Thien Tu Niem Xu - 4

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thien Tu Niem Xu - 4

[BuddhaSasana] [Unicode Fonts]

Thiền Tứ Niệm Xứ

Thích Trí Siêu, 1998

4. Tứ Niệm Xứ và Thiền tông

N hư bạn đọc đã xem qua, Tứ Niệm Xứ là một pháp hành thiền rất quan trọng mà xưa kia tất cả các vị Thánh Tăng đã hành theo đó mà đắc quả vô sanh (A La Hán). Dù quan trọng như vậy, nhưng sau khi Đức Phật nhập diệt, Tứ Niệm Xứ dần dần bị lãng quên. Ngay ở các nước theo Phật giáo Nguyên Thủy phương Nam, cũng ít có ai thực hành pháp môn này, đa số hành theo Thiền định (Samatha), còn ở các nước theo Phật giáo Đại Thừa phương Bắc, thì Tứ Niệm Xứ (còn được gọi là Thiền Minh Sát, Vipassanà), được coi như thuộc pháp môn Tiểu Thừa, nên không ai tu theo và khai thác cả. Riêng ở Việt Nam thì chư Tổ xưa kia đều là Thiền Sư, và Thiền ở Việt Nam bắt nguồn từ Trung Hoa, nên Thiền Việt Nam và Trung Hoa được xem như là một và thuộc Đại Thừa.

Vì thấy tình trạng chia rẻ giữa Đại và Tiểu, làm cho một số Kinh sách căn bản trong Tam Tạng Pàli bị lãng quên, nên tôi so sánh nơi đây phép hành Thiền Tứ Niệm Xứ và Thiền Tông để quý vị thấy rằng hai pháp môn này không khác nhau là mấy.

A. Thiền Tông

Theo Bắc tông thì vị Thiền Tổ thứ nhứt là ngài Ma Ha Ca Diếp (Maha Kayapa). Sau đó giòng Thiền được truyền đến vị Tổ thứ 28 là Bồ Đề Đạt Ma (Bodhidharma), đến đây giòng Thiền ở Ấn Độ được truyền sang Trung Hoa. Ở Trung Hoa Bồ Đề Đạt Ma được xem là Sơ Tổ, và giòng Thiền tiếp tục truyền đến Lục Tổ Huệ Năng, sau đó y bát không còn được truyền xuống nữa. Nhưng bắt đầu từ Lục Tổ trở đi thì Thiền Tông rất hưng thịnh, và đã truyền sang các nước lân bang như Cao Ly, Nhật Bản, Việt Nam.

Thiền Tông có cả thảy 33 vị Tổ, nhưng được đề cao nhất là Tổ Bồ Đề Đạt Ma, chính vị Tổ này đã tạo cho Thiền Tông một sắc thái đặc biệt khi sang Trung quốc tuyên bố rằng đây chính là:

Giáo ngoại biệt truyền

Bất lập văn tự

Trực chỉ nhân tâm

Kiến tánh thành Phật.

Do từ khẩu hiệu này mà Thiền Tông (ở Trung Hoa) còn được gọi là Tổ Sư Thiền, tức là Thiền xuất phát từ các Tổ Sư. Đến đời Lục Tổ Huệ Năng thì Thiền lại chia làm hai phe. Nam đốn, Bắc tiệm (Tổ Huệ Năng xiển dương đốn ngộ ở phương Nam, Ngài Thần Tú

chủ trương tiệm tu ở phương Bắc). Sau một thời gian thì chỉ còn lại Thiền phương Nam là thịnh hành hơn cả, nên Thiền Tông lại được gọi với một danh từ khác là Thiền Đốn Ngộ. Chính phái Thiền này được truyền thừa từ Trung Hoa sang Việt Nam do Tổ Tỳ Ni Đa Lưu Chi, và chư Tổ sau này đều thuộc giòng Thiền này.

