả thì hay bị tâm vị kỷ chi phối để chỉ biết nghĩ lợi phần mình. Người chứng được Sơ quả thì tâm vị kỷ biến mất, thay vào đó là đời sống vị tha tràn đầy. Tâm vị tha này chưa phải là tâm Vô ngã như Alahán mặc dù rất biết hy

sinh. Nhưng thật ra phải rèn luyện đạo đức để có tâm vị tha thì người này mới có thể chứng Sơ quả được. Tâm tìm được sự vắng lặng, hưởng được niềm an vui của thiền định cũng giúp hành giả nhẹ đi tâm vị kỷ. Giới cấm thủ nghĩa là tâm cố chấp. Người phá được kiết sử này thì không cố chấp vào hình thức, vào những lề thói bất hợp lý, vào những quy luật sai lầm, vào những phương pháp hạn chế, hay những dư luận bên ngoài. Họ chỉ làm gì đúng với Đạo lý, đúng với mục tiêu giác ngộ và Đạo đức. Tâm an ổn trong thiền định cũng giúp phá được kiết sử này. Nghi nghĩa là chưa xác quyết được lý tưởng giác ngộ, chưa xác quyết được lòng tôn kính Phật, chưa tin chắc mình đã tìm được hướng đi đúng. Người chứng được Sơ quả thì ngược lại, đã xác quyết được hướng đi, lý tưởng và lòng tôn kính Phật tuyệt đối. Phải có kết quả an ổn trong thiền định, người ta mới có những tính chất tích cực như vậy. Do đó, những vị chứng Sơ quả bắt buộc cũng phải là những người có được kết quả nào đó trong thiền định. Có thể vị đó

đã chứng được Chánh niệm tỉnh giác, hoặc đã chứng được Sơ thiền, nhưng không nhất định. Một vị chứng Sơ quả thì có thể có trình độ thiền

định của Chánh niệm, hoặc Sơ thiền, thậm chí Nhị thiền. Nhưng ngược lại, một vị chứng thiền định như thế thì chưa chắc chứng được quả thánh nào. Đó là lý do tại sao ngoại đạo có thể chứng thiền định nhưng không thể chứng thánh quả là vậy. Thánh quả khác với thiền định ở chỗ đòi hỏi trí tuệ, đạo đức, quan điểm. Thiền định chỉ cần tâm vắng lặng là đủ mặc dù ta biết rằng muốn tâm đi vào vắng lặng lại phải có Công đức, Đạo đức và Khí công. Hầu hết những vị chứng thánh quả đều có nguyên nhân từ kiếp xa xưa đã từng hết lòng tôn kính một vị thánh giác ngộ nào đó. Điều này giống như Thánh nối tiếp Thánh thành một dòng bất tận. Còn việc thành tựu thiền định thì chỉ đòi hỏi công đức đem được nhiều niềm an vui cho con người. Tuy nhiên, hầu hết ai đạt được điều này thì cũng đạt được điều kia, cũng đều đã có lòng tôn kính Phật, đã từng đem an vui cho con người, đã từng rèn luyện chính mình trong những tiêu chuẩn đạo đức khắt khe. Điều khác nhau giữa Thánh quả và bốn mức thiền nữa là sự hứa hẹn ở vị lai. Đối với các mức thiền, Phật chỉ diễn tả và ca ngợi trạng thái tâm thức. Còn đối với Thánh quả, Phật hứa hẹn sự giải thoát hoàn toàn ở vị lai theo từng quả vị

khác nhau. Ở Sơ quả Tu đà hoàn, Phật ấn chứng rằng vị này chắc chắn sẽ giải thoát nhưng không đưa ra thời gian cụ thể. Riêng tài liệu của Phật giáo Bắc tông thì cho rằng vị chứng Sơ quả sẽ còn bảy lần tái sinh vào cõi người rồi sẽ chứng Alahán. Đây là điểm khác nhau giữa hai hệ thống Phật giáo.

Nhị quả Tư đà hàm (Sakadàgàmì, sakim có nghĩa là một lần, àgamì có nghĩa là đến) hiện hữu nơi người đã phá xong ba kiết sử trên và tiếp tục làm mỏng nhạt tham và sân. Người chứng Nhị quả chưa phải là người đã phá trừ hết hai kiết sử Tham và Sân, chỉ là bớt đi tham và sân. Tham và Sân ở đây là những gốc tâm thức rất sâu chứ không phải những cái tham sân thường mà ta vẫn thấy. Vì vậy, Nhị quả chưa cần diệt hết Tham Sân, nhưng làm mỏng nhạt Tham Sân đã đủ để ta không bao giờ nhìn thấy vị ấy khởi tham và sân nữa. Còn Tham Sân vi tế thì phải đợi đến Tam quả mới diệt sạch. Ta sẽ nhớ rằng sau khi chứng được Chánh niệm tỉnh giác, hành giả sẽ tiếp tục phá trừ được Năm Triền cái, trong đó có hai triền cái là Tham và Sân. Cái khác nhau giữa Triền cái Tham Sân và Kiết sử Tham Sân là: Triền cái có nghĩa là buộc và che. Kiết sử có

nghĩa là cột và sai khiến. Hai nghĩa nghe na ná nhau, và từ xưa Phật cũng không đưa ra sự phân biệt rạch ròi. Ta chỉ thấy trong Năm Triền cái phải được phá để vào Sơ thiền thì có Triền cái Nghi trùng với Kiết sử Nghi được phá ở Sơ quả, có Triền cái Tham Sân trùng với Kiết sử Tham Sân được phá ở Nhị quả. Vì cả Năm Triền cái được phá ở trước Sơ thiền đều không có Thân kiến và Giới cấm thủ nên ta không dám kết luận phá được Năm triền cái là chứng các thánh quả tương đương với Sơ quả và Nhị quả hay Tam quả. Nhưng ta phải công nhận rằng người phá được Năm Triền cái là đã có những tính chất cao quý của Thánh rồi. Ta có thể tạm cho rằng Triền cái có nghĩa cạn hơn Kiết sử, và tiếp tục suy luận rằng nơi Nhị quả làm mỏng nhạt kiết sử Tham Sân, nơi Tam quả diệt sạch kiết sử Tham Sân có nghĩa hoàn toàn hơn là phá được Triền cái Tham Sân. Giữa một thế gian đầy tham lam thù hận, người hết sạch tham sân quả thật là ánh

sáng. Ta cũng hiểu rằng để cho cõi lòng không còn tham sân thì tâm vị ấy cũng phải cực kỳ yên tĩnh. Phật cũng ấn chứng cho người chứng được Nhị quả Tư đà hàm sẽ chỉ còn một lần tái sinh lại cõi đời này và chứng Alahán.

Tam quả A na hàm (anàgàmì có nghĩa là không đến nữa) xuất hiện nơi vị đã tiếp tục diệt sạch hai kiết sử Tham và Sân. Nhân duyên làm chúng ta cứ bị liên lụy với cõi đời này chính là do tham lam, tham dục, hận thù, ganh ghét. Hết hai kiết sử Tham và Sân rồi thì nhân duyên với thế gian này cũng hết. Do vậy, một vị chứng Anahàm thì không còn bị tái sinh về cõi này nữa, sẽ hóa sinh giữa cõi trời Sắc cứu kính, sau một thời gian không nhất định, sẽ chứng Niết bàn tại đấy. Chúng ta không cần lạm bàn về những tính cất siêu việt của một vị Anahàm, chỉ đối chiếu với bốn mức thiền để hiểu ra sự giống và khác mà thôi. Chúng ta cũng không nghe nói là phải chứng được mức thiền nào thì cũng tức là chứng Anahàm, chỉ theo lời Phật dạy để biết rằng ai có thể diệt trừ năm kiết sử từ Thân kiến, Giới cấm thủ, Nghi, Tham và Sân thì đạt được đệ Tam thánh quả. Đó là năm điều bất thiện, phi đạo đức giam chúng sinh làm một kẻ phàm phu tầm thường. Ai thoát ra khỏi năm điều phi đạo đức đó thì trở thành bậc thánh không bao giờ trở lại làm người tầm thường nữa. Nhưng vẫn còn năm điều bất thiện vi tế hơn sẽ tiếp tục giam giữ bậc thánh Anahàm lại khiến cho vị này không đạt đến sự

giải thoát giác ngộ tuyệt đối, đó là: - Sắc ái: là tâm yêu thích cảnh giới cõi trời, nhất là cõi trời cao siêu như Sắc cứu kính. - Vô sắc ái: là tâm ưa thích nơi cõi giới Vô sắc, đó cũng được xem là cõi trời nhưng chỉ còn có tâm vắng lặng rất sâu mà không còn có hình thể nữa. Hai cõi giới trên rất là cao cả vi diệu, an lạc, mà ai cũng tưởng lầm là chỗ an trú tuyệt đối cuối cùng nên chấp giữ. Chỉ có Phật mới biết những cõi giới đó vẫn còn hữu hạn. - Phóng dật: vì cảnh giới chứng ngộ của Anahàm rất cao siêu nên chính các vị đó cũng âm thầm tự mãn. Tâm tự mãn này cực kỳ vi tế mà chính vị đó không hay biết nếu không được Phật cảnh báo. Vì tự mãn nên vị Anahàm tuy ở trong định mà vẫn còn chút tâm an trú, tâm chấp giữ, tâm thụ hưởng. Vì những điều này mà Phật chê Anahàm còn phóng dật. - Mạn: là còn chút tâm thấy mình vượt hơn chúng sinh. Một vị Alahán hoàn toàn giải thoát thì thấy mình với chúng sinh là một; còn một vị Anahàm dù rất tự tại vẫn còn một chút cực kỳ vi tế thấy mình hơn chúng sinh. Vì lỗi này mà Phật bảo Anahàm vẫn còn kiêu mạn. Quả thật, không có Phật soi đường dẫn lối thì không ai có thể biết nổi những lỗi quá vi tế này. - Vô minh: vô minh là gì thì chỉ có Alahán với

Phật mới biết, chúng ta không bao giờ cảm nhận nổi. Chúng ta chỉ tạm hiểu rằng vì vô minh nên chúng ta chấp ngã và không chứng ngộ Niết bàn. Thật ra ngay cả chấp ngã là gì cũng không ai biết. Một vị có thể nhập định vài ba ngày, tâm rỗng như hư không cũng chưa thấy được bản ngã là gì. Bản ngã sâu kín như thế, bí mật như thế nên khó ai thoát ra được. Có khi người ta đã duy trì bản ngã bằng các giáo lý nghe cao siêu chất ngất, người ta đã tôn vinh tâm mình, đề cao tánh mình, không biết rằng họ đã đầu hàng bản ngã.

Alahán (Arahanta) là quả thánh cao siêu cuối cùng, thật sự giải thoát, giác ngộ viên mãn. Vị alahán đầy đủ thần thông tự tại phi thường, không còn bị cuốn vào luân hồi sinh tử nữa, trừ trường hợp thị hiện vì đại nguyện. Sự vĩ đại của một bậc Alahán thì

không một ngôn từ nào có thể diễn tả được. Mỗi người chỉ tùy theo nhân duyên và trí tuệ của riêng mình để hiểu một phần nho nhỏ nào đó mà thôi. Khi bản ngã không còn, vị Alahán trở thành toàn thể vũ trụ nên hiểu biết tất cả mọi điều trong vũ trụ; khi bản ngã chấm dứt, vị Alahán trở thành toàn thể chúng sinh nên yêu thương tất cả chúng sinh. Khi bản ngã đã hết, vị Alahán không

còn bị ràng buộc bởi sức mạnh nào đối với luân hồi sinh tử nên hoàn toàn giải thoát. Sau khi phá luôn năm kiết sử cuối cùng, một vị Anahàm sẽ chứng Alahán, nghĩa là đạo đức đã trở thành tuyệt đối hoàn hảo. Không một thần thánh thiên tử nào có thể tìm thấy lỗi lầm của một vĩ Alahán nữa. Nơi đây, đương nhiên một vị Alahán cũng đã thành tựu xong bốn mức thiền. Tứ thiền và Tứ thánh quả đều hiện diện đầy đủ nơi vị Alahán như thế.

3. Năm mức định

Ngoài bốn mức thiền và bốn thánh quả, ta còn nghe Phật nói về năm mức Định. Nhiều người hiểu lầm rằng năm mức định cao hơn Tứ thiền. Thật ra năm mức định tương đương với bốn mức thiền, khác nhau về cách hướng tâm mà thôi. Để thành tựu tính chất của Thiền, hành giả phải dùng tâm bám sát vào thân, theo dõi thân. Kết quả đạt được trong Thiền cũng liên quan đến các trạng thái của thân như cứng ngắt, mềm mại, như không khí, hay như ánh sáng. Còn để thành tựu những tính chất của Định, hành giả phải buông tâm không trú vào đâu cả, và như thế, tâm dễ mở rộng thênh thang. Tu

theo Thiền dễ nhiếp tâm hơn tu theo Định.

Không vô biên xứ định là tương đương với Sơ thiền, hành giả thấy tâm như là hư không trống rỗng thênh thang.

Thức vô biên xứ định là tương đương với Nhị thiền, hành giả thấy trong cái thênh thang trống rỗng đó đều cái biết. Cả cây đá cũng có cái biết.

Vô sở hữu xứ định là tương đương với phần đầu của Tam thiền, hành giả thấy cả đất trời vũ trụ này không có gì hiện hữu cả. Giống như câu nói không một vật mà các thiền sư hay dùng.

Phi tưởng phi phi tưởng định là tương đương với phần sau của Tam thiền. Tâm của hành giả như là có vì còn biết, nhưng cũng như là không vì quá thanh tịnh. Lúc này biết mà dường như không biết.

Diệt tận định hay Diệt thọ tưởng định là tương đương với Tứ thiền. Một vị thánh nhập vào định này tức là đang an trú vào cảnh giới của Niết bàn dù chưa bỏ thân. Đây cũng là bản thể của vũ trụ pháp giới. Chỉ ai chứng Alahán mới nhập được định này.

Câu hỏi: Nếu ai nói rằng tu theo đạo Phật là thụ động thì phải trả lời làm sao?

Thiền học 16

HIỆN TƯỢNG ĐỐN NGỘ

1. Đốn ngộ là gì

Đốn ngộ là hiện tượng bất ngờ tâm thay đổi từ trạng thái mê tối sang trạng thái sáng suốt và vắng lặng. Sự kiện đó xảy ra cực kỳ bất ngờ và nhanh chóng, chỉ một khoảnh khắc là hành giả biến thành con người mới. Rất nhiều giai thoại của Thiền tông Trung hoa và Việt Nam kể về các trường hợp đốn ngộ như thế, tô điểm cho Thiền một phong cách mạnh mẽ, lạ lùng và không kém phần lãng mạn. Thật ra vào thời đức Phật tại thế, rất nhiều trường hợp nghe Phật thuyết pháp và bất ngờ đạt ngộ. Tuy nhiên, nhờ có Phật nên ta biết là những vị đó chứng được quả vị nào, mức thiền nào. Sau này, vào giai đoạn Thiền tông Trung hoa hưng thịnh, ta chỉ ghi nhận là những thiền sư có hiện tượng đốn ngộ, nhưng không thể biết

đích xác là mức độ nào, quả vị nào. Trong tiến trình tu tập căn bản, Phật diễn tả Bốn mức thiền một cách chuẩn xác và dần dần (tiệm), ngược với hiện tượng đốn ngộ đầy bất ngờ. Đêm Phật Thành đạo dưới cội cây Bồ đề cũng được diễn tả tuần tự thứ lớp từ Sơ thiền đến Tứ thiền, rồi qua Tam minh. Nhưng đã có rất nhiều sự tường thuật về sự chứng ngộ của các vị Thánh đệ tử là đốn ngộ, hay đốn chứng ngay trong thời đức Phật.

