

HẠNH HUỆ

Thiền định



NHÀ XUẤT BẢN VĂN HÓA - VĂN NGHỆ

Thiên định

www.vienchieuonline.com

Thiên
định

Có một câu đố khá quen thuộc như sau: “Đố ai biết con vật gì lúc mới sinh ra nó là con sên. Sau đó nó hóa ra thành con bướm. Từ con bướm lại hóa ra con công. Con công ấy lại biến thành con lừa. Rồi con lừa lại biến thành con cáo. Và cuối cùng con cáo lại trở thành con khỉ?”

Trong quyển Kinh Thi của Việt Nam, cụ Như Ý đã giải câu đố trên bằng những câu thơ lục bát thể này:

Câu này muốn nói người ta
Mới sinh thì yếu như là con sên
Vài năm bú mớm lớn lên
Tập bò, tập đứng, tập ghim, tập đi
Vững chân lại tiếp tới kỳ
Tung tăng đây đó khác gì bướm bay
Lớn lên lại thích mê say
Phô trương cái đẹp, cái hay với người
Chỉ ưa chuộng điệu bộ ngời
Thế là lại biến ra đời con công
Cốt sao chiếm được bạn lòng
Vì ta có đẹp mới hồng người yêu
Gia đình khi đã thuận chiều
Bây giờ lại tính mọi điều lo toan
Chỉ e lâm cảnh cơ hàn
Lấy chi ăn mặc cho đàn con thơ
Nai lưng đi sớm về trưa
Thế là hóa kiếp con lừa đúng không?
Cuộc đời lặn lội tới cùng
Làm nhiều vẫn chẳng có đồng nào dư
Mưu sâu tranh cạnh lọc lừa
Trăm khôn nghìn khéo bây giờ mọc ra
Thế là hóa kiếp cáo già
Mưu toan phấn đấu cho nhà ấm no

*Gia đình ngày một thêm to
Thì đường mưu sống còn lo hơn nhiều
Lo nhiều trán sớm nhăn nheo
Cái già đến sớm, cái nghèo chưa qua
Mặt trông như con khi già
Tôi xin giảng vậy biết là đúng không?"*

Những câu thơ trên nghe qua thì thấy vui vui, nhưng nếu ngẫm nghĩ kỹ thì càng thấm thía nỗi đau của một kiếp người. Một kiếp người mà sao chỉ toàn hình ảnh của “thú vật” không? Từ lúc làm sên yếu ớt, con bướm hồn nhiên đến con công phô diễn vẻ đẹp của mình, cốt kiếm thêm một người bạn để cùng nhau khổ. Sống thì phải có sự liên kết với mọi người xung quanh. Chúng ta lại phải bon chen đủ mọi thứ trên đời, làm mệt mỗi thân và tâm mình, phải “lao tâm khổ tứ” làm lừa, làm cáo rồi làm khỉ. Hiện nay, các nước càng văn minh hiện đại bao nhiêu thì lại càng có nhiều người bị stress, bị tâm thần chùng đờ. Cuộc sống làm chúng ta bị hao tán tinh thần

và sức lực rất nhiều, nhưng cuối cùng rồi chúng ta được gì, còn lại gì? Một chiếc áo quan! Sự thật như vậy đó! Cho nên tìm cách thư giãn thân tâm là điều cần thiết. Thiền định là một pháp môn đáp ứng được điều này, giúp chúng ta điều thân và quan trọng nhất là điều tâm.

Thiền định theo tiếng Phạn là Dhyāna hay Jhāna theo tiếng Pali. Thiền định có nghĩa là tĩnh lự (suy tư trong tĩnh lặng). Người ta thường chia thiền định ra làm hai phần:

Phần 1: *Điều thân*

Phần 2: *Điều tâm* – cột tâm lại một chỗ và xem xét, quán sát một đề mục nào đó.