Chủ trương của Thiền Tông là gì? Vẫn là bốn câu kệ của Tổ Đạt Ma: "Chẳng lập văn tự, Truyền ngoài giáo lý, Chỉ thẳng tâm người, Thấy tánh thành Phật". Chính bài kệ này đã làm cho Thiền Tông nổi bật với tánh cách kỳ dị của nó. Người ngoài mới nhìn vào có thể lầm lẫn, tưởng Thiền là một pháp môn đặc biệt, tu theo đó mau thành Phật. Nhưng thật ra bài kệ trên nếu đem áp dụng vào thực tế thì nó không còn đúng hẳn với ý nghĩa của nó nữa. Xưa kia các Thiền Sư mỗi ngày đều thượng đường nói pháp, lời lẻ câu văn của các Ngài có thể thô tục, tầm thường, không văn hoa như nhưng danh từ dùng trong Kinh điển, nhưng tất cả đều ngụ ý giảng giải giáo lý của Phật, làm sao có thể nói "chẳng lập văn tự, truyền ngoài giáo lý" được.

Các Thiền Sư thường đánh đập, la hét, dùng đủ mọi phương tiện để cho đệ tử nhận ra ông chủ, hay tánh giác của mình, "chỉ thẳng tâm người" chỉ là một cách nói mà thôi. Nếu thấy tánh thành Phật liền thì 33 vị Tổ Thiền Tông đều đã là Phật cả rồi, nên nói đúng hơn là thấy tánh thành Tổ.

Tuy vậy nếu so sánh với các Tông phái khác thì Thiền Tông vẫn đặc biệt hơn, với tánh cách phóng khoáng tự tại trong việc dùng phương tiện để chỉ cho người tu nhận lại tánh giác hay "bản lai diện mục". Khi nhận được tánh giác rồi, người tu phải tiếp tục tinh tấn thực hành chánh niệm (Samma-Sati), xả trừ vọng tưởng đến ngày hoàn toàn sống với tánh giác (hằng giác) thì lúc đó gọi là chứng ngộ. Có chứng ngộ mới thoát khỏi sanh tử luân hồi, còn giác ngộ chỉ mới là chánh kiến (Samma Ditthi), phần đầu trong Bát Chánh Đạo (Ariya Magga).

Người mà nhân nghe nửa câu hoặc một câu ngộ đạo, hay bị một đạp, một gậy giác ngộ, thì được gọi là "truyền tâm ấn". Những người này thường là những người lanh trí lẹ mắt, vì thế nên Thiền Tông được xem như chỉ dành cho hàng thượng căn. Nhưng hàng thượng căn thì bao giờ cũng ít, mà hạ căn thì bao giờ cũng nhiều, nên lần lần theo thời gian Tâm ấn bị thất truyền. Phần khác, sau này Tông Tịnh Độ được xiển dương rất hưng thịnh, nên những ai muốn tu Thiền không biết nương vào đâu. Nếu muống nương vào nhà Sư thì tâm ấn thất truyền, lấy ai cho ta thoại đầu, công án hay đánh đập đúng lúc cho ta giác ngộ. Thật ra các công án, thoại đầu, đánh đập, la hét chỉ là những phương tiện thiện xảo của các Thiền Sư tùy bịnh cho thuốc, rút đinh nhổ chốt, quả dưa chín một phen xúc chạm liền rớt mà thôi. Các Ngài không để lại phương thức tu tập nào cả, nếu để sẽ trái với câu "Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền". Vì các Ngài cố ý không theo một thứ lớp tu tập nào cả, nên có một số người tu theo Tiểu Thừa cho Thiền Tông là một quái thai của Phật giáo. Nếu quái thai mà đưa đến giác ngộ giải thoát thì chắc cũng nên quái thai!

Ngày nay giòng Tổ Sư Thiền gần như đã mất, trừ ra có Thầy Thanh Từ đang cố gắng hoằng dương lại. Kinh băng và sách của Thầy đã được phổ biến rộng rãi ngoài hải

ngoại. Tuy nhiên nếu chỉ nghe Kinh băng hoặc đọc sách để mong chờ ngày giác ngộ thì thiệt là không thể có. Vì Thiền là một pháp hành, không phải pháp học, tự mình phải chiêm nghiệm thấy rõ được sự lưu chuyển của tâm thức mới mong thấy được tự tánh.