2. Những trường hợp đốn ngộ

Trường hợp nghe giáo lý rồi ngộ đạo, xảy ra rất nhiều ở thời đức Phật, và một số thiền sư danh tiếng như: Huệ Năng nghe kinh Kim Cang đến câu Ưng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm liền ngộ đạo. Lần thứ hai nghe Ngũ tổ Hoằng Nhẫn lập lại kinh Kim Cang đến câu đó cũng ngộ thêm sâu hơn. Lương Giới Động Sơn nghe Đàm Thạnh Vân Nham dẫn kinh Di đà câu :Nước chim cây rừng đều niệm Phật niệm Pháp niệm Tăng liền đại ngộ. Vô Ngôn Thông nghe Hoài Hải Bá trượng trả lời đạo lý cho người khác bằng câu Tâm địa nhược thông, huệ nhật tự chiếu liền đại ngộ.

Thái Hư đại sư đọc kinh Bát Nhã, liền rỗng suốt khai ngộ. Thông Thiền nghe một lời của Thường Chiếu (Việt Nam), Phật pháp bất khả liễu tri, thử vô tri pháp, Chư Phật như thị, tu nhất thiết pháp nhi vô sở đắc liền khai ngộ. ... Đó là những đạo lý được trình bày rõ ràng không úp mở hiểm hóc, và người nghe vừa hiểu vừa biến chuyển cả tâm thức luôn.

Trường hợp ngồi thiền rồi xuất hiện bước tiến nhảy vọt. Có nhiều vị rơi trong trường hợp này và ta không nghe sử sách kể lại vì có vẻ không khác lạ hấp dẫn. Có vị đang ngồi thiền chợt la lên thích thú, sau đó khi được hỏi liền đáp một cách rành mạch. (Chúng ta cẩn thận, đừng bắt chước đang ngồi thiền mà la). Có vị Tăng khai ngộ khi ngồi thiền, khi bị sư phụ hỏi sở ngộ liền đáp: Ni cô vốn là người nữ. Sư phụ chấp nhận. Thời đức Phật, vô số vị Alahán chứng đạo khi ngồi thiền, và chứng rất tột.

Trường hợp nghe một câu nói úp mở, bí hiểm, khác thường rồi ngộ đạo. Trong sử Thiền tông thì những giai thoại này là hấp dẫn và lý thú hơn cả vì có vẻ lãng mạn và bí hiểm gợi tò mò.

Thiền giả hiểu được đạo lý gì đó và biến chuyển tâm thức luôn. Khi Bàng Long Uẩn hỏi đại ý Phật Pháp, Mã tổ đáp: Đợi khi nào trong một ngụm, ông uống sạch nước Tây giang, ta sẽ trả lời cho ông, Bàng liền đại ngộ. Tăng hỏi đại ý Phật Pháp, Triệu Châu đáp: Cây bách ở trước sân. Tăng Hổ nghi hỏi lại. Triệu Châu cũng xác định cây bách ở

trước sân. Tăng liền ngộ đạo. Huệ Cầu hỏi Huyền Sa Thế nào là mặt trăng thứ nhất, Huyền Sa đáp: Dùng mặt trăng của ngươi làm gì! Lập tức khai ngộ. Tông Huệ đến tham vấn Văn Yển Vân Môn. Vân Môn hỏi về thân thế hoàn cảnh. Tông Huệ thật thà trả lời. Vân Môn nói Tha cho ba gậy. Hôm sau Tông Huệ đến hỏi bị lỗi gì mà Vân Môn suýt đánh ba gậy. Vân Môn đáp: Cái túi cơm, Giang tây Hồ Nam liền thế ấy. Tông Huệ đại ngộ. Thiện Chiêu Phần Dương hỏi Tỉnh Niệm Thủ Sơn: Bá trượng cuốn chiếu là ý nghĩa gì? Thủ Sơn đáp: Áo rồng vừa phất toàn thể hiện. Hỏi: Ý thầy thì thế nào? Đáp: Chỗ tượng vương đi bặt dấu chồn. Thiện Dương liền đại ngộ. Tăng cầu xin Tùng Thẩm Triệu châu chỉ dạy. Triệu châu hỏi Ăn cháo xong chưa? Tăng đáp ăn xong rồi. Triệu Châu bảo: Vậy thì rửa bát đi.

Ngay đó Tăng ngộ đạo.

Trường hợp đốn ngộ do một cử chỉ lạ lùng khó hiểu, hoặc do sự kiện vô tình. Chính những trường hợp đốn ngộ này mới làm cho Thiền tông có phong cách quái lạ làm ngạc nhiên nhiều người. Thật ra thời đức Phật cũng rất nhiều trường hợp chứng đạo như thế, như một tỳ kheo nhìn những giọt nước rơi từ bàn chân xuống dòng, liền chứng đạo. Hoặc ngài Culla Panthaka nhìn chiếc khăn dơ mà nhập định rồi chứng đạo luôn. Khi Thúy Lạo hỏi về đại ý Phật Pháp, Mã tổ giả vờ kêu lại nói cho rõ, rồi đạp Thúy Lạo một đạp té ngửa khiến cho Thúy Lạo ngộ đạo. Trí Nhàn Hương Nghiêm cuốc đất viên sỏi bay trúng cây tre kêu vang liền ngộ đạo. Hoài Hải Bá trượng theo hầu Mã tổ, nhân có bầy vịt trời bay qua, Tổ hỏi đàn vịt bay đi đâu, Hải đáp bay qua mất, Tổ nắm mũi Hải kéo mạnh một cái khiến cho Hải đau quá la lên. Tổ nói: Vậy mà nói bay qua mất. Hoài Hải liền ngộ đạo. Thiện Hội Giáp Sơn đến tham vấn Đức Thành Hoa đình thuyền tử, ở trên thuyền. Sau vài lời hỏi đáp, Đức Thành buộc Thiện Hội nói nhanh chỗ hiểu của mình. Thiện Hội vừa mở miệng liền bị đánh té xuống nước. Leo lên thuyền trở

lại, Hội lại bị thúc hối phải nói, vừa mở miệng lại bị đánh tiếp. Lần này Thiện Hội đại ngộ, gật đầu ba cái. Bá Trượng bảo Linh Hựu Quy Sơn vạch tìm lửa trong lò. Linh Hựu vạch tìm không thấy. Bá Trượng bước lại vạch tro tìm thấy chút lửa đưa lên hỏi: Ngươi bảo không, vậy cái này là gì? Linh Hựu liền phát ngộ, lễ tạ. Huệ Lăng Trường Khánh theo Nghĩa Tồn Tuyết Phong suốt 20 năm mà không có kết quả. Một hôm Huệ Lăng vô tình cuốn rèm lên chợt đại ngộ. Văn Yển đến tham vấn Trần tôn túc, bị đóng cửa không cho vào. Ngày thứ ba Yển xô cửa chen vào, bị Tôn túc nắm áo kêu nói, Yển suy nghĩ chưa nói được liền bị Tôn túc vừa xô ra vừa chê Đời Tần dùi xoay lăn, rồi đóng cửa kẹt gãy nát bàn chân. Cái đau thấu xương đó khiến Văn Yển ngộ nhập (sau này khai tổ tông Vân Môn rất nổi tiếng).

3. Bản chất của hiện tượng đốn ngộ

Đốn ngộ là sự biến chuyển bất ngờ, nhanh như chớp, khiến tâm thức thay đổi từ loạn động thành yên tĩnh, từ mê tối thành sáng suốt. Trong khoảnh khắc bất ngờ đó, hành giả thấy

giống như xưa nay tâm mình bị cột trói, bị che đậy, bỗng nhiên được tháo gỡ, xiềng xích mây đen tan vỡ, thế là tâm trở nên rỗng hoát, thênh thang, tự tại, và đặc biệt là rất sáng suốt lanh lợi. Trước khi ngộ, tâm vẫn còn nhỏ hẹp, sau sát na đốn ngộ, tâm trở nên khoáng đạt không có biên giới. Trước khi ngộ, tâm vẫn còn ngăn ngại mờ tối; sau sát na đốn ngộ, tâm trở nên sáng suốt, hiểu ra mọi điều. Trước khi ngộ, tâm có thể bị thất niệm; sau sát na đốn ngộ, tâm thường ở trong chánh niệm không xao lãng. Thật ra sự đốn ngộ không phải ngẫu nhiên mà có. Đó là kết quả của cả một quá trình tích lũy công đức và công phu nhiều năm tháng, nhiều đời kiếp. Hầu hết những người có xuất hiện hiện tượng đốn ngộ đều đã có sự tập trung cao độ, khắc khoải tha thiết khác thường, và phải có công đức gì đó rất xứng đáng. Sự tập trung càng cao thì sức ngộ càng lớn; sự thiết tha càng nhiều thì sức ngộ càng sáng; công đức càng dày thì sức ngộ càng sâu. Bản chất của sự đốn ngộ là sự nhảy vọt về mức Thiền (theo thang Tứ thiền) hay nhảy vọt quả Thánh (theo thang Tứ thánh quả) là tùy duyên

của mỗi người. Nếu sau khi đốn ngộ, người này phát triển đạo đức rất tốt thì hiện tượng đốn ngộ là chứng được một quả thánh nào đó; nếu sau khi đốn ngộ, người này chỉ được sự lanh lợi và thiền định sâu hơn thì hiện tượng đốn ngộ đó chỉ là tăng trưởng thiền định chứ không phải quả thánh. Thật sự đã có rất nhiều trường hợp sau đốn ngộ, đạo đức hành giả không tăng trưởng mà còn trái lại là kiêu mạn và kỳ cục hơn, khiến mọi người hoài nghi xa lánh hơn. Nhân duyên đốn ngộ là giọt nước cuối cùng làm tràn ly. Giọt nước đó là sự kích thích tâm thức của thiền giả đang trong trạng thái sẵn sàng. Giọt nước cuối cùng đó có khi là một đạo lý được giải thích rõ ràng (trường hợp đầu tiên). Giọt nước cuối cùng đó có khi là một đạo lý được trình bày úp mở nhưng thiền giả lĩnh hội được và khai ngộ luôn. Nhưng có khi giọt nước cuối cùng đó chỉ đơn giản là một sự kích thích giác quan tai mắt cũng khiến bừng ngộ. Các thiền sư hay đưa tay hay đưa vật gì đó lên để kích thích nhãn căn. Có nhiều thiền sư ngộ đạo nhờ một tiếng động bất chợt. Ví dụ thiền sư Tề Liên nghe tiếng bảng buổi sáng liền khai ngộ. Có khi một cái đánh kích thích xúc giác cũng làm bừng ngộ. Sự kích thích giác quan như thế

không có đạo lý gì bí mật, chỉ là khi nhân duyên công đức đầy đủ thì sự kích thích đơn giản của tiếng động cũng làm tâm khai mở. Hiện tượng đốn ngộ xuất hiện khi người tu đã đủ công đức. Hầu hết công đức này phải được tích lũy nhiều đời nhiều kiếp chứ không phải chỉ một vài năm. Khi Phật Pháp trải qua một giai đoạn vài trăm năm tu hành nghiêm chỉnh thì sau đó ta sẽ có được hàng loạt các vị thiền giả đốn ngộ. Nếu sự tu hành bắt đầu lệch hướng thì ta lại thấy trong Phật Pháp vắng bóng những trường hợp đốn ngộ như thế. Ta phải nhìn thấy hiện tượng đốn ngộ có nguồn gốc từ xa như thế thì mới hiểu Phật Pháp chính xác kẻo không chỉ mơ mộng chờ gặp hên để đốn ngộ là sai lầm. Đốn ngộ cũng có sâu cạn khác nhau. Không phải tất cả trường hợp đốn ngộ đều là đạt được mức độ giống nhau. Có nhiều vị đốn ngộ siêu phàm như Lâm Tế, Động Sơn, Vân Môn. Nhưng cũng có nhiều vị đốn ngộ rồi phải tu hành tiếp vài mươi năm mới vượt bậc. Nhiều vị phải mất 40 năm để được cho là thật sự an ổn triệt ngộ. Vào thời đức Phật, nhiều vị tỳ kheo sau khi đốn ngộ, được Phật hướng dẫn tiếp tục để chứng được Alahán đầy đủ Tam minh Lục thông. Sau này, nhất là vào giai đoạn Thiền tông Trung hoa thịnh hành, tuy ta thấy nhiều vị siêu phàm phi

thường nhưng vẫn chưa thấy vị nào tuyên bố đầy đủ Tam minh Lục thông như Alahán thời đức Phật. Điều lạ lùng là có những vị ban đầu có hiện tượng đốn ngộ nhưng về sau lại cư xử tầm thường, như trường hợp của Bình thị giả ở Thái dương sơn (trong Thiền Lâm bảo huấn). Rất nhiều người có hiện tượng đốn ngộ rồi lại tệ hơn khi chưa ngộ mà không được ghi trong sử sách. Hiện nay cũng không thiếu những trường hợp đốn ngộ nhưng chưa gây được ấn tượng như người xưa, và cũng không hiếm những người ngộ sơ sơ rồi hư hỏng về sau.

