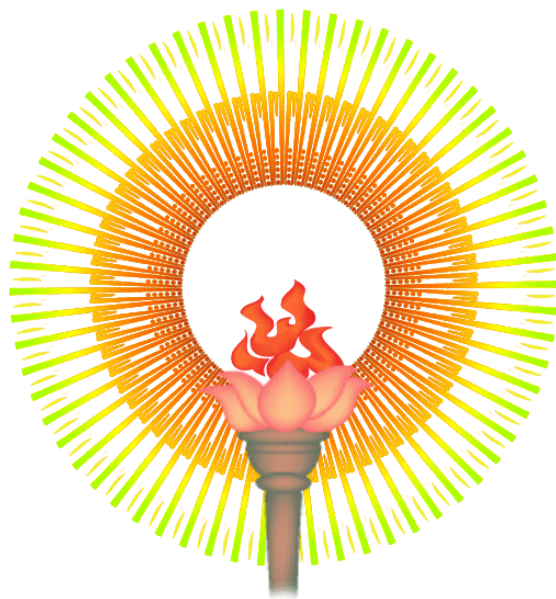


PHÁP LUẬN 1
THỂ CÁCH TRI NHẬN CHÂNTÂM



Phổ Nguyệt, 2007

Lời Tựa

Con đường luận pháp nhưt là trực chỉ nhân tâm hay trở về chân nguyên, tức là phải rõ đệ nhất nghĩa các kinh Phật dạy mà hành đúng pháp, là một việc cần liễn tri và tinh thông thành phần và mục đích pháp học mới có thể mở ra lối đi chân chánh giác ngộ niết bàn. Giải thoát khỏi dòng tâm thức vẩn đục (vô minh) để được minh tâm kiến tánh là hướng đi của mọi tu sĩ. Phổ Nguyệt mong mỗi pháp Phật nhiệm mầu được soi sáng bằng tuệ quán của mỗi người chúng ta cố gắng thâm cứu và thực hiện hoàn mỹ hơn đem lại nhiều lợi ích hơn trong việc tu học.

Phổ Nguyệt 2007

MỤC LỤC

Phần Giới Thiệu

1. Tuệ Giác: Cái Biết Sat Na Hiện Tiền (tr. 3)
2. Đắc Không Pháp: Phước Đức Khôn Lường (tr.8)
3. Trung Đạo: Pháp Trực Nhận Tánh Không (tr. 28)
4. Rèn Luyện Trí Tuệ: Đại Kinh Phương Phương Quảng (tr.41)
5. Tỉnh Thức (tr.48)
6. Tâm Diệu Pháp (tr. 53)
7. Đại Thừa Thuyết Luận (tr.64)
8. Tỉnh Giác (tr.79)

9. Cứu Cánh Của Thiền (tr. 88)

10. Thiền: Một Loại Tri Thức Của Tâm Trí (tr.97)

1. Tuệ Giác: Cái Biết Sat-Na Hiện Tiền

* *
*

Trần gian là một thế giới vô thường, với ánh sáng trí tuệ của Đức Phật đã soi sáng rõ ràng là mọi sự vật thường biến đổi. Mà vô minh đã che mờ nhận thức của thế gian. Vì vô minh nên mọi hoạt động của tâm trí, tình cảm và hành động được chúng sanh tư duy một cách sai lạc. Trong thập nhị nhân duyên chỉ rõ, vì vô minh, nên hành hoạt động nào cũng tạo ra thức. Như đã trình bày trên, thức hay tâm thức thì không thật. Biết rằng Tâm không có tự tính, và biến diệt. Vì sự vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, nên tâm không có tự tính. Sáu thức hay tâm thức đã vô thường thì nó cũng không có chơn thật. Theo Shamar Rinpoche, THẾ GIỚI HIỆN TƯỢNG CỦA TÂM được diễn tả như sau:

"Trong sự nhận biết có hai thành phần: chủ thể nhận biết và vật được nhận

biết. Hiển nhiên là có sự liên quan giữa hai bên, vì có hiệu ứng của các đối tượng trên Tâm. Đối tượng xinh đẹp sinh ra tham muốn, đối tượng không hấp dẫn gây ra ghét bỏ và đối tượng trung tính mang lại sự vô tâm. Vậy, hoặc tâm và các đối tượng có cùng tính chất chính yếu, hoặc có một liên hệ nhân quả giữa hai bên, như liên hệ giữa khói và lửa...

Vậy chỉ có một kết luận: đối tượng chính là tâm thức, như vậy những vấn đề trên không hiện hữu. Tuy nhận biết đối tượng vì chúng là sản phẩm của tâm, và tâm có thể sinh ra tâm. Thí dụ trong giấc mộng: nếu một người mơ thấy con ngựa, người đó có thể cảm nhận con ngựa, vì nó là vật do tâm tạo. Nó được sinh ra bởi tâm và có cùng tính chất với tâm. Cũng vậy, tất cả những đối tượng khác nhau và những cảm giác về chúng đều nạp vào dòng tâm thức đều do tâm tạo."

Diễn tiến Nhận thức Giác Trí Tuệ hay Thế cách Tri nhận Tự Tính Tuyệt Đối hay Tuệ Giác.

Nhất niệm hay cái Thức nguyên sơ là Thực Tại Điem trong tiến trình nhận thức khởi đầu của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhị Nguyên tính của Năng Sở, Chủ Khách, Căn Trần;

Giác Trí là tiến trình tri nhận đầu nguồn của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tương Đối của Trí Thức hay Tư Tưởng. Nhất Nguyên là vì khi Ý Tác Động của Căn (Ý thức) tiếp xúc với đối tượng (thực tại giả lập), thành Giác Thức (hay Tâm Thức), lập tức được Ý Tác Năng (Ý Trí) ý niệm hóa Giác Thức thành Giác Trí (hay Tâm Trí). Tâm Thức và Tâm Trí cùng một Tâm. Thức chuyển thành Trí. Giác Trí Đang Là (hiện tại), dù nằm trong đạo lý nhất nguyên, nhưng nó cũng huyền hóa theo thời gian. Cái Đang Là là sự nổi tiếp những điểm sát na sanh diệt liên tục. Dòng Giác Trí ấy trôi chảy làm cho Trí và Thức liên hợp sanh ra Tư Tưởng. Còn tư tưởng là còn có sự thay đổi, nên chưa phải là chân lý. Chân lý thì thường hằng bất biến. Do đó Giác Trí Đang Là thuộc diện tương đối;

Chân Trí hay Giác Trí Tuệ hay cái Trí Nguyên Sơ được nhận thức ngay nơi thực tại diêm khởi đầu tiến trình của động tác Giác Trí Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối của Năng Sở song vong và vô Thời Không. Vậy Chân lý tối hậu hay Tự tính tuyệt đối, hay đạo lý Nhất nguyên tuyệt đối là Nhận thức vượt Thời Không, là Tánh Giác hay Tánh Không. Không dùng Tư Tưởng suy nghĩ bàn luận mà dùng pháp môn không hai, hay nói khác đi là Thế hiện, là im lặng không dùng ngôn ngữ mà là Hành là Thiên. Đó là pháp "Bất Khả Tư Nghị", là Trung Đạo, là cái biết trong sát-na hiện tiền tức là Tuệ Giác vậy.

-Tuệ Giác là Thường Biết Rõ Ràng. Khi ta thấy biết rõ ràng sự vật, nghĩa là sự vật mà ta biết chính là sự vật nguyên thủy, rõ ràng và chính xác, không gì ngoài sự vật. Cái biết rõ ràng đó không phải là sự vật lập lại. Cái thường biết thì hằng hữu.

- Tuệ Giác là Cái Biết Như Chơn Như Thật Phật đã giải về nhãn căn sắc trần và nhãn thức theo chơn trí. Chúng ta nhìn một vật thì thấy và biết như chơn mắt, thấy biết như chơn các sắc, thấy biết như chơn nhãn thức vì chúng ta đã hiểu được chơn mắt, chơn các sắc, và chơn nhãn thức theo thật tướng của chúng như đã trình bày trên. Chơn mắt, chơn sắc, và chơn nhãn thức là một khi nhìn một vật gì thì sử dụng một lần mà thôi (vô thời gian). Nếu không kéo dài thời gian thì vật đó còn nguyên thủy: nó-là-nó tại đó và lúc đó, vô thời không hay mắt, sắc (vật), hay thấy (nhãn thức) vẫn còn chơn nguyên, thấy biết không bị xúc thọ ái lặn trôi theo thời gian mà có những khái niệm, nên mắt, sắc, thấy biết không thay đổi, cố định. Nói chung, trong Trí (hay Tâm) chúng ta đều có chứa sẵn biểu hiện Trí Năng, Tình Năng và Hoạt Năng, nên dây thần kinh dẫn truyền lên não hình ảnh của chơn sắc từ chơn mắt để có chơn nhãn thức thì đồng thời đã xúc chạm dây thần kinh thị giác, có nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vì chúng ta thấy biết chơn cảm thọ không có thời gian, nên không có ái trước (trong A-Lai-Da thức) đối với mắt (mắt không lập lại), không có ái trước đối với các sắc (hình ảnh các sắc có sẵn tích tụ) và ái trước đối với nhãn xúc (Xúc có sẵn trong A-Lai-Da Thức: ký ức). Từ đó do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ mà không có ái trước đối với cảm thọ ấy. Như vậy thì cái biết đó chơn thật.

-Tuệ Giác Là Tuệ Quán Không Động Không Rung Chuyển.(Kinh Nhất Dạ Hiền) -Tuệ Giác Là Thực Tại Điểm Có Thật Trong Động Tác Giác Trí Đang Là.

Dòng tâm thức nối tiếp từng sát na sanh diệt liên tục luôn trôi chảy không ngừng, do đó tri giác không thể nào nắm bắt thực tại một cách toàn diện được. Không gian bao la, ngũ giác quan không định vị chính xác được vì mỗi căn chỉ cảm nhận phần chức năng của mình, chẳng hạn như mắt chỉ thấy không thể nghe v.v...Thực tại toàn diện không thể giao cho tiền ngũ căn nhận thức trong không gian và thời gian trọn vẹn.

Thời gian huyền hóa. Quá khứ đã qua và đã đoạn tận, tri giác không thể nhận diện., nên không truy tìm. Tương lai chưa đến, đối tượng không có mặt làm sao cảm nhận được, nên không ước vọng trong tương lai. Hiện tại là thời gian đang trôi chảy nối tiếp những điểm li ti sát na sanh diệt, là cái Đang Là, không nắm bắt được. Tam thời bất khả đắc, nên Phật dạy, quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng, và không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại. Nhưng chỉ có pháp hiện tại, thì Tuệ Quán mới có thể nắm bắt được. Tuệ quán được hiển lộ thực sự trong chuyển động của pháp hiện tại (trong động tác đang là). Trong động tác đang là của pháp hiện tại nối tiếp những điểm sát na sanh diệt. Nhận thức ngay thực tại điểm của tri giác nguyên sơ và liền xa lìa nhận thức đó. Tri giác nguyên sơ là chơn thức vừa cảm nhận (vừa sanh) là vừa nhận biết thì chơn thức ấy (giác thức nguyên sơ) biến thành Giác Trí, nên gọi là Chơn thức sanh mà vô sanh vì điểm sát na sanh mà không bị diệt, do

mũi tên Tuệ quán nhắm trúng và đã chuyển thức thành trí rồi. Cho nên Phật dạy, Tuệ Quán ở nơi pháp hiện tại, không động không rung chuyển. Tuệ quán là tri nhận một cách sáng suốt, vô thời gian. Vì lẽ chơn thức (tri giác nguyên sơ) là một điểm nhận thức có thật trong động tác nhận thức đầu nguồn của tri giác. Thực tại điểm này thì không động, không rung chuyển vì một điểm có thật một cách toàn diện không thêm không bớt, chính nó là nó ở đó và lúc đó (vô thời không). Vậy tri nhận thực tại điểm của giác thức nguyên sơ, chúng ta có tri thức nguyên thủy của chân trí. Thí dụ, khi gặp con bò đang đi, ta nhận diện hình ảnh con bò đầu tiên khi thấy nó (cảm giác: first sensation), nhận biết (perceive) tên con bò là nhận thức nguyên sơ (first visual consciousness, hay chơn thức: pure perception; gọi chung là tâm thức nguyên sơ); tri nhận nhận thức đó là ta có tri thức nguyên thủy (pure cognition) của chân trí (True mind without time). Nói khác đi, khi ta thấy (niệm đầu) con bò (perception), ta biết có tánh thấy (cognize the pure perception). Vì không có thời gian kéo dài cái tri thức nguyên thủy đó nữa nên niệm đầu (thực tại điểm) của dòng tâm thức đang lăn trôi (cái đang là), nên không có trí và thức liên hợp, tư tưởng, hay khái niệm gì về con bò cả. Đó mới thật sự Giác Ngộ mọi sai lầm của Tri Giác và Giải Thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử.

Thật vậy, chỉ có trong pháp hiện tại, bậc an tịnh nhiệt tâm trú quán như vậy ngày đêm không mệt mỏi, mới xứng đáng là "Nhứt dạ hiền giả." (tham khảo kinh Nhứt Dạ Hiền Giả, HT. Thích Minh Châu Việt dịch)

-Tuệ Giác là Cái Biết Sáng Suốt Vô Thời Không hay Tuệ Giác là Cái Biết trong sát-na hiện tiền. Tuệ Giác là thực tại tuyệt đối hay thực tại toàn diện, không thêm (không thêm niệm nào ngoài cái chơn thức (vô niệm); không thêm ảo ảnh nào trong không gian ngoài chơn thức (Vô tướng, không có thêm hình ảnh nào trong không gian); và không bớt thức, nếu không có thức thì không có trí, thì cũng không có tuệ giác hay là thực tại toàn diện,; và khi tri nhận được chơn thức thì không lập lại, không có thời gian (vô trụ). Thật vậy, theo Đốn Pháp của Lục Tổ (Vô Niệm, Vô Tướng và Vô Trụ, Phổ Nguyệt, 2006) thì:

1. Vô Niệm.

Lục Tổ dạy, "Này Thiện tri thức! Trí tuệ quán chiếu trong ngoài sáng suốt, biết bản tâm mình, nếu biết bản tâm tức là gốc của sự giải thoát. Nếu được giải thoát tức là Bát Nhã tam muội, tức là vô niệm. Sao gọi là vô niệm? Nếu thấy tất cả pháp mà tâm không nhiễm trước, ấy là vô niệm."

Trí tuệ quán chiếu trong ngoài tức là thấy biết như chơn như thật lục căn lục trần lục thức, nói chung thấy biết tất cả các pháp như chơn như thật. Quán chiếu sáng suốt là tuệ tri hay biết một cách sáng suốt tức là biết rõ ràng (do bản tâm) các pháp như là các pháp, chỉ có các pháp đó mà thôi, không có gì ở ngoài các pháp đó, không có niệm nào khác nữa.. Khi chúng ta quán chiếu các pháp hay các đối tượng mà bản tâm thanh tịnh, đó là vô niệm; nghĩa là lục căn

tự nhiên tiếp xúc với sáu trần nên có sáu thức, ta tri nhận trọn vẹn chỉ có sáu thức đó mà thôi, không thêm thức nào khác. Thí dụ, tôi thấy con bò (giác thức nguyên sơ), biết có tánh thấy (con bò) thôi (giác trí tuệ), (chỉ biết có thấy con bò mà thôi, không thêm niệm nào khác nữa; nếu biết con bò rồi còn tìm hiểu thêm đặc tính con bò hay thêm trần cảnh khác nữa thì tạo ra quan niệm, tư tưởng, lý luận để phát sanh ái thủ hữu, là gây ra dây oan trái, là tà niệm rồi, không phải là vô niệm.) Vô niệm đây, nói theo tâm lý học, là giác trí tuệ. Khi ta nhận thức niệm đầu cảm giác để có chơn thức, rồi tri nhận chơn thức đó là ta có giác trí tuệ. Đầu tiên ta thấy (Cảm giác) hình ảnh con vật, nhận thức được tên nó là con bò (nhãn thức hay tâm thức, giác thức) tri nhận giác thức đó mới có giác trí; và nếu ta nhận thức niệm đầu của con bò để có chơn thức, rồi tri nhận chơn thức đó mới có giác trí tuệ. Như trong kinh Kim Cang Phật dạy cách hàng phục tâm bằng cách, đưa tất cả các thực tại giả lập (chúng sanh) vào thực tại tuyệt đối (vô vi niết bàn: hư không) mà không còn thấy các thực tại giả lập đó nữa. Nên muốn hàng phục tâm (vô niệm), hành giả trực nhận (quán chiếu) thể không của sự vật, ngay đó lia tứ tướng (Xa bốn tướng: Ngã, Nhân, Chúng sanh, Thọ giả, là không có khái niệm, không lập lại, để có ý tưởng về sự vật.). Kỹ thuật để kiến tánh là tri nhận thực tại điểm của giác trí. Chúng ta biết rằng giác trí có thời gian vẫn còn liên hợp với thức sanh tư tưởng vẫn vơ nên xem như là giác thức, tâm thức, hay vọng tâm. Dòng tâm thức trôi chảy, tam thời bất khả đắc. Quá khứ đã qua tiền ngũ căn không thể nắm bắt, tương lai chưa đến làm sao nắm bắt được, hiện tại là cái đang là nối tiếp những sát na sanh diệt không ngừng, cũng không thể nắm bắt được. Tuy nhiên cái đang là của dòng tâm thức là cơ hội tốt để chúng ta có thể dùng tuệ quán nhắm ngay thực tại điểm của giác trí đang là. Vọng tâm và chân tâm cùng ở một tâm. Cái chuyển động là vọng, cái cố định là chân. Cho nên BT Long Thọ nói, cái đến có thật trong cái đang đến. Vậy cái chân tâm có thật trong cái vọng tâm, hai cái tuy hai mà một, và chân lý không đến từ cái bất động. Vậy, chúng ta nên nhớ, để trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật cũng đồng với pháp vô niệm của Huệ Năng,

2. Vô Tướng

Vô tướng là như thế nào? Ngay nơi tướng mà lia tướng đó gọi là vô tướng. Tô lại định nghĩa thế nào lấy vô tướng làm thể. " Ngoài lia tất cả tướng gọi là vô tướng, hay lia nơi tướng tức là pháp thể thanh tịnh." Ngay các tướng chúng ta không dính mắc các tướng thì đó là pháp thể của mình lúc nào cũng thanh tịnh.

Trong kinh Kim Cang, Phật đã chỉ rõ về thân tướng không của "Sắc thanh hương vị xúc pháp" khi tri nhận là đã hòa nhập vào tánh giác mà tánh giác là thiệt hư không bao la vô giới hạn. Khi ta thể hiện tánh không, dòng tâm thức không còn vẫn đục nghĩa là trong sáng hay còn gọi là phước đức. Vậy khi hàng phục tâm và an trụ được tâm là ta đã tạo ra nhiều phước đức không thể nghĩ lường ví như hư không vậy.

Phàm những gì có tướng đều là hư vọng, giả lập hay duyên khởi, nên không thể thấy Như Lai bằng thân tướng được. Thân tướng thật không phải thân tướng, vì khi nhận thức thân tướng của đối tượng nào, ta chỉ thấy thể không của nó ở lục căn mà thôi. Khi tri nhận thể không của Như Lai (Biết được, Tánh Giác), thể không của thân tướng đã hòa nhập vào hư không, nên thấy các thân tướng không phải là tướng nữa mà là tánh hư không là thật tướng không của Như Lai.

3. Vô Trụ

Vô trụ là thế nào? Bản tánh con người là vô trụ, nên mới lập vô trụ làm bản, tức là bản tánh của chúng ta không dính, không mắc, dính mắc đó là vọng chớ không phải bản tánh. Vô trụ là ngay nơi cảnh không dính không kẹt.

Ngay khi thể nhận thực tướng của sự vật (các chúng sanh, những thực tại giả lập hay đối tượng), liền lia ngay tướng giả lập đó (đối tượng) và cả tứ tướng, tức là không có thời gian kéo dài sự tri nhận ấy. Cho nên trong kinh Kim Cang, Phật bảo Tu-bồ-đề cách thức an trụ tâm như sau " Khi chơn tâm hiển bày (hàng phục tâm rồi) thì phải gìn giữ chơn tâm ấy bằng cách: BỒ-tát không có chỗ trụ mà Bồ thí, tức là không trụ vào Sắc,thinh, Hương, Vị, Xúc, Pháp mà Bồ thí." Trụ là bám vào, dựa vào, lập lại. Bồ thí là ban bố, cho ra cái mình có, cái mình biết, xả bỏ. Muốn an trụ tâm BỒ-tát không bám vào, không trụ vào (không lập lại, vô thời gian) tất cả các thực tại giả lập (Sắc tinh hương vị xúc pháp) mà phải xả bỏ cái mình biết đó (dứt ngay sự tri nhận ấy).

Tuệ Giác là Thực Tại Tòan Diện, không thêm, không bớt. Tuệ Tri, Tuệ Quán, Thường Biết Rõ Ràng, Cái Biết Sáng Suốt, Biết Vô Thời Gian, hay Biết sat-na hiện tiền, v.v.. là hành trình đi đến Giác Ngộ (Bắt Gặp Thực Tướng Sự Vật) hay nói chung là Tánh Giác. Tuệ Giác là Cái Thực và Bất Biến. Cái Thực của Chơn Tâm hay Tuệ Giác (Thực Tại Tuyệt Đối) thì thường hằng và không bị định luật nhân quả chi phối nó cố định vô thời không. Còn Cái Thực của Tâm Thức (Thực Tại Giả Lập) thì vô thường và bị định luật chi phối, vì nó thay đổi và lăn trôi theo thời không. Nếu cái thực ấy mà còn định luật nhân quả chi phối thì cái thực ấy chỉ là khổ đau, nhiệt não, tử sanh. Nếu cái thực ấy không còn bị định luật nhân quả chi phối thì đồng nghĩa với hư vô, cái không thực hữu, cái vô tự tính, cái ngoang không niết bàn.

Cái thực ấy (Tuệ Giác) là cái sáng suốt, mặt trời đại huệ. Cái thấy từ tâm, trí, tư tưởng trí mà có, từ tuệ, tuệ minh, cái tuệ minh ấy nó có trong tâm của bậc giác ngộ, bậc A La Hán, kẻ đã đoạn tận lậu, hoặc giải thoát khổ đau và phiền não.

"Tuệ Giác, là cái Biết sat-na hiện tiền thực hiện bằng cách, [Nhận thức niệm đầu của Cảm Giác về trần cảnh để có Chơn Thức. Rồi tri nhận Chơn Thức này để có Giác Trí Tuệ và xa lìa tứ tướng (Vớì tiền ngũ căn). Vớì tâm thức, khi vọng khởi (suy nghĩ, tư tưởng, tưởng tượng, nhớ lại v.v...), ta Biết là tướng thức và xa lìa nó ngay; và cứ như thế, chúng ta tiếp tục tri nhận từng sự

việc vô thời gian]." (Phổ Nguyệt)

Đó là An Trú vào Không Tánh (Pháp Chánh Niệm Lúc Đi Đứng, Phổ Nguyệt, 2006, trong Kinh Khất Thực Thanh Tịnh do HT. Thích Minh Châu Việt dịch)

Hành giả tu tập pháp chánh niệm lúc đi đứng, thiền hành hay khất thực thì các căn được sáng suốt, diện mạo trong sáng thanh thản.

Kinh viết: "Như vậy tôi nghe.

Một thời Thế Tôn ở Rajagaha (Vương Xá), Veluvana (Trúc lâm), tại chỗ nuôi dưỡng sóc (Kalandakanivapa).

Rồi Tôn giả Sariputta vào buổi chiều, từ Thiền tịnh độc cư đứng dậy, đi đến Thế Tôn, sau khi đến đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Thế Tôn nói với Tôn giả Sariputta đang ngồi một bên:

-- Này Sariputta, các căn của Ông rất sáng suốt, sắc da của Ông thanh tịnh trong sáng. Này Sariputta, Ông nay đang phần lớn an trú với loại an trú nào?

-- Bạch Thế Tôn, con nay đang phần lớn an trú với Không trú.

-- Lành thay, lành thay! Này Sariputta, Ông nay đang phần lớn an trú với sự an trú của bậc Đại nhân. Này Sariputta, sự an trú của bậc Đại nhân tức là không tánh. Do vậy, này Sariputta, nếu Tỷ-kheo ước mong rằng: "Mong rằng tôi nay phần lớn an trú với sự an trú không tánh", thời này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo ấy cần phải suy tư như sau: "Trên con đường ta đã đi vào làng để khất thực, tại trú xứ ta đã đi khất thực, và trên con đường từ làng ta đi khất thực trở về, tại chỗ ấy, đối với các sắc do mắt nhận thức, có khởi lên ở nơi ta dục, tham, sân si, hay hận tâm không?"

Thật vậy, nếu lục căn thanh tịnh, là Nhãn Nhĩ Tỷ Thiệt Thân Ý được thấy biết như thật như chơn, hay đưa lục căn giả lập này vào tánh giác, cái biết sáng suốt, trong sát na hiện tiền vô thời không, thì làm gì có chỗ nào mà an trú. Nói rõ hơn là lục căn an trú vào tuệ tri, cái biết sáng suốt, cái hư không, thì an trú vào cái không an trú (trong hư không). Vậy khi lục căn thanh tịnh hay biết sắc thọ tưởng hành thức sáng suốt thì sắc da của con người trong sáng, tâm địa thanh thản. Sắc da dụ cho vật lý mà vật lý ảnh hưởng đến tâm lý. Người mà sống ung dung tự tại thì thân tâm thường an lạc. Đó là an trú nơi không tánh. Như đi đến trở về trên con đường, nếu mắt thấy sắc, thì sự thấy biết như chơn các sắc thì không khởi lên dục (vì tuệ tri các sắc hay biết một cách sáng suốt vô thời không), không có dục thì không ái thủ hữu, thì tham sân si hay hận tâm không có.

Không Trụ Tướng, Phước Đức Khôn Lường (Kinh Kim Cang):

Diệu Hạnh Vô Trụ (trong đoạn 4):

Lại nữa Tu-bồ-đề, Bồ-tát với pháp nên không có chỗ trụ mà làm việc bố thí, gọi là chẳng trụ nơi sắc để bố thí, chẳng trụ thanh hương vị xúc pháp để bố

thí. Nay Tu-bồ-đề, nên như thế mà bố thí, chẳng trụ nơi tướng. Vì có sao?
 Nếu Bồ-tát bố thí chẳng trụ tướng thì phước đức không thể nghĩ lường.

-Tu Bồ-đề, ý ông nghĩ sao? Hư không ở phương Đông có thể nghĩ lường được chăng?

-Bạch Thế Tôn, không vậy.

-Nay Tu-bồ-đề, hư không phương Nam, phương Tây, phương Bắc, bốn phía trên dưới có thể nghĩ lường được chăng?

-Bạch Thế tôn, không vậy.

-Nay Tu-bồ-đề, Bồ-tát không trụ tướng mà bố thí, phước đức cũng lại như thế, không thể nghĩ lường. Nay Tu-bồ-đề, Bồ-tát chỉ nên như lời dạy mà trụ. (HT. Thích Thanh Từ dịch)

Sức Mạnh của sat-na hiện tiền

"Tất cả mọi dục vọng đều là hoạt động của tâm trí nhằm tìm cầu sự cứu rỗi hay thỏa mãn ở các sự vật bên ngoài và trong tương lai, thay thế cho niềm vui của Bản thể hiện tiền. Bao lâu tôi còn là tâm trí của tôi, thì bấy lâu tôi vẫn là các dục vọng ấy, các nhu cầu, các ham muốn, các ràng buộc, cùng các sự ghét bỏ ấy, và ngoài chúng không có "tôi" ngoại trừ một điểm: chúng đơn thuần chỉ là một khả năng, một tiềm năng không được thỏa mãn, một hạt giống chưa đâm chồi. Trong trạng thái đó, ngay đến mong ước được tự do hay giác ngộ cũng chỉ là một khát vọng được thỏa nguyện hay được trọn vẹn trong tương lai. Cho nên, đừng tìm cách giải thoát khỏi dục vọng hay "đạt đến" giác ngộ. Bạn hãy hiện trú trong khoảnh khắc hiện tại. Hãy lưu trú ở đó với tư cách chủ thể quan sát tâm trí. Thay vì trích dẫn lời của Đức Phật hay là Đức Phật, hãy là "người thức tỉnh", bởi vì đây chính là ý nghĩa của từ Phật Đà (Buddha) vậy. ... Khi nói "Thời gian là ảo tưởng", tôi không nhằm đưa ra một quan điểm triết học. Tôi chỉ nhắc nhở bạn về một sự thực đơn giản - nó hiển nhiên đến mức bạn thấy khó hiểu và thậm chí cho là vô nghĩa - nhưng một khi bạn triệt ngộ rồi, nó sẽ là lưỡi gươm bén giúp bạn chém đứt phăng các tầng lớp trùng trùng mọi "vấn đề" phức tạp do tâm trí tạo dựng ra. Xin được nhắc lại ở đây: khoảnh khắc hiện tại là tất cả mọi thứ bạn từng có được. Chưa hề có lúc nào mà cuộc đời bạn không phải là "khoảnh khắc này" cả. Đây chẳng phải là sự thực sao?..."(Sức Mạnh của Hiện Tiền [The Power Of Now], Phi Thời Gian, Eckhart Tolle)

[Pure Cognition. Xem " Zen: A Cognition to the Mind, Phổ Nguyệt"]

Buddha-wisdom, innocent mind in all which is independent of birth and death, one of the three states of mind or consciousness mentioned in the Lankavatara Sutra. When we cognize a pure perception, we get a pure cognition. The pure cognition to the true mind is without space-time. It is empty, broad, wonderful, bright, real, absolute, and without space-time. (The Cognition of Now, or the Mind of ksana without time)

True Mind = Pure Cognition + spaceless-no time

"Perceive a first point of a sense to get a pure perception.

Cognize the pure perception to get a pure cognition and separate it. It is a True Mind or an Absolute Entity: A ksana Without Time" (Phổ Nguyệt)

Kết luận. Tuệ giác hu không hóa mọi tâm thức hay tâm trí, là cái biết sat-na hiện tiền. Sức mạnh của cái biết sat-na hiện tiền là làm trong sạch hóa dòng tâm thức (vô niệm), không mãi mai bụi trần (vô tướng), không lăn trôi theo thời gian, không lập lại (vô trụ). Không tánh ấy làm tâm thức không còn vẩn đục, là phước đức như hu không, không thể đo lường. Tuệ giác cũng là thấy biết như chơn mắt, chơn sắc, chơn nhãn thức...chơn lục căn, chơn lục trần, chơn lục thức (Đại Kinh Sáu Xứ), như đã hàng phục được vọng tâm và an trụ tâm (kinh Kim Cang), tri kiến Phật (kinh Pháp Hoa), minh tâm kiến tánh thành Phật (kinh Lăng Già), viên giác v.v...Nói tóm, Tuệ Giác là cái Biết sat-na hiện tiền có sức mạnh không thể nghĩ lường.

Tham khảo

Cốt Tủy các Kinh Căn Bản Phật Giáo, Phổ Nguyệt, 2006. Trích kinh Kim Cang, kinh Nhất Dạ Hiền, và Pháp Vô Niệm: Đốn Giáo của Lục Tổ, v.v..., đăng trong website Tạng Thư Phật học: <http://www.tangthuphathoc.net>

Sức Mạnh của Hiện Tiền (The Power Of Now), Phi Thời Gian, Eckhart Tolle, Hồ Kim Chung-Minh Đức biên dịch (sách) đăng trong Website Thư Viện Hoa Sen: <http://thuvienhoasen.org>, tháng May.2007)

Zen: A Cognition to the Mind, Phổ Nguyệt, 2006" đăng trong website Tạng Thư Phật Học:

2. Đắc Không Tánh: Phước Đức Khôn Lường

* *
*

Muốn giải thoát khỏi phiền não khổ đau để sống đời hạnh phúc ở thế gian và ra khỏi dòng bực lưu sanh tử, Phật giáo đã chỉ con đường đi đến cứu cánh bằng pháp học và pháp hành, tựu chung là giới định tuệ. Tam Tạng Kinh (Kinh, Luật, Luận) đã ghi lại những điều thiết yếu cho chúng sanh tu tập cần phải thông hiểu và thực hiện hầu đạt đích đạo là giải thoát khỏi ưu phiền khổ

não (tức là phước đức); xa hơn nữa là giải thoát khỏi luân hồi quả báo. Đắc được không tánh, tức là an trú trong sự không an trú, là không để ý hay không làm những điều bất thiện, không làm người khác đau khổ, không tham sân si ác kiến, v.v., nói chung không gây tội lỗi là phước đức rồi. Phật dạy giới luật để chúng sanh sống đời hạnh phúc và muốn vượt khỏi ràng buộc dòng sanh tử luân hồi, tu sĩ cần hành trì giới định tuệ nghiêm mật để sống đời hạnh đức hay phước đức vô tận.

I. Giới luật: Sila (skt).

- Những qui tắc căn bản trong đạo Phật:
- Hành trì giới luật giúp phát triển định lực, nhờ định lực mà chúng ta thông hiểu giáo pháp, thông hiểu giáo pháp giúp chúng ta tận diệt tham sân si và tiến bộ trên con đường giác ngộ.

Giới luật mà Đức Phật đã ban hành không phải là những điều răn tiêu cực mà rõ ràng xác định ý chí cương quyết hành thiện, sự quyết tâm có những hành động tốt đẹp, một con đường toàn hảo được đắp xây bằng thiện ý nhằm tạo an lành và hạnh phúc cho chúng sanh. Những giới luật này là những quy tắc đạo lý nhằm tạo dựng một xã hội châu toàn bằng cách đem lại tình trạng hòa hợp, nhất trí, điều hòa, thuận thảo và sự hiểu biết lẫn nhau giữa người với người.

Giới là nền tảng vững chắc trong lối sống của người Phật tử. Người quyết tâm tu hành thiền định để phát trí huệ, phải phát tâm ưa thích giới đức, vì giới đức chính là yếu tố bồi dưỡng đời sống tâm linh, giúp cho tâm dễ dàng an trụ và tĩnh lặng. Người có tâm nguyện thành đạt trạng thái tâm trong sạch cao thượng nhất hằng thực hành pháp thiêu đốt dục vọng, chất liệu làm cho tâm ô nhiễm. Người ấy phải luôn suy tư rằng: “Kẻ khác có thể gây tổn thương, nhưng ta quyết không làm tổn thương ai; kẻ khác có thể sát sanh, nhưng ta quyết không sát hại sinh vật; kẻ khác có thể lấy vật không được cho, nhưng ta quyết không làm như vậy; kẻ khác có thể sống phóng túng lang chạ, nhưng ta quyết giữ mình trong sạch; kẻ khác có thể ăn nói giả dối đâm thọc, hay thô lỗ nhằm nhí, nhưng ta quyết luôn nói lời chân thật, đem lại hòa hợp, thuận thảo, những lời vô hại, những lời thanh nhã dịu hiền, đầy tình thương, những lời làm đẹp dạ, đúng lúc đúng nơi, đáng được ghi vào lòng, cũng như những lời hữu ích; kẻ khác có thể tham lam, nhưng ta sẽ không tham; kẻ khác có thể để tâm cong queo quàng xiên, nhưng ta luôn giữ tâm ngay thẳng.”(TĐPGVA)

Phước Đức: Punya (skt)-

Nói đến phước đức người ta nghĩ là phải hành động đạo đức, phải có nhân cách toàn diện trong mọi hoạt động chí thiện. Phước đức do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phúc của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử.

Công Đức (Merit and Virtue)

(I) Nghĩa của “Công Đức”: Sức mạnh làm những việc công đức, giúp vượt qua bờ sanh tử và đạt đến quả vị Phật. Phước đức được thành lập bằng cách giúp đỡ người khác, trong khi công đức nhờ vào tu tập để tự cải thiện mình và làm giảm thiểu những ham muốn, giận hờn, si mê. Cả phước đức và công đức phải được tu tập song hành. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, sự khác biệt chính yếu là phước đức mang lại hạnh phúc, giàu sang, thông thái, vân vân của bậc trời người, vì thế chúng có tính cách tạm thời và vẫn còn bị luân hồi sanh tử. Công đức, ngược lại giúp vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử và dẫn đến quả vị Phật. Cùng một hành động bố thí với tâm niệm đạt được quả báo trần tục thì mình sẽ được phước đức; tuy nhiên, nếu mình bố thí với quyết tâm giảm thiểu tham lam bôn xén, mình sẽ được công đức.

(II) Công Đức theo quan niệm của Tổ Bồ Đề Đạt Ma-“ Vua Lương Võ Đế, Võ Đế hỏi Bồ Đề Đạt Ma rằng: “Trẫm một đời cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai có những công đức gì?” Tổ Đạt Ma bảo: “Thật không có công đức.” Đệ tử chưa thấu được lẽ này, cúi mong Hòa Thượng từ bi giảng giải.

(III) Công Đức theo sự giải thích của Lục Tổ Huệ Năng trong Kinh Pháp Bảo Đàn. Tổ nhấn mạnh những việc làm của vua Lương Võ Đế thật không có công đức chi cả. Võ Đế tâm tà, không biết chánh pháp, cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai, đó gọi là cầu phước, chớ không thể đem phước đổi làm công đức được. Công đức là ở trong pháp thân, không phải do tu phước mà được.” Tổ lại nói: “Thấy tánh ấy là công, bình đẳng ấy là đức. Mỗi niệm không ngưng trệ, thường thấy bản tánh, chân thật diệu dụng, gọi là công đức. Trong tâm khiêm hạ ấy là công, bên ngoài hành lễ phép ấy là đức. Tự tánh dựng lập muôn pháp là công, tâm thể lìa niệm ấy là đức. Không lìa tự tánh ấy là công, ứng dụng không nhiễm là đức. Nếu tìm công đức pháp thân, chỉ y nơi đây mà tạo, ấy là chơn công đức. Nếu người tu công đức, tâm tức không có khinh, mà thường hành khắp kính. Tâm thường khinh người, ngô ngã không dứt tức là không công, tự tánh hư vọng không thật tức tự không có đức, vì ngô ngã tự đại thường khinh tất cả. Nay thiện tri thức, mỗi niệm không có gián đoạn ấy là công, tâm hành ngay thẳng ấy là đức; tự tu tánh, ấy là công, tự tu thân ấy là đức. Nay thiện tri thức, công đức phải là nơi tự tánh mà thấy, không phải do bố thí cúng dường mà cầu được. Ấy là phước đức cùng với công đức khác nhau. Võ Đế không biết chân lý, không phải Tổ Sư ta có lỗi.

Công Đức Bát Nhã Ba La Mật: Những vị “Nhập lưu,” “Nhất lai,” “Bát lai,” “Ứng cúng,” vân vân, thường đạt được Công đức Bát nhã Ba la mật bằng tu tập Thập thiện, Tứ thiền, Tứ vô sắc định, và ngũ thần thông. (TĐPHVA, Thiện Phúc).

Nói chung phước đức hay công đức là trong sạch hóa dòng tâm thức vốn mang nhiều hệ lụy đến ái thủ hữu từ hành thức, đối với bản thân và tha nhân không tham sân si ngã mạn ác kiến, dùng lòng từ bi hỷ xả mà phụng sự đời. Người ta thường dùng Phước như Đông Hải để chỉ hành động chí chân chí

thiện chí mỹ, phước là quả báo do đức độ mà có; nên thế gian, chung chung dùng phước đức để diễn tả sự đức độ đáng kính trong đạo cũng như ngoài đời. Phước Đức là khi dòng tâm thức chúng sanh được trong sáng, lòng dạ thanh thản do thiện nghiệp báo ứng, trái với điều bất thiện, phiền não, tạp nhiễm do dòng tâm thức vẫn đục và được phổ biến trong Kinh Luật Luận, tam tạng kinh đức kết đầy đủ pháp học và pháp hành, một giáo lý tuyệt vời của đạo Phật, và phần tóm lược mà mọi tu sĩ phải luôn ôn nhuần.

II. Kinh Điển. (xem Cốt Tủy các Kinh Căn Bản của Phật Giáo, Phổ Nguyệt)

Trong 49 năm truyền pháp Phật đã dạy tỉ mỉ từ giới luật đến kinh điển và việc hành trì mà các đệ tử trực tiếp ghi chép lại từ nguyên thủy và theo thời gian phát triển tư tưởng, cứu cánh giải thoát vẫn không thay đổi. Dù qua chiều dài của lịch sử, dù từ ngôn ngữ trong kinh nguyên thủy hay phát triển theo ngôn ngữ thời đại, nội dung giáo lý Phật đà, một loại tư tưởng siêu vượt thời không, vẫn không biến đổi. Tóm lược một số kinh căn bản, chúng ta sẽ kiểm nghiệm thì thật là chân lý bất biến. Cốt tủy các kinh căn bản hiểu được đệ nhất nghĩa thì may ra nhận được chân lý tối hậu mà Phật muốn gói ghém trong đó. Còn những bản văn ngôn (pháp học) được giải thích bình thường chỉ là những lời răn dạy theo nơi chốn và thời đại để thích ứng với hoàn cảnh của chúng sanh. Điều quan trọng trong kinh, hiểu được đệ nhất nghĩa cũng là hiểu được pháp hành, công việc tu tập của người tu sĩ mới đạt cứu cánh. Như cốt tủy một số kinh sau đây làm điển hình:

* Kinh Sáu Xứ.

Thật vậy, trước hết chúng ta cần hiểu rõ các đặc tính của Lục Căn, Lục Trần và Lục Thức, từ đó mới có thể phát hiện những tri thức thiết thực cho mọi hành giả khao khát đến Phật học cũng như pháp hành một cách cụ thể mà thâm thúy. Theo HT. Thích Minh Châu dịch phần Tóm lược của kinh Sáu Xứ: " Thế Tôn nói như sau: -- Sáu nội xứ cần phải được biết. Sáu ngoại xứ cần phải được biết. Sáu thức thân cần phải được biết. Sáu xúc thân cần phải được biết. Sáu ái thân cần phải được biết." Đó là cốt tủy của kinh.

* Đại Kinh Sáu Xứ.