Trong các tư thế của thân, ngồi là cách vững vàng, yên ổn nhất để chúng ta có đủ thì giờ lo cho tâm, đó là tọa thiền. Hai cách ngồi thiền phổ biến là kiết già hay bán già. Tuy nhiên, chúng ta có thể ngồi ghế hoặc cho hai chân

ra sau như kiểu Nhật Bản... đều được miễn là lưng thẳng, đầu thẳng, cần tránh quá uốn vì như thế sẽ bị tức ngực, còn nếu khom thì sẽ dễ bị hôn trầm. Cách ngồi hay nhất vẫn là lối kiết già vì ngồi như thế máu huyết lưu thông tốt và ngồi được lâu. Khi đã ổn định tư thế ngồi thì chúng ta bắt đầu hít vào thở ra thật dài vài hơi rồi bắt đầu Phần hai.

Điều tâm

Tâm của chúng ta là “Tâm viên ý mã”, nghĩa là tâm ý của mình như khi vượn, như ngựa, nó chuyên bắt, chạy nhảy khắp mọi nơi dường như tự do tự tại. Thân có thể ngồi đây mà tâm đi khắp thế gian, thiên đường, địa ngục cũng tới được. Nhưng nếu thử muốn dừng tư tưởng lại, chúng ta sẽ rất ngạc nhiên khi thấy dường như bất khả. Và khi quan sát nó, ta lại càng ngạc nhiên hơn khi mình muốn nghĩ một điều mà tâm ý mình lại lan man theo chuyện khác. Và tu thiền tức là quý vị bắt đầu ý thức được tư tưởng của mình, cái thường được gọi là ta.

Bắt đầu ngồi thiền, chúng ta phải buông hết mọi sự rắc rối trong cuộc sống hằng ngày, từ việc quá khứ, hiện tại đến vị lai. Cách thức giúp chúng ta tập trung tư tưởng lại là phải có những đề mục cố định nào đó để chúng ta chỉ xoay quanh và bám vào cái đề mục đó. Theo các kinh thuộc A-hàm như quyển Thanh Tịnh Đạo có đề cập đến 40 đề mục để thiền định.

1. **Mười đề mục dùng vật để niệm tâm tức**, là dùng vật để cột tâm, gồm: đất, nước, lửa, không khí, màu xanh, đỏ, vàng, trắng, ánh sáng và không gian. Chẳng hạn như một người dùng đề mục về đất thì người ta nặn một miếng đất to cỡ một hai tấc, làm cho nó lóng lẩy, rồi để trước mặt mà niệm “đất, đất, đất...”. Hoặc người dùng đề mục về nước thì có thể để trước mặt một ly nước đầy, trong treo, rồi niệm “nước, nước, nước...”... Niệm như vậy cốt là “Chế tâm nhất xứ vô sự bất biến”, nghĩa là cột tâm lại một chỗ thì không có việc gì không xong.

2. Mười đề mục dùng để niệm về tử thi. Lối quán về tử thi này là dùng để trị những bệnh đa dục. Hành giả đến nghĩa địa để quán sát một tử thi sau khi chết thì nó sinh lên, rồi rã ra chảy nước, sau đó thì bị chim cắn xé ra từng đoạn, bị chuột khoét từng lỗ, bị văng ra từng mảnh, bị cắt đứt, đâm đầy máu me, bị dòi đục, rồi cuối cùng chỉ còn lại bộ xương. Khi để tâm vào mười hình ảnh trên thì sự nhờm gồm sẽ tăng lên và chúng ta sẽ bớt được cái tâm ái dục đối với người khác.

3. Mười đề mục dùng để suy niệm. Các đề mục này trong kinh A-hàm nói nhiều nhất. Phật dạy các tỳ kheo nên đi tới những chỗ vắng vẻ chánh thân, chánh ý tức là ngồi cho ngay ngắn và cột tâm lại một chỗ đừng có niệm khác. Rồi từ đó nghĩ về Phật, pháp, tăng, thí, giới, thiên, Niết-bàn, về chết, thân và số tức.