Kinh sách Thiền Tông ít có ghi lại những phương thức tu tập, đa số chỉ ghi lại những biến cố giác ngộ của các Thiền Sư, mang nhiều tính cách ly kỳ, hấp dẫn như các trường hợp giác ngộ khi bị đánh, hét, hoặc khi thấy hoa nở, nghe tiếng mưa rơi v.v... Khi đọc những trang sách này, người tu Thiền thường có khuynh hướng mong cầu được giác ngộ giống như vậy.

Nếu đọc Kinh sách Nguyên Thủy như trong Trưởng Lão tăng kệ (Théragatha), ta sẽ thấy trong đó cũng có ghi lại những trường hợp mà chư Thánh Tăng trong thời đức Phật đã giác ngộ. Thí dụ trường hợp của Ngài A Nan chứng quả A la Hán trong khi đang quay mình đặt lưng xuống nghỉ, Ngài Châu lợi Bàn Đà Già ngộ đạo trong khi đang quét nhà, v.v... Nhưng sự việc này ít được nói đến, vì đó chỉ là kết quả hiển nhiên của một sự tu tập chánh niệm hoặc Minh Sát Tuệ đến mức thành tựu.

Chân lý là cái gì tuyệt đối, Pháp thân thì bất khả thuyết, bất khả tư nghì, vì thế Thiền Tông chủ trương chỉ thẳng (cho người nhận ra) bổn tánh, không dài giòng văn tự. Càng nói lý bao nhiêu, càng đi xa Thiền bấy nhiêu. Việc đó chỉ dành cho những học giả muốn thỏa mãn tài phân tách của mình mà thôi.

Chúng ta có cái tật là hay học thuộc lòng những câu kệ, chú của các Thiền Sư đắc đạo, rồi mỗi khi nói đến Thiền thì đem ra lập lại, giảng nghĩa bàn luận, có biết đâu là mình đang nhai đi nhai lại cặn bã của kẻ khác. Người nào tu người đó biết, người nào chứng người đó hay, những câu thơ câu kệ xưa kia là của riêng các Thiền Sư, không dính líu gì đến ta cả, không nên si mê dại dột mà nhận của người làm của mình. Vì nhận lầm như thế nên đa số người học Thiền đều tưởng lầm là mình phá chấp và sắp sửa thành Tổ cả rồi!

Xưa kia Tổ Đạt Ma đem Thiền vào Trung Quốc với một hình thái kỳ dị chỉ nhằm mục đích giải tỏa sự chấp chặt vào văn tự Kinh điển của một số người thuở đó ưa học Phật mà không chịu tu Phật. Ngày nay trình độ học Phật rất kém, nên ta không thể chấp vào Kinh điển được, nhưng ngược lại chúng ta lại đi chấp chặt vào những kinh kệ của chư Tổ, nhất là Thiền đốn ngộ. Vì lý do này, nên tôi nghĩ rằng những ai muốn truyền bá Thiền, thì tốt hơn là nên truyền bá Thiền của Ngài Thần Tú hơn là Thiền của Ngài Huệ Năng. Làm như vậy có thể có lỗi với Lục Tổ, nhưng chắc không phụ ơn đức Phật. Vì đức Phật chỉ muốn làm sao cho chúng ta thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ Ngài đâu có muốn chúng ta thành Tổ!

Thiền Tông đã đặt nặng và đề cao sự đốn ngộ quá, để rồi những người theo Thiền sau này quên đi con đường dẫn đến giác ngộ, nó chỉ là một trợ duyên cuối cùng giúp cho hành giả ngộ đạo mà thôi.

Cũng cần nhắc lại là ngộ đạo chưa phải hoàn toàn giải thoát (sanh tử). Ngộ đạo chỉ là bước đầu, đồng nghĩa với kiến tánh, hay giải ngộ. Trong Kinh Pháp Hoa có nói Khai Thị Ngộ Nhập Tri Kiến Phật. Ngộ rồi phải tu tiếp đến khi nhập mới thôi, lúc đó gọi là chứng

ngộ, hay hoàn toàn giải thoát. Từ lúc ngộ đạo cho đến lúc hoàn toàn giải thoát, con đường còn lại vẫn còn cam go và khó khăn, hành giả phải khéo léo, kiên nhẫn đối phó với mọi sự cám dỗ, thu hút của sắc trần bên ngoài, và sự lừa bịp, lôi kéo của vọng tưởng bên trong. Không phải một sớm, một chiều mới cất bước lên đường mà đã tới đích rồi đâu.