Nếu nhận thức đúng lục căn lục trần và lục thức như chơn như thật thì làm gì có nghiệp quả khổ não. Nên thấy và biết như chơn lục căn, thấy và biết như chơn lục trần, thấy và biết như chơn lục thức, thấy và biết Bát Chánh Đạo, hay tất cả các pháp nào đều nhận thức theo thượng trí, thì màn vô minh không còn bao phủ tâm trí, nên không có dây nhân duyên nào trói buộc. Vì khi ta thấy và biết chơn thật là ta nhận thức ngay thực thể sự vật, không thêm không bớt; vật là vật, ngoài vật không thêm thuộc từ nào cả. Vì không có thời gian, dòng tâm thức không lăn trôi, nên sự vật không có duyên khởi hay biến thể nào, thì làm gì có xúc thọ ái thủ hữu. Tu tập theo pháp Chỉ Quán là ưu việt

nhất để có chơn trí hay thượng trí. Đó là lúc được tâm minh và giải thoát khỏi dòng bộc lưu sanh tử.

*** Kinh Giáo Giới Nandaka và Channa**

Trong việc học hỏi Phật Pháp, điều căn bản cần phải biết các đặc tánh của tâm và pháp như thế nào mới có thể tìm hiểu thêm pháp học và pháp hành Phật đạo. Kinh Giáo Giới Nandaka và Kinh Giáo Giới Channa đã nói lên hai đặc tánh ấy. Thế lời Phật đã giảng dạy, tôn giả Nandaka thay phiên giáo giới Tỷ-kheo-ni về tâm vô thường. Tôn giả Channa bị bệnh đau khổ, Tôn giả Sariputta (Xá lợi phất) cùng với tôn giả Mahacunda đến hỏi thăm bệnh trạng và giáo giới pháp vô ngã cho tôn giả Channa.

a) Đặc Tánh của Tâm: Vô Thường. Cái Tâm là dòng tâm thức lưu chuyển từ đời này sang đời khác. Nó không có khởi đầu cũng không có chấm dứt vì sự nhận thức không đến từ sự bất động hay không có nguyên nhân. Như vậy, đặc tánh của tâm là vô thường, biến hoại và hay thay đổi.

b). Đặc Tánh các Pháp: Vô Ngã. Hành giả cần nhận thức lục căn, lục trần, lục thức không phải là của tôi, không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi và chứng tri rằng các pháp là vô ngã.

*** Quán Tứ Niệm Xứ .**

Thế nào là bốn? Đây các Tỷ-kheo, ở đây Tỷ-kheo sống quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chánh niệm để chế ngự tham ưu ở đời (Lời Đức Thế Tôn).

*** Pháp Chánh Tri Kiến.**

Con đường đưa đến đoạn diệt lậu hoặc đó là Pháp Chánh Tri Kiến nói riêng và Thánh Đạo Tám Ngành (Bát Chánh Đạo) nói chung.

Theo Thanh Tịnh Đạo, lậu hoặc là từ để chỉ dục tham, hữu tham, tà kiến và vô minh, vì những cấu uế này tiết lậu từ các căn môn không được phòng hộ, như nước rỉ từ bình chầy, hoặc vì chúng phát sanh những khổ sanh tử: Nói chung, lậu hoặc là điều ô uế, sự đòi bại, ham mê, sự mê đắm, nghiện (rượu và thuốc), hay như bản.

Chư Hiền, thế nào là lậu hoặc, thế nào là tập khởi của lậu hoặc, thế nào là đoạn diệt của lậu hoặc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc? Chư Hiền, có ba lậu hoặc này: dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Từ tập khởi của vô minh có tập khởi của lậu hoặc; từ đoạn diệt của vô minh có đoạn diệt của lậu hoặc và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc, tức là: Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri lậu hoặc như vậy, tuệ tri tập khởi của lậu hoặc như vậy, tuệ tri đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, tuệ tri con đường

đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tẩy sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên "Tôi là", đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này. (Sariputta)

* Kinh Pháp Môn Căn Bản (Mūlapariyāya sutta). Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya)

Để biết được tri kiến chúng sanh hay bậc giác ngộ, Phật đã giảng "Pháp môn căn bản tất cả pháp" trong Trung Bộ Kinh tại rừng Subhaga (rừng Hạnh phúc). Phật cũng đã phân biệt bốn loại tri kiến: Phạm phu, vị Hữu học, bậc A-la-hán và đấng Như Lai. Tri kiến phạm phu thường dùng tướng thức; thắng tri căn bản và đơn thuần, không dục hỷ cho vị hữu học. Bậc A-la-hán dùng pháp thắng tri, không dục hỷ và đoạn trừ được tham sân si. Đặc biệt, đấng Như Lai dùng pháp thắng tri, không dục hỷ, đoạn trừ được tham sân si, giác ngộ Niết bàn, giải thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử và đạt được chánh đẳng chánh giác. Muốn hiểu được các hạng tri kiến, sự phân biệt dùng tướng thức để biết sự vật (tướng tri) là Vô minh của tri kiến phạm phu và thắng tri (Chánh tri kiến) của bậc hữu học và giác ngộ là cần thiết.

* Thiền Tĩnh Độc Hành.

Sống một mình, hoặc cư sĩ, khi thiền độc hành cần thiết nhàn tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm và tinh cần. Mười lợi ích thiện lành của cuộc sống ẩn dật, -1) Không ham bóng sắc dục vọng: Không có cảnh nam nữ, tức không có lòng ham muốn, -2) Không nói điều tà vạy: Không có nhơn duyên gây ra lời ăn tiếng nói lộn xộn, tức không có việc bày điều đặt chuyện láo xược, -3) Không có kẻ thù: Không có kẻ đối địch, -4) Không xung đột với ai: Không sợ việc tranh giành, -5) Không có bằng hữu khen chê: Không có bạn nói chuyện thị phi, tức không có việc khen chê, -6) Không có ai để cho mình bươi móc lỗi lầm của họ: Không thấy kẻ lỗi lầm, -7) Không có ai để chúng ta nói chuyện về họ: Không có việc đàm luận việc quấy của người khác, -8) Không bạn bè, không đệ tử, không kẻ hầu người hạ cho chúng ta vui chơi, dạy dỗ hay sai bảo (không gây tội tạo nghiệp), -9) Không ao ước có bạn đồng hành, -10) Không có những phiền phức gây nên bởi xã hội như khách khứa, lịch sự, quần áo chỉnh tề, cũng như giao tế xã hội. - Riêng bản thân sống không phóng dật là thường tĩnh không uể oải, luôn chú ý mọi hành động suy nghĩ và hoạt động. Phải nhiệt tâm tu tập thiền tịnh. Ngoài ra, theo Phật giáo, tinh cần có nghĩa là cố gắng làm điều thiện và đồng thời cố gắng triệt tiêu điều ác.

* Kinh Khất Thực Thanh Tịnh.

Tĩnh giác trong tứ oai nghi là pháp môn tu tập hữu hiệu nhất để được chánh trí và chánh niệm. Một sự sáng suốt hay chánh tư duy lúc đi đứng, lúc thiền hành hay khất thực là sự rèn luyện tâm an tịnh tốt hơn hết. Thật ra tư duy về sự không tư duy là điều thiết thực trong pháp chánh niệm này. Trong Kinh Khất

Thực Thanh Tịnh, Phật dạy cách tu học các thiện pháp và tinh tấn đoạn diệt các ác pháp, bất thiện pháp. Đặc biệt trong đi đứng, chánh niệm là một pháp các hành giả cần phải nghiêm mật hành trì đúng cách, nếu không thì không thúc liễm được thân tâm. Trong kinh Khất Thực Thanh Tịnh do HT. Thích Minh Châu Việt dịch, nói lên những tinh yếu của lời Phật dạy.

* Kinh Kim Cang.

\Thật vậy, thân tướng các chúng sanh kể trên hay là những đối tượng (Sắc thính hương vị xúc pháp) là những thực tại giả lập (hay tự tính giả lập.) Nơi nào có thân tướng là nơi đó có sự hư vọng (không thật). Nếu thấy được tính cách không tướng của các tướng là thấy được Như Lai. Đó tức là tri nhận ngay thực tướng hay thể không của thân tướng, là nhận được phước đức không lường bao la như hư không. Hàng phục tâm là sự nhận thức đối tượng với sự tri nhận tánh không của đối tượng mà không trụ vào đối tượng đó nữa, nghĩa là khi tri nhận thực tại giả lập, ngay đó ta không có khái niệm hay ý tưởng gì đến thực tại giả lập đó. Muốn an trụ tâm là giữ tâm được an định như đã hàng phục nó được lâu dài, thì phải "vô sở trụ" tức là không bám vào sắc, thính.. mà phải xả bỏ sắc thính... khi mình biết là sắc thính..., vì nếu trụ vào sắc thính... một sát na thì sắc thính... ấy không còn thật nữa. "Sắc tức thị không' Sắc tức thị biến thành không... thời gian huyền hóa sự vật. Chân Trí (hay Chân Tâm) được hiển lộ ngay nơi đối tượng hiện quán. Bồ Đề Đạt Ma nói hiện tại là bồ đề, vì không có quá khứ đầy đau khổ, không có tương lai để gây thêm tội lỗi, thì ngay bây giờ (sát na hiện tiền) há không phải bồ đề sao! Trong khoảnh khắc hiện tại, chân lý xuất hiện tại đó (không gian) và lúc đó (thời gian) mà thôi. Thực tướng được hiện bày ở trạng thái vô thời không vì có thời gian chạy dài trong không gian thì mọi vật đều trở nên huyền hóa. Vậy muốn đạt được giác ngộ hay chân tâm thì phải theo cách dạy của Phật: Hàng Phục Tâm và An Trụ Tâm. Đó là để đạt được chân lý tối hậu, là tự tính tuyệt đối, là chân tâm, là tánh giác hay là thiết hư không..Nhân: Ứng vô sở trụ, Quả: Vô sở bất tại. (Không trụ vào các chỗ, thì chỗ nào cũng có thực tại.)

* Kinh Lăng Nghiêm.

Rõ ràng hơn hết khi đọc kinh Thủ Lăng Nghiêm được Phật dạy chi tiết về các liên hệ của lục căn lục trần và lục thức, những thực tại tương đối biến đổi không thật, cũng như thực tại tuyệt đối thường hằng và bất biến. Cốt tủy của kinh Lăng Nghiêm được Phật giải rõ thế nào là vọng tâm và chân tâm, cũng như môn tu chứng Lăng Nghiêm Đại Định.

Tóm lại, lời nói của Phật chẳng có hư vọng. Phật dạy rõ ràng và quá chi tiết về Tâm. Nên phân biệt kỹ lưỡng thế nào là vọng tâm, và chơn tâm, động và tịnh. Bản chất lục căn, lục trần, tướng không của chúng thật sự có sẵn, và hiện hữu đồng thời với nhau trong hư không và chẳng có nhân duyên nào là chủ yếu, cũng chẳng phải tự nhiên chúng được thu nhận bởi lục thức hay tâm thức; do khi lục căn và lục trần hòa hợp với nhau mà thành lập, cũng như chẳng phải tự nhiên chúng ta nắm bắt được bản giác mà phải tri nhận tâm thức

vừa hòa hợp bởi căn trần. Trong kinh Lăng Nghiêm chủ đích của Phật muốn chỉ cho hội chúng biết mọi người đều có tánh giác trong sáng, gọi là Tánh Giác Diệu Minh (Diệu Tánh Chơn Như) hay Như Lai Tạng hay Chơn Tâm... Sáu căn là gốc luân hồi, sáu căn cũng là gốc giải thoát. Trong cái thấy biết của sáu căn, chạy theo phân biệt là gốc vô minh, trong cái thấy vô phân biệt là Niết Bàn. Đó là con đường trở về Tánh Giác.

* Kinh Pháp Hoa.

Phản Thị Ngô Tri Kiến Phật

Từ phẩm Tri tới phẩm Chúc Lụy, Phật dạy: nam nữ bình đẳng có Thật Tánh như nhau. Muốn được an an lạc hạnh, thì an trụ nơi bốn pháp: 1) "Hành xứ". Nếu vị đại Bồ Tát an trụ nơi nhẫn nhục hòa dịu, khéo thuận mà không vụt chạc, lòng cũng chẳng kính sợ, lại ở nơi pháp không phân biệt mà quán tưởng như thật của các pháp cũng chẳng vin theo, chẳng phân biệt, đó gọi là chỗ "Hành xứ" của Bồ Tát. 2) Trụ "Thân cận xứ" là chẳng gần gũi kẻ chơi việc hung hiểm hại người tăng thượng mạn v.v...phải thấu suốt nhân quả, giới luật phải nghiêm minh. Vị đại Bồ Tát quán sát "Nhứt thiết pháp không như thiết tướng" chẳng điên đảo, chẳng động, chẳng thối, chẳng chuyển, như hư không. 3) Lại chẳng nên hí luận các pháp có chỗ tranh cãi. Phải ở nơi tất cả chúng sanh, khởi tướng đ đại bi.. Với tất cả chúng sanh đều bình đẳng nói pháp. Vì thuận thuận theo pháp nên chẳng nói nhiều, chẳng nói ít, nhẫn đến người rất ưa pháp cũng chẳng vì nói nhiều. 4). Hành giả trì kinh Pháp Hoa tại gia hay xuất gia sanh lòng tứ lớn, còn hàng Bồ tát sanh lòng bi lớn. Kinh pháp Hoa này là tạng bí mật, của các đức Phật Như Lai vì kinh Pháp hoa là chỉ Tri Kiến Phật nên chỉ cho người rất khó, vì nó không có tướng mạo, vượt ngoài ngôn ngữ. Song nó hằng hiện hữu nơi mỗi người, là tạng Như Lai. Khi căn lành tròn đủ, sạch hết các ma chướng lúc đó mới thấy được tạng bí mật này. Vì (Tùng địa dũng xuất) cái thấy biết của chính mình (Trí Vô Sư), chứ không phải Trí Hữu Sư, là Trí do mình học hỏi, tức là cái mình Biết tự nhiên của mỗi người. Đó là Như Lai Thọ Lượng, cái không sanh không diệt, có sẵn nơi mọi người, thường hằng, nên công đức không thể nghĩ bàn, tùy theo công đức trì kinh và truyền bá kinh Pháp Hoa mà được sáu căn thanh tịnh do trở về sống với Tri Kiến Phật, thanh tịnh trong sáng, mới được công đức như vậy. Không thể Phân Biệt Công Đức, vì người trì kinh Pháp Hoa là trở về sống với Pháp thân không hình tướng không sanh không diệt, nên công đức không thể nghĩ bàn. Bồ Tát đều có tâm bình đẳng giáo hóa, không chối bỏ người nào kẻ chống đối cũng như người mến thương. Như vậy, Bồ Tát Thường Bất khinh trì kinh và truyền bá kinh Pháp Hoa rất đơn giản nhưng hợp với lý kinh, nên lợi ích không thể lường. Như Lai Thần Lực, có đủ thần thông vượt hẳn sức người, là Tri Kiến Phật có sẵn nơi mỗi người chúng sanh. Nếu ai biết quay lại sống với Tri Kiến Phật nơi mình thì sẽ được diệu dụng không thể nghĩ bàn. Tới đây Phật dặn dò (chúc lụy) đệ tử theo lời dạy của Phật, khi được chỉ cho

biết thị ngộ Tri Kiến Phật rồi thì phải thực hành.

*** Kinh Viên Giác.**

Giáo nghĩa cốt tủy của kinh Viên Giác là lời Phật chỉ bày "Tánh Viên Giác" đều có sẵn nơi mỗi chúng sanh. "Viên Giác" là kết quả tu tập hay là Viên Giác là sự sáng suốt, tánh tròn đầy, là Phật quả. Muốn đạt đến Viên Giác phải dùng "bản nhân địa" để thấu suốt vô minh vì vô minh và bản giác cùng chung trong tâm, nên tánh giác không thể không có vô minh. Có vô minh hay không có vô minh đều bỏ là tùy thuận tánh tịnh Viên Giác. Muốn lìa huyền (tánh vô minh: vọng) phải dùng các pháp huyền để trừ huyền, như khi đập gai, phải lấy gai lể gai; hết bệnh thì các gai đều bỏ. Giác tướng (Giác thức hay tâm thức) là pháp huyền dùng để trừ huyền. Khi huyền trừ xong, giác tướng trở thành Giác Tánh hay Viên Giác. nói rõ hơn là huyền diệt tức là Thức chuyển thành Trí.

Phật dạy gốc rễ của sanh tử luân hồi là ái dục, nếu còn tâm tham dục, thì phải đọa lạc nơi sanh tử luân hồi. Có hai chướng ngại trong việc tu hành Viên Giác là: 1) Lý chướng hay sở tri chướng do tư tưởng chấp pháp, và 2) Sự chướng hay phiền não chướng do chấp ngã.

*** Kinh Hoa Nghiêm.**

Nội dung kinh này đứng trên cảnh giới bất tư nghì giải thoát, chư pháp thân Đại Sĩ thừa oai thân của đức Phật tuyên dương công đức cùng cảnh giới của chư Phật và xương minh như hạnh xứng tánh bất tư nghì của chư đại Bồ Tát.

"Tư tưởng Hoa Nghiêm trình bày vạn pháp do tâm sanh. Tâm là thực thể của vạn pháp. Tâm vọng thì vạn pháp hoạt hiện sai biệt hình hình sắc sắc, trùng trùng duyên khởi, cái này có cái kia có và ngược lại, như lưới đế châu. Tâm chơn thì pháp giới tánh với Tâm là một, vạn pháp đồng nhất thể. Tâm thanh tịnh thì thấu đạt chơn lý Phật tánh, suốt thông pháp giới vô ngại, thể nhập bất tư nghì giải thoát hạnh môn. Kinh Hoa Nghiêm, đức Phật chỉ cho chúng-sanh thấu rõ cội nguồn của xum la vạn tượng do mê thức vọng tưởng nghiệp duyên hình thành, các pháp hiện hành trong vũ trụ là huyền hóa, như hoa trong gương, như trăng trong nước. Tất cả vạn pháp trong pháp giới đều từ tâm sanh. Tâm trùm khắp cả pháp giới. Tất cả vạn hữu vũ trụ có thể nằm gọn trong hạt cải. Hạt cải có thể thấu nhiếp tất cả vũ trụ vạn pháp. Thể tánh của Tâm nhiếp thấu tất cả. Tất cả là một, một là tất cả. Đó là bản tánh vô ngại của Tâm. Bản tánh chơn tâm suốt thấu vạn pháp hữu tình và vô tình; lấy toàn thể pháp giới tánh làm lượng; lấy xứng tánh bất tư nghì vô ngại giải thoát làm thể. Đó là ý nghĩa căn cốt của Kinh Hoa Nghiêm" (Thay Lời Tựa Kinh Hoa Nghiêm, HT. Thích Đức Niệm).

Bốn Pháp Giới.

Kinh này gọi đủ là "Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm", ta quen gọi là Kinh Hoa Nghiêm. Muốn hiểu thấu phân nào cảnh giới trên đây, người học đạo cần phải biết rõ bốn pháp giới, bốn cấp bậc mà chư đại thừa Bồ Tát tu tu chứng.

1. Lý vô ngại pháp giới

2. Sự vô ngại pháp giới
3. Lý sự vô ngại pháp giới
4. Sự sự vô ngại pháp giới

1. Thể Tánh Hư Không (Căn Bản Trí hay Chơn Tâm). Lý vô ngại pháp giới, tức là trong vũ trụ tất cả pháp của mọi vật đều có thể tánh hư không, tất nhiên chúng dung thông lẫn nhau trong hư không. Thí dụ, nhãn căn, mắt thấy con bò là thấy hình ảnh (thể hư không hay thể không) ở võng mạc mắt mà thôi. Lục căn tiếp xúc với lục trần sanh ra lục thức; lục thức hay tâm thức là thể không. Tất cả vạn pháp (tánh không của vạn vật) đều là thể tánh hư không nên chúng đương nhiên là phải dung thông vô ngại.

2. Tướng Hư Không (Sai Biệt Trí hay thể không của hiện tượng). Sự vô ngại pháp giới, tức mỗi một vật (hiện tượng) đều chiếm trong hư không một dung tích, ta gọi dung thể không hay tướng hư không của vật đó, ngay cả những sự chuyển động, hơi, không khí của mùi vị, ý thức (trong tâm trí, tâm khảm) cũng có phần chiếm hữu không gian. Nên mọi sự (lục trần) đều có thể tướng hư không, tất chúng cũng dung thông vô ngại.

3. Căn Bản Trí và Sai Biệt Trí dung thông vô ngại. Vì căn bản trí hay lý tánh là "thể hư không," còn thủy giác là "tướng hư không" của hiện tượng. Cho nên tướng hư không của hiện tượng dễ dàng hòa nhập thể tánh hư không. Vậy, lý sự dung thông vô ngại.

4. Các Tướng Hư Không đều dung thông vô ngại. sự sự vô ngại pháp giới là các tướng hư không của các hiện tượng đều dung thông với nhau. Do đó có thể nói một sự vật nào (tướng hư không) đều dung nhiếp hay hòa nhập vào tất cả sự vật, và tất cả sự vật cùng dung nhiếp vào một sự vật, vì là các tướng hư không nên không ngại hòa nhập vào thể hư không dễ dàng.

Tất cả sự đã toàn đồng một thể tánh mà thể tánh thời dung thông không phân chia riêng khác, nên bất luận là một sự nào cũng đều dung nhiếp tất cả sự, và cũng đều tức là tất cả sự, một sự nhiếp và tức tất cả sự, tất cả sự nhiếp và tức một sự. Thế là sự sự vô ngại tự tại, nên gọi là "Sự sự vô ngại pháp giới".

Người chứng được Sự sự pháp giới này là bực pháp thân Bồ Tát thành tựu nhưt thiết chủng trí. Viên mãn trí này chính là Đẳng Vô Thượng Giác (Phật Thế Tôn).

* Kinh Lăng Già.

Đại yếu kinh Lăng Già là trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật. Khác với kinh Kim Cang, Lăng Nghiêm, Hay Viên Giác về sự diễn tả cái vọng tâm hay tâm thức, và cái chân tâm như giác tánh, hay tri kiến phật, v.v..., phương pháp của Lăng Già là trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật : đi thẳng vào vùng chân như bản giác mà nắm lấy trí tuệ tánh giác mà thành Phật đạo; đó là một pháp môn đốn ngộ. Theo Cụ Trần Trọng Kim, "Kinh Lăng Già - trước trực chỉ nhất tâm chân như để làm cho rõ cái nghĩa tam giới duy tâm, - sau chỉ thị nhất tâm sinh diệt để làm cho rõ cái nghĩa vạn pháp duy thức."

Kinh Lăng Già này đã hoàn toàn ở trong lãnh vực xứng tánh bất khả tư nghi giải thoát mà xương minh, nên mỗi lời mỗi câu trong kinh lấy toàn thể pháp giới tánh làm lượng. Đã là toàn thể pháp giới tánh nên tất cả Giáo, Lý, Hạnh, Quả nơi đây đều dung thông vô ngại, nên cũng gọi là vô ngại pháp giới. Từng bậc cứu cánh của vô ngại pháp giới là sự sự vô ngại chỗ chứng nhập hoàn toàn của chư Phật mà chư pháp thân Bồ Tát thời được từng phần. Tất cả cảnh giới đều phát xuất từ Chơn Tâm hay Căn Bản Trí. "Chơn Tâm vốn thanh tịnh, đầy đủ và trọn sáng, nhưng cũng có nhiều diệu dụng, trong số đó có hai diệu dụng dưới đây là quan trọng nhưt:

a) Diệu dụng năng sanh tạo ra thế giới, sum la vạn tượng.

b) Diệu dụng cứu độ, hướng về việc thực hành các đại nguyện của Bồ Tát Phổ Hiền nhằm cứu vớt chúng sanh.

Cái nhìn viên dung bắt nguồn từ Chơn Như trong sáng, dung nhiếp tất cả vật trong vũ trụ, thu nạp hình ảnh của vạn vật trong cái gương như thể tánh của nó, và chính nhờ cái nhìn viên dung ấy mà chúng ta mới thấy rằng vạn pháp sai biệt cùng phát xuất từ Chơn Như" (L.H. Tịnh Huệ). Kinh Hoa Nghiêm nhằm xiển dương cái lý viên thông vô ngại của Phật Pháp, suốt quá trình tu tập gồm 4 giai đoạn Giáo, Lý, Hạnh, Quả. Pháp học đầy đủ, thông suốt bốn pháp giới như trên, giữ giới hạnh nghiêm minh, thể nhập căn bản trí là Pháp thành của các Bồ Tát vậy.

v.v...

III. Pháp Luận. (xem Thực Tại & Chí Đạo, Phổ Nguyệt, 2002)

Từ những kinh điển của Phật, luận giải thêm cho rõ đệ nhất nghĩa mà hành trì cho đúng hơn.

* Nhận Thức Về Không Tánh.

Khi con người có chánh kiến và chánh tư duy là thấy rõ sự vật, suy nghĩ chính chắn sự vật là vô thường, biến đổi và không có tự tính, từ đó mới có thể thấy và biết sự vật như chơn như thật được. Phân tách được tánh không của thực tại giả lập, thực tại tùy thuộc, giả danh hay duyên khởi, từ đó mới có thể mở ra tư duy được đặc tính sự vật mà để bề chánh kiến chánh tư duy và thực hiện hoàn hảo bát chánh đạo tạo phước đức cho bản thân và xã hội.

-Tánh Không của Thực Tại Giả Lập, Thực Tại Tùy Thuộc và Thực Tại Tuyệt Đối. Maitreyanatha phát biểu trong Đại Thừa Trang Nghiêm Kinh Luận:

[VI.7] Sau khi thể nhận được rằng các đối tượng chỉ là giả danh [kiến lập bởi ngôn ngữ], [bậc trí giả] trụ trong duy tâm [cittamatra] xuất hiện như là những đối tượng. Rồi người ấy trực tiếp thể nhận được rằng Pháp giới (dharmadhatu)(chân lý) vốn vượt ngoài nhị nguyên tính [sự kiến lập giả tưởng rằng thế giới này được cấu tạo bởi hai thực thể chủ thể và đối tượng với tự

tính].

[VI.8] Thế nhận trên bình diện trí thức rằng không có gì bên ngoài tâm (citta), bậc trí giả từ đó nhận thức được rằng tâm [trên bình diện hiện tượng] không hiện hữu [một cách tuyệt đối]. Nhận thức được rằng nhị nguyên tính không hiện hữu, bậc trí giả trụ trong pháp giới vượt trên nhị nguyên tính. Theo Maitreyanatha cái thực tại được kiến lập theo nhị nguyên tính này bị xem là các phiền não hay tạp nhiễm ngoại lai (agantukalesa) đến che mờ cái tâm vốn thanh tịnh tự bản tính. Cái thực tại được kiến lập này không thật từ quan điểm cứu cánh và có thể bị tiêu trừ bằng tu luyện tâm một cách thích đáng. Sau khi những tạp nhiễm ngoại lai này được tẩy sạch, bản tánh thanh tịnh trong sáng của tâm được phục hồi.

[I.5] [Các tự tính] giả lập, tùy thuộc và tuyệt đối được phát biểu từ những viễn cảnh của các đối tượng [giả lập], sự kiến lập không thật [một cách cứu cánh] và sự phi hữu của nhị nguyên tính [của chủ thể và đối tượng giả lập]. Trong chương ba của bộ luận này, Maitreyanatha đưa ra một giải thích về ba tự tính giản lược như sau: (thực tạo của) thái độ duy thực phác tổ là một sản phẩm của tự tính giả lập, do đó nó không hiện hữu trong ý nghĩa cứu cánh. Thực tại tùy thuộc (vào nhân duyên) hiện hữu, mặc dầu không một cứu cánh, bởi vì nó là tiến trình kiến lập một thực tại thuần túy mà trong ý nghĩa cứu cánh, bởi vì nó hiện hữu như chân tính của tự tính tùy thuộc, tự tính chân thật vượt ngoài cái nhị nguyên tính áp đặt lên nó bởi tự tính giả lập. Tự tính tuyệt đối hiện hữu trong ý nghĩa cứu cánh., bởi vì nó hiện hữu như là chân tính của tự tính tùy thuộc, tự tính chân thực vượt ngoài nhị nguyên. Trong một trước tác khác của Maitreyanatha đưa ra một phương thức thực tiễn để nhận thức ba tự tính. Theo đó thì tự tính giả lập là đối tượng để tiêu trừ; tự tính tùy thuộc là đối tượng để tri nhận, và tự tính tuyệt đối là để thực hiện. Asanga dường như chấp nhận về ba tự tính này của Maitreyanatha. Tuy nhiên đối với ông ba tự tính để chỉ ra một khái niệm xuyên thích để tiếp cận tất cả các phương diện khả tri của thực tại. Như thế có nghĩa là chúng ta vẫn cần một nền tảng hiện thực /hiện sinh hay nhân quả để hiểu thích thực tại. Trong một trước tác chính yếu của Asanga định nghĩa ba tự tính như là jñeyalaksana hay những đặc tính của thực tại khả tri (nghĩa là đây là ba phương diện căn bản của thực tại, tri thức về chúng đưa dẫn chúng ta từ vô minh đến giác ngộ), và tàng thức như là jñeyasraya hay là nền tảng của thực tại khả tri. Điều này chứng tỏ rằng Asanga cảm thấy cần yếu phải thiết lập một nền tảng cho sự kiến lập các thể giới duy thực phác tổ của chúng ta. Do đó, trong hệ thống của Asanga thì tàng thức là nền tảng cho cả tạp nhiễm và thanh tịnh.

1. 3. 3: Trisvabhava (Ba tự tính của sự vật) và Alayavijnana (Tàng Thức) theo Asanga: Một chiều kích khác của Tàng Thức trong hệ thống Duy Thức của Asanga có tính chất then chốt cho sự hiểu biết của chúng ta về khái niệm này chính là sự liên hệ tàng thức và ba tự tính theo quan điểm của Asanga. Như chúng ta đã thấy, từ quan điểm duy thực phác tổ (tức là không giác ngộ), chúng ta áp đặt tự tính (tức là sự hiện hữu độc lập với tính cách riêng biệt) lên

các sự vật. Theo Duy Thức thì tự tính ấy chỉ là một sản phẩm của ngôn ngữ và các phạm trù công ước, cho nên hoàn toàn không hiện hữu. Đặc tính này được gọi là tự tính giả lập (parikalpita- svabhava, lối dịch truyền thông gọi là biến kế sở chấp tự tính). Tự tính này của sự vật thật ra (nếu không bị nhìn một cách sai lầm) được kiến lập bởi nhân (các nguyên nhân) và duyên (các điều kiện phụ thuộc đóng góp cho nhân), cho nên tuy có hiện hữu (một cách tùy thuộc vào nhân duyên), song không hiện hữu theo thể cách (thực hữu với thực tính) mà tự tính áp đặt lên nó. Bởi vì nó hiện hữu tùy thuộc nhân duyên nên tự tính này được gọi là tự tính tùy thuộc (paratantra - svabhava, lối dịch truyền thông gọi là ỏ y tha khởi tự tính). Sau cùng, một khi chúng ta đã nhận thức được thể cách hiện hữu thuần túy của tự tánh hệ thuộc (thoát khỏi các tự tính áp đặt lên nó bởi tự tính giả lập), chúng ta tri nhận được thể cách hiện hữu thực sự của sự vật, được gọi là tự tính tuyệt đối (parinispanna- svabhava, lối dịch truyền thông gọi là viên thành thực tự tính). Nói tóm, đây chính là thể cách thể hiện tính không của Duy Thức.

Trong Thực Tại Luận của Asanga, thực tại giả lập chỉ là thực tại chân thực bị tri nhận một cách sai lầm. Nói cách khác, thực tại thuần túy (bhavamatra) chính là tiến trình kiến lập mà chúng ta không thể xem là thật theo cái nhìn của duy thực phác tổ chính là thể cách tri nhận thực tại thông thường của chúng ta. Thực tại thuần túy này chính là cái được gọi là abhutaparikalpa (hay tiến trình kiến lập không thể được xem là thực một cách cứu cánh) trong thuật ngữ của Maitreyanatha. Maitreyanatha phát biểu trong câu kệ đầu tiên của bộ Madhyantavibhaga (Biện Trung Biên Luận):

[I. 1 Có sự kiến lập không thật [một cách cứu cánh]. Song trong đó không có nhị nguyên tính [chủ thể và đối tượng được giả lập là thật]. Trong [sự kiến lập không thật] đó tính không hiện hữu [như là thực tính của nó], và nó (tức là sự kiến lập không thật) cũng hiện hữu trong tính không (nghĩa là có tính cách không như là nền tảng thực tính của nó).

Cũng trong Madhyantavibhaga, Maitreyanatha lại đề ra cái gọi là ba thực tại (tattava) căn bản hay ba khái niệm thuyết thích để giải thích tất cả các phạm trù của sự vật:

[I. 5] [Các Tự Tính] giả lập, tùy thuộc và tuyệt đối được phát biểu từ những viễn cảnh của các đối tượng [giả lập], sự kiến lập không thật [một cách cứu cánh] và sự phi hữu của nhị nguyên tính [của chủ thể và đối tượng giả lập].

Trong chương ba của bộ luận này, Maitreyanatha đưa ra một giải thích về ba tự tính giản lược như sau: (thực tại của) thái độ duy thực phác tổ là một sản phẩm của tự tính giả lập, do đó, nó không hiện hữu trong ý nghĩa cứu cánh. Thực tại tùy thuộc (vào nhân duyên) hiện hữu, mặc dù không một cứu cánh, bởi vì nó là tiến trình kiến lập một thực tại thuần túy mà trong ý nghĩa cứu cánh vượt ngoài cái nhị nguyên tính áp đặt lên nó bởi tự tính giả lập. Tự tính tuyệt đối hiện hữu trong ý nghĩa cứu cánh, bởi vì nó hiện hữu như là chân tính

của tự tính tùy thuộc, tự tính chân thực vượt ngoài nhị nguyên. Trong một trước tác khác của Maitreyanatha đưa ra một phương thức thực tiễn để nhận thức ba tự tính. Theo đó thì tự tính giả lập là đối tượng để tiêu trừ, tự tính tùy thuộc là đối tượng để tri nhận, và tự tính tuyệt đối là đối tượng để thể hiện. Asanga dường như chấp thuận phương thức về ba tự tính này của Maitreyanatha. Tuy nhiên, đối với ông ba tự tính chỉ đề ra một khái niệm thuyên thích để tiếp cận tất cả các phương diện khả tri của thực tại. Như thế có nghĩa là chúng ta vẫn cần một nền tảng hiện thực/hiện sinh hay nhân quả để giải thích thực tại. Trong một trước tác chính yếu của Asanga định nghĩa ba tự tính như là jneyalaksana hay những đặc tính của thực tại khả tri (nghĩa là đây là ba phương diện căn bản của thực tại, tri thức về chúng đưa dẫn chúng ta từ vô minh đến giác ngộ), và tàng thức như là jneyasraya hay nền tảng của thực tại khả tri. Điều này chứng tỏ rằng Asanga cảm thấy cần yếu phải thiết lập một nền tảng cho sự kiến lập các thế giới duy thực phác tổ của chúng ta. Do đó, trong hệ thống của Asanga thì tàng thức là nền tảng cho cả tạp nhiễm và thanh tịnh.

Nói tóm, đối với Maitreyanatha thì tâm vốn trong sáng tự bản tính và luôn luôn hiện hữu như thế, mặc dầu tạm thời bị che phủ bởi những tạp nhiễm tạo ra bởi tâm mê mờ, bởi vì đó là thực tại chân thực duy nhất. Như thế có nghĩa là cái tâm huyền tường áp đặt tự tính lên pudgala (chủ thể nhận thức) và dharma (các đối tượng của nhận thức) nơi thực tại tính của nó, chính là tâm thanh tịnh này. Như thế, hiển nhiên rằng Maitreyanatha đặt nền tảng của thực tại luận của ông trên thực tại cứu cánh. Theo quan điểm này, chỉ có thực tại chân thực hiện hữu một cách tuyệt đối (nghĩa là trên phương diện cứu cánh).

[XIII. 19] Sự thật là tâm vốn luôn luôn thanh tịnh tự bản tính kia nhuốm bởi những tạp nhiễm ngoại lai. Sự thật là không có tâm nào khác ngoài tâm [tri nhận] thực tại chân thực (dharmatacitta) luôn luôn trong sáng tự bản tính. (Như Hạnh)

-Tánh Không của Duyên khởi, giả danh và trung đạo. Long Thọ vận dụng thuyết duyên khởi của Phật Giáo thời sơ khai để cho thấy sự tương đối (nghĩa là sự tương lập lẫn nhau) của tất cả mọi quan niệm, và do đó, Ngài nói rằng chúng không thể được coi là thực tại khi nhìn từ quan điểm tuyệt đối. Ở đây rõ ràng là Ngài muốn nói rằng thực tại phải được tự hỗ trợ, độc lập và tuyệt đối. Trong bộ trung quán luận, Long Thọ khảo sát một số quan niệm siêu hình học và phổ biến như thời gian, không gian, sự chuyển động, nhân duyên và sanh và cho thấy rằng mỗi khái niệm đó sẽ dẫn tới những mâu thuẫn và phi lý, nếu chúng ta coi chúng là thực tại một cách tuyệt đối. Mô thức tổng quát của lối biện luận này có thể được tóm tắt như sau: Nếu chúng ta giả thử một vật x nào đó là hiện hữu một cách độc lập, thì hoặc là chúng ta không thể thuyết minh một cách nhất trí (và hợp lý) về vật đó --- để tránh sự mâu thuẫn về luận lý --- hoặc giả thiết của chúng ta về sự hiện hữu độc lập của nó sẽ dẫn tới một hậu quả phi lý nào đó, trái với kinh nghiệm chúng ta. Trong câu kệ 18, phẩm

thứ 24 của Trung Luận, B.T. Long Thọ thiết lập một liên hệ đồng nhất giữa những từ ngữ không tánh, duyên khởi và trung đạo:

Nhân duyên sở sanh pháp ngã thuyết tức thị không.,

Diệc vi thị giả danh

Diệc thị trung đạo nghĩa

Bất cứ cái gì do nhân duyên sanh ra ta đều gọi là không.

Cái đó cũng gọi là giả danh

Cái đó cũng gọi là trung đạo.

Theo giải thích của Nguyệt Xứng (Candrakirti) về câu kệ này có thể thiết lập như sau:

Duyên Khởi = Không Tánh = Giả Danh = Trung Đạo

Trung Đạo mà Long Thọ nói đó là đã tránh hai cực đoan của chủ nghĩa hư vô và chủ nghĩa thường hằng. Thật ra có thể truy nguyên tư tưởng này từ bài thuyết pháp của đức Phật với Kàtyayana. Long Thọ viện dẫn bài thuyết pháp và Nguyệt Xứng ghi chú rằng nó xuất hiện trong những bộ kinh A Hàm.

Nguyệt Xứng cho rằng Không Tánh --- là cái không có nguyên thủy tự nhiên của nó --- được coi là Trung Đạo vì nó dẫn đến xa lìa hai cực đoan là hiện hữu hoặc sanh khởi và vô hiện hữu hoặc hủy diệt. Cái gì không có nguyên thủy của-chính-nó là thì không có sự hiện hữu hoặc sanh khởi hoặc hiển hiện, và khi nó không có sự hiện ra thì nó cũng không có sự biến mất, hoặc hủy diệt, hoặc vô hữu. Vì vậy Không Tánh có nghĩa là Trung Đạo.

Chúng ta cần bàn thêm về sự đồng nhất giữa duyên khởi và giả danh (hoặc quan niệm). Tác giả A. Wayman giải nghĩa là Định danh khi có sự lệ thuộc. Ông cũng lập một danh sách gồm những thí dụ để dẫn chứng những định danh lệ thuộc từ những lời chú giải của Tson- kla- pa về phẩm thứ 6 trong sách nhập môn Trung quán luận của Nguyệt Xứng.

Lệ thuộc vào duyên

- 1) ngũ uẩn - Ngã
- 2) Bộ bánh xe, trục xe, v, v -- - Xe
- 3) Hạt giống, v. v -- -- Mầm
- 4) Đất, nước, gió, lửa, không khí, không gian và ý thức- Người
- 5) Khúc dây thừng -- - Con rắn
- 6) Nhân và duyên -- - Không Tánh

Những thí dụ trên đây cho thấy ý niệm về giả danh (cái danh giả huyễn vì lệ thuộc vào những duyên). Có thể nói duyên khởi và giả danh chỉ là hai cách khác nhau để nói về cùng một ý niệm : Không- Tánh. Như sao hôm và sao mai đều là tên của một thiên thể duy nhất nhưng có hai ý nghĩa khác nhau, cho nên duyên khởi và giả danh đều chỉ là một cái tên giống nhau tuy rằng chúng có thể có những ý nghĩa khác nhau.

Nguyệt Xứng giải thích duyên khởi là sự xuất hiện hoặc nổi lên của sự vật

nào đó (như cái mầm, nhận thức, v. v -- tùy thuộc vào nhân và duyên. Sự định danh tùy thuộc (tức là giả danh) là hành động định danh (chỉ định một cái tên) cho sự vật nào đó -- thí dụ như cái xe -- tùy thuộc vào các sự vật khác, như bộ bánh xe, v. v. cả hai chữ duyên khởi và giả danh đều mô tả cùng một thực thể: cái Tuyệt Đối của không tánh. Chữ duyên khởi (do nhân duyên mà sanh ra) là đứng trên lập trường siêu hình học để hình dung sự tuyệt đối của Không; còn chữ giả danh là đứng trên lập trường nhận thức luận để hình dung cái đồng nhất bất nhị của Không. Nói khác, Duyên Khởi gạt bỏ siêu hình học của nhân quả để thay vào đó bằng thuyết nhân duyên tương tác. Còn Giả danh thì vạch trần tính cách vô hiệu quả của sự định danh bằng ngôn ngữ, và do đó phủ định khả thể của bất cứ khái niệm tri thức nào về thực tại, và thay vào đó bằng khái niệm về sự định danh tùy thuộc. Tất cả sự định danh của chúng ta đều là tổng hợp, khi chúng ta Tổng Hợp những yếu tố khác nhau thành một sự vật nào đó để định danh (đặt tên) cho nó. Tóm lại, duyên khởi là một nguyên tắc thành lập giữa các đối tượng, còn giả danh thì thành lập giữa các đối tượng và nhận thức/ý thức của chúng ta về chúng. Nhưng, trong cả hai trường hợp, chúng ta đều đi đến không- tánh, vì chúng ta buộc lòng phải nhận thấy sự thiếu vắng của sanh khởi độc lập hay sanh khởi do chính bản chất của nó. Thứ nhất, sự thiếu vắng sanh khởi độc lập dẫn tới không tánh; thứ nhì, vô sanh và sự thiếu vắng định danh tuyệt đối cũng dẫn tới không tánh.