Tiệm tu như là một sự bổ sung đối với một thực tế là sau khi đốn ngộ, hành giả vẫn chưa thể tự tại với sinh tử, hoặc chưa có đức hạnh hoàn chỉnh, hoặc định lực chưa sâu. Vì thế, sau khi xuất hiện hiện tượng đốn ngộ, hành giả phải nhờ vào sức tỉnh giác mới vừa có được để không bị xao lãng mà tiếp tục an trú tâm vững chắc, tiến dần vào các mức thiền sâu hơn. Tuy nhiên, sau khi đốn ngộ, nhiều vị rơi vào phương pháp chiêm ngưỡng trạng thái tâm rỗng rang sáng tỏ để tận hưởng mà không biết diệt trừ các vọng tưởng sâu kín đang tiếp tục chi phối ở đằng sau. Chính vì chiêm ngưỡng tận

hưởng trạng thái tâm rỗng rang đó mà hành giả hết phước dần dần, sau này có thể bị thoái thất trầm trọng. Nếu được minh sư chỉ dạy, hành giả sau đốn ngộ sẽ tiếp tục nhiếp tâm trong hơi thở để tiến sâu vào định chứ không chiêm ngưỡng và tự mãn nơi trạng thái của tâm. Thời đức Phật việc tiệm tu được xem là căn bản vững chắc, giống như thầy giáo bắt học sinh phải tự làm các phép tính cộng trừ nhân chia một cách thủ công để nắm vững cách làm toán từ gốc. Sang thời Thiền tông, việc đốn ngộ được xem là cánh cửa ban đầu cho việc tu hành về sau, giống như bây giờ học sinh chỉ bấm calculator để tìm kết quả, tuy nhanh nhưng không có kiến thức nền tảng. Các thiền sinh hăm hở đi tham vấn để hy vọng gặp một vị thiền sư khai ngộ tức thì, sau đó có tu cũng dễ hơn. Nhưng rồi đâu cũng vào đấy. Tính ra cũng chỉ những vị nào có căn cơ từ kiếp trước, những vị nào thiết tha khổ sở ngày đi tham học, đêm lặng lẽ ngồi thiền mới có thể được thiền sư điểm hóa thành công. Biết bao nhiêu vị tới lui tham vấn, cả ngàn cả vạn, nhưng số được đốn ngộ cũng không nhiều. Chúng ta cũng ví dụ như trái trên cây có thể rơi rụng vì quá chín, có thể vì gió thổi, có thể vì

người hái. Hiện tượng đốn ngộ cũng có thể do sức định quá thuần, có thể do một kích động ngẫu nhiên, có thể do thầy khai ngộ. Nhưng dù sao đi nữa, ta phải có công trồng cây, chăm bón, bắt sâu, làm cỏ dại, tỉa cành hư, tưới nước, thăm chừng, cho đến một ngày kia cây mới ra hoa đơm quả. Cũng vậy, dù sao ta cũng phải gây tạo công đức từ nhiều kiếp, tôn kính Phật đà, làm lợi ích chúng sinh, giữ gìn giới hạnh, vun bồi đạo đức, tinh tấn ngồi thiền, cho đến một ngày kia định tuệ mới đơm hoa kết quả. Quá trình trồng cây đạo đức không chỉ trong một kiếp này, mà phải là rất nhiều rất nhiều kiếp. Nếu ta may mắn đã gieo duyên lành từ quá khứ xa thì kiếp này dễ có nhiều tiến bộ; nếu chưa thì ta phải cố gắng rất nhiều mà kết quả cũng chưa là bao. Vì vậy, nếu thấy việc tu hành ít tiến bộ, ta phải hiểu là do công đức chưa nhiều, và phải dặn lòng càng quyết tâm nhiều hơn nữa. Còn nếu ai vì thấy việc tu chưa tiến bộ mà chán nản thì trăm kiếp ngàn đời sau cứ làm kẻ hèn kém tầm thường. Điều ta cần chú ý nữa là dù cho có đốn ngộ, có khi chỉ là một mức ngộ thấp thấp chưa đủ cho ta thành tựu đạo đức vững

chắc hoặc một định lực thâm sâu. Vì thế, sự khiêm hạ vẫn luôn luôn là quý giá.

Câu hỏi: Thế nào là một người quyết tâm tu tập thiền định?

Thiền học 17

NHỮNG PHÁP MÔN NGÀY NAY

Chúng ta tạm chia đạo Phật theo những giai đoạn sau: - Thời kỳ Phật giáo Nguyên Thủy. Đó là thời kỳ đức Phật còn tại thế và kéo dài thêm 100 năm. - Thời kỳ Phật giáo phân phái. Đó là thời kỳ sau 100 năm, đạo Phật chia thành 20 bộ phái, theo hai khuynh hướng bảo thủ của Thượng tọa bộ và cải cách của Đại chúng bộ. Thời kỳ này kéo dài từ 100 năm sau Phật đến khoảng 600 năm sau Phật. - Thời kỳ Phật giáo Đại thừa. Nhiều khi để tránh hơn thua, người ta cũng gọi là Phật giáo Phát triển. Lúc này những bộ kinh và luận của Đại thừa thi nhau xuất hiện. Thật ra Phật giáo Đại thừa đã có manh nha sau Phật 200 năm, nhưng phải đợi khi Long Thọ hiện diện thì mới trở thành một phong trào rầm rộ. - Thời kỳ Phật giáo biến thái. Đó là khi Phật giáo

được truyền sang các nước phía Đông như Tây Tạng, Trung hoa. Tại đây, đạo Phật pha trộn với văn hóa, tín ngưỡng bản địa và thay đổi rất nhiều. Ta có Mật tông, Thiền tông hay Tịnh độ tông đều thuộc giai đoạn này. Thời kỳ này không đồng đều, tùy theo thời gian đạo Phật du nhập vào mỗi nước, nhưng cũng khoảng gần 1000 năm sau Phật. Ngay cả Phật giáo Theravada của Nam tông từng được xem là nguyên thủy cũng không còn giữ được thuần túy, cũng đã thay đổi rất xa so với Phật giáo Nguyên thủy. Và dường như khuynh hướng biến thái này kéo dài đến ngày nay. - Thời kỳ Phật giáo hiện đại. Đó là thời đại hôm nay khi các ngành kỹ thuật khoa học tiến bộ giúp cho việc nghiên cứu đạo Phật được thuận lợi. Ngày nay người ta ít bị ràng buộc bởi một tông phái duy nhất mà luôn tìm hiểu đạo Phật từ cội nguồn, tìm hiểu các tông phái khắp nơi, giao lưu trao đổi kinh nghiệm tu hành. Chính thời kỳ này lại mới là lúc tinh thần của Phật giáo Nguyên thủy được tôn vinh vì giúp cho đạo Phật tìm lại điểm chung và bớt bị phân hóa.

Hôm nay chúng ta chỉ đề cập đến bốn đường lối phổ biến nhất bây giờ đó là Tịnh độ tông, Thiền tông, Mật tông và Theravada Nam tông. Một bài

học ngắn như vầy thì những điều được nêu ra chỉ là sơ lược. Học bài này, chúng ta cũng vượt ra khỏi tinh thần thành kiến tông phái để tìm sự thật. Một trở ngại lớn cho người học Phật là tinh thần tông phái quá nặng khiến cho ta không còn khách quan nữa. Bây giờ, dù ta xuất thân từ tông phái nào, ta cũng tạm quên đi để chỉ còn là đệ tử Phật chung duy nhất mà thôi. Có thể thầy tổ ta cực lực bênh vực tông phái pháp môn của mình, nhưng trên tinh thần khách quan nghiên cứu, ta phải thoát ra khỏi ảnh hưởng đó để nhìn rộng hơn. Điều bình thường là ai cũng cho tông phái mình là chân lý đúng nhất. Đó chỉ là quan niệm chủ quan không phù hợp với tinh thần nghiên cứu khoa học, cần phải được tránh để ta đi tìm một đạo Phật chung cho tất cả. Chúng ta sẽ dựa trên vài đạo lý căn bản nhất của Phật để so sánh từng pháp môn và biết rõ sự sai biệt để bổ sung hay phát huy. Cuối cùng, ước mơ của chúng ta vẫn là xây dựng lại một đạo Phật hòa hợp đoàn kết và không còn bị phân hóa trầm trọng như hiện nay.

1. Tịnh độ tông

Tông Tịnh độ xuất hiện theo tinh thần của kinh

Quán Vô Lượng Thọ và kinh A di đà. Những bậc tông sư như Huệ Viễn, Đàm Loan, Đạo Xước…. hết mực xiển dương ca ngợi cái mong ước sinh về cõi Phật A di đà sau khi chết, bằng cách lúc sống cứ chuyên tâm niệm danh hiệu Phật Adiđà. Cõi nước của Phật Adiđà được gọi là cõi Cực Lạc, hay còn gọi là Tịnh độ. Đó là nơi các vị Bồ tát đông vầy, đất trời trang nghiêm đẹp đẽ, chúng sinh thuần hòa sáng suốt. Tại đó, mọi người sẽ được sinh ra từ một hoa sen, rồi tu hành cho đến khi thành Phật. Kinh Quán Vô Lượng Thọ nói rằng lúc chưa đắc đạo, còn là tỳ kheo Pháp Tạng, Phật Adiđà đã phát 48 lời nguyện với sự hứa hẹn rằng bất cứ ai niệm danh hiệu ngài đều sẽ được ngài dùng thần lực đưa về cõi Cực lạc sau khi chết. Chính vì tin vào lời hứa hẹn đó mà tông Tịnh độ xuất hiện kêu gọi mọi người tha thiết niệm Phật để được vãng sinh. Ưu điểm của tông Tịnh độ là không triết lý rườm rà nên dễ được quần chúng bình dân chấp nhận khiến cho tín đồ Phật giáo đông hẳn lên. Mục tiêu vãng sinh cũng đơn giản gần giống như các tôn giáo khác chuyên hứa hẹn một thiên đường sau khi chết nên đã cạnh tranh rất tốt với các tôn giáo chủ trương sinh thiên đương thời.

Riêng Tịnh độ tông vượt hơn hẳn là còn nói đến trách nhiệm tu hành sau khi vãng sinh chứ Cực Lạc chưa là mục đích cuối cùng. Sự chuyên tâm niệm Phật cũng được xem là một cách nhiếp tâm trong thiền định, trong đó, ý niệm về tôn kính Phật được giữ gìn thường xuyên. Ngoài ra, do không tốn nhiều thời gian cho triết lý nên tông Tịnh độ phát triển theo hướng nghi lễ giúp cho Phật giáo có nghi lễ đáp ứng nhu cầu cúng kiếng cầu nguyện cho tín đồ như cầu an, cầu siêu, tang lễ… Nhiều người có đạo đức sẵn, lại thêm chuyên cần niệm Phật, cũng đã tìm thấy an lạc trong cuộc sống và khi chết. Nhược điểm của tông Tịnh độ là rời xa mục tiêu Vô ngã của Phật nên nếu không khéo, người tu có thể trở nên ích kỷ dần dần mà không hay. Do chỉ ước ao vãng sinh Tịnh độ nên người ta cũng bỏ quên thế giới thực tại này, không chung tay góp sức xây dựng cuộc đời, lơ là với sự nghiệp truyền bá chánh pháp nên tín đồ đạo Phật ít dần, nhường đất cho các tôn giáo khác nhảy vào thay thế. Thường thường là sau thời gian Tịnh độ tông phát triển mạnh thì đạo Phật lại suy yếu là vì như thế. Câu niệm Phật có thể là phương tiện tốt ban

đầu để an trú tâm, nhưng nếu không buông bỏ được thì hành giả không thể vào sâu trong định vì định bắt buộc phải là một nội tâm trống vắng hoàn toàn. Niềm tin vào ước nguyện vãng sinh chỉ có thể là phương tiện ban đầu chứ không thể là tất cả, vì vậy, nếu không chịu học hỏi thêm, người tu sẽ hiểu sai về Phật Pháp trầm trọng, thậm chí rơi vào tà kiến. Tin vào Phật lực quá đáng sẽ phá vỡ đạo lý Nhân quả Nghiệp báo vốn là một đạo lý nền tảng tuyệt đối trong đạo Phật. Theo Nhân quả, muốn được sinh về một nơi tốt lành sau khi chết, người ta phải gắng công xây dựng cõi đời hiện tại này thành cõi Phật trước đã. Dù xây dựng chưa xong, nhưng Nhân quả cũng đưa người đó về cõi Phật sau khi chết. Bổ sung cho những khuyết điểm của tông Tịnh độ, nhiều vị tôn túc đã đưa ra thêm những khái niệm mới như hoàn nhập Ta bà, Tín Hạnh Nguyện, Niệm Phật theo hơi thở, niệm đến vô niệm, Tự tánh Di đà Duy tâm tịnh độ… Nên tập ngồi kiết

già, điều thân, thấy thân là vô thường hư ảo, rèn luyện khí lực để hỗ trợ cho công phu tu tập.

2. Thiền tông

Thiền tông được cho là truyền thừa từ tổ Bồ đề Đạt ma, truyền dần đến lục tổ Huệ Năng. Huệ Năng có hai đệ tử ưu tú là Thanh Nguyên và Hoài Nhượng. Hai vị trên xuất hai cao đồ là Hy Thiên và Đạo Nhất Mã tổ. Từ đó Thiền tông phát triển rực rỡ lấn hết mọi tông phái khác. Lý do cũng bởi vì Thiền tông có được nhiều thiền sư đạt ngộ thực tế, hơn hẳn các tông phái khác. Thiền tông có cách dạy đạo hơi ra ngoài truyền thống giáo điển, và được khẳng định qua lời tuyên bố (cũng được cho là của Bồ đề Đạt ma): Bất lập văn tự Giáo ngoại biệt truyền Trực chỉ nhân tâm Kiến tánh thành Phật Chủ trương của Thiền tông là giúp cho người học ngộ được Phật tánh có sẵn nơi mình. Ban đầu thì cho rằng hễ ngộ được thì thành Phật, về sau thì bổ sung rằng ngộ rồi thì bắt đầu tu. Rất nhiều người trong Thiền tông có được hiện tượng đốn ngộ nên các vị vững tin vào đường lối của tông phái mình. Sau này, thời cận đại, Thiền tông xuất hiện lối tu tham thoại đầu rất cực đoan, bài bác hết mọi đường lối khác, kể cả kinh điển của Phật, và làm thất bại nhiều người. Ưu điểm của Thiền tông là giúp phát huy tính tự lực của bản thân nên thực tế hơn các tông phái

dựa vào sự linh thiêng của chư Thánh. Vào thời kỳ hưng thịnh, Thiền tông sản sinh ra rất nhiều vị thiền sư đạt ngộ cụ thể, có tâm chứng rõ ràng. Trí tuệ của Thiền đã tạo nên vô số luận bản đóng góp vào kho tàng văn hóa của Phật giáo, với nhiều sáng tạo kỳ thú. Dường như trong một thời gian dài, Thiền tông đã là bộ mặt chính của Phật giáo Bắc phương vì có thực hành và có thành tựu sở đắc tâm linh bởi công phu thiền định. Thiền tông cũng có tính trong sáng vì không chấp nhận những ảo giác của tâm, trong khi có những tông phái lại xem ảo giác là thú vị. Những thiền ngữ bí hiểm của thiền sư, thật ra lại có nghĩa lý đầy giá trị chứ không phải là vô nghĩa. Những người có duyên, có khi nghe một thiền ngữ hiểm hóc lại được đốn ngộ. Vì không còn Phật để minh định trình độ tu chứng nên Thiền tông không đưa ra được một thang tu chứng rõ ràng, nên các Thiền sư theo kinh nghiệm của riêng mình cũng lập ra thang giá trị riêng, Mười bức tranh chăn trâu là một điển hình, rốt cuộc cũng ăn khớp với thang Tứ thiền của Phật. Thiền tông cũng đòi hỏi sự tinh tấn quyết liệt, không chấp nhận tu cầm chừng. Điều này phù

hợp với Chánh tinh tấn trong Bát Chánh đạo, và tạo nên đạo lực thật sự cho toàn bộ Phật giáo. Nhược điểm của Thiền tông là ít để ý đến mục tiêu Vô ngã của Phật. Chủ thuyết về Phật tánh có sẵn khiến đưa đến mâu thuẩn khi trong tâm tồn tại cùng lúc vừa Bản ngã vừa Phật tánh. Phật tánh lại có vẻ vô dụng khi con người tạo nghiệp mà Phật tánh không góp phần ngăn chận gì được. Phật tánh có hiển lộ hay không là do con người dụng công tu tập chứ chính Phật tánh lại không tự làm nên sự giác ngộ cho mình. Từ khi cho rằng nơi chính mình có sẵn Phật tánh siêu việt, nhiều người đã trở nên kiêu căng lập dị. Nhiều người được sư phụ công nhận là kiến tánh cũng chưa có đạo đức, và trầm trọng hơn, nhiều người còn hư hỏng về sau. Phật tánh và Kiến tánh không sản sinh ra đức hạnh một cách tự động, chính con người phải tự mình rèn luyện

rất nhiều để có đức hạnh. Cùng một cảnh giới chứng ngộ, đức Phật không cho rằng đó là Phật tánh có sẵn, chỉ cho rằng đó là thuộc về Tứ thiền hay Tứ quả, trong khi Thiền tông lại lý giải rằng đó là Phật tánh có sẵn. Chủ thuyết về Phật tánh gần với Đại Ngã hay Chân ngã của kinh điển Upanishad của đạo Ấn độ hơn.