Theo tôi nghĩ, chúng ta không nên dùng chữ Thiền Đốn Ngộ mà đúng hơn nên dùng chữ Tổ Sư Thiền. Vì chữ Thiền Đốn Ngộ hay làm cho người ta hiểu lầm là nếu tu theo Thiền này sẽ mau giác ngộ. Nhưng "tu nhất kiếp, ngộ nhất thời ", hay "tu vạn kiếp ngộ nhất thời" cũng có. Đạo Phật dạy về nhân quả, có gieo nhân giác ngộ mới mong gặt được quả giác ngộ. Khi có đầy đủ "nhân và duyên" thì quả giác ngộ tự thành. Nếu có người nào bảo rằng không học mà biết, không tu mà thành thì người đó không nói đạo Phật. Thí dụ trường hợp của Ngài Huyền Giác (tác giả Chứng đạo Ca) đương thời gọi Ngài là "Nhứt túc giác" (một đêm giác ngộ). Trước khi đến tham vấn Lục Tổ, Ngài đã tu hành giới hạnh trang nghiêm, chuyên tu Chỉ-Quán (Samatha-Vipassanà). Nhân duyên đã đầy đủ, đến khi gặp Lục Tổ liền được ấn chứng.

B. So sánh Tứ Niệm Xứ và Thiền Tông

Thiền Tông được truyền xuống từ Chư Tổ nên gọi là Tổ Sư Thiền. Còn Tứ Niệm Xứ được gọi là Thiền gì? Tứ Niệm Xứ là phương pháp hành thiền mà chính đức Phật đã áp dụng cách đây trên 2531 năm và đã dạy lại cho các đệ tử, nên được gọi là Như Lai Thiền. Một Thiền của Tổ Sư, một Thiền của Như Lai, vậy Thiền nào đúng, Thiền nào sai, Thiền nào cao hơn Thiền nào?

Cả hai đều nhằm mục đích đưa hành giả đến chỗ giác ngộ giải thoát, nên đều được coi là chánh pháp cả. Còn Thiền nào cao hơn Thiền nào? Ai mà đặt ra câu hỏi này thì thiệt là... không biết nói sao! Vì vấn đề không ở cao hay thấp mà ở chỗ người bệnh nào thì cho thuốc đó mà thôi. Vậy cao hay thấp thì không, nhưng khác nhau thì có. Tuy thấy khác nhưng thật ra cũng không thể gọi là khác được. Vì một bên đặt nặng về lý, còn một bên chỉ dạy về sự. Về lý thì Thiền Tông quả là độc nhất vô nhị, với sự đánh đập, la hét khiến người cầu đạo ngỡ ngàng, cố gắng tìm nhưng lý thuyết sâu xa ở đó. Nhưng về sự, tức phần thực hành tu tập thì Thiền Tông vẫn nằm gọn trong Tứ Niệm Xứ. Cổ Đức xưa có câu:

Đốn ngộ tuy đồng Phật

Đa sanh tập khí thâm

Phong đình ba thượng dũng

Lý hiện niệm du xâm.

Dịch nghĩa là:

Đốn ngộ tuy đồng Phật

Nhiều đời tập khí sâu

Gió ngừng sóng vẫn đập

Lý hiện niệm còn xâm.

Khi đốn ngộ thì chỗ thấy không khác chư Phật, song tập khí chất chứa từ nhiều đời, nhiều kiếp không thể một lúc mà sạch hết. Cần phải nổ lực buông xả vọng tưởng, lâu ngày mới hết, như gió đã dừng mà sóng chưa lặng, phải đợi thời gian từ từ nó mới yên. Chân lý đã thấy rõ rồi mà vọng niệm vẫn còn xâm lấn mãi. Vì thế sau khi giải ngộ cần phải cố gắng tu hành mới được chứng ngộ.

Về lý thì Thiền nói trăng, nói cuội, chỉ đây nói đó, nhưng về sự thì không ngoài việc "diệt trừ vọng tưởng". Muốn diệt trừ vọng tưởng không có pháp nào khác hơn ngoài Chánh niệm (Samma-Sati) là chi thứ 7 trong Bát Chánh đạo (Ariya-Magga).