Long Thọ giải thích thuyết; Không Tánh của Ngài như là bao hàm hai giai tầng của chân lý, đó là: tục đế (chân lý thế tục) và chân đế (chân lý tối hậu, đệ nhất nghĩa đế, hay thắng nghĩa đế...). Tục đế kiến lập trên những giả thiết và tiền đề chưa được khảo nghiệm. Nếu khảo sát những tiền đề này qua những phạm trù luận lý được chấp nhận ở giai tầng thế tục thì sẽ thấy rằng chúng có những mâu thuẫn nội tại. Chúng ta không thể lãnh hội chân đế bằng ngôn ngữ. (Điều này chính là một giáo điều căn bản của Phật giáo mà Long Thọ từng đề cập). Nhưng đồng thời, nếu không dùng ngôn ngữ thì chúng ta không có cách nào khác để thuyết giảng về chân đế. Vì vậy, ngôn ngữ thế gian được sử dụng để vạch ra sự thiếu khả năng của ngôn ngữ trong việc bày tỏ chân đế. Và Long Thọ trông mong rằng phương cách này sẽ dẫn chúng ta, một cách gián tiếp, tới một điểm mà chúng ta có thể lãnh hội được chân đế (là cái không thể diễn tả). Long Thọ cũng cảnh giác người ta đừng vội vàng cho rằng mình đã hiểu được thuyết không tánh của ông: giống như nắm bắt con rắn ở phía đuôi hoặc áp dụng khoa học sai lầm; sự hiểu lầm không tánh có thể gây nguy hại cho người kém thông minh. Hơn nữa, ông còn nói: Khi hiểu được không tánh thì có thể hiểu tất cả chư pháp; nếu không hiểu được không tánh thì không thể hiểu được chư pháp. (B.K Martial)

* Chơn Không Diệt Hữu.

Chơn lý tuyệt đối. Một thực thể không lệ thuộc Nhơn quả, duyên sanh, thoát ngoài đối đãi là chơn lý tuyệt đối. Không thuộc Nhơn quả nên không sanh diệt vô thường. Không thuộc duyên sanh nên không hợp tướng giả dối. Thoát

ngoài vòng đối đãi nên không trị liệu so sánh, không bàn luận, không suy nghĩ đến được. Thực tế này không lệ thuộc thời gian, không bị chi phối của không gian, vượt ngoài mọi đối tượng của vũ trụ. Chính nó là sinh mạng là mạch sống của chúng sinh, mà chúng sinh không nhận ra nó. Nó hiển nhiên hằng có mặt nơi chúng ta, mà chúng ta lãng quên nó một cách đáng thương. Nó là thể chẳng sanh chẳng diệt, vĩnh cửu trường tồn của chúng ta, chúng ta không biết đến nó, đi nhận cái sanh diệt tạm bợ làm mình. Bỏ quên thực tế này là vô minh, là si mê, nhận được nó là giác ngộ, là trí tuệ. Bỏ quên nó, đi theo sanh diệt là luân hồi, nhận sống với nó là vô sinh giải thoát. Bởi thực tế này hệ trọng dường ấy, nên chúng ta phải biết : nó tên gì? Làm sao nhận ra nó? Nhận được nó có ích gì? Chúng tôi sẽ theo thứ tự giải quyết những thắc mắc này.

Thực thể này nguyên không có tên, trong Phật Pháp tùy công dụng gắng gượng đặt rất nhiều tên. Kinh Kim Cang gọi là Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật, tức là trí tuệ cứu cánh như kim cương. Bởi vì trí tuệ này không có gì phá hoại được nó, mà nó hay phá hoại tất cả, như chất kim cương. Kinh Viên Giác gọi là Viên Giác Tánh, là tánh tròn đầy, vì đối với các chơn lý, chúng ta nhận được từng phần chơn lý nào thì giác ngộ phần chơn lý ấy, nên gọi là phần giác. Chỉ nhận được chơn lý tuyệt đối này mới gọi là giác ngộ viên mãn. Kinh Pháp Hoa gọi là Tri Kiến Phật hay Phật Thừa. Kinh Hoa Nghiêm gọi là Trí Huệ Phật. Kinh Lăng Nghiêm gọi là Chơn Tâm hay Như Lai Tàng. Nó là tâm thể chơn thật hay là kho tàng Như Lai của chúng sanh. Kinh Duy Ma Cật gọi là Pháp Môn Bất Nhị. Vì nó vượt ra vòng đối đãi hai bên. Thiền Tông gọi là Chơn Tánh. Nó là tánh chơn thật của tất cả chúng sanh. Lại còn có những tên thông dụng là: Chơn Như, Phật Tánh, Pháp Thân, Đạo, Bản Lai Diện Mục... , không thể kể xiết.

Tạm biết tên thể này là một cách khái quát rồi, chúng ta cần phải nhận ra mặt mày của nó mới là điều thiết yếu. Song phàm có nói năng trình bày đều thuộc tương đối, làm sao diễn đạt khiến người chưa hiểu nhận được. Đây quả là điều thiên nan vạn nan. Tuy nhiên, chúng tôi cũng gắng gượng trước tạm đặt những nguyên tắc kẻ dẫn lời Phật dạy trong kinh, sau cùng nhắc lại những phương tiện của thiền sư, họa chẳng quý độc giả có nhận được phần nào chăng. (Thích Thanh Từ)

* Trung Không Diệu Hữu

Về nguyên lý Không, kinh sách Phật giáo trình bày rất nhiều khía cạnh qua nhiều kinh nghiệm khác nhau. Mỗi khía cạnh có một kinh nghiệm độc đáo nhằm mục đích lột trần được chân giá trị của nguyên lý Không. Nhờ những kinh nghiệm độc đáo nói trên, Phật giáo trở nên phong phú về mặt tư tưởng. Tư tưởng về nguyên lý Không, tuy rằng được nhiều kinh sách trình bày tường tận, nhưng tóm lược không ngoài bốn lãnh vực sau đây: Hư Không, Huyền Không, Nhân Không và Chân Không.

1). Hư Không (Không Đại): Hư Không là không gian, khoảng cách, không khí

hay môi trường sống. Hư Không, theo Phật giáo có nghĩa là môi trường sống của vạn pháp. Nguyên vì Hư Không là một trong bảy yếu tố quan trọng (Thất Đại) để sanh khởi vạn pháp, nên gọi là Không Đại. Thất Đại gồm có: Địa Đại, Thủy Đại, Hỏa Đại, Phong Đại, Không Đại, Kiến Đại và Thức Đại (Kinh Lăng Nghiêm, quyển 3).

Vạn pháp sở dĩ được hiện hữu, được phát triển, được tồn tại trong vũ trụ đều nhờ Hư Không bao trùm, che chở, bảo vệ và nuôi dưỡng. Đặc biệt hơn nữa sự hiện hữu, sự phát triển và sự tồn tại của vạn pháp, tất cả đều thể hiện ở phía trong nội tâm của Hư Không. Giả sử Hư Không nếu không được thành lập thì vạn pháp nhất định không có mặt trong thế gian, cho nên Đức Phật ghép Hư Không vào một yếu tố quan trọng gọi là Không Đại, một trong Thất Đại. Theo Kinh Lăng Nghiêm, quyển 3 của dịch giả Thích Chơn Giác, Đức Phật giải thích Hư Không có hai loại : Tánh Hư Không và Tướng Hư Không.

a) Tánh Hư Không: Tánh Hư Không Đức Phật giải thích : A Nan! Người phải biết trong Tạng Như Lai, Tánh Giác tức là thiệt hư không, Hư Không tức là thiệt tánh giác thanh tịnh bản nhiên, đầy khắp pháp giới.. .

Theo Đại Thừa Khởi Tín, Ngài Mã Minh nói: Tâm chơn Như là cái tâm tánh bất sanh bất diệt. Thể và tướng nó to lớn bao trùm tất cả các pháp (Nhứt pháp giới đại tổng tướng pháp môn thể). Hai đoạn kinh trên cho thấy, Tánh Giác của Tạng Như Lai ở bên kinh Thủ Lăng Nghiêm giải thích chính là Tâm Chơn Như của Đại Thừa Khởi Tín trình bày, nguyên vì Tạng Như Lai theo Đại Thừa Khởi Tín là hình tướng của Tâm Chơn Như. Tánh Giác của Tạng Như Lai và Tâm Chơn Như, cả hai đều bao trùm cả pháp giới. Hơn nữa Tánh Giác tức là tánh Hư Không. Thế nên Tánh Hư Không không ngoài Tâm Chơn Như, đều thuộc môi trường sống của vạn pháp, có công năng bao trùm cả thế giới Chơn Như và cả thế giới mê vọng; bởi lý do đó muôn loài chúng sanh trong mười pháp giới. Bởi lý do trên, đức Phật mới gọi Tánh Hư Không là Không Đại.

b) Tướng Hư Không: Tướng Hư Không, cũng theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển 3, đức Phật giải thích: Chẳng qua theo nghiệp của chúng sanh, mà phát hiện ra đó thôi. Tướng Hư Không này như một giống hư không, ứng lượng của chúng sanh.. . đầy khắp mười phương. Chỗ nào có phương hướng xứ sở là chỗ đó có Tướng Hư Không.

Điều đáng chú ý, Tánh Hư Không của Tâm Chơn Như không phải là Tướng Hư Không của tất cả chúng sanh trong ba cõi. Tướng Hư Không của tất cả chúng sanh trong ba cõi sở dĩ khác nhau là do bởi nghiệp tướng của mỗi loại không giống nhau tạo nên. Nhưng đặc biệt nhất, Tướng Hư Không của tất cả chúng sanh trong ba cõi thấy đều thể hiện ở phía trong Tánh Hư Không của Tâm Chơn Như và được Tánh Hư Không của Tâm Chơn Như che chở với hình thức bao trùm. Giá trị trên đưa đến nhận thức, Tướng Hư Không của tất cả chúng sanh trong ba cõi không thể tìm thấy ngoài Tánh Hư Không của

Tâm Chơn Như. Ngược lại Tánh Hư Không của Tâm Chơn Như cũng không thể tìm thấy ngoài Tướng Hư Không của tất cả chúng sanh trong ba cõi.

Nguyên do trong vọng có chơn, và trong chơn có vọng, cũng như trong lý tánh có sự tướng và trong sự tướng có lý tánh tàng ẩn, tất cả đều không ngăn ngại với nhau.

Về Không Đại, đức Phật phân làm hai loại Hư Không: Tánh Hư Không và Tướng Hư Không. Theo đức Phật, Tánh Hư Không thuộc về Tâm Chơn Như sanh khởi và Tướng Hư Không thì thuộc về nghiệp chướng sanh khởi. Nhưng giá trị cả hai đều là môi trường sống của các bậc Thánh Đệ Giác Ngộ và cũng như của các hạng chúng sanh phàm phu trong ba cõi.

2) Huyền Không: Huyền là giả tạo, không thật thể. Huyền Không nghĩa là đứng về phương diện nguyên lý không, vạn pháp hoàn toàn không có thật thể. Huyền Không còn có tên khác nữa là Ngoang Không. Ngoang Không nghĩa là đứng về phương diện nguyên lý Không, vạn pháp hoàn toàn trống rỗng không lưu lại chút dấu vết nào cả. Huyền Không là danh từ dùng để chỉ cho những sự vật thuộc về đối tượng của huyền hữu.

a) Huyền Hữu: nghĩa là vạn pháp hiện có mặt (hiện hữu) trong thế gian đều là giả tạo, mang tánh chất nhân duyên sanh và không có thật thể. Vạn pháp sở dĩ được góp mặt trong thế gian là do Ngũ Uẩn tạo thành. Vạn pháp thật sự không có danh nghĩa. Danh của vạn pháp là do Ý Tướng tưởng tượng đặt tên cho để phân biệt. Nghĩa của vạn pháp là do Ngũ Uẩn kết hợp và xây dựng nên. Ý tưởng nếu như không tưởng tượng để đặt tên thì vạn pháp không có Danh để gọi. Ngũ Uẩn nếu như không kết hợp với nhau để xây dựng thì vạn pháp nhất định không bao giờ có mặt trong thế gian. Không có Ngũ Uẩn là không có con người, không có Ngũ Uẩn thì không có địa cầu, không có hành tinh. v... Chúng ta nếu như tách rời Ngũ Uẩn riêng rẽ từng loại một thì không thấy vạn pháp. Ngũ Uẩn là những yếu tố tạo nên vạn pháp. Cho nên vạn pháp được gọi là vạn hữu.

b) Huyền Không: Vạn pháp đã không thật thể về mặt Huyền Hữu và cũng không thật về mặt Huyền Không. Riêng về phương diện nguyên lý Không, vạn pháp chỉ có hình bóng với tánh cách Nghiệp Tướng được lưu lại trong Tâm Thức. Nghiệp Tướng gồm có Ngã Tướng và Pháp Tướng, gọi tắt là Ngã Pháp. Nghiệp Tướng một khi bị xóa đi thì vạn pháp không còn dấu vết nào cả. Cho nên về mặt nguyên lý Không, vạn pháp cũng hoàn toàn không có thật thể nên gọi là Huyền Không.

3). Nhân Không. Nhân là nguyên nhân, tức là chỉ cho hạt giống của các yếu tố và cũng được gọi là nhân tố. Không là ở trạng thái không, nghĩa là các nhân tố sanh ra vạn pháp đều nằm ở trong trạng thái Không. Các nhân tố gồm có Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, và Thức. Các nhân tố ở trạng thái Không được thấy trong nội dung của quyển Bát Nhã Tâm Kinh.

4). Chân Không. Trong kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa có câu; Thị chư pháp

không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm cho đến câu: Vô trí diệt vô sở đắc được trình bày nguyên lý Chân Không của thế giới Niết Bàn Tịch Tĩnh và thế giới đầy hoàn toàn không có hạt giống Nghiệp Tướng của chư pháp. Nguyên lý Chân Không theo Ngài Long Thọ gọi là Trung Không Diệu Hữu. Trung Không Diệu Hữu nghĩa là trong nguyên lý Chân Không, thế giới Niết Bàn hiện hữu một cách mâu nhiệm. (HT.Thích Thắng Hoan)

Đứng trên phương diện chân lý tối hậu, thì tự tính tuyệt đối của sự vật đều có tánh không hay là không có tự tính, là tuệ giác, là cái biết sát-na hiện tiền, là tánh giác. Chân lý thì nó không lệ thuộc nhân duyên, không bị áp đặt, độc lập, vì tánh giác là ý trí tác năng, thường hằng trong tâm trí, có thức thì biết, không có thức cũng biết. Biết lại cái thức hay không là do chủ ý tự do. Nhắc lại, tánh Hư Không, đức Phật giải thích:” A Nan ! Người phải biết trong Tạng Như Lai, ”Tánh giác” tức là thiết hư không, ”Hư Không” tức là ”Thiết Tánh giác”, thanh tịnh bản nhiên, đầy khắp thế giới...” Vậy Thiết Tánh giác hay Tự Tính Tuyệt Đối là cả một bầu trời phước đức.

Trước khi chứng tri được chánh trí, Phật đã dạy sự vật là vô thường, biến diệt và không có tự tính hay tự tính sự vật là tánh không; phân tách được sự vật giả danh hay duyên khởi, từ đó mới mở rộng tư tưởng mà phân biệt đúng sai thiện ác, v.v. Trung đạo là thực hiện tri thức đúng trên con đường giả lập hay duyên khởi, là con đường tạo dựng phước đức ở thế gian. Khi màn vô minh che khuất, con người dễ phạm sai lầm, làm những điều bất thiện. Có chánh kiến hay chánh tư duy ít lắm cũng chọn điều đúng tốt, điều thiện lành, tức là tạo một phần phước đức rồi. Cánh cửa kiến thức mở rộng thì luồng gió phước đức tức thì ủa vào.

* Giác Ngộ là Biết Gặp Thực Tướng Vạn Hữu.

(Xem Khặng Định Tính: Con Đường Giác Ngộ Giải Thoát của Phật Giáo, Phô Nguyệt, 2003)

1. Chon Không Diệu Hữu

Chon không diệu hữu là hình trạng hằng hữu của không tướng các pháp, là tự tính sự vật, đầy đủ tính, muôn hình vạn trạng, biến hóa khôn lường, hay sanh, trùng trùng duyên khởi trong hư không, trong tàng thức của chúng sinh. Nhìn một trần cảnh, là dùng căn mắt để thấy đối tượng. Tất cả sự vật trong thế giới hiện tượng đều hiện hữu do ngũ giác quan nhận diện trong thời điểm hiện tại. Chỉ trong hiện tại ngũ căn mới cảm nhận được mà thôi. Còn thời quá khứ và vị lai thì hoàn toàn tùy thuộc vào ý trí thường gọi là ý thức mới nhận thức được đối tượng khiếm diện. Thí dụ:

Bây giờ, lần đầu tiên đưa trẻ nhìn thấy con bò đang ăn cỏ, nó chỉ biết cảm nhận hình ảnh con bò (cảm giác), rồi được cho biết tên hình ảnh đó là con bò, nó mới biết được là con bò (có kinh nghiệm hay quan niệm) tức là tri giác. Nếu sau này, nó thấy con bò hiện đang đi, nó biết được con vật đó là con bò. Thật vậy, nó Biết Thực Có con bò. Một hôm, có người hỏi nó ở một nơi khác không có con bò, nó sẽ trả lời rằng không có con bò. Tại sao vậy? Khi đối tượng hiện hữu mà tiền ngũ căn nhận thức được thì Biết Thực Có đối tượng, khi đối tượng không hiện hữu, thì Biết Thực Không Có đối tượng. Vậy thì khi thấy con bò, Biết Thực (Có Con bò), khi không có con bò thì Biết Thực (Không Có con bò). Biết Thực Có là Chơn Hữu do tiền ngũ căn. Còn Biết Thực Không là Chơn Không. Cái Biết thấy có đối tượng thì thật: khẳng định, không chối cãi được, vì cụ thể qua tiền ngũ căn. Có hiện diện con bò hay không có hiện diện con bò chỉ là đối tượng vô thường, nhưng cái Biết vẫn hằng hữu. Đối tượng thì luôn phủ định, và tánh Biết vẫn khẳng định. Cái biết không lệ thuộc nhân duyên, không bị áp đặt, độc lập, là ý trí tác năng, thường hằng trong tâm trí, có thức thì biết, không có thức cũng biết. Biết lại cái thức hay không là do chủ ý tự do. Tại sao cái Biết nhận thức được phủ định tính của đối tượng? Đối tượng mà ta nhận thấy thật ra chỉ là thấy bóng dáng của đối tượng mà thôi. Như thấy con bò là thấy bóng dáng con bò ở võng mạc của mắt. Cái Biết của Tâm là phi vật chất; cái Thấy bóng dáng của đối tượng cũng phi vật chất đồng thể với tâm nên tâm mới nhận thức được. Hình ảnh đối tượng trong võng mạc mắt là bào ảnh của nó. Bào- Ảnh hay Như-Là-Tính-Thể của sự vật là đối tượng nhận thức của Tâm. Tính- Thể của Tâm và Như-Là-Tính-Thể của sự vật đều đồng thể, nên sự nhận thức mới thành hình. Sự vật có thể xem là sản phẩm của Tâm. Nếu sự vật không được tính-thể hóa còn gọi Như-Là-Tính-Thể để đồng Tính-Thể của Tâm thì sự nhận thức không thể hiện được. Đó là quy luật: Đồng thanh tương ứng, đồng khí tương cầu, đồng thể tương thông. Bào thể của sự vật hay Như-Là-Tính Thể là phản ánh Tính-Thể của Tâm. Đặc tính Bào Thể chính là Đặc tính của Tâm. Như-Là-Tính-Thể và Tính-Thể là Một.

Nhắc lại, Cái Biết Thực Không (Có con bò). Con bò là Hữu. Không có con bò mà vẫn Biết là Diệu Hữu. Vậy Thực Không là Chơn Không, không có con bò là Diệu Hữu. Chơn Không Diệu Hữu là cái Biết muôn hình vạn trạng của các thức đã từng chứa trong Mạc Na Thức hay Alại Da Thức nhiều đời nhiều kiếp.

Dù không có hiện diện cụ thể mà bây giờ tiền ngũ căn không cảm nhận được, nhưng các Thức vẫn bao trùm trong hư không như Cái Biết vậy. Cái Biết và Thức thì bình đẳng và tự do như nhau. Cái Biết do Trí (Ý tác năng) và cái Thức (ý tác động) qua tiền ngũ căn đều bình đẳng vì cùng thể không của Tâm, và có liên hệ chặt chẽ với nhau. Thấy Biết tuy Hai mà Một.

Tri giác một đối tượng bình thường theo tiền ngũ căn là một nhận thức sai lầm vì tri giác đó còn nằm trong phạm vi thời không. Biết gặp Thực Tướng của vạn hữu là nhận thức vượt khỏi thời không như đã trình bày ở phần Thực Tại Tuyệt Đối & Chân Lý Tối Hậu. Như vậy Tri Thức Đúng cái Tri Thức sai lầm của tiền ngũ căn là Giác Ngộ (Biết Gặp) Thực Tướng của sự vật. Chơn Không Diệu Hữu nghĩa là Biết Thật trong Hư Không các pháp hiện hữu một cách màu diệu. Vì các pháp không có thật tướng nên không sanh không diệt, không sạch không nhơ, không tăng không giảm.

2. Giác Ngộ là Giải Thoát.

Gặp Biết được Thực Tính của vạn hữu là Giải Thoát khỏi nhận thức sai lầm về Tự Tính Giả Lập hay Tùy Thuộc của chúng
 Giác Ngộ tức là Giải Thoát, chính là Tri Nhận Thực Tại một cách Toàn Diện không thêm không bớt, là vượt khỏi Thời Không, là thể nhập Cõi Vô cùng Hằng Hữu, vì Hư Không ảo tưởng và Thời Gian huyền hóa làm ngăn cách thế giới Hiện Tượng với Cõi Vô Cùng. Sau khi nhận thức được rằng các đối tượng là những thực tại giả lập hay tùy thuộc, bậc trí giả thể nhập vào chân tâm, còn gọi là tri thức nguyên thủy, hay là thực tại toàn diện. Lúc ấy người ta trực tiếp nhận thức rằng chân lý vốn vượt ngoài nhị nguyên tính, hay vượt khỏi thời không. Như đã trình bày, những sự vật trong thế giới hiện tượng không những do duyên khởi mà còn được nhận thức bằng nhị nguyên tính và được xem là giả lập huyền hóa, phiền não hay là tạp nhiễm ngoại lai đã che mờ cái tâm vốn thanh tịnh tự bản tính. Các thực tại tương đối được kiến lập theo nhị nguyên tính không thật theo quan điểm cứu cánh có thể tiêu trừ bằng tu tâm một cách chính đáng. Sau khi những tạp nhiễm được tẩy sạch, bản tính thanh tịnh trong sáng của tâm được phục hồi.

Chân Tâm được thể hiện bằng Tánh Giác hay Trí Vô Phân Biệt, Vô Giới Hạn, Bất Biến trong Cõi Vô Cùng Hằng Hữu, Thanh Tịnh tự Bản Tính tức là Thực Tại Toàn Diện Tuyệt Đối, Tri Thức Nguyên Thủy hay Chân Lý Tối Hậu. Tâm Thức được kiến tạo bằng Nhị Nguyên Tính, Trí Phân Biệt, Giới Hạn bởi các Căn là Tri Kiến của chúng sinh vốn mang nhiều hệ lụy Nhân Quả, Tạp Nhiễm. Phiền Não Khổ Đau, Sanh Tử Luân Hồi mà Nguyên Ủy là Vô Minh. Cõi vô cùng của thực tại toàn diện hay tri thức nguyên thủy nằm trong khoảng khắc tĩnh giác vô thời không. Việc phân chia thiện và ác, khổ đau và hạnh phúc (Nhị nguyên tính) chỉ là ảo tưởng, giả lập và huyền hóa nhưng tri thức vạn vật này vẫn được ghi lại trong dòng tâm thức những chuỗi nghiệp duyên nhân quả mãi lăn trôi theo thời không. Giải Thoát Tri Kiến có nghĩa là Khôi Phục lại cái Thực Tính của Tri Kiến, tức là sự Hiểu Biết Chân Thật hay là Chân Lý Tối Hậu. Vượt khỏi đối tượng tìm đến tự tính của nó là đường về Chân Nguyên. Lột xác tri kiến giả lập để thể hiện Tri Thức Thực Sự tức là Tri Thức Đúng hay Hiểu Biết Chân Thật. Vậy

Tri Kiến như là phương thức thực hiện. Như ngón tay chỉ mặt trăng. Nhận thấy được mặt trăng phải vượt thoát khỏi ngón tay; cũng như vậy, vượt khỏi Tri Kiến mới nắm bắt được Thực Tại. Thực tại là thực tính của sự vật. Những hình ảnh của sự vật (Thức) theo thời gian kết tụ (Tàng Thức). Thời gian đi từ tự tính của sự vật: Chơn không, Thực tại, Thực hữu. Thực chất là chân lý thì không biến đổi. Đã là chân lý thì phải thường hằng, bất biến. Vì lẽ đó, cho nên ta có thể thấy lại trong thực tại bên ngoài cái ý niệm thời gian mà ta biết một cách tuyệt đối. Đó là ý niệm lại cái thực tại thì không còn là thực tại. Dù trải qua 1 sát na, nó chỉ là một quá khứ. Tri kiến là tâm quá khứ. Chân thể là sự trở lui của Sử tính Thời tính. Ấn tượng tri giác vận chuyển nối tiếp như một dòng sông chảy xiết. Dòng nước trôi chảy liên miên, những giọt nước không bao giờ lập lại, nhưng những giọt nước đều có hình ảnh giống nhau; do đó dù tự thể của chúng luôn luôn sai biệt, nhưng hình ảnh của chúng không sai biệt. Muốn dẹp bỏ tâm quá khứ để trở về giọt nước ban đầu của những giọt nước triền miên lưu chảy mà ta đang thấy, là một giả vọng trong quá trình tư duy mà thôi. Trở về nguồn của thực hữu, cái hiện đang là đó, tức là không có tâm quá khứ vốn mang nhiều tri kiến nặng nề, làm cho tâm hồn vẫn đục, vọng tưởng duyên khởi lẫn trôi trong tương lai không dứt. Đó là ta mới giảm trừ thời gian. Còn điềm trở ngại nữa, cái tâm không thì không còn trung gian của các căn nữa (Chủ khách). Vượt khỏi ngũ giác quan của mình để nguyên vẹn cái tâm không trực nhận thực hữu. Là ta đã giảm trừ không gian và thời gian, là hai yếu tố làm chướng ngại cái tâm tự tại vậy. Tâm lúc bấy giờ thể nhập chơn tịch tĩnh y nhiên. Thực tại thực hữu chính nó là nó mà tâm thể nhập ngay lúc đó và tại đó hiện tiền. Khi dùng văn ngôn để diễn tả cái ý chỉ thì thực hữu ấy không còn là hiện hữu nữa. Giải Thoát Tri Kiến là tiến trình Tri Thức Đúng về Nhận Thức Sai Lầm Tri Kiến Giả Lập, và Giải Thoát nó, để trở về Thực Thể tức là Tự Tính Tuyệt Đối của Tri Kiến hay là Con Đường Giác Ngộ. Con đường trở về Chân Nguyên tức là con đường của Cõi Vô Cùng Hằng Hữu và Thế Giới Hiện Tượng không còn phân cách. Cõi Vô Cùng Hằng Hữu là: cõi của Chơn Không Diệu Hữu, cõi của A Lại Da Thức, cõi tự đầy đủ, không sanh không diệt, bất biến, thanh tịnh, không dao động, nhưng hay sanh muôn pháp, không phải là cõi của thế giới hiện tượng nhưng kết hợp với thế giới hiện tượng mới sanh muôn pháp. Cõi Vô Cùng là cõi của Trí Giác hay Tâm Trí, còn cõi của Thế Giới Hiện Tượng là cõi của Thức Giác hay Tâm Thức cõi của Cảm Giác. Dù cho thức giác và trí giác bình đẳng, nhưng thức giác thì phân biệt và giới hạn ở các căn trong thế giới hiện tượng (không gian) và chỉ ở hiện tại, còn trí giác thì vô phân biệt vô giới hạn trong cõi vô cùng hằng hữu. Trí giác mênh mông bao trùm không những thế giới hiện tượng là hiển lộ trong mọi căn mà còn cả khắp mọi nơi (không gian) và cả ba thời. Khi nhận thức một đối tượng một cách toàn diện (thí dụ về thị giác) nghĩa là cảm giác trọn vẹn sự vật, tức là nhận thức tại hình ảnh sự vật được hội tụ ở

võng mạc mắt, hình ảnh ấy là Như-Là-Tính-Thể của Thức Giác, cũng là lúc Tâm trực nhận đầy đủ Thức Giác ấy. Lúc bấy giờ Tính-Thể của Tâm và Như-Là-Tính-Thể của sự vật đồng đẳng và đồng nhất thể. Nói rõ hơn, hình ảnh đối tượng (thức giác hay dung thể không của đối tượng) in trên võng mạc của mắt, cũng là lúc nhận thức của trí giác được hiển lộ trực tiếp khấn khít với thức giác như một. Thực tại toàn diện được nhận thức trọn vẹn trong trạng thái hợp nhất giữa thể giới hiện tượng và cõi vô cùng (không phân cách). Thực tại toàn diện nằm trọn vẹn trong chính nó không gì ngoài nó, có nghĩa là không thêm không bớt. Không thêm, vì ngoài thực tại không có gì nữa, tức là tha tính không để được nhận thức đầy đủ hoàn toàn dung thể không của nó. Không bớt, vì không thể thiếu một phần nào của thực tại (như không có thiếu thức giác) thì mới được toàn diện có tên riêng. Nắm bắt được thực tướng của vạn hữu là sự vượt khỏi thời không làm cho tâm trở nên trong sáng thanh thản, tức là giải thoát khổ đau, nhân quả, luân hồi.

Vậy thì, Tri Thức đúng (Giác Ngộ) cái Tri Giác sai lầm của Chủ Khách (Nhị Nguyên) là Giải Thoát mọi phiền não, nhân duyên chằng chịt, cũng là Tự Giác và Giác Tha. Nắm bắt được thực tại toàn diện là thể nhận đối tượng một cách trọn vẹn. Khi Như-Là-Tính-Thể của đối tượng được Tâm trực nhận là lúc Tính-Thể của Tâm và Như-Là-Tính-Thể của đối tượng đồng thể hội nhập thành Một. Thực tại được toàn diện là nhận thức đối tượng đầy đủ không thêm không bớt. Không bớt vì phải thể nhận trọn vẹn không gian dung chứa đối tượng, mà dung thể không của đối tượng và đối tượng là một. Không thêm vì không cần có thời gian (phải vượt khỏi thời gian), bởi thời gian làm huyền hóa đối tượng. Thực Tại Toàn Diện là thể nhận đối tượng một cách trọn vẹn đầy đủ không thêm không bớt cũng là lúc Giải Thoát mọi huyền hóa, nhân duyên, sanh diệt, quan niệm vốn là sản phẩm của dòng Tâm Thức là Mầm Mống của phiền não khổ đau lăn trôi trong sanh tử luân hồi. Giải Thoát tức là Giác Ngộ mọi sự sai lầm của Nhận Thức thiếu Tỉnh Giác trong sinh hoạt hàng ngày của Thân Khẩu Ý. Hiện hữu sống, giải thoát mọi nhân duyên ràng buộc thì tương lai làm gì có dây nhân quả buộc ràng sanh tử lôi kéo! Khẳng định tính là chân lý tối hậu, còn gọi là tri thức nguyên thủy, là trung đạo tức là thực tại hiển hiện hữu trong dòng duyên khởi của tâm thức, cũng là thực tại tuyệt đối của chân trí. Tóm lại, cốt tủy của Phật đạo là Giác Ngộ Giải Thoát khỏi dòng bộc lưu sanh tử. Đó cũng là cứu cánh giáo lý của đức Phật.

Tri Thức Đúng cái Tri Thức Sai Lầm của Chủ Khách (Nhị Nguyên) là giải thoát mọi phiền não, nhân duyên chằng chịt, cũng là Tự giác và Giác tha.

III. Hành Trì.

Người tu Phật sau khi thọ tam quy và giới luật, thì học hỏi kinh kệ cho thông hiểu. Đọc kinh, hiểu kinh để hành trì trong suốt cuộc đời của mình. Pháp học

cũng như pháp hành là kim chỉ nam tu hành để tránh mọi sai lầm dù với đường tơ kẻ tóc, phải luôn tỉnh giác trong suy nghĩ, ngôn ngữ, tình cảm và hoạt động. Trong hành trì, pháp thực hiện nào cũng cần có giới luật mà tư tưởng chân thật (đệ nhất nghĩa) vượt khỏi luận giải bình thường. Thường tu sĩ có thể dùng ba cách thực hành như sau:

* Pháp Quán Tưởng.

Trong pháp Quán Tưởng, thường dùng đối tượng vay mượn liên hệ ngoài thân tâm thọ pháp của cá nhân mình. Pháp Quán Tưởng bao gồm thiền quán, thiền định, thiền công án, thoại đầu, niệm Phật, niệm chú, v.v...Thiền Quán là tri nhận Giác Thức của Tâm (Trí). Giác Thức và Trí Thức được quán tưởng theo thời gian. Thức và Trí luôn nối tiếp nhau làm cho ta có tư tưởng (Tu duy, tưởng tượng, suy nghĩ, trí nhớ v.v.). Vì thế, thiền quán là giai đoạn đầu để hành giả dễ thực hành. Thiền quán Phật Giáo dùng đối tượng không tự nhiên hoặc tạo ra đối tượng rất đơn giản, như đề mục, công án thoại đầu, lục tự Di Đà, lục tự chân ngôn. Thiền Quán cứu cánh đạt đến Định của Thức.

* Thiền Định.

1) Thiền không phải là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí:

2) Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình: .

3) Tu tập thiền định là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não:.

4) Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiễm ô loạn động:

5) Tu tập thiền định là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác.

* Niệm Phật Niệm Chú.

Niệm Phật Niệm Chú bằng Trí.

Thật sự niệm Phật hay niệm chú bằng Trí là chỉ dùng hai cách niệm (Niệm ra tiếng hay niệm thầm thuộc Tâm thức) rồi chuyển thành trí. Vì niệm bằng căn trần thức là niệm thực tại giả lập, và niệm bằng thức là niệm thực tại tùy thuộc, tất cả hai phép trên chỉ niệm theo bóng dáng (thức) của đọc niệm mà thôi. Từ thực tại giả lập hay tùy thuộc ta chuyển thành trí tức thực tại tuyệt đối. Trí là cái biết của tâm nó toàn diện và thường hằng, nhiều hơn cái biết

của căn trần hay căn thức vì bị giới hạn ở các căn. Vậy khi ta niệm Phật hay niệm chú ra tiếng hay niệm thầm, biết ta đang niệm. Biết (của Trí) cái mình biết (của Căn), tức là Tri Thức Đứng (Trí) cái tri thức sai lầm của nhị nguyên (chủ khách) là đã giải thoát mọi phiền não khổ đau.

Đặc biệt trong cách hành sau đây vừa dễ và điều hòa được hơi thở.

Khi hít vô, đồng thời đọc niệm lục tự: Nam Mô A Di Đà Phật, (chỉ dùng miệng đọc, hoặc niệm thầm: thuộc tâm thức)

Khi thở ra, tuệ tri được tôi niệm Phật. Tuệ tri hay biết vô thời gian: thuộc tâm trí.

Niệm chú cũng vậy, như Án Ma Ni Bát Di Hồng hay thần chú nào ngắn.

Khi hít vô đồng thời đọc niệm Án Ma Ni Bát Di Hồng

Khi thở ra, tuệ tri được tôi niệm chú.

[Perceive a first point of sense to get a pure perception.

Cognize the pure perception to get a pure cognition. It is a true mind.]

"Đọc, niệm lục tự Di Đà hay chú Đại Bi để có chơn thức (Thức: vô thời gian).

Biết (Trí) chơn thức (đọc, niệm lục tự) là tri thức nguyên thủy tức là chơn trí hay chơn tâm. Phổ Nguyệt"

Tiếp tục niệm biết từng lục tự một theo thời gian ngồi thiền và cố gắng thực hành trong tứ oai nghi

* Thiền Công Án hay Thoại Đầu.

Riêng tham thoại đầu, thoại là lời nói, khi chưa nổi niệm muốn nói là thoại đầu, nếu đã nổi niệm muốn nói dù chưa nói ra miệng cũng là thoại vĩ rồi. Như vậy thoại đầu tức là một khi một niệm chưa sanh. Tham là nghi, nghi là không hiểu không biết. Nếu có việc gì đã hiểu đã biết thì hết nghi, hết nghi tức là không có tham.

Vậy tham thoại đầu là nhìn ngay chỗ một niệm chưa sanh, không biết đó là cái gì. Thiền Tông gọi là nghi tình, có nghi tình mới gọi là thoại đầu. Do nghi tình, đến chỗ giác ngộ gọi là kiến tánh thành Phật.

Tóm lại, dùng công án hay thoại đầu mà nghi tình là một thực tại giả lập cho nên vẫn còn dùng pháp nhị nguyên chủ khách --mặc dù chuyên chú vào một đối tượng duy nhất và miên mật hành trì không có kẻ hở để vọng tưởng do nghiệp lực dẫn -- vì thế có thể vượt qua tất cả mọi vọng tưởng (chỉ còn có duy nhất một công án hay thoại đầu tức là một thực tại giả lập) nên giải thoát mọi khổ ách cũng như các nhân duyên chằng chịt khác mà đạt đến cảnh giới cực lạc của chư Phật.

* Pháp Trục Chỉ hay Đốn Ngộ. (xem Thiền: Một Loại Tri Thức của Tâm Trí, Phổ Nguyệt)

Như đã trình bày, thiền đốn ngộ là tri nhận giác thức "tri thức nguyên thủy"

của "chân trí". Muốn đạt được Tánh Giác ta phải thực hiện như sau:

"Nhận thức niệm đầu của Cảm Giác (Sensation) để có Giác Thức nguyên thủy. (Pure Perception)

Tri nhận Giác Thức nguyên sơ để có Tri Thức nguyên thủy và xa lìa tri thức đó."

Trong tứ oai nghi, nhất là lúc ngồi thiền, lúc nào chúng ta cũng Tĩnh Giác, nghĩa là không trụ vào đối tượng vừa tri nhận và cứ tiếp tục Tĩnh Giác mãi (Ứng vô sở trụ). Biết rằng thực hành như vậy là chúng ta đã vượt khỏi thời không (Vô thời không). Thí dụ: Phần thực hành như sau:

a). Ngồi thiền: Sau khi sắp đặt, điều chỉnh tư thế, hơi thở và nghi lễ là ta phải nhớ thường tĩnh giác (Thường Biết rõ ràng):

Khi phình bụng, ta biết phình bụng

Khi xẹp bụng, ta Biết xẹp bụng.

Hoặc khi thở vô, biết ta thở vô,

khi thở ra, ta Biết thở ra.

Đó là niệm thân cũng là thiền tứ niệm xứ. Cứ như thế thực hành lồi nửa giờ hay tùy thời gian định

* Lúc đầu thì dùng Thiền Quán: Quán Thân bất tịnh, Quán Thọ thị khổ, Quán Tâm vô thường, Quán Pháp vô ngã, nhưng Thiền Đốn Ngộ thì muốn thể hiện Chân Tâm dùng cách tri nhận Tri Thức Nguyên Thủy tức Thực Tại toàn diện không thêm không bớt (toàn diện phải có Thức và Trí; không thiếu Thức và Trí, nhưng thêm Thức nữa hay quán thêm đối tượng thì không còn là Chân Trí mà là Trí Thức hay Tư Tưởng. Do đó tri nhận thực tại tuyệt đối là Tánh Giác vô thời không.

Tới niệm thọ: tùy thời gian,

Khi thở vô dài, (dài, ngắn hay khó v.v ta cảm thọ được) ta Biết thở vô dài,

khi thở ra dài, ta Biết thở ra dài,

Hoặc, ngứa ta Biết ngứa hay mỗi hiện tượng ta nghe, lạnh, nóng v.v. ta đều Biết rõ ràng từng sự việc,

Sau cùng niệm Tâm và Pháp: tùy thời gian,

Khi ta nhớ lại việc gì hoặc, vọng tưởng nổi lên, hay tự động suy nghĩ điều gì,

ta Biết ta tưởng à. Đủ rồi

* Vì khi Căn Ý nhớ lại Pháp Trần (Sự việc, vọng tưởng, tự động suy nghĩ v.v) mà có sự nhớ Tưởng (Tâm),

* Nếu, truy quán việc nhớ lại, vọng niệm hay việc suy nghĩ nữa thì kéo dài

thời gian vô ích.

* Cứu cánh Thiên Đốn Ngộ đạt đến Giác Ngộ Giải Thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử vì không còn nghiệp thức đeo đuổi, không còn nhân duyên chằng chịt vượt khỏi thời không. Nếu huân tập thâm sâu dòng tâm thức càng trở nên trong sạch. Ví như cái hồ nước vẫn đục, ta xả ra mà không có đồ vô thêm nước vẫn đục (nghiệp thức) nữa, thì nước vẫn đục (dòng Tâm Thức) dần dần sẽ hết tức là dòng tâm thức không còn tính vẫn đục. Lúc sống được tự tại thì lúc chết làm sao bị dòng tâm thức (nghiệp) quấy nhiễu. Khi chết không còn nghiệp thức vẫn vương, thì thể trí cũng tự tại vậy. Trong tứ oai nghi, lúc nào cũng tĩnh giác.

b) Tứ oai nghi: Tri nhận niệm đầu của đối tượng và liền Biết ngay đối tượng đó rõ ràng. Riêng có vọng tưởng nổi lên hay suy nghĩ, liền Biết ngay tôi tưởng à hay tôi suy nghĩ à v.v...