Thiền tông lại quá chú trọng tìm kiếm hiện tượng đốn ngộ mà ít chú trọng tu tập từ căn bản. Hơn nữa, việc dụng công để ý trên đầu cũng khiến Âm lực mất dần làm cho hành giả ban đầu có vẻ yên ổn, thời gian sau lại thoái thất. Nhiều người bắt chước nói thiền ngữ để làm ra vẻ ta đã ngộ đạo, không ngờ chỉ là hơn thua và khoe khoang. Bổ sung cho những điều đó, ta nên lấy mục tiêu Vô ngã làm chính, lấy việc tu dưỡng đạo đức làm nền, rèn luyện khí lực làm sự hỗ trợ.

3. Mật tông

Chiếc nôi của Mật tông là Tây tạng, nơi đó, đạo Phật kết hợp với tín ngưỡng có sẵn, Bon, tạo thành một đạo Phật rất kỳ lạ. Về lý thuyết, kinh điển Mật tông Tây tạng nhiều hơn cả Phật giáo Trung hoa. Có những bản kinh mà chỉ Tây tạng mới có chứ Trung hoa cũng không có. Mật tông chú trọng về việc tìm kiếm quyền năng, cả khí lực lẫn tâm linh. Các Lạt ma có những bí quyết về luyện tập khi lực rất đặc biệt để tạo thành sức mạnh cho cơ thể. Rồi vô số những thần chú được cho rằng để tạo nên quyền năng tâm linh. Nhưng nếu cần nói về lý thuyết Bát nhã Tánh

không, Bồ tát hạnh… thì trong Mật tông cũng không thiếu lý luận cao siêu. Phái Mật tông do ngài Tson Khapa (Tôn Khách Ba) thiết lập chiếm ưu thế với hai Lạt Ma uy tín nhất là Đạt Lai và Ban Thiền vẫn còn ảnh hưởng đến ngày nay. Ở Trung hoa, khi nhà Thanh trị vì, quốc sư Ngọc Lâm đã tạo điều kiện phát triển Mật tông qua việc ra lệnh buộc các chùa phải tụng năm đệ thần chú Lăng Nghiêm vào buổi khuya, và đưa mật chú vào hầu hết các nghi thức tụng niệm. Nhiều người do tụng thần chú cũng có được năng lực đặc biệt về tâm linh. Ưu điểm của Mật tông là tạo thêm một khía cạnh năng lực tâm linh trong Phật giáo. Nhiều hành giả Mật tông thành tựu thần thông ở mức độ nhất định cũng làm ngạc nhiên mọi người. Cuộc sống con người nhiều chướng ngại khó khăn, rồi trong lúc bế tắc, buộc họ phải đi tìm sự cứu giúp của người có khả năng tâm linh. Chính những hành giả Mật tông đã đáp ứng phần nào nhu cầu giải quyết khó khăn cho quần chúng, và giữ được tín đồ cho Phật giáo. Câu thần chú tối nghĩa, thuần túy niềm tin, được chuyên chú trì tụng cũng được xem như một phương tiện nhiếp tâm trong thiền định. Người Ấn độ hiểu tiếng Sancrit thì có thể hiểu được nghĩa câu thần chú, hoặc ngày nay các bài thần

chú cũng được dịch ra tiếng Việt giúp nhiều người hiểu nghĩa. Nhưng thật sự, hiểu thì hiểu, mà chẳng ai biết nghĩa đó là đạo lý gì. Ví dụ câu Aum mani padmé hum (án ma ni bát di hồng) có nghĩa là Om, viên ngọc trong đóa sen, có thể được hiểu nghĩa, nhưng chẳng ai biết đạo lý gì. Rồi tùy theo sư phụ cho người đệ tử niềm tin vào sự thiêng liêng của câu thần chú đó để người đệ tử ôm theo suốt đời mà nhiếp tâm trì tụng. Ưu điểm nổi bật của các tu viện Mật tông Tây tạng là những phương pháp luyện tập khí lực rất hiệu quả. Nhờ những phương pháp đó mà các Lạt ma chịu đựng cái lạnh ghê người

trên núi cao. Chính nhờ khí lực hỗ trợ mà sự tu tập tâm linh của các Lạt ma cũng đạt được nhiều kết quả phi thường. Toàn dân tộc Tây tạng theo đạo Phật cũng vì chứng kiến những quyền năng kỳ lạ của các Lạt ma. Nhược điểm của Mật tông là việc sử dụng quyền năng làm tăng trưởng kiêu mạn ngã chấp dữ dội. Hơn nữa sự ham thích quyền năng tâm linh cũng khiến người ta đi lệch khỏi Chánh kiến của đạo Phật. Nhiều phái Mật tông thờ sọ người để rèn luyện quyền năng, y hệt các đạo phù thủy thời man rợ. Phái Mật tông ít khi nói về đạo lý sống sâu xa chân chính, mà thích khoe

khoang về quyền năng thần thông. Đức Đạt lai lạt ma là điển hình hiếm hoi. Thời gian mới xuất gia rất quan trọng đối với người tu, cần được huân tập những lý tưởng kiên cường với Phật Pháp, lý tưởng truyền bá chánh pháp rộng khắp, nhưng năm đệ thần chú Lăng Nghiêm đã gieo vào lòng người mới vào đạo một khái niệm mơ hồ không phương hướng. Thật ra chính sự nhiếp tâm, ý muốn và phước đã tạo nên phép lạ chứ câu thần chú vô nghĩa chỉ là chỗ dựa của niềm tin. Khi tụng câu thần chú, ta có sự nhiếp tâm, ta có ý muốn đạt được khả năng gì đó, kết hợp với phước quá khứ, thế là ta có năng lực. Ví dụ người muốn có khả năng chữa bệnh, thiết tha trì tụng thần chú với niềm tin Phật. Rồi sau một thời gian tụng vào ly nước cho người khác uống thấy lành bệnh thật, thế là càng vững tin vào năng lực của thần chú, đâu ngờ rằng chính sự nhiếp tâm thiết tha, ý muốn và phước của chính mình đã làm nên như thế. Nhiều bài kinh của Mật tông còn đi tới cực đoan là cho rằng trì tụng bài thần chú trong đó sẽ được công đức còn lớn hơn hóa độ nhiều người chứng Alahán. Đây thật sự là điều làm tan loãng đạo Phật. Chính đức Phật cũng chỉ nhận mình

là một Alahán. Mặc dù công đức, trí tuệ, dung mạo, thần thông của Phật siêu việt biết bao nhiêu lần. Bổ sung cho Mật tông là phải thiết lập chánh kiến với Tứ Diệu đế, phải lấy mục tiêu Vô ngã làm định hướng chính, phải rèn luyện Đạo đức làm nền tảng từ ngày đầu xuất gia. Phát huy phương pháp rèn luyện khí lực đừng để thất truyền.

4. Nam tông Theravada

Phật giáo Nam tông Theravada truyền bá khắp từ các nước Tích Lan, Miến điện, Thái lan, Lào, Kampuchea, và một phần nhỏ tại Việt Nam. Chữ Theravada có nghĩa là Thượng tọa bộ, một bộ phái được thành lập sau Phật 100 năm. Nam tông trung thành và bảo vệ giáo lý nguyên thủy từ thời đức Phật, tuyệt đối không chấp nhận bản kinh nào xuất hiện vào các thời đại sau. Những bản kinh Đại thừa xuất hiện về sau đều bị Nam tông liệt vào hàng ngoại đạo. Chỉ có bộ Nikaya do chính Phật tuyên thuyết, thêm bộ Abhidhamma (Vi diệu pháp) là kinh điển chính thức được lưu truyền và tôn sùng. Các sư Nam tông rất chuyên chú tu tập thiền định, giữ nhiều giới luật xa xưa, do đó, đã cho

phép ăn tam tịnh nhục. Chiếc y vàng quấn vừa đẹp mắt vừa rườm rà cũng là biểu hiện của sự giữ gìn truyền thống quyết liệt.

Ưu điểm của Nam tông là bảo vệ một đạo Phật truyền thống để kềm bớt những sự cải cách mà có khi đã đi quá xa của Phật giáo Bắc phương. Sự quyết liệt của Nam tông làm Bắc tông cũng dè dặt bớt sự tự tôn của mình khi đã tự cho mình là Đại thừa và chê Nam

tông là Tiểu thừa. Sự chuyên chú tu tập và truyền bá các phương pháp tu thiền định cũng nêu cao được giá trị của đạo Phật giữa một thế giới quay cuồng căng thẳng. Nhiều thiền viện tại các quốc gia Phật giáo Nam tông đã thu hút được nhiều người khắp nơi trên thế giới về thực tập. Kinh điển Nikaya được tôn thờ nên dù cho ngôn từ xa xưa khó hiểu, lập lại nhàm chán, cũng vẫn được mọi người kiên tâm nghiên cứu và tìm thấy trong đó vô số đạo lý cực kỳ quý giá. Sự quyết tâm duy trì Giới luật cổ xưa cũng là hình ảnh đẹp như ta trân quý điều cổ kính dù cho nhiều giới điều thật sự không còn phù hợp. So với Bắc tông thì Nam tông giữ được sự đồng nhất khắp nơi, dù ở quốc gia nào. Đây là điều vô cùng đáng ca ngợi. Bắc tông vì mạnh dạn cải cách cũng gây ra sự phân hóa, chia rẽ, biến thái

khắp nơi. Nam tông tôn trọng mục tiêu Vô ngã của Phật rất kỹ trong sự thực hành tu tập. Những chuẩn mực được thiết lập từ thời Phật như Tứ Thiền, Tứ Quả, vẫn được tôn trọng theo đuổi. Lịch sử về đức Phật hay truyện tích về các vị Thánh tăng có vẻ thực và trong sáng hơn, dù cho các chi tiết về thần thông vẫn được đề cập. Lối tu Minh sát tuệ được phát minh sau Phật có lối theo dõi thở bụng phồng xẹp lại rất có lợi cho việc củng cố Chân âm, tạo khí lực cho việc tiến triển thiền định lâu dài về sau. Nhiều vị sư Nam tông có kết quả Thiền định rất thuyết phục, đến nổi được mọi người xưng tụng là Alahán. Nhược điểm của Nam tông là không tìm hiểu để thấy được cái hay của tư tưởng Phật giáo Đại thừa với những sự phát triển cần thiết cho phù hợp với thời đại và khu vực. Vì thế Nam tông đã luôn coi Bắc tông như ngoại đạo góp phần làm chia rẽ đạo Phật chung. Chúng ta cần phải đoàn kết toàn thể những người tin Phật trên khắp thế giới lại để Phật giáo có được sức mạnh khi mà hiện nay rất nhiều thế lực xấu đang tìm cách phá hoại đạo Phật. Nhiều vị trong Nam tông đi tới cực đoan coi trọng Abhidhamma hơn kinh điển chính thống Nikaya. Đó cũng là dấu hiệu Nam tông bắt đầu

rời xa cội gốc dần. Nhiều cách thiền tập của Nam tông không thống nhất được Tứ niệm xứ mà chỉ chọn một xứ nào đó để thực hành trong bốn xứ Quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp. Hầu hết lối sống và tu của các sư Nam tông rất thụ động, không chú trọng nhiều đến việc truyền bá Phật Pháp một cách sâu rộng nên nhiều khu vực của Nam tông dần dần mất vào tay Hồi giáo hoặc các tôn giáo khác. Có những phum sóc nhiều đời theo Phật vậy mà bây giờ bắt đầu theo Tin lành khi được cho ba triệu. Phật giáo Nam tông của Thái Lan đã không giữ được đời sống văn hóa Thái lan, khiến cho đất nước này trở nên trụy lạc tha hóa. Các sư quan tâm nhiều đến những tiểu tiết giới luật mà không chịu quan tâm tới đại thể phát triển Phật giáo. Nhưng rồi các sư cũng khó thể giữ được giới luật y hệt ngày xưa, vì có khi cũng phải đi khất thực bằng cách ngồi trên xe lam và nhận về cả xe vật thực. Đời sống của sư tăng Miến điện cực kỳ thuận lợi trong khi sát bên ngoài người dân rất nghèo khổ vất vả. Điều này khiến người ta cho rằng đạo Phật chỉ có lợi cho giới tăng lữ. Bổ sung cho những điều trên là ta cần một Nam tông năng động trong việc truyền bá chánh pháp sâu rộng, một Nam tông thông cảm ưu ái với

Bắc tông, một Nam tông dấn thân phục vụ hơn là lặng lẽ ngồi chờ được phục vụ.

Trong một bối cảnh đa dạng Phật giáo như ngày nay, ta phải có bổn phận đi tìm cái chung đồng hợp lý nhất, vừa có hiệu quả thiết thực trong việc đi đến giác ngộ giải thoát, vừa có hiệu quả trong việc hoằng truyền chánh pháp, vừa tạo nên mẫu số chung cho các tông phái Phật giáo tìm đến sự hòa hợp đoàn kết với nhau. Cái chung đồng đó là Mục tiêu Vô ngã; cái chung đồng đó là Đức hạnh nhân cách hoàn chỉnh nghiêm túc; cái chung đồng đó là đạo lý Nhân quả Nghiệp báo; cái chung đồng đó là một Phật giáo dấn thân gây tạo được nhiều công đức vì làm lợi ích cho cộng đồng Địa cầu; cái chung đồng đó là công phu Thiền định có phương pháp hoàn hảo nhất, phù hợp với lời Phật dạy nhất.

Câu hỏi: Hãy nêu ước mơ về một đạo Phật cho thế giới ngày mai.

Thiền học 18

BỒ TÁT HẠNH

Bồ tát được phiên âm qua trung gian chữ Hán rồi sang chữ Việt của từ tiếng Phạn BodhiSatva, có nghĩa là một hữu tình có trí giác. Nghĩa của từ vựng thì đơn sơ nhưng giá trị của Bồtát thì rất lớn lao trong đạo Phật.

