Giáo trình Thiền Quán

Giáo trình Phật học

Bài 1: KHÁI NIỆM

I – Thiền Quán là nói chung cho tất cả các phương pháp (pháp môn) nhiếp tâm vào Định.

Các pháp môn đó có thể là theo dõi (Quán) Hơi
Thở, Niệm Phật, Niệm Chú, Khán Thoại Đầu,
Quán Lý Bát Nhã, Tri Vọng (theo dõi Tâm), Minh
Sát Tuệ...
Đạo Phật được xem như một cây. Trong đó:
– Rễ cái tượng trưng cho lòng tôn kính Phật và lý tưởng giải thoát.
– Những rễ phụ tượng trưng cho những tâm hạnh
Đạo Đức.
– Thân cây tượng trưng cho phước tích lũy được do làm lợi ích cho chúng sinh.
– Các cành nhánh tượng trưng cho các pháp môn tu hành.
– Vô số lá tượng trưng cho Ba nghìn oai nghi tám muôn tế hạnh.
– Hoa tượng trưng cho sức Định.
– Và quả tượng trưng cho Tuệ giải thoát. Như vậy, điều đầu tiên của một đệ tử Phật là phải có lòng tôn kính Phật sâu sắc cũng như có một ý niệm rõ ràng về mục tiêu giải thoát. Kế theo, người đệ tử Phật phải tu tập vô số những tâm hạnh Đạo Đức như Từ Bi, khiêm hạ, nhẫn nhục, chân thật, bình đẳng, trầm tĩnh, vị tha... Do những Đạo Đức này mà người đệ tử Phật làm vô số điều lợi ích cho chúng sinh và tích lũy được vô lượng phước để chuẩn bị cho công phu Thiền định tiếp theo. Thiếu phước, không một ai có thể nhiếp tâm vào Định được. Ngày xưa khi một Tỳ kheo đắc Alahán, Đức Phật luôn luôn cho biết nguyên nhân ban đầu là vị này đã gieo một duyên phước với một vị Thánh nào đó trong quá khứ. Còn chúng ta ngày nay phải lấy tất cả chúng sinh làm phước điền, nghĩa là phải thương yêu và làm lợi ích cho chúng sinh một cách triệt để vô điều kiện và không giới hạn. Càng sống vị tha chừng nào, chúng ta càng dễ vào Định chừng nấy. Có tất cả những điều trên rồi thì tùy duyên mỗi

người sẽ theo một pháp môn. Điều chúng ta cần lưu ý là KHÔNG CÓ MỘT PHÁP MÔN NÀO ĐẦY ĐỦ TẤT CẢ ƯU ĐIỂM. Mỗi pháp môn hay ở mặt này và dở ở mặt khác. Vì thế việc độc tôn một pháp môn nào là tuyệt đối thù thắng chỉ là sự hiểu lầm và gây chia rẽ trong Phật pháp. Đến khi nhờ một pháp môn (sau khi đã có các căn bản phía trước) thì người đệ tử Phật sẽ tỏa ra bên ngoài những chiếc lá oai nghi tế hạnh giống hệt nhau, dù họ tu những pháp môn khác nhau. Những phong cách đó được kể ra như là thái độ hiền lành, trầm tĩnh, độ lượng, ung dung, đĩnh đạc, chân thành, sáng suốt, kiên nhẫn và đôi khi khôi hài... Càng tu đúng, mọi người càng giống nhau đến kỳ lạ, dù trước đây họ khác nhau về mọi thứ. Những phong cách đó đi lần về phía giống như Đức Phật và các vị Alahán. Nhưng Đức Phật là sự thành tựu oai nghi tuyệt đối hoàn hảo. Nơi Phật

dù một cái cất chân, đưa mắt, cất tay... tất cả đều đẹp đẽ, thanh thoát và đầy oai lực.

Vì thế, những trường hợp biểu lộ phong cách quái đản, kỳ cục, bừa bãi, phóng túng... đều không nên được xem là khuôn mẫu.

II – Các mức Định thì chúng ta vẫn lấy Bốn Mức Thiền làm tiêu chuẩn mà Đức Phật nhắc đi nhắc lại mãi trong rất nhiều bài kinh. Thậm chí, trước khi nhập Niết Bàn, Đức Phật mấy lần xuất nhập các từng mức Thiền định như là một Di Ngôn không lời cuối cùng cho hậu thế. Trước Đức Phật, nhiều Đạo Sĩ Ấn Độ cũng đạt được các mức định khá sâu và tìm thấy một cõi Tâm vi diệu, rỗng rang, sáng suốt, phủ trùm mênh mông. Họ dừng lại ở đó, tôn thờ cái Tâm đó là tuyệt đối, là Chân Ngã, là Đại Ngã. Đức Phật cũng học với các Đạo Sĩ đó và cũng thành tựu như vậy, nhưng Ngài, với trí tuệ của một vị Phật tương lai, đã cảm thấy cái tâm đó chưa phải là tận cùng tuyệt đối, nên đã bỏ đi tự tìm lấy cái còn lại. Dưới cội Bồ Đề, Phật cũng nhập trở lại các mức Thiền định và cuối cùng vượt qua cái mà các Đạo Sĩ Ấn Độ không vượt qua nỗi, đó là Ngã Chấp.

Phật đã cảnh giác điều này qua sự phân biệt về 3 loại chấp ngã : – Thô phù Ngã Chấp : chấp thân này là Thật Ta, đó là cái chấp thô thiển, cạn cợt nhất của phàm phu. – Ý sở thành Ngã Chấp : chấp tư tưởng là Thật Ta, đó là cái chấp của người có trí thức văn hóa, của các triết gia. – Vô Sắc Ngã Chấp : ngoại đạo Ấn Độ tu tập Thiền định đạt được Định Vô Sắc với Tâm rỗng rang, sáng suốt, phủ trùm và cho đó là Đại Ngã. Rồi đến khi Phật nhập Niết Bàn, các vị Alahán lần lượt ra đi, những đệ tử Phật về sau này không đủ sức vượt qua chấp ngã và do đó phát sinh 2 trường hợp : – Một, một số vị cũng dừng lại tại đó, tôn thờ cái trạng thái Tâm mình đã chứng được là bằng với Phật, là tuyệt đối chân thật. – Hai, một số vị khác tuy không thể tiến lên xa hơn, nhưng vẫn cho rằng trạng thái tâm mình đã chứng được vẫn còn tiềm tàng cái chấp ngã sâu kín.

Trong hai trường hợp trên, trường hợp thứ nhất là rơi trở lại kiến giải của Ngoại Đạo Ấn Độ thời Đức Phật; còn trường hợp thứ hai là vẫn đi đúng đường của Phật. Ngày hôm nay, khi tiêu chuẩn hóa lại con đường thực tập Thiền Quán, chúng ta vẫn phải chọn cái mục tiêu mà ngày xưa Đức Phật đã nhắm đến, đã đạt được, đã vượt hơn các ngoại đạo đương thời, đó là VÔ NGÃ. Dù chúng ta có đạt được các kết quả trong Thiền định như nhiếp được tâm, xuất hiện nhiều trạng thái mới mẽ, an lạc hơn ngày xưa, sáng suốt hơn lúc trước, thì vẫn phải cảnh giác rằng cái Tâm đó vẫn còn chứa đựng ngã chấp mãnh liệt và đầy nguy hiểm. Những phiền não chỉ tạm yên nghỉ đôi chút chứ chưa được đoạn trừ hẳn. Nếu có được sự kích động của kiêu mạn thì vô số các phiền não khác như tham lam, ô nhiễm, sân hận... sẽ trỗi dậy như thác đổ sóng xô, và cuốn chúng ta đi vào đọa lạc. (xin xem Tâm Lý Đạo Đức, Chơn Quang)

III – Sau này khi loài người tiến bộ hơn, họ sẽ biết rằng Thiền định là phương tiện để đạt được hạnh phúc, Trí Tuệ. Thiền định cũng làm cho loài người trở thành một "loài người mới" cao cấp hơn vì năng lực của tâm được phát triển và sử dụng với vô số điều ky diệu. Lúc đó, Thiền sẽ được đem ra mổ xẻ, phân tích, thí nghiệm, hệ thống hóa, tiêu chuẩn hóa và sẽ trở thành một môn khoa học thực nghiệm với nhiều nguyên lý, định lý. Ở mức độ thấp, Thiền được xem là một môn thể dục dưỡng sinh, vệ sinh thần kinh

giúp con người giải tỏa bớt sự căng thẳng trong cuộc sống. Ở mức độ cao, Thiền được xem là sự thực hành một triết lý của Hạnh Phúc, vì sự bình an nội tâm là hạnh phúc thù thắng hơn bất cứ trò vui nào của thế gian. Ở mức độ khác, Thiền được xem là chìa khóa để con người tăng thêm khả năng của mình về nhiều phương diện, trong đó năng lực tâm linh, khả năng phán đoán bằng trực giác, những phép lạ

bắt đầu được tìm hiểu nghiêm túc. Đó là điều sẽ xảy ra. Nhưng việc đó đến sớm hay muộn đều do từng người chúng ta có nỗ lực thực hành Thiền định từ bây giờ hay không. Đức Phật là một biểu tượng tuyệt vời về công phu thực tập Thiền Quán. Chúng ta là đệ tử Phật thì phải hết sức thực hành và hệ thống hóa, tiêu chuẩn hóa lại để đem Thiền tặng cho nhân loại. Chúng ta sẽ đem đến cho nhân loại một loại Thiền đầy tính khoa học và khách quan, không hạn cuộc bởi hình thức tông phái hay pháp môn. Một ngày nào đó, các trẻ em đến trường đều được học về Thiền và học về Luật Nhân Quả Nghiệp Báo. Đó là ngày mà thế giới trở thành thiên đường như các vị Thánh từng mơ ước.] BÀI 2: ĐIỀU THÂN I – Thông thường Thiền là công việc của Tâm, là công phu kiểm soát tâm, nhiếp Tâm vào an định. Tuy nhiên Tâm và Thân là hai thành phần liên quan rất chặt chẽ. Những gì của Tâm đều ảnh hưởng đến Thân và những gì của Thân đều ảnh hưởng đến Tâm.

Từ lâu chúng ta dễ vội vàng đi vào Pháp môn Dụng Tâm mà quên đi công phu Điều Thân làm căn bản. Lâu dài về sau, do thân không chuẩn nên tâm bị ảnh hưởng, sức định có thể bị ngăn trở. Thêm nữa, do không Điều Thân nên cái chấp thân tồn tại mãi. Và khi cái chấp thân tồn tại thì chấp ngã có điều kiện để phát triển. Và khi chấp ngã phát triển thì Đạo Đức đổ vỡ. Và khi Đạo Đức đổ vỡ thì Phước mất. Phước mất thì sức định không hiện diện nữa . Đó là tiến trình Nhân Quả của Tâm. Vì thế, căn bản của Thiền chính là Điều Thân trước. Điều Thân càng vững chắc thì việc dụng tâm càng dễ dàng. Có nhiều người chỉ mới điều thân đã cảm nghe an lạc, tinh thần đã sáng suốt hơn mạnh mẽ hơn . II – Trong việc Điều Thân, trước hết hành giả phải ngồi đúng tư thế kiết già, phải cố gắng ngồi kiết già, đừng ngồi bán già. Ngồi bán già tuy dễ nhưng lâu dài Tâm trở nên lỏng lẻo vì Thân không được khóa chặt. Có những người gân cứng (có thể do lớn tuổi) nên bắt chân kiết già rất khó. Người này phải xoa bóp, bẻ nắn chân một lát trước khi bắt chân kiết già.