Pháp Không Chấp Thủ. (Pháp Thượng Trí lúc Cận Tử)

Sự không chấp thủ vào lục căn, và không có thức y cứ vào lục căn. Sự không chấp thủ vào lục trần và thức y cứ vào lục trần. Sự không chấp thủ vào lục thứ và thức y cứ vào lục thức. Khi học tập không chấp thủ lục căn xúc và sẽ không có thức y cứ vào lục căn xúc. Sự không chấp thủ sắc thọ tướng hành thức do lục căn sanh khởi, và sẽ không có thức y cứ vào sắc thọ tướng hành thức do lục căn sanh khởi. Sự không chấp thủ vào địa giới, hỏa giới, thủy giới, phong giới, hư không giới, thức giới, và có thức y cứ vào địa hỏa thủy phong không thức ... giới. Sự không chấp thủ hư không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tướng phi phi tướng xứ và không có thức y cứ vào hư không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, thức vô biên xứ. Sự không chấp thủ thế giới ở đây, không chấp thủ thế giới khác và không có thức y cứ vào thế giới ở đây và thế giới khác.

Do vậy, hãy học tập như sau: "Sẽ không chấp thủ những gì được thấy, được nghe, được cảm thọ, được nhận thức, được hy cầu, được tư sát với ý, và tôi sẽ không có thức y cứ vào các pháp (nói trên)". Hãy học tập như vậy.

Như kinh viết:

"-- Do vậy, này Cư sĩ hãy học tập như sau: " Tôi sẽ không chấp thủ con mắt, và tôi sẽ không có thức y cứ vào con mắt". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ tai, và tôi sẽ không có thức y cứ vào tai". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ mũi... y cứ vào mũi... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ lưỡi... y cứ vào lưỡi... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ thân... y cứ vào thân... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ ý... y cứ vào ý... hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ hình dạng, và tôi sẽ không có thức y cứ vào hình dạng". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ tiếng... y cứ vào tiếng... hãy học tập như vậy. Do vậy...

không chấp thủ hương... y cứ vào hương... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ vị... y cứ vào vị... hãy học tập như vậy. Do vậy... không chấp thủ xúc... y cứ vào xúc... hãy học tập như vậy. Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ pháp, và tôi sẽ không có thức y cứ vào pháp". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ nhãn thức, và tôi sẽ không có thức y cứ vào nhãn thức". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ nhĩ thức... Tôi sẽ không chấp thủ tỷ thức... Tôi sẽ không chấp thủ thiệt thức... Tôi sẽ không chấp thủ thân thức... Tôi sẽ không chấp thủ ý thức, và tôi sẽ không có thức y cứ vào ý thức". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ nhãn xúc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào nhãn xúc". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ nhĩ xúc... Tôi sẽ không chấp thủ tỷ xúc... Tôi sẽ không chấp thủ thiệt xúc... Tôi sẽ không chấp thủ thân xúc... Tôi sẽ không chấp thủ ý xúc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào ý xúc". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ thọ do nhãn xúc sanh khởi, và tôi sẽ không có thức y cứ vào thọ do nhãn xúc sanh khởi". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thọ do nhĩ xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do tỷ xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do thiệt xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do thân xúc sanh khởi... Tôi sẽ không chấp thủ thọ do ý xúc sanh khởi và tôi sẽ không có thức y cứ vào thọ do ý xúc sanh khởi". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ địa giới, và tôi sẽ không có thức y cứ vào địa giới". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thủy giới... Tôi sẽ không chấp thủ hỏa giới... Tôi sẽ không chấp thủ phong giới... Tôi sẽ không chấp thủ hư không giới... Tôi sẽ không chấp thủ thức giới và tôi sẽ không có thức y cứ vào thức giới". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ sắc, và tôi sẽ không có thức y cứ vào sắc". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thọ... Tôi sẽ không chấp thủ tưởng... Tôi sẽ không chấp thủ hành... Tôi sẽ không chấp thủ thức và tôi sẽ không có thức y cứ vào thức giới". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ Hư không vô biên xứ, và tôi sẽ không có thức y cứ vào Hư không vô biên xứ". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ Thức vô biên xứ... Tôi sẽ không chấp thủ Vô sở hữu xứ... Tôi sẽ không chấp thủ Phi tưởng phi phi tưởng xứ, và tôi sẽ không có thức y cứ vào Phi tưởng phi phi tưởng xứ". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ thế giới ở đây và tôi sẽ không có thức y cứ vào thế giới ở đây". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy. Do vậy... "Tôi sẽ không chấp thủ thế giới khác, và tôi sẽ không có thức y cứ vào thế giới khác". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy.

Do vậy, này Cư sĩ, hãy học tập như sau: "Tôi sẽ không chấp thủ những gì được thấy, được nghe, được cảm thọ, được nhận thức, được hy cầu, được tư sát với ý, và tôi sẽ không có thức y cứ vào các pháp (nói trên)". Này Cư sĩ, hãy học tập như vậy."

Pháp Quả.

Khi người trọng bệnh sắp chết, tuệ tri được bệnh tình của mình, an nhiên quan sát thật trạng và nghe bài học tập không chấp thủ mọi sự vô thường, khổ và biến hoại của luật sanh lão bệnh tử và chấp nhận mọi hậu quả của trọng bệnh lúc cận tử. Chánh trí tuệ ấy đưa thần thức người trọng bệnh sau khi thân hoại mạng chung liền sanh lên cõi trời Đâu-suất.

"Khi nghe nói vậy, cư sĩ Cấp Cô Độc khóc và chảy nước mắt. Rồi Tôn giả Ananda nói với cư sĩ Cấp Cô Độc:

-- Này Cư sĩ, Ông đang gượng lên mà sống, hay chìm xuống (cõi chết)?

-- Thưa Tôn giả Ananda, con không gượng lên mà sống, con đang chìm xuống cõi chết. Dầu cho bậc Đạo sư được con hầu hạ đã lâu và dầu các vị Tỷ-kheo, tu tập ý lực con chưa từng được nghe một thời thuyết pháp như vậy.

-- Này Cư sĩ, thuyết pháp như vậy không nói cho các hàng cư sĩ mặc áo trắng. Này Cư sĩ, thuyết pháp như vậy nói cho các hàng xuất gia.

-- Vậy thưa Tôn giả Sariputta, hãy thuyết pháp như vậy cho hàng cư sĩ mặc áo trắng. Thưa Tôn giả Sariputta, có những Thiện gia nam tử sanh ra với câu uest không nhiều, nếu không được nghe pháp, sẽ bị đọa lạc; nhưng họ không thể biết được (Chánh) pháp.

Rồi Tôn giả Sariputta và Tôn giả Ananda sau khi giảng dạy cho cư sĩ Cấp Cô Độc với bài thuyết giảng, từ chỗ ngồi đứng dậy và ra đi. Rồi cư sĩ Cấp Cô Độc, sau khi Tôn giả Sariputta và Tôn giả Ananda ra đi không bao lâu, sau khi thân hoại mạng chung liền sanh lên cõi Tusita (Đâu-suất thiên). Ánh sáng của trí tuệ hiện lên đánh lễ Phật là một hiện tượng diệu hữu, chiếu sáng cõi ta bà với dung sắc thù thắng. Đó là bài học của Pháp Thượng Trí lúc cận tử vậy.

Thiền Tập.

Khi nhận thức mắt thấy sắc khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn, tán thưởng thì chấp thủ và an trú tham đắm, nếu tán thưởng thì dục hỷ sanh là tập khởi của khổ. Tiếp theo nhận thức tinh hương vị xúc pháp do nhĩ tỷ thiệt thân ý cũng vậy, dục hỷ sanh thì tập khởi khổ.

Khi có sắc tinh hương vị xúc pháp do nhĩ tỷ thiệt thân ý nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý liên hệ đến dục, hấp dẫn, nếu không tán thưởng, không chấp thủ và an trú thì dục hỷ diệt. Từ diệt tận dục hỷ là sự diệt tận đau

khô.

Như Kinh viết:

"Rời Tôn giả Punna (Phú-lâu-na), vào buổi chiều, từ Thiên tịnh độc cư đứng dậy, đi đến Thế Tôn; sau khi đến, đánh lễ Thế Tôn rồi ngồi xuống một bên. Ngồi xuống một bên, Tôn giả Punna bạch Thế Tôn:

-- Bạch Thế Tôn, tốt lành thay nếu Thế Tôn giáo giới với lời giáo giới vắn tắt cho con, để con có thể, sau khi nghe Thế Tôn, sống một mình, nhân tịnh, không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần.

-- Vậy này Punna, hãy nghe và suy nghiệm kỹ, Ta sẽ giảng.

-- Thừa vâng, bạch Thế Tôn.

Tôn giả Punna vâng đáp Thế Tôn. Thế Tôn nói như sau:

-- Này Punna, có những sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo hoan hỷ tán thưởng, chấp thủ và an trú trong ấy, thời do hoan hỷ tán thưởng, chấp thủ và an trú, dục hỷ sanh; và này Punna, Ta nói rằng, từ sự tập khởi của dục hỷ, là sự tập khởi của khổ. Này Punna, có những tiếng do tai nhận thức; có những hương do mũi nhận thức; có những vị do lưỡi nhận thức; có những cảm xúc do thân nhận thức; có những pháp do ý nhận thức; khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo hoan hỷ, tán thưởng, chấp thủ và an trú trong ấy, thời do hoan hỷ, tán thưởng, chấp thủ và an trú tham đắm, dục hỷ sanh; và này Punna. Ta nói rằng, từ sự tập khởi của dục hỷ, là sự tập khởi của khổ.

Này Punna, có những sắc do mắt nhận thức, khả ái, khả lạc, khả hỷ, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo không hoan hỷ, không tán thưởng, không chấp thủ và an trú, thời dục hỷ diệt. Này Punna, Ta nói rằng, tự sự diệt tận dục hỷ là sự diệt tận đau khổ. Này Punna, có những tiếng do tai nhận thức; có những hương do mũi nhận thức; có những vị do lưỡi nhận thức; có những cảm xúc do thân nhận thức; có những pháp do ý nhận thức, khả ái, khả hỷ, khả lạc, khả ý, liên hệ đến dục, hấp dẫn. Nếu Tỷ-kheo không hoan hỷ, không tán thưởng, không chấp thủ và an trú, thời dục hỷ diệt. Này Punna, Ta nói rằng, từ sự diệt tận dục hỷ là sự diệt tận đau khổ."

Sống Chí Thiện.

Dù sống một mình ở nơi đâu, chỗ hung kiết, người thiện ác, dù bị mắng nhiếc, nhục mạ, đánh đập ngay cả đoạt mệnh, lúc nào cũng sống chí thiện. Sống như vậy chứng được tâm minh.

"Này Punna, Ông sẽ sống ở quốc độ nào, nay Ông đã được Ta giáo giới với lời giáo giới vắn tắt?

-- Bạch Thế Tôn, nay con đã được Thế Tôn giáo giới với lời giáo giới vắn tắt, có một quốc độ tên là Sunaparanta (Tây Phương Du-na Quốc), con sẽ sống tại đây.

-- Này Punna, người nước Sunaparanta là hung bạo. Này Punna, người nước Sunaparanta là thô ác. Này Punna, nếu người nước Sunaparanta mắng nhiếc Ông, nhục mạ Ông, thời này Punna, tại đây Ông sẽ nghĩ như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu người nước Sunaparanta mắng nhiếc con, nhục mạ con, thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: "Thật là hiền thiện, người nước Sunaparanta này! Thật là chí thiện, người nước Sunaparanta này! Vì rằng họ không lấy tay đánh đập ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunaparanta lấy tay đánh đập Ông, thời này Punna, tại đây Ông sẽ nghĩ như thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta lấy tay đánh đập con; thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: ""Thật là thiện, người nước Sunaparanta này! Thật là chí thiện, người nước Sunaparanta này! Vì rằng họ không lấy các cục đất ném đánh ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy! Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunaparanta lấy các cục đất ném đánh Ông, thời này Punna, tại đây Ông sẽ nghĩ thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta lấy cục đất ném đánh con; thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: "Thật là hiền thiện, các người nước Sunaparanta! Thật là chí thiện, các người nước Sunaparanta! Vì rằng họ không lấy gậy đánh đập ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunaparanta lấy gậy đánh đập Ông, thời này Punna, tại đây Ông nghĩ thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta lấy gậy đánh đập con; thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: "Thật là hiền thiện, các người nước Sunaparanta! Thật là chí thiện, các người nước Sunaparanta! Vì rằng họ không lấy dao đánh đập ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunaparanta lấy dao đánh đập Ông, thời này Punna, tại đây Ông nghĩ thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta lấy dao đánh đập con; thời tại đây, con sẽ nghĩ như sau: "Thật là hiền thiện, các người nước Sunaparanta! Thật là chí thiện, các người nước Sunaparanta! Vì rằng họ không lấy đao sắc bén đoạt hại mạng ta". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây con sẽ nghĩ như vậy.

-- Nhưng này Punna, nếu các người nước Sunaparanta lấy đao sắc bén đoạt hại mạng Ông, thời này Punna, tại đây Ông nghĩ thế nào?

-- Bạch Thế Tôn, nếu các người nước Sunaparanta sẽ lấy đao sắc bén đoạt hại mạng con; thời tại đây con sẽ nghĩ như sau: "Có những đệ tử của Thế Tôn,

ưu phiền và nhàm chán thân thể và sinh mạng đi tìm con dao (để tự sát). Nay ta khỏi cần đi tìm đã được con dao ấy". Bạch Thế Tôn, tại đây con sẽ nghĩ như vậy. Bạch Thiện Thế, tại đây, con sẽ nghĩ như vậy.

-- Lành thay, lành thay, này Punna! Này Punna, Ông có thể sống trong nước Sunaparanta, khi Ông có được đầy đủ sự nhiếp phục và an tịnh này. Này Punna, Ông nay hãy làm những gì Ông nghĩ là hợp thời.

Rồi Tôn giả Punna, sau khi hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy, từ chỗ ngồi đứng dậy, đánh lễ Thế Tôn, thân bên hữu hướng về Ngài, dọn dẹp sàng tọa, lấy y bát, rồi ra đi, đi đến nước Sunaparanta. Tiếp tục du hành, (Tôn giả Punna) đi đến nước Sunaparanta. Tại đây, Tôn giả Punna sống trong nước Sunaparanta. Rồi Tôn giả Punna nội trong mùa an cư mùa mưa ấy, nhiếp được khoảng năm trăm nam cư sĩ; cũng trong mùa an cư mùa mưa ấy, nhiếp độ khoảng năm trăm nữ cư sĩ; cũng trong mùa an cư mùa mưa ấy, chứng được Tâm minh. (Thiền Tĩnh Độc Cư)

Tri Nhận Trực Tiếp là Hành Thiên, là Tĩnh Giác Trong Tứ Oai Nghi.

Có hai cách: tọa thiền và tĩnh giác tứ oai nghi. (Xem Thiền: Tri thức của Tâm Trí, Phổ Nguyệt)

-Tánh Không của Thực Tại Toàn Diện. Khi tri nhận ngay chơn thức để thành trí tuệ và không có thời gian. Đầy đủ thức và trí là một thực tại toàn diện: không thiếu thức (không bớt), cũng như không thêm thức (là không thêm không gian lăn trôi theo thời gian)

-Tánh Không của Tri Thức Nguyên Thủy. Cảm giác đầu tiên hình ảnh sự vật và nhận thức tên sự vật đó ta có chơn thức. Tri nhận chơn thức để được giác trí tuệ và xa lìa tứ tướng (Vô thời không).

-Tánh Không của Tuệ Quán hay Tuệ Tri không Động Không Rung Chuyển. Trong pháp hiện tại là dòng tâm thức lưu chuyển nối tiếp những điểm sát-na sanh diệt liên tục không thể nắm bắt được. Tuệ quán ngay điểm không động không rung chuyển; tức là Tánh không của Thực Tại Điểm (vô thời không) có Thực Trong Cái Đang Là (dòng tâm thức), cũng là Trung Đạo trong dòng duyên khởi của tâm viên ý mã

-Tánh không của Tướng Hư Không Hòa Nhập Vào Tánh Hư Không Vô Tận. Mọi sự vật dù trong tâm (tâm khảm) hay ngoài tâm (không gian) đều có tướng hư không (xem trung không diệu hữu ở trên). Khi ta nhận thức được tên hình ảnh sự vật, là ta có tâm thức, ta tri nhận tâm thức đó để có tri thức (vì có thời gian). Tuy nhiên khi ta cảm nhận niệm đầu của sự vật, thì ta có chơn thức và tri nhận chơn thức này để có tri thức nguyên thủy và phi thời gian hay gọi giác trí tuệ. Tướng hư không sự vật (hình ảnh sự vật) được cảm nhận là tâm thức. Tri nhận tướng hư không là dùng trí để biết (do tánh hư không vô tận của trí tuệ) là hòa nhập tướng hư không vào tánh hư không vô tận vậy.

Thật ra, những pháp luận trên được triển khai từ các cốt tủy của các kinh mà Phật đã dạy, ngay các bài khai thị của các tổ cũng vậy. Tổng luận và đúc kết tinh yếu các kinh Phật được Lục Tổ lược bằng Pháp Vô Niệm Vô Tướng Vô Trụ qua Pháp Hành như sau:

Dụng Thiền

* Tứ Oai Nghi, " Dụng tức khắp tất cả chỗ, cũng không dính mắc tất cả chỗ, chỉ thanh tịnh nơi bản tâm, khiến sáu thức ra sáu cửa đối trong sáu trần không nhiễm, không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt tức là Bát Nhã tam muội." Ngài dạy thật là cụ thể. Ngài bảo tất cả các pháp mà tâm không nhiễm, không trước, đó là vô niệm; vì không nhiễm không trước nên dụng khắp tất cả chỗ nhưng không dính ở tất cả chỗ, chỉ bản tâm mình thanh tịnh. Khi bản tâm thanh tịnh thì sáu ra sáu cửa: lỗ tai có cái biết củ alỗ tai, con mắt cũng có cái biết của con mắt..., sáu thức ra vào đối tiếp với sáu trần nhưng không dính, không lẫn trong sáu trần, đi lại tự do, như vậy gọi là tam muội.

Đi đứng nằm ngồi đều dụng công. Khi đi, thấy biết đường đi, nếu thấy biết, nghe biết, ngửi biết, nếm biết, chạm biết, xúc biết, ý biết (suy nghĩ biết) thì tuệ tri cái biết và không trụ vào chúng nữa. Các oai nghi nào cũng vậy. Đặc biệt, thân cử động hay hoạt động gì đều biết, nghe gì đều biết, nói hay trả lời đều biết, cảm giác gì biết hay ý nghĩ gì đều biết.

* Tọa Thiền. Tổ dạy chúng rằng: Pháp môn tọa Thiền này vốn không chấp nơi tâm, cũng không chấp nơi tịnh, cũng chẳng phải chẳng động. Nếu nói chấp tâm, tâm vốn là vọng, biết tâm như huyền nên không có chỗ chấp vậy. Nếu chấp tịnh, bởi vì vọng niệm che đậy chơn như, chỉ không có vọng tướng thì tánh tự thanh tịnh. Khởi tâm chấp tịnh trở lại sanh ra cái tịnh vọng. Vọng không có chỗ nơi, chấp ấy là vọng; tịnh không hình tướng trở lại lập tướng tịnh, nói là công phu, người khởi kiến giải này là chướng tự bản tánh trở lại bị tịnh trói.

Tọa thiền đặc biệt hơn, tâm dễ thanh tịnh hơn. Tự tánh sẽ hiển lộ trong vô niệm vô tướng hay vô trụ. Trong thân, khi ngứa biết ngứa, nghe tiếng biết nghe tiếng, hoặc thở vô biết thở vô, thở ra biết thở ra, thở vô ra dài ngắn đều biết, bụng phình xẹp biết bụng phình xẹp, buồn ngủ biết buồn ngủ, cảm giác gì đều biết. Nhớ việc gì biết nhớ, suy nghĩ biết suy nghĩ, v.v... lúc nào cũng tỉnh giác; phải quán chiếu các đối tượng tự nhiên có trong thân tâm hoặc cảnh ngoài đột nhận, nên đón ngộ là tỉnh giác ngay hay lập tức biết. Tọa thiền càng lâu thì tâm càng thanh tịnh nhiều hơn trong các oai nghi khác. Tuy vậy, trong tứ oai nghi lúc nào cũng tỉnh giác ngay trong các hoạt động của thân khẩu ý kể cả lúc ăn uống, ngủ nghỉ.

VI. Kết Luận

Không Tánh là Tánh Hư Không Vô Tận là Bản Giác, là Tánh Giác, là Bản Lai

Diện Mục, là Như Lai Tạng, là Chơn Như Phật Tánh, v.v...là khi Tuệ Tri, Tuệ Quán, hay Biết sát-na hiện tiền dòng tâm thức đang lưu chuyển của duyên khởi hay tùy thuộc, nên dòng tâm thức này không kịp vắn đục, vì nó không sanh không diệt, không sạch không nhơ và không tăng, không giảm. Cái không không vắn đục, trong sáng thanh tịnh như thế, không vướng bụi trần hay không gây nghiệp thức, há không phải là đặc điểm của phước đức sao! Vậy đặc không tánh là phước đức như hư không vô tận không thể đo lường. Như trong kinh Kim Cang viết:

Phẩm Diệu Hạnh Vô Trụ (trong đoạn 4):

Lại nữa Tu-bồ-đề, Bồ-tát với pháp nên không có chỗ trụ mà làm việc bố thí, gọi là chẳng trụ nơi sắc để bố thí, chẳng trụ thanh hương vị xúc pháp để bố thí. Nay Tu-bồ-đề, nên như thế mà bố thí, chẳng trụ nơi tướng. Vì có sao? Nếu Bồ-tát bố thí chẳng trụ tướng thì phước đức không thể nghĩ lường.

-Tu Bồ-đề, ý ông nghĩ sao? Hư không ở phương Đông có thể nghĩ lường được chăng?

-Bạch Thế Tôn, không vậy.

-Này Tu-bồ-đề, hư không phương Nam, phương Tây, phương Bắc, bốn phía trên dưới có thể nghĩ lường được chăng?

-Bạch Thế tôn, không vậy.

-Này Tu-bồ-đề, Bồ-tát không trụ tướng mà bố thí, phước đức cũng lại như thế, không thể nghĩ lường. Nay Tu-bồ-đề, Bồ-tát chỉ nên như lời dạy mà trụ. (HT. Thích Thanh Từ dịch)

Thật vậy chẳng trụ nơi tướng tức là an trú nơi không tánh hay pháp không chấp thủ. Khi tri nhận tướng hư không của sự vật (không tướng) và đưa vào vô vi niết bàn (niết bàn tuyệt đối hay thực tại tuyệt đối) là chúng ta hòa nhập tướng hư không đối tượng vào tánh hư không vô tận, là hư không trong sáng bao la tức dòng tâm thức không còn bị vắn đục, cũng là đặc được phước đức như hư không không thể đo lường được.

Tham khảo

Cốt Tủy các Kinh Căn Bản của Phật Giáo. Phổ Nguyệt, 2006 trích trong website Tàng Thư Phật Học: <http://www.tangthuphathoc.com>.

Khặng Định Tính: Con Đường Giác Ngộ Giải Thoát. Phổ Nguyệt, 2003, trích trong website Tàng Thư Phật Học.

TĐPHVA: Tự điển Phật Học Việt Anh. Thiện Phúc trích trong trang nhà Quang Đức: <http://www.quangduc.com>

Thiền: Một Loại Tri Thức của Tâm Trí. Phổ Nguyệt. Trích trong website Tàng Thư Phật Học.

Thực Tại & Chí Đạo. Phổ Nguyệt, 2002. Trích website Tàng Thư Phật Học.

3. Trung Đạo: Pháp Trục Nhận Tánh Không

* *
*

I. Trung Luận

Trung luận thật ra gọi tắt là Trung Quán Luận do Ngài Long Thọ trước tác. Trung luận dùng chánh kiến và chánh tư duy trong Bát Chánh Đạo Phật dạy mà phân biện. Yếu chỉ của Trung luận lấy lý duyên khởi làm nền tảng cho sự nhận thức về Trung Đạo. Nhắc lại Không Tánh của Bồ Tát Long Thọ được trình bày trong sách "Phủ Định Thức và Biện Chứng Pháp Trung Quán" của B. K. Martial, được trích trong sách nêu trên do Thượng Tọa Thích Viên Lý dịch.

Phái Trung Quán không tin vào thực tại của đa- nguyên- tánh thuộc hiện tượng. Họ phủ nhận rằng chân lý tối hậu có thể là tương đối hoặc có thể tùy thuộc vào bất cứ điều gì khác. Triết lý của họ vạch trần tính cách không xác thực hoặc tính cách bất khả biện minh của trật tự đa- nguyên mà chúng ta thường hình dung ra trong kinh nghiệm và ý tưởng. Về phương diện này họ rất gần gũi với tinh thần của những người thuộc phái Bất Nhị Luận (Advaitin). Cả phái Trung Quán lẫn phái Bất Nhị Luận đều hướng về một loại chủ thuyết triết học tuyệt đối nào đó. Nhưng phái Bất Nhị Luận có vẻ nhiệt tâm hơn đối với một lập trường siêu hình học khi họ đánh giá những tư tưởng và kinh nghiệm thông thường. Còn phái Trung Quán thì cố gắng duy trì một thái độ thờ ơ về tồn hữu học.

Hai phái Trung Quán và Bất Nhị Luận có vẻ đồng ý về một điểm khác. Chân lý tối hậu, dù đó là Không Tánh (sūnyatā) hay là Phạm Thiên (Brahman), luôn luôn tiềm ẩn đối với kinh nghiệm thông thường và ý tưởng của chúng ta; người ta có thể đạt đến chân lý tối hậu bằng kinh nghiệm trực tiếp và hầu như là thần bí, qua nội quán thâm sâu hoặc qua trực giác của một loại người đặc biệt nào đó. Vậy, có thể nhận xét rằng, cả hai trường phái trên đều có khuynh hướng mở khóa cánh cửa đi vào chủ nghĩa thần bí của triết học hay chủ nghĩa thần bí nhận tri (cognitive mysticism).

Muốn hiểu biết chính xác về loại chủ nghĩa tuyệt đối của phái Trung Quán thì cần phải đi vào trung đạo, giữa sự cả tin thái quá và hoài nghi thái quá. Thật ra, chủ thuyết về Tánh Không chỉ muốn vạch trần cho chúng ta thấy: người ta sai lầm về luận lý (hoặc về biện chứng pháp) nếu coi bất cứ hệ thống siêu

hình học nào đó là có giá trị tuyệt đối. Theo nhận xét của T. R. V Murti để làm sáng tỏ việc này: Biện chứng pháp Trung Quán không phải là sự phản luận... Phản luận là bác bỏ quan điểm của đối phương bởi một người quan tâm tới việc thiết lập một quan điểm của chính họ. Còn sự phê bình là dùng lý trí để phân tích một cách khách quan.

Long Thọ vận dụng thuyết duyên khởi của Phật Giáo thời sơ khai để cho thấy sự tương đối (nghĩa là sự tương lập lẫn nhau) của tất cả mọi quan niệm, và do đó, Ngài nói rằng chúng không thể được coi là thực khi nhìn từ quan điểm tuyệt đối. Ở đây rõ ràng là Ngài muốn nói rằng thực tại phải tự hỗ trợ, độc lập và tuyệt đối. Trong bộ Trung Quán Luận, Long Thọ khảo sát một số quan niệm siêu hình học và phổ biến, như thời gian, không gian, sự chuyển động, nhân duyên, và sanh và cho thấy rằng mỗi khái niệm đó sẽ dẫn tới những mâu thuẫn và phi lý, nếu chúng ta coi chúng là thực một cách tuyệt đối. Mô thức tổng quát của lối biện luận này có thể được tóm tắt như sau : Nếu chúng ta giả thử một vật x nào đó là hiện hữu một cách độc lập, thì hoặc là chúng ta không thể thuyết minh một cách nhất trí (và hợp lý) về vật đó -- để tránh sự mâu thuẫn về luận lý -- hoặc là giả thiết của chúng ta về sự hiện hữu độc lập của nó sẽ dẫn tới một hậu quả phi lý nào đó, trái với kinh nghiệm của chúng ta. Trong câu kệ thứ 18, phẩm thứ 24 của Trung Luận, B. T Long Thọ thiết lập một liên hệ đồng nhất giữa những từ ngữ không tánh, duyên khởi, và trung đạo:

Nhân duyên sở sanh pháp ngã thuyết tức thị không, Diệc vi thị giả danh
Diệc thị Trung Đạo nghĩa.

Bất cứ cái gì do nhân duyên sanh ra ta đều gọi là không,

Cái đó cũng được gọi là giả danh

Cái đó cũng có nghĩa là Trung Đạo

Theo giải thích của Nguyệt Xứng (Candrakirti) về câu kệ này có thể thiết lập như sau :

Duyên Khởi = Không Tánh = Giả Danh = Trung Đạo.

Trung Đạo mà Long Thọ nói đó là để tránh hai cực đoan của chủ nghĩa hư vô và chủ nghĩa thường hằng. Thật ra có thể truy nguyên tư tưởng này từ bài thuyết pháp của đức Phật với Kàtyayana. Long Thọ viện dẫn bài thuyết pháp và Nguyệt Xứng ghi chú rằng nó xuất hiện trong những bộ kinh A Hàm.

Nguyệt Xứng cho rằng không tánh -- là cái không có nguyên thủy tự nhiên của nó -- được coi là Trung Đạo vì nó dẫn tới xa lìa hai cực đoan là hiện hữu hoặc sanh khởi và vô hiện hữu hoặc hủy diệt. Cái gì không có nguyên - thủy của- chính- nó thì không có sự hiện hữu hoặc sanh khởi hoặc hiển hiện, và khi nó không có sự hiện ra thì nó cũng không có sự biến mất hoặc hủy diệt hoặc vô hữu. Vì vậy, không tánh có nghĩa là Trung Đạo.

Chúng ta cần bàn thêm về sự đồng nhất giữa duyên khởi và giả danh (hoặc

quan niệm). Tác giả A. Wayman giải nghĩa là Định danh khi có sự lệ thuộc. Ông cũng lập một danh sách gồm những thí dụ để dẫn chứng những định danh lệ thuộc từ những lời chú giải của Tson- kla- pa về phẩm thứ 6 trong sách nhập môn Trung quán luận của Nguyệt Xứng.

Lệ thuộc vào duyên

- 1) ngũ uẩn - Ngã
- 2) Bộ bánh xe, trục xe, v, v -- - Xe
- 3) Hạt giống, v. v -- -- Mầm
- 4) Đất, nước, gió, lửa, không khí, không gian và ý thức- Người
- 5) Khúc dây thừng -- - Con rắn
- 6) Nhân và duyên -- - Không Tánh

Những thí dụ trên đây cho thấy ý niệm về giả danh (cái danh giả huyễn vì lệ thuộc vào những duyên). Có thể nói duyên khởi và giả danh chỉ là hai cách khác nhau để nói về cùng một ý niệm : Không- Tánh. Như sao hôm và sao mai đều là tên của một thiên thể duy nhất nhưng có hai ý nghĩa khác nhau, cho nên duyên khởi và giả danh đều chỉ là một cái tên giống nhau tuy rằng chúng có thể có những ý nghĩa khác nhau.

Nguyệt Xứng giải thích duyên khởi là sự xuất hiện hoặc nổi lên của sự vật nào đó (như cái mầm, nhận thức, v. v -- tùy thuộc vào nhân và duyên. Sự định danh tùy thuộc (tức là giả danh) là hành động định danh (chỉ định một cái tên) cho sự vật nào đó -- thí dụ như cái xe -- tùy thuộc vào các sự vật khác, như bộ bánh xe, v. v. cả hai chữ duyên khởi và giả danh đều mô tả cùng một thực thể: cái Tuyệt Đối của không tánh. Chữ duyên khởi (do nhân duyên mà sanh ra) là đứng trên lập trường siêu hình học để hình dung sự tuyệt đối của Không; còn chữ giả danh là đứng trên lập trường nhận thức luận để hình dung cái đồng nhất bất nhị của Không. Nói khác, Duyên Khởi gạt bỏ siêu hình học của nhân quả để thay vào đó bằng thuyết nhân duyên tương tác. Còn Giả danh thì vạch trần tính cách vô hiệu quả của sự định danh bằng ngôn ngữ, và do đó phủ định khả thể của bất cứ khái niệm tri thức nào về thực tại, và thay vào đó bằng khái niệm về sự định danh tùy thuộc. Tất cả sự định danh của chúng ta đều là tổng hợp, khi chúng ta Tổng Hợp những yếu tố khác nhau thành một sự vật nào đó để định danh (đặt tên) cho nó. Tóm lại, duyên khởi là một nguyên tắc thành lập giữa các đối tượng, còn giả danh thì thành lập giữa các đối tượng và nhận thức/ý thức của chúng ta về chúng. Nhưng, trong cả hai trường hợp, chúng ta đều đi đến không- tánh, vì chúng ta buộc lòng phải nhận thấy sự thiếu vắng của sanh khởi độc lập hay sanh khởi do chính bản chất của nó. Thứ nhất, sự thiếu vắng sanh khởi độc lập dẫn tới không tánh; thứ nhì, vô sanh và sự thiếu vắng định danh tuyệt đối cũng dẫn tới không tánh.

Long Thọ giải thích thuyết Không Tánh của Ngài như là bao hàm hai giai tầng của chân lý, đó là: tục đế (chân lý thế tục) và chân đế (chân lý tối hậu, đế

nhất nghĩa đế, hay thắng nghĩa đế...). Tục đế kiến lập trên những giả thiết và tiền đề chưa được khảo nghiệm. Nếu khảo sát những tiền đề này qua những phạm trù luận lý được chấp nhận ở giai tầng thế tục thì sẽ thấy rằng chúng có những mâu thuẫn nội tại. Chúng ta không thể lãnh hội chân đế bằng ngôn ngữ. (Điều này chính là một giáo điều căn bản của Phật giáo mà Long Thọ từng đề cập). Nhưng đồng thời, nếu không dùng ngôn ngữ thì chúng ta không có cách nào khác để thuyết giảng về chân đế. Vì vậy, ngôn ngữ thế gian được sử dụng để vạch ra sự thiếu khả năng của ngôn ngữ trong việc bày tỏ chân đế. Và Long Thọ trông mong rằng phương cách này sẽ dẫn chúng ta, một cách gián tiếp, tới một điểm mà chúng ta có thể lãnh hội được chân đế (là cái không thể diễn tả). Long Thọ cũng cảnh giác người ta đừng vội vàng cho rằng mình đã hiểu được thuyết không tánh của ông: giống như nắm bắt con rắn ở phía đuôi hoặc áp dụng khoa học sai lầm; sự hiểu lầm không tánh có thể gây nguy hại cho người kém thông minh. Hơn nữa, ông còn nói: Khi hiểu được không tánh thì có thể hiểu tất cả chư pháp; nếu không hiểu được không tánh thì không thể hiểu được chư pháp.

Hai Giai Tầng của Chân Lý: Phật giáo đặt căn bản trên chủ thuyết về hai chân lý: chân lý ẩn dấu hay chân lý thế tục và chân lý tối hậu hay tuyệt đối. Những ai không hiểu được sự phân biệt giữa hai chân lý thì không hiểu được tinh nghĩa -- hay ý nghĩa thâm thúy -- của Phật giáo (theo Long Thọ trong Trung Quán Luận). Vì thế cả những lời thuyết giảng của đức Phật có thể được phân loại thành tuyệt đối hay tối hậu, và thực dụng hay thế tục. Thuyết giáo về thế tục được gọi là samvrti hay lloka- sanvrti. Nguyệt Xứng đề nghị ba cách giải thích từ ngữ samvrti, căn cứ vào nguyên ngữ học: (1) Sự che đậy hoàn toàn hoặc cái màn của vô minh che đậy chân lý; (2) chỉ hiện hữu nhờ tùy thuộc các nhân duyên; (3) hành vi thế tục hay ngôn ngữ liên quan tới giả danh và cái được giả danh (đặt tên), tới cái tri nhận và cái được tri nhận. Cách giải thích thứ ba có vẻ đưa ra kiến giải hữu dụng về bản chất của thế tục. Những gì được bày tỏ trong hành vi ngôn ngữ của chúng ta cùng với chính hành vi ngôn ngữ cấu thành cảnh giới của thế tục, tức là cảnh giới tùy tục và thực dụng. Cái gọi là giả danh, hoặc dùng văn tự hay danh tánh, tùy thuộc vào sự gán ghép của một số điều kiện hoặc phẩm chất. Một cái gì đó trở thành đối tượng của ý thức qua một hình thức nào đó mà chúng ta có thể gọi là điều kiện để gán cho nó một cái tên. Vì vậy sự giả danh đặt cơ sở trên sự áp đặt của một điều kiện hoặc một phẩm chất, khiến cho vật được giả danh trở thành một huyền thoại cấu tạo bởi điều kiện hay phẩm chất đó. Nhưng Nguyệt Xứng nhận thấy rằng lãnh vực của giả danh và cái được giả danh, tức là lãnh vực của tri thức và những đối tượng của nó, giống như thế giới tùy tục, có một giá trị thực dụng lớn lao. BT Long Thọ nói: Không thể mô tả chân lý tối hậu, nếu không dùng ngôn ngữ tùy tục. Và nếu không thể hiểu được chân lý tối hậu thì không thể chứng quả Niết Bàn. (Trung Quán Luận).

II. Pháp Luận

Mọi sự vật hình thành do duyên khởi đột biến hay tiệm biến đều là giả danh, vì chúng không thật có, cũng không thật không; chánh trí nơi trung không tức là trung đạo, "các pháp do duyên sinh, là giả danh, là không, là nghĩa trung đạo" Chúng ta cần nêu ra vài phẩm điển hình trong bốn quyển gồm hai mươi bảy phẩm và một kệ kết thúc của Bồ Tát Long Thọ trước tác, như quán nhân duyên (trong phẩm thứ nhất),

Chẳng sanh cũng chẳng diệt. Chẳng thường cũng chẳng đoạn. Chẳng đồng nhất cũng chẳng sai biệt. Chẳng đến cũng chẳng đi. Có thể đề ra, nêu lên (Đức Phật giảng dạy) nhân duyên này để diệt trừ những hý luận một cách thiện thuật. Con cúi đầu đánh lễ Đức Phật; trong tất cả các học thuyết, thánh giáo, những lời dạy của Ngài là những giáo lý tối tôn, vô thượng.

Các pháp (muôn sự muôn vật) đã chẳng phải tự sanh (sanh ra từ tự thể) cũng chẳng phải được sanh ra từ một vật thể khác (tha sanh) mà cũng chẳng phải từ Tự và Tha cộng lại mà sanh (cộng sanh) lại càng chẳng phải vô nhân (không có nguyên nhân) vì thể biết rằng: các pháp vốn vô sanh.

Giống như tự tánh của các pháp, không nằm ở (hiện hữu) trong duyên (những yếu tố, điều kiện), và, vì do không có tự tánh nên, cũng không có tha tánh.

Các pháp được sanh ra từ bốn duyên đó là: Nhân duyên (* pháp hữu vi, sanh diệt); thứ đệ duyên (* đẳng vô gián duyên: tâm, tâm sở sanh diệt nối tiếp nhau không gián đoạn); duyên duyên (* sở duyên duyên: tâm sở pháp cùng với tâm tương ưng) và tăng thượng duyên (* nguyên tố quyết định; sắc đối đãi với tâm và ngược lại; do năng lực ứng dụng thù thắng của tâm đã tạo cho sắc tức ngoại cảnh sắc trần có được những ý nghĩa, tác dụng...), ngoài bốn duyên trên, không có duyên thứ năm.

Quả (* chỉ các Pháp, muôn sự muôn vật) được sanh ra từ các duyên hay là từ nơi phi duyên (phi điều kiện và yếu tố)? Trong các duyên đó là đã có sẵn Quả (* các pháp) hay là trong các duyên đó không có quả?

Nhân chính là Pháp (vật thể) sanh ra Quả, Pháp đó gọi là Duyên như thế thì, nếu Quả đó chưa sanh thì tại sao, vì lý do gì không gọi (nó) là Phi duyên (chẳng phải duyên, các yếu tố điều kiện)?

Quả đã có sẵn trước trong duyên (hay không có sẵn trong duyên), có trước hay không cả hai đều không thể truy nhận (vì nếu) trước đó đã không có thì lấy gì (ai) làm duyên (và nếu) trước đó đã có thì cần gì phải mượn nhờ đến duyên? Nếu Quả đã chẳng phải là hữu sanh (có sự sanh ra) (Phi hữu sanh) mà cũng lại chẳng phải là vô sanh (phi vô sanh), đồng thời cũng chẳng phải là có sanh hay không có sanh (phi hữu vô sanh), thế thì, làm thế nào có thể bảo rằng: có các duyên?

Nếu lúc quả chưa sanh thì lẽ ra không có sự hoại diệt, (vì nếu) hoại diệt thì pháp làm thế nào có thể gá nương vào, vì thế nên: không có Thứ Đệ Duyên. Như chư Phật đã dạy: Pháp vi diệu chơn thật (pháp thật tướng) trong đó (trong tất cả các không) không có bất cứ vật thể nào để nương gá (vô duyên

pháp), thế thì làm gì có (cái gọi là) Duyên Duyên?

Các pháp vốn không có tự tánh (vô tự tánh) nên không có tướng Hữu, thế mà bảo rằng có sự việc như thế, vì vậy nên cái việc (cho rằng) có đó hoàn toàn không hợp lý. Khái lược hay quảng diễn (dù tóm lược hay giảng rộng) thì vẫn không thể tìm thấy Quả trong Nhân duyên được; nhưng nếu, (quả) không có trong Nhân Duyên thì làm thế nào có thể bảo rằng Quả được sanh ra từ các Duyên? Và nếu cho rằng trong Duyên không có Quả mà (quả đó lại) được sanh ra từ Duyên vậy thì cái Quả đó tại sao lại (không thể) không từ trong Phi Duyên (chẳng phải các Duyên) sanh ra?