4. Quán tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, xả sẽ làm tăng trưởng công đức,

tâm trở nên rộng lớn, đầy tình thương, khoan dung.

5. **Đề mục về tri giác**, tức là tưởng về sự ghê tởm vật thực. Quán tưởng đề mục này là để đối trị với sự tham ăn, tham uống. Bao nhiêu món ngon, vật lạ sau khi qua khỏi miệng của mình thì đều trở thành bất tịnh. Quán như vậy để chúng ta đừng quá quan trọng phải tìm kiếm những món ăn ngon ngọt, mà chỉ cần ăn thế nào cho vừa đủ để sống, chứ không phải sống để mà ăn.

6. **Đề mục về phân biệt**, tức là phân tích yếu tố vật chất. Muôn vật đối tượng của sáu căn như cây cỏ, bông hoa, người... đều do tứ đại hợp thành. Khi phân tích những yếu tố này, chúng ta sẽ thấy mọi vật đều không thật.

Nếu chúng ta dùng sáu đề mục trên để mà niệm tâm thì chúng ta sẽ đạt được từ Sơ thiên cho đến Tứ thiên.

Từ Tứ thiên này nếu chúng ta muốn đi lên nữa thì có bốn đề tài về Vô sắc thiên là: không vô biên xứ, thức

vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tướng phi phi tướng xứ. Tất cả được gọi chung là tứ thiên bát định. Và sau khi đạt đến mức “phi tướng phi phi tướng xứ” (dường như có niệm tư tưởng, dường như không) thì phải thêm một bước nữa là “diệt tận định”, tức là cần phải bỏ hết cảm thọ và tư tưởng thì mới có thể chứng Niết-bàn được.

Thiền Đại thừa có bảy đề mục, theo “Thiền Đạo Tu Tập” của Trương Trùng Cơ:

1. *Sổ tức quán*: Đếm hơi thở.

2. *Chuyên tâm vào một điểm*: Tập trung vào một điểm trong thân hoặc ngoài thân. Ở ngoài thân, chọn một vật nào đó như xanh, vàng, đỏ, trắng hoặc đất, nước, gió, lửa... Ở trong thân, chú tâm vào một điểm ở giữa chân mày thì có thể mở được con mắt huệ thứ ba. Hoặc có thể chú tâm vào chóp mũi, rốn, trái tim...

3. *Quán tưởng*: Có thể quán tưởng về tượng Phật (niệm A-di-đà) hoặc theo Mật tông thì quán tưởng mạn-trà-la.

4. *Tụng chú*: Niệm một thần chú như: “On”, “Om Mani Padme Hum”, “Án tô rô tô rô”... cũng giúp an trú tâm lại một chỗ.

5. *Vận động*: Theo dõi những cử chỉ để không bị tán tâm, giống như những người tập Thái cực quyền, các động tác đưa ra đều rất chậm, càng chậm chừng nào càng chính xác chừng ấy và phải tập trung hết tâm ý của mình vào từng động tác ấy.

6. *Chuyên tâm vào thiện ý*: Quán tứ vô lượng tâm.

7. *Đồng nhất tâm tính*: Không có đối tượng nào hết chỉ nhìn vào tâm mình. Và việc nhìn vào tâm này cũng có hai yếu tố:

Thứ nhất: Nhìn vào tâm vọng tưởng tức là những tâm chạy lăng xăng.

Thứ hai: Nếu chúng ta biết rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh (là bản tâm không có tham, sân, si lúc nào cũng thanh tịnh, rỗng rang, không

dính mắc...) và lúc nào cũng nhớ đến tâm này.