Một điều quan trọng nữa là không nên kê gối mềm để dễ ngồi thẳng lưng – hay gọi là bồ đoàn. Nhiều người cảm thấy kê một cái gối tròn, mềm thì ngồi dễ thẳng lưng và vững hơn vì thân sẽ dồn sức nặng vào ba điểm: mông và hai đầu gối. Nhưng thật ra ngồi bồ đoàn có những điều tai hại sau: – Chính cái dễ thẳng lưng nên hành giả không cần dụng tâm để giữ lưng thẳng. Đâu ngờ rằng chính sự cố gắng thường xuyên giữ lưng thẳng làm tăng sức mạnh tinh thần về sau. – Về lâu dài, sức mạnh dồn vào ba điểm không ổn định bằng sức nặng trải dài theo cả hai đùi như người không sử dụng bồ đoàn. – Nói là ba điểm chứ thật ra là bốn điểm vì nơi mông có 2 xương mông 2 bên. Sức nặng dồn vào 2 xương mông không đều nhau vì hai chân bắt chéo chân trước chân sau không đều. Lâu ngày một bên xương sẽ xệ xuống nhiều hơn và làm cho hành giả có cảm giác đau cấn. – Ngồi không kê gối thì đầu tiên một bên đầu gối bị vênh lên. Nhưng

không ngại, ngồi một lát thì đầu gối sẽ hạ xuống sát. Với nữa, khi ngồi quen không cần kê gối, ta sẽ thấy thật là dễ chịu an ổn hơn là kê gối. Đi đâu cũng không cần đem theo bồ

đoàn, chỉ cần một mặt phẳng gì đó là ngồi Thiền được. Dĩ nhiên là không mặt quần áo chật chội. Nhưng cũng không nên mặc quần ngắn thiếu Trang Nghiêm. Cởi đồng hồ và nới lưng quần. – Ánh sáng nên được để dịu, đừng sáng quá cũng đừng tối đen. Tránh chỗ gió thổi đến từ sau lưng. Nơi yên tỉnh vẫn là chỗ thích hợp nhất cho việc tọa Thiền. Nơi xứ ta do luật Môi Trường không được tôn trọng nên ở phố thị mọi người tự do mở máy hát vang động sang cả nhà hàng xóm. Ai cũng chịu quen nên không đấu tranh để giành lại sự yên tĩnh. Đó là một thiệt thòi cho sức khỏe cộng đồng và nhất là cho người tu tập Thiền Định. – Nếu sắp xếp thời gian đều đặn mỗi ngày để tọa Thiền thì tốt. Còn không thì tùy những lúc thuận tiện mà ngồi. Không nên ngồi những lúc bụng còn no. Uống một ngụm nước trước khi ngồi cũng rất tốt. – Không nên bày tỏ, khoe khoang cho người khác biết là mình có tu tập Thiền Định vì có thể làm công phu bị lui sụt. Nên ngồi chỗ không ai trông thấy, trừ khi phải ngồi với Đại chúng. III – Nên lễ Phật ba lễ trước khi ngồi Thiền, với lòng tôn kính tuyệt đối. Khi đã ngồi đúng tư thế,

nên chắp tay niệm Phật ba lần. Nếu ngồi một mình thì niệm thầm. Nếu ngồi tập thể thì niệm chung với Đại chúng. Giữ tay chắp đó và tiếp tục tác ý thầm như sau : – Nguyện trên chư Phật gia hộ cho con trải lòng thương yêu khắp tất cả chúng sinh, dù là thế giới hữu hình hay thế giới vô hình – cho con thương yêu cả loài người cũng như chim thú trên rừng, cá trong nước. – Nguyện trên Chư Phật gia hộ cho con giữ được lòng khiêm hạ, lúc nào cũng thấy mình như cỏ rác, cát bụi. – Con nguyện lòng quyết tâm giữ được sự vô nhiễm trong sạch. Ba tác ý trên phải huân tập suốt đời mỗi khi tọa Thiền. IV – Sau đó để tay xuống, lòng bàn tay trái đặt lên lòng bàn tay phải và bắt đầu thực hành Điều Thân theo các bước như sau : Ngồi đúng cách. Thường là chân trái bắt lên trước, chân phải kéo lên sau.

Để ý giữ lưng cho thẳng, không được để lưng cong chùng xuống, cũng đừng ưỡn lưng quá thẳng sẽ làm đầu bị căng. Hai vai giữ xuôi đều tự nhiên. Mắt mở rõ và nhìn xuống một điểm gần trước mặt. Giai đoạn mới tuyệt đối không được nhắm mắt, vì phải mở mắt mới thấy thân mình có lắc, động, nghiêng hay không khi so sánh với cảnh vật chung quanh. Lưỡi gác trên chân răng trên (hơi ép ra một chút) Hai tay phải hơi khuỳnh ra ngoài, đừng buông xuôi ép sát vào hông. Đầu không ngẩng lên, có vẻ hơi cúi xuống một chút xíu. a– Biết rõ toàn thân. Luôn luôn biết rõ toàn thân, từ đầu đến chân, biết rõ từng ngón tay, từng bắp thịt. Biết một cách nhẹ nhàng, nhưng biết rất rõ. Việc biết rõ toàn thân này có hai cái lợi : + Một, giúp cho cơ thể được khỏe hơn . + Hai, tạo dần sức Tỉnh giác biết rõ mà về sau sẽ dùng để kiểm soát tâm, để ứng dụng vào pháp môn dụng Tâm.

Tâm thức chúng ta rất phức tạp. Nếu không có sức Tỉnh giác mạnh, chúng ta không thể thấy rõ được Tâm mình. Và việc luyện tập phát triển sức Tỉnh giác là do 2 nguyên nhân gần và xa. – Gần là chính cái Biết rõ toàn thân sẽ tạo thành sức tỉnh giác về sau. – Xa là chính những cái phước ta tích lũy được từ trước sẽ tạo thành sức Tỉnh giác khi ta cần

phải kiểm soát tâm. Trong các kinh điển Nikaya, Đức Phật cũng dạy cái tác ý biết rõ toàn thân qua câu: “Biết rõ toàn thân ta thở vào; biết rõ toàn thân ta thở ra. . .” b – Giữ thân bất động nhưng mềm mại. Đương nhiên khi tọa Thiền, chúng ta phải giữ thân bất động. Song song với việc Biết rõ toàn thân, chúng ta nhẹ nhàng giữ thân bất động không nhúc nhích. Từng bắp thịt, ngón tay... đều được giữ yên không cử động. Cái tác ý Giữ Thân bất động lâu ngày sẽ là một sự hỗ trợ lớn lao cho việc nhiếp tâm vào Định sau này. Nếu không tác ý giữ thân bất động, thân sẽ không được vững chắc và có thể bị nghiêng ngửa,

lay động, nhúc nhích về sau. Khi đó, tâm cũng bị ảnh hưởng rất nặng và sức định sẽ bị phá. Tuy nhiên, giữ thân bất động không có nghĩa là kềm chặt, gồng cứng thân người. Toàn thân phải được ở trong trạng thái mềm mại. Bất động nhưng phải mềm mại. Không nhúc nhích nhưng cũng không gồng cứng. Chúng ta phải luôn luôn kiểm soát coi chừng ngồi yên một lát sẽ có những thớ thịt, ngón tay... tự nhiên gồng cứng lên. Phải nhận ra và nhanh chóng thả lỏng lại. c – Quán thân là vô thường hư ảo. Ngồi yên theo dõi thân chừng vài phút, chúng ta lại tự nhủ thầm: “Thân này là Vô thường Hư ảo.” Lâu lâu lại tự nhắc như vậy. Cái công phu Biết rõ toàn thân cộng với tác ý giữ thân Bất động mềm mại là sự chuẩn bị cho việc dụng Tâm theo pháp môn kế theo. Nhưng vì do chú ý vào thân quá có thể làm phát triển cái chấp về thân, xem thân là quan trọng.

Hơn nữa, dù bình thường, việc Quán thân này là Vô thường cũng là một pháp tu quan trọng trong đạo Phật. Tóm lại, Điều thân, ngoài việc ngồi đúng cách, còn có 3 tác ý quan trọng: Một là Biết rõ toàn thân. Hai là Giữ thân bất động nhưng mềm mại. Ba là Thấy thân là Vô thường hư ảo. Công phu Điều thân ban đầu rất quan trọng. Không chỉ quan trọng ở buổi đầu mà vẫn quan trọng đến suốt đời tu hành. Sau này khi hành giả đã tiến đến những giai đoạn dụng Tâm cao hơn thì công phu Điều thân vẫn không được bỏ qua. V – Giám Thiền. Thông thường khi mới tập Thiền tọa, Đại chúng cần phải được theo dõi bởi một vị Giám Thiền có kinh nghiệm. Người Giám Thiền phải chịu cực theo dõi sửa chữa tư thế ngồi cho Đại chúng từng chút một. Một chút sai ban đầu không được sửa kỹ sẽ thành cái tật lâu dài về sau. Người Giám Thiền phải tinh ý nhận ra nơi người đang ngồi một chút xíu nghiêng, một chút xíu lệch vai, lưng hơi chùng, mắt đảo tròng, thậm

chí phải nhìn ra được bắp thịt nào đang bị gồng cứng. Người ngồi Thiền không kỹ, hai tay dễ bị buông vào sát hông. Phải nhắc họ khuỳnh 2 tay ra xa hông. Phải coi chừng ánh mắt họ nhìn không không đúng ở giữa, hoặc nhìn quá xa, và tuyệt đối không cho nhắm mắt. Nếu nhìn thấy họ ngồi có vẻ không đẹp, không thư thái, không nghiêm trang thì phải biết còn có cái gì chưa hoàn chỉnh. Nếu chúng hơi đông hơn 20 người thì phải có 2 người Giám Thiền, vì Giám Thiền cho kỹ lưỡng thì rất cực chứ không đơn giản. Mắt phải tinh, tâm phải sáng thì Giám Thiền mới có thể phát hiện ra cái sai rất nhỏ của người đang ngồi. Nên tập cho Đại chúng luân phiên làm Giám Thiền vì đây là công việc khá nặng nhọc. Người Giám Thiền phải đi nhẹ nhàng êm ái, nhưng mắt phải quan sát rất kỹ. Có thể dùng một cây Thiền bảng dẹp để khỏi phải chạm tay trực tiếp vào thân người mỗi khi cần sửa. Chạm cây Thiền bảng rất khẻ vào lưng hay vai để

người ngồi hiểu ý mà sửa lại.

Nếu sửa trên đầu thì nên dùng ngón tay nhè nhẹ. Đôi khi phải nói nhỏ để người ngồi biết mà sửa. Thường là thấy ai bị sai cái gì thì sau khi sửa xong phải theo dõi lại thường xuyên vì họ hay bị lập lại cái sai đó. Phải sửa và theo dõi đến khi nào thấy hết hẳn cái tật đó mới thôi. Người nào hôn trầm thì thường là do không Biết rõ toàn thân. Có người bị rung vì gân cứng quá. Ngồi vài bữa sẽ hết. Vừa chính mình ngồi Thiền, vừa giám Thiền cho huynh đệ thì sẽ có thêm kinh nghiệm.

BÀI 3: HƠI THỞ - XẢ THIỀN

I- Có nhiều loại Hơi Thở được dùng trong công phu tu tập Thiền Quán. Nhưng Hơi Thở được nêu ra ở bài này không phải là Pháp Môn tu tập. Qua đến phần Pháp Môn, chúng ta sẽ nêu ra loại Hơi Thở được dùng để nhiếp tâm vào Định.

Hơi Thở trong giai đoạn hiện nay chỉ là sự phát triển cao hơn của phương pháp Điều Thân, nghĩa là có tính chuẩn bị cho việc dụng tâm về sau. Hơi Thở này có hai tác dụng. – Một là hỗ trợ sức khỏe. – Hai là tạo thành tiềm lực tinh thần. Và chính cái tiềm lực Tinh Thần đó là sức mạnh để sau này hành giả nhiếp tâm vào Định được dễ dàng hơn. II- Trước khi nói về Hơi Thở, chúng ta biết qua về nguyên lý Âm Dương (xin xem Đạo Phật với triết lý Âm Dương, Chơn Quang). Nguyên lý này cho rằng mọi cấu thể đều có thể chia làm 2 phần. – Một phần khuất kín. – Hai là phần bộc lộ. Phần khuất kín được gọi là Âm và phần bộc lộ được gọi là Dương. Sau khi quan sát mọi hoạt động tác dụng của hai phần Âm và Dương trong các cấu thể, chúng ta nhận ra rằng chính cái phần Âm (khuất kín) là cái nền, cái gốc của toàn bộ Cấu Thể. Ví dụ như rễ cây nằm khuất kín dưới đất chính là phần quan trọng cho toàn bộ cái cây, móng nhà chìm sâu dưới đất là căn bản quan trọng cho toàn bộ cái nhà; phần máy móc chíp điện tử nằm bên trong CPU là phần quyết định cho những hình ảnh hiện

ra trên màn hình Monitor của computer. Nhưng đa phần chúng ta dễ bị thu hút bởi cái hào nhoáng bên ngoài (Dương) hơn là chú ý đến cái gốc Âm nằm khuất đằng sau. Cũng vậy, khi tu tập, chúng ta hay chú ý đến phần tâm, hoạt động của não ở trên (Dương) hơn là để ý đến phần bụng ở dưới. Không ngờ rằng chính cái lực được tích lũy dưới bụng mới là cái gốc của sức mạnh tinh thần ở trên. Vì vậy, để chuẩn bị cho việc nhiếp tâm về sau, chúng ta phải tập luyện Hơi Thở Bụng. Hơi Thở Bụng được tập luyện lâu ngày sẽ trở thành sức mạnh ở gốc Âm và tạo thành tiềm lực tinh thần hỗ trợ rất mạnh cho việc nhiếp tâm khi chúng ta đi vào pháp môn tu tập. III- Chúng ta phải tu tập Điều Thân cho thật kỹ trước khi bước vào Hơi Thở Bụng. Đừng vội vàng đi vào Hơi Thở Bụng trong khi công phu Điều Thân chưa thuần thục. Hơi Thở là một phương pháp khó. Nhiều người tu tập Hơi Thở không lâu đều bị cảm giác nghẹn, tức, khó chịu. Riết rồi họ rất sợ khi nghe nói đến Hơi Thở. Lúc nào chúng ta cũng phải Thở ra Thở vào, thở một cách vô ý thức. Đến khi có ý thức, có chú ý đến Hơi Thở thì Hơi Thở lại bị mất tự nhiên, bị trở