Và nếu, Quả được sanh ra từ Duyên, nhưng, (cái được gọi là) Duyên ấy vốn không có tự tánh, như thế thì, được sanh ra từ cái không có tự tánh vậy thì làm thế nào có thể (bảo được rằng) được sanh ra từ Duyên? Quả đã không được sanh ra từ Duyên mà cũng chẳng phải được sanh ra từ Phi Duyên, vì thế, Quả không có, nên, Duyên và Phi Duyên cũng không.

Quán sát sự chuyển động và sự không chuyển động (trong phẩm thứ hai: quán sát sự đi đến) như sau;

Nếu đã chuyển động thì không còn đang là chuyển động, nếu chưa chuyển động thì cũng không đang là chuyển động. Tách lìa cái được gọi là đã chuyển động và chưa chuyển động thì lúc đang chuyển động cũng không có nốt cái đang chuyển động.

Nơi nào có sự di động thì chính nơi đó có động tác chuyển động. Chẳng phải cái đã chuyển động hay cái chưa được chuyển động mà chính là sự chuyển động đang chuyển động.

Làm thế nào mà ngay đang khi chuyển động lại có sự (pháp biệt lập) đồng lúc chuyển động? Và, nếu tách rời sự (pháp) chuyển động thì không thể có được cái gọi là đang chuyển động.

Nếu ai chủ trương rằng sự đang chuyển động có cái di động (biệt lập) thì kẻ đó sai lầm, vì, đã tách rời sự chuyển động mà vẫn còn có cái đang chuyển động; nhưng, thực tế thì, chính sự đang chuyển động tự nó đơn độc chuyển động.

Nếu đang khi chuyển động mà có (vật thể) di động thì là đã có hai thứ chuyển động: Một gọi là đang chuyển động và hai gọi là sự đang chuyển động có cái chuyển động (biệt lập).

Nếu có hai sự (pháp) chuyển động thì đương nhiên có hai khứ giả (*khứ giả là một tên gọi khác của ngã, chỉ kẻ đang di động) thì đương nhiên: có hai thực thể (ngã) di động, do vậy mà tách rời người chuyển động (*nguyên động lực, thực thể ngã) thì sự chuyển động không thể có được.

Nếu tách rời người chuyển động thì không thể có được sự chuyển động, vì đã không có sự chuyển động thì làm thế nào có cái gọi là người chuyển động?

Người chuyển động thì không chuyển động và không có người chuyển động

thì cũng không có nốt sự chuyển động; tách rời sự chuyển động và nơi không có người chuyển động thì không có sự hiện hữu của vật thứ ba là người chuyển động.

Nếu quan niệm rằng người chuyển động (có cái biệt lập là sự) chuyển động thì làm thế nào nghĩa lý đó có thể tồn tại? vì nếu tách rời khỏi sự chuyển động thì người chuyển động không thể có được (không thể hiện hữu).

Nếu chủ trương rằng (tự thân) người chuyển động có sự chuyển động, như thế thì, có đến hai loại chuyển động khác nhau: một là người chuyển động chuyển động và, hai là sự chuyển động di động.

Nếu ai bảo rằng người chuyển động (đang) chuyển động thì kẻ đó làm lẫn, vì đã tách rời sự chuyển động mà vẫn còn có người chuyển động nên họ mới bảo rằng kẻ chuyển động (bên cạnh còn) có (một vật thể biệt lập) di động.

Cái đã chuyển động tự nó (trong đó) không có điểm (động cơ) xuất phát, cái chưa chuyển động trong tự thân cũng không có bất cứ động cơ phát động nào, và, cái đang chuyển động trong đó cũng không thể tìm thấy bất cứ động cơ phát xuất nào, thế thì, nơi đâu đích thị là nơi có động cơ xuất phát?

Chưa phát động thì không thể có sự đang chuyển động, lại càng cũng không có cái gọi là đã chuyển động, hai sự việc này lẽ ra phải có động cơ xuất phát, nhưng, khi chưa chuyển động thì làm sao có sự phát động? Không có sự chuyển động, không có cái chưa chuyển động cũng không luôn cái đang chuyển động.

Tất cả đều không có điểm xuất phát, thế thì, làm thế nào để có thể phân biệt rõ ràng? Kẻ chuyển động thì không thể đứng yên (đình trụ), không có kẻ chuyển động thì cũng không có cái gọi là (kẻ) đứng yên, tách rời khỏi kẻ chuyển động và kẻ không chuyển động thì làm gì có cái thứ ba nào là cái đứng yên?

(Đã bảo rằng) kẻ chuyển động thì không thể đang đứng yên (* vì nếu đang đứng yên thì không thể bảo kẻ đó đang di chuyển), làm sao có ý nghĩa nếu bảo rằng kẻ chuyển động đang đứng yên, điều đó không hợp lý: nếu đang khi tách rời khỏi sự chuyển động thì ngay lúc đó không thể có được kẻ đang chuyển động.

Đã chuyển động, chưa chuyển động và đang chuyển động cả ba đều không thể đứng yên, những sự vật có sự đi đứng (* pháp hành chỉ: sự vận hành di động và sự đình chỉ bất động) đều đồng nghĩa với sự chuyển động. (tam thời di chuyển).

Cho rằng sự chuyển động chính là kẻ chuyển động thì việc này không đúng mà bảo rằng sự chuyển động khác biệt với kẻ chuyển động thì cũng không hợp lẽ.

Nếu quan niệm rằng ngay nơi chính sự chuyển động tức là kẻ chuyển động (như thế thì) tác giả và tác nghiệp (*người tạo tác ra nghiệp và nghiệp được

tạo tác) lại là một.

Nếu chủ trương rằng sự chuyển động có sự khác biệt với kẻ chuyển động như thế thì: tách rời kẻ chuyển động vẫn có sự chuyển động và tách rời sự chuyển động vẫn có kẻ chuyển động. Nếu sự chuyển động và kẻ chuyển động là hai và nếu sự đồng nhất và sai biệt được thành lập thì cả hai đều bất thành, như thế thì, làm thế nào (có thể cho rằng có cái gọi là sự chuyển động) có thể thành lập. Vì có sự chuyển động mà biết có kẻ chuyển động, không thể cho rằng kẻ chuyển động chính là sự chuyển động, vì trước đó không có sự di động cho nên cũng không có kẻ chuyển động di động.

Nhân vì sự chuyển động mà biết kẻ chuyển động, không thể sử dụng sự chuyển động nào khác vì chính ngay trong một kẻ chuyển động không thể có được hai sự chuyển động. Đã quyết định dứt khoát là có kẻ chuyển động thì không thể dùng ba sự chuyển động (đã, chưa và đang) và nếu không quyết định là có kẻ chuyển động thì cũng không thể sử dụng ba sự chuyển động được.

Sự chuyển động dù quyết định là có hay không (quyết định hay không quyết định) thì kẻ chuyển động cũng không thể sử dụng ba sự chuyển động trên. Vì thế mà sự chuyển động, kẻ chuyển động và nơi chốn chuyển động (sở xứ khứ) cả ba đều không. (* nhân, pháp và thời-không: Thời gian và nơi chốn đều không có tự tánh).

Phẩm thứ mười lăm: quán hữu vô

(Nếu cho rằng) Tự tánh hiện hữu trong các duyên là một sự kiện sai lầm. (vì) Tự tánh mà từ các duyên phát sanh thì tự tánh ấy chính là pháp hữu vi sanh diệt (* tác pháp: pháp được tạo tác thành, tức chỉ cho hữu vi sinh diệt).

Làm thế nào có thể có ý nghĩa nếu tự tánh là một cái gì được tạo thành (nếu tự tánh là pháp hữu vi sanh diệt)? Tự tánh chính là cái không phải do được (nhân duyên) tạo ra, không phải nhờ vào một pháp khác mà được hình thành.

Pháp nếu đã không có tự tánh thì làm thế nào có tha tánh? Vì tự tánh đối tha tánh cũng còn được gọi là tha tánh.

Tách lia tự tánh và tha tánh thì làm sao lại có Pháp. Các pháp chỉ được hình thành nếu có tự và tha tánh.

Hữu (thật có tự tánh) nếu đã không thành lập được thì làm thế nào mà Vô (vô tự tánh) có thể thành lập được? Nhân vì Hữu (có tự tánh) cho nên có Pháp, nếu Hữu (có tự tánh) bị hoại diệt thì gọi đó là Vô (vô tự tánh).

Nếu người nào thấy (chấp trước) có Hữu (có tự tánh) và Vô (không có tự tánh), và thấy có tự tánh và tha tánh (như thế) thì họ (đã) không thấy được nghĩa chân thật của Phật pháp.

Đức Phật có khả năng diệt trừ cả hữu lẫn vô như trong kinh đã trình bày về việc (Thế tôn) giáo hóa tôn giả Ca Chiên Diên nên xa lìa cả vô và hữu.

Nếu pháp thật có tự tánh thì sau đó lẽ ra không có sự biến dị (thay đổi). Tự tánh nếu còn có tướng biến dị thì sự kiện này hoàn toàn không hợp lý.

Nếu pháp thật sự có tự tánh thì làm thế nào mà nó có thể thay đổi biến dị được? Và nếu pháp thật sự không có tự tánh thì cũng làm thế nào mà nó có thể thay đổi biến dị được?

Quyết định rằng là Hữu thì bị rơi vào sự chấp thường mà quyết định rằng là Vô thì rơi ngay vào chấp đoạn, thế nên người có trí (bậc hữu trí) không nên chấp hữu vô.

Nếu các pháp có tự tánh nhất định (chắc chắn có tự tánh) thì nó chẳng phải là vô mà chính là thường hằng và nếu trước Hữu nay Vô, như thế là đoạn diệt.

Phẩm thứ mười sáu: quán về sự trói buộc và giải thoát

Nếu cho rằng các hành là sự qua lại đến đi (luân hồi sanh tử) thì trong cái thường tại không có vấn đề đi đến. Trong sự vô thường cũng không nốt luôn sự đi đến, chúng sanh cũng y hệt như thế (*nghĩa là không còn hiện tượng lại qua trong luân hồi sanh tử nữa).

Nếu quan niệm rằng chúng sanh luân hồi qua lại thì trong ngũ Âm, các Giới và các Nhập dù có tận triển năm thứ phương pháp (* Sắc không phải là ngã, tách rời sắc cũng không có ngã, không lià sắc cũng không có ngã, trong ngã không có sắc, trong sắc không có ngã) để truy tầm cũng không thể tìm thấy có ai là kẻ luân hồi qua lại (trong sanh tử).

Nếu từ thân này chuyển đến thân khác thì khi luân hồi qua lại tức là không có thân hình và nếu kẻ ấy không có thân hình thì đương nhiên họ không có sự luân hồi qua lại.

Các hành nếu hoại diệt thì sự kiện này hoàn toàn không đúng, và nếu chúng sanh hoại diệt thì việc đó cũng không hợp lý.

Tướng sanh diệt của các hành (tự nó) không trói buộc mà cũng chẳng giải trừ và chúng sanh như đã trình bày là (tự chúng) chẳng trói buộc cũng chẳng giải thoát.

Nếu thân thể được gọi là sự trói buộc thì khi có thân thể đương nhiên không bị trói buộc (* vì thân ngũ âm có trước, sự triển phược có sau). Không có thân cũng không bị trói buộc, thế thì nơi nào là nơi có sự trói buộc?

Nếu cho rằng sự trói buộc hiện hữu trước đối tượng của sự trói buộc thì lẽ ra đối tượng bị trói buộc ấy đã bị trói buộc. Nhưng thật tế trước đó đã không có sự trói buộc, ngoài ra những khía cạnh khác có liên hệ đều đã được giải đáp trong phần đã di chuyển, đang di chuyển và chưa di chuyển (phẩm thứ hai).

Kẻ bị trói buộc thì không có sự giải thoát và kẻ không bị trói buộc thì cũng không cần giải thoát. Khi có kẻ bị trói buộc thì mới có kẻ được giải thoát, thế thì, sự trói buộc và giải thoát đương nhiên phải xảy ra cùng lúc.

Nếu không thọ nhận các pháp, đương nhiên tôi phải chứng niết bàn, người

nào chấp trước như thế, sẽ bị nhận chịu sự trôi buộc, (* vì còn chấp có chứng đắc niết bàn nên bị cái chấp ràng buộc).

Không phải tách rời, lìa bỏ sự sanh tử mà có cảnh giới niết bàn riêng biệt (biệt lập). Nghĩa thật tướng như thế thì làm gì có sự phân biệt?

Phẩm thứ mười bảy: quán về nghiệp

Người nào có khả năng hàng phục, chế ngự tâm mình và làm những điều từ thiện lợi ích đối với chúng sanh thì đó chính là gieo trồng hạt giống quả báo cho hai đời (đời này và đời sau). (Dịch cách khác: Người nào có khả năng hàng phục tâm mình, đối với chúng sanh làm những điều lợi ích thì người đó gọi là người làm những việc từ thiện gieo trồng quả báo cho hai đời).

Đức Phật dạy có hai loại nghiệp đó chính là ý chí và những điều từ ý chí phát sanh (* Tư cập tùng Tư sanh. Tư chính là tâm sở pháp, lấy sự tạo tác làm dụng, có khả năng suy động sự tạo tác của nội tâm, phát động sự hoạt động của thân thể, sự nói năng của miệng lưỡi. Tư chính là ý chí, từ sự tư duy, suy nghĩ đưa dẫn đến quyết định hành động, vì thế nó chính là động lực của nghiệp, nhân sự phát động của tư tâm sở mà nó có khả năng biểu hiện những động tác và nói năng của thân thể nên gọi là từ tư tâm sở phát sanh ra) những biệt tướng của nghiệp trong kinh đã phân biệt thuyết minh từng loại.

Đức Phật dạy tư nghiệp (ý chí) đó chính là (cái gọi là) ý nghiệp và những điều từ ý chí phát sanh (tư sanh) chính là thân và khẩu nghiệp.

Thân nghiệp và khẩu nghiệp, tác và vô tác nghiệp (tạo nghiệp và không tạo nghiệp) trong bốn sự việc như thế, vừa thiện vừa bất thiện.

Từ (tác thọ) dụng sanh ra phước đức, tội lỗi cũng như thế mà được sanh ra, và Tư (ý chí) là bảy pháp (* 1. thân nghiệp, 2. khẩu nghiệp, 3. tác nghiệp, 4. vô tác nghiệp, 5. thiện nghiệp, 6. bất thiện nghiệp và 7. tư nghiệp), bảy pháp này có khả năng liễu giải các nghiệp tướng (làm sáng tỏ các hành tướng của nghiệp).

Nếu nghiệp (lực) vẫn tồn tại (trụ) mãi cho đến khi thọ (quả) báo thì nghiệp đó chính là cái thường hằng và nếu nghiệp không tồn tại (diệt) thì là không có nghiệp, không có nghiệp thì làm thế nào có thể sanh ra quả báo?

Chẳng khác nào sự tương tục của cái mầm vùn vùn..., nó đều được sanh ra từ hạt giống (chủng tử), từ đó mà sanh ra quả, nếu tách rời hạt giống thì không có sự tương tục.

Từ hạt giống mới có sự tương tục, từ sự tương tục mới có quả. Trước có hạt giống sau đó mới có quả, không đoạn cũng chẳng thường.

Như thế từ lúc sơ tâm, tâm pháp phát sanh một cách tương tục, từ đó mà có quả. Tách rời tâm thì không có sự tương tục.

Từ nơi tâm mà có được sự tương tục, từ nơi sự tương tục mà có quả, nghiệp có trước, quả có sau (trước có nghiệp sau mới có quả), không đoạn mà cũng

chẳng thường.

Có thể thành tựu những phước đức bằng con đường thập bạch nghiệp (*mười điều thiện thanh tịnh trong sạch). Năm thứ dục lạc của hai đời (đời này và đời sau) chính là quả báo bạch nghiệp (nghiệp trong sạch thanh tịnh).

Nếu như ông (chỉ ngoại đạo) nảy sanh các thứ phân biệt thì đó chính là một lầm lỗi rất lớn (nhiều), vì thế nên, những điều ông trình bày, ý nghĩa đã không đúng như thế.

Nay, một lần nữa, sẽ phải trình bày lại về ý nghĩa của thuận nghiệp quả báo (* tùy thuận theo nghiệp lực mà chiêu cảm, thọ lãnh lấy quả báo) mà chư Phật, Bích Chi Phật và Thanh văn thánh hiền đã cùng nhau xung tán (tán dương, xưng tụng).

Cái pháp không mất (* chỉ cho sự tương tục không gián đoạn của nghiệp lực) thì giống như cái giấy chứng khoán hợp đồng về nợ nần, và nghiệp thì giống như của cải tiền bạc (tài vật) bị mắc nợ, (người bị mắc nợ của cải tiền bạc) tánh của nó thì vô ký, nếu phân biệt thì có bốn loại (* 1. Dục giới nghiệp hệ, 2. sắc giới hệ, 3. vô sắc giới hệ và 4. vô lậu hệ).

Không thể đoạn trừ nghiệp lực bằng cách kiến đạo (kiến đế) được. Chỉ có thể đoạn trừ chấm dứt nghiệp lực bằng con đường tu tập đạo lý (tu đạo = tư duy) mà thôi, do đó nhờ cái pháp (sự) không mất ấy mà các nghiệp đưa dẫn đến việc có quả báo.

Nếu kiến đế (kiến đạo = thấy đạo) mà có thể đoạn trừ (chấm dứt) được (sự tương tục không mất) thì nghiệp vẫn xảy đến tương tự, như thế thì vương mắc vào nhiều lầm lỗi là đã phá hủy các nghiệp.

Tất cả các hành nghiệp dù giống nhau hay không giống nhau đều thuộc về một cảnh giới vừa mới thọ thân, lúc ấy (duy nhất) chỉ có quả báo đơn độc sanh khởi.

Hai loại nghiệp như thế (* theo ngài Thanh Biện: tác và vô tác nghiệp; theo ngài Thanh Mục thì: khinh và trọng nghiệp, có thuyết khác thì bảo: tương tự và bất tương tự) hiện thế (đời này) lãnh thọ quả báo, hoặc bảo là đã thọ báo xong (* báo gồm có hoa báo, quả báo và dư báo) nhưng nghiệp vẫn còn tồn tại.

Nếu đắc độ (chứng được) (tứ) quả (nhập niết bàn) xong rồi (nghiệp lực) mới diệt hết và nếu chết rồi mới diệt, trong đó phải phân biệt kỹ giữa hữu lậu và vô lậu (* nếu chứng tứ quả, nhập niết bàn thì không thọ hậu hữu, nghiệp đã dứt sạch nên gọi là vô lậu; và nếu chúng sanh quả báo chấm dứt nên chết thì nhứt kỳ nghiệp báo cũng diệt tuy nhiên chỉ diệt nhứt kỳ nghiệp báo nhưng vẫn còn thọ hậu hữu nên gọi là hữu lậu).

Dẫu là Không đi nữa cũng không đoạn tuyệt và dẫu là Hữu thì cũng vẫn chẳng thường hằng, nghiệp và quả báo không bao giờ bị mất, đó chính là lời Phật dạy.

Các nghiệp vốn chẳng sanh, vì nó không hề có định tánh (tự tánh nhất định, cố định). Các nghiệp cũng chẳng diệt, vì nó vốn chẳng sanh.

Nếu nghiệp mà có tự tánh thì nó chắc chắn là thường hằng (gọi là thường). Không tạo tác cũng gọi là nghiệp, lý do là vì đã thường hằng, thường tại nên không thể tạo tác.

Nếu có cái nghiệp mà không hề được tạo tác ra và dù không tạo tác ra nghiệp nhưng vẫn có tội thì (chẳng khác nào dù) không chấm dứt (rời bỏ) đời sống phạm hạnh thanh tịnh những vẫn có lỗi bất tịnh.

Như thế thì phá hủy tất cả những pháp tắc, tập quán, ngữ ngôn pháp của thế gian, như thế thì tạo tội và tạo phước cũng không có bất cứ sự sai biệt nào.

Nếu cho rằng nghiệp là một cái gì nhất định (quyết định nghiệp) chính tự nó có tự tánh, như thế thì, khi đã lãnh thọ quả báo xong nhưng lại trở lại phải thọ lãnh nữa.

Nếu các nghiệp của thế gian, được sanh ra từ phiền não mà phiền não (là một cái gì) chẳng phải thật có, thế thì nghiệp làm sao có thể có thật?

Các phiền não và nghiệp báo được trình bày như là những nhân duyên của thân mạng (* vì thân mạng sở dĩ có được là do có quả báo của sự thống khổ làm nhân duyên tạo thành). Phiền não và các nghiệp tự chính nó đều là Không (không có tự tánh) hưởng chi là các thân mạng?

Vì bị vô minh che lấp, ái kết buộc ràng (sự trói buộc của những ái dục cô kết chặt chẽ) nhưng chính tác giả (kẻ tạo nghiệp) tác nghiệp (nghiệp được tạo tác) và thọ giả (kẻ thọ quả báo) (* ba cái gọi chung là bốn tác giả) không đồng nhất cũng không sai biệt.

Nghiệp không từ các duyên sanh ra mà cũng không từ không phải các duyên sanh ra vì thế nên không có kẻ có khả năng sanh khởi ra nghiệp báo.

Không có nghiệp và không có kẻ tạo ra nghiệp (tác giả) thì làm gì lại có cái nghiệp sanh ra quả báo? Và nếu nó không có quả báo thì làm gì lại có người thọ lãnh quả báo?

Giống như đức Thế Tôn sử dụng thần thông tạo ra một người biến hóa và cũng như thế người biến hóa này lại tạo ra một người biến hóa khác. Như người biến hóa trước nhất thì gọi là tác giả (chính là kẻ tạo tác) và người biến hóa được tạo ra thì gọi là nghiệp (đích thị là nghiệp). Các phiền não và nghiệp, tác giả (kẻ tạo nghiệp) và quả báo, đều như huyễn hóa và mộng mị (chiêm bao) chẳng khác nào quán năng (* giữa sa mạc quán năng tạo cho ta có cảm tưởng như là đang thấy nước ở trước mặt) và sự đồng vọng của một tiếng vang.

Phẩm thứ mười tám: quán pháp

Nếu ngã chính là năm âm thì ngã tức là, đích thị là (thuộc về những cái) sanh diệt; nếu ngã là sai khác với năm âm thì nó không phải là tướng ngũ âm.

Nếu không có cái gọi là ngã thì làm thế nào có được những thuộc tính của ngã (ngã sở). Vì diệt trừ cái ngã và thuộc tính của ngã (ngã sở cho nên gọi là chứng đắc Vô Ngã Trí. Người chứng được vô ngã trí thì gọi đó là Thật quán. Người chứng được Vô Ngã Trí là bậc vô cùng hy hữu. Vì nội tâm và ngoại cảnh, ngã và thuộc tính của ngã (* ngã sở: những cái thuộc về của tôi) đều bị diệt sạch không mảy may còn nên các Thọ (*các thú: ngã ngữ thú, dục thú, kiến thú, giới cấm thú) lập tức cũng bị diệt sạch, thọ diệt thì thân diệt. Vì nghiệp và phiền não diệt nên gọi đó là giải thoát. Nghiệp và phiền não là những cái không có thật, một khi đã thâm nhập vào Không Tánh thì tức khắc mọi hý luận đều bị tận diệt. Chư Phật hoặc dạy về ngã hoặc dạy về vô ngã đều khẳng quyết là trong thật tướng của các pháp không có cái vô ngã và không có cái chẳng phải ngã (vô ngã vô phi ngã).

Thật tướng của các pháp thì đoạn bật, cắt đứt cả tâm hành lẫn ngôn ngữ (* sự tư duy và nói năng), (nó-thật tướng của các pháp) không sanh cũng không diệt, tịch diệt (vắng lặng) như niết bàn, tất cả những điều thật và không phải thật, vừa thật vừa phi thật, phi thật và không phải phi thật (phi phi thật: chẳng phải chẳng phải thật) đó chính là giáo pháp của chư Phật. Tự mình tri nhận, (chính mình thể nghiệm) chứ không tùy thuộc vào (theo sự thuyết giải của) kẻ khác (mà tín giải). Tịch diệt không hý luận, không còn có sự sai khác và phân biệt (vô phân biệt) đó chính là thật tướng. Nếu các pháp được sanh ra từ các duyên, thì nó chẳng chính là (đồng nhất với) nhân mà cũng chẳng sai khác với nhân (bất tức bất dị) vì thế gọi là thật tướng. Không đoạn cũng không thường, không đồng nhất cũng chẳng sai biệt, không thường cũng không đoạn, đó chính là những vị cam lồ (giáo pháp bất tử) mà chư Phật đã giáo hóa (giảng dạy để hóa độ). Nếu đức Phật không xuất thế và Phật pháp đã diệt tận (* ý nói khi Phật pháp đã diệt nhưng Phật vẫn chưa thị hiện) thì trí tuệ của những vị Bích chi Phật sẽ từ sự viễn ly (xa lìa các pháp chấp) mà phát sanh.

Phẩm thứ mười chín: quán thời gian

Nếu nhân nhờ vào quá khứ mà hiện tại và vị lai hiện hữu thì hiện tại và vị lai lẽ ra phải hiện hữu ngay trong thời quá khứ.

Nếu hiện tại và vị lai đã không hiện hữu trong thời gian quá khứ thì làm thế nào (có thể bảo rằng) hiện tại và vị lai đã nhân nhờ vào quá khứ (mà hiện hữu)?

Không nhân nhờ vào thời quá khứ thì không có thời vị lai và thời hiện tại, như thế thì hai thời đều không có.

Vì ý nghĩa như thế nên biết là hai thời gian còn lại và những ý niệm về cái trên, cái giữa và cái dưới; về sự đồng nhất và sự sai biệt, vân vân..., các pháp đều không có.

Không thể có được một khoảng thời gian đứng yên không biến thiên (trụ). Cũng không thể có được khoảng thời gian luôn xê dịch di động (khứ). Nếu thời gian mà không có (bất khả đắc: không thể nắm bắt được) thì làm thế nào

có thể đề cập đến tướng trạng của thời gian?

Nhân nhờ vào vật thể (biến dị) mà (biết) có thời gian, tách rời vật thì làm sao thời gian hiện hữu. Vật thể còn không có hướng hồ là thời gian. (vật thể còn không có hướng chi là có thời gian).

Quán sát lý duyên khởi của sự vật, con người, thời không và tất cả những hệ lụy đến con người và vạn vật (các pháp) qua biểu hiện của dòng tâm thức là sanh tử luân hồi luôn ám ảnh trong tư tưởng của chúng sanh. Dùng chánh trí tuệ phủ định mọi nhân duyên, hữu vô, đi đến, nghiệp thức, phiền trọc, thời không, v.v...là trung đạo mà giác ngộ Niết-Bàn.

" Đối với thật tướng các pháp là siêu việt hết thấy tướng, lại sinh ra tà kiến chấp các pháp thật có sinh, diệt, thật có đoạn thường, một khác, đến đi, trói mở v.v... và khởi lên phiền não, tạo nghiệp, chịu khổ theo tà kiến chấp thủ ấy. Nếu phá bỏ được các kiến chấp sai lầm đối với thật tướng, thì thật tướng hiện ra trước trí tuệ chánh quán, giải thoát tất cả vướng mắc, đau khổ.

Nếu các chấp kiến đều bị phá bỏ, phủ định, vậy thật tướng ấy có bị phá bỏ, phủ định không? - Thật tướng siêu việt hết thấy tướng, vậy thì có tướng gì đâu để phủ định, phá bỏ.

Như vậy tất cả đều trống rỗng, có cũng bị phủ định, không cũng bị phủ định, không có gì là hiện hữu phải không? Có hiện hữu chứ. Đó là hiện hữu pháp duyên khởi siêu việt các tướng, cái này có nên cái kia có, cái này sinh nên cái kia sinh, cái này không nên cái kia không, cái này diệt nên cái kia diệt. Như trong kinh Tiểu Không thuộc Kinh Trung Bộ Phật dạy: "Thuở xưa và nay Ta nhờ an trú không, nên an trú rất nhiều, ví như lâu đài Lộc Mẫu này không có voi, bò, ngựa, không có vàng bạc, đàn ông đàn bà tụ hội, và chỉ có một cái không phải không, tức là sự nhất trí (ekattam có nghĩa là nhất thống, giải thích) do duyên chúng Tỳ kheo. Và cái gì không có mặt ở đây, vị ấy xem cái ấy là không có. Nhưng đối với cái còn lại, ở đây, vị ấy tuệ trí "cái kia có, cái này có". "Cái này đối với vị ấy là như vậy, thật có, không điên đảo, sự thực hiện hoàn toàn thanh tịnh không tính". (HT.Thích Thiện Siêu, trong lời giới thiệu, kinh Trung Bộ của Bồ Tát Long Thọ)

Chẳng hạn, khi thấy con bò, biết thấy con bò. Tướng có: thấy con bò cụ thể, tướng không: thấy hình ảnh con bò ở vọng mạc mắt; biết thấy con bò là phủ định thấy có và không. Biết sát-na hiện tiền, là tuệ giác, là ý trí tác năng, độc lập, tự do phát biểu bất cứ lúc nào tùy ý dù có đối tượng hay không. Trung không hay trung đạo thực sự hiện hữu trong dòng duyên khởi: không trước không sau, không trong không ngoài trong dòng diễn biến ấy.

TÁNH KHÔNG & DUYÊN KHỞI HAY THỰC TẠI GIẢ DANH (Nhất Nguyên Luận. Phổ Nguyệt, 2003))

1).Duyên Khởi Từ Vật Chất

Hiện tượng vô thường của sự vật hiện hữu do nhân duyên kết hợp, do đó chúng không có lúc nào tự mình độc lập tồn tại. Rõ ràng chúng có sanh ra thì có lúc phải hủy diệt vì lẽ có sự trao đổi vật chất và năng lượng với môi trường chung quanh. Trong vật lý học, việc bảo tồn năng lượng cho biết năng lượng không sanh ra và không biến đi mà chỉ có thể thay đổi. Khi sự giao lưu năng lượng và vật chất của mỗi hữu thể với bên ngoài, hữu thể đó tạm thời ổn định cân bằng vì phải tiêu tán năng lượng và vật chất, nên thay cũ đổi mới để tồn tại. Sự trao đổi vật chất và năng lượng của hữu thể trong không gian là lịch trình sanh trụ hoại diệt. Sự giao lưu vật chất và năng lượng của xác thân con người với bên ngoài được tạm thời hiện hữu là lịch trình sanh lão bệnh tử. Sự vật hiện hữu do duyên hợp, khi duyên tan thì hoại không, theo lý Duyên Khởi của Ngài Long thọ. Sự vật tạm thời hiện hữu gọi là Thực Tại Giả Danh.

2). Duyên Khởi Từ Vật Chất Đến Phi Vật Chất

Sự giao lưu năng lượng và vật chất với bên ngoài nên bản thân sự vật không những lệ thuộc vào nhân duyên nội tại mà phải bị ảnh hưởng nhiều bởi môi trường ngoại giới. Như ảnh hưởng vật chất (thức ăn) đến sinh lý con người, mà sinh lý ảnh hưởng đến tư tưởng tình cảm và hành động. Hệ thống cân bằng sinh lý của con người được tạm thời ổn định là lịch trình tiêu tán của trạng thái đau khổ và khoái lạc. Lý Duyên Khởi được nhận thức sâu sắc qua Tứ Đế: Tập (nhân) Khổ (quả), Đạo (nhân) Diệt (quả), và Thập Nhị Nhân duyên. Ngay Lục Căn trong Sắc Thân của Ngũ uẩn cũng cần được phân tích theo Tâm lý học để làm sáng tỏ lý Duyên Khởi, là Thực Tại giả danh, là Tánh Không hay là sự vật đều không có Tự Tánh. (Phổ Nguyệt)

Dòng duyên khởi là kết nối những điểm sát-na sanh diệt liên tục không ngừng nghỉ, lúc sanh thì có, lúc diệt thì không, vì sự vật vô thường biến dị. Nếu nhìn sự vật bằng tướng không (hình ảnh hay bóng dáng) của nó là một sự tướng thức, và nếu nhìn sự vật cho là thực hữu, tức là một thực tại đối diện gồm những thực thể hiện hữu sẵn, đó là duy thực phác tổ, thực sự sự vật là một đối tượng giả danh mà thôi. Trung đạo là điểm không, không vướng vào nhị biên sanh có hay diệt không, xa lìa thường kiến hay đoạn kiến. Các pháp vốn là dòng duyên khởi, tướng không thật, không có tự tính và hay thay đổi. Thật tướng các pháp luôn luôn vắng lặng, thanh tịnh bình đẳng và dung chứa tất cả tướng. Nói cách khác các pháp là tướng hư không thì hay sanh diệt, tăng giảm hoặc sạch nhơ, còn thật tướng các pháp là tánh hư không bao la vô tận dung chứa hết thảy tướng hư không (tướng không) của các pháp, tánh thì không sanh diệt tăng giảm sạch nhơ..

III. Trung Đạo: Pháp Trục Nhận Tánh Không

1). Diễn tiến Nhận thức Giác Trí Tuệ hay Trục Nhận Tánh Không hay Thế cách Tri nhận Tự Tính Tuyệt Đối

Tâm Thức là quả trong tiến trình hòa hợp của Căn Trần; đó là Giác Thức Đang Là hay là dòng duyên khởi, cũng là Nhị Nguyên tính của Năng Sở, Chủ Khách, Căn Trần;

Giác Trí là tiến trình tri nhận của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tương Đối của Trí Thức hay Tư Tưởng. Nhất Nguyên là vì khi Ý Tác Động của Căn (Ý tác động) tiếp xúc với đối tượng (thực tại: giả danh), thành Giác Thức (hay Tâm Thức), lập tức được Ý Tác Năng (Ý Trí) ý niệm hóa Giác Thức thành Giác Trí (hay Tâm Trí). Tâm Thức và Tâm Trí cùng một Tâm. Thức chuyển thành Trí. Giác Trí Đang Là (hiện tại), dù nằm trong đạo lý nhất nguyên, nhưng nó cũng huyền hóa theo thời gian. Cái Đang Là là sự nối tiếp những điểm sát na sanh diệt liên tục. Dòng Giác Trí ấy trôi chảy làm cho Trí và Thức liên hợp sanh ra Tư Tưởng. Còn tư tưởng là còn có sự thay đổi, nên chưa phải là chân lý. Chân lý thì thường hằng bất biến. Do đó Giác Trí Đang Là thuộc diện tương đối;

TRUNG ĐẠO, là Giác Trí Tuệ hay cái Trí Nguyên Sơ được nhận thức ngay nơi thực tại điểm khởi đầu tiến trình của động tác Giác Trí Đang Là (Dòng Duyên Khởi), cũng là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối của Năng Sở song vong và vô Thời Không. Vậy Chân lý tối hậu hay Tự tính tuyệt đối, hay đạo lý Nhất nguyên tuyệt đối là Nhận thức vượt Thời Không, là Tánh Giác hay Tánh Không. Không dùng Tư Tưởng suy nghĩ bàn luận mà dùng pháp môn không hai, hay nói khác đi là Thể hiện, là im lặng không dùng ngôn ngữ mà là Hành Chánh Trí Tuệ. Đó là pháp "Bất Khả Tư Nghị", là Trung Đạo.

Tóm Tắt:

+ Phủ định nhận thức thực tại điểm của giác thức nguyên sơ là đạt đến giác trí;

+ Phủ định nhận thức thực tại điểm của giác trí nguyên sơ là đạt đến Giác Trí Tuệ;

+ Nhị Bội Phủ Định nhận thức Giác Thức Nguyên Sơ của sự vật để Khẳng Định nhận thức Tánh Không của chúng, đó là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối, Chân Lý Tối Hậu, hay Trung Đạo, là hai giai trình Hàng Phục Vọng Tâm và An Trụ Tâm.

Vài thí dụ: Trung Đạo là Chánh Trí Tuệ hay Tánh Giác

Trong phẩm Văn Thù Sư Lợi thăm bệnh Duy Ma Cật ;

...Ngài Văn Thù Sư Lợi vào nhà ông Duy Ma Cật rồi, thấy trong nhà trống rỗng không có vật chi, chỉ có một mình ông nằm trên giường mà thôi. Khi ấy ông Duy Ma Cật chào rằng:

- Quý quá thay! Ngài Văn Thù Sư Lợi mới đến! Tướng không đến mà đến, tướng không thấy mà thấy.

Văn Thù Sư Lợi nói:

- Phải đấy, cư sĩ! Nếu đã đến thì không đến, nếu đã đi thì không đi. Vì sao? Đến không từ đâu đến, đi không đi đến đâu, hề có thấy tức là không thấy. Thôi việc đó hãy để đó...

--- Tướng không đến: Tướng đến từ A1 đến A2 theo thời gian huyền hóa tướng rồi. Động tác đang đến (tướng đến) nối tiếp những điểm sát na sanh diệt, không thể nắm bắt được. Ngay lúc đến là khoảnh khắc hiện tại ta nhìn thấy cái đến. Nhận thức ngay thực tại điểm trong động tác đang đến lúc đó và tại đó (một điểm ở sát na). Nên cái thấy đến thật là ở điểm đến hiện hữu đó mà thôi. Còn tướng đến từ A1 đến A2 (quá khứ), tướng ấy đã huyền hóa rồi, không thật. Thực Tại Điểm đó là Trung Đạo, là Tánh Giác. Tánh giác (thấy) đó ở trong trạng thái vô thời không. Cũng như thế, tướng đi, đi đến đâu (tương lai), cũng không thật, chỉ thấy cái đi ngay ở khoảnh khắc hiện hữu.

Do đó Văn Thù Sư Lợi đáp: Đã đến (quá khứ) thì cái đến không thật, đã đi thì cái đi không thật, đã thấy thì cái thấy không thật. Vì đến không từ đâu đến (không xác định), đi thì không đi đến đâu (không xác định), còn có thấy thì không còn thật thấy đối tượng đó nữa, Sắc tức thị không

Kinh Nhất dạ hiền giả (Bhaddekaratta sutta)

(Thích Minh Châu dịch)

Như vậy tôi nghe.

...

Quá khứ không truy tìm

Tương lai không ước vọng.

Quá khứ đã đoạn tận,

Tương lai lại chưa đến,

Chỉ có pháp hiện tại

Tuệ quán chính ở đây.

Không động không rung chuyển

....

Cốt tủy của giáo pháp trên (Phổ Nguyệt)

Dòng tâm thức nối tiếp từng sát na sanh diệt liên tục luôn trôi chảy không ngừng, do đó tri giác không thể nào nắm bắt thực tại một cách toàn diện được. Không gian bao la, ngũ giác quan không định vị chính xác được vì mỗi căn chỉ cảm nhận phần chức năng của mình, chẳng hạn như mắt chỉ thấy không thể nghe v.v... Thực tại toàn diện hay tự tính sự vật không thể giao cho tiền ngũ căn nhận thức trong không gian và thời gian trọn vẹn, mà phải do Chánh Trí Tuệ tri nhận ngay tánh không của dòng duyên khởi. Trung đạo tức là thực tại điểm trong động tác đang là hay đang chuyển động hay dòng duyên khởi.

Sự vật do duyên khởi và theo thời gian huyễn hóa. Quá khứ đã qua và đã đoạn tận, tri giác không thể nhận diện., nên không truy tìm. Tương lai chưa đến, đối tượng không có mặt làm sao cảm nhận được, nên không ước vọng trong tương lai. Hiện tại là thời gian đang trôi chảy nối tiếp những điểm li ti sát na sanh diệt, là cái Đang Là, không nắm bắt được. Tam thời bất khả đắc, nên Phật dạy, quá khứ không truy tìm, tương lai không ước vọng, và không bị lôi cuốn trong các pháp hiện tại. Nhưng chỉ có pháp hiện tại, thì Tuệ Quán mới có thể nắm bắt được. Tuệ quán được hiển lộ thực sự trong chuyển động của pháp hiện tại (trong động tác đang là). Trong động tác đang là của pháp hiện tại nối tiếp những điểm sát na sanh diệt. Nhận thức ngay thực tại điểm của tri giác nguyên sơ và liền xa lìa nhận thức đó. Tri giác nguyên sơ là chơn thức vừa cảm nhận (vừa sanh) là vừa nhận biết thì chơn thức ấy (giác thức nguyên sơ) biến thành Giác Trí, nên gọi là Chơn thức sanh mà vô sanh vì điểm sát na sanh mà không bị diệt, do mũi tên Tuệ quán nhắm trúng và đã chuyển thức thành trí rồi. Cho nên Phật dạy, Tuệ Quán ở nơi pháp hiện tại, không động không rung chuyển. Tuệ quán là tri nhận một cách sáng suốt, vô thời gian. Vì lẽ chơn thức (tri giác nguyên sơ) là một điểm nhận thức có thật trong động tác nhận thức đầu nguồn của tri giác. Thực tại điểm này thì không động, không rung chuyển vì một điểm có thật một cách toàn diện không thêm không bớt, chính nó là nó ở đó và lúc đó (vô thời không). Vậy tri nhận thực tại điểm của giác thức nguyên sơ, chúng ta có tri thức nguyên thủy của chân trí. Thí dụ, khi gặp con bò đang đi, ta nhận diện hình ảnh con bò đầu tiên khi thấy nó (cảm giác: first sensation), nhận biết (perceive) tên con bò là nhận thức nguyên sơ (first visual consciousness, hay chơn thức: pure perception; gọi chung là tâm thức nguyên sơ); tri nhận nhận thức đó là ta có tri thức nguyên thủy (pure cognition) của chân trí (True mind without time). Nói khác đi, khi ta thấy (niệm đầu) con bò (perception), ta biết có tánh thấy (cognize the pure perception). Vì không có thời gian kéo dài cái tri thức nguyên thủy đó nữa nên niệm đầu (thực tại điểm) của dòng tâm thức đang lăn trôi (cái đang là), nên không có trí và thức liên hợp, tư tưởng, hay khái niệm gì về con bò cả. Trung đạo là Giác Ngộ mọi sai lầm của Tri Giác trong dòng duyên khởi và Giải Thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử.