1. Người hướng về quả vị Phật

Trong các kinh điển Nguyên thủy, nhất là các tập Bổn sinh kể về các tiền kiếp của Phật, ta thấy lúc đó Phật được gọi là Bồ tát. Nhiều kiếp vất vả lặn lội trong sinh tử gieo duyên hóa độ chúng sinh, cuối cùng Bồtát ra đời trong cung vua Tịnh Phạn rồi xuất gia tu hành thành tựu Phật quả. Trên nguyên tắc, Phật vẫn cho mình là một Alahán như những Alahán khác, chỉ khác là Phật vượt hơn các vị Alahán đệ tử ở công lao khai sáng, trí tuệ, thần thông, dung mạo, công đức... Nhưng càng về sau, nhiều luận bản xuất hiện và làm cho khoảng cách giữa Phật và Alahán càng cách xa trời vực. Thậm chí nhiều luận bản còn có ý chê bai quả vị Alahán là kém cỏi. Đây là điều rất trái ngược với quan điểm ban đầu của Phật. Trong nhiều kinh Nikaya, Alahán là một bậc

thánh hoàn hảo, đầy lòng từ bi thương yêu chúng sinh nhưng dấu kín trong phong cách trầm mặc hiền lành. Sau này, những luận bản của Đại thừa cho Alahán là khô khan, thụ động, hễ nhập Niết bàn xong là hết chuyện. Nhưng câu chuyện về ngài Hư Vân mộng lên cung trời Tusita (Đẩu suất) thấy ngài Ananda đang phụ giúp Bồtát Di Lặc giáo hóa thiên chúng lại mở ra một cách hiểu về Alahán khác đi. Vì không vừa ý với bốn quả Thánh, nhiều luận bản Đại thừa đã thiết lập thêm nhiều quả vị phức tạp cho Bồtát. Một vị Bồtát trải qua vô số kiếp vừa tu hành vừa hóa độ chúng sinh sẽ lần lượt tiến lên nhiều quả vị trước khi xuất hiện ở kiếp cuối cùng thành tựu Phật quả. Theo kinh Hoa Nghiêm thì Bồtát sẽ trải qua 52 quả vị gồm Thập Tín, Thập Trụ, Thập Hạnh, Thập Hồi Hướng, Thập Địa, và hai quả vị cuối là Đẳng giác và Diệu giác. Ai cũng đồng ý về tính cách của Bồtát là phải xả thân giáo hóa chúng sinh không mệt mỏi. Riêng vấn đề phải bàn là mức độ chứng ngộ của Bồtát khi đó là như thế nào. Nhưng dù sao thì Nam tông hay Bắc tông đều phải nhất trí ở chỗ Bồtát là người hướng đến quả vị Đại giác của Phật, nghĩa là phải là người khai sáng một tôn giáo giải thoát vào một thời

điểm nào đó, ở một hành tinh nào đó, chứ không phải là người đệ tử được hướng dẫn bởi một đạo sư đi trước. Còn kinh điển Đại thừa thì đông nghịt những vị Bồ tát trong mười phương thế giới với vô số hạnh nguyện khác nhau mặc dù cùng có chung tâm nguyện độ sinh.

2. Những người có tấm lòng bao la

Thật ra trong đạo Phật, người ta hiểu từ Bồtát với nghĩa khá rộng, không hẳn chỉ là những vị Bồtát thần thông quảng đại ẩn hiện khắp nơi trên cõi cao vời, mà còn là những người có tấm lòng độ lượng nhân ái sống giữa cuộc đời thực tế này. Chính vì ý nghĩa rộng lớn của Bồtát như vậy nên hình ảnh của đạo Phật thật là gần gũi đẹp đẽ và sống động. Một người được gọi là Bồtát sẽ là người thương yêu mọi người chung quanh mình, sẵn lòng giúp đỡ khi có thể, dường như chẳng bao giờ thấy giận ghét ai. Những tâm hạnh như thế rất phù hợp với tiêu chuẩn của một vị chứng Thánh quả Tu đà hoàn trở lên. Nhưng nếu vị Bồtát đó lại có thêm dấu hiệu là người có đạt được khả năng tâm linh gì đó thì càng khiến cho mọi người tin tưởng đây là vị

Bồtát đích thực. Dù sao, trước hết Bồtát được đòi hỏi phải là người có tấm lòng bao la nhân ái, còn tiêu chuẩn về thần thông tâm linh thì tính sau. Bồtát phải là người thông cảm và xoa dịu nỗi đau của mọi người chung quanh mình một cách thực tế cụ thể. Chúng sinh trên đời phải chịu đựng vô vàn khổ đau, từ những chuyện lớn lao cho đến những chuyện vặt vãnh. Nhiều chuyện phiền toái vặt vãnh của chúng sinh nghe rất buồn cười. Chúng sinh sẵn sàng buồn khổ vì những chuyện mà Bồtát thấy là vụn vặt không đáng, nhưng Bồtát vẫn lắng nghe và tìm cách giúp đỡ chứ không cười cợt khinh khi. Tuy nhiên, Bồtát khác với một nhà chuyên làm từ thiện ở chỗ, nhà từ thiện chỉ chuyên đi tìm những kẻ đau khổ để giúp đỡ như cứu trợ vật thực, chăm sóc người mắc bệnh phong, chăm sóc trẻ em mồ côi... Còn Bồtát thì âm thầm giúp cho chúng sinh biết tội phước Nhân quả để chúng sinh tự mình tạo ra phước cho chính mình, tạo nên phẩm giá cho chính mình mà không cần nhờ ai giúp đỡ nữa. Thoạt nhìn bên ngoài thì một nhà làm từ thiện có vẻ nổi bật hơn, dễ được nhiều người biết hơn. Nhưng nói về hiệu quả lợi ích lâu dài thì chính những vị Bồtát âm thầm giúp chúng sinh có trí tuệ mới là công

lao to lớn đối với thế giới. Bồtát cũng khác với một người thích làm phước để cầu phước. Người làm phước mà cầu phước thì nhìn bên ngoài cũng giúp đỡ mọi người, nhưng bên trong lòng ích kỷ càng lúc càng lớn. Còn Bồtát thì giúp đỡ chúng sinh chỉ vì lòng thương yêu vô điều kiện. Vì vậy, để gọi một người là Bồtát, ta phải tìm hiểu động cơ thật sự của việc làm từ thiện của người đó, không phải thấy ai tốt tốt cũng gọi là Bồtát.

3. Bồ tát Tu đà hoàn

Theo Nikaya, một vị chứng quả Tu đà hoàn (Sotapatti) sẽ phải trở lại cõi người nhiều lần trước khi chứng quả Giải thoát Alahán tối hậu. Trong thời gian tái sinh nhiều lần ở cõi người, vị Tu đà hoàn mang theo tấm lòng vị tha do đã phá trừ được kiết sử thân kiến,(nghĩa là ích kỷ), để sống một đời tận tụy giúp đời giúp người. Vừa có nguồn gốc

thánh quả, vừa sống đời hy sinh tận tụy, vị Tu đà hoàn này thật sự có tâm hạnh của Bồtát. Vị Bồtát Tu đà hoàn như thế đã tích lũy công đức dần dần và gột rửa nghiệp chướng từ từ. Vị đó vẫn còn phải chịu nhiều thăng trầm trong cuộc sống vì đôi khi đã chấp nhận có thái độ

cứng rắn khi phải bảo vệ điều thiện cho thế gian. Nhưng thánh quả của quá khứ luôn hiện diện trong nội tâm sâu thẳm khiến cho vị đó đi đúng hướng và công đức tăng lên mãi. Vị đó luôn khát khao tu tập thiền định, và nhiều khi không lệ thuộc vào sự hướng dẫn của thầy tổ do vị đó đã có mầm mống chứng ngộ của quá khứ. Có khi vị Bồtát Tu đà hoàn leo lên tới tột đỉnh vinh quang ở ngôi vị quốc vương, nhưng cũng có lúc phải chịu lang thang đày đọa. Nhưng tuyệt đối vị đó không bao giờ bị rơi vào ba nẻo ác địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh. Khuynh hướng vị tha, khát khao lẽ phải, ước mơ siêu thoát luôn thúc đẩy vị đó hướng thượng chứ không chìm trong sự tầm thường của thế nhân. Đôi khi vị đó vẫn còn có thể có lỗi lầm, nhưng rồi cuối cùng vị đó vẫn tự mình tìm cách vượt ra khỏi. Có thể nói Bồtát Tu đà hoàn là hình ảnh cảm động nhất vì vị đó phải cực khổ phấn đấu rất nhiều chứ không được dễ dàng tự tại như những Bồtát cao siêu khác.

4. Bồ tát thị hiện

Bồtát thị hiện là hàng Bồtát có thánh vị cao, có phước đầy đủ ở cõi trời, không bị ràng buộc bởi

cõi người, nhưng thấy mình có duyên để làm được việc tốt đẹp cho Phật Pháp, cho chúng sinh ở cõi người nên phát nguyện sinh về cõi người trong một thời điểm nào đó. Bồtát thị hiện được tự do chọn cha mẹ, dòng dõi để sinh vào. Nếu là Bồtát mức độ chứng ngộ chưa siêu việt thì các ngài chấp nhận cách ấm vô minh, nghĩa là khi mới xuất thai, tạm thời quên nguồn gốc thần thánh của mình. Sau đó vài năm, khi tuổi lớn, bộ não phát triển, tâm linh khai mở, trình độ tâm chứng tự nhiên phục hồi sau một thời gian tu tập, Bồtát sẽ nhớ lại nguồn gốc cũng như hạnh nguyện mang theo về cõi người của mình. Bồtát thị hiện thì tự tại hơn Bồtát Tu đà hoàn vì trình độ tâm chứng cao hơn, công đức lớn hơn, vì vậy, dễ dàng thực hiện hoài bảo của mình hơn. Nhiều thiền sư dị thường như ngài Phổ Hóa, Đạo Tế, Diệu Thiện (chùa Kim Sơn), Minh Không (Việt Nam)... đều có thể xem là Bồtát thị hiện. Hình ảnh sư huynh Ngọc Lam trong truyện Thoát vòng tục lụy của sư Tinh Vân cũng tiêu biểu cho hàng Bồtát thị hiện. Nhiều vị Bồtát không nhất thiết phải xuất hiện trong đạo Phật. Có khi các ngài hiện thân trong một tôn giáo khác để chỉnh đốn tôn giáo đó về

gần với chánh đạo hơn. Những vị đó cũng có thần thông phi thường, có đạo hạnh siêu thoát, và đạo lý luôn luôn phù hợp với Phật Pháp, dù đang hiện tướng của một tôn giáo khác. Cũng có khi Bồtát thị hiện vào ngôi nhân vương, quan tướng, hào phú, triết gia, anh tài... để thực hiện những tâm nguyện của mình. Nhưng thường thì các vị dấu diếm thân phận mình rất kỹ, khó ai biết được nguồn gốc thần thánh của các ngài. Triết gia Socrate (469-399bc) của thành Athenes, Hy lạp cổ là một điển hình. Những triết lý của ông rất phù hợp với Phật Pháp. Ông có thể nhập định trong tư thế đứng một ngày đêm. Ông bình thản chấp nhận cái chết bức tử bằng thuốc độc. Nhà toán học Pythagore

(582-500bc), cùng thời đại với Phật, cũng ở Hy Lạp, đã dạy thiền định cho nhiều môn đệ, và có nhiều thần thông. Pythagore nói rất nhiều về luân hồi giống như đạo Phật. Có một điều quan trọng ta cần phải nhớ, đó là Bồtát không bao giờ sử dụng thần thông để thay đổi số phận của chúng sinh. Các ngài chỉ giúp cho chúng sinh biết gây tạo nhân lành để quả báo tự đến một cách vững bền ổn định. Bồtát phải là người có trí tuệ hiểu rất sâu về Nhân quả Nghiệp báo nên luôn dùng luật Nhân quả để điều chỉnh thân phận con người. Thần thông chỉ

là sự cứu giúp tạm thời, không phải là vĩnh viễn.

5. Đại Bồ tát

Đó là những vị Bồtát gần như Phật, hầu như không bao giờ trực tiếp hiện thân ở đời mà chỉ ở trên cõi trời, cõi thánh để quan sát và cứu độ thế gian. Trường hợp như Bồtát Di Lặc thị hiện làm Bố đại hòa thượng là hiếm hoi. Ta có những vị Đại Bồtát nổi tiếng như Quán Thế Âm, Văn Thù Sư Lợi, Phổ Hiền, Địa Tạng, Đại Thế Chí vân vân... Riêng Bồtát Quán Thế Âm cực kỳ được quần chúng ngưỡng mộ tôn thờ vì hạnh nguyện cứu giúp chúng sinh trong lúc nguy nan cấp bách. Thật sự rất nhiều, rất nhiều người gặp nạn niệm danh hiệu Quan Âm liền được thoát khỏi vô cùng mầu nhiệm. Ta có thể thắc mắc tại sao thần thông của một vị Bồtát lại can thiệp vào Nghiệp của chúng sinh được. Thật ra những người lúc gặp nạn lại biết niệm Phật tức là đã có duyên với Phật Pháp, ít ra trong đời cũng đã làm việc lành nào rồi. Khi gặp nạn biết kêu Phật, Chư Phật, chư Đại Bồtát sẽ dùng thần thông cứu người đó qua nạn tai, cũng có nghĩa là cho chúng sinh đó mượn phước của mình, mà Bồtát thì phước là vô hạn. Sau này người đó phải làm những việc phước

để trả lại. Đó là lý do tại sao ta thấy có nhiều người làm phước rất nhiều mà không khá lên được chỉ bởi vì phải trả lại cho Phật. Người càng cầu xin nhiều chừng nào thì sau này khi làm phước càng ít được hưởng phước chừng nấy. Thật ra, các Bồtát thì không có tên tuổi danh xưng, càng không còn phân biệt Bồtát này Bồtát khác. Chỉ có chúng sinh thích bày vẻ phân biệt cho phong phú đa dạng thì các Ngài tùy thuận mà thôi. Tâm Bồtát trùm phủ pháp giới bằng lòng đại bi vô hạn, giống như ánh nắng mặt trời bình đẳng chiếu khắp vạn vật. Người quay lưng với ánh sáng thì mặt trời cũng không làm gì được. Cũng vậy, chúng sinh không hướng về chư Phật thì Phật cũng không làm gì được. Còn tất cả những chúng sinh nào biết hướng về Phật thì luôn luôn được sự gia hộ che chở của chư Phật. Tâm đại bi của Phật là một sự cảm ứng vi diệu và không bao giờ cùng tận mà chúng sinh sẽ được thấm nhuần tưới mát nếu có tấm lòng. Chúng ta có thể hiểu vô biên hóa thân của Phật hay chư Đại Bồtát chính là tâm cảm ứng cùng khắp với tất cả chúng sinh, chứ không cần thiết phải hiện thân cụ thể. Quả vị của những vị đại Bồtát như thế thật là

không thể nghĩ bàn, cũng như Bồtát Di Lặc không khác gì Phật, nhưng vẫn ở tại cõi trời Đẩu suất để giáo hóa thiên chúng chờ thời điểm xuất hiện ở cõi người để thành Phật quả.

Câu hỏi: Mỗi người hãy nêu lên phương pháp cụ thể để giúp người chưa biết Phật Pháp trở nên kính yêu Phật Pháp.