Hành trình tu thiền còn được phác họa thành mười bức tranh Chăn trâu. “Trâu” ở đây chính là tâm của chúng ta. Tuy nhiên, bộ tranh Chăn trâu này cũng có một bộ của Đại thừa và một bộ của Thiên tông. Trong bộ tranh Đại thừa thì từ một con trâu đen chúng ta chăn từ từ cho đến lúc nó trắng ngân, kết thúc bằng một vòng tròn. Còn trong “Thập mục ngư đồ” của Thiên tông, hành trình tìm trâu có mười bước:

1. *Tìm trâu*: Mỗi người chúng ta đều có một tâm nhưng lại không biết. Khi được những bậc thiện tri thức nhắc nhở là chúng ta có một “con trâu” – một Phật tánh mà lâu nay chúng ta bỏ quên, không để ý gì đến nó, thì chúng ta mới đi tìm.

2. *Thấy dấu*: Để tìm được “con trâu” này thì chúng ta phải luôn chú tâm quan sát xem những tâm nào duyên theo cảnh vốn là những tâm hư

vọng để bỏ ra ngoài. Có như vậy chúng ta mới lần ra được dấu vết.

3. *Thấy trâu*: Sau khi lần được dấu vết thì “con trâu” mới dần lộ ra.

4. *Được trâu*: Khi thấy được “trâu” rồi thì chúng ta mới bắt nó lại. Nhưng lúc đầu, “con trâu” của mình còn rất hung hăng, mình dẫn đi một đường nhưng nó cứ xông đi ngõ khác. Do vậy mà cần phải điều phục.

5. *Chăn trâu*: Chúng ta phải dùng dây để xỏ mũi dắt trâu đi, thậm chí dùng roi đánh... để trị sự ngang chướng của nó. Vì tâm chúng ta tuy xưa nay vốn không một vật (bản lai vô nhất vật) nhưng cứ đụng đâu dính đó. Cho nên mỗi lần bám vào là mỗi lần chúng ta lại phải giật “lỗ mũi” cho nó quay lại. Khó khăn là như vậy! Chỉ khi nào tâm đã quen quay lại, không theo cảnh. Lúc ấy, không cần phải chăn nữa, mình đâu nó sẽ theo đó.

6. *Cưỡi trâu về nhà*: Lúc này thì đã yên ổn hoàn toàn, có thể nằm trên lưng

trâu mà thổi sáo.

7. *Quên trâu còn người*: Đến đây thì những vọng tưởng đã hết, nhưng trí canh chừng còn.

8. *Người, trâu đều quên*: Vọng tưởng đã dứt sạch, trí canh chừng cũng bỏ.

9. *Trở về nguồn cội*: Lúc bấy giờ đứng trước cảnh, tâm mình sẽ không khởi bất cứ niệm nào nữa và như vậy, mình sẽ thấy vạn vật với mình không còn tách biệt nữa. Không có năng với sở. Không có người đứng coi và vật bị coi nữa.

10. *Thông tay vào chợ*: Tâm mình đã thuần thực, đã hoàn toàn thánh thiện, hồn nhiên không dính mắc thì mình lại sống với đời bằng một cái nhìn mới, làm đẹp cuộc đời hơn bằng cách tự lợi và lợi tha.

Trên đây, chúng ta vừa tìm hiểu sơ qua những lối thiền từ xưa đến nay. Còn bây giờ, có ba cách hành thiền chúng ta có thể áp dụng được dễ dàng trong cuộc sống hằng ngày:

1. *Thân hành niệm*: Thân ở đâu thì tâm ở đó, chú tâm hoàn toàn vào những hoạt động của thân không duyên theo cảnh khác. Thời đức Phật có ông Bà-la-môn tên là Badhya. Trong một lần đi buôn, ông bị đắm tàu và may mắn bám vào được một miếng ván. Khi lên được đến bờ thì ông không còn mảnh vải che thân. Ông bèn lấy vỏ cây che thân mình lại, rồi đi khát thực để sống qua ngày. Tuy nhiên, dân chúng thấy Badhya như thế, họ cho ông là A-la-hán và đua nhau đem quần áo, vật thực đến cúng dường. Ông này thấy vậy rất khoái chí, vì không phải làm gì cả mà vẫn có đầy đủ thức ăn, nước uống, quần áo, cho nên ngày nào ông cũng đi khát thực. Lúc đó, có một vị Trời, đệ tử của Phật và cũng là bạn của ông trong kiếp trước, thấy vậy sợ ông bị đọa lạc, đến gặp ông và bảo: “Ông không phải là một vị A-la-hán mà tại sao lại nhận mình là A-la-hán, nhận đồ cúng dường như vậy rất là tội lỗi”. Ông hỏi: “Nhu

vậy cách nào để có thể làm được một vị A-la-hán?”. Người bạn đề nghị ông đến gặp Phật – người đã chứng được quả A-la-hán. Ông liền đến thành Xá-vê, gặp lúc đức Phật đang đi khất thực. Ông bèn xin đức Phật chỉ dạy nhưng đức Phật bảo rằng đây không phải thời. Nhưng ông năn nỉ quá, đức Phật bèn quán sát căn cơ thấy rằng ông sắp chết, nên đức Phật dạy: “Này Badhya, phương pháp để trở thành A-la-hán cũng không có gì nhiều. Khi nào thấy chỉ là cái thấy, khi nào nghe chỉ là cái nghe, khi nào nghĩ chỉ là cái nghĩ, khi nào xúc chỉ là cái xúc, khi nào chạm chỉ là cái chạm và khi nào suy nghĩ chỉ là cái suy nghĩ. Tức là chánh niệm trong ngũ uẩn, chứ không có gì khác”. Ông nghe xong, bèn ngồi xuống một gốc cây suy tư rồi chứng quả A-la-hán, dứt sạch mười kiết sử. Sau đó, ông đứng lên đi được vài bước thì bị một con bò xông tới húc chết. Khi đức Phật trên đường đi khất thực trở về, thấy ông

nằm chết liền sai các Tỳ-kheo đem xác ông về hỏa táng như một vị A-la-hán.

Đây là một lối tu rất dễ. Tuy nhiên, do tâm của chúng ta hay “bay nhảy” cho nên việc “bắt” nó ở một chỗ cũng không phải là đơn giản. Vì vậy, trong một ngày, chỉ cần chúng ta cố gắng nhiều lần giật mình để nhớ coi mình đang làm gì, nếu thân xác mình ở đây, mà tâm trí ở một chốn nào thì “kéo” nó trở về, bởi nếu không chúng ta sẽ sống mà như đã chết, người ta gọi là “Sống say chết mộng”. Như trong quyển *Góp nhặt cát đá* có câu chuyện về thiền sư Tenno ở Nhật Bản:

Tenno, đã qua thời gian học tập và trở thành một Thiền sư.

Một hôm, Tenno đến thăm ngài Nan-in. Nhằm ngày trời mưa, nên Tenno đi đôi guốc gỗ và che dù. Sau khi chào mừng Tenno, ngài Nan-in hỏi: “Giả sử con bỏ đôi guốc của con ngoài Thiên đường, hãy nói cho ta nghe con để cây dù ở bên phải hay bên trái đôi guốc?” Tenno bối rối, không trả

lời ngay được. Vì thế Tenno biết mình chưa thể hiện được Thiền trong mọi phút giây.

Tenno bèn ở lại học sáu năm nữa mới hoàn thành thiền trong mọi phút.

Quý thầy Nguyên thủy cũng dạy cách “cột tâm” này rất kỹ. Chẳng hạn như khi ngồi thiền, chú tâm niệm thầm: “phồng, xẹp, ngồi, đưng”, tức là hít vào thì bụng phồng ra; thở ra thì bụng xẹp xuống; ngồi thì tay đưng chân. Hoặc khi đi kinh hành thì niệm chân phải bước, chân trái bước; chân phải bước, chân trái bước... hay giở chân lên, để chân xuống; giở chân lên, để chân xuống... Chỉ cần tập trung như vậy là cái tâm của chúng ta cũng bớt lăng xăng.