2). Áp Dụng

Như đã trình bày, Trung Đạo là pháp Chánh Trí Tuệ, Tỉnh Giác hay thiền đôn ngộ là tri nhận giác thức tức "tri thức nguyên thủy" của "chân trí". Muốn đạt được Tánh Giác ta phải thực hiện như sau:

"Nhận thức niệm đầu của Cảm Giác (Sensation) để có Giác Thức nguyên thủy. (Pure Perception)

Tri nhận Giác Thức nguyên sơ để có Tri Thức nguyên thủy (Pure Cognition) và xa lìa tri thức đó."

Trong tứ oai nghi, nhất là lúc ngồi thiền, lúc nào chúng ta cũng Tỉnh Giác,

nghĩa là không trụ vào đối tượng vừa tri nhận và cứ tiếp tục Tỉnh Giác mãi (Ứng vô sở trụ). Biết rằng thực hành như vậy là chúng ta đã vượt khỏi thời không (Vô thời không). Thí dụ: Phần thực hành như sau:

a). Ngồi thiền: Sau khi sắp đặt, điều chỉnh tư thế, hơi thở và nghi lễ là ta phải nhớ thường tĩnh giác (Thường Biết rõ ràng):

Khi phình bụng, ta biết phình bụng

Khi xẹp bụng, ta Biết xẹp bụng.

Hoặc khi thở vô, biết ta thở vô,

khi thở ra, ta Biết thở ra.

Đó là niệm thân cũng là thiền tứ niệm xứ. Cứ như thế thực hành
lối nửa giờ hay tùy thời gian định

* Thiền Đốn Ngộ thì muốn thể hiện Chân Tâm dùng cách tri nhận Tri Thức Nguyên Thủy tức Thực Tại toàn diện không thêm không bớt (toàn diện phải có Thức và Trí; không thiếu Thức và Trí, nhưng thêm Thức nữa hay quán thêm đối tượng thì không còn là Chân Trí mà là Trí Thức hay Tư Tượng. Do đó tri nhận thực tại tuyệt đối là Tánh Giác vô thời không.

Tới niệm thọ: tùy thời gian,

Khi thở vô dài, (dài, ngắn hay khó v.v ta cảm thọ được) ta Biết
thở vô dài,

khi thở ra dài, ta Biết thở ra dài,

Hoặc, ngứa ta Biết ngứa hay mỗi hiện tượng ta nghe, lạnh, nóng v.v.
ta đều Biết rõ ràng từng sự việc,

Sau cùng niệm Tâm và Pháp: tùy thời gian,

Khi ta nhớ lại việc gì hoặc, vọng tưởng nổi lên, hay tự động suy
nghĩ điều gì,

ta Biết ta tưởng à. Đủ rồi

* Vì khi Căn Ý nhớ lại Pháp Trần (Sự việc, vọng tưởng, tự động suy nghĩ v.v)
mà có sự nhớ Tưởng (Tâm),

* Nếu, truy quán việc nhớ lại, vọng niệm hay việc suy nghĩ nữa thì kéo dài
thời gian vô ích.

* Cứu cánh của Trung Đạo hay Thiền Đốn Ngộ đạt đến Giác Ngộ Giải Thoát
khỏi dòng bực lưu sanh tử vì không còn nghiệp thức đeo đuổi, không còn
nhân duyên chằng chịt vượt khỏi thời không. Nếu huân tập thâm sâu dòng
tâm thức càng trở nên trong sạch. Ví như cái hồ nước vẩn đục, ta xả ra mà
không có đồ vô thêm nước vẩn đục (nghiệp thức) nữa, thì nước vẩn đục
(dòng Tâm Thức) dần dần sẽ hết tức là dòng tâm thức không còn tính vẩn
đục. Lúc sống được tự tại thì lúc chết làm sao bị dòng tâm thức (nghiệp)
quấy nhiễu. Khi chết không còn nghiệp thức vẩn vương, thì thể trí cũng tự tại

vậy. Trong tứ oai nghi, lúc nào cũng tỉnh giác như các bài thực tập tham khảo dưới đây.

b) Tứ oai nghi: Tri nhận niệm đầu của đối tượng và liền Biết ngay đối tượng đó rõ ràng. Riêng có vọng tưởng nổi lên hay suy nghĩ, liền Biết ngay tôi tưởng à hay tôi suy nghĩ à v.v...

IV. Kết Luận

Trung Quán Luận là Pháp Học cũng như Pháp Hành đều được quán sát sâu sắc con người, vạn vật cùng thuộc tính, với Chánh Kiến Chánh Tư Duy và phân tách hệ quả của các hành thức trên mà Bát Chánh Đạo trong Giáo Lý Phật đã soi rọi và hư không hóa mọi hữu tồn dù tâm hay vật.. BT Long Thọ dùng phủ định tính (dòng duyên khởi: dòng tâm thức con người với tất cả mọi phiền trược nghiệp thức kể cả sự biến dị của thời không) để hướng dẫn dần đến sau cùng không còn gì phủ định nữa tức là tiến đến khẳng định tánh không là Trung Đạo. Tựu trung diệu dụng của người thực hành Trung Đạo là nhận ra tánh giác của chính mình, tánh giác này không sanh không diệt không tướng mạo mà hằng giác. Bởi hằng giác nên chẳng phải không, không tướng mạo nên chẳng phải có. Sống được với tánh giác là thoát ly sanh tử, tuổi thọ tánh giác đồng với hư không. Cho nên trong kinh nói tuổi thọ của Phật không biết bao nhiêu tính kể. Đạt được tuổi thọ vô lượng vô biên ấy, còn gì hạnh phúc bằng, còn gì quý bằng. Sống với cái vĩnh cửu chẳng sanh chẳng diệt này, mới thực là đến chỗ chân thật tuyệt đối hay Trung Đạo. Còn có gì ở thế gian có thể so sánh với tánh giác. Tánh giác này mới thực ta (Chơn Ngã), tánh giác không bao giờ mất (Chơn thường), tánh giác là chơn thực hạnh phúc (Chơn lạc), tánh giác không có gì ô nhiễm được (Chơn tịnh). Sống đến chỗ chơn ngã, chơn thường, chơn lạc, chơn tịnh này, mới là điểm cứu cánh của Trung Luận cũng như đích đến của thiền tông. (Xem Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt)

Tham khảo

Cốt Tủy các Kinh Căn Bản Phật Giáo. Phổ Nguyệt, 2006. Trích trong website Tạng Thư Phật Học:

<http://www.tangthuphathoc.com>.

Nhất Nguyên Luận. Phổ Nguyệt, 2003. Trích trong Tạng Thư Phật Học.

Pủ Định Thức Và Biện Chứng Pháp Trung Quán, B.K Martial, Thượng Tọa T. Viên Lý Dịch, 2000.

Trích trong sách Thực Tại và Chí Đạo đăng trong website Tạng Thư Phật Học.

Trung Luận (Madhyamakakàrikà) Bồ Tát Long Thọ (Nàgàrjuna). Hán dịch: Tam tạng Pháp sư Cưu Ma La

Thập. Việt dịch: Thích Viên Lý. Trích trong website Quảng Đức
(Tủ sách Phật Học)

<http://www.quangduc.com>

Trung Luận.(Madhyamaka Sastra). Nagaruna. Việt dịch: HT Thích Thiện
Siêu. Trích trong website Quảng Đức.

4. Rèn Luyện Trí Tuệ

Đại Kinh Phương Quảng (Mahavedalla)

* *

*

Đạo Phật là đạo giải thoát nói từ viễn cảnh cứu cánh, nhưng trên thực tế thì trí tuệ mới là pháp căn bản để tu tập cho mọi tu sĩ đến bờ giác ngộ. Từ sự giác ngộ, chúng sanh mở ra đường sáng vượt khỏi đám mây mù của dòng tâm thức vốn che khuất bầu trời trí tuệ. Tâm thức là nhận thức sự vật (lục trần) bằng lục căn, nên lục thức hay tâm thức vô thường và biến dị. Sự vật được nhận thức chẳng qua là do duyên khởi hoặc giả danh, nên chúng chịu luật sanh diệt theo thời gian ngay cả nhận thức cảm thọ tướng thức là những hành động liệt tri. Muốn vượt thoát khỏi sự sanh diệt ấy tất phải dùng trí năng soi sáng mọi biến đổi, vô thường của thọ, tướng, và thức (nói chung là dòng tâm thức) mà đến thế giới bất sanh bất diệt, trong sáng và thường hằng. Trí tuệ có khả năng trong sạch hóa mọi dòng tâm thức bằng cách hư không hóa mọi hữu tồn dù tâm hay vật. Rèn luyện trí tuệ là một nhu cầu thiết yếu cho mọi tu sĩ sơ cơ hiểu rõ trước khi tu tập các pháp môn khác. Trong Đại Kinh Phương Quảng, Tôn giả Mahakotthita (Đại-Câu-hy-la) vấn đạo với Tôn giả Sariputta (Xá lợi Phất) do HT. Thích Minh Châu chuyển dịch từ tiếng Pali đã diễn đạt pháp rèn luyện trí tuệ rất căn bản và rõ ràng.

I. Trí Tuệ

"Như vậy tôi nghe:

Một thời Thế Tôn ở Savatthi, tại Jetavana, tịnh xá ông Anathapindika. Lúc

bấy giờ, Tôn giả Mahakotthita (Đại Câu-hy-la), vào buổi chiều, khi thiên định xong, đứng dậy, đi đến chỗ Tôn giả Sariputta ở, sau khi đến nói lên với Tôn giả Sariputta những lời chào đón, hỏi thăm xã giao rồi ngồi xuống một bên.

Trí tuệ

Sau khi ngồi xuống một bên, Tôn giả Mahakotthita nói với Tôn giả Sariputta:

- Này Hiền giả, liệt tuệ, liệt tuệ (Suppanna) được gọi là như vậy. Này Hiền giả, như thế nào được gọi là liệt tuệ

Này Hiền giả, vì không tuệ tri, không tuệ tri (Nappajanati), này Hiền giả nên được gọi là liệt tuệ.

Không tuệ tri gì?

-Không tuệ tri: đây là Khổ,

-Không tuệ tri: đây là Khổ tập,

-Không tuệ tri: đây là Khổ diệt,

-Không tuệ tri: đây là con đường đưa đến Khổ diệt.

Vì không tuệ tri, không tuệ tri, này Hiền giả, nên được gọi là liệt tuệ

- Lành thay, Hiền giả!

Tôn giả Mahakotthita hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Sariputta nói, rồi hỏi Tôn giả Sariputta một câu hỏi nữa:

- Này Hiền giả, trí tuệ, trí tuệ được gọi là như vậy. Này Hiền giả, như thế nào là được gọi là trí tuệ?

Vì có tuệ tri, có tuệ tri, này Hiền giả, nên được gọi là trí tuệ. Có tuệ trí gì?

-Có tuệ tri: đây là Khổ,

-Có tuệ tri: đây là Khổ tập,

-Có tuệ tri: đây là Khổ diệt,

-Có tuệ tri: đây là Con đường đưa đến Khổ diệt.

Vì có tuệ tri, có tuệ tri, này Hiền giả, nên được gọi là trí tuệ."

Trí tuệ là cái biết rõ ràng, sáng suốt của trí năng. Trí tuệ còn gọi là tuệ giác là cái biết sát-na hiện tiền. Khi dùng cái biết rõ về dòng tâm thức là chúng ta đã giải thoát mọi tri thức sai lầm của lục căn. Thí dụ,

Chúng ta thấy con bò:

Đầu tiên cảm giác hình ảnh con vật ở võng mạc mắt,

Nhận thức hình ảnh con vật tên là con bò, chúng ta mới nói là thấy con bò.

Thấy đó là nhãn thức. Nhãn thức được nhận thức hình ảnh gọi là con bò (đối tượng) tương là thấy con bò bằng xương bằng thịt. Như vậy là nhận thức sai lầm, chỉ có cái biết mới thật. Thấy con bò chúng ta biết thấy có con bò, khi không có con bò ở đó, chúng ta cũng biết thấy không có con bò. Thấy có con bò hay không có con bò mà lúc nào chúng ta cũng biết. Tựu trung đối tượng lúc có lúc không hay thay đổi, nhưng cái biết thì thường hằng bất biến. Vậy khi biết rõ dòng tâm thức là chúng ta đã dùng trí năng phủ định hay đoạn tận dòng tâm thức rồi. Vậy tuệ tri (tri nhận) dòng tâm thức là đã thể hiện giác trí

tuệ. Như,

"-Có tuệ tri: đây là Khổ,

-Có tuệ tri: đây là Khổ tập,

-Có tuệ tri: đây là Khổ diệt,

-Có tuệ tri: đây là Con đường đưa đến Khổ diệt.

Vì có tuệ tri, có tuệ tri, này Hiền giả, nên được gọi là trí tuệ."

II. Dòng Tâm Thức

Thật ra thức thọ tướng là dòng tâm thức đang lăn trôi theo thời không, nên chúng cũng vô thường, biến dị và sanh diệt. Những đối tượng hình thành dòng tâm thức thường do ý thức tác động tự động hay chủ động trong tâm khảm hay ngoại giới, nên có sự nhận thức sai lầm. Vậy cần phải liễu tri, là nhận thức sâu suốt dòng tâm thức này. Trí tuệ cần phải được tu tập, dòng tâm thức cần phải được liễu tri hay đoạn tận. Trí tuệ thì dùng ý trí tác năng để tuệ tri (tri nhận) dòng tâm thức, tuệ tri và thức tri thì bình đẳng như thấy biết tuy hai mà một, khi thấy (thức) thì mới biết (tuệ tri) được; đó là sự kết hợp. Còn dòng tâm thức thì được liễu tri (nhận thức sâu suốt) hoặc đoạn tận do ý thức tác động, thấy biết tuy một mà hai. Thấy (thức) thì vô thường biến dị, biết (tuệ tri) thì thường hằng và không thay đổi; đó là sự sai khác giữa các pháp này.

Kinh viết:

"Thức

Thức, thức, này Hiền giả, được gọi là như vậy. Này Hiền giả, vì thức tri, thức tri, này Hiền giả nên được gọi là có thức. Thức tri gì? Này Hiền giả, như thế nào được gọi là thức?

-Thức tri lạc,

-Thức tri khổ,

-Thức tri bất khổ bất lạc.

Vì thức tri, thức tri, này Hiền giả, nên được gọi là có thức.

- Này Hiền giả, trí tuệ như vậy, thức như vậy, những pháp này được kết hợp hay không được kết hợp? Có thể chăng, nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần?

- Này Hiền giả, trí tuệ như vậy, thức như vậy, những pháp này được kết hợp, không phải không kết hợp. Không có thể nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần. Này Hiền giả, điều gì tuệ tri được là thức tri được, điều gì thức tri được là tuệ tri được. Do vậy, những pháp này được kết hợp, không phải không kết hợp, và không có thể nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần

- Này Hiền giả, trí tuệ như vậy, thức như vậy, thế nào là sự sai khác giữa những pháp được kết hợp, không phải không kết hợp này?

Này Hiền giả, Trí tuệ như vậy, thức như vậy, giữa những pháp được kết hợp, không phải không được kết hợp này, trí tuệ cần phải được tu tập

(Bhavetabba), còn thức cần phải được liễu tri (Parinneyyam) như vậy là sự sai khác giữa những pháp này.

Cảm thọ

- Cảm thọ, cảm thọ, này Hiền giả, được gọi là như vậy. Này Hiền giả, như thế nào được gọi là cảm thọ?

Này Hiền giả, cảm thọ, cảm thọ (Vedeti), nên được gọi là cảm thọ. Và cảm thọ gì?

- Cảm thọ lạc,
- Cảm thọ khổ,
- Cảm thọ bất khổ bất lạc thọ.

Này Hiền giả, cảm thọ, cảm thọ, nên được gọi là cảm thọ.

Tướng

Này Hiền giả, tướng, tướng (Sanna) được gọi là như vậy. Này Hiền giả, như thế nào được gọi là tướng?

- Tướng tri, tướng tri (Sanjanati), này Hiền giả, nên được gọi là tướng, Và tướng tri gì? Tướng tri màu xanh, tướng tri màu vàng, tướng tri màu đỏ, tướng tri màu trắng. Tướng tri, tướng tri, này Hiền giả, nên được gọi là tướng.

Này Hiền giả, thọ như vậy, tướng như vậy, thức như vậy, những pháp này được kết hợp hay không được kết hợp? Có thể chăng, nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần?

- Này Hiền giả, cảm thọ như vậy, tướng như vậy, thức như vậy, những pháp này được kết hợp, không phải không được kết hợp. Không có thể nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần. Này Hiền giả, điều gì cảm thọ được là tướng tri được, điều gì tướng tri được là cảm thọ được. Do vậy, những pháp này được kết hợp, không phải không được kết hợp, và không có thể nêu lên sự sai khác giữa những pháp này, sau khi phân tích chúng nhiều lần."

III. Tuệ Nhãn

Tuệ nhãn là tánh thấy bao la, là ý trí tác năng, rộng không như hư không vô hạn và thời gian vô tận, vì nó bao trùm khắp năm căn, không giới hạn ở căn nào mà cũng không liên hệ đến năm căn. Tuệ nhãn là ý thức thanh tịnh, trống rỗng, không có sự vật gì nên nó có thể dung chứa mọi thức, vì thức thì trùng trùng duyên khởi ở khắp mọi nơi, mọi thời. Pháp có thể tuệ tri được là nhờ tuệ nhãn. Vậy tuệ nhãn là tánh hư không vô tận, thức là tướng hư không sanh khởi do riêng mỗi căn được dung chứa trong hư không vô tận, thường giới hạn ở từng căn. Tuệ nhãn là bầu hư không vô tận dung chứa thức sẵn có mọi nơi mọi thời, nên đưa đến pháp có thể tuệ tri được. Nói khác đi là pháp có thể tuệ tri, thắng tri, liễu tri hay đoạn tận được là nhờ tuệ nhãn, ý thức thanh tịnh, cái nhìn bao la, khả năng trùm khắp thời không, mà mọi pháp không thể ở ngoài thời không.

Kinh viết:

"Tuệ nhãn

- Nay Hiền giả, ý thức thanh tịnh, không liên hệ đến năm căn có thể đưa đến gì?

- Nay Hiền giả, ý thức thanh tịnh, không liên hệ đến năm căn, có thể đưa đến Hư không vô biên xứ; hư không là vô biên, có thể đưa đến Thức vô biên xứ; thức là vô biên, có thể đưa đến Vô sở hữu xứ, không có sự vật gì.

- Nay Hiền giả, pháp gì đưa đến nhờ gì có thể tuệ tri được?

- Nay Hiền giả, nhờ tuệ nhãn, pháp được đưa đến có thể tuệ tri.

- Nay Hiền giả, trí tuệ có ý nghĩa gì?

- Nay Hiền giả, trí tuệ có ý nghĩa là thắng tri (Abhinnattha), có nghĩa là liễu tri (Parinnattha), có nghĩa là đoạn tận (Pahanattha)."

IV. Pháp Chánh Tri Kiến

Tri kiến thể gian do thọ tướng hành thức kết tập, nên nó hỗn độn, vô thường biến dị hay sanh diệt, thêm bớt và xấu tốt hay thiện ác. Do vậy, người tu sĩ thì phải tu tập chánh trí, mà chánh trí duyên khởi do người khác và lý tác ý thức đẩy và phải được hỗ trợ bởi năm chi phần sau đây: giới, kinh, luận, chỉ, và quán, để có tâm giải thoát quả bình thường, tâm giải thoát quả công đức, tuệ giải thoát quả, và tuệ giải thoát quả công đức.

Như kinh viết:

"Chánh tri kiến

- Nay Hiền giả, có bao nhiêu duyên khiến chánh tri kiến sanh khởi?

- Nay Hiền giả, có hai duyên khiến chánh tri kiến sanh khởi: Tiếng của người khác và như lý tác ý. Nay Hiền giả, do hai duyên này, chánh tri kiến sanh khởi.

Nay Hiền giả, chánh tri kiến phải được hỗ trợ bởi bao nhiêu chi phần để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, và tuệ giải thoát quả, tuệ giải thoát quả công đức?

- Nay Hiền giả, chánh tri kiến phải được hỗ trợ bởi năm chi phần để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, tuệ giải thoát quả và tuệ giải thoát quả công đức. Ở đây, nay Hiền giả, chánh tri kiến có giới hỗ trợ, có văn (Suta) hỗ trợ, có thảo luận hỗ trợ, có chỉ (Samatha) hỗ trợ, có quán (Samadhi) hỗ trợ. Nay Hiền giả, chánh tri kiến được hỗ trợ bởi năm chi phần này để có tâm giải thoát quả, tâm giải thoát quả công đức, tuệ giải thoát quả và tuệ giải thoát quả công đức."

Vì vô minh che mờ do tham ái trói buộc nên chúng sanh trôi giạt trong sanh tử luân hồi. Có ba hữu: Dục Hữu, Sắc Hữu và Vô Sắc Hữu, khi bị tham ái lôi kéo gây ra quả xấu hay tốt (nhân quả như báo ứng, hoặc có công đức); khi vô

minh được xả ly, minh được khởi, tham ái được đoạn diệt, thì tâm (dòng tâm thức) được giải thoát mọi ràng buộc của dòng bộc lưu sanh tử luân hồi thì trí (trí tuệ) được trong sáng.

Kinh viết:

"Hữu

- Nay Hiền giả, có bao nhiêu hữu (Bhava)?

Này Hiền giả có ba hữu:

- Dục hữu,
- Sắc hữu,
- Vô sắc hữu.

Này Hiền giả, như thế nào sự tái sanh trong tương lai được xảy ra?

- Nay Hiền giả, bị vô minh ngăn che, bị tham ái trói buộc, các loài hữu tình thích thú chỗ này chỗ kia, như vậy, sự tái sinh trong tương lai được xảy ra.

Này Hiền giả, như thế nào sự tái sanh trong tương lai không xảy ra?

- Nay Hiền giả, vô minh được xả ly, minh khởi, tham ái được đoạn diệt, như vậy sự tái sanh trong tương lai không xảy ra."

V. Tu Tập

1. Thiền thứ nhất

Đầu tiên người tu sĩ tu học pháp ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và an trú thiền thứ nhất. Khi thực hành ly dục, hành giả cảm nhận hỷ lạc vì có tâm tứ. Tàm là tìm kiếm, cân nhắc, ngẫm nghĩ. Trong thực tập thiền "tàm" tạm thời khắc phục trạng thái hôn trầm và thụy miên. Tứ là tên của tâm sở (quán): Vicara (p & skt): dò xét, cân nhắc, quan sát, suy xét, tầm chân lý, tư duy biện luận. Thiền thứ nhất từ bỏ năm chi phần: 1) tham dục, 2) sân, 3) hôn trầm thụy miên, 4) trạo hối, 5) nghi, và thành tựu năm chi phần: tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Dùng tuệ tri để thành tựu năm chi phần và đoạn tận năm từ bỏ chi phần là hành thiền thứ nhất.

Kinh viết:

"Thiền thứ nhất

- Nay Hiền giả, thế nào là Thiền thứ nhất?

Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo ly dục, ly ác bất thiện pháp, chứng và trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm có tứ. Như vậy, này Hiền giả, gọi là Thiền thứ nhất.

- Nay Hiền giả, Thiền thứ nhất có bao nhiêu chi phần?

Này Hiền giả, Thiền thứ nhất có năm chi phần. Ở đây, này Hiền giả, Tỷ-kheo thành tựu Thiền thứ nhất, có tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Này Hiền giả, Thiền

thứ nhất có năm chi phần như vậy.

Này Hiền giả, Thiền thứ nhất từ bỏ bao nhiêu chi phần và thành tựu bao nhiêu chi phần?

Này Hiền giả, Thiền thứ nhất từ bỏ năm chi phần và thành tựu năm chi phần. Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo thành tựu Thiền thứ nhất từ bỏ tham dục, từ bỏ sân, từ bỏ hôn trầm thụy miên, từ bỏ trạo hối, từ bỏ nghi, thành tựu tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm. Này Hiền giả, như vậy Thiền thứ nhất từ bỏ năm chi phần, và thành tựu năm chi phần."

2. Năm Căn

Cần phân biệt năm căn có cảnh giới khác nhau, có hành giới khác nhau, không có lẫn lộn cảnh giới, hành giới với nhau. Do ý thức tác động lãnh thọ cảnh giới hay hành giới tùy thuộc sở y của chúng. Do duyên tuổi thọ mà năm căn an trú. Tuổi thọ do duyên hơi nóng mà an trú, cũng như hơi nóng do duyên tuổi thọ mà an trú, vì khi còn sống là còn tuổi thọ là còn hơi nóng (hơi thở). Vì vậy, phải nhờ tuệ nhãn để rèn luyện năm căn. Thấy biết như chơn mắt, chơn sắc, chơn nhãn thức; nghe biết như chơn tai, chơn thanh, chơn nhĩ thức; ngửi biết như chơn mũi, chơn hương, chơn tĩ thức; nếm biết như chơn lưỡi, chơn vị, chơn tĩ thức; chạm biết như chơn thân chơn xúc, chơn xúc thức.

Kinh viết:

"Năm căn

Này Hiền giả, năm căn này, có cảnh giới khác nhau, có hành giới khác nhau, không có lẫn lộn cảnh giới, hành giới với nhau. Tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Này Hiền giả, giữa năm căn này, có cảnh giới sai khác, có hành giới sai khác, không có thọ lãnh cảnh giới, hành giới lẫn nhau, cái gì làm sở y cho chúng, cái gì lãnh thọ cảnh giới, hành giới của chúng.

Này Hiền giả, năm căn này, có cảnh giới sai khác, có hành giới sai khác, không có lãnh thọ cảnh giới, hành giới lẫn nhau, tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Này Hiền giả, giữa năm căn này, có cảnh giới sai khác, có hành giới sai khác, không có lẫn lộn cảnh giới, hành giới với nhau, ý làm sở y cho chúng, và ý lãnh thọ cảnh giới và hành giới của chúng.

Này Hiền giả, năm căn này là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Này Hiền giả, năm căn này, do duyên gì mà chúng an trú?

Này Hiền giả, năm căn này là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân. Này Hiền giả, năm căn này, do duyên tuổi thọ (Ayu) mà chúng an trú.

Này Hiền giả, tuổi thọ do duyên gì mà an trú?

Tuổi thọ do duyên hơi nóng mà an trú.

Này Hiền giả, hơi nóng do duyên gì mà an trú?

Hơi nóng do duyên tuổi thọ mà an trú.

Này Hiền giả, nay chúng tôi được biết từ lời nói của Tôn giả Sariputta-là tuổi thọ do duyên hơi nóng mà an trú. Nay chúng tôi lại được biết từ lời nói của Tôn giả Sariputta-là hơi nóng do duyên tuổi thọ mà an trú. Này Hiền giả, như thế nào, cần phải hiểu ý nghĩa lời nói này?

Này Hiền giả, tôi sẽ cho một ví dụ. Nhờ ví dụ, ở đây, một số người có trí sẽ hiểu ý nghĩa lời nói. Này Hiền giả, ví như khi một cây đèn dầu được thắp sáng, duyên tim đèn, ánh sáng được hiện ra, do duyên ánh sáng, tim đèn được thấy. Cũng vậy này Hiền giả, tuổi thọ do duyên hơi nóng mà an trú, và hơi nóng do duyên tuổi thọ mà an trú."

3. Pháp Thọ Hành

Pháp thọ hành là pháp đã dùng tuệ tri các pháp được cảm thọ. Pháp được cảm thọ là chưa thể nêu rõ xuất khởi của hành giả đã thành tựu diệt thọ tướng định. Còn pháp thọ hành là pháp tuệ tri cảm thọ nên có thể nêu rõ sự xuất khởi của hành giả đã thành tựu diệt thọ tướng định. Khi mạng chung, thì vật chết như thân khẩu ý dừng lại, tức là tuổi thọ diệt tận, hơi nóng tiêu diệt, các căn bị bại hoại. Khác với hành giả đã thành tựu diệt thọ tướng định thì thân hành của vị này được chấm dứt, được dừng lại, khẩu hành được chấm dứt, được dừng lại, tâm hành được chấm dứt, được dừng lại, nhưng tuổi thọ không diệt tận, hơi nóng không tiêu diệt, các căn được sáng suốt. Đó là sự sai khác giữa vật chết, mạng chung này với hành giả thành tựu Diệt thọ tướng định.

"Pháp thọ hành

Này Hiền giả, những pháp thọ hành (Ayusankhara) này là những pháp được cảm thọ (Vedaniya) này, hay những pháp thọ hành này khác với những pháp được cảm thọ này?

Này Hiền giả, những pháp thọ hành này không phải là những pháp được cảm thọ này. Này Hiền giả, nếu những pháp thọ hành này là những pháp được cảm thọ này thì không thể nêu rõ sự xuất khởi của vị Tỷ-kheo đã thành tựu Diệt thọ tướng định. Này Hiền giả, vì rằng những pháp thọ hành khác, những pháp được cảm thọ khác nên có thể nêu rõ sự xuất khởi của vị Tỷ-kheo đã thành tựu Diệt thọ tướng định.

Này Hiền giả, đối với thân này, khi nào có bao nhiêu pháp được từ bỏ, thì thân này được nằm xuống, quăng đi, vất bỏ, như một khúc gỗ vô tri?

Này Hiền giả, đối với thân này, khi nào ba pháp được từ bỏ: Tuổi thọ, hơi nóng và thức, thì thân này nằm xuống, được quăng đi, vất bỏ như một khúc gỗ vô tri.

Này Hiền giả, có sự sai khác gì giữa vật chết, mạng chung này với vị Tỷ-kheo

thành tựu Diệt thọ tướng định?

Này Hiền giả, vật chết, mạng chung này, thân hành của nó chấm dứt, dừng lại, khẩu hành chấm dứt, dừng lại, tâm hành chấm dứt, dừng lại, tuổi thọ diệt tận, hơi nóng tiêu diệt, các căn bị bại hoại. Còn vị Tỷ-kheo thành tựu Diệt thọ tướng định, thì thân hành của vị này được chấm dứt, được dừng lại, khẩu hành được chấm dứt, được dừng lại, tâm hành được chấm dứt, được dừng lại, nhưng tuổi thọ không diệt tận, hơi nóng không tiêu diệt, các căn được sáng suốt. Này Hiền giả, như vậy là sự sai khác giữa vật chết, mạng chung này với vị Tỷ-kheo thành tựu Diệt thọ tướng định."

4. Tâm Giải Thoát

Tâm giải thoát là tâm đã chứng tri được chánh tri kiến. Chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc là do bốn duyên: xả lạc, xả khổ, diệt hỷ và ưu đã cảm thọ trước mà hành giả chứng và trú thiền thứ tư là không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Chứng nhập vô tướng tâm giải thoát do hai duyên: Không có tác ý nhất thiết tướng và tác ý vô tướng giới. An trú vô tướng tâm giải thoát do ba duyên: không tác ý nhất thiết tướng, tác ý vô tướng giới, và một sự sửa soạn trước. Có hai duyên để xuất khởi vô tướng tâm giải thoát: tác ý nhất thiết tướng và không tác ý vô tướng giới. Vô lượng tâm giải thoát, vô sở hữu tâm giải thoát, không tâm giải thoát và vô tướng tâm giải thoát này, có một pháp môn, do pháp môn này, các pháp ấy nghĩa sai biệt và danh sai biệt, vì pháp môn này tu tập các từng loại thiền danh khác nhau. Và lại có một pháp môn, do pháp môn này, các pháp ấy có nghĩa đồng nhất và danh sai biệt, nghĩa đồng nhất vì đều chứng tri chánh tri kiến hay chứng nhập tâm giải thoát. Khi hành giả an trú tọa một phương với tâm thẩm nhuần với từ, cũng vậy phương thứ hai (bi), cũng vậy phương thứ ba (hỷ), cũng vậy phương thứ tư (xả). Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú và chứng tri tâm thẩm nhuần từ bi hỷ xả tọa khắp bốn phương, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Thế nào là vô sở hữu tâm giải thoát? là hành giả vượt lên mọi Thức vô biên xứ, là khi hành giả nghĩ rằng: "Không có vật gì" chứng và trú Vô sở hữu xứ. Đó gọi là Vô sở hữu tâm giải thoát. Thế nào là không tâm giải thoát? Ở đây, khi hành giả đi đến chỗ nhà trống và suy nghĩ như sau: "Đây trống không, không có tự ngã hay không có ngã sở". Như vậy gọi là không tâm giải thoát. Thế nào là vô tướng tâm giải thoát? Ở đây, hành giả không tác ý với nhất thiết tướng, đạt và an trú vô tướng tâm định. Như vậy gọi là vô tướng tâm giải thoát. Tham là nhân tạo ra tướng, sân là nhân tạo ra tướng, si là nhân tạo ra tướng. Đối với hành giả đã đoạn trừ các lậu hoặc, thì tham, sân, si này được chặt tận gốc, khiến chúng không thể tái sanh trong tương lai. Khi nào các tâm giải thoát là vô tướng, thì bất động tâm giải thoát được gọi là tối thượng đối với các tâm giải thoát ấy, và bất động tâm giải thoát này không có tham, không có sân, không có si. Đó là những pháp đồng nghĩa nhưng danh sai biệt.

Kinh viết:

"Tâm giải thoát

Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc?

Này Hiền giả, có bốn duyên để chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc. Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Này Hiền giả, do bốn duyên này mà chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc.

Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để chứng nhập vô tướng tâm giải thoát?

Này Hiền giả, có hai duyên để chứng nhập vô tướng tâm giải thoát: không có tác ý nhất thiết tướng và tác ý vô tướng giới. Này Hiền giả, do hai duyên này mà chứng nhập vô tướng

Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để an trú vô tướng tâm giải thoát?

Này Hiền giả, có ba duyên để an trú vô tướng tâm giải thoát: không tác ý nhất thiết tướng, tác ý vô tướng giới, và một sự sửa soạn trước. Này Hiền giả, do ba duyên này mà an trú vô tướng tâm giải thoát.

Này Hiền giả, có bao nhiêu duyên để xuất khởi vô tướng tâm giải thoát?

Này Hiền giả, có hai duyên để xuất khởi vô tướng tâm giải thoát: tác ý nhất thiết tướng và không tác ý vô tướng giới. Này Hiền giả, do hai duyên này mà xuất khởi vô tướng tâm giải thoát.

Này Hiền giả, vô lượng tâm giải thoát này, vô sở hữu tâm giải thoát này, không tâm giải thoát này và vô tướng tâm giải thoát này, những pháp này nghĩa sai biệt và danh sai biệt, hay nghĩa đồng nhất và danh sai biệt?

Này Hiền giả, vô lượng tâm giải thoát, vô sở hữu tâm giải thoát, không tâm giải thoát và vô tướng tâm giải thoát này, có một pháp môn, này Hiền giả, do pháp môn này, các pháp ấy nghĩa sai biệt và danh sai biệt. Và này Hiền giả, lại có một pháp môn, do pháp môn này, các pháp ấy có nghĩa đồng nhất và danh sai biệt.

Này Hiền giả, thế nào là có pháp môn, do pháp môn này các pháp ấy có nghĩa sai khác và có danh sai khác? Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với từ, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với từ, quảng đại, vô biên, không hạn, không sân.

Vị ấy an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với bi...

Vị ấy an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với hỷ...

Vị ấy an trú biến mãn một phương với tâm câu hữu với xả, cũng vậy phương thứ hai, cũng vậy phương thứ ba, cũng vậy phương thứ tư. Như vậy, cùng khắp thế giới, trên, dưới, bề ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy an trú biến mãn với tâm câu hữu với xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân.

Như vậy, này Hiền giả, gọi là vô lượng tâm giải thoát.

Và này Hiền giả, thế nào là vô sở hữu tâm giải thoát? Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo vượt lên mọi Thức vô biên xứ, nghĩ rằng: "Không có vật gì" chứng và trú Vô sở hữu xứ. Như vậy, này Hiền giả, gọi là Vô sở hữu tâm giải thoát.

Và này Hiền giả, thế nào là không tâm giải thoát? Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo đi đến khu rừng, hay đi đến gốc cây, hay đi đến chỗ nhà trống và suy nghĩ như sau: "Đây trống không, không có tự ngã hay không có ngã sở". Như vậy, này Hiền giả, gọi là không tâm giải thoát.

Và này Hiền giả, thế nào là vô tướng tâm giải thoát? Ở đây, này Hiền giả, vị Tỷ-kheo không tác ý với nhất thiết tướng, đạt và an trú vô tướng tâm định. Như vậy, này Hiền giả, gọi là vô tướng tâm giải thoát.

Như vậy là có pháp môn và do pháp môn này những pháp ấy nghĩa sai biệt và danh sai biệt.

Và này Hiền giả, thế nào là có pháp môn và do pháp môn này các pháp ấy có nghĩa đồng nhất nhưng danh sai biệt.

Tham, này Hiền giả, là một vật gì (chương ngại), sân là một vật gì (chương ngại), si là một vật gì (chương ngại). Đối với vị Tỷ-kheo đã đoạn trừ các lậu hoặc, thì tham, sân, si này đã được chặt tận gốc, như thân cây tala được chặt tận gốc, khiến chúng không thể tái sinh trong tương lai. Này Hiền giả, khi nào các tâm giải thoát là vô sở hữu, thì bất động tâm giải thoát được gọi là tối thượng đối với các tâm giải thoát ấy, và bất động tâm giải thoát ấy không có tham, không có sân, không có si.

Tham, này Hiền giả, là nhân tạo ra tướng, sân là nhân tạo ra tướng, si là nhân tạo ra tướng. Đối với vị Tỷ-kheo đã đoạn trừ các lậu hoặc, thì tham, sân, si này được chặt tận gốc, như thân cây tala được chặt tận gốc, khiến chúng không thể tái sinh trong tương lai. Này Hiền giả, khi nào các tâm giải thoát là vô tướng, thì bất động tâm giải thoát được gọi là tối thượng đối với các tâm giải thoát ấy, và bất động tâm giải thoát này không có tham, không có sân, không có si.

Như vậy, này Hiền giả, là pháp môn này, những pháp ấy là đồng nghĩa nhưng danh sai biệt.

Tôn giả Sariputta thuyết giảng như vậy. Tôn giả Mahakotthita hoan hỷ, tín thọ lời Tôn giả Sariputta dạy."

5. Pháp Thực Hành

Trong tứ oai nghi, rèn luyện trí tuệ là nhu cầu tu tập, mà tọa thiền là tối ưu. Lần lượt từ thiền thứ nhất đến thiền thứ tư, hành giả cần an trú chánh trí càng lâu càng chứng tri các thiền cao hơn. Chẳng hạn,

Thiền thứ nhất:

Từ bỏ sân, từ bỏ hôn trầm thụy miên, từ bỏ trạo hối, từ bỏ nghi, thành tựu tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm.

* Tuệ tri (biết rõ) ta phải từ bỏ tham dục, và tuệ tri nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý (tâm) và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng vì tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau.

* Tuệ tri ta phải từ bỏ sân, và tuệ tri (tứ) định tâm hết cân nhắc, vì sân là tướng giận hờn vì muốn mà không được thỏa mãn.

* Tuệ tri ta phải từ bỏ hôn trầm thụy miên, và tuệ tri ta được vui vẻ (hỷ) vì không còn thấy hôn trầm, buồn ngủ làm tâm trí mờ tối.

* Tuệ tri ta phải từ bỏ trạo hối, và tuệ tri ta được sung sướng (lạc) khi không có ăn năn hối hận hoặc phiền não.

* Tuệ tri ta phải từ bỏ nghi hoặc, và tuệ tri ta tin tưởng pháp thiền này mà an trú nơi nhất tâm (chơn tâm)

Cũng vậy rèn luyện năm căn phải dùng tuệ nhãn mà tuệ tri từng căn một để biết rõ an trú nơi nhất tâm (chơn năm căn, năm trần, năm thức). Chẳng hạn, thấy biết như chơn mắt, chơn sắc, chơn nhãn thức; nghe biết như chơn tai, chơn thanh, chơn nhĩ thức; ngửi biết như chơn mũi, chơn hương, chơn tĩ thức; nếm biết như chơn lưỡi, chơn vị, chơn tĩ thức; chạm biết như chơn thân chơn xúc, chơn xúc thức.

Cho đến thiền thứ tư, tuệ tri về thức, tướng, cảm thọ. Có bốn duyên để chứng nhập tâm giải thoát bất khổ bất lạc. Đó là xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Lần lượt tu tập vô lượng tâm giải thoát, vô sở hữu tâm giải thoát, không tâm giải thoát và vô tướng tâm giải thoát. Hành giả tuệ tri đoạn tận các lậu hoặc, tham sân si, và tuệ tri an trú tâm từ bi hỷ xả tỏa khắp bốn phương, cũng như thành tựu "Diệt Thọ Tướng Định"

VI. Kết Luận.

Nhờ có tuệ nhãn là tánh thấy bao la trong không gian vô hạn và thời gian vô tận, nên có thể tuệ tri được. Tuệ tri là cái biết sát-na hiện tiền, biết rõ vô thời không. Các pháp thọ hành hoặc tu tập tâm giải thoát là hư không hóa mọi dòng tâm thức như cảm thọ, tướng và thức, vốn do do tham ái trói buộc làm cho tâm vẫn đục. Trí tuệ làm cho pháp thọ hành "chánh trí" để chứng tri và an trú thiền thứ tư. Hành giả đã đoạn trừ các lậu hoặc, thì tham, sân, si này được chặt tận gốc, khiến chúng không thể tái sinh trong tương lai. Khi nào các tâm giải thoát là vô tướng, thì bất động tâm giải thoát được gọi là tối thượng đối với các tâm giải thoát ấy, và bất động tâm giải thoát này không có tham,

không có sân, không có si, an trú và chứng tri tâm thẩm nhuần từ bi hỷ xả toả khắp bốn phương, v.v.... Tóm lại, Phật và Xá Lợi Phất thường dạy đạo bằng phương pháp "Thấy Biết như chơn lục căn, lục trần, hay lục thức" là thấy biết, đọc biết, nghe biết, hay niệm biết ...các pháp hay đối tượng như chơn như thật là để vô tướng hoá các pháp như ái thủ hữu là những phiền trược trói buộc, và thẩm nhuần tứ vô lượng tâm, nên thường lập lại các đối tượng (pháp) đó để được thấy biết rõ ràng. Hành giả sống an trú chánh niệm với hy vọng hướng đến chánh trí, như vậy vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. Rèn luyện trí tuệ bằng pháp chánh tri kiến để thành tựu diệt thọ tướng định là nhu cầu căn bản và thiết yếu được Tôn giả Xá-Lợi Phất thuyết giảng đầy đủ trong Đại Kinh Phương Quảng này.