Chánh niệm là gì? Có phải là ghi nhớ một cách chân chánh không? Niệm luôn miệng " Nam mô A Di Đà Phật " có phải là chánh niệm không. Đầu óc luôn luôn nghĩ đến giáo lý Phật pháp có phải là chánh niệm không?

Trên phương diện hành Thiền, Chánh niệm cần được hiểu là quán niệm một cách chân chánh, chân chánh ở đây còn có nghĩa là khách quan. Vậy chánh niệm là quán niệm, hay rõ hơn là quán sát và ghi nhận một cách khách quan. Phải quán niệm khi nào, lúc nào? Việc thực hành quán niệm không thể nằm ngoài bốn lãnh vực (bốn niệm xứ), đó là niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp.

Trở về Thiền Tông, ta thường nghe nói: gánh nước, bửa củi là Thiền, lặt rau, hái cỏ cũng là Thiền. Có người hỏi Thiền Sư Huệ Hải: "Tu Thiền dụng công thế nào?". Thiền Sư trả lời: "Khi đói thì ăn, khi mệt thì ngủ!". Người kia lại hỏi: "Ai mà chả đói thì ăn, mệt thì ngủ. Tất cả mọi người đều như vậy, có gì là khác?". Thiền Sư bảo: "Khi ăn ta biết đang ăn, khi ngủ ta biết đang ngủ. Còn người đời thì khi ăn chẳng chịu ăn, đòi trăm thứ cần dùng; khi ngủ chẳng chịu ngủ, tính toán ngàn chuyện!". Xem ra ở đây có khác gì Niệm thân (Kàyanupassanà) của Tứ Niệm Xứ: "Khi thở vào một hơi dài, hành giả biết mình đang thở vào một hơi dài...". Trong mỗi cử động của thân thể: đi, đứng, nằm, ngồi Thiền Sư đều giữ chánh niệm, không cho tâm phóng đi một cách bừa bãi theo vọng tưởng, đó chính là niệm thân vậy.

Các Thiền Sư có lúc đánh đau điếng hoặc xô đệ tử què chân, đó không phải đánh thức người đệ tử trở về niệm thọ (Vedanànupassanà) là gì?

Nhà Thiền có câu: "Không sợ niệm khởi mà chỉ sợ giác chậm" có nghĩa là không sợ vọng niệm khởi lên, mà chỉ sợ không tỉnh thức nhận liền ra nó. Đó có khác gì niệm Tâm (Cittànupassanà) của Tứ Niệm Xứ? Xưa kia Tổ Huệ Khả không chịu niệm Tâm, phải chờ đến lúc gặp Tổ Đạt Ma bảo: "đem tâm ra ta an cho", mới chịu trở về tìm tâm.

Nhân nghe tiếng mưa rơi, nhìn thấy hoa nở.v.v... mà nhận ra bổn tánh, đó phải chăng thuộc về niệm pháp (Dhammànupassanà)?

Tu Thiền cần phải diệt vọng tưởng. Muốn diệt vọng tưởng phải có chánh niệm, mà chánh niệm không ngoài Tứ Niệm Xứ. Vậy Tứ Niệm Xứ là phép thực hành căn bản của Thiền.

Thế còn đặc tánh Giác ngộ của Thiền Tông thì sao? Đặc tánh giác ngộ của Thiền không phải vô duyên cớ. Vào khoảng thế kỷ thứ 5, sau khi Kinh điển vừa được đem từ Ấn độ sang Trung Hoa, các học giả Phật dồn hết tâm lực vào công cuộc phiên dịch Kinh từ Phạn ra Hán văn. Sau đó mọi người đều hăng say đi tìm chân lý nơi văn tự của Kinh điển. Dần dần họ bị như thu hút vào mê hồn trận của giáo lý cao siêu Đại Thừa, để rồi quên đi những Kinh điển căn bản nhưng giản dị và thiết thực của Tiểu Thừa. Càng đi sâu vào triết lý văn tự của Kinh điển, họ càng hoang mang không biết đâu là đạo, đâu là chân lý. Đến lúc cùng đường, bí lối thì may thay, Bồ đề Đạt Ma đã xuất hiện như một vị cứu tinh với câu: "Giáo ngoại biệt truyền, bất lập văn tự, trực chỉ nhân tâm, kiến tánh thành Phật". Và từ đó Thiền Tông nổi tiếng là một pháp môn đốn ngộ. Ai nấy đều đi tìm Thiền Sư chỉ cho giác ngộ. Giác ngộ chỉ được thực hiện chứ không phải để được mong cầu. Chỉ có những người quên và không biết sống với thực tại, lo đi tìm chân lý ở những gì cao xa mới đi tìm giác ngộ.

