# Phat hoc Co ban - Tap 3 - Bai 2.2

*Phật học cơ bản*

Phat hoc Co ban - Tap 3 - Bai 2.2

font

Ban Hoằng pháp Trung ương, GHPGVN

Phật Học Cơ Bản - Tập Ba

Phần II - Bài 2

Giới thiệu đường lối tu thiền của Phật giáo HT. Thích Thanh Từ

A- Dẫn nhập

Tu thiền là thực hiện theo nguồn gốc của đạo Phật. Vì xưa kia, Đức Phật tọa thiền suốt bốn mươi chín ngày đêm dưới cội bồ đề mới được giác ngộ thành Phật. Chúng ta là Tăng Ni, Phật tử học giáo lý của Phật thì phải đi theo con đường mà Phật đã đi, không đi con đường nào khác, dù đường ấy người thuyết giảng nói linh thiêng mầu nhiệm, chúng ta cũng không theo. Chúng ta cần phải giảng trạch pháp thiền nào không phải của Phật dạy và pháp thiền nào của Phật dạy, để có cái nhìn chính xác, để tu và đạt được kết quả tốt đúng với giáo lý mà mình đã tôn thờ.

B- Nội dung

A. Thiền không phải của đạo Phật

1- Thiền chuyển luân xa: Thiền này hành
giả dẫn điện từ rốn ra sau lưng, lên đầu xuống rốn, từ rốn ra sau lưng,
lên đầu xuống rốn, dẫn điện chạy vòng vòng như vậy là chuyển luân
xa.
2- Thiền xuất hồn: Hành giả mở các khiếu huyệt trên thân rồi xuất hồn bay đi học đạo với các bậc thầy chưa từng biết, sau đó tự thực hành. Thiền này có hai cái hại: Cái hại thứ nhất là khi mở huyệt đạo để xuất hồn, có người mở không khéo phát điên. Cái hại thứ hai là xuất hồn bay đi học đạo, ai nói là minh sư liền theo, không giảng trạch chánh tà nên dễ bị thần linh đánh lừa.

3- Thiền thai tức: Hành giả thở vô, giữ hơi tại đan điền một lúc rồi mới thở ra, lâu ngày bụng dưới lớn dần như người nữ có thai, nên gọi là thiền thai tức.

4- Thiền luyện tinh hóa khí, luyện khí hóa
thần: Hành giả luyện tinh hóa thành khí, luyện khí hóa thành thần.
Đây là lối tu tiên, đưa người đạt được thần thông du hí khắp mọi
nơi.
5- Thiền Yoga hay Du già: Thiền này có nhiều cách tu, trọng tâm thiền này luyện cho cơ thể khỏe mạnh hơn là giải thoát.

Năm loại thiền kể trên thuộc thiền ngoại đạo, không phải thiền của đạo Phật.

B. Thiền của đạo Phật

Thiền của đạo Phật trọng tâm phát huy trí
tuệ, phá si mê chấp ngã chấp pháp, để giải thoát sanh tử luân hồi
đau khổ. Tạm chia ra: Thiền nguyên thủy, Thiền Đại thừa phát
triển, Thiền tông.
I. Thiền nguyên thủy: Thiền nguyên thủy
được truyền bá ở các nước: Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào,
Campuchia... Thiền nguyên thủy có rất nhiều pháp, ở đây chỉ nêu lên
những pháp thường dùng.
1- Tứ niệm xứ:

* Quán thân bất tịnh: Là thấy đúng như thật về thân. Quán xét thân mình từ đầu tới chân toàn là một đãy da bao bọc não, tủy, thịt, gân, xương, máu, mủ... Những món này còn nằm trong đãy da thì dễ coi một chút, nếu nó ra khỏi đãy da thì rất nhơ nhớp. Phần đầu là quý nhất, thế mà những chất tiết ra từ mắt là ghèn, từ tai là cức ráy, từ mũi là nước mũi, từ miệng là đờm dãi đều tanh hôi nhơ nhớp, ai thấy cũng gớm ghê. Thân mình và tay chân cũng như thế; chỗ nào trong thân bài tiết ra cũng đều tanh hôi nhơ nhớp, không có cái nào là sạch, là quý cả. Nếu bên trong thân sạch sẽ thì khi tiết ra có mùi thơm. Nhưng vì quá dơ bẩn nên tiết ra có mùi tanh hôi nhơ nhớp mà lúc nào chúng ta cũng ảo tưởng thân mình là đẹp, là sạch, là quý... Do si mê thấy thân lầm lẫn như thế, nên tự cao ngã mạn phát sanh bao nhiêu thứ phiền não. Do đó, Phật dạy chúng ta phải thấy đúng như thật về thân, để phá cái nhân si mê chấp ngã, dứt mầm luân hồi sanh tử.

* Quán thọ là khổ: Thọ là những cảm giác mà mình lãnh thọ. Mắt thấy hình sắc đẹp tâm ưa thích là cảm thọ lạc, thấy hình sắc xấu tâm chán ghét là cảm thọ khổ. Tai nghe âm thanh nhẹ nhàng trầm bổng vừa ý là cảm thọ lạc, nghe âm thanh nặng nề chát tai tâm bực bội là cảm thọ khổ. Mũi, lưỡi, thân, ý cũng như thế. Mắt thấy sắc không xấu không đẹp, tai nghe tiếng không hay không dở... tâm không ưa không ghét là cảm thọ không khổ không lạc. Thọ khổ thì thấy khổ quá rõ, còn thọ lạc tại sao lại khổ? Ví dụ lưỡi nếm thức ăn ngon là thọ lạc, nhưng thọ lạc chỉ trong phút chốc, thức ăn qua khỏi cổ là hết, hết rồi nhưng còn muốn nữa nên khổ. Cảm thọ không khổ không lạc cũng thế, có rồi mất, nó vô thường nên khổ.

Con người có hai cái chấp nặng nhất là chấp thân thật và chấp cảm giác của thân là quý, cho nên mắt đòi sắc đẹp, tai đòi âm thanh hay, mũi đòi hương thơm... Hết đòi cái này tới đòi cái kia, không có ngày dừng. Vì không thấy thọ đúng như thật, nên say đắm theo những cái ưa thích tạm bợ vô thường nên khổ. Phật dạy chúng ta biết đúng như thật những cảm thọ là vô thường, là khổ, để không đua đòi thụ hưởng thì không bị lệ thuộc với ngoại trần, được tự do giải thoát hết khổ.

* Quán tâm vô thường: Tâm người lúc nghĩ tốt lúc nghĩ xấu, lúc nghĩ chuyện mình lúc nghĩ chuyện người, nghĩ hết chuyện này tới chuyện khác, không phút giây dừng nghỉ. Tâm nghĩ suy chợt khởi chợt diệt, không nhất định, luôn luôn chuyển biến vô thường. Thế mà ai cũng cho là thường, là cố định, là chân lý, người nào nghĩ khác, làm khác ý nghĩ mình là nổi giận. Vì chấp những nghĩ suy là thường, là chân lý nên cãi vã, đấu tranh, sát hại, gây đau khổ cho nhau. Do đó, Phật dạy quán tâm nghĩ suy chợt khởi chợt diệt là vô thường không thật, để không lầm chấp nó là thường là thật, mới phá được kiến chấp mình đúng, kẻ khác sai.

* Quán pháp vô ngã: Có hai cách quán.

a)- Pháp chỉ cho những niệm buồn, thương, giận, ghét... Những niệm này không có chủ thể, không cố định; khi thì buồn lúc thì vui, khi thì thương lúc thì ghét... làm cho con người rối rắm bất an. Phật dạy quán những pháp này là tướng không cố định, không có thật, để phá niệm chấp ngã về tâm.

b)- Pháp còn chỉ cho tất cả sự vật như bàn, ghế, nhà cửa, ruộng vườn... Với mắt người phàm tục thì thấy cái bàn thật, cái ghế thật... Nhưng với mắt người trí tuệ thì thấy cái bàn cái ghế không thật mà do các duyên như gỗ, đinh, công thợ... hợp lại tạm có, có một thời gian rồi hoại diệt, nên nói là vô ngã, không có chủ thể. Thân người cũng là một pháp, cũng do đất nước gió lửa hợp lại tạm có, có rồi hoại diệt.