Tham khảo

Đại Kinh Phương Quảng (Mahavedalla Sutta). Trung Bộ Kinh do Thanissaro Bhikkhu dịch từ tiếng Pali và chuyển Việt dịch do HT. Thích Minh Châu, "chữ trong hai ngoặc kép" trích trong Diệu Pháp website, phần Chia Khóa Học Phật (Kinh Điển) "Chữ nghiên trong hai ngoặc kép":

<http://www.dieuphap.com>

Tĩnh Thức: Chánh Niệm Trong Dòng Tâm Thức

Phổ Nguyệt

* *

*

Trước hết cần hiểu rõ thế nào là Tĩnh Thức. Thường tình mà nói, **Tĩnh** là Vắng lặng, **Thức** là Tâm Thức. Tâm thức là gì và làm sao nó vắng lặng? Đó là vấn đề phải phân tích rõ mới có thể khai thông Pháp Phật. **Nhắc lại:**

I. Tâm Thức hay Giác Thức

Thức là gì? Mỗi lần nhìn một trần cảnh là có một thức qua sự ghi nhận của Tâm. Hiện thức ấy chỉ xuất hiện lúc ấy và dứt liền ngay, thức đó là chơn thức; qua một sát-na thức ấy lập lại mà ta xem như là còn lưu lại, đó là vọng thức chứ không phải là cái thức đầu tiên. Thấy một hình ảnh một chiếc dép quăng trên cao rơi xuống, sau nhớ lại, ảnh thức (dép) sau là vọng là giả. Nếu cái hiện hữu ấy khi mới thấy liền biến mất ngay, nó sẽ hiện hữu (trong tàng thức) không bao giờ chấm dứt. Hiện

tượng vô thường không phải đột biến, nó nổi liền nhiều điểm li ti của sát na biến diệt liên tục. Những điều mà Phật gọi là vọng chấp mê lầm, với Thuyết Tánh không, chúng chỉ là những hiện tượng như huyền như mộng. Nhận thức mà ta gọi là cụ thể, được đi đôi với một tên gọi nào đó, không có tên gọi thì đối tượng không là gì cả. Đối tượng được đặt tên không phải là đối tượng trực quán của chân trí. Như thế đối tượng của tri thức không là gì khác hơn là giả tượng. Bản chất của tri thức đã được cấu tạo bằng nhiều giả tượng như thế - chỉ khi những giả tượng này bị hủy diệt, bản chất tri thức mới trở thành chân trí. Lúc ấy sự thể mới xuất hiện như là đối tượng hiện quán. Thức là gì? Mỗi lần nhìn một trần cảnh là có một thức qua sự ghi nhận của Tâm. Hiện thức ấy chỉ xuất hiện lúc ấy và dứt liền ngay, thức đó là chơn thức; qua một sát-na thức ấy lập lại mà ta xem như là còn lưu lại, đó là vọng thức chứ không phải là cái thức đầu tiên. Thấy một hình ảnh một chiếc dép quăng trên cao rơi xuống, sau nhớ lại, ảnh thức (dép) sau là vọng là giả. Nếu cái hiện hữu ấy khi mới thấy liền biến mất ngay, nó sẽ hiện hữu (trong tàng thức) không bao giờ chấm dứt. Hiện tượng vô thường không phải đột biến, nó nổi liền nhiều điểm li ti của sát na biến diệt liên tục. Những điều mà Phật gọi là vọng chấp mê lầm, với Thuyết Tánh không, chúng chỉ là những hiện tượng như huyền như mộng. Nhận thức mà ta gọi là cụ thể, được đi đôi với một tên gọi nào đó, không có tên gọi thì đối tượng không là gì cả. Đối tượng được đặt tên không phải là đối tượng trực quán của chân trí. Như thế đối tượng của tri thức không là gì khác hơn là giả tượng. Bản chất của tri thức đã được cấu tạo bằng nhiều giả tượng như thế - chỉ khi những giả tượng này bị hủy diệt, bản chất tri thức mới trở thành chân trí. Lúc ấy sự thể mới xuất hiện như là đối tượng hiện quán. Vậy, nói chung Lục căn (Nhãn Nhĩ Tỉ Thiệt Thân Ý) tiếp xúc với Lục Trần (đĩ sanh ra Lục Thức (Sắc Thính Hương Vị Xúc Pháp) hay gọi là Tâm Thức (Do ý trí tác động bởi các Căn sanh ra Cảm Giác và Giác Thức: Perceive a sensation = perception).

Trong đời sống, tâm lý được biểu hiện bằng tình cảm, lý trí và hoạt động. Kinh qua học hỏi, va chạm trong cuộc sống, tâm chúng ta đã chứa đựng trong tàng thức những tri kiến hỗn tạp. Sáu thức ra vào sáu căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành nghiệp dữ, che khuất bản thể chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giác (lục thức hay sanh lục tặc), nên chúng ta bị mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục), chịu cảnh khổ đau.

Nghiệp thức như có hấp lực, lôi kéo thân khẩu ý chạy theo tâm viên ý mã của mình. Tâm thức theo thời gian kết nạp. Tâm vốn không thiện không ác, chỉ vì có Hành nên có thức qua trung gian của Tâm mà ta

gọi Tâm thiện tâm ác. Gọi như thế là ta gọi cái trạng thái của thức mà thôi. Biến thể của chơn tâm là vọng Tâm. Biến thể ấy gồm có 5 trạng thái:

-Hiểu biết chơn thật do tri thức, do suy luận, do sự điều luyện (kinh nghiệm) là những tiêu chuẩn của chơn lý;

-Vô Minh (Không phân biệt phải trái, chánh tà) là sự hiểu biết sai lầm, không phải thực trạng của Tâm;

-Vọng ngữ là nói những điều không có thực để thoả mãn vọng tâm;

-Giác ngộ thường sanh chiêm bao, là điều hư vọng không căn cứ. Mộng寐 do vọng tâm hiện ra, những điều ấy là phản ảnh của sự ước muốn hay lo sợ, hậu quả của những tội ác;

-Trí nhớ là vọng tâm ghi lại những điều đã trải qua mà còn luyến ái.

Do vậy, Tâm Thức không có Thực Thể và dòng Tâm Thức luôn luôn trôi chảy, và vì Lục Thức sanh ra Lục Tặc hay Tâm Thức tạo ra Nghiệp Thức. Còn dính dáng với Tâm Thức là còn Nhân Duyên Chặng Chịt, Khổ Đau Luân Hồi. Sanh Tử. Khi Căn tiếp xúc với Trần ngay niệm đầu sanh ra Chơn Thức. Thí dụ: Mắt thấy biết, biết này là cái biết của Căn, giới hạn ở các Căn. Chơn Thức này cũng chỉ là Nhất Niệm Vô minh.

+ Nhận thức các cảm giác ta có Giác Thức (Perceive a sensation to get a Perception), tức là sự nhận thức của các căn.

Nhị Nguyên Tính (Xem Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003):

Chủ thể gồm có lục căn: nhãn nhĩ tĩ thiệt thân và ý. Lục căn là căn để chủ yếu tiếp xúc đối tượng ngoài và trong tâm, là nguồn gốc, là nhân khi có điều kiện gặp đối tượng, sinh ra cảm giác. Lục căn kết hợp với lục trần, là đối tượng, là duyên để tạo ra cảm giác hay là Thức. Thức này do căn Ý Tác Động với đối tượng vừa sinh ra chơn Thức hay Cảm giác thì đồng thời Ý Tác Năng ý niệm hóa nên ta liền có Tri giác hay gọi là Giác Thức. Thí dụ, khi ta thấy cô gái, đầu tiên mắt ta thấy một hình ảnh, chỉ thuần là một hình thể được hội tụ trong võng mạc của mắt mà thôi, sau đó được dây

thần kinh truyền đến não bộ và ý thức (hay biết được hay Tri Giác) được cô gái. Sở dĩ Tri giác được cô gái là vì Căn Ý Tác Động tiếp xúc với cô gái chỉ nhận được hình ảnh thuần túy mà chưa biết được cô gái. Ý Tác Động chỉ ghi nhận, Ý Tác Năng hay Tâm bắt đầu chọn lọc để có ý niệm về đối tượng ghi nhận cần được biết này. Ý Tác Năng có sẵn trong Tàng Thức và Ký Ưc (Kinh nghiệm) nên nó có thể nhận ra hình thể cảm giác ghi nhận là cô gái. Vậy Thức(Cảm giác) và Giác Thức (Tri giác) có chức năng ý niệm hóa đối tượng, nhận ra tên đối tượng qua kinh nghiệm cùng những đặc tính của chúng theo quan niệm con người.

Tóm lại, Chủ Thể(Lục Căn), Đối Tượng (Lục Trần) kết hợp nhờ Căn Ý (thường gọi là Ý Thức) mới sanh ra Lục Thức. Thức và Giác Thức còn gọi là Tâm Thức. Tâm thức này được hình thành bởi Nhị Nguyên Tính của Chủ Thể và Khách Thể.

Vậy **Tĩnh Thức** là làm cho giác thức yên lặng, không động, không rung chuyển, tức là khi cảm giác được đối tượng và nhận thức (cái biết của căn) tên đối tượng liền xa lìa đối tượng đó ngay là ta có **chơn thức**, cũng gọi là **chánh niệm**. Chánh niệm vì thấy và nhận thức chỉ có đối tượng như chơn như thật đối tượng rõ ràng, ngoài đối tượng không còn gì nữa (tha tính không). Nói rõ hơn là cảm giác đối tượng, nhận thức đối tượng tại đó và lúc đó mà thôi (vô thời không) là ta tĩnh thức vậy.

Theo Bát Chánh Đạo **Chánh Niệm**, Sammasati (p)—Samyaksmti (skt) là một trong Tám Ngành Thánh Đạo. Chánh niệm là nhớ đúng nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh niệm có nghĩa là lia mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm”.

- Nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập tập trung vào hơi thở:
- Nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính.
- Nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung:
- Nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước và luyến ái:

(TĐPHVA)

II. Pháp Môn Ung Dung

Có nhiều pháp môn tu tập chánh niệm để làm cho tâm ta được thanh thản không dấy động thêm nhiều nghiệp thức vốn hệ lụy đến tâm viên ý mã hoặc tư tưởng vẫn vơ. Quán Tứ Niệm Xứ và Minh Sát Tuệ là căn bản. Thật ra tỉnh thức đều lấy Chơn Trí mà thực hành, chẳng hạn:

Phật giải về nhãn căn sắc trần và nhãn thức theo chơn trí. (Xem **Đại Kinh Sáu Xứ** do HT. Thích Minh Châu Việt dịch). Chúng ta nhìn một vật thì thấy và biết như chơn mắt, thấy biết như chơn các sắc, thấy biết như chơn nhãn thức vì chúng ta đã hiểu được chơn mắt, chơn các sắc, và chơn nhãn thức theo thật tướng của chúng như đã trình bày trên. Chơn mắt, chơn sắc, và chơn nhãn thức là một khi nhìn một vật gì thì sử dụng một lần mà thôi (vô thời gian). Nếu không kéo dài thời gian thì vật đó còn nguyên thủy: nó-là-nó tại đó và lúc đó, vô thời không hay mắt, sắc (vật), hay thấy (nhãn thức) vẫn còn chơn nguyên, thấy biết không bị xúc thọ ái lẩn trôi theo thời gian mà có những khái niệm, nên mắt, sắc, thấy biết không thay đổi, cố định. Nói chung, trong Tâm chúng ta đều có chứa sẵn biểu hiện Trí Năng, Tỉnh Năng và Hoạt Năng, nên đây thân kinh dẫn truyền lên não hình ảnh của chơn sắc từ chơn mắt để có

chơn nhãn thức thì đồng thời đã xúc chạm dây thần kinh thị giác, có nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vì chúng ta thấy biết chơn cảm thọ không có thời gian, nên không có ái trước (trong A-Lai-Da thức) đối với mắt (mắt không lập lại), không có ái trước đối với các sắc (hình ảnh các sắc có sẵn tích tụ) và ái trước đối với nhãn xúc (Xúc có sẵn trong A-Lai-Da Thức: ký ức). Từ đó do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ mà không có ái trước đối với cảm thọ ấy.

THỰC TẬP THIỀN MINH SÁT (HT. Mahasi Sayadaw)

1. Bài Tập Thứ Nhất

Hãy chú tâm vào bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình thức của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

2. Bài Tập Thứ Hai

Trong khi thực tập quan sát sự phồng xẹp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phồng xẹp". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh

3. Bài Tập Thứ Ba

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt". Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mỏi mệt sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mỏi mệt kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "muốn, muốn, muốn" trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thú tự.

III. Kết Luận.

Lối dụng tâm tĩnh thức hay pháp thể nhập chánh trí trong tứ oai nghi, là lối thanh lọc dòng tâm thức được trong sáng, loại bỏ những tri kiến vốn mang nhiều hệ lụy đến sanh tử luân hồi, thì cái gì ảnh hưởng đến tâm đạo của mình. Tĩnh thức là pháp Thấp sáng hiện hữu là hành trình thực hiện lối sống đơn giản xảy ra hàng ngày, tâm tâm vật vật không tạo ra dây oan trái nghiệp thức chông chát. Tôi thấy đói thì ăn, mệt thì ngủ, ngoài ra không cần suy nghĩ gì nữa. Tâm không vương tình không động. Đó là tâm trạng ung dung tự tại. Thấy đối tượng đơn nhất như thật lúc đó và tại đó, phi thời gian. Tôi thấy cô gái, là cô gái thôi. Thôi đủ rồi. tánh thấy của Phật và chúng sanh đều đồng. Phật cũng thấy, thánh nhân cũng thấy nhưng không sanh lòng. Còn phàm phu chúng ta thấy cô gái thì động lòng trắc ẩn sắc dục, cái thích thú tham cầu từ muôn kiếp nên cảm xúc tương tư, tìm gặp, thoả mãn ước muốn chiếm hữu cho được cô gái dù trong vọng tưởng. Cái thấy ấy vương vấn tình cảm sẽ mê loạn thân tâm. Giải thoát tri kiến, định thức tâm lý là dẹp bỏ mọi oan trái, bậc tu hành đem pháp tĩnh thức thấp sáng hiện hữu. Thấy cô gái là cô gái thôi, rồi tôi đọc sách, là đọc sách thôi. Cái nhận thức đơn thuần ấy trong hiện hữu của mỗi hoạt động là ta sống trong tĩnh thức. Hiện hữu ta ghi nhận bằng một tâm hồn thanh thản, không dấy động. Cái hiện sinh, hiện hữu ấy là đưa ta đến một tâm thức nhẹ nhàng, hồn nhiên như trẻ thơ, cải lão hoàn đồng. Biến những mặc cảm tội lỗi, kiếp sống từng trải lão luyện, tri thức hỗn tạp của kiếp người qua thời gian năm tháng khổ ải, cải thành những tâm hồn tươi trẻ, tâm hồn trong trắng không còn vương thêm một mải bụi trần, không chút lo âu, không toan tính điều lợi hại, chỉ sống bằng hiện thực. Cái thực tại của mỗi bản thể luôn luôn nằm trong trạng thái hiện tại hay khoảnh khắc hiện tại. Muốn tĩnh thức hiện hữu, ta phải chụp lấy cái hiện tại đang sống. Như thế có nghĩa là ta phải làm cho Tâm ta luôn luôn chăm chú vào hiện tại, hoặc nữa làm cho ta luôn luôn sống trong hiện tại.

Tham khảo

Đại Kinh Sáu Xứ. HT. Thích Minh Châu Việt dịch, đăng trên website Trung Tâm Phật Giáo Chùa Việt Nam tại Houston, phần Kinh Tạng:
<http://www.vnbc.org/TTPG>

Minh Sát Tuệ. Trích trong Cốt Tủy Các Kinh Căn Bản Phật Giáo. Phổ Nguyệt, 2006, tại website Tạng Thư Phật Học:
<http://www.tangthuphathoc.net>

Thực Tại & Chí Đạo. Phổ Nguyệt, 2002. phần Thấp Sáng Hiện Hữu, trích trong website Tạng Thư Phật Học:

THỰC TẬP THIÊN MINH SÁT. Hòa thượng Mahasi Sayadaw. Dịch Giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ - Hiệu Đính: Tỳ khưu Kim Triệu, trích trong website Thư Viện Hoa Sen , phần kinh Thiên Nguyên Thủy: <http://.thuvienhoasen.org>.

6. Tâm Diệu Pháp

* *
*

Phật giáo là lấy tâm làm cơ sở để tu tập. Vì tâm là một sự biến đổi không lường được. "Tâm viên ý mã" chỉ rõ sự vô thường của nó. Đã luôn thay đổi như dòng nước tuông chảy thì dễ ô nhiễm dù chúng ta thấy trong treo nhưng thật ra bao nhiêu tạp chất khác bám dính. Tâm thường tình mà nói, là dòng tâm thức luôn vẫn đục, do ý niệm so đo, tư duy, tưởng tượng, v.v... gọi là vọng niệm hay vọng tưởng; tâm đó là tâm thức. Lục thức là lục tặc. nói rõ hơn thức là nghiệp. Dòng tâm thức vẫn đục chất chứa mầm móng của luân hồi quả báo từ đời này tới đời khác. Tâm phức tạp và luôn dính nhiều tạp nhiễm, nên Phật dạy phải tu tâm là trong sạch hóa dòng tâm thức luôn nhiễm ô. Nếu tâm không dính nhiễm gì để trở lại "xưa nay không một vật", đó là tâm không hay chân như bản tánh thì làm gì có nghiệp thức lôi kéo. Kinh như núi pháp như rừng mà Phật đã truyền dạy đã ghi lại đầy đủ mọi khía cạnh của tâm và pháp để giải thoát mọi góc rẽ của phiền não khổ đau và vô thường của dòng tâm thức này. Những kinh Phật dạy về tâm rất đa dạng trong pháp học cũng như pháp hành dù tu sĩ, cư sĩ ở ngoài đời hay ở tu viện rất chi tiết và rải khắp mọi mặt, nhiều khi chúng ta khó có thể nhìn thấu suốt hết, cho nên có những vị thiện tri thức, đại học sĩ, triết gia hay luận thuyết gia tổng hợp lại những bài giảng thuyết của Phật trong các kinh mà trước tác, như Vi Diệu Pháp, Duy Thức Học, Thiên tông hay các pháp môn Phật học, v.v... với mục đích là triển khai cũng như phân tích và nhận thức thật sâu sắc về tâm để tỏ rõ đường đi đến niết-bàn.

I. Vi Diệu Pháp.

Yếu lược nội dung Vi Diệu Pháp theo Tỳ Kheo Giác Chánh,

Theo bà Rhys David, một học giả người Anh, khi nói về nội dung Vi Diệu Pháp, đã viết: " Vi Diệu Pháp nói gì? - Vi Diệu Pháp nói những gì trong ta, ngoài ta và chung quanh ta"

Cái gì trong ta? - Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức hay Ngũ Uẩn- những thành phần hợp lại thành một con người, một chúng sanh. Vi Diệu Pháp trình bày con người về cả hai phương diện Tâm lý và Vật lý.

Cái gì ngoài ta và cái gì chung quanh ta? - Ngoài việc trình bày cho thấy bản thể, chơn tướng của chúng ta, Vi Diệu Pháp còn chỉ cho ta thấy những gì thuộc về ngoại thân, những hiện tượng sanh diệt của những gì thuộc về thế giới bên ngoài của chúng ta và sự thoát ly thế gian (Niết Bàn).

Như vậy, bà David đã cho ta thấy rằng Vi Diệu Pháp trình bày những chơn tướng, thực thể của cái gì thuộc về nội thân và những gì thuộc về ngoại thân. Cũng nên nói thêm là khi trình bày những điều ấy, Vi Diệu Pháp đã mô tả về trạng thái, nhân sinh, sở hành, ..., của từng pháp một cách rất chi tiết.

Tóm lại, với câu giải trên, chúng ta đã thấy Vi Diệu Pháp nói gì và đề cập đến những gì. Sang một khía cạnh khác, chúng ta có thể hỏi: " khi trình bày, phân giải những điều ấy, Vi Diệu Pháp muốn cho ta biết những gì?".

Ngài Đại Đức Santakicco (Tịnh Sự) - một học giả chuyên môn về Abhidhamma - đã nói: "Vi Diệu Pháp trình bày về sự vô thường, khổ não, vô ngã và cái gì vượt ngoài ba tướng trạng ấy".

Câu nói trên đã hàm tậm những ý nghĩa hết sức sâu xa và cô đọng một cách đầy đủ về nội dung của Vi Diệu Pháp.

Ở tạng Diệu Pháp, bốn vấn đề trọng yếu được trình bày là Tâm (thành phần tri giác của chúng sanh); Sở hữu tâm (Thành phần phụ thuộc của tâm); Sắc pháp (thành phần vật chất) và Niết Bàn (sự vắng lặng các pháp hành).

Khi bàn về Tâm cũng như Sở hữu tâm, Vi Diệu Pháp đã cho ta thấy những Duyên (Paccayo) hay yếu tố tạo thành sự hiện hữu của Tâm và sự diễn tiến hoại diệt của từng tâm sát na trong Lộ trình tâm (Cittavithā).

Cũng vậy, khi nói về Sắc pháp, Vi Diệu Pháp đã trình bày về thể trạng của Sắc pháp, những duyên trợ tạo và gìn giữ sắc pháp, cũng như tiến trình sanh diệt của từng sát na sắc pháp trong Lộ sắc.

Cuối cùng, sau khi đã trình bày về các pháp hữu vi (pháp do duyên trợ tạo), Vi Diệu Pháp còn trình bày về Niết Bàn (một trạng thái vô vi), không bị chi phối bởi vô thường, khổ não, vô ngã.

Để kết luận, ta có thể nói, nội dung của Vi Diệu Pháp là dạy cho chúng ta rõ về con người, thế gian và xuất thế gian (Niết Bàn).

Mục đích của việc học Vi Diệu Pháp.

Khi đã hiểu biết Vi Diệu Pháp nói gì thì vấn đề cần bàn đến là học Vi Diệu Pháp để làm chi? Hay mục đích của việc học Vi Diệu Pháp là gì? Học Vi Diệu Pháp có lợi ích gì?

Phật giáo đã dạy về bản chất giả tạm, khổ não của thế gian và con đường vượt khỏi những điều ấy là con đường siêu thế gian. Vì vậy, khi đánh thức giấc mộng vô minh của chúng sanh, Phật đã dùng nhiều phương tiện, trình bày về bản chất thật thể của thế gian là như thế nào để chúng sanh có thể ý thức được bản chất thật của thế gian là vô thường, khổ não và vô ngã.

Trong tinh thần đó, Vi Diệu Pháp nói lên lẽ thật, chơn tướng bản thể của các pháp để chúng ta có được ý niệm đúng đắn về thế gian (đẹp bỏ những thành kiến sai lầm).

Vi Diệu Pháp giúp chúng ta thấy rõ chơn tướng của các pháp và nhờ đó ta có thể dẹp đi những kiến thức sai lầm về con người và thế gian.

Trên con đường tu tập, người phật tử cần làm hai việc: học pháp và hành pháp. Học pháp là tìm hiểu, thu lượm cho mình một kiến thức đúng, lợi ích cho việc tu tập. Hành pháp là đem những điều học được áp dụng cho đời sống hàng ngày. Vi Diệu Pháp sẽ thích ứng, và hết sức bổ ích cho cả hai việc làm đó.

Vi Diệu Pháp giúp cho ta một kiến thức cơ bản, không bị lầm lẫn khi nghiên cứu Phật pháp, bằng những cách diễn đạt Pháp vô ngại giải, Từ vô ngại giải và Biện vô ngại giải. Nhờ đó ta có thể lãnh hội dễ dàng những ý nghĩa trong những lời dạy của Đức Phật.

Thí dụ: Trong tạng Kinh, Đức Phật dạy về Pháp Vô Ngã (không có cái ta, không phải là của ta), rồi trong tạng Luật, Phật lại dạy: "Lấy vật có chủ là trộm cắp", hai điều trên sẽ gây hoang mang cho chúng ta nếu chúng ta không biết về pháp tục đế (Sammuttisacca) và pháp chơn đế (Paramatthasacca) được giảng trong Vi Diệu Pháp. Đó là lợi ích đối với việc học pháp. Về mặt hành pháp, nhất là đối với những người hành thiền quán, Vi Diệu Pháp lại là một môn học thiết yếu nhất, nó cho chúng ta một sự hiểu biết rõ ràng về Danh Sắc, phân tích, giải thích rõ ràng các pháp hữu vi, nhờ đó, khi thực hành thiền quán, minh sát, chúng ta sẽ nhận định rõ ràng và chính xác về các đề mục (Thân, Thọ, Tâm, Pháp).

Một người đã học Abhidhamma, khi hành Tứ Niệm Xứ sẽ nhận định rõ ràng và chính xác các đề mục. Trái lại, một người hành Tứ Niệm Xứ mà không biết gì về Vi Diệu Pháp thì có thể lẫn lộn, sai lầm trong việc quán sát các đề mục.

Muốn nghiên cứu phải xem các mục lục sau đây ở bài chánh đầy đủ của tác giả:

DẪN NHẬP

1. Pháp. 2. Pháp Tục Đế, 3. Pháp Chơn Đế, 4. Tâm, 5. Tâm Bất Thiện, 6. Tâm Vô Nhân, 7. Tâm Dục Giới Tinh Hảo, 8. Tâm Sắc Giới, 9. Tâm Vô Sắc Giới, 10. Tâm Siêu Thế, 11. Tổng Kết các Loại Tâm, 12. Sở Hữu Tâm, 13. Sở Hữu Tở Tha, 14. Sở Hữu Bất Thiện, 15. Sở Hữu Tinh Hảo, 16. Tổng Kết Các Sở Hữu Tâm, 17. Sự Phối Hợp Giữa Tâm và Các Sở Hữu Tâm, 18. Lộ Trình Tâm, 19. Phi Lộ, 20. Sắc Pháp.

Riêng “Vi Diệu Pháp Toát Yếu” của Narada được trình bày mục lục như sau:

Mục lục

Lời Mở Đầu

Chương 1 -- Tâm Vương

Câu kệ mở đầu. Đề Tài, Bốn Loại Tâm Vương, Tâm Bất Thiện, Thuộc Dục Giới, Tâm Vô Nhân, Đồ Biểu 1,2,3, Tâm "Đẹp", Tâm Thuộc Sắc Giới. Thiền (jhāna), Tâm Thuộc Vô Sắc Giới, Tâm Siêu Thế, 121 Loại Tâm, Sự Chứng Ngộ Niết Bàn, Đồ Biểu 4,5,6,7,8,9.

Chương 2 -- Tâm Sở

Lời Mở Đầu. Định Nghĩa.
Năm Mươi Hai Loại Tâm Sở, Những Sự Phối Hợp Khác Nhau Của Các Tâm Sở, Tâm Sở Bất Thiện, Tâm Sở "Đẹp", Tâm Cao Thượng,
Tâm "Đẹp" Thuộc Dục Giới, Tâm Bất Thiện, Tâm Vô Nhân.

Chương 3 -- Phần Linh Tinh

Thọ, Nhân, Tác Dụng, Túc Hành Tâm (Javana), Tử Tâm, Môn, Đối Tượng, Thời gian, Siêu Trí, Căn.

Chương 4 -- Phân Tách Tiến Trình Tâm

Tiến Trình Tâm xuyên Qua Năm Căn Môn, Những Tiến Trình Tâm,
Tiến Trình Tâm Xuyên Qua Ý Môn, Tiến Trình Tâm Appanā,
Phương Thức Dẫn Tiến Của Chập Đẳng Ký Tâm, Phương Thức

Diễn Tiến Của Túc Hành Tâm (javana), Diệt Thọ Tướng Định,
Phân Hạng Chúng Sanh, Những Cảnh Giới, Đồ Biểu 9.

Chương 5 -- Phân Không Có Tiến Trình

Bốn Cảnh Giới Sinh Tồn, Cảnh Trời, Bốn Phương Cách Tái Sanh,
Bốn Loại Nghiệp, Nghiệp Bất Thiện, Nghiệp
Thiện, Nghiệp, Những Loại Nghiệp Khác Nhau, Hiện Tượng Chết
Và Tái Sanh, Chết, Biểu Tượng Lâm Chung, Dòng Diễn Tiến Của
Tâm, Đồ Biểu 10, 11, 12.

Chương 6 -- Phân Tách Sắc Pháp

Lời Mở Đầu. Câu Kệ Nhập Đề, Liệt Kê Các Sắc Pháp, Phân Loại
Các Sắc Pháp, Sự Khởi Sanh Của Các Sắc Pháp, Các Nhóm Sắc
Pháp, Phương Thức Khởi Sanh Của Các Sắc Pháp, Niết Bàn,
Đồ Biểu 13.

Chương 7 -- Toát Yếu Những Phân Loại

Câu Kệ Nhập Đề, Những Loại Bất Thiện Pháp, Đồ Biểu
14, Những Loại Pháp Linh Tinh, Những Yếu Tố Của Sự Giác
Ngộ, Đồ Biểu 15,
Tổ Hợp Tổng Quát, Tóm Lược.

Chương 8 -- Toát Yếu Về Những Duyên Hệ

Câu Kệ Nhập Đề, Định Luật Tùy Thuộc Phát Sanh, Định Lý
Tương, Quan Duyên Hệ, Những Duyên Hệ Của Danh Và
Sắc, Khái Niệm.

Chương 9 -- Đề Mục Hành Thiền

Câu Kệ Nhập Đề, Khái Lược Về Thiền Vắng Lặng, Những Giai
Đoạn Luyện Tâm, Những Ấn Chứng Của Công Trình Luyện
Tâm, Thiền Sắc Giới, Thiền Vô Sắc, Siêu Trí, Những Bẩm
Tánh, Những Pháp Thanh Tịnh Khác Nhau, Sự Chứng Ngộ, Giải
Thoát, Những Bậc Thánh Nhân, Thanh Tịnh Đạo, Những Sự
Chứng Đắc

Ước Nguyện.

Trong Lời Mở Đầu Narada đã nhận xét:

Trong Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) cả danh và sắc, hai thành phần tâm linh và vật chất cấu tạo guồng máy phức tạp của con người, đều được phân tách rất tỉ mỉ. Những diễn tiến chánh yếu liên quan đến tiến trình sanh và tử đều được giải thích tường tận. Những điểm phức tạp và khó hiểu trong Giáo Pháp đều được rọi sáng. Con Đường giải thoát được chỉ vạch với những ngôn từ rành rẽ.

Vi Diệu Pháp chắc chắn là vô cùng hữu ích để thấu đạt giáo huấn của Đức Phật một cách đầy đủ và chứng ngộ Niết Bàn, vì pháp này là chìa khóa để mở cửa vào thực tại. Pháp này đề cập đến những thực tại và lối sống thực tiễn cao thượng dựa trên sự chứng nghiệm của các bậc đã thấu triệt và chứng đắc.

Thiếu kiến thức về Vi Diệu Pháp đôi khi ta thấy khó lãnh hội ý nghĩa thật sự của một vài giáo huấn thâm diệu của Đức Thế Tôn. Abhidhamma, Vi Diệu Pháp, chắc chắn rất hữu ích để khai triển Tuệ Minh Sát (Vipassanā).

Tuy nhiên chúng ta không thể khẳng định một cách quả quyết rằng Vi Diệu Pháp tuyệt đối thiết yếu để thành tựu Giải Thoát.

Hiểu biết thấu đáo và chứng ngộ là vấn đề thuần túy cá nhân, mỗi cá nhân phải thấu triệt chân lý và thành tựu giải thoát cho chính mình). Tứ Diệu Đế, nền tảng của giáo huấn mà Đức Phật ban truyền, tùy thuộc nơi tâm thân nhỏ bé này. Giáo Pháp không riêng biệt với ta, không ở ngoài ta. Hãy nhìn trở vào trong. Hãy tự tìm lấy ta. Chân lý sẽ tự nó bày trần, trải ra trước mắt ta.

Phải chăng thiếu phụ Paṭācārā, vô cùng sầu lụy vì mất tất cả những người thân yêu nhất trong đời, đã chứng ngộ Niết Bàn trong khi rửa chân dưới suối, nhờ quán niệm về những giọt nước từ chân rơi xuống gieo điếm trên mặt nước rồi tan biến theo dòng?

Phải chăng Cūlapanthaka, người không thể học thuộc một câu kinh trong thời gian bốn tháng trường đã thành tựu Đạo Quả A La Hán nhờ thấu hiểu bản chất vô thường của một cái khăn tay sạch mà mỗi ngày ông đưa lên ngay mặt trời để nhìn?

Phải chăng Upatissa, về sau trở thành Đức Sāriputta, Xá Lợi Phất, đã chứng đắc Niết Bàn khi chỉ nghe được phân nửa câu kệ liên quan đến nhân và quả?

Đối với vài người, chỉ một chiếc lá vàng rơi cũng đủ để chứng đắc Độc Giác Phật.

Đối với những vị thường xuyên suy gẫm sâu xa, một chỉ dẫn nhẹ nhàng thoáng qua cũng đủ để khám phá những chân lý vĩ đại.

Theo một vài học giả, Vi Diệu Pháp (Abhidhamma) không phải do Đức Phật truyền dạy mà về sau, do các nhà sư uyên bác soạn thảo và trau chuốt. Tuy nhiên, theo truyền thống, chính Đức Phật giảng dạy phần nòng cốt của Vi Diệu Pháp.

II. Duy Thức Học

Lược trích đại cương “Khảo Nghiệm Duy Thức Học, Tâm lý Học Thực Nghiệm” của H.T Thích Thắng Hoan để chiêm nghiệm dòng tâm thức của chúng ta.

Duy Thức Học là một khoa học không ngoài mục đích khảo sát, tìm hiểu vạn pháp trong vũ trụ về phương diện tên gọi (danh xưng), tính chất, thực thể và những hình tướng không giống nhau của những pháp đó để chứng minh rằng, tất cả đều là giả tạo, đều là duyên sanh, đều không thực thể mà trong đó chỉ do Duy Thức làm chủ biến hiện. Nói cách khác, vạn pháp trong vũ trụ đều do Thức đứng ra kết hợp các yếu tố quan hệ, cần thiết để xây dựng và chuyển hóa thành hình tướng. Duy Thức nếu như rút lui và không còn sinh hoạt nữa thì vạn pháp sẽ bị hoại diệt theo. Tâm Thức không có hình tướng, chỉ căn cứ nơi các sự vật có hình sắc trong vũ trụ do Tâm Thức kết hợp và biến hiện để xác định thực thể của Tâm Thức. Nhằm kết luận quy về Tâm Thức làm căn bản cho chúng sanh hiện có mặt trong vũ trụ. Duy Thức Học chú trọng đến giá trị tâm linh làm nền tảng để mở bày nguyên lý của vạn pháp.

MỤC ĐÍCH CỦA DUY THỨC HỌC:

Duy Thức Học là một môn học về Tâm, bắt đầu từ nơi Thức để tìm hiểu nguồn gốc của Tâm, nguyên do Tâm chính là thể (Static State) của Thức mà Thức lại là tác dụng (Activity) của Tâm Thể. Tâm Thể nếu như không có thì không có Thức tác dụng. Thế nên các nhà Duy Thức căn cứ trên sự tác dụng của Tâm Thể mà đặt tên cho nó là Thức, nhưng Thức ở đây chính là Thức Tạng (Thức Alaya dịch là Thức Tạng, nghĩa là Thức Chứa). Thức Tạng là một loại Tâm Thức có giá trị làm căn bản cho sự sanh khởi vũ trụ và nhân sanh, nghĩa là vạn pháp và loài người trong vũ trụ đều phát sanh từ nơi Tâm Thức này. Đó là lời khẳng định của các nhà Duy Thức.

Duy Thức Học còn nhiệm vụ nữa là tìm hiểu vạn pháp và loài người trong vũ trụ từ đâu sanh, ai sanh ra chúng và sanh bằng cách nào? Các nhà Duy Thức đi đến kết luận rằng: "VẠN PHÁP ĐỀU DO THỨC BIẾN HOẶC TẤT CẢ ĐỀU DO TÂM TẠO".

Khoảng 900 năm sau Phật nhập diệt, Ngài Vô Trước (Asanga) cũng là vị Bồ Tát ra đời, thọ giáo với Bồ Tát Di Lặc tại cung trời Đâu Xuất về môn học Duy Thức này. Sau khi đắc pháp, Bồ Tát Vô Trước đứng ra khởi xướng và phát huy môn học Duy Thức tại Ấn Độ. Em Ngài Vô Trước là Ngài Thế Thân (Vasubandhu) theo anh học Đạo. Đầu tiên Ngài Thế Thân sáng tác quyển "DUY THỨC TAM THẬP TỤNG" và quyển này được truyền bá khắp nơi trong nước Ấn Độ. Hệ phái tư tưởng Duy Thức được thành lập từ đây.

KHẢO SÁT SỰ CÓ MẶT CỦA CÁC TÂM SỞ

Đề cập đến học thuyết Duy Thức, chúng ta nghĩ ngay đến TÂM VƯƠNG và TÂM SỞ. Tâm Vương là chỉ cho những Tâm Thức mà chúng ta đã khảo sát và giải thích rõ ràng ở phần trước gồm có tám loại khác nhau. Tám Tâm Vương ở đây thường làm chủ cho sự hiểu biết, nên gọi là tám ÔNG VUA NHẬN THỨC (tám Tâm Vương nhận thức).

Ngoài tám loại Tâm Vương ra, con người còn có thêm một lô tâm lý khác và những tâm lý này vẫn hiện có mặt ở phía bên trong thân thể nơi mỗi con người với mục đích giúp đỡ cho tám Thức Tâm Vương sinh hoạt để hiểu biết (tám Ông Vua nhận thức). Những tâm lý vừa đề cập ở trên không được gọi là Tâm Thức. Nguyên vì bản chất của những tâm lý này không phải và cũng không có khả năng làm chủ cho sự hiểu biết, nhưng chúng không thể thiếu mặt trong khi các Tâm Vương sinh hoạt để hiểu biết. Vì thế, nhà Duy Thức gọi những tâm lý này một danh từ chung là TÂM SỞ.

A.- ĐỊNH NGHĨA: sao gọi là Tâm Vương và Tâm Sở?

1/- TÂM VƯƠNG: là những tâm thức, như trên đã trình bày luôn luôn làm chủ tất cả mọi sự hiểu biết về vạn pháp, nên gọi là TÂM VƯƠNG. Đầu tiên năm tâm thức ở trước như là: Nhãn Thức, Nhĩ Thức, Tỷ Thức, Thiệt Thức và Thân Thức thì chuyên làm chủ hiểu biết năm khía cạnh khác nhau của một pháp. Năm khía cạnh khác nhau của một pháp mà năm tâm thức ở trước hiểu biết chính là: Hình Sắc (Visible Form), Âm Thanh (Sound), Hương Thơm (Odor), Mùi Vị (Taste) và Xúc Chạm (Tangible Object). Năm khía cạnh nơi một pháp thường làm đối tượng cho sự hiểu biết của năm Thức Tâm Vương. Mỗi Thức Tâm Vương chỉ có khả năng hiểu biết mỗi khía cạnh nói trên và không thể hiểu biết toàn diện năm khía cạnh của một pháp. Kế đến Ý Thức thứ sáu thì làm chủ cho sự hiểu biết về tánh chất, giá trị và ý nghĩa của vạn pháp. Riêng Thức Mạt Na thứ bảy thì chuyên làm chủ về sự lựa chọn, suy tính so lường và chấp trước vạn pháp. Đặc biệt nhất là Thức Alaya thứ tám thì luôn luôn làm chủ về sự tàng trữ, bảo tồn và xây dựng vạn pháp.

2/- TÂM SỞ (Mental Factor): là những hiện tượng tâm lý phụ thuộc nơi Tâm Vương, chỉ yểm trợ và giúp đỡ các Tâm Vương trong sự hiểu biết vạn pháp. Nói cách khác, Tâm Sở theo nghĩa Duy Thức là những tâm lý lệ thuộc Tâm Vương, thừa hành và yểm trợ cho các Tâm Vương trong mọi lãnh vực hiểu biết vạn pháp, nên gọi là TÂM SỞ.

Thí dụ, Nhãn Thức thì làm chủ nhìn thấy vạn pháp và ngoài Nhãn Thức đây ra không tâm thức nào có thể thay thế để hiểu biết về sự nhìn thấy, nhưng Nhãn Thức nếu như không có Tâm Sở Dục muốn nhìn thì cũng không thể thấy được vạn pháp.

B.- SỰ QUAN HỆ GIỮA TÂM VƯƠNG VÀ TÂM SỞ:

Qua định nghĩa trên, các Tâm Vương tuy làm chủ tất cả mọi sự hiểu biết, nhưng phải nhờ đến các Tâm Sở giúp đỡ thì mới có thể sinh hoạt với vạn pháp. Các Tâm Vương không thể tự động sinh hoạt để có nhận thức và tạo nghiệp, nếu như các Tâm Sở không chịu hướng dẫn và chỉ đạo. Đối với vạn pháp, các Tâm Sở thường xuyên ràng buộc, điều khiển tất cả mọi sự sinh hoạt của các Tâm Vương. Các Tâm Sở không cho các Tâm Vương sinh hoạt trực tiếp và hiểu biết đúng nghĩa và lý về vạn pháp.

Thí dụ, Ý Thức Tâm Vương tuy đã hiểu biết sự sân hận là điều tội lỗi, nhưng luôn luôn bị Tâm Sở Sân điều khiển không thể tự chủ và cũng không thể tự xóa bỏ hết sự trói buộc của Tâm Sở Sân mỗi khi gặp phải những điều ngang trái.