ngại. Cái gốc của vấn đề nằm ở PHƯỚC. Nếu Hơi Thở bị trở ngại quá đáng tức là Phước chúng ta chưa đủ. Phải cố gắng sống đời vị tha, khiêm hạ và lễ Phật thật nhiều. Nguyên

nhân thứ hai là vì chúng ta chưa nắm vững phương pháp Thở. Dưới đây là những Nguyên Tắc cho việc tu tập Hơi Thở. 1. Không cố gắng thở dài. Khi Hơi Thở đã thuần thục, chúng ta có thể kéo một hơi thở rất dài. Nhưng ban đầu, việc kéo dài hơi thở sẽ làm chúng ta mệt và nghe nghẹn tức nơi ngực dưới. Vì vậy, ban đầu, chúng ta chỉ Thở dài hơn bình thường một ít. Không được cố gắng Thở dài quá. Sau này thuần thục, dù không cần cố gắng, Hơi Thở sẽ dài một cách tự nhiên dễ chịu. 2. Thở một cách êm ái nhẹ nhàng. Chúng ta phải chọn cho mình một cường độ Hơi Thở sao cho tự mình cảm thấy an lạc dễ chịu. Đó sẽ là Hơi Thở thích hợp với thể tạng riêng của mình. Thường thì Hơi Thở đó êm ái nhẹ nhàng. Tuyệt đối không được Thở mạnh vì muốn lấy cho nhiều hơi, nhiều oxy. Lúc Tọa Thiền, cơ thể ta không cần nhiều oxy như lúc làm việc. 3. Hơi Thở chỉ đi ngoài Da.

Trong việc tập Thở Bụng, hơi thở sẽ được cảm thấy như đi từ trên xuống tận Đan Điền, Khí Hải ở bụng dưới, dưới rốn 5 phân. Nhưng Tuyệt Đối chúng ta không được tưởng tượng dẫn Hơi Thở đi sâu trong thịt, chỉ tưởng tượng Hơi Thở đi phơn phớt ngoài Da. Nếu tưởng Hơi Thở đi sâu, ta sẽ cảm nghe nghẹn tức. Hơi Thở đi ngoài da làm cơ thể chúng ta sảng khoái khỏe khoắn. Hơi Thở gì đi xuống bụng ? Nếu theo những kiến thức khoa học hiện nay thì chỉ có Hơi Thở đi vào 2 buồng phổi là hết, không hề có Hơi Thở nào đi xuống bụng cả. Tuy nhiên đây lại là sự thật. Thật sự tồn tại những luồng lực vô hình chi phối khắp cơ thể con người. Tây Y chưa có khái niệm gì về các luồng lực vô hình này nên phương pháp chữa trị của họ vẫn để lại rất nhiều bịnh nan y. Còn những bịnh họ cho là chữa được thì để lại rất nhiều phản ứng phụ. Có khi phản ứng phụ còn nguy hiểm hơn cả cơn bịnh được chữa. Ngược lại, Đông Y từ xưa đã ý thức về sự chi phối của các luồng lực vô hình này và vận dụng kiến thức đó vào việc chữa bịnh. Họ thấy được cái gốc của vấn đề nên việc chữa trị ít để lại phản ứng phụ. Dĩ nhiên sự kết hợp cả hai là điều rất cần thiết cho một nền y học hoàn hảo của ngày mai.

Nhưng vấn đề là phải nhận ra sự tồn tại những luồng lực vô hình đang xen trong cơ thể. Trong việc tập thở bụng, thở sâu, chúng ta chỉ lợi dụng hơi thở vật lý để kích thích sự hoạt động của các luồng khí lực vô hình này. Lâu ngày khi Hơi Thở Bụng thuần thục, chúng ta tạo được một nguồn lực dưới ở Đan Điền bụng dưới. 4. Thở Bụng. Khi thở vào, bụng được phình ra. Khi thở ra, bụng được hóp vào. Dĩ nhiên là việc phình bụng hay hóp bụng được vận động một cách nhẹ nhàng, vừa phải. Không được cố gắng phình cho nhiều, hóp cho nhiều. Và điều quan trọng là Hơi Thở ở dưới bụng cũng chỉ ở ngoài Da, dù có vẽ tràn đầy chung quanh Đan Điền. Không cảm thấy Hơi Thở ở sâu trong ruột. 5- Vẫn biết rõ toàn thân. Như đã nói, Điều Thân là nền tảng của Thiền Định. Dù chúng ta có tu dần dần lên những phương pháp khác thì Điều Thân vẫn không được để mất. Điều Thân giống như một cái sàn rộng mà từ từ chúng ta đặt thêm lên đó các món khác. Chúng ta điều khiển Hơi Thở vẫn trên căn bản Biết Rõ Toàn Thân, giữ thân Bất Động mềm mại, vẫn lâu lâu tự nhắc Thân Vô Thường Hư Ao.

IV- HƠI THỞ 3 THÌ. Hơi Thở như trên là Hơi Thở 2 thì, một thì ra và một thì vào. Sau 6 hoặc 7 tháng tu tập Hơi Thở 2 thì khá thuần thục, ta sẽ chuyển sang Hơi Thở 3 thì. Nên nhớ là không được thở 3 thì vội. Chỉ khi nào Hơi Thở 2 thì đã quá tự nhiên, dễ dàng và

dài thì mới được chuyển sang Hơi Thở 3 thì. Hơi Thở 3 thì là: – Hít vào (phình bụng ra). – Giữ yên lại (toàn thân bất động mền mại). – Thở ra (hóp bụng vào). – Chưa cần hít vào liền (giống như thì 4). Thời gian mỗi thì lệ thuộc vào cảm giác do chính mình thường xuyên kiểm soát. Hít vào ở mức độ như vậy ta cảm thấy vừa đủ; giữ yên lại một chút như vậy ta cảm thấy vừa đủ; thở ra...Tất cả đều phải chú tâm để kiểm soát xem có thích hợp hay không. Lúc giữ yên lại khi đã đầy hơi là vô cùng ích lợi cho việc tích tụ Nội Lực. Tuy nhiên, nếu hơi thở 2 thì chưa thuần thục thì không nên gắng vội giữ hơi thở 3 thì. Hỏi: Phép tập thở như vậy có đi quá xa Chánh pháp hay không ? Đáp: Phép tập thở như vậy chỉ là một cái Thuật để

chuẩn bị cho công phu Thiền Định tiếp theo. Thuật thở này sẽ biến thành tà pháp nếu chúng ta hướng tâm về mục tiêu tà vạy như Trường Sinh, Sức Khỏe, Thần Lực...Thuật thở này sẽ biến thành chánh pháp nếu chúng ta có một hướng đi xác quyết về mục tiêu Vô Ngã. Trong cuộc sống, không phải chỉ phép tập thở này mới là Thuật mà còn vô số các sinh hoạt khác cũng là Thuật, như cách nấu ăn, cách may mặc, cách nói chuyện, cách làm văn... Nếu ta dùng những Thuật đó vào việc tà thì nó thành tà. Nếu ta dùng những Thuật đó cho một đời sống Đạo Đức Thánh Thiện thì nó là chánh. Chánh hay Tà do cách sử dụng của chúng ta. Hơn nữa, việc tích tụ nội lực bằng tập thở là cách hỗ trợ rất lớn cho việc nhiếp tâm vào Định về sau. V- XẢ THIỀN. Quyết định đã đến lúc Xả Thiền hay chưa là một việc làm của Trí Tuệ. Nếu còn có thể chịu đựng cái đau chân, cái mỏi mệt để tiếp tục ngồi mà chúng ta vội Xả Thiền thì đó là sự phí phạm - Mà sự phí phạm nào cũng làm tổn phước. Lâu ngày chúng ta mất dần ý chí, và không còn phước để ngồi lâu nữa. Nếu đã đau mỏi nhiều mà ta vẫn ráng hết sức để ngồi thì đó lạm dụng Ý Chí. Ý Chí bị lạm dụng sẽ

làm tăng trưởng Ngã Chấp, đưa đến kiêu mạn, nóng nảy... Vì vậy chúng ta chọn lúc Xả Thiền sau cho không phí phạm ý chí khi vẫn còn sức để ngồi thêm, và không lạm dụng ý chí khi đã quá đau mỏi. Việc quy định thời gian chung cho Đại Chúng chỉ là việc làm gượng gạo tạm thời chứ không hợp lý. Có những lúc ta có thể ngồi thêm nhưng vì trách nhiệm với Đại Chúng, vì đến giờ phải làm việc chùa gì đó nên phải Xả thì không mất tội phí phạm Ý Chí. Đời sống Vị Tha vẫn giữ cho chúng ta cái phước để tu về sau. Trước khi vận động Xả Thiền, chúng ta tác ý cầu nguyện cho tất cả chúng sinh đều được Giải Thoát. Kế đó thở mạnh ba lần. Cúi đầu và ngước đầu nhẹ nhàng khoảng 10 lần. Quay đầu qua lại nhẹ nhàng khoảng 10 lần. Rồi chuyển động 2 vai nhẹ nhàng khoảng 10 lần. Rồi xoay eo (cả phần trên quay theo) qua lại khoảng 10 lần. Rồi bóp bóp 2 bàn tay, chà 2 bàn tay cho nóng áp lên đôi mắt. Rồi dùng tay xoa mặt, đầu, tai, cổ, lưng, ngực, hông, sườn. Xoa càng kỹ càng tốt. Rồi từ từ kéo chân ra, xoa chân.

Ngồi yên thư thái khoảng nửa phút rồi thông thả đứng lên đi bách bộ (kinh hành). VI- VÀI THẮC MẮC. Hỏi: Khi ngồi thiền mà mồ hôi ra nhiều thì sao? Đáp: Đó là do thân nhiệt tăng. Thân nhiệt tăng vì nguồn lực từ gốc Âm ở bụng dưới bốc lên. Nếu không có phương pháp thở bụng để bổ sung thì ngồi thiền lâu ngày sẽ làm cho người ta yếu mất âm lực. Khi âm lực đã yếu thì ngồi thiền ít ra mồ hôi. Người tích tụ được Âm lực mạnh hay người có định thì mồ hôi cũng bớt ra. Hỏi: Các pháp môn đều chú trọng việc dụng

tâm. kiểm soát Tâm, tác ý nơi Tâm, mà tâm là hoạt động của não ở trên. Như vậy việc dụng Tâm luôn luôn làm lực chạy lên trên và làm gốc Âm bị trống? Đáp: Đúng vậy! Các pháp môn đều làm lực chạy lên trên. Do đó, trước khi đi vào pháp môn, chúng ta phải khôn ngoan tập thở bụng để giữ gốc Âm lại. Hỏi: Khi mới ngồi thiền thường hay có cảm giác ngứa ngáy trên mặt như có con gì bò, tại sao? Đáp: Đó là phản ứng (hay dị ứng) của thần kinh mặt khi chúng ta đang đi ngược lại sự biến động, sự xao động từ trước. Ngồi thiền một thời gian sẽ

hết. Những tư tưởng bất thiện cũng làm xuất hiện cảm giác ngứa mặt khi ngồi thiền. Hỏi; Đạo Đức và Phước ảnh hưởng đến công phu Thiền Định như thế nào? Đáp: Cực kỳ quan trọng! không có Đạo Đức và không có phước, không ai có thể tiến sâu vào Thiền Định. Thiền Định đúng làm tăng trưởng Đạo Đức (và cả phước) và Đạo Đức làm tăng trưởng Thiền Định. Trước khi tu tập Thiền Định, chúng ta phải tu dưỡng Đạo Đức đến chỗ gần như thuần thiện (Xin xem Tâm Lý Đạo Đức, Chơn Quang). Nhiều người cho rằng chỉ việc tinh tấn hết sức mình thì có thể vào Định được. Thực sự không phải vậy. Chính công đức lễ Phật, Đời Sống Vị Tha và Tâm Khiêm hạ là nền tảng cho công phu Thiền Định.