Phật dạy quán các pháp đúng như thật của nó là vô ngã để phá chấp thân là thật, chấp tâm là thật, chấp cảnh là thật. Khi thấy thân, tâm, cảnh không thật thì hết mê muội, hết luyến ái, hết chạy theo người, chạy theo cảnh.

2- Minh sát tuệ:

Hành giả dùng trí tuệ thấy rõ và theo dõi từng cử động nơi thân, hoặc những ý nghĩ khởi lên nơi tâm. Ví dụ hơi thở vô bụng phồng lên, hành giả biết và chú ý niệm thầm "phồng à". Khi thở ra bụng xẹp xuống, hành giả biết và chú ý niệm "xẹp à". Hoặc tâm khởi tưởng điều gì phải biết ngay tâm đang tưởng tượng và niệm (thầm) liền "tưởng tượng à, tưởng tượng à"... Đó là thiền Minh sát tuệ.

Người theo Phật giáo Nguyên thủy tu thiền, hoặc
quán Tứ niệm xứ, hoặc ứng dụng Minh sát tuệ, hoặc quán Ngũ đình
tâm. Đó là những pháp thiền người tu theo Phật giáo Nguyên thủy thường
dùng.

II. Thiền Phật giáo Đại thừa hay Phật giáo Phát triển:

Thiền Phật giáo Đại thừa hay Phật giáo Phát triển được truyền bá ở Trung Hoa. Đại sư Trí Khải dạy tu thiền theo Lục diệu pháp môn gốc từ Phật giáo Nguyên thủy, nhờ ứng dụng khéo thành pháp tu của Đại thừa.

1- Lục diệu pháp môn:

- Sổ tức: Hành giả điều hòa hơi thở không mạnh, không gấp, yên ổn, thong thả... hít vô thở ra đếm từ một tới mười, nhiếp tâm tại số, không cho dong ruổi gọi là sổ tức. Tâm

hành giả vận chuyển tự nhiên theo hơi thở với số không cần gia công, biết hơi thở rỗng nhẹ, tưởng tâm lần lần tế nhị. Khi không muốn đếm thì bỏ sổ tức tu tùy tức.

- Tùy tức: Xả pháp sổ tức, tâm nương theo hơi thở ra vào, hơi thở vào thì theo vào, hơi thở ra thì theo ra, dứt hết các duyên, ý không phân tán. Biết hơi thở ra vô là thô, muốn bỏ, khi ấy xả tùy tức tu chỉ.

- Chỉ: Dứt các duyên lự, không nhớ đếm hơi thở hay theo hơi thở, tâm ngưng lặng gọi là tu chỉ. Biết thân tâm đứng lặng vào định, không thấy tướng mạo trong ngoài, hành giả khởi nghĩ định này tuy vô vi tịch tịnh, an ổn, khoái lạc, nhưng không có trí tuệ, không thể phá hoại nhân sanh tử. Khởi nghĩ như thế, không đắm nơi chỉ mà khởi quán.

- Quán: Tâm ở trong định dùng tuệ quán tưởng hơi thở ra vào vi tế như gió trong hư không, ba mươi sáu vật trong thân không thật, như bẹ chuối; tâm thức vô thường sanh diệt, từng sát na không có ta và người, người đã không có thì định nương vào đâu? Quán như thế, biết hơi thở ra vào khắp các lỗ chân lông, tâm sáng, thấy trong thân ngoài thân đều bất tịnh, biến đổi từng sát na, tâm quán lưu động, không phải đạo chân thật. Khi ấy xả quán tu hoàn.