Với cách hành thiền “thân đầu tâm đó” thì chúng ta sẽ kiểm soát được lời nói, hành động của mình.

2. *Chú tâm*: Chú tâm ở đây không phải là tập trung tư tưởng vào một chỗ, mà là khi tâm mình khởi lên điều gì, mình biết điều đó. Kinh A-hàm có

dạy: Khi tâm chúng ta ở bên trong, có một niệm tham khởi lên mình biết ta có một niệm tham; khi một niệm sân khởi lên, biết có một niệm sân; khi một niệm si khởi lên, biết có một niệm si... Theo cách này thì chúng ta không cần ngăn chặn hay “cột” tâm mình lại mà chỉ làm mỗi việc theo dõi tâm, nhìn tâm như một người gác cửa. Niệm nào khởi lên là biết niệm đó.

3. *Nhớ lại chính mặt thật của mình (Bản lai diện mục)*: Tâm của chúng ta đáng lý ra tĩnh lặng, an tường nhưng do theo cảnh bên ngoài mà sinh phân biệt. Lục tổ trong kinh Pháp Bảo Đàn nói: “Bản lai vô nhất vật”. Chúng ta luôn nhớ “Tâm xưa nay không một vật”. Biết như vậy thì mọi cảnh bên ngoài đều không thể tác động vào được, tức là chúng ta có được sự tỉnh giác phi thường. Cách hành thiền này mới gọi là “đáo bỉ ngạn” (đến bờ giải thoát) được. Trong nhà thiền có Thiền sư Ngạn, mỗi ngày thường ngồi trên tảng đá, lâu lâu tự gọi:

“Ông chủ”. Rồi tự đáp: “Dạ”. Và tự nhắc: “Tỉnh! Tỉnh! Chớ để người lừa”. Lại tự đáp: “Dạ”.

Tu thiền như vậy thì làm sao có thể làm cho chúng ta điên được, phải không? Chẳng những vậy nhiều người còn nhờ thiền định mà đạt được những kết quả kỳ diệu như: thần túc thông, thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông, tha tâm thông, túc mạng thông. Tuy nhiên, chúng ta chỉ mong giải thoát được khỏi những phiền não của mình để chúng ta sống an ổn trong cuộc sống hằng ngày cũng quý lắm rồi. Càng sống chúng ta càng cảm nhận được tâm an mới là hạnh phúc chân thật, còn của cải vật chất chỉ là phương tiện sống mà thôi. Những thứ đó có thể có mà cũng có thể mất bất cứ lúc nào. Chỉ cần một trận hỏa hoạn hay lũ lụt là tiêu tan tất cả. Lúc đó, mạng sống của chúng ta là quan trọng. Vì không ai khư khư giữ bọc vàng giơ lên cho nó đừng mất, đừng ướt, còn mình thì lại bị chìm.

Mà chúng ta quý mạng sống của mình như vậy để làm gì? Có phải cốt là để sử dụng nó cho tâm hồn của mình ngày một nâng cao hơn. Thêm nữa, chúng ta thử nhìn lại quá khứ xem, những bậc thức giả ngày xưa không phải do chán đời mà đi tu mà do họ có cái nhìn đúng vào sự thật. Như Trạng Trình – Nguyễn Bình Khiêm đã từng bày tỏ trong bài thơ *Nhàn* của mình:

*Một mai, một cốc, một cần câu
Thơ thần dù ai vui thú nào
Ta dại ta tìm nơi vắng vẻ
Người khôn người đến chốn lao xao
Thu ăn măng trúc, đông ăn giá
Xuân tắm hồ sen, hạ tắm ao
Rượu đến cội cây ta sẽ nhấp
Nhìn xem phú quý tựa chiêm bao.
Hay trong bài *Thói đời*.
Thế gian biến đổi vũng nên đời
Mặn nhạt, chua cay lẫn ngọt bùi
Còn bạc, còn tiền còn đệ tử
Hết cơm, hết rượu hết ông tôi
Xưa nay đều trọng người chân thực*