Bài 4 : CÁC PHÉP QUÁN PHÁ CHẤP

I– Nếu không phân tích Tâm theo cơ cấu năm
Uẩn (Ấm) một cách chi li phức tạp, ta có thể chia
Tâm theo hai phần đơn giản: Gốc và Ngọn.
Ngọn của Tâm, hay bề ngoài của Tâm là những ý
nghĩ mà ta có thể thấy được. Gốc của Tâm, hay bề trong của Tâm, là những tính tình khuynh hướng, quan niệm, thành kiến, Đạo Đức, tình cảm... mà ta không thấy rõ lắm. Chính cái gốc đã tạo thành cái ngọn. Chính những tính tình, tình cảm, khuynh hướng, quan niệm, Đạo Đức... bên trong tạo thành những ý nghĩ bên ngoài. Nếu chúng ta tu tập Thiền Định mà chỉ lo nhiếp tâm để phá trừ vọng tưởng tức là chúng ta chỉ lo cái ngọn mà không lo cái gốc. Đã có rất nhiều, rất nhiều người nhiếp tâm được, phá được vọng tưởng mà nhân cách vẫn kém cỏi, Đạo Đức vẫn khuyết lở, tính tình vẫn chưa tốt. Họ tạm thời vặt hết lá cây nhưng gốc cây chưa đốn. Gốc bên trong còn thì lá sẽ mọc lại không mấy khó khăn. Người tu thiền khôn ngoan là người vừa lo dọn lá bên ngoài vừa lo đốn gốc bên trong, vừa dùng một pháp môn để nhiếp tâm, vừa dùng các phép Quán để phá trừ những quan niệm kiến chấp sai lầm bên trong. Người tu tập thiền định phải khéo léo sử dụng các phép Quán phá chấp trước khi đi chuyên sâu vào việc nhiếp tâm yên tĩnh theo một pháp môn nào đó.

II– Một phép Quán truyền thống theo hệ thống Bát

Nhã là Quán Vô Thường. Theo phép Quán này, Hành Giả cố gắng trong từng phút giây của cuộc sống đều tự nhủ thầm rằng tất cả đều vô thường, nghĩa là tất cả đều đang thay đổi, đang biến dịch... Hành Giả nghĩ đến thân và thấy thân là vô thường, ngày nào đó sẽ tan hoại. Hành Giả nhìn thấy thế giới và thấy mọi điều trong thế giới này đều sinh rồi diệt, sinh rồi diệt không đứng yên. Hành Giả nhìn lại Tâm và thấy Tâm là dòng tư

tưởng không dừng trụ, hết ý nghĩ này sang ý nghĩ khác biến đổi liên tục. Hành Giả quan sát như vậy trong bốn oai nghi, trong mọi phút giây của cuộc sống. Kết quả của phép Quán này là làm cho trong thâm sâu tâm tưởng chúng ta rời xa sự tham đắm vào thân, tâm và cảnh. Vì không còn tham đắm, không còn xem quan trọng với mọi thứ, chúng ta không còn bận tâm để suy nghĩ nữa. Cái sức mạnh ngấm ngầm bên trong thúc đẩy chúng ta suy nghĩ, bây giờ không còn nữa. Do vậy, dù chưa đắc định, tâm ta đã nghe thảnh thơi nhẹ nhàng. Có những người chỉ Quán Vô thường này thôi mà đã đắc định và đạt Đạo Quả luôn. Đôi khi vài người đã suy diễn lý Vô Thường này theo hướng rất "tích cực". Họ cho rằng nhờ có lý Vô Thường mà người ta có thể biến đổi sự vật từ

xấu thành tốt. Ví dụ, nhờ mọi việc có thể thay đổi được mà người ta đã chế tạo nên xe hơi máy bay, , phi thuyền... Nếu không thì không có gì thành tựu cả. Lối giải thích như vậy làm người ta yêu đời hơn và ít muốn tu hơn!

III– Một phép Quán cao hơn của lý Bát Nhã là xem cuộc đời chỉ là giấc mộng. Ngay trong cuộc sống hiện tại này, Hành Giả thấy tất cả chỉ là giấc mộng hư ảo. Mọi cảnh chỉ như giấc chiêm bao. Cả người đang tu cũng chỉ là người trong mộng. Những cảnh xe cộ ngược xuôi, phố xá náo nhiệt hay cảnh rừng núi u tịch, chùa am thanh vắng... đều là chuyện chiêm bao. Tuy nhiên, những điều huyễn hóa trong chiêm bao này lại diễn tiến theo Luật Nhân Quả Nghiệp Báo. Vì vậy, tuy mọi chuyện là huyễn hóa mà vẫn không sai lý Nhân Quả, tuy không sai lý Nhân Quả mà vẫn là huyễn hóa. Hành Giả vẫn nỗ lực làm phước nhưng vẫn biết người làm phước và quả báo vị lai đều là huyễn hóa. Hành giả vẫn siêng năng lễ Phật nhưng vẫn biết Phật và chúng sanh đều là "không tịch", rỗng lặng. Thâm nhập được phép Quán này tâm Hành Giả trở nên yên tĩnh, lắng sâu, sáng suốt. Nhưng cái

tâm thanh tịnh đó cũng chỉ là huyễn hóa, người được cái tâm đó cũng chỉ là huyễn hóa. Lý Bát Nhã này nói mãi không cùng. Ngoài hai phép Quán quan trọng trên, còn có lý Duyên Hợp, xem mọi thứ đều do nhiều nhân duyên hợp thành, không có thực thể cố định. Lý Bát Nhã này phá chấp rất tốt, giúp tâm thanh thản không còn bận tâm đến mọi chuyện. Tuy nhiên, một phản ứng phụ sẽ xảy ra là tâm Từ Bi sẽ bị suy yếu dần do thái độ lãnh đạm với cuộc đời. Tâm Từ Bi là một thuộc tính của Thánh. Thiếu Từ Bi, chúng ta sẽ khó vào được dòng Thánh. Vì vậy, ngoài những phép Quán để phá chấp như trên, chúng ta phải có những phép Quán để tăng trưởng Đạo Đức. Một phản ứng phụ khác cũng được ghi nhận là vì không còn thấy có mục đích nào để hướng tới nên hành giả dễ bị mất dần ý chí. Để vượt qua khuyết điểm này, hành giả phải siêng năng lễ Phật.

IV– QUÁN TỪ BI (xin xem Tâm Lý Đạo Đức) Từ Bi là lòng thương yêu tất cả chúng sinh khắp trong ba cõi sáu đường. Lòng thương yêu này có hai tính chất: – Không đòi hỏi được thương trở lại một cách vị kỷ.

– Với người khác phái thì không xen lẫn một chút ham muốn ô nhiễm nào. Khi ngồi thiền lễ Phật, Hành Giả trải lòng thương yêu đến vô tận vô biên trùm phủ muôn loài, cả thế giới hữu hình lẫn thế giới vô hình, cả loài người hay loài thú, cả cõi trời hay địa

ngục. Còn trong cuộc sống thì khi tiếp xúc với ai đều âm thầm trải lòng thương yêu họ. Đối với người khác phái thì phải gạn sạch tâm ô nhiễm trước rồi mới hướng tâm Từ Bi đến họ sau. Phải thực hành Quán Từ Bi trong khi ngồi thiền cũng như trong đời sống, đến khi nào ta nhận thấy lòng mình thực sự hiện diện một lòng thương yêu chúng sinh một cách sâu đậm tràn đầy. Như vậy khi Quán Bát Nhã để phá chấp, ta không bị rơi vào thái độ lãnh đạm với chúng sinh, dần dần thành tựu một cuộc sống vị tha trọn vẹn.

V– TRỪ DIỆT KIÊU MẠN. Tâm kiêu mạn tàn phá công đức một cách khủng khiếp. Khi trong tâm hồn của chúng ta tồn tại một mầm mống nhỏ của kiêu mạn, điều đó có nghĩa là ba đường ác đã có lối vào. Người thành công sẽ dừng lại, người ở địa vị cao sẽ bước xuống, người chưa nhiễm ô sẽ bị nhiễm... Do đó, kẻ thù nguy hiểm nhất của người đi tìm Giải Thoát chính là

tâm kiêu mạn nơi mình. Để trừ diệt kiêu mạn, chúng ta phải thực hành như sau: – Khi vào ngồi thiền, tác ý mình chỉ là cỏ rác, là cát bụi tầm thường. – Khi tiếp xúc với mọi người, âm thầm khởi tâm tôn trọng họ. – Tránh hẳn sự khoe khoang, không nói cái hay của mình cho người khác biết. Tận trong thâm tâm, nếu mình tự cho mình có ưu điểm gì, đạt được kết quả tu tập nào, phải nghĩ rằng những điều đó chỉ là cát bụi so với chư Thánh. – Không được có ý tranh hơn với ai, xin nhấn mạnh là chỉ mới có ý là phải sám hối. Mỗi khi nghe kể về ưu điểm của người khác, chúng ta phải chân thành vui mừng cho họ. Nhưng không được so sánh để tìm xem mình hơn họ chỗ nào. Lúc nào cũng mong cho chúng sinh đạt được tiến bộ vượt bực trên đường tu tập. Rất nhiều người ban đầu tu hành tiến bộ, sau đó vì tâm hơn thua mà đã thối đọa. Hành Giả phải hết sức cẩn thận về điều này.

VI– VÔ NGÃ Trí tuệ cao nhất trong Phật Pháp chính là Vô Ngã. Dù rất nhiều kinh điển Đại Thừa diễn tả về lý tánh,

pháp thân... chúng ta phải khẳng định là Vô Ngã mới là Trí Tuệ tối hậu. Rất nhiều ngoại đạo đắc định rất sâu nhưng chưa đạt đến Vô Ngã nên không thể bằng Phật hay các vị Alahán. Vô Ngã là cái rất khó vượt qua. Vì vậy dù tu hành rất tinh tấn và có đạt được kết quả nào đó, chúng ta phải tự cảnh giác rằng Bản Ngã vẫn còn tồn tại. Có khi chúng ta đạt được trạng thái Tâm rỗng rang, thanh tịnh, thênh thang, thấy như không còn gì bên trong nữa, vậy mà vẫn phải hiểu rằng Bản Ngã chưa hề nhúc nhích. Những phép Quán Bát Nhã ban đầu cũng giúp làm nhẹ Ngã Chấp. Còn về sau khi đi sâu vào Pháp Môn để nhiếp tâm, thỉnh thoảng chúng ta cũng phải tự nhủ thầm: “Cái Ta này không có thật” Nhiều người tu tập Thiền Định đạt được kết quả ban đầu như định được Tâm, hoặc bất ngờ tỏ ngộ và tâm chuyển sang một trạng thái sáng suốt rỗng rang khác, để rồi sau đó tâm kiêu mạn xuất hiện nhiều hơn lúc chưa tu. Đây là điều có thật, và khá phổ biến. Sở dĩ có tình trạng này vì lúc đó Hành Giả mãi lo chiêm ngưỡng trạng thái của Tâm mà quên rằng Bản Ngã vô hình ở đằng sau vẫn âm thầm tồn tại. Vì vậy, người tu Phật phải lấy Vô Ngã làm mục

tiêu tối hậu để không bị lạc lối hay tự mãn giữa đường.

VII– Những phép Quán như trên là sự chuẩn bị dọn dẹp kiến chấp và tăng trưởng Đạo Đức để công phu Thiền Định tiếp theo được thuận lợi suôn sẻ. Riêng hai phép Quán Vô Thường, Mộng Huyễn có thể được dùng như pháp môn để tu tập lâu dài nếu Hành Giả có duyên.

Hỏi: Khi ngồi Thiền, chân bị đau, Quán cái đau là hư ảo, nhưng tại sao cái đau vẫn không hết? Đáp: Cái đau là hư ảo, cái cảm giác khó chịu là hư ảo, cái ý muốn hết đau cũng là hư ảo. Hỏi: Trong cuộc sống, có khi nhớ các pháp là hư ảo, nhưng có khi quên. Những khi quên thì thấy tâm xao động lăng xăng. Làm sao cho đừng quên? Đáp: Lúc nào nhớ các pháp là hư ảo thì phải quan sát một cách sâu sắc. Nhờ thấm nhuần nên bớt bị quên hơn. Hỏi: Quán sát một cách sâu sắc là như thế nào? Đáp: Trước hết thấy các pháp bên ngoài là hư ảo, huyễn hóa, sau đó thấy người quan sát cũng là hư ảo huyễn hóa, những trạng thái lăng xăng hay thanh tịnh cũng là hư ảo huyễn hóa… Thật ra

chính phước trong vô hình đã hỗ trợ cho trí Quán như thế. Nhờ phước này mà bất cứ pháp nào đến, ta cũng đều nhanh chóng thấy nó là huyễn hóa để không chạy theo. Trường hợp, gặp việc mà không nhớ rằng các pháp là huyễn hóa, có nghĩa là phước còn thiếu.

Bài 5: CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC .

I- Trong Bát Chánh Đạo, Chánh Niệm là Chánh Đạo thứ bảy. Chánh Niệm chuẩn bị cho Chánh Định. Niệm có nghĩa là nhớ, là không quên, không đánh mất. Không quên, không mất cái gì? Chánh Niệm là không quên pháp môn mà mình đang áp dụng tu tập trong tâm. Như trước đã nói, trong đạo Phật có nhiều pháp môn tu tập thiền định. Mỗi pháp môn đều có ưu và khuyết điểm không giống nhau. Tùy duyên mỗi người sẽ chọn một pháp môn thích hợp. Chánh Niệm nghĩa là giữ được pháp môn của

mình trong từng giờ phút của cuộc sống. Tuy nhiên tất cả pháp môn đều có một chỗ chung đồng không thể phủ nhận. Đó là sức Tỉnh Giác Biết rõ vọng tưởng, không bị đồng hóa với vọng tưởng, không trôi theo vọng tưởng và có thể hóa giải vọng tưởng. Dù chúng ta tu bất cứ pháp môn nào, nhưng đến lúc tiến bộ, tâm ta đều xuất hiện trạng thái Tỉnh Giác giống hệt nhau. Nơi ánh sáng Tỉnh Giác này, vọng tưởng vừa khởi lên là bị Biết, bị tách ra thành một đối tượng bên ngoài. Vì vậy cái Chú Ý của ta (xin xem Năm Ấm là gì, Chơn Quang) không trôi miên man theo vọng tưởng từ ý nghĩ này sang ý nghĩ khác. Vọng tưởng không được sự hỗ trợ của cái Chú Ý nên yếu ớt và tự tan biến. Lúc mê, mỗi vọng tưởng đều kéo cái Chú ý của ta đi theo nó. Trong thế giới mênh mông phức tạp của vọng tưởng, cái Chú Ý bị dẫn dắt vào đủ thứ chuyện trên đời của Tình, Tiền, danh vọng, vật chất, hơn thua, thù oán, chiến tranh, bệnh tật... Lúc tỉnh, cái Chú Ý không trôi theo vọng tưởng nên cũng không đắm chìm vào những chuyện trần

thế. Lúc đó ta dễ hiểu ra thế gian này là Vô Thường Hư Ao.

II– Vì vậy, có thể tách ra khỏi các pháp môn, chúng ta vẫn sử dụng được phương pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác để kiểm soát tâm trong giai đoạn Tiền Chánh Định (Trước khi vào Chánh Định). Trong rất nhiều bài kinh Nikaya, Đức Phật luôn dạy rất kỹ giai đoạn

tu tập Chánh Niệm Tỉnh Giác như là một điều kiện quan trọng để bước vàoThiền định thật sự. Vị Tỳ Kheo trong mọi oai nghi, sinh hoạt đều luôn luôn Tỉnh Giác kiểm soát Tâm. Dù đó là lúc cất chân, hay nhấc tay, lúc ăn uống hay nghỉ ngơi, lúc nói năng hay yên lặng, lúc đại tiện hay tiểu tiện, lúc xoay đầu hay nhìn ngó, lúc đông người hay vắng vẻ... đều kỹ lưỡng nhưng nhẹ nhàng theo dõi xem Tâm mình có bị vọng tưởng khởi lên hay không. Thiền Tông Trung Hoa gọi phương pháp này là Chăn Trâu (Theo Thập mục ngưu đồ). Từ ngày nay gọi là Tri Vọng.

Có 3 điều quan trọng cho phương pháp Chánh Niệm Tỉnh Giác này. Thứ nhất, dù làm bất cứ việc gì, Ta không chú ý vào công việc mà Chỉ lo chú ý kiểm soát tâm. Đừng sợ công việc không chu đáo kỹ lưỡng. Tâm yên tĩnh thì tự động công việc sẽ chu đáo kỹ lưỡng. Nếu chú ý vào công việc tức là Tâm chạy ra ngoài, hơn nữa sự thay đổi từ việc này sang việc khác suốt cả ngày làm Tâm ta bị thay đổi theo, nếu ta chú ý vào nó. Do đó, chỉ lo Theo dõi Tâm chứ không chú ý theo công việc. Thứ hai, nếu ta cố gắng theo dõi tâm mà lại hay quên rồi miên man trôi theo vọng tưởng, điều đó có nghĩa là tại ta thiếu phước. Vì vậy phải cố gắng lễ Phật sám hối thật nhiều và ráng làm lợi ích cho mọi người, nhất là giúp người trong việc tu tập. Điều đó cũng có nghĩa là Âm lực ở bụng dưới chưa nhiều. Hành giả cần tập Hơi thở bụng nhiều thêm nữa. Thứ ba, mầm mống của vọng tưởng xuất phát từ vùng não phía sau, nơi Đại não giáp Tiểu Não. Ý thầm kín thì hoạt động khắp não bộ, riêng ý phát

khởi có ngôn ngữ lời nói thì xuất phát từ một điểm tại đấy. Vì thế, khi theo dõi tâm, Hành giả để ý nhiều ở vùng não phía sau sẽ dễ phát hiện những vọng tưởng còn mới manh nha. Một cái hay nữa là để ý ở phía sau như vậy, nhìn thấy tâm niệm vi tế như vậy, Hành giả dễ thấy được những sai lầm của mình về mặt Đạo Đức, do đó nhanh chóng sửa đổi làm tăng trưởng Đức hạnh, làm mỏng nhạt ngã chấp. Người để tâm ở phía trước lâu ngày dễ bị phát triển Ngã Chấp. Ngã Chấp phát triển thì kiêu mạn phát sinh. Kiêu mạn phát sinh thì nhiều lỗi lầm nối tiếp xuất hiện. Hành giả cần cẩn thận điều này. Sau một thời gian thực hành Chánh Niệm Tỉnh Giác thuần thục, Tâm hành giả sẽ xuất hiện trạng thái rỗng rang, tỉnh sáng thường xuyên. Cái tỉnh sáng này vằng vặc rõ ràng trước mặt. Hành giả có khả năng phát hiện những tâm niệm rất vi tế từ khi nó chưa kịp khởi. Do vậy, Đạo Đức của hành giả dần dần hoàn thiện, khả năng Nhẫn Nhục tăng cao. Trong Nikaya, Đức Phật đưa ra tiêu chuẩn làm kết

quả cho người đã thuần thục Chánh Niệm Tỉnh Giác. Đó là phá được Năm Triền Cái. Năm Triền Cái được phá kể như sau:

– Phá được hôn trầm – có thể thức khuya mà vẫn tỉnh táo. – Phá được tham ái– không còn niệm ưa thích người khác phái, nhưng chưa phá hẳn được tham dục. – Phá được sân – có khả năng bình thản trước nghịch cảnh. – Phá trạo hối – không còn ray rứt vì lỗi lầm nhưng không phạm lỗi. – Phá nghi – vững niềm tin với Tam Bảo, lòng tôn kính Phật vô biên, xác định đường đi đến giải thoát không hồ nghi do dự. Nhiều người đến chỗ này rồi tự cho mình đã Kiến Tánh, đã Chứng Thánh. Thật ra mức độ này chưa phải Sơ Thiền.

III– CHÁNH NIỆM THEO TỪNG PHÁP MÔN. Trên đây là phương pháp Chánh Niệm thẳng tắt

kiểm soát tâm. Kế đây chúng ta nói về ý nghĩa Chánh Niệm theo pháp môn. Ví dụ, người tu pháp môn Niệm Phật, lúc nào cũng ráng giữ tâm không quên câu Niệm Phật, cũng được gọi là Chánh Niệm. Hoặc người tu pháp môn Bát Nhã, lúc nào cũng nhớ Quán thấy mọi thứ đều hư ảo không thật, cái gì đến với mình đều nhớ liền đó là hư ảo, như vậy cũng được gọi là Chánh Niệm. Hoặc người tu pháp môn công án, thoại đầu, lúc nào cũng truy tìm xem ý nghĩa công án đó, thoại đầu đó như thế nào, như vậy cũng được gọi là Chánh Niệm. Tu Chánh Niệm phải giữ kỹ trong mọi thời mọi lúc không để quên mất. Nhưng vì giai đoạn này hành giả chưa thuần thục nên dễ bị "thất niệm" quên mất pháp môn, bị vọng tưởng dẫn đi lang thang. Phước là điều kiện quan trọng để không bị mất Chánh Niệm. So sánh giữa lối Chánh Niệm Tỉnh Giác thẳng tắt ở trên với Chánh Niệm dùng đến pháp môn thì Chánh Niệm bằng pháp môn dễ giữ hơn. Câu

niệm Phật dễ nhắc người ta nhớ lại công phu hơn. Còn chỉ dùng cái Biết để theo dõi tâm thì không cụ thể nên dễ bị mất. Người căn cơ cao thì có thể chỉ cần ráng tự biết lấy tâm mình, tự kiểm soát lấy vọng tưởng vẫn có thể không mất Chánh Niệm. Người căn cơ thấp thì phải dùng pháp môn làm phương tiện hỗ trợ. Chư Tổ ngày xưa lập pháp môn Niệm Phật cũng rất có lợi cho chúng sinh. Rất nhiều người nhờ Niệm Phật rồi cũng nhiếp tâm vào định.

IV. CHÁNH NIỆM VỚI HƠI THỞ BỤNG. Trong đời sống dường như chúng ta không thể tập trung vào hơi thở bụng. Nếu đã từng tích lũy hơi thở bụng thì trong lúc đang thở bình thường, bụng vẫn thoi thóp nhẹ nhàng. Khi đang còn tập hơi thở bụng để tích lũy Âm lực, chúng ta chưa được gọi là tu tập Chánh định. Đó chỉ là giai đoạn chuẩn bị mà thôi. Khi ngồi kiết già thở bụng, nếu còn biết rõ khu vực Đan điền thì tạm gọi là có Chánh niệm. Nếu quên Đan điền để chạy theo vọng tưởng thì gọi là thất

niệm. Phải quay trở lại Đan điền. Khéo thấy hơi thở đầy cả bụng nhưng phải giữ hết sức nhẹ nhàng. Không được có một chút gồng nơi bụng. Không được có lực nơi bụng. Nguyên tắc phải giữ là: "Hơi thì đầy, Lực thì không." Hỏi: Khi thở ra có tưởng thấy hơi thở từ bụng đi ngược ra mũi không? Đáp: Không nên. Tưởng như vậy thì Âm lực không thành tựu vì bị chạy lên lại. Lúc nào cũng để ý ở Đan điền. Hơi thở ra thì có biết là đi ra, nhưng không cần biết nó đi ra như thế nào. Để tránh dẫn hơi đi ngược lên, có khi người ta còn tưởng khi thở ra, hơi đi ra bằng hậu môn. Hỏi: Khi thở bụng thấy toàn thân ấm lên, đúng hay sai? Đáp: Đúng! Ấm một cách dễ chịu là đúng.

Bài 6: DỤNG CÔNG LINH ĐỘNG

1. Tiến trình tâm không bao giờ suôn sẻ

Trong các bài học trước, chúng ta nói qua các phương pháp dụng công căn bản của Thiền Quán, nhưng chưa thật sự chuyên sâu. Tuy nhiên, quá trình thực hiện kỹ lưỡng các sự dụng công đó sẽ tạo nên nền tảng vô cùng quan trọng cho những gia đoạn về sau. Mỗi gia đoạn dụng công như điều thân, hay hơi thở bụng... Chúng ta nên thực tập qua nhiều tháng trước khi bước sang giai đoạn kế tiếp. Điều mà tất cả hành giả đều tự

thân kinh nghiệm là tiến trình của tâm không bao giờ suôn sẻ. Có khi chúng ta thấy tâm được an lạc tỉnh giác nhưng cũng có khi chúng ta thấy tâm bị loạn động mê mờ. Không phải cứ tu là tâm vào định dần dần, mà kỳ thật, chúng ta sẽ thấy khi tiến khi lùi rất bất chừng. Có khi chúng ta đang sử dụng một phương pháp dụng công rất thích hợp và tâm yên lắng dần. Chợt vài hôm sau tâm trở nên rối loạn m à phương pháp đó không giải quyết gì được. Đằng sau sự không suôn sẻ của tâm là nhiều nguyên nhân phức tạp, có khi của kiếp này, có khi của

kiếp trước. Ngay cả có những người từng vào định mà sau đó thối thất bỏ tu, hoặc sau đó trở nên điên loạn. Vì vậy hành giả không bao giờ được chủ quan cho mình sẽ thẳng tiến một khi bước đầu có kết quả, không bao giờ được cố chấp một phương pháp duy nhất khi tạm thời dụng công thấy đắc lực, phải hiểu rằng phía trước còn đầy những bất ngờ, những khó khăn, những cạm bẫy rất dễ làm chúng ta lạc lối.