Xưa kia Tổ Đức Sơn đi đâu cũng giảng Kim Cang, Pháp Đạt tụng làu ba ngàn bộ Pháp Hoa, mà vẫn không ngộ đạo, phải chờ đến khi có người chỉ cho chỗ tầm thường nhất mới chịu nhận ra.

Người tu theo Đại thừa cũng vậy, chỉ lo tụng Kinh Pháp Hoa, Kim Cang, Niết Bàn, Hoa Nghiêm, v.v.... mà không chịu đọc Kinh Pháp cú, Chuyển pháp luân, Tứ thập nhị chương, Tứ Niệm Xứ,v.v... Thiền Tông đã khéo tô điểm "giác ngộ", để người ta tưởng rằng nó chỉ nằm trong tay của các Thiền Sư, rồi đua nhau đi tìm Thiền Sư chỉ cho giác ngộ, làm như giác ngộ là một cái gì bên ngoài.

Hỡi những người đang đi tìm giác ngộ chân chánh, hãy dừng chân lại! Tại sao phải đi tìm giác ngộ? Tại vì bất giác. Bất giác chánh niệm, hay là thất niệm: ăn không biết mình đang ăn, mặc không biết mình đang mặc, thở không biết mình đang thở... Giác ngộ phải được thực hiện trong mọi giờ phút! Thiền Tông thường nói giác ngộ là nhận ra ông chủ, hay bản lai diện mục. Nhưng theo tinh thần Tứ Niệm Xứ thì giác ngộ là nhận biết thực tại, giác ngộ tương đương với chánh niệm, vì giác ngộ không thể có ngoài chánh niệm. Người đời thường ưa chữ giác ngộ hơn chánh niệm, vì họ cho rằng giác ngộ là một điều rất khó, còn chánh niệm thì quá dễ. "Ăn mà biết mình đang ăn" thì ai chả biết? Đó là chánh niệm đã bị tầm thường hóa rồi. Chỉ có những người không biết hoặc chưa thực hành đúng đắn mới coi thường chánh niệm mà thôi. Chánh niệm không phải là ý thức suông việc đang ăn của mình đâu, mà phải thấy rõ, trực nghiệm tất cả tiến trình của sự ăn, tức là từ lúc bắt đầu ăn, đang ăn, cho đến hết ăn, và tất cả những gì xẩy ra trong lúc ăn, và còn nữa, còn nữa... Vì vậy chánh niệm phải được thực hiện trong từng giây phút, từng sát na, và việc đó không phải dễ đâu, mà là một việc vô cùng khó khăn, đòi hỏi nhiều thời giờ và kiên nhẫn, nếu không thì quý vị đã thành A La Hán hết rồi!

Tóm lại Thiền Tông và Tứ Niệm Xứ không xung khắc nhau mà ngược lại còn bổ khuyết cho nhau. Thiền Tông chuyên về lý (mặc dù nói "bất lập văn tự"). Người tu Thiền tìm phương pháp chắc chắn phải đi qua con đường Tứ Niệm Xứ. Trong Kinh Tứ Niệm Xứ không nói lý cao siêu, nhưng xin người tu Thiền đừng xem thường nó, vì không phải ai cũng có thể tu theo Tứ Niệm Xứ đâu, chỉ có nhưng người hiểu được "Bình thường tâm

thị đạo" mới chịu khó kiên nhẫn hành theo mà thôi.

[Mục lục][Chương kế]

[Thư
Mục chính]
Last
updated: 31-01-2000
Web
master: binh_anson@yahoo.com
binh_anson@hotmail.com

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