*Ai nấy nào ưa kẻ đãi bôi
Ở thế mới hay người bạc ác
Giàu thì tìm đến, khó thì lui.*

Thế thái nhân tình như vậy thì ngao ngán quá phải không? Đạo Phật cũng thường được gán là đạo bi quan, yếm thế, chán đời. Không phải là như vậy. Cái chán đời trong đạo Phật là chán những cạnh tranh, lọc lừa, giả dối, hơn thua... để đi tìm một con đường giúp chúng ta sống lành mạnh, khỏe khoắn, chứ không phải chán đời rồi không muốn tồn tại nữa. Cho nên, có thể nói ngược lại, những người tu theo đạo Phật chính là những người yêu đời tha thiết, bởi con đường họ đi là muốn để đóng góp một phần của mình làm cho cuộc đời được tươi đẹp lên, được thăng hoa hơn.

Thiền định còn có thể đem đến cho chúng ta tự do, tự tại, vững vàng. Khi đã định tức là yên ổn, không bị động, thì chúng ta sẽ không bị cảnh lôi kéo nữa. Như nhà thơ Targo nói:

“Tự do là chặt đứt xích xiềng “mê muội” giam hãm người trong đêm tối im lìm, khiến người không tin cả ngôi sao chỉ cho mình đường gập ghềnh của chân lý. Tự do là đừng để thuyền “số mệnh” quay cuồng hèn nhát căng buồm trôi theo gió mịt mù vô định, và nhường tay lái cho thân chết khô cứng lạnh lùng. Tự do là không thèm sống nhục trong cảnh bù nhìn, múa may theo những vòng dây thép vô tri và lặp lại các trò theo thói quen mù quáng, như những con rối ngoan, vâng lời theo người biểu diễn để múa may nhạo đời”. Thật vậy, chúng ta như những “con rối”, múa may quay cuồng theo những hướng đi đã định sẵn từ xưa tới nay. Bây giờ, khi tu thiền định là chúng ta trở về với ông chủ – với con người tự do đích thực của mình, không để bất cứ uy lực nào có thể lôi kéo mình được. Thiền là từ *loạn tâm* chúng ta sẽ dần chuyển sang *đà tâm*. Từ *đà tâm* chúng ta mới góp lại thành

thiếu tâm. Rồi từ thiếu tâm sẽ đi lần tới nhất tâm. Sau đó là đi tới vô tâm, có nghĩa là nhận ra những vọng tưởng khởi lên đều không phải tâm mình nên buông hết. Nhưng đỉnh cao nhất của vô tâm là để đi tới *liễu tâm*, tức là nhận ra mình có ông chủ xưa nay làm chủ hết những cái tâm đó. Cho nên khi tu là khôi phục địa vị chủ nhân, lúc đó, chúng ta hoàn toàn tự do tự tại, muốn làm gì thì làm nhưng không hề dính mắc. Cái hay của đạo Phật là ở chỗ không phải nói để chúng ta sợ, chẳng hạn như sợ sanh tử. Chúng ta phải ý thức được sở dĩ chúng ta sợ sanh tử là do bị nghiệp lôi nên không tự tại, và thiền định là để chặt đứt cái dòng nghiệp lực để được tự do.

Có hai Thiền viện gần nhau, mỗi bên có một chú tiểu gặp nhau hằng ngày.

Một chú đi hái rau, gặp chú kia giữa đường, chú hỏi: “Anh đi mô rứa?” Chú kia đáp: “Tôi đi mô bàn chân tôi bước.”