- Hoàn: Đã biết quán từ tâm sanh hoặc từ phân tích cảnh sanh đều không hợp bản nguyên, phải phản quán, quán lại tâm năng quán, quán tâm này từ đâu sanh, gọi là tu hoàn.

- Tịnh: Bấy giờ tâm đã thanh tịnh, không còn nương theo hơi thở, không còn quán. Đó là tịnh.

2- Tam quán:

Đại sư Trí Khải còn dạy tu theo Tam quán là quán không, quán giả và quán trung. Hành giả quán tất cả pháp trên thế gian này do nhân duyên hợp mà tạm có hình tướng, tạm có tên gọi, không có thật thể, nên nói là không. Tuy là không nhưng duyên hợp thì nó giả có. Vì giả có nên quán giả. Nếu thấy được nghĩa không giả hòa hợp là quán trung.

III. Thiền tông:

Sau đây là pháp tu của Thiền tông. Tổ Bồ Đề Đạt Ma từ Êẽn Độ sang Trung Hoa, Ngài ở chùa Thiếu Lâm, ngồi xoay mặt vào vách không tiếp người gần chín năm. Hôm ấy vào tiết mùa Đông có Thần Quang là một thiền khách đến yết kiến, thấy Tổ ngồi xoay mặt vào vách, đứng chắp tay chờ mãi, tuyết rơi lên tới gối. Tổ quay lại thấy, hỏi:

- Ngươi đến đây cầu cái gì mà chịu khổ hạnh như vậy?

Thần Quang thưa:

- Cúi mong Hòa thượng từ bi mở cửa cam lồ rộng độ chúng con.

- Diệu đạo vô thượng của chư Phật dù nhiều kiếp tinh tấn, hay làm việc khó làm, hay nhẫn được việc khó nhẫn, còn không thể đến thay, huống là dùng chút công lao nhỏ này mà cầu được pháp chân thừa!

Thần Quang nghe dạy bèn lén lấy dao chặt cánh tay đặt trước Tổ tỏ lòng thiết tha cầu đạo. Tổ biết đây là pháp khí bèn dạy:

- Chư Phật lúc ban đầu cầu đạo, vì pháp quên thân, nay ngươi chặt cánh tay để trước ta, tâm cầu đạo như vậy cũng khá.

Qua câu chuyện, chúng ta thấy Phật pháp cao siêu tuyệt vời đưa tới giải thoát sanh tử. Người tu đạo phải quyết tâm gan dạ xem thường thân mạng mới có thể đạt được, còn tu lai rai cầm chừng thì không thể tiến được.

Sau đó, Thần Quang thưa:

- Pháp ấn của chư Phật, con có thể được nghe chăng?

- Pháp ấn của chư Phật không phải từ người khác mà được.

- Tâm con chưa an, xin thầy dạy pháp an tâm.

- Ngươi đem tâm ra đây ta an cho.

Thần Quang nhìn lại tâm mình, tìm mãi không thấy ở đâu, bèn thưa:

- Bạch Hòa thượng, con tìm tâm không được.

- Ta đã an tâm cho ngươi rồi.

Ngay đó Thần Quang lãnh hội, biết pháp an tâm, Tổ đặt tên là Huệ Khả.

Từ lâu, ai cũng như ai đều cho cái nghĩ suy là tâm mình, nên hết nghĩ việc này, tới nghĩ việc kia, tâm lúc nào cũng loạn động bất an. Tổ bảo đem tâm ra ta an cho là bảo xoay lại tìm cái nghĩ suy lăng xăng đó ở đâu? - Khi xoay lại tìm thì nó lặng mất. Ý nghĩ lăng xăng mất ngay để tâm an. Vậy, xoay lại tìm ý nghĩ lăng xăng, thì ý nghĩ lăng xăng lặng, đó là phương pháp tu để được an tâm, để được định. Đây là phản quang tự kỷ, xoay lại soi sáng tâm mình, Tổ dạy tu một cách đơn giản, rõ ràng và thực tế, không phải chuyện xa vời không thực hiện được.