Thiền học 19

XẢ THIỀN - GIÁM THIỀN - SỐNG THIỀN

1. Xả thiền

Khi kết thúc thời tọa thiền, ta cũng phải tuân theo những thủ tục cần thiết để giúp tăng thêm lợi ích và giảm đi những tác hại. Những thủ tục đó gồm có các tâm nguyện và thao tác. Tâm nguyện cuối thời tọa thiền khi ta chưa cử động gì cả là ý niệm âm thầm trong tâm. Đó là những tác ý cần thiết và tốt đẹp mà Phật thường xuyên nhắc nhở một tỳ kheo chân chính phải biết phát khởi. Chúng ta đừng hiểu lầm tu Thiền nghĩa là tuyệt đối không khởi ý niệm. Thật ra những ý niệm thiện lành chính là sự hỗ trợ rất

lớn cho sự nghiệp nhiếp tâm lâu dài về sau. Khi bắt đầu tọa thiền ta cũng đã khởi phát ba tâm nguyện (đối với cư sĩ) hoặc bốn tâm nguyện (đối với tu sĩ) là tuyệt đối tôn kính Phật, Thương yêu tất cả chúng sinh, và tận cùng khiêm hạ (nếu tu sĩ thì thêm nghiêm trì giới luật). Bây giờ khi kết thúc thời tọa thiền, ta sẽ phát lên lời hứa nghiêm túc với chư Phật là: Suốt đời sẽ tận tụy giúp mọi người chung quanh được an vui trong Chánh Pháp và trong Thiền định một cách cụ thể. Trong đạo Phật thì không thiếu những lời phát nguyện độ khắp chúng sinh. Nhưng khuyết điểm thường gặp là ta không cụ thể hóa những lời nguyện đó thành phương pháp, kế hoạch một cách chi tiết để dễ dàng thực hiện. Cuối cùng ước mơ thì lớn nhưng làm không được bao nhiêu. Để khắc phục nhược điểm đó, từ nay, sau mỗi thời tọa thiền, ta sẽ hứa với Phật là thực hiện ước nguyện độ sinh một cách cụ thể và hiệu quả. Chính nhờ lời hứa này, ta sẽ biết quan sát tính chất của từng người, từng thành phần, từng khu vực để lập nên kế hoạch giáo hóa chi tiết. Ta sẽ đi đến một mình hay sẽ kết hợp với huynh đệ; ta sẽ tiếp xúc với người cang cường trước hay người nhu thuận trước; ta sẽ nói về đạo lý lập tức hay sẽ giúp đỡ đời sống

trước vân vân... Thao tác kế tiếp theo đó là những động tác nhẹ nhàng từ tốn và xoa bóp như sau. - Ta sẽ cúi đầu lên xuống chừng 5 lần. - Xoay đầu qua lại chậm chậm mỗi bên chừng 5 lần. - Chuyển động hai vai theo hình tròn lên xuống chừng 7 lần. - Xoay toàn thân dựa trên trục eo lưng qua lại hai bên, mỗi bên chừng 7 lần. - Bóp bóp 2 bàn tay chừng 5 lần. - Rồi đưa tay lên xoa đầu, mặt, hai tai, cổ, gáy cho đến khi thấy dễ chịu, khoảng chừng 30 giây. - Xoa trước ngực và bụng khoảng chừng 30 giây. Đừng bỏ qua 2 bên cạnh sườn. - Xoa thắt lưng cũng chừng 30 giây. - Rồi bây giờ mới kéo chân ra để xoa bóp chân nhẹ nhàng. Sau đó, ta ngồi yên tại chỗ một chút cho thoải mái rồi mới đứng lên đi bách bộ (hay gọi là kinh hành). Mục đích của việc đi bách bộ sau khi ngồi thiền là để giúp ta chuyển tiếp từ một giai đoạn tĩnh lặng sang giai đoạn hoạt động của cuộc sống không bị đột ngột. Khi đi bách bộ kinh hành như thế, ta vẫn để ý ở phía dưới bụng, vẫn gắng giữ tâm yên tĩnh như khi ngồi thiền. Hơi thở vẫn điều hòa không bị

can thiệp. Tự nhiên ta biết rõ từng bước chân chạm đất dù không cố ý phải biết. Lát nữa đây, bước vào cuộc sống đầy lao xao biến động, ta vẫn không bị cuốn theo một

cách mê mờ tăm tối. Nếu ta có được một không gian thoáng đãng rộng rãi thiên nhiên để kinh hành thì rất tốt, còn không được như vậy thì ta vẫn có thể đi tới đi lui trên một đoạn đường ngắn cũng không sao.

2. Giám thiền

Khi bắt đầu tập tọa thiền, ta khó thể tự biết tư thế ngồi của mình có đúng và đẹp chưa, vì thế, rất cần người Giám thiền đi tới đi lui quan sát chỉnh sửa giùm cho đại chúng. Giám thiền phải là người có kinh nghiệm tọa thiền khá giỏi, đã từng biết những sai lầm của mình nên bây giờ biết sai lầm của huynh đệ mà kịp thời chỉnh sửa. Công tác giám thiền rất vất vả vì phải đi tới đi lui tập trung xem xét hết người này đến người khác, không được yên tĩnh ngồi thiền trong khi đại chúng ngồi. Nếu không sắp được thời gian để ngồi bù lại thì sức khỏe Giám thiền sẽ tụt trông thấy. Giám thiền cần trang bị một cây thiền bảng dài khoảng 1,2m, hình dáng dẹp dùng để nhắc nhở

thiền sinh. Giám thiền đi tới đi lui phải nhẹ nhàng khẽ khàng không gây tiếng động. Những lỗi nào đã bị phạm thì thiền sinh cứ hay bị lập lại hoài, nên Giám thiền phải để ý sửa giúp nhiều lần mới hết hẳn. Khi bắt đầu công tác, Giám thiền phải xem xét phần tư thế bên ngoài trước khi xem xét nội tâm của thiền sinh. Những lỗi về tư thế thường gặp của thiền sinh là: - Lưng cong. Giám thiền phải thường xuyên lấy thiền bảng chạm nhẹ vào lưng để thiền sinh hiểu ý mà ưỡn lưng lên lại. Nhưng nếu có ai ưỡn ngực nhiều quá thì Giám thiền phải nói khẽ bên tai để người đó chùng xuống bớt. - Đầu cúi quá hay ngẩng cao. Giám thiền phải dùng tay chạm rất khẽ để kéo đầu thiền sinh về đúng vị trí. - Hai tay ép gần hông. Dùng thiền bảng để đẩy ra nhẹ nhàng. - Đầu quay qua một bên. Dùng tay xoay nhẹ lại. - Miệng mở. Dùng thiền bảng chạm nhẹ vào cằm. - Người như xoay về một bên, nghiêng về một bên. Dùng hai ngón tay giữa đặt ở hai vai để xoay nhẹ trở lại. - Mắt mở to nhìn lên, hoặc nhìn qua lại. Ra hiệu bằng tay ám chỉ nhìn xuống dưới.

- Ngồi không yên, hay nhúc nhích. Đến gần nói khẽ bên tai nhắc nhở ráng giữ thân cho bất động. - Có dấu hiệu buồn ngủ. Nói khẽ thiền sinh phải biết rõ toàn thân. - Có dấu hiệu gồng cứng toàn thân. Nhắc khẽ nên buông lỏng, giữ thân mềm mại. - Bàn tay không đẹp, không đúng tư thế. Nhắc khẽ cho sửa lại. - Nhìn gương mặt thấy không thanh thản, biết thiền sinh đang bị vọng tưởng nhiều. Đặt nhẹ thiền bảng lên vai, rồi nhắc khẽ bên tai, khuyên ráng đừng để bị vọng tưởng dẫn đi. - Nhìn gương mặt thấy lông mày nhướng lên, mắt nhắm nghiền, như đang lạc vào cõi nào. Đặt thiền bảng lên vai, vỗ vài cái nhẹ nhẹ. - Nghe hơi thở nặng, ngực nở ra thu vào rất rõ theo từng hơi thở, tâm bất an. Đặt thiền bảng lên vai, nhắc khẽ thiền sinh điều chỉnh hơi thở êm dịu lại. - Mặt xanh lè, mồ hôi đổ ra, có thể bị trúng gió. Nên cho vào trong chữa trị. - Chân đau quá, bật lên tiếng rên khe khẽ, mặt nhăn nhó. Có thể cho phép kê một miếng vải gấp lại mấy lớp để phía dưới khớp chân dưới cùng, giúp chịu bớt lực giùm cái gân chân chỗ đó yếu nhão quá. Nếu đau bắp phía trên thì

khuyên thiền sinh ráng chịu cho hết giờ. Nếu vẫn không chịu nỗi thì cho mở chân ra ngồi yên một chỗ chờ mọi người. Còn nhiều trường hợp bất ngờ khác xảy ra trong khi

quan sát mà Giám thiền phải tự mình nhận định phương cách giải quyết chỉnh sửa cho thiền sinh. Giám thiền được công đức lớn, và phải chịu nhiều vất vả vì đại chúng. Vì thế, Giám thiền phải thường xuyên tu tập tâm từ bi sâu dày để đủ thương yêu và kiên nhẫn giúp đỡ đại chúng. Cũng nên tập cho đại chúng luân phiên giám thiền để mọi người có thêm kỹ năng này.

3. Sống Thiền

Công phu tọa thiền và đời sống thánh thiện hằng ngày là mối tương quan không thể tách rời. Ta có thể nói Tọa thiền và Sống thiền là đôi cánh chim đưa ta bay cao vào bầu trời giải thoát. Sống thiền được định nghĩa là sống một cách thanh thản và nhân ái. Sống thanh thản nghĩa là không để tâm ta xao động theo những buồn vui thăng trầm của cuộc đời. Ta biết tránh xa những trò vui náo nhiệt, phấn khích, ồn ào, hơn thua, nhiều cảm giác.

Cuộc đời nhiều oan trái chông gai thác ghềnh, và đôi khi cũng nhiều phần thưởng từ phước quá khứ. Người đời vẫn bị khổ vui theo những biến đổi vô tận đó. Một hành giả tu thiền phải biết giữ tâm bình lặng, không đau khổ khi gặp chuyện không may, không hớn hở khi gặp chuyện thích ý. Phải thản nhiên trước khổ vui cuộc đời như vậy, ta mới có thể tìm thấy hạnh phúc của Thiền định là niềm an vui vô hạn và thanh khiết. Người đời suốt đời tìm cách thay thế gánh khổ bằng gánh vui. Nhưng gánh nào cũng nặng nề đôi vai. Thiền giả là người tìm cách trút bỏ gánh nặng đó xuống để hưởng được niềm vui không còn gánh nặng trên vai nữa. Đó là hai loại hạnh phúc rất khác nhau. Chúng ta phải suy gẫm thật kỹ để quyết tâm đi theo con đường của Phật và thoát ra khỏi biến động cuộc đời. Cuộc đời cũng nhiều trò vui chơi giải trí. Tuy nói là giải trí, nhưng thật ra trò nào cũng gây cảm giác xao động cho tâm. Cờ bạc, rượu chè, trai gái, ma túy, phim ảnh đồi trụy, hơn thua nơi võ đài, sân gà... là những cuộc chơi tội lỗi dễ thấy nhất. Biết bao nhiêu tội ác được phát sinh từ các trò vui tăm tối đó, chôn vùi biết bao nhiêu người trong hố sâu đọa lạc. Nhân quả nghiêm khắc sẽ buộc họ phải đền trả sòng phẳng nơi ba

ác đạo ở tương lai. Rồi những trò giải trí có vẻ như lành mạnh, kỳ thật cũng làm cho tâm bất an và mất đạo đức dần. Ví dụ như quá sức cuồng nhiệt trong bóng đá, games vi tính đầy bạo lực, khiêu vũ đôi nam nữ, nhạc kích động, trang phục hở hang... đều góp phần làm băng hoại tâm hồn dần dần. Chúng ta cám ơn Phật đã chế ra giới luật để bảo vệ người tu khỏi những trò vui làm tâm hồn bất an như thế. Rồi ngay cả ngồi đánh cờ trông có vẻ trí tuệ, kỳ thật cũng làm hao tổn tâm trí và thời gian rất nhiều. Ngoại trừ làm thơ nhạc để góp phần truyền bá đạo đức thì không sao, còn lại làm thơ nhạc để diễn tả cảm xúc cá nhân cũng làm tâm xao động. Nói chung, thiền giả phải tự nhận định những gì làm mất đi sự thanh thản mà biết tránh né. Đối với những người ở trình độ cao, họ có thể đạt được tâm thường xuyên bất động chứ không phải là thanh thản nữa. Sống nhân ái là sống thương yêu và có trách nhiệm với cuộc đời. Tuy phải giữ mình tránh xa những xao động phiền lụy của cuộc sống, nhưng người tu thiền lại phải là người tích cực đem thương yêu nhân ái đóng góp vào đời. Sống Thanh thản và Sống Nhân ái có tính chất

ngược với nhau, nhưng đều là yếu tố quan trọng làm nên đời sống Thiền chân chính. Thiền giả suốt đời cứ phải dung hòa hai dòng sống này một cách đẹp đẽ. Thiền giả luôn chan chứa tình thương yêu muôn loài, dù không làm gì, tình thương đó vẫn tràn đầy hiện hữu trong tâm, song song với nội tâm an định. Rồi mỗi khi có cơ hội, thiền giả luôn tích cực giúp đỡ mọi người, dù là việc nhỏ nhặt như lấy giùm đôi dép, hoặc lớn lao như việc tổ chức giáo dục đạo đức cho trẻ em đường phố... Người sống nhân ái ít khi nghĩ xấu về người khác, dù cho có những bất đồng quan điểm hay ý kiến. Khi thấy người khác làm không đúng ý mình, ta vẫn cố biện minh giùm người chắc là có lý do gì đó, chứ không vội vàng kết tội nhau. Dễ dàng nghĩ xấu nhau, kết tội nhau là nguyên nhân gây nên thảm trạng chia rẽ trong đạo Phật. Muốn phá hoại đạo Phật, kẻ xấu cũng chỉ làm một việc là gây cho Tăng chúng nghĩ xấu lẫn nhau. Ta phải bao dung vượt trên sự tầm thường đó để yêu thương con người. Tóm lại, Sống Thiền, thanh thản và nhân ái, là biểu hiện của công phu thiền định chân chính.

Câu hỏi: Nói về kinh nghiệm xả thiền, giám thiền, và sống thiền của chính mình.