Chú thứ nhất rồi óc, về cầu thầy trợ

giúp. Thầy chú bảo: “Sáng mai, nếu hăn trả lời như thế, con hãy hỏi tiếp: “Nếu như anh không có chân thì anh đi mô?” Hăn sẽ chịu thua ngay”.

Sáng hôm sau gặp nhau. Chú thứ nhất hỏi: “Anh đi mô rứa?” Chú kia đáp: “Tôi đi nơi mô có gió thổi.”

Câu trả lời này lại làm bù đầu chú thứ nhất, chú kia đã đánh bại cả bậc thầy chú.

Ông thầy lại gợi ý: “Hãy hỏi hăn đi mô nếu không có gió?” Lần thứ ba, hai chú gặp nhau. Chú thứ nhất hỏi: “Anh đi mô rứa?” Chú kia đáp: “Tôi đang đi chợ mua rau.”

(Góp Nhật Cát Đá)

Tự do của thiên như thế.

Tuy nhiên cần phải lưu ý, tự do ở đây không phải là muốn nói gì thì nói, mà nói với tâm không vướng mắc. Trong Tín Tâm Minh có câu: “Một niệm muôn năm. Muôn năm một niệm”. Một niệm là một tư tưởng, tư tưởng này có nội dung khác với tư

tưởng kia. Khi mình nghĩ hết cái này đến cái khác thì không thể là “một niệm muôn năm” được. Mà chỉ khi không dính mắc niệm nào hết thì niệm nào cũng muôn năm. Nhưng muốn “một niệm muôn năm” như thế, thì cũng phải tu muôn năm mới được một niệm này. Một niệm không bị sanh diệt, gọi là vô niệm. Nhưng chỉ cần khởi lên một niệm thì ngay lập tức chúng ta rơi vào trong sanh tử luân hồi. Do vậy, nếu muốn thoát khỏi sanh tử luân hồi thì phải giữ cho mình được vô tâm – vô tâm không phải là không có tâm mà là một cái tâm không, một cái tâm rỗng rang. Nếu chúng ta lơ đãng, không chú tâm nghiêm túc thì vô niệm kia sẽ trở thành hữu niệm. Và như vậy thì chúng ta cứ nhọc nhằn khi làm Phật một chút lại làm chúng sanh. Kinh Phật nói: “Tuy Bồ tát mới phát tâm mà đã nhập chánh giác”. Tức là nếu chúng ta nhận ra được bốn tâm xưa nay của mình là Phật thì ngay niệm đó mình là

Phật. Còn nếu chúng ta quên thì ngay lập tức trở thành chúng sanh. Nhưng nếu muốn hằng nhớ thì phải cần thời gian là ba a-tăng-kỳ kiếp. Theo nhà thiên thì “ba a-tăng-kỳ” là không có cố định, chẳng lâu cũng chẳng mau mà tùy thuộc vào ba độc tham sân si trong mình có dứt sạch hay chưa. Cũng có một cách giải thích khác: “Kiếp” ở đây không phải là một đời người mà một niệm khởi lên là một kiếp. Nếu chúng ta miên mật dẹp bỏ hết những “kiếp” ấy của mình thì sẽ mau chóng thành Phật. Còn lúc tỉnh, lúc mê thì quả thật đường đến đích sẽ là ba a-tăng-kỳ kiếp theo đúng nghĩa của nó. Tức là xa tít mù khơi!

Như thế, thiên định là một cửa rất quan trọng trên con đường tu tập. Ai muốn thoát khỏi phiền não thì đều phải tập thiên định. Vì chỉ có thiên định mới giúp ta tiến nhanh, tiến mau trên hành trình tìm về với chân như.

Trong một ngày, chỉ cần chúng ta cố gắng nhiều lần giật mình để nhớ coi mình đang làm gì, nếu thân xác mình ở đây, mà tâm trí ở một chốn nào thì "kéo" nó trở về, bởi nếu không chúng ta sẽ sống mà như đã chết, người ta gọi là "Sống say chết mộng".