Về sau, Tổ Huệ Khả cũng dạy cho ngài Tăng Xán như thế. Một hôm có một cư sĩ đến đảnh lễ Tổ, thưa:

- Đệ tử mang bệnh ghẻ lở đầy mình, xin thầy từ bi vì đệ tử sám tội.

Tổ bảo:

- Đem tội ra, ta sẽ vì ngươi sám hối.

Cư sĩ đứng sững giây lâu, thưa:

- Đệ tử tìm tội không được.

- Ta vì ngươi sám hối rồi.

Sám hối cũng là lối phản quang tự kỷ. Ở trước thì phản quang tìm tâm (vọng tưởng), bây giờ thì phản quang tìm tội.

Về sau nữa, Tổ Tăng Xán cũng dạy cho Sa di Đạo Tín như thế. Sa di Đạo Tín đến đảnh lễ Tổ, thưa:

- Xin Hòa thượng từ bi ban cho con pháp môn giải thoát.

Tổ hỏi:

- Ai trói buộc ngươi?

- Không ai trói buộc.

- Không ai trói buộc đâu cần cầu giải thoát?

Đạo Tín nghe liền đại ngộ.

Các Ngài ngộ đạo đều xoay lại mình tìm coi vọng niệm có thật không, nghiệp tội có thật không, sự trói buộc có thật không? Thấy tất cả đều là ảo tưởng không có thật. Thấy nó không thật là ngộ được lý Thiền. Đó là lối phản quang tự kỷ.

Từ đời Tống trở về trước, Thiền tông chưa có pháp tu khán thoại đầu. Từ đời Tống trở về sau, các Thiền sư Trung Hoa trong tông Lâm Tế thấy đa số Tăng Ni đều thông hiểu lý Thiền, nhưng không chịu tu mà chỉ nói suông, nên các Ngài dạy khán thoại đầu, không cho tìm hiểu nghĩa lý để nói suông nữa.

Khán thoại đầu là pháp tu mà hành giả dồn hết tâm lực khán câu thoại đầu do vị thầy hướng dẫn đưa ra cho tới khi ngộ. Trong thời gian này không học kinh luận, ngoại trừ những buổi khai thị của vị thầy. Hiện giờ, đa số Tăng Ni và Phật tử chưa thấu suốt lý Thiền, nên chúng tôi không hướng dẫn khán thoại đầu mà phải giảng dạy cho hiểu lý Thiền, hiểu rồi mới biết đường lối tu. Đó là tùy thời tùy cảnh mà dùng phương tiện cho hợp với căn cơ của người đương thời để tu cho có kết quả tốt.

C- Kết luận

Tu thiền là một pháp tu thực tế phù hợp với tinh thần khoa học hiện đại. Tâm chúng ta khởi vọng tưởng phiền não, chúng ta khéo quán thì vọng tưởng lặng, hết phiền não, tâm an định. Tu tới đâu có kết quả lợi ích tới đó, rất cụ thể, không xa vời. Vọng tưởng phiền não là cái không thật hư ảo, nơi mình sẵn có Phật tánh là cái chân thật bị vọng tưởng phiền não che khuất, bây giờ bỏ hết vọng tưởng thì Phật tánh hiện ra. Đó là những vấn đề chủ yếu của việc tu thiền./.

-oOo-

Câu hỏi hướng dẫn ôn tập

1- Thiền ngoại đạo là những pháp nào?

2- Thiền của đạo Phật có mấy thứ?

3- Thiền của đạo Phật trọng tâm phát huy cái gì?

4- Tu thiền được lợi ích gì?

[^]

-oOo-

Bài trước | Mục lục | Bài kế

Tập Một | Tập Hai | Tập Bốn | Toàn bộ

Source: Nguyệt san Giác Ngộ , Sài Gòn, 1999-2000

[ Trở về trang Thư Mục ]

Revised: 25-11-2001

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