2. Dụng công linh động. Bốn phương pháp ban đầu sẽ được linh động ứng dụng để giữ tâm luôn luôn tỉnh giác không loạn động. Dưới đây là những gợi ý, chứ không bắt buộc, để hành giả hiểu được sự linh động cần thiết trong việc dụng công. Khi bắt đầu vào tọa thiền, chúng ta chấp tay niệm Phật và phát nguyện như trong bài điều thân đã nêu ra, rồi sau đó kiểm soát khắp thân chừng vài phút, thấy ổn rồi, chúng ta bắt đầu thở bụng. Khi để tâm Đan Điền thấy cả một bầu Đan Điền rỗng không sáng tỏ, hơi thở ra vào bụng phòng

xẹp rõ ràng, và vọng tưởng không khởi, thì cứ tiếp tục thở bụng. Nhưng có trường hợp người vào thở bụng lại khó nhiếp tâm hơn là kiểm soát tâm từ vùng não phía sau. Nên người này sau khi điều thân liền để ý ở sau não cho tâm lắng yên rồi mới thở bụng. Tuy thở bụng mà tâm vẫn chủ yếu là để ý kiểm soát ở sau não. Có trường hợp người để tâm sau não thì thấy rất yên nhưng sợ mất chân âm nên khéo léo biết suốt từ trên đầu, khắp người và bụng dưới trong khi vẫn điều hòa hơi thở nhẹ nhàng. Có trường hợp người đang dụng công bình thường an ổn theo phương pháp để ý sau não hay thở bụng, chợt hôm nọ vọng tưởng thở mãi không khắc phục được, liền đổi qua Quán từ bi. Người này Quán tưởng trãi tâm thương yêu cùng khắp chúng sinh trong pháp giới, đến tận chúng sinh trong cõi vô hình. Duy trì trạng thái Quán từ bi như vậy thật lâu, sau đó tự nhiên vọng tưởng bớt khởi và người này trở lại sự dụng công như trước. Có trường hợp người đang dụng công bình

thường chợt bị vọng tưởng dấy động không dứt được, liền đổi qua Quán Bát Nhã thấy tất cả ta cùng vạn hữu chỉ là hư ảo mộng huyễn Quán sát một lát thì vọng tưởng lắng dịu rồi mới trở lại dụng công như trước. Có trường hợp người đang dụng công bình thường, chợt bị vọng tưởng từ đâu tuôn khởi không thể kềm chế, liền xoay lại tìm xem trong mấy ngày qua mình đã phạm phải lầm lỗi gì. Khi tìm ra lỗi thì niệm Phật cầu sám hối. Niệm Phật sám hối suốt mười mấy phút như vậy rồi tâm mới yên lắng để trở lại dụng công như cũ. Có người không tìm thấy lỗi nhưng cũng vẫn niệm Phật sám hối một lát thì mới tu tiếp được. Có trường hợp người Quán Bát Nhã thấy các pháp đều là hư ảo không thật có, tâm dần dần trở nên tỉnh sáng, rỗng rang, yên lắng. Đến khi tâm yên lắng rồi, cái tác ý Quán tưởng cũng phải bị dẹp bỏ. Lúc đó hành giả tự nhiên lui lại chỉ

còn để ý vùng não phía sau xem chừng có niệm nào khởi lên hay không. Rồi một thời gian dài cứ để ý trên đầu mãi nên chân âm bị hao tổn, người này phải

lập tức bổ sung phương pháp điều thân và thở bụng. Nếu không sẽ phát sinh những dạng thiền bệnh khó chịu. Có trường hợp trong đời sống bình thường, hành giả lúc nào cũng giữ gìn sự dụng công tu tập thiền Quán. Nhưng đến khi đi qua chỗ đông người hay tiếp xúc với mọi người, hành giả liền khởi Quán từ bi thương yêu tất cả. Nhờ có từ bi nên công đức của tâm được phát triển và thiền định được tiến bộ. Có trường hợp đang giữ gìn chánh niệm trong đời sống bình thường, hành giả phải đối diện với nghịch cảnh gay gắt như bị vu khống, bị mưu hại, bị hoạn nạn, nghèo khó, bệnh tật… Lúc đó những phương pháp bình thường khó giữ cho tâm được bình thản mà phải tạm đổi sang phương pháp Quán Bát Nhã, Niệm Phật, suy nghiệm Nhân Quả Nghiệp Báo, Quán thân vô thường, Quán từ bi… mới giúp tâm đỡ buồn khổ. Trường hợp những thuận cảnh đến làm phát sinh sung sướng như được khen tặng, đỗ đạc, giàu sang, tiếng tăm, được thương quý… hành giả dễ

bị xuất hiện tâm kiêu mạn hoặc tâm tự hào bí mật. Vì vậy lúc đó chúng ta phải tác ý khiêm hạ, phải thấy mình chỉ là cát bụi, là cỏ rác, là chưa đáng chút xíu nào so với chư Phật chư Thánh, hoặc tác ý những thành công này là nhờ sự gia hộ của Tam Bảo, sự dạy dỗ của bao nhiêu thầy bạn. Nhờ như vậy, chúng ta hóa giải bớt phần nào tâm tự hào hay kiêu mạn.

3. Dụng công phối hợp. Trong thực tế tu hành, không ai chỉ dụng công bằng một phương pháp duy nhất. Nếu nhìn kỹ, chúng ta sẽ thấy cùng một lúc chúng ta đang thực hiện nhiều phương pháp có tính hỗ trợ lẫn nhau. Ví dụ, từ phương pháp điều thân căn bản được thực hiện khá thuần thục chúng ta ghép thêm phương pháp thở bụng. Như vậy tâm ta phải cố gắng nhiều hơn để vừa thở bụng một cách chuyên chứ mà vẫn kiểm soát được thân mình. Chính sự cố gắng đó là vọng tưởng bớt khởi. Rồi có người lại thấy nhiều lúc hơi thở bụng không

êm ả, không suôn sẻ, bị rối loạn, bị xáo trộn. Xem kỹ lại, sự trở ngại đó là do vọng tưởng từ trên não gây nên. Vì vậy người này phải để ý từ vùng não phía sau – nơi xuất phát vọng tưởng – để kiểm soát, để hóa giải, để diệt trừ vọng tưởng đó. Khi vọng tưởng từ vùng não phía sau được ngăn chận, hơi thở bụng sẽ êm ả trở lại. Nhưng có người vừa kiểm soát tâm từ vùng não phía sau vừa để ý thở bụng thì thấy dễ chịu. Ngược lại, có người phối hợp cả hai thì thấy căng đầu khó chịu, thấy hơi nóng đi từ gáy lên đầu làm nhức đầu. Đó là do dồn tâm lực trên đầu nhiều quá nên có chút dằn ép. Trường hợp như vậy thì nên bỏ cái để ý ở trên não mà chỉ chú ý ở bụng để kéo lực tích tụ xuống dưới lại. Có người phối hợp hơi thở với câu niệm Phật lại thấy tâm được yên lắng hơn. Mỗi khi hít vào cùng lúc niệm Phật một câu, thở ra cũng cùng lúc niệm Phật một câu. Trong sự phối hợp như vậy, hành giả vẫn biết toàn thân, vẫn hơi thở vào đầy bụng, và vẫn niệm Phật rõ ràng. Có người đang dụng công, chợt bị vọng tưởng

khởi lên quấy phá, liền chú ý kỹ hơn, biết rõ hơn vào đối tượng đang tu như bụng dưới, hay câu niệm Phật… thì vọng tưởng yên lại. Có người lại phải lui về để ý ở não sau hóa

giải vọng tưởng rồi mới quay lại phương pháp dụng công đang thực hiện. Trong đời sống bình thường, hơi thở bụng dưới khó thực hiện được suôn sẻ. Hành giả chỉ nên để tâm ở sau não để kiểm soát vọng tưởng, hoặc ai có duyên thì giữ câu niệm Phật. Như vậy dễ giữ tâm hơn. Mỗi khi giao tiếp với mọi người thì phải khởi tâm từ bi thương yêu mọi người và khởi tâm khiêm hạ tôn trọng mọi người. Nên tùy duyên và siêng năng làm lợi ích cho mọi người. Đừng chấp là phải chuyên chú giữ tâm thanh tịnh và sợ làm phước quá rồi loạn tâm. Chấp tu nội tâm quá sẽ biến thành ích kỹ, mà ích kỹ là nguyên nhân của đau khổ ràng buộc. Tâm từ bi và đời sống vị tha cũng chính là thiền định. Đừng hiểu thiền định chỉ là nhiếp tâm thanh tịnh.

Thiền định có hai nghĩa: Nghĩa hẹp là nhiếp tâm thanh tịnh. Nghĩa rộng là một đời sống thánh thiện. Cả hai ý nghĩa đó hỗ trợ qua lại cho nhau. Người muốn nhiếp tâm được thanh tịnh phải có một đời sống vị tha thánh thiện – và ngược lại, người muốn có một đời sống thánh thiện phải nhiếp được tâm yên lắng. Ở những người công phu chưa thuần thục, khi nói năng giao tiếp thì tùy theo phương pháp mà mình đang ứng dụng để giữ tâm. Bên ngoài thì vẫn tùy thuận đối tiếp, nhưng bên trong vẫn lặng lẽ tu tập. Hoặc hành giả vừa nói chuyện vừa kiểm soát tâm từ sau não; hoặc hành giả vừa nói chuyện vừa niệm Phật; hoặc vừa nói chuyện vừa quán Bát Nhã thấy ta và mọi người đều là hư ảo. Lúc nói chuyện hơi thở không còn ra vào bình thường nên không thể vừa nói chuyện vừa theo dõi hơi thở. Có người thích hợp với phương pháp theo dõi hơi thở thì khi làm lụng, đi tới đi lui… lúc nào cũng nhẹ nhàng biết rõ hơi thở ra hơi thở vào.

4. Kinh hành Bây giờ thì nhiều người thích dùng chữ Thiền Hành, nghĩa là vừa đi vừa tu tập Thiền Định. Còn nào giờ chúng ta vẫn dùng từ kinh hành với nghĩa tương tự. Kinh hành được thực hiện trong những trường hợp sau đây: – Một, sau khi tọa thiền. – Hai, trước khi tọa thiền. – Ba, lúc bụng còn no sau khi ăn. – Bốn, lúc ngồi thiền bị hôn trầm. – Năm, lúc rỗi việc nhưng chưa tiện ngồi thiền. Đọan đường để đi kinh hành thì tùy điều kiện cụ thể. Có khi đó là một hành lang đi vòng quang Chánh điện, vòng quanh tịnh thất; có khi đó là một lối đi trong vườn; có khi đó là một lối đi trong tăng xá; có khi đó chỉ là một khoảng ngắn vài mét trong thất kín… Đừng chọn lối đi ngoằn ngoèo không ổn định vì làm tâm bị chi phối. Lối đi hoặc đi vòng quanh, hoặc đi thẳng tới lui là thích hợp hơn cả. Lối đi lên xuống triền núi hay bậc thang cũng không hay

lắm. Sau khi tọa thiền, chúng ta thường đi kinh hành một chút để tập quen dần việc giữ gìn công phu tu hành từ tịnh ra động. Trước khi tọa thiền, chúng ta cũng nên kinh hành vài phút để chuẩn bị cho tâm đi từ cảnh động vào cảnh tịnh. Sau khi ăn no đi nghỉ liền dễ bị mê, vì thế nên đi kinh hành một lát cho lưng bụng bớt. Khi ngồi thiền bị hôn trầm nên xả ra đi kinh hành để phá cơn hôn trầm nếu cơn hôn trầm đó là do ám nghiệp tạo nên. Việc dụng tâm trong khi kinh hành thì khá giống khi tọa thiền, chỉ là khó phối hợp nhiều phương pháp một lúc. Ví dụ, người đi kinh hành chỉ để ý kiểm soát tâm sau não, hoặc chỉ niệm Phật, hoặc chỉ để ý hơi thở ra vào. Tuy nhiên, từng bước chân nhẹ nhàng chạm đất cũng là một phần tâm chú ý xuống dưới và tạo thành âm lực ở dưới gốc. Khi đi hai tay buông thỏng tự nhiên, không giữ

cứng cũng không đông đưa nhiều. Tốc độ đi thong thả vừa phải, không đi nhanh cũng không kềm giữ đi chậm. Nên chọn lối đi kinh hành nơi thanh vắng, hoặc nếu đông người thì phải là những người cũng đang đi kinh hành. Hỏi: Vì sau phải dụng công linh động hoặc dụng công phối hợp? Đáp: Mục đích của việc tu tập thiền định là nhiếp tâm thanh tịnh không vọng tưởng. Vì vậy chúng ta đừng cố chấp một phương pháp nào mà phải biết khéo léo uyển chuyển sử dụng cách này cách kia để nhiếp tâm. Hỏi: Thời gia đi kinh hành là bao nhiêu so với thời gian tọa thiền? Đáp: Dĩ nhiên chúng ta ưu tiên cho tọa thiền, còn lại là kinh hành.