Thiền học 20

KHÍ CÔNG TÂM PHÁP

1. Nguồn gốc

Không biết từ bao giờ những dân tộc Á đông tìm thấy phương pháp rèn luyện sức mạnh một cách lạ thường là khí công. Người Á Đông có vóc dáng nhỏ bé, phải chống chọi với thiên nhiên khắc nghiệt hết sức vất vả, phải chiến đấu với nhiều kẻ thù xâm lăng hung hãn, vì thế rất cần một nguồn sức mạnh khác thường để bổ sung cho cơ thể yếu đuối này. Khi đi sâu vào thực hành Khí công, ta sẽ thấy rằng công phu này là cả một triết lý phi thường, cả một kiến thức kỳ diệu về cơ thể học mà văn minh của người đời xưa cách đây mười mấy nghìn năm không thể nào đạt được. Chuyện Hai Bà Trưng của nước ta cưỡi voi đánh giặc là dấu hiệu tổ tiên ta cũng đã thủ đắc được bí quyết luyện tập Khí công từ rất sớm. Nhiều chiến công oanh liệt của các triều đại chống lại các cuộc xâm lăng phương Bắc cũng

cho thấy nền võ học của nước ta đã phát triển rất cao. Có những trận đánh, một quân sĩ ta phải đấu với mười lính giặc, mà vẫn thắng. Sức mạnh đó không thể là sức mạnh của cơ bắp đơn thuần. Song song với các chiến tích hào hùng, ta cũng có huyền thoại về nguồn gốc dân tộc là con Rồng cháu Tiên. Phải chăng có sự liên hệ rất chắc chắn về nguồn gốc thần tiên của dân tộc với bí quyết Khí công? Phải chăng chỉ có các bậc thần tiên mới thủ đắc các bí quyết siêu phàm về Khí công như thế và truyền dạy lại cho con cháu mình? Phải chăng các huyền thoại về Thánh Gióng, Sơn Thánh, phép thuật của các đời vua Hùng... là không xa với sự thực? Nhưng rồi vì sợ người xấu luyện tập được các bí quyết đặc biệt rồi gây tổn hại cho người vô tội nên cha ông ta đã dấu diếm và làm thất truyền hầu hết. Hiện nay, Trung Quốc quay lại nâng niu tôn trọng các truyện võ hiệp của Kim Dung, mà trong đó, Khí công là xương sống cho nguồn cảm hứng của tác giả. Ngày nay, đất nước ta bước vào góp mặt với thế giới và phải cạnh tranh quyết liệt về mọi lĩnh vực để không bị lạc hậu, không bị bỏ rơi, không bị ăn hiếp. Nhưng sức

vóc người Việt Nam ta

nhỏ bé cũng đồng nghĩa với yếu kém về thể lực. Khi làm việc chung với người nước ngoài, ta bị đuối sức không theo nổi. Như vậy có nghĩa là ta sẽ không bao giờ đạt được những thành tựu như họ chỉ bởi vì không khỏe như họ. Thêm một điều đau lòng nữa là văn hóa đồi trụy tràn lan khiến cho lớp thanh niên tiêu phí sức khỏe vào các cuộc vui sa đọa, càng làm cho năng lực của quốc gia hao tổn thêm. Muốn cải thiện tình trạng thể lực của dân tộc, ta không còn cách nào khác hơn là phải truyền dạy các phương pháp Khí công vào tất cả mọi người dân, nhất là trường học. Nhiều phương pháp Khí công đã được giới thiệu đây đó và cũng được nhiều người hăm hở tham gia tập luyện. Nhưng cuối cùng dường như các phương pháp đó chỉ làm người ta bớt bệnh chứ không làm người ta có sức khỏe phi thường như sự truyền tụng về huyền thoại Khí công. Ta cần bí quyết thật sự của Khí công ngày xưa để nâng thể lực của cả dân tộc ta lên với thế giới. Rồi người tu hành sống đời chay lạt đạm bạc cũng vậy. Nếu không có bí quyết rèn luyện thể lực thì sức khỏe cũng bị đe dọa, kéo theo sự sa sút tâm linh. Nhất là công phu thiền định lại càng đòi hỏi gay gắt một tiềm lực phi thường để hành giả có thể đi sâu vào an định. Chính đức Phật

cũng là người đã thành tựu Khí công phi thường khi còn là thái tử nên khi xuất gia tu hành, Ngài đã dễ dàng nhiếp tâm như mong muốn. Ta bắt đầu bằng các cách dụng công của thiền như Ngồi đúng tư thế, giữ thân mềm mại bất động, biết rõ toàn thân, quán thân là vô thường hư ảo, thở đúng phương pháp của Phật dạy. Sau vài tháng hay vài năm thuần thục rồi, ta phải áp dụng Khí công Tâm Pháp để tạo ra tiềm lực. Rồi cuối cùng, chính Khí công Tâm pháp lại đưa ta vào sâu thiền định như định hướng ban đầu. Khí công Tâm pháp là từ của các vị Tổ sư ngày xưa đặt cho Khí công mà có tính chất của thiền vì ngày đó chưa có danh từ Thiền từ Ấn độ sang.

2. Nguyên lý của Khí công Tâm Pháp

Ta hãy quan sát quá trình phát triển của một cây xanh để hiểu về nguyên tắc của Khí công. Từ nơi hạt mầm, rễ cây sẽ mọc ra trước nhất và đi xuống dưới đất. Kế đến, đọt cây sẽ mọc sau và vươn lên trời. Khoảng chính giữa ngọn và rễ, ta có vị trí gọi là gốc cây. Trong việc chăm bón cây, ta cũng chỉ chăm bón cho gốc rễ là chính, bằng cách tưới nước, bón

phân. Cây héo, tưới nước dưới rễ; cây èo uột, bón phân dưới rễ. Nếu ngược lại, khi cây héo, ta tưới trên những tàng lá đang héo thì không có kết quả gì, chỉ hơi đỡ héo một chút, rồi sau đó cây sẽ chết khô không cứu vãn được. Cũng vậy, hai chân ta chính là rễ cây, nơi giữ gìn sức mạnh của cơ thể. Ai bị thương tật về chân rồi thì sức khỏe sẽ suy yếu dần. Bụng ngực ta là thân cây, hai tay ta là nhánh cây, đầu ta là hoa quả cây. Gốc cây, phần cực kỳ quan trọng trong việc rèn luyện khí công, chính là phần bụng từ rốn trở xuống đến đáy (bao gồm cả hậu môn và cơ quan sinh dục). Người luyện Khí công chính là thường xuyên tưới nước bón phân cho khu vực gốc cây này. Gốc cây cơ thể được chăm bón trong Khí công bằng hơi thở và sự để ý nhẹ nhàng. Ngoài ra tuyệt đối không dùng sức, không dẫn động, không co thắt, không gồng, không kéo, không đẩy...

Hệ thống huyệt đạo trong cơ thể là một tổ chức đặc biệt mà Y học Đông phương khám phá (có lẽ bởi các vị thần tiên ngày xưa) lại rất có ý nghĩa trong Khí công. Các huyệt đạo được liên kết với nhau theo từng đường kinh và lạc. Luôn luôn có từng cặp Kinh và Lạc đối xứng với nhau ở hai bên phải và trái. Chỉ có kinh Nhâm ở giữa

phía trước và kinh Đốc ở giữa phía sau là đơn lẻ. Kinh Nhâm xuất phát từ môi dưới chạy xuống dưới cằm, cổ, ngực, bụng, rốn, xuyên qua bộ phận sinh dục, vừa đến hậu môn. Kinh Đốc xuất phát từ hậu môn, theo xương cùng lên thắt lưng, lên tiếp theo đường xương sống, lên gáy, lên đỉnh đầu, qua trước trán, xuống mũi, kết thúc ở môi trên. Nhiều huyệt nằm rải rác trên hai Kinh này là đại huyệt, có thể sẽ dẫn đến tử vong nếu bị đánh trúng. Hai Kinh này khép kín với nhau thành vòng chu thiên. Nhiều phái Khí công tập trung tìm cách khai mở vòng Chu thiên này để đạt được sức mạnh siêu đẳng. Tuy nhiên, vì Ý và Khi bị dẫn lên đầu nhiều quá nên Châm Âm bị mất khiến hành giả bị điên loạn cũng không ít. Chúng ta theo Khí công Tâm pháp sẽ tập trung bồi bổ phần gốc trước, tự nhiên chân khí sẽ chuyển lên khai mở và nuôi dưỡng toàn bộ huyệt mạch, làm cho não bộ phát triển kéo theo sự phát triển tâm linh Thiền định dễ dàng. Trong việc bồi bổ phần gốc, ta chú trọng ba vị trí cực kỳ quan trọng, đó là: - Huyệt Đan điền, một điểm nhỏ dưới rốn khoảng 4 cm. - Huyệt Hội âm, một điểm nhỏ nằm giữa bộ

phận sinh dục và hậu môn. - Ba đốt xương sống dưới cùng, gọi là Long vỉ quan. Ba vị trí này nối với nhau thành một cung tròn không khép kín, cũng không đối xứng, vì huyệt Đan điền nằm ở vị trí cao hơn Long vỉ quan. Cung tròn này gọi là Khiêm quan. Huyệt Đan điền tuy nằm ở dưới bụng, nhưng lại chịu trách nhiệm với thùy trán trên não. Khi Đan điền được sung mãn thì Thùy trán khai mở khiến hành giả đạt được Chánh niệm Tỉnh giác, tâm trở nên rỗng sáng, không bị xao lãng theo vọng tưởng. Huyệt Hội âm tuy nằm ở dưới đáy nhưng lại chịu trách nhiệm với đỉnh đầu. Khi Hội âm sung mãn thì Đỉnh đầu khai mở khiến hành giả trở nên có trí tuệ sắc bén, dễ nhìn ra lỗi lầm sâu kín của mình, lâu ngày tạo nên trực giác. Long vỉ quan chịu trách nhiệm vùng não rộng lớn phía sau. Khi Long vỉ quan sung mãn thì vùng não phía sau được khai mở khiến cho hành giả vào sâu trong định dễ dàng. Khi toàn bộ Khiêm quan sung mãn thì tạng phủ dần dần được chỉnh sửa, cải thiện, bồi bổ, sức đề kháng được nâng cao. Chức năng của thận, gan, tim, phổi đều được tăng cường. Đặc biệt hai chân rắn chắc trước, từ từ hai tay sẽ mạnh

theo sau.

3. Dụng công

Muốn dụng công thực hành Khí công Tâm pháp này, trước hết hành giả phải có nền tảng của Thiền đạo Phật, bao gồm những công phu căn bản như ngồi đúng tư thế, giữ thân mềm mại bất động, biết rõ toàn thân, quán thân là vô thường hư ảo, thở ra thở vào theo Tứ Niệm Xứ. Nền tảng này phải được củng cố vài năm cho vững chắc. Hành giả cũng phải là người biết tu dưỡng Đạo đức với những tâm lý căn bản như Tôn kính Phật, từ bi thương yêu chúng sinh, khiêm hạ để tôn trọng mọi người. Nếu xuất hiện tâm lý Kiêu mạn thì lập tức phải dừng luyện tập Khí công liền vì tâm lý kiêu mạn sẽ

kéo khí lực từ dưới Chân âm chạy lên dữ dội và phá hư bộ não không bao lâu sau đó. Kế đến, hành giả cũng phải thường xuyên gây tạo nhiều công đức bằng cách giúp đỡ mọi người trong cuộc sống. Nếu có cơ hội thì không bao giờ tiếc công tiếc của để giúp người. Ngày xưa các võ sinh Thiếu Lâm tự phải công quả gánh nước bửa củi để tạo công đức rất nhiều trước khi đi vào luyện tập chuyên sâu.

Khi vào ngồi tập Khí công, hành giả cũng bắt đầu giống như nghi thức vào Thiền, tác ý khởi ba hoặc bốn tâm hạnh căn bản, dụng công theo Thiền khoảng 10 phút rồi mới bắt đầu áp dụng Khí công Tâm pháp như sau: - Bàn tay phải để dưới bàn tay trái như thường lệ, nhưng đan chen một ngón trỏ với nhau để giữ hai bàn tay cho kỹ. - Hai đầu ngón út chạm vào nhau và chỉa vào huyệt Đan điền. Chỉ chạm nhẹ, vừa đủ, không đẩy vào sâu, không rời ra khỏi da. Động tác này dùng để định vị huyệt Đan điền trong suốt buổi tập. Việc giữ nguyên hai ngón tay út suốt buổi tập như vậy khiến ta có cảm giác mất công, nhưng rất cần thiết nên phải tuân thủ. - Khi hít vào, ta cũng để cho hơi thở vào tự nhiên không can thiệp y như Thiền Tứ niệm xứ, nhưng Tâm nhẹ nhàng an trú tại một điểm Đan điền. Nhờ hai ngón tay út định vị Đan điền nên ta cứ việc để tâm an trú nhẹ nhàng tại đó, khi hơi thở vào. Điều cực kỳ hệ trọng là ta chỉ an trú ngoài da chứ không được để tâm sâu vào một ly nào bên trong da thịt. Hoàn toàn ở ngoài da. Chỉ ở ngoài da. Có người sẽ thắc mắc nếu để tâm như vậy thì đâu còn công phu biết rõ toàn thân của Thiền nữa. Đúng là lúc đó ta không còn hoàn toàn biết rõ toàn thân nữa, nhưng nhờ

mấy năm biết rõ toàn thân nên ý niệm kiểm soát toàn thân vẫn âm thầm tồn tại. Không lâu sau đó, khi tâm an định không còn vọng tưởng, tự nhiên cái biết toàn thân sẽ xuất hiện trở lại với trạng thái mới mẻ lạ lùng vững chắc. - Bước thứ hai là nín thở. Nín thở khác với dừng hơi thở. Dừng hơi thở chỉ là dừng lại mà không đóng van mũi lại. Còn nín thở là đóng van mũi y như khi ta lặn dưới nước phải nín thở đóng van mũi để không cho nước vào phổi vậy. Khi nín thở thì tâm ta an trú nhẹ nhàng ở huyệt Hội âm. Cũng phải nhớ là chỉ để ý ngoài da, không được để tâm sâu vào da một ly nào. Ta tập nín thở để tâm an trú Hội âm như vậy vài ba tháng cho quen rồi đổi sang phương pháp cố căn. Khi nín thở, ta cố căn một lần, hoặc hai lần, tùy khả năng mỗi người. Công phu Cố căn rất quan trọng, khiến cho não bộ ta vững mạnh lên từng ngày. - Bước thứ ba là khi hơi thở đi ra, nhớ là để cho hơi thở ra tự nhiên, ta không được can thiệp điều khiển, khi hơi thở đang đi ra thì ta an trú tâm tại Long vỉ quan (ba đốt xương sống dưới cùng). Nhớ là cũng chỉ an trú tâm ở ngoài sát da, không được để sâu vào đốt sống. Nhớ là ta không được dẫn hơi thở đi, không được kéo, đẩy, gồng, níu gì cả. Chỉ nhẹ nhàng

đổi chỗ an trú tâm theo ba bước khác nhau vậy thôi. Dấu hiệu để biết ta tu đúng là nguyên vùng đáy của bụng dưới ấm dần lên, tâm rỗng nhẹ, dễ kiểm soát vọng tưởng, đi vào an định dần dần. Trong đời sống thì ta có sức khỏe hơn, trí óc minh mẫn hơn. Còn nhiều kết quả lý thú mà mỗi người chúng ta sẽ cảm nhận khi dụng công tập luyện. Bây giờ mỗi thời ngồi thiền, ta tập Khí công Tâm pháp này cũng chính là tu tập Thiền định, vì phương pháp Khí công giúp ta kiểm soát vọng tưởng hiệu quả hẳn lên, giống như ngày xưa Phật nhờ có nội lực sung mãn mà vào định dễ dàng. Ngoài ra, trong bất cứ lúc

nào rảnh rỗi, ta đều có thể tìm chỗ "dợt" năm hoặc mươi mười lăm phút gì cũng đều rất tốt. Ta có vòng tuần hoàn hỗ tương như sau: - Càng ngồi tập nhiều thì càng có công lực. - Càng có công lực thì càng ngồi được nhiều.

Nếu ta ngồi ít thì ít có công lực. Và ít có công lực thì lại không ngồi được lâu. Nếu khởi điểm của ta là ít công lực nên ngồi cũng không lâu, thì ta sẽ bổ sung bằng cách là ngồi nhiều lần. Ta sẽ tranh thủ ngồi bất cứ khi nào có dịp, dù

mỗi lần ngồi như vậy chỉ được năm mười phút. Nhưng nhờ ngồi nhiều lần nên công lực tăng lên dần dần, để khi vào thời ngồi chính lúc tối hoặc khuya thì ta sẽ ngồi được rất lâu. Sau vài tháng hoặc vài năm, ta đổi sang một bước cao hơn, đó là: - Khi hơi thở vào, ta an trú tâm cả trên Khiêm quan, nghĩa là cả một đoạn cung tròn kéo từ Đan điền tới Hội âm và Long vỉ quan. Nhớ là cái cung tròn Khiêm quan đó nằm sát ngoài da, không được lún sâu vào da thịt một ly nhỏ nào. - Khi nín thở, vẫn an trú tâm tại Khiêm quan nhưng Cố căn vài cái. Công phu Cố căn này chỉ được thực hiện khoảng 15 phút đầu thôi, sau đó lúc nín thở không Cố căn nữa, chỉ tiếp tục an trú nhẹ nhàng tại Khiêm quan. - Khi hơi thở ra, ta cũng chỉ an trú tâm trên Khiêm quan. Tuy cả ba bước đều an trú tâm tại Khiêm quan, nhưng khi tâm vào định, cả thân chúng ta hiện ra rất rõ, như cái Kim tự tháp sừng sững vững chắc. Cả tâm chúng ta cũng hiện ra rỗng suốt thanh tịnh, nhưng ý niệm bí mật sâu kín bị phát hiện nhanh chóng. Còn công lực thì tùy duyên phước mỗi người mà tăng tiến dần dần.