Bài 7: TRIẾT LÝ VỀ TÂM

1. Tâm là một môi trường của những hoạt động tinh thần như suy nghĩ, tình cảm, sáng tạo, ghi

nhớ, hồi tưởng, hiểu biết, phán đoán, chú ý, thiền định vân vân... Tâm là cái không thể được nhận biết bằng 5 giác quan thông thường. Nghĩa là từ bên ngoài ta không thể "nhìn thấy" Tâm, không thể "nghe thấy" Tâm, không thể "sờ" Tâm vân vân... Vì vậy trong Đạo Phật, Tâm được gọi là Danh vì có cái tên là Tâm, mà không có hình dáng như thể xác định gọi là sắc. Chỉ có Tâm tự biết lấy chính nó phần nào. Nghĩa là nơi mỗi người, chúng ta tự biết mình đang suy nghĩ gì, buồn vui ra sao. Nhưng chúng ta chỉ biết phần nào mà thôi vì những hoạt động của Tâm mà thuộc loại phức tạp thầm kín thì ta không thể tự biết được hết. Những người bên ngoài, nếu là người tinh ý, thì chỉ dựa vào nét mặt để đoán một ít tâm trạng của chúng ta. Trừ trường hợp những người có thiền định thâm sâu là có thể không cần dựa vào nét mặt vẫn có thể, bằng Tâm của họ, cảm nhận được Tâm của ta khá chính xác.

2. Nếu xét theo quan điểm vật lý, Tâm chỉ là những hoạt động của não bộ. Các nhà nghiên cứu về sinh lý não đang tiếp tục tìm kiếm từng chức năng của mỗi vùng não (trung khu não) để biết rõ về hoạt động của Tâm. Mỗi vùng não phụ trách một khả năng nào đó của Tâm, ví dụ người ta tìm thấy vùng não phụ trách về ngôn ngữ, vùng não chữ viết, vùng não sáng tạo tư duy trừu tượng, vùng não để nhìn nghe, vùng não khoái cảm. Bây giờ người ta còn có thể khoan sọ lấy đi một ít thùy não để chữa chứng thèm ma túy (không còn nghiện mà vẫn còn thèm), cái thèm rất khó dùng ý chí thắng nỗi. Như vậy, nếu đứng trên quan điểm duy vật, Tâm là cái gì có thể phân tích, mổ xẻ, tác động vì nó chỉ là hoạt động của não bộ mà thôi. Tuy nhiên, liên tiếp khắp nơi trên thế giới, nhiều khả năng kỳ lạ của Tâm được ghi nhận khiến cho quan điểm duy vật về Tâm không còn đứng vững. Đúng là Tâm hoạt động dựa vào não bộ, nhưng ngoài ra Tâm còn nhiều khả năng vô cùng lạ lùng mà khoa học chưa thể giải thích. Người ta đã ghi

nhận được khả năng tiên tri nơi một số nhà ngoại cảm kiệt xuất; hoặc khả năng thấu thị thần nhãn nhìn thấy cảnh vật từ khoảng cách rất xa; hoặc khả năng thôi miên điều khiển Tâm người khác; hoặc khả năng chữa bệnh bằng cách truyền năng lực tinh thần, vân vân. Tất cả những trường hợp đó đều được kiểm chứng là đúng. Như vậy, nơi con người đang sống, hoạt động của Tâm dựa vào não bộ, nhưng cũng có thể vượt ra khỏi

phạm vi vật lý bình thường. Vì Tâm dựa vào não bộ, mà não bộ là thuộc về thân xác cho nên những tác động vật lý của thân chắc chắn có ảnh hưởng đến Tâm. Ví dụ, sự mỏi mệt của cơ thể có thể làm cho tinh thần yếu đuối; một cảm giác đau đớn có thể làm cho Tâm bấn loạn; một số nội tiết tố có thể thay đổi tính tình; một số bệnh có thể làm Tâm không còn giống lúc trước; dưới tác dụng của rượu có thể làm con người ta bị kích động... Một người nghèo đói phải vất vả kiếm sống thì khó có thể có thái độ tự tin thoải mái như người giàu có no đủ; người khiếm thị thì cái cảm nhận về

thế giới bên ngoài khác hẳn với người thường. Nhưng ngược lại, Tâm mới chính là chủ nhân của cái xác này. Cái thân thể này muốn cử động, nói năng, làm việc đều phải nhận được mệnh lệnh của Tâm. Giá trị của con người chính là trí tuệ, tình cảm tính tình của họ. Nếu đem sức mạnh cơ bắp so sánh thì con người thua rất nhiều loài vật trên địa cầu. Chỉ một con voi hiền lành đủng đỉnh ăn lá cây cũng bỏ xa con người về sức khỏe. Nhưng con người đã làm chủ trái đất này và đang chinh phục không gian bởi cái tâm kỳ diệu đó. Như vậy, Tâm làm chủ Thân và Thân ảnh hưởng Tâm.

3. Theo Đạo Phật, Tâm chia làm bốn phần, phần chính: – Thọ (cảm xúc khổ vui) – Tưởng (phần tâm cạn bên ngoài tái hiện lại cái được nhận biết bởi 5 giác quan) – Hành (phần tâm sâu bên trong xử lý, phân tích, phán đoán, sáng tạo... những thông tin từ bên ngoài đưa vào) – Và Thức (cái biết, đỉnh cao

của hoạt động của Tâm) – Xin xem Năm Ấm là gì, Chơn Quang. Ngoài ra còn những phần khác có liên quan như: – Cái chú ý (chỗ Tâm tập trung để biết và giải quyết) – Tình cảm (những thương ghét, hâm mộ, khinh bỉ, tôn kính...) – Ký ức (lưu trữ thông tin, kiến thức...) Mỗi phần của Tâm đều phối hợp với những phần còn lại của Tâm để hoạt động một cách nhịp nhàng hiệu quả. Sự phối hợp của các vùng não có thể được phân tích dưới khía cạnh khách quan vật lý là sự trao đổi hóa học tại các đầu Synapse của tế bào não khiến cho các tín hiệu não lan truyền lẫn nhau. Còn phân tích theo khía cạnh chủ quan tâm lý là sự hỗ tương ảnh hưởng do chúng đều ở trong môi trường của Tâm. Điều quan trọng trong triết lý về Tâm của Đạo Phật là "Tâm chứa đựng một cái chấp ngã tiềm tàng mãnh liệt". Chấp Ngã là gì? Chấp Ngã là một tâm lý, một ý niệm sâu kín nhất, sâu kín hơn tất cả loại hoạt động nào của Tâm

khiến người ta tự thấy mình là trung tâm của mọi nhận thức, tự thấy mình khác với thế giới bên ngoài; và thấy thế giới bên ngoài là đối tượng trong khi mình là chủ thể. Bình thường, khi ta nhìn cảnh vật, thì ta là bản ngã chủ thể và cảnh vật là đối tượng khách thể; khi ta lắng tai nghe nhạc thì ta là Bản Ngã và tiếng nhạc là đối tượng (pháp); khi ta nhìn bàn tay thì Bản Ngã đồng hóa với đôi mắt và bàn tay là đối tượng bên ngoài; nhưng khi lấy tay rờ lên mắt thì Bản Ngã đồng hóa với bàn tay (xúc giác) và mắt trở thành đối tượng bên ngoài; khi ta le lưỡi liếm ngón tay (vị giác) thì Bản Ngã đồng hóa với lưỡi và ngón tay trở thành đối tượng bên ngoài; ngược lại, khi ta lấy ngón tay rờ lưỡi thì Bản Ngã đồng hóa với ngón tay (xúc giác) mà lưỡi đã trở thành đối tượng bên ngoài. Như vậy, Bản Ngã thường biểu hiện qua nơi giác quan được sử dụng. Nhưng Chấp Ngã không đơn giản chỉ là sự biến đổi theo giác quan, đồng hóa theo giác quan như thế, mà thật sự Chấp Ngã luôn luôn tạo thành

khuynh hướng vị kỷ nơi mỗi người. Từ khuynh hướng vị kỷ này, con người bị đẩy vào 2 điều khác, đó là: – Một, bất an đau khổ. – Hai, đủ các tâm bất thiện như tham lam, sân hận, kiêu mạn, tham ái vân vân… Đó là lý do tại sao ta thấy con người rất dễ đi về phía bất thiện bởi vì khuynh hướng vị kỷ là một điều rất tự nhiên có sẵn. Tuy nhiên, con người hơn hẳn các động vật khác là nhờ trình độ trí tuệ vượt trội. Điều may mắn là nơi trí tuệ vượt trội này, con người đứng vào ngưỡng cửa của LƯƠNG TÂM. Lương Tâm là gì? Lương Tâm là trí tuệ phân biệt được điều thiện và bất thiện. Khi chúng ta bị đau đớn vì vết thương, bị khốn khổ vì đói kém, bị nhục nhã vì chưởi mắng… Chúng ta cũng thông cảm được người khác cũng đau đớn khi họ có vết thương, họ cũng khốn khổ khi bị đói kém, họ cũng nhục nhã khi bị chưởi mắng… Cái Lương Tâm là cái hiểu rằng "để cho người khác bị đau khổ là không tốt". Đại

diện cho Lương Tâm của nhân loại là câu nói của các Thánh nhân Đông Tây kim cổ: ”Đừng làm cho người khác điều gì mà ta không muốn bị như thế". Chính Lương Tâm đã khiến cho con người chiến đấu mãi với khuynh hướng vị kỷ bất thiện từ ngàn xưa đến nay. Có người chiến thắng được khuynh hướng vị kỷ trở nên vị tha thánh thiện; có người đã gục ngã trước khuynh hướng vị kỷ và trở nên ác độc tham tàn. Mội điều may mắn khác nữa là từ xa xưa có những vị Phật giác ngộ nào đó, đã xuất hiện và đem đến cho con người niềm tin hiểu về Luật Nhân Quả Nghiệp Báo. Do tin hiểu Nhân Quả, con người càng mạnh mẽ đi về nẻo thiện, từ bỏ điều bất thiện, và Lương Tâm càng lúc càng sáng tỏ. Như vậy, cái khuynh hướng vị kỷ là khuynh hướng có sẵn do Chấp Ngã có sẵn; còn cái Lương Tâm cao cả là điều phải do giáo dục và do sự phát triển trí tuệ mới có được. Hiểu điều này, chúng ta càng thấy mình phải cố gắng rất nhiều trong việc tu dưỡng bản thân và cố

gắng rất nhiều để giáo dục người khác. Nếu chúng ta không cố gắng, cái Ac sẽ tràn ngập thế giới này không mấy khó khăn.

4. Ở phần trên, chúng ta phân tích khái quát về Tâm khi Tâm đang hoạt động. Nhưng khi bước sang một chiều hướng khác, là khi Tâm dừng sự hoạt động để đi vào lắng sâu yên tĩnh, thì Tâm trở nên một cái gì lạ lùng, vô cùng kỳ diệu. Chúng ta nói Tâm đi vào lắng sâu yên tĩnh không có nghĩa là Tâm rơi vào mông muội mê mờ, mà phải là luôn luôn tỉnh giác, sáng tỏ. "Chỉ được gọi là ĐỊNH khi Tâm dừng suy nghĩ nhưng vẫn tỉnh táo rõ ràng." Chúng ta so sánh những trạng thái của Tâm như sau: – Một, thức tỉnh với suy tư vọng tưởng. – Hai, mất ý thức rơi vào hôn mê do chấn thương hoặc bệnh lý… – Ba, giảm ý thức rơi vào giấc ngủ, trong giấc ngủ vẫn có vọng tưởng và mộng mị. – Bốn, không vọng tưởng suy tư nhưng ít tỉnh

giác; gọi là vô ký hay hôn tịch. – Năm, không vọng tưởng suy tư và cũng rất tỉnh giác. Trong năm trạng thái trên, trạng thái cuối cùng là đường đi đến TUYỆT ĐỐI. Dĩ nhiên khi Tâm được yên tĩnh và tỉnh giác thì đó chỉ mới bắt đầu của con đường. Con đường còn rất xa mới đến đích Tuyệt Đối. Tuyệt Đối là gì? Đạo Phật gọi chỗ Tuyệt Đối này là Niết Bàn Phật Tánh, … Nơi Niết Bàn Tuyệt Đối này cái Chấp Ngã hoàn toàn không còn tồn tại. Chỗ không còn TA, chỗ đó tức là TẤT CẢ. Vì vậy vị Thánh đạt đạo tự thấy trong chỗ tịch lặng Tuyệt Đối đó là chỗ hòa đồng cùng muôn vạn loài trong khắp pháp giới vũ

trụ (xin xem Nghiệp và Kết Quả, Năm Ấm là gì – Chơn Quang) Còn ở trên đường đi Tâm sẽ phải trải qua nhiều mức độ định khác nhau. Càng vào Định chừng nào, Tâm càng trở nên vi diệu chừng nấy. Tâm càng lúc càng sáng tỏ, thênh thang, sắc bén, hoạt