Giải đáp Hỏi: Tập luyện Khí công như vậy có được giải thoát không? Đáp: Nếu ai hướng tâm đi tìm công lực phi thường thì sẽ không giải thoát. Nếu ai hướng về định tâm để đi đến Vô ngã thì sẽ giải thoát.

Hỏi: Ngoài tư thế ngồi kiết già, có thể tập khí công trong tư thế khác được không? Đáp: Ta có thể vừa chạy jogging vừa theo dõi để tâm ở Khiêm quan, nhớ nín thở ở bước thứ hai. Khi ngồi chuyện vãn với ai, ta vẫn âm thầm để tâm ở Khiêm quan để tranh thủ chút nào hay chút ấy.

Hỏi: Tại sao lại gọi là Khiêm quan? Đáp: Vì đó là vị trí thấp nhất, hèn kém nhất. Nơi thấp nhất cũng là nơi phát sinh nguồn năng lực cho cơ thể. Cũng giống như hạnh Khiêm cung làm cho vô số đức hạnh khác nẩy nở theo.

Mong sao cho dân tộc ta, những người có lòng thiện, đều được tăng trưởng công lực để sống lợi ích hơn.

Phụ lục Ý NGHĨA CỦA CHỈ & QUÁN

Thông thường chúng ta vẫn nghe phân biệt hai loại Thiền Chỉ và Thiền Quán. Trong một số hệ phái, Thiền Quán được xem là chính thống ; còn Thiền Chỉ bị coi là ngoại đạo. Tuy nhiên, trong thực tế, dụng công cũng như trong kinh điển Nikaya truyền thống, cả hai loại Thiền đều có giá trị như nhau. "Chỉ" có nghĩa là dừng lại "Quán" có nghĩa là xem xét "Thiền" thì luôn luôn có nghĩa là phải đạt được nội tâm thanh tịnh không còn suy nghĩ. Nếu so sánh ba ý nghĩa trên thì "Chỉ" có vẻ gần với "Thiền" hơn. "Quán" có vẻ như còn động hơn.

1. Chỉ

Ý nghĩa căn bản của Chỉ có nghĩa là dừng; Tuy nhiên "Chỉ"còn có nhiều nghĩa khác. Ví dụ : Khi vọng tưởng khởi lên, ta liền khởi lên một mệnh lệnh cho tâm "hãy yên lặng", vọng tưởng liền tắt. Mệnh lệnh đó chính là Chỉ. Ví dụ : Khi nhìn thấy một món vàng bạc quý giá, tâm ta xuất hiện ý tham. Ta liền tự nhủ "thôi,

đừng tham nữa!". Ngay đó, ý tham liền hết, tự nhủ, tự răn, tự kềm chế như thế chính là Chỉ. Trong kinh điển Nikaya. Đức Phật thường hay bảo hãy trừ diệt ác pháp, hãy trừ diệt cấu uế của tâm... Sự trừ diệt như thế cũng là Chỉ. Rồi kế đến, những phương pháp an trú tâm tại một vị trí nào đó cũng thuộc về Chỉ. Ví dụ : Có hành giả an trú tâm tại mũi để theo dõi hơi thở ra vào. Sự theo dõi hơi thở thuộc về "Quán", nhưng sự an trú tại một vị trí thuộc về Chỉ. Ví dụ : Có hành giả an trú tại lòng hai bàn tay đang để lên nhau và thấy rất an ổn. Sự an trú như thế cũng thuộc về "Chỉ". Có hành giả an trú tâm ở hai vùng não phía sau và cảm thấy dễ kiểm soát vọng tưởng từ lúc mới khởi. Đó cũng là Chỉ mặc dù sự kiểm soát thuộc về Quán. Có hành giả an trú tâm ở huyệt Nguyên Quang (dưới huyệt khí Hải bốn phân) và cảm thấy tâm yên lắng dễ chịu. Có hành giả khi ngồi thiền bị đau chân mà cảm thấy chưa cần thiết phải xả thiền, nên an trú tâm tại nơi đau để đối diện với cái đau, để tập sự chịu đựng không phản kháng. Đó cũng là Chỉ. Có hành giả tâm bẩm sinh dễ yên lắng, khi bắt chân ngồi thiền, chỉ cần hơi kềm nhẹ lúc đầu

một chút là Tâm được vào định. Tác ý kềm nhẹ nhẹ lúc đầu như thế cũng là Chỉ.

2. Quán

Ý nghĩa căn bản của Quán là xem xét, nhưng sự xem xét đó chỉ đúng khi nó đưa tâm vào Định. Nếu càng xem xét càng động thì sự quán chiếu đó không đúng. Quán là xem xét một đối tượng dựa trên một đạo lý. Ví dụ: Khi hành giả quán thân, thì quán trên đạo lý Vô Thường, cứ tự nhắc tới nhắc lui một cách thông thả là thân này Vô Thường. Nhờ xem xét như vậy nên trong thâm sâu, tâm hành giả thoát khỏi tham đắm chấp trước và dần dần không khởi vọng tưởng nữa. Có khi hành giả quán ra bên ngoài và nhìn thấy trần gian như mộng ảo phù du. Nhờ xem xét như vậy nên tâm hành giả không còn ham muốn vào thế gian và đi vào an định. Tuy nhiên, khi hướng ra bên ngoài, chúng ta dễ "Quán" luôn mọi người mọi loài là hư ảo. Như vậy rơi vào lỗi mất Từ Bi và xem thường chúng sinh. Quả báo của lỗi đó quá nặng. Tuy quán thế gian là hư ảo nhưng hành giả phải khởi Từ Bi đối với vạn loài hữu tình.

Từ Bi cũng là một phép quán cực kỳ quan trọng trong Đạo Phật. Không có nền tảng Từ Bi, dù chúng ta có đắc Định thì vẫn chưa phải Đạo Phật. Vì vậy những ngày đầu đến với Đạo Phật, hành giả phải huân tập chan rãi tình thương yêu chúng sinh một cách sâu đậm vững chắc, và phải phát triển lòng Từ Bi đến suốt cuộc đời. Đối với quán bất tịnh thì phải lấy thân mình mà quán, đừng quán thân người khác. Quán thân mình bất tịnh đến thuần thục thì tự nhiên không còn tham đắm thân thể người khác. Còn nếu quán thân người khác là bất tịnh thì giống như rơi vào lỗi chê bai người nên sẽ mắc quả báo tham đắm mạnh về sau ("ghét của nào trời trao của đó"). Thật ra cái gốc của tâm Vô

Nhiễm xả ly tham dục là do công đức lễ kính Phật, tôn trọng mọi người. Nếu không biết lễ Phật, không biết tôn trọng mọi người, tự cho mình hơn... thì nhân cách sẽ giảm sút và tham dục phát khởi.

3. Những pháp môn có cả hai ý nghĩa Chỉ và Quán

Có những Pháp Môn thật ra bao gồm cả Chỉ và Quán . Ví dụ: Phép Quán Hơi Thở. Việc xem xét theo dõi hơi thở ra vào thì không cần phải kèm theo

một Đạo Lý nào. Vì không có Đạo Lý kèm theo nên rất giống với Chỉ. Hơn nữa, có khi hành giả an trú tâm tại ống mũi để theo dõi hơi thở nên càng thuộc về Chỉ. Tuy nhiên sự tỉnh giác theo dõi cũng có thể được xem là Quán. Trường hợp an trú tâm tại vùng não phía sau cũng vậy. An trú tâm là thuộc về Chỉ, trong khi sự tỉnh giác kiểm soát vọng tưởng là thuộc về Quán. Có trường hợp tâm hành giả khởi lên một phiền não, một pháp bất thiện như tham dục, sân hận, buồn khổ, ... hành giả liền an trú Tâm ngay nơi niệm bất thiện để đối diện xem nó là cái gì, từ đâu mà khởi, liền đó tâm phiền não bất thiện tan biến. Việc an trú Tâm như thế có thể gọi là Chỉ ; nhưng sự đối diện, sự tìm hiểu, sự thắc mắc thì thuộc về Quán. Nơi công phu Điều thân ban đầu, hành giả vừa biết toàn thân, vừa thấy thân này là hư giả, cũng là bao gồm cả Chỉ và Quán, mặc dù thiên về Quán nhiều hơn.

4. Quán và Chỉ thay đổi qua lại

Có trường hợp hành giả khởi đầu sự tu tập bằng cách Quán Vô thường. Đến khi Tâm yên lắng rồi thì không cần quán nữa, chỉ cần giữ

Tâm một chỗ nơi vùng não phía sau mà thôi - Trú Tâm trước trán dễ phát hào quang, nhưng cũng dễ khởi ngã mạn. Như vậy, giai đoạn đầu hành giả tu Quán nhưng về sau biến dần thành Chỉ. Trường hợp hành giả khó nhiếp tâm nên khởi câu niệm Phật để sám hối. Tâm niệm sám hối như thế cũng thuộc về Quán. Lát sau buông câu niệm Phật và giữ được tâm yên lắng trở lại. Đó cũng là Quán đổi Chỉ. Trường hợp hành giả theo dõi Hơi thở cho đến khi Tâm vào Định thì không còn cần phải cố gắng theo dõi nữa mà Hơi thở trở nên tự động kéo sự chú ý của Tâm vào đó khiến cho Tâm yên một cách tự nhiên. Giai đoạn này cũng thuộc về Chỉ. Lại có trường hợp hành giả đang nhiếp tâm yên ổn bỗng bị vọng khởi khó kềm chế. Hành giả không thể tiếp tục an trú tâm nữa mà phải xem xét nguyên nhân tại sao. Đến khi nào hành giả tìm thấy được lỗi lầm đã xuất hiện một vài ngày trước đó, rồi thành tâm niệm Phật sám hối thì tâm mới dần dần yên trở lại. Đó cũng là Chỉ nhưng chuyển qua Quán tạm thời. Ta có thể hiểu Chỉ và Quán qua hình ảnh minh họa như sau. Khi việc đất nước chưa yên, ông vua phải lo toan, chống đỡ, dọn dẹp. Đó là

Quán. Quán có công năng dọn dẹp, phá chấp của Tâm. Khi đất nước yên bình ông vua ngồi yên trên ngai vàng để nghỉ ngơi và tiếp tục quan sát nhẹ nhàng, khi cần thì chỉ việc ra lệnh. Đó là Chỉ. Chỉ vừa có tính nghỉ ngơi mà vẫn biết rõ vừa ra lệnh. Khi Quán đã khiến Tâm yên ổn thì tự nhiên phải chuyển dần qua Chỉ để cũng cố sức định. Đôi khi Tâm khởi vọng, định bị trục trặc, thì phải trở lại dùng Quán để dọn dẹp chướng ngại. Giống như ông vua, khi thì nghỉ yên, khi thì chống đỡ. Không bao giờ việc tu tập

thiền định luôn luôn suôn sẻ thẳng tiến mãi. Ai tu tập thiền định đều thấy sức định khi tiến khi thối rất nhiều lần. Vì vậy phải biết dụng công linh động, dụng công phối hợp, và không được cố chấp một bề Chỉ và Quán.

5. Chỉ Quán với Định Tuệ

Dù tu Chỉ hay Quán, nhưng hành giả phải đạt được kết quả Định Tâm qua bốn mức thiền mà Phật đã nhắc đi nhắc lại suốt cuộc đời giáo hóa. Khi vào Định rồi thì tâm giống như đang tu Chỉ vì được an trú, nhưng sức tỉnh giác biết rõ thì giống như Quán Nhiều người tu thiền được Định Tâm an ổn

nhưng không có gì để trình bày thuyết giảng. Nếu có ai hỏi thì cũng trả lời theo công phu của mình, nhưng cũng nói đơn sơ giản dị, không biết trình bày khúc chiết chi tiết. Hầu hết những trường hợp như thế là do tu thiền về Chỉ, tâm dễ vào định. Đến khi nào Trí Tuệ khai phát (Ngộ đạo) thì hành giả xuất hiện biện tài hỏi đáp. Nhưng cũng có trường hợp Ngộ đạo rồi mà vị này vẫn không thuyết Pháp được vì nhân quả chưa đủ, biện tài không xuất hiện. Dù sao khả năng thuyết Pháp có được cũng là do Phước. Có người tu thiền tâm chưa vào định mà đã có kiến giải đã có thể trình bày thuyết giảng. Trường hợp như vậy là do tu tập thiền về Quán. Trí Quán cũng làm xuất hiện kiến giải hỏi đáp lanh lợi. Người này càng vào Định thì càng tăng trưởng kiến giải biện tài. Tuy nhiên nếu hành giả ở trong trường hợp này thì dễ bị tồn tại tâm tế khó dứt trừ được. Phải lắng sâu để dứt trừ tâm tế thì mới vào được sơ thiền. Đôi khi người ta dễ lầm lẫn giữa kiến giải và Tuệ. Người có tu tập, có học hỏi rồi có thể nói năng lưu loát để trình bày Giáo Lý thì chỉ được gọi là có kiến giải chứ chưa phải là Tuệ. Trí Tuệ chỉ thực sự xuất hiện sau khi hành giả thuần thục trong Định. Tuệ cũng có hai loại:

- Loại Tuệ giống như Thần thông biết chuyện quá khứ vị lai, biết tâm người khác. - Loại Tuệ thứ hai là thấy được Đạo Lý. Những Đạo Lý cao cả như Tứ Diệu Đế, Mười hai Nhân duyên, Thất giác chi... Nếu không có Trí Tuệ của Phật thì đến bây giờ cũng không ai nhìn thấy cả. Trí Tuệ Thần thông tuy khó mà không khó lắm. Trí Tuệ Đạo Lý mới thật sự là khó và cần thiết cho nhân loại Nhiều vị tu hành đắc định có thần thông, biết nhiều chuyện trên đời, nhưng có khi vẫn chưa thấy được Đạo Lý thấu đáo, có khi thuyết Pháp vẫn sai với ý của Phật. Trí Tuệ để thấy được Đạo Lý rất là quý và rất là khó. Như vậy chúng ta phải phân biệt sự khác nhau giữa: - Chỉ : là dừng tâm để an trú. - Quán :là xem xét dựa trên Đạo Lý Phật dạy. - Kiến giải : là sự lanh lợi tạm thời do học, do sáng ý. - Tuệ thần thông : là loại Tuệ giác tâm linh biết nhiều chuyện mà người thường không thể biết - Tuệ Đạo lý : là Trí Tuệ thực sự thấy được Chân Lý, lẽ phải trong cuộc sống, trong vũ trụ. - Định : là kết quả do Chỉ và Quán đem lại khiến tâm không còn vọng tưởng. Định có nhiều tầng bậc.

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.