dụng, tinh tế hơn hạt bụi và trùm phủ hơn hư không. Với những trạng thái Tâm đặc biệt mà hành giả mới lần đầu thể nghiệm như thế, rất nhiều rất nhiều người đã cho mình chứng đạo đồng với Phật. Sự hiểu lầm này dần dần làm giảm giá trị Đạo Phật và tạo ra nhiều tông phái khác nhau. Một điều nguy hiểm nữa mà nhiều hành giả dễ bị khi chưa giải thoát hoàn toàn đó là, dù Tâm đã vào Định rất sâu, đã trở nên vô cùng đặc biệt vi diệu, thì cái Chấp Ngã vẫn chưa hết! Vì sao? Vì Chấp Ngã là một ý niệm sâu kín nhất. Chừng nào người ta chưa đạt đến Tuyệt Đối thì luôn luôn Chấp Ngã còn tồn tại. Nhiều người đạt được những trạng thái Tâm vi diệu trong Định, đã ca ngợi Tâm đó, gán cho Tâm đó một giá trị cuối cùng không gì hơn được. Ngày xưa còn có Phật, chính Phật sẽ là người xác nhận một vị Tỳ kheo đã viên mãn đạo quả Alahán hay chưa. Bây giờ không có kiểm chứng, chúng ta phải luôn luôn không được chấp nhận bất cứ

trạng thái nào của Tâm là Tuyệt Đối, dù đạt được bất cứ trình độ nào. Nhờ không chấp nhận như thế nên chúng ta không tự mãn; nhờ không tự mãn như thế chúng ta còn nhân lành để đạt đến Tuyệt Đối; dù có thể qua nhiều kiếp về sau. Nếu chúng ta vội vã chấp nhận một trạng thái Tâm nào đó là viên mãn, là Phật tánh, có nghĩa là chúng ta đã rơi vào lỗi Tăng thượng mạn. Tăng thượng mạn nghĩa là lạm nhận một giá trị Tâm chứng cao trong khi thật sự vẫn còn thấp. Chúng ta vội gán cho Tâm mình một giá trị cao bằng như Phật, đó chính là lỗi Tăng thượng mạn. Lỗi này sẽ làm chúng ta rất khó chứng đạo viên mãn trong nhiều kiếp về sau nữa, nếu không muốn nói sẽ bị thối thất. Chúng ta phải cảnh giác rằng, dù Tâm rất an định, cái Chấp Ngã vẫn tồn tại nơi mà trí tuệ ta chưa thấy nỗi. Nếu không cẩn thận, cái Chấp Ngã này sẽ tiếp tục thúc đẩy ta tạo nên nhiều lỗi lầm kế tiếp.

5. Có một số kinh điển Phật Giáo hệ phát triển,

một số Tông phái Đạo Phật cho rằng, nơi mỗi con người đều có sẵn Phật tánh. Phật tánh này đã bị che lấp bởi vọng tưởng phiền não. Nếu người ta nhờ một Pháp môn tu tập để vén đi vọng tưởng thì Phật tánh sẽ hiển lộ. Đó là lối tiệm tu (tu từ từ). Hoặc người ta có thể nhờ một phương pháp khai thị đặc biệt nào đó thì vẫn có thể đốn ngộ được Phật tánh (ngộ bất ngờ). Thật ra cái trạng thái Tâm mà một hành giả "Ngộ" được cũng chưa phải là Tuyệt Đối cuối cùng vì vẫn còn trên đường đi, và đặc biệt là vẫn còn Ngã Chấp chứ chưa hết hẳn. Tuy nhiên xuất hiện được trạng thái Tâm như thế cũng là khá đặc biệt, cũng là đã có công đức của quá khứ. Chúng ta nhấn mạnh lại điều này, để đạt được một trạng thái Tâm tỉnh giác an định như thế, dù là chưa đến Tuyệt Đối, cũng là do công do công đức từ quá khứ. Công đức này có thể được kể như sau: – Từng cung kính cúng dường một vị Thánh hay Phật nào đó.

– Từng làm lợi ích cho chúng sinh. – Ít tạo lầm lỗi. – Có quá trình cố gắng nhiếp tâm. Chúng ta phải thấy chính cái công đức trong quá khứ đã tạo thành trạng thái Ngộ như vậy, chứ đừng bao giờ chấp do pháp môn hay tông phái hay thủ thuật của Thiền sư.

Nếu do thủ thuật của Thiền sư thì tại sao dưới sự khai thị của một vị Thiên sư, mà người Ngộ người không! Nếu do pháp môn thì tại sao cùng tu một pháp môn người Ngộ người không! Một số trường hợp khác khi người Ngộ bỗng cảm thấy cái trạng thái Tâm an định sáng suốt này như đã có sẵn tự bao giờ chứ không phải mới đây. Trường hợp như vậy là do vị này đã từng có sở đắc từ kiếp trước, kiếp này chỉ là lập lại mà thôi.

6. Khi Tâm không hoạt động theo chiều hướng suy nghĩ nữa mà đã đổi sang chiều hướng dừng suy nghĩ thì Nhân sinh quan và Thế giới quan cũng thay đổi. Hành giả không còn nhìn cuộc đời theo cách thức bình thường như trước.

Tất cả Triết học, khoa học, đường lối xã hội, chính sách kinh tế trên thế giới này đều do suy nghĩ của con người mà được thành lập nên. Từ "nội tâm suy nghĩ", con người đã chung nhau dựng lập nên đời sống sinh hoạt của nhân loại như thế này với đủ trò vui, hận thù, thương yêu, chiến tranh, giết chóc... Nếu bây giờ con người thay đổi nội tâm của mình theo hướng khác, dừng suy nghĩ mà vẫn tỉnh táo biết rõ, thì con người sẽ tạo nên một thế giới mới không còn giống như bây giờ nữa. Trong thế giới đó, con người sẽ sống thâm trầm hơn, sâu sắc hơn, bình an hơn, từ bi hơn, đạo đức hơn và hạnh phúc hơn. Những năng lực kỳ diệu của Tâm (dĩ nhiên là Tâm an định) sẽ được khai thác phát triển và dẫn con người sang một nền văn minh mới, không quá thiên về vật chất như bây giờ. Trong Đạo Phật, Thần Thông của Tâm đã chứng ngộ đến Tuyệt Đối được phân ra sáu cách (Lục thông). Đó là: – Túc mạng thông (khả năng nhớ lại vô lượng kiếp

của mình). – Thiên nhãn thông (khả năng quan sát sự lưu chuyển của chúng sinh và hiểu rõ nghiệp báo của tất cả). – Thần túc thông (khả năng phi hành biến hóa). – Tha tâm thông (khả năng biết rõ tâm của chúng sinh). – Thiên nhĩ thông (nghe được tiếng của mọi loài ở khắp nơi). – Lậu tận thông (khả năng thấy được chấp ngã, vô minh và không tạo lầm lỗi). Sáu loại thần thông này cũng là tiêu chuẩn để chúng ta tự đánh giá mình đã đạt đến tuyệt đối hay chưa. Nếu tâm ta có đạt đến một mức độ an định thù thắng nào đó mà sáu thần thông trên vẫn chưa hiển lộ thì phải tự biết mình chưa đến đạo quả Alahán, chưa đạt được bản thể Niết Bàn cứu cánh. Nhờ vậy, ta sẽ không tự mãn giữa đường.

7. Tóm lại, cũng một cái Tâm này nếu ta sử dụng theo cách suy nghĩ thì tự nhiên sẽ bám chặt vào thân xác và thế giới vật chất để tạo thành lối sống

đầy ràng buộc. Cũng một cái tâm này, nếu ta sử dụng theo cách từ bỏ suy nghĩ mà vẫn tỉnh táo thì tự nhiên Tâm sẽ buông dần thân xác và thế giới vật chất để tạo thành lối sống tự do tự tại giải thoát. Chúng ta cũng không nên cho Tâm này có sẵn Phật tánh, hay Phật tánh có sẵn trong Tâm. Vì sao? Vì Tâm chỉ là đường đi đến Tuyệt Đối chứ Tâm chưa phải là Tuyệt Đối. Người tu không thể đi đến Tuyệt Đối bằng bất cứ cách nào khác bởi khoa học kỹ thuật, bởi tư duy suy nghĩ, mà người ta chỉ có thể đi đến Tuyệt Đối bằng con đường Tâm sâu vào an định. Cái Bản Thể Tuyệt Đối đó ở cuối đường của Tâm nơi không còn Ngã Chấp. Hễ còn Tâm tức là còn Chấp Ngã, dù Tâm đạt đến mức độ định nào cũng vậy. Và khi vượt khỏi Chấp Ngã, đã đi hết con đường của Tâm thì Bản Thể Tuyệt Đối không còn là của riêng nữa. Nếu còn một chút ý niệm riêng tư thì cái đó

vẫn còn Bản Ngã. Vì không còn Ngã Chấp nữa nên Bản Thể Tuyệt Đối trở thành một thể tánh chung đồng của vũ trụ vạn hữu, không

còn khái niệm của riêng ai. Vị Thánh chứng đạt Tuyệt Đối thì không còn thấy mình là mình nữa, mà tự thấy m ình là tất cả chúng sinh, tất cả vũ trụ pháp giới. Vì thế Mười phương Phật cũng không khác gì một vị Phật, Tam thế Phật cũng không khác gì một vị Phật. Ta niệm danh hiệu một vị Phật cũng tức là niệm danh hiệu mười phương Phật; ta đảnh lễ một vị Phật cũng tức là đảnh lễ vô lượng Phật, vì Phật và Phật dung thông, Thánh và Thánh tương hợp. Thế giới ngày nay bị lôi cuốn bởi cái hào nhoáng của kỹ thuật và tiện nghi vật chất nên con người càng quay lưng lại với sự tu tập tâm linh, và như vậy, con người càng bị lúng sâu vào khổ đau hệ lụy và tự hủy diệt. Chúng ta may mắn được là đệ tử Phật, có được niềm tin vào Nhân Quả và niềm tin vào Niết Bàn tuyệt đối, chúng ta nguyện lòng cố gắng tu hành để đủ khả năng chuyển hóa làm thế giới này quay về với nội tâm an ổn, từ bi và hạnh phúc.

Hỏi: Có nơi nói rằng Tâm vốn sẵn thanh tịnh, chỉ vì vọng khởi làm che lấp chân tính. Nếu chúng ta biết gạn lọc vọng trần thì Tâm lại thanh tịnh như xưa. Đúng chăng? Đáp: Nếu trước kia Tâm vốn sẵn thanh tịnh, rồi bị trần lao che lấp thì cái Tâm thanh tịnh đó không đủ sức tự giữ lấy mình. Nếu nó đủ sức tự giữ lấy mình thì đâu có bị trần lao khởi lên che lấp! Bây giờ chúng ta có khổ công tu hành để tìm lại cái Tâm đó thì ngày nào nó cũng bị trần lao che lấp lại. Thế nên cái thuyết nói Tâm vốn thanh tịnh cần được xét lại. Hỏi: Vậy chúng ta tu là tìm cái gì nơi Tâm? Đáp: Chúng ta tu là làm cho Tâm, từ trạng thái loạn động, trở nên thanh tịnh. Tâm thanh tịnh chính là con đường đi đến Vô Ngã, mà Vô Ngã cũng tức là Niết bàn Tuyệt Đối.

Bài 8: Ý NGHĨA CỦA CHỈ & QUÁN

1. 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 gía 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 vẽ gần với “Thiền” hơn . “Quán” có vẽ như còn động hơn.

2. 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 qúy gía,

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 kiềm 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 gỉa 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 gỉa 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 gỉa 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 gỉa an trú tâm ở huyệt Nguyên Quang (dưới huyệt khí Hải bốn phân) và cảm thấy tâm yên lắng dễ chịu. Có hành gỉa 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 kiềm nhẹ lúc đầu một chút là Tâm được vào định. Tác ý kềm nhẹ nhẹ lúc đầu như thế cũng là Chỉ.

3.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 thóat khỏi tham đắm chấp trước và dần dần không khởi vọng tưởng nữa. Có khi hành giả quán ra bên ngòai và nhìn thấy trần gian như mộng ảo phù du. Nhờ xem xét như vậy nên tâm hành già 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 hữa 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.

4.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 gỉa khởi lên một phiền não, một pháp bất thiện như tham dục, sân hận, buồn khổ, … hành gỉa 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. Việfc 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 gỉa vừa biết toàn thân, vừa thấy thân này là hư gỉa, cũng là bao gồm cả Chỉ và Quán, mặc dù thiên về Quán nhiều hơn.

5.QUÁN VÀ CHỈ THAY ĐỔI QUA LẠI : Có trường hợp hành giảkhởi 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 chổ

nơi vùng não phía sau mà thôi – Trú Tâm trước trán dễ phát hào quang, nhưng cũng dễ khởi ngã mạn. Nhu 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 rồi 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 bổng 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 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 sẽ thẳng tiến mãi. Ai tu tập thiềun 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

6.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 chúc

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 gỉa xuất hiện biện tài hỏi đáp. Nhưng cũng có trường hợp Ngộ đạo rồi mà vị này vẫn không thuyết Pháp được vì nhân qủa 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 nếdu 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 qúa khứ vị lai, biết tâm người khác.

- Loại Tuệ thứ hai là thấy được Đạo Lý. Nhũng 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.