Vì liên hệ quá nhiều với các Tâm Sở, thành thử các Tâm Vương hình như không còn trung thực trong mọi sự nhận thức về vạn pháp. Các tất cả hầu hết bị các Tâm Sở lôi cuốn và xúi giục, thường xuyên gây tạo những nghiệp nhân thiện ác để rồi tự mình chuốc lấy biết bao quả báo khổ vui bất an trong thế gian. Các Tâm Sở thì điều khiển gây nhân và các Tâm Vương thì lại thọ hưởng quả báo. Sự liên hệ giữa các Tâm Vương và các Tâm Sở được ghi nhận qua hai đặc điểm sau đây:

1/- Các Tâm Vương như trước đã nói làm chủ sự hiểu biết về vạn pháp. Nếu như không có các Tâm Vương sinh hoạt, sự hiểu biết về vạn pháp không có ai thay thế được, nhưng các Tâm Vương mỗi khi sinh hoạt thì không còn tự chủ để lãnh đạo trong việc hiểu biết. Các Tâm Vương thường xuyên bị các Tâm Sở như là: Tham Lam, Sân Hận, Si Mê, Kiêu Mạn, Nghi Kỵ, Ác Kiến v.v... thay nhau xúi giục gây tạo các nghiệp dữ như là: sát hại, trộm cướp, tà dâm vọng ngữ v.v... Những nghiệp dữ này trở lại lôi kéo các Tâm Vương sa đọa vào những con đường tội ác như là: Địa Ngục, Ngạ Quỷ, Súc Sanh v.v...

2/- Ngược lại, các Tâm Vương nếu như lãnh đạo sáng suốt và tự chủ trong mọi sự sinh hoạt để hiểu biết về vạn pháp, đồng thời lại còn được các Tâm Sở Thiệm như là: Tín, Tàm, Quý, Vô Tham, Vô Sân, Vô Si v.v... ra tay giúp đỡ thì nhất định sẽ phát sanh trí tuệ và cũng sẽ giải thoát mọi khổ đau sinh tử trong thế gian.

C.- SỐ LƯỢNG CÁC TÂM SỞ:

Vì tánh chất và giá trị khác nhau của các Tâm Sở, nhà Duy Thức chia những tâm lý này thành 51 loại và trong đó phân làm sáu nhóm như sau:

1/- Biên Hành Tâm Sở gồm có	5 loại
2/- Biệt Cảnh Tâm Sở gồm có	5 loại
3/- Thiệm Tâm Sở gồm có	11 loại
4/- Căn Bản Phiền Não Tâm Sở gồm có	6 loại
5/- Tùy Phiền Não Tâm Sở gồm có	20 loại
6/- Bất Định Tâm Sở gồm có	4 loại
Cộng chung là:	51 loại

III. Tâm Theo Tâm Lý Học

Với sự nhận thức thường tình mà xét thì tâm được kết cấu như sau:

a). Nhận Diện (Sensation).

Ngũ giác quan là phương tiện tiếp xúc với trần cảnh để nhận diện ảnh hay bóng dáng của trần cảnh. Đó là chúng ta cảm giác được hình ảnh của sự vật qua ngũ giác quan mà thôi. Thí dụ, khi ta thấy con bò là thấy hình ảnh con bò ở võng mạc của mắt mà thôi. Đó là CẢM GIÁC. Nhắc lại, (Về thị giác) khi ta nhìn con bò, hình ảnh con bò hội tụ ở võng mạc của mắt, truyền dẫn bởi thị giác thần kinh lên não, lúc đó ta mới nhận diện được hình ảnh con bò. Khi có thời gian thì sự vật chạy dài trong không gian, với ảnh ta vừa thấy đó không còn là ảnh thật nữa (Sắc tức thị không: Sắc lập tức (Một sát na) biến thành không thật nữa. Hễ có thời gian thì có không gian. Sự vật huyền hóa theo thời gian và ảnh không còn thật trong không gian. Vậy, khi nhận diện được hình ảnh (thấy), ấn tượng chấn động lực (nghe), không khí hay hơi (ngửi), ấn tượng kích thích (ném), hình ảnh tiếp giáp của da hay cơ thể (xúc) là thể không của đối tượng qua tiền ngũ căn. Thí dụ, như thị giác, sự vật chiếm cứ trong không gian (hư không) một dung thể không: sự vật và dung thể không của nó kháng

khít nhau như một, thì thể không của nó là hình ảnh sự vật được hội tụ ở võng mạc mắt khi mắt nhìn sự vật. Do đó khi thấy sự vật cụ thể ở trong không gian là thấy hình ảnh của nó ở võng mạc của mắt mà thôi.

b). Nhận Thức (Perception).

Khi chúng ta cảm giác hình ảnh sự vật thì lúc đó chúng ta mới nhận biết được (perceive) tên sự vật. Sự vật có tên mà ta nhận thức đó là GIÁC THỨC (hay Tâm Thức: Consciousness hay Perception) chạy dài theo thời gian. Khi nhận thức ngay niệm đầu một sát na và không có kéo dài thời gian nữa là ta có giác thức nguyên sơ (niệm đầu) hay là chơn thức (pure perception or true consciousness). Hình ảnh con bò là thể không được nhận thức bởi tâm trí (tâm trí cũng cùng thể không.) Tâm và vật đồng thể không, nên sự nhận thức mới thành hình. Lục căn phối hợp với lục trần (thể không) sanh ra lục thức. Lục thức không có thực thể, Phật gọi là lục tặc, vì thức là nghiệp. Dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ. Nó không có khởi điểm cũng như kết thúc và nó dính nhiều pháp trần làm cho dòng tâm thức luôn ô nhiễm và vẩn đục.

c). Tri Thức (Cognition).

Trong đời sống hằng ngày, ta thường nhận thức sự vật bằng ngũ giác quan. Khi ta tri nhận (cognize) sự vật đã nhận thức, ta có tri thức (Cognition). Trong quá trình tri nhận sự vật trong hiện tại (Với cảm giác), quá khứ hay tương lai (với ý thức), cả ba thời chúng ta tri nhận được sự vật mới có GIÁC TRÍ (hay Tâm Trí). Giác Trí này là Tư Tưởng, Suy Nghĩ, Lý Luận v.v. theo thời gian. Nó là sự lập lại của tâm thức hay tri nhận các thức nên nó tạo ra nghiệp thức. Nên ta có thể gọi là tâm duyên ý mã vì tư tưởng chúng ta lúc nào cũng ẩn hiện trong tâm trí từng giây từng phút liên tục, chỉ trừ có những động lực khác hay pháp môn có khả năng chặn dừng được vọng tưởng đó.

c). Giác Trí Tuệ (Pure Cognition).

Khi Phật thành đạo là do đạt được Trí Tuệ hay Giác Trí Tuệ thì các pháp giải thoát được thiết lập thực hành Giác Trí Tuệ trong các thời thiền tập. Thực ra Giác Trí Tuệ có thể thực hiện trong tứ oai nghi. Vậy Giác Trí Tuệ là tri nhận đầu nguồn của Giác Trí và xa lìa nó ngay. Nói rõ hơn là khi chúng ta nhận thức niệm đầu của Cảm Giác (Sensation) để có Giác Thức nguyên sơ (Pure Perception hay first consciousness), lập tức tri nhận Giác Thức nguyên sơ ấy để được Giác Trí (Cognition là Giác Trí có thời gian) và xa lìa giác trí ngay mới có Giác Trí Tuệ (Vô thời gian). Vì Giác Trí Tuệ là Tri Thức Nguyên Thủy (Pure Cognition) của Chân Trí (Vô thời không). Thí dụ, chúng ta thấy con voi là giác thức hay tâm thức, vì thấy hình ảnh đối tượng hay con vật trước (Cảm Giác) rồi nhận thức (perceive) con vật đó là con voi (hay biết được là con voi, biết này thấy biết của căn, luôn luôn đi kèm theo cảm giác, nên thấy con voi, biết tên đối tượng là cái thức hay tâm thức hay giác thức. Nên thức là thực tại duyên khởi hay giả danh mà thôi). Rồi chúng ta tri nhận (dùng ý trí) giác thức ấy để có giác trí. Vậy khi chúng ta nhận thức niệm đầu

của con voi (thấy biết con voi đầu tiên) là ta có giác thức nguyên sơ, lập tức ta tri nhận (Hay Biết: Cognize chứ không phải là perceive) giác thức nguyên sơ ấy để có giác trí tuệ và phải xa lìa cái biết ấy nữa thì mới có giác trí tuệ toàn diện.

IV. Tâm Theo Thiên Tông

Nhị Nguyên Tính: Tâm Thức hay Giác Thức.

Chủ thể gồm có lục căn: nhãn nhĩ tĩ thiệt thân và ý. Lục căn là căn để chủ yếu tiếp xúc đối tượng ngoài và trong tâm, là nguồn gốc, là nhân khi có điều kiện gặp đối tượng, sinh ra cảm giác. Lục căn kết hợp với lục trần, là đối tượng, là duyên để tạo ra cảm giác hay là Thức. Thức này do căn Ý Tác Động với đối tượng vừa sinh ra chơn Thức hay Cảm giác thì đồng thời Ý Tác Năng ý niệm hóa nên ta liền có Tri giác hay gọi là Giác Thức. Thí dụ, khi ta thấy cô gái, đầu tiên mắt ta thấy một hình ảnh, chỉ thuần là một hình thể được hội tụ trong võng mạc của mắt mà thôi, sau đó được dây thần kinh truyền đến não bộ và ý thức (hay biết được hay Tri Giác) được cô gái. Sở dĩ Tri giác được cô gái là vì Căn Ý Tác Động tiếp xúc với cô gái chỉ nhận được hình ảnh thuần túy mà chưa biết được cô gái. Ý Tác Động chỉ ghi nhận, Ý Tác Năng hay Tâm bắt đầu chọn lọc để có ý niệm về đối tượng ghi nhận cần được biết này. Ý Tác Năng có sẵn trong Tàng Thức và Ký Ưuc (Kinh nghiệm) nên nó có thể nhận ra hình thể cảm giác ghi nhận là cô gái. Vậy Thức(Cảm giác) và Giác Thức (Tri giác) có chức năng ý niệm hóa đối tượng, nhận ra tên đối tượng qua kinh nghiệm cùng những đặc tính của chúng theo quan niệm con người.

Vậy, Chủ Thể (Lục Căn), Đối Tượng (Lục Trần) kết hợp nhờ Căn Ý (thường gọi là Ý Thức) mới sanh ra Lục Thức. Thức và Giác Thức còn gọi là Tâm Thức. Tâm thức này được hình thành bởi Nhị Nguyên Tính của Chủ Thể và Khách Thể.

Năng Sở Song Vong: Giác Trí Tuệ.

Căn Ý có hai phần, một phần hướng ra ngoài là Ý Tác Động với đối tượng thành Ý Thức hay Tâm Thức, phần hướng sâu vào trong có sẵn trong Tâm là Ý Tác Năng, khi ý niệm hóa Ý Thức hay Tâm Thức thành Ý Trí hay Tâm Trí. Lúc Ý Thức ở cùng chung một nhà với Ý Trí, thì Năng Sở đã song vong, căn trần đã phủ định, là Thức được chuyển thành Trí rồi, tức Nhất Nguyên Tính Tương đối.

V. Tâm Theo Triết Học

1). Nhất Nguyên Tương Đối: Tâm Trí hay Giác Trí.

Dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ vô thủy vô chung chạy dài theo thời gian và lăn trôi trong không gian vô tận. Dòng tâm thức ấy hiện diện trong quá khứ, ngay cả hiện tại và cả tương lai không lúc nào nó vắng mặt. Ở

ngoại giới (không gian) hay trong nội tâm (tâm khảm) không nơi nào mà dòng tâm thức không bị ảnh hưởng. Sáu Thức ra vào sáu Căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành Nghiệp dữ (Vô minh), che khuất Bản thể Chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giác (Lục Thức hay Lục Tặc), nên chúng ta bị mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (Lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Nga Quỷ và Địa Ngục), chịu cảnh khổ đau. Nghiệp Thức như có hấp lực, lôi kéo Thân Khẩu Ý chạy theo Tâm viên Ý mã của mình. Tâm thức theo Thời Gian kết tụ. Dòng Tâm Thức bị chi phối bởi Nhị Nguyên Tính hay là sự lăn trôi của Giác Thức. Giác Thức là Vô Minh là Tâm Bất An. Muốn ra khỏi vòng kiềm tỏa của Vô Minh ta phải có Giác Trí cũng như ta muốn ra khỏi bóng tối (Vô Minh) thì phải có ánh sáng (Giác Trí). Làm sao đạt được Giác Trí?

Dòng Giác Thức (Tâm Thức) trôi lăn từng sát na liên tục. Trong Hiện Tại này ta không thể nắm bắt được. Dù cho ta nắm bắt được một điểm nào trên dòng Tâm Thức đang trôi chảy, thì chỉ là một điểm của Tâm Thức. Dù một điểm không có kích thước không có ba chiều đi nữa thì Giác Thức đó trở thành Nhất Niệm cũng còn nằm trong Nhị Nguyên Tính mà thôi (Chủ Khách, Căn Trần). Thấy cô gái dù thấy cô gái trong một sát na thời gian rồi ta duyên qua đối tượng khác, thì Giác Thức ấy cũng lưu lại trong Ký ức (Mạt Na thức và Tàng Thức). Vậy thì phải dùng Giác Trí (Ý Tác Năng) tri nhận Giác Thức nguyên sơ tại thực tại điểm của Giác Thức Đang Là. Vì lẽ nếu không nắm ngay khởi điểm của Giác Thức Nguyên Sơ thì Giác Thức của đối tượng mà ta ghi nhận đã huyền hoá khi qua một sát na. Nên không thể nắm một điểm khác hơn là đầu nguồn. Nhị Nguyên biến thành Nhất Nguyên khi Chủ Thể và Đối Tượng hiệp lại làm một; nghĩa là Giác Thức đã được Tâm ý niệm hóa đối tượng là Cái Biết của Căn. Cái Biết ấy là do Tâm Biết nên gọi là Tâm Thức. Cái Biết của Trí do Ý Tác Năng, nó ở sẵn trong Tâm (Tàng Thức) và Cái Biết của Thức cùng một Tâm, cùng ở trong một nhà, cùng ở trong Không Gian của Tâm (Tâm Khảm), không còn hai bên, đối tượng và chủ thể, không còn khoảng không gian ngoài nào xen vào Giác Trí, cùng một cội nguồn, nên Giác Trí xóa hết dòng Tâm Thức, Vô Minh. Đó là thể cách CHUYỂN THỨC THÀNH TRÍ. Tuy vậy Giác Trí này cũng sẽ huyền hóa theo Thời Gian. Do đó Giác Trí Đang Là lưu chuyển mãi thành ra Tư Tượng, hay Trí Thức cũng còn bị ràng buộc của vọng tưởng theo Thời Gian. Giác Trí là đạo lý Nhất Nguyên Tương Đối.

2). Nhất Nguyên Tuyệt Đối : Giác Trí Tuệ.

Khi đã đạt được nguyên lý Nhất Nguyên Tương Đối hay Vô Không Gian, Cái còn lại là phải tiến hành làm cho Giác Trí Đang Là đó không thể sanh Tư Tượng vẫn vơ trong Tâm làm cho Tâm vẫn đục. Quá khứ, đã qua, bất khả đắc vì tiền ngũ căn không thể nắm bắt; tương lai chưa đến nên tiền ngũ căn cũng không nắm bắt được; còn hiện tại là Cái Đang Là, nó nối tiếp bằng những sát na sanh diệt, cũng không nắm bắt được; chỉ có Cái Hiện Tiền hay Sát Na Hiện

Tiền, là một Thực Tại Điem có thể nắm bắt được. Làm sao nắm bắt ngay cái ĐiemThực Tại đó?

Diễn tiến Nhận thức Giác Trí Tuệ hay Thể cách Tri nhận Tự Tính Tuyệt Đối

Nhất niệm hay cái Thức nguyên sơ là Thực Tại Điem trong tiến trình nhận thức khởi đầu của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhị Nguyên tính của Năng Sở, Chủ Khách, Căn Trần;

Giác Trí là tiến trình tri nhận đầu nguồn của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tương Đối của Trí Thức hay Tư Tưởng. Nhất Nguyên là vì khi Ý Tác Động của Căn (Ý thức) tiếp xúc với đối tượng (thực tại giả lập), thành Giác Thức (hay Tâm Thức), lập tức được Ý Tác Năng (Ý Trí) ý niệm hóa Giác Thức thành Giác Trí (hay Tâm Trí). Tâm Thức và Tâm Trí cùng một Tâm. Thức chuyển thành Trí. Giác Trí Đang Là (hiện tại), dù nằm trong đạo lý nhất nguyên, nhưng nó cũng huyền hóa theo thời gian. Cái Đang Là là sự nối tiếp những điểm sát na sanh diệt liên tục. Dòng Giác Trí ấy trôi chảy làm cho Trí và Thức liên hợp sanh ra Tư Tưởng. Còn tư tưởng là còn có sự thay đổi, nên chưa phải là chân lý. Chân lý thì thường hằng bất biến. Do đó Giác Trí Đang Là thuộc diện tương đối;

Chân Trí hay Giác Trí Tuệ hay cái Trí Nguyên Sơ được nhận thức ngay nơi thực tại điem khởi đầu tiến trình của động tác Giác Trí Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối của Năng Sở song vong và vô Thời Không. Vậy Chân lý tối hậu hay Tự tính tuyệt đối, hay đạo lý Nhất nguyên tuyệt đối là Nhận thức vượt Thời Không, là Tánh Giác hay Tánh Không. Không dùng Tư Tưởng suy nghĩ bàn luận mà dùng pháp môn không hai, hay nói khác đi là Thể hiện, là im lặng không dùng ngôn ngữ mà là Hành là Thiền. Đó là pháp "Bất Khả Tư Nghĩ", là Trung Đạo.

Tóm Tắt:

+ Phủ định nhận thức thực tại điem của giác thức nguyên sơ là đạt đến giác trí;

+ Phủ định nhận thức thực tại điem của giác trí nguyên sơ là đạt đến Giác Trí Tuệ;

+ Nhị Bội Phủ Định nhận thức Giác Thức Nguyên Sơ của sự vật để Khẳng Định nhận thức Tánh Không của chúng, đó là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối, Chân Lý Tối Hậu, hay Trung Đạo, là hai giai trình Hàng Phục Vọng Tâm và An Trụ Tâm.

Thực Tại Tuyệt Đối hay Chân Lý Tối Hậu: Vô Thời Không

Đứng trên phương diện chân lý tối hậu, thì tự tính tuyệt đối của sự vật đều có tánh không. Nhắc lại, tánh Hư Không, đức Phật giải thích: A Nan! Người phải biết trong Tạng Như Lai, Tánh giác tức là thiệt hư không, Hư Không tức là Thiệt Tánh giác, thanh tịnh bản nhiên, đầy khắp thế giới... Vậy Thiệt Tánh

giác hay Tự Tính Tuyệt Đối được xét theo hai khía cạnh sau đây:

1.-Không Gian

Cái không gian dung chứa sự vật và sự vật chiếm cứ không gian là một. Nói gọn là sự vật và dung thể không của nó là một. Chuyển Thức Thành Trí nên Thức và Trí là một. Sắc không khác không, và không không khác sắc. Cái chân lý thì nó chính là nó, không có tự tính nào áp đặt lên nó, không thể dùng ngôn ngữ, công ước để cưỡng ép lên tánh chất của nó. Nó là nó không có gì ngoài nó. Nó là dung thể không của sự vật nên nó không vượt ra khỏi sự vật. Theo Tử Thư Tây Tạng gọi là chân lý tự nó trống rỗng và trần trụi như Hư Không vô biên và không có tỳ vết. Đó cũng gọi là Chơn Không. Do đó Tánh giác là Thiệt Hư Không hay Hư Không là Thiệt Tánh giác. Tánh Giác là Chân Trí hay là cái dụng của Chơn Tâm.

2.-Thời Gian

Khi chơn tâm được hiển bày (hàng phục được vọng tâm) tức chơn tâm hay tuệ giác, và phải gìn giữ chơn tâm bằng cách không trụ vào cái biết đó nữa. Xa lìa tứ tướng, hay xả bỏ cái mình biết. Muốn an trụ tâm chúng ta không bám vào tất cả chỗ mà phải xả bỏ xa lìa đối tượng nhận thức; nghĩa là không dựa vào các thực tại giả lập (Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) mà phải xả bỏ cái mình biết là giả lập đó. Phật đã chỉ rõ về thân tướng không. Nếu hành giả không nương tựa vào đâu mà xa lìa cái mình biết thì phước đức cũng như hư không.

Cho nên thân tướng là thực tại giả lập (hay tự tính giả lập). Nơi nào có thân tướng là nơi đó còn có lòng gạt (không thật). Nếu thấy được tính cách không tướng của các tướng tức là thấy được Như Lai. Đó tức là nhận ngay thực tướng hay thể không của thân tướng. Mà muốn an trụ tâm thì phải vô sở trụ tức là không bám vào sắc, thanh... mà phải xả bỏ ngay khi mình biết thực thể của sắc vì nếu trụ vào nó một sát na thì nó không còn là thật nữa. Sắc tức thị không, không tức thị sắc. Sắc tức thị biến thành không..., thời gian huyền hóa sự vật. Chân Trí (hay Chân Tâm) được hiển lộ ngay nơi đối tượng hiện quán. Bồ Đề Đạt Ma nói, Hiện tại là bồ đề, vì không có quá khứ đầy đau khổ và không có tương lai để gây thêm tội lỗi; thì ngay bây giờ há không phải là bồ đề sao! Trong khoảnh khắc hiện tại, chân lý xuất hiện tại đó (không gian) và lúc đó (thời gian) mà thôi. Thực tướng được hiển bày ở trạng thái vô thời không, vì có thời gian chạy dài trong không gian thì mọi sự vật đều trở nên huyền hóa. Vậy muốn đạt được giác ngộ hay chân tâm thì phải theo hai cách: Hàng phục vọng tâm và An trụ tâm. Đó là để đạt được chân lý tối hậu, là tự tính tuyệt đối, là chân tâm, là thiệt tánh giác hay là hư không vv...

CÁC LOẠI TRÍ

1- Trí Phân Tích

Qua không gian, nhìn từ trí phân tích, sự vật hay hiện tượng, hay thực tại kiến lập chỉ là quả của những chủng tử sinh ra, hoặc giả dùng thực nghiệm (thí nghiệm) bằng kỹ thuật khoa học, hoặc do suy luận mà phân tích các thành phần kết hợp thành sự vật hay hiện tượng. Như nước, phân tích thành ra Hydrô và Oxy, cái bàn thì do cây, đinh, sơn...hợp thành.

Dùng Trí phân tích phải trải qua nhiều giai đoạn suy luận, qua phân tích, qua thí nghiệm, hoặc qua tưởng tượng mà nhận diện được sự vật là không có thực thể mà do các thành phần khác tạo ra nó. Kỳ thực, trên mặt lý thuyết ta thấy cái bàn, nước ngay trước mặt thì cái gì không thật là chúng nó? Ta chỉ tưởng tượng rằng cái bàn, nước chỉ là giả lập vì dựa trên sự phân tích thì đúng như thế. Phân tích sự vật là tiến trình trở về quá khứ của chủ khách. Thời gian bất khả đắc.

2- Trí Phân Biệt

Cái nhìn từ Trí Phân Biệt qua Thời tính, ta thấy ngay và rõ ràng tính chất của sự vật.

Thí dụ: Ở T1 (thời gian) ta thấy ông A1, Ở T2 ta thấy ông A2 không phải là A1 nữa.

Nếu ta nhìn ông A từ thời điểm T1 đến T2 thì ông A đã biến đổi theo thời điểm $(T2 - T1)$; ông A đã thêm $(T2-T1)$ tuổi rồi.

Vậy ông A2 không thật là A1, và A3 không thật là ông A 2, cứ như thế tiệm tiến thành ra huyền hoá sự vật theo thời gian.

Dùng Trí Phân Biệt thì nhìn thấy sự vật chỉ là thực tại giả lập, huyền hóa hay tương hoa đốm theo thời gian mà thôi. Đó là lịch trình huyền hóa sự vật qua Trí Phân Biệt. Phân biệt dữ kiện ở tương lai là thấy tướng giả lập của nó mà thôi, cũng là quá trình tri nhận của chủ khách. Thời gian bất khả đắc.

3.- Trí Vô Phân Biệt

(Trí Vô Phân Biệt hay Vô Thời Không): Vượt qua chủ khách, Tánh Giác (Hư không) hay Tâm trực nhận thể không của sự vật. Tánh không của Tánh Giác thể nhập hay đồng nhất với thể không của sự vật, mà không qua tiền ngũ căn.

Nhìn một vật trong không gian, thật ra nhìn ảnh của nó ở nhãn căn, tức là thấy hiện tượng giả lập, vì phân biệt được ý thức (biết) vật đó qua cảm quan (chủ tri). Cái biết của cảm quan thì còn sai lầm, vì nhận hình ảnh của sự vật cho là sự vật. Còn như dùng Tâm trực giác (không do cảm quan) mà thể nhập ngay tánh không hay thể không của sự vật chiếm cứ không gian --- thì tánh không của (Tâm) trực giác và tánh không của vật là đồng một thể, thì có gì phân biệt nữa. Lúc đó Tánh không (Hư không) là thiệt tánh giác vì thiệt tánh giác là Hư không. Sở dĩ nói Thiệt Hư không là nói đến đồng thể của Tướng không của sự vật. Thể không của Trực giác, Tánh giác hay Chơn tâm hay sự vật đều thật là Hư không. Còn thể không của hình ảnh của sự vật trong võng mạc mà ta thấy là không thật là ảo ảnh. Cho nên Phật đã nói, Tánh Giác là Thiệt Hư không và Hư không là Thiệt Tánh giác là ý đó. Đó là Tánh Toàn Giác vì Tánh Giác có

nhiều bực như Tánh Giác từng phần... Tánh Giác toàn diện là Tự Tính Tuyệt Đối của Tâm, là Chơn Trí hay Chơn Tâm vậy. (Xem Nhất Nguyên Luận. Phổ Nguyệt, 2003)

VI. Kết Luận.

Dòng tâm thức nối tiếp từng sát-na sanh diệt lăn trôi không ngừng nghỉ trong thế giới hiện tượng là nhân tiếp xúc biết bao nhiêu duyên nên gây nhiều nghiệp quả, vì thế dòng tâm thức luôn vẫn đục che mờ tâm tri của chúng ta. Qua Pháp Học, biết rằng Tâm thức luôn thay đổi và dính đầy tính vẫn đục do nhiều nguyên nhân phát sinh như những nhân tố không kể xiết, thì Pháp Hành là phải biết cách làm trong sạch hóa dòng tâm thức này bằng cách Hư Không Hóa các Pháp. Khi biết mọi tánh tướng bính của con ngựa hay tâm viên ý mã của mình thì phải tìm phương pháp để chế ngự để được trạng thái bình thường như nó là nó, thì thân tâm dù con vật hay con người mới được an bình. « Bình thường tâm tức thị đạo. » Học hỏi và thâm cứu Tạng Thư và Tạng Luật Phật dạy như một thí dụ điển hình, “Pháp Không Chấp Thủ.” (Kinh Giáo Giới Cấp Cô Độc, do HT. Thích Minh Châu Việt dịch)

Sự không chấp thủ vào lục căn, và không có thức y cứ vào lục căn. Sự không chấp thủ vào lục trần và thức y cứ vào lục trần. Sự không chấp thủ vào lục thứ và thức y cứ vào lục thức. Khi học tập không chấp thủ lục căn xúc và sẽ không có thức y cứ vào lục căn xúc. Sự không chấp thủ sắc thọ tướng hành thức do lục căn sanh khởi, và sẽ không có thức y cứ vào sắc thọ tướng hành thức do lục căn sanh khởi. Sự không chấp thủ vào địa giới, hỏa giới, thủy giới, phong giới, hư không giới, thức giới, và có thức y cứ vào địa hỏa thủy phong không thức ... giới. Sự không chấp thủ hư không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, phi tướng phi phi tướng xứ và không có thức y cứ vào hư không vô biên xứ, thức vô biên xứ, vô sở hữu xứ, thức vô biên xứ. Sự không chấp thủ thế giới ở đây, không chấp thủ thế giới khác và không có thức y cứ vào thế giới ở đây và thế giới khác.

Do vậy, hãy học tập như sau: "Sẽ không chấp thủ những gì được thấy, được nghe, được cảm thọ, được nhận thức, được hy cầu, được tư sát với ý, và tôi sẽ không có thức y cứ vào các pháp (nói trên)".

Các bậc đại Luận Sư đã tổng hợp, phân tách tất cả kinh Phật với đầy đủ chi tiết mọi khía cạnh của con người về phần tâm linh cũng như vật chất vốn hệ lụy đến sanh tử luân hồi của chúng sanh như Vi Diệu Pháp, Duy Thức, v.v., đã chỉ rõ con đường giác ngộ giải thoát khỏi ưu khổ và sanh tử. Nên nhớ rằng, Giác Ngộ mà chỉ trong khoảnh khắc Tỉnh Giác là Trục Tâm, nên phải tiếp tục để được Thâm Tâm chí đến Bồ Đề Tâm mới gọi là Giác Ngộ Niết Bàn. Khi đám mây mờ tâm thức tan biến thì bầu trời trí tuệ trong sáng tự bản tính hiện ra.

Tham khảo

Khảo Nghiệm Duy Thức Học, Tâm Lý Thực Nghiệm. HT Thích Thắng Hoan. In lần thứ hai, có tu chính, Phật Lịch 2542 – 1998 tại nhà in Đường Sáng, SJ, CA

Kinh Giáo Giới Cấp Cô Độc. HT. Thích Minh Châu Việt dịch đăng trong website Trung Tâm PG, các Chùa Việt Nam, Texas:
<http://www.vnbc.org/TTPH/>

Nhất Nguyên Luận. Phổ Nguyệt, 2003. Trích trong Tạng Thư Phật Học:
<http://www.tangthuphathoc.net>

Vi Diệu Pháp Giảng Giải. Tỳ Kheo Giác Chánh. Ban Hoằng Pháp Pháp Quốc Tái Bản, trích trong website Buddha Sasana: www.budsas.org

Vi Diệu Pháp Toát Yếu. Nārada Mahā Thera. Phạm Kim Khánh dịch trích trong website Buddha Sasan

7. Đại Thừa Thuyết Luận

* *

*

Theo thời gian dòng tư duy con người phát triển không ngừng, đó cũng là dòng tâm thức lăn trôi từng sát-na sanh diệt. Vì sự chuyển sanh thức mới từ sự diệt thức cũ, mà thức mới càng lúc càng tinh tiến hơn. Từ đó tư tưởng con người phát triển mãi theo sự chuyển hóa của lịch sử. Từ thời nguyên thủy Phật đã dạy, “Thấy Biết như Chơn Mắt... Chơn Lục Căn, Chơn Lục Trần, Chơn Lục Thức”, mà giờ đây các vị luận sư dùng bản tâm hay chơn tâm hay Tánh Không để chỉ rõ pháp hành ấy đến bờ giác ngộ, âu cũng là cách để phân biệt vọng tâm và chơn tâm mà khỏi lầm lẫn trong việc tu tâm. Đạo Phật là đạo trí tuệ, nên sự phát triển trí tuệ tạo những phương tiện mới, thuận tiện hơn thích hợp với thời đại mới là điều đương nhiên. Xưa ăn cơm dùng tay bóc, nay dùng đũa, nĩa hay muỗng, v.v theo thời đại mà mục đích cũng là ăn cơm. Xưa đi bộ, giờ dùng xe hơi máy bay,... để di chuyển. Từ những tư tưởng cô đọng hay đơn giản do ngôn ngữ giới hạn hay chứa nhiều điển tích mà người bình thường khó hiểu tột nghĩa, nên sau này các vị đại luận sư mới đưa ra nhiều học thuyết cốt để giải thích phân đệ nhất nghĩa trong các kinh Phật dạy khi còn tại thế và khi đã kết tập. Đại Thừa Thuyết dùng nghĩa lan rộng mong được mọi người liễu tri ý chỉ của Phật trong pháp học cũng như pháp hành.

I. Đại Thừa Khởi Tín Luận

A. Phần Đại Cương

Theo HT. Thích Trí Quang dịch giả Luận Đại Thừa Khởi Tín, hiện không có tài liệu nào để thấy luận cứ của một số học giả Nhật là gì khi nói Khởi tín luận không phải của Ấn mà là của Tàu. Ở đây chỉ ghi tạm, theo văn bản thấy được, về luận này. Luận này, lời tựa Lương dịch nói tác giả là Mã minh đại sĩ, ngài Chân đế dịch năm 553 (Chính 32/575). Nhưng Chính 49/99 nói năm 550(?) ngài Chân đế dịch luận này, cùng năm sơ giải thành 2 cuốn. Lời tựa Đường dịch cũng nói tác giả là Mã minh đại sĩ, ngài Thật xoa nan đà dịch lại năm 699 (Chính 32/583)

Phần Chủ Thuyết. Đại thừa mà nói tổng quát thì có hai: một là bản thân của đại thừa, hai là ý nghĩa của bản thân ấy. Bản thân của đại thừa thì chính là Tâm chúng sinh. Tâm ấy bao gồm toàn thể pháp thế gian và pháp xuất thế, nên căn cứ Tâm ấy mà biểu thị đại thừa: mặt chân như của Tâm ấy biểu thị về thể của đại thừa; mặt sinh diệt của Tâm ấy biểu thị về thể tướng dụng của đại thừa. Ý nghĩa của bản thân đại thừa thì chính là ba ý nghĩa trên: một là thể vĩ đại, là chân như nhất quán bất biến; hai là tướng vĩ đại, là Như lai tạng đủ mọi tánh đức; ba là dụng vĩ đại, là xuất sinh toàn bộ nhân và quả về thiện của thế gian và xuất thế. Hết thấy Phật đã vận dụng và hết thấy Bồ tát đang vận dụng cái Tâm như vậy mà đạt đến địa vị Như lai.

Lược Giải.- Đại thừa là gì? Là Tâm chúng sinh. Tâm ấy vĩ đại nên gọi là đại, Tâm ấy đưa đến địa vị vĩ đại nên gọi là thừa. Đó là chủ thuyết của Khởi tín luận. Luận này gọi đó là căn bản nghĩa của Phật.

Thông thường nói Tâm chỉ nói qua duyên lực tâm (tư duy, tư tưởng). Sâu hơn chút nữa cũng chỉ nói thấu tư lượng tâm (tự ý thức tự ngã). Nhưng trong Phật học, kiên thật tâm mới quan trọng. Nó là chân như (tự tánh thanh tịnh tâm), bản thể của tất cả thứ tâm kia (của tất cả các pháp). Chính vì vậy mà Mật tông quán ngay quả tim là hoa sen, Thiền tông thấy đương xứ tiện thị, gì cũng Tâm cả. Chân như này là cái Khởi tín nói đến. Khởi tín cho ta thấy bản thể của ta là Chân như. Chân như ấy cực kỳ siêu việt mà lại cực kỳ linh hoạt. Chúng ta có thể nói con người chúng sinh phong phú bao nhiêu thì cũng tạm đủ để biết con người chứng ngộ phong phú bấy nhiêu. Khối nước là khối băng chứ không chi khác.

Trong nguyên lý tu tập, sự huân tập rất quan trọng. Duy thức học không cho Chân như là sở huân. Khởi tín trái lại, nói Chân như là căn bản của sự huân tập. Luận này đem lại 2 đức tin căn bản sau đây. Một, tự tín bản thể là Chân như. Chân như có thể năng huân, có thể sở huân. Do vậy mà chán ưa của ý thức rồi ra sẽ biết chán sinh tử ưa giải thoát, mà ý chí của ý rồi ra sẽ là tinh tiến dũng mãnh ... Hai, tin biểu hiệu Chân như là Phật, ở đâu và lúc nào cũng có bên ta, thậm chí có khi làm tôi tớ, làm kẻ thù để ích lợi cho ta. Khởi tín nói

rằng, trong Chân như (nơi ta và nơi Phật) ta được sống دائ như một kẻ đi mù mà vẫn hưởng được ánh nắng mặt trời. Khởi tín khuyến cáo ta tu ngay vào Chân như : tu định Chân như, suy nghiệm Chân như là siêu việt và hoạt dụng. Lại nói nếu niệm Phật Di Đà mà suy ngẫm Chân như của Ngài thì là định Chân như đó.

B. Đại Thừa Luận Dẫn Giải

1. Luận Cứ .

Đứng trên phương diện cứu cánh thì Đại Thừa được diễn tả Niết-Bàn là Tâm Chân Như. Đại Thừa còn biểu thị ý nghĩa vĩ đại của tâm bao gồm toàn thể pháp thế gian và pháp xuất thế gian, cũng như thể dụng bao la của nó, cho nên Khởi Tín khuyến cáo chúng ta tu ngay vào Chân Như. Với phương pháp luận giải ĐạiThừa rất ư là phong phú và nghiên cứu Tâm rất là tỉ mỉ làm cho chúng ta ôn lại các lời Phật dạy trong các kinh điển rất rõ ràng dễ hiểu và còn hiểu xa hơn nữa. Đọc kỹ Đại Thừa Khởi Tín nhận rõ được Tánh Không của Tâm mình thật vĩ đại như hư không. Như theo Cụ Trần Trọng Kim nhận xét Tâm Đại Thừa trong kinh Lăng Già như sau, "Kinh Lăng Ca - trước trực chỉ nhất tâm chân như để làm cho rõ cái nghĩa tam giới duy tâm, - sau chỉ thị nhất tâm sinh diệt để làm cho rõ cái nghĩa vạn pháp duy thức." Đại Thừa luận chủ yếu diễn tả chân tâm và vọng tâm với những khía cạnh biến diệt của nó và phương pháp trực chỉ nhân tâm.

Sau này các vị Đại sư, Trí giả luận giải tư tưởng Đại Thừa một cách chi tiết và theo thời gian và thời đại khi mà dòng tư duy con người phát triển với lịch trình chuyên hóa tư tưởng và ngôn ngữ càng lan rộng và sâu sắc hơn. Những tư tưởng theo lịch sử được quan niệm nhận thức và càng thay đổi theo dòng thời gian là lẽ tất nhiên của thế giới hiện tượng hay lý vô thường ở thế gian. Một điều chắc chắn là chân tâm hay chân như qua lời Phật dạy trong các kinh điển nguyên thủy vẫn không thay đổi, là tự tính tuyệt đối, là đệ nhất nghĩa mà Phật luôn nhắc nhở trong các kinh giảng như pháp thấy biết như chơn nhãn nhĩ thân ý, chơn lục căn, chơn lục trần, chơn lục thức, đó là chơn trí hay chánh trí hay pháp an trú vào không tánh, pháp không chấp thủ thì làm gì có ưu khổ và nghiệp quả sanh tử luân hồi. Xét kỹ thì Chân Như và Pháp an trú vào không tánh không khác.

Đại Thừa Phật Giáo Tư Tưởng Luận của tác giả Kimura về chân như thì,

“Tóm lại, nếu đem đối chiếu với những dữ kiện về Chân như của hậu thế thì ta nhận thấy Chân như quan của Nguyên thủy Phật giáo không có một điểm nào trình hiện một cách rõ rệt cả. Tuy nhiên, nếu đi sâu vào những ý nghĩa tiềm tàng trong kinh văn mà suy cứu đến đến tư tưởng cứu kính để

nhận xét thì ta thấy trong đó đã chứa đựng đầy đủ những cái mà đời sau đã khai thác và phát triển về mọi phương diện. Điều này, như ta đã thấy ở trên, đại khái rất rõ ràng.

Bây giờ nếu đem tất cả những điều đã trình bày ở trên mà nghiên cứu một cách thấu triệt thì ít nhất mọi người phải thừa nhận những sự thực sau đây:

a) Vạn hữu tuy là lưu chuyển, song trong cái lưu chuyển đó vẫn có cái pháp tắc thường hằng; b) Trong lưu chuyển giới này vẫn có Niết bàn giới thường hằng bất biến; c) Dù là lưu chuyển giới hay Niết bàn giới, nếu truy nguyên ra thì rốt ráo cũng chỉ là cái tâm của chúng ta.

d) Sau hết, cái chân tướng kể trên chỉ được nhận ra khi nào chính trị và chính niệm đã xa lìa sự thiên kiến và chấp kiến.

Tất cả những điều trên đây là nguồn gốc của Chân như quan của triết học sau này. Bởi thế, trước tiên chúng ta cần ghi nhận điểm này. Ở thời kỳ Nguyên thủy Phật giáo, những tư tưởng đó vẫn chưa có sự thống nhất hoặc phân hóa, và đó chính là cái lý do tại sao được gọi là Nguyên thủy vậy.

2. Luận Giải

Vạn hữu luôn lưu chuyển và dòng tâm thức lăn trôi từng sát-na sanh diệt, khi mà tư tưởng phát triển theo thời gian và thời đại, ý tưởng trùng trùng duyên khởi; do vậy vạn pháp cũng càng tinh tiến thêm, tư duy càng sắc

bén hơn, nên lý duyên khởi và sự biến thiên của loài người và vũ trụ rất ư là nhiều khê và phức tạp, như kinh điển, pháp luận, và các luận giải của các nhà đạo học trí giả đã trình bày, nhất là trong Đại Thừa Khởi Tín Luận này đã diễn tả, xin miễn đề cập. Phần quan trọng là sự luận giải Tâm “Chân Như” thiết yếu hơn. Vậy làm sao HỘI nhập được chân như. Chúng ta xem “Chỉ Cách Từ Sinh Diệt HỘI Nhập Chân Như” dưới đây thì rõ.

Chỉ Cách Từ Sinh Diệt HỘI Nhập Chân Như

Chính Văn.-

Bây giờ chỉ cái cách từ mặt sinh diệt mà hội nhập ngay vào mặt chân như. Cách ấy là cứu xét vật với tâm nơi cái thân năm hợp thể này, cùng với sáu đối cảnh trong vật với tâm ấy, tất cả đều siêu việt phân biệt. Phân biệt mà cứu xét đến cùng thì cũng không có gì có thể thủ đắc. Kẻ lầm đường thì lầm đông là tây, trong khi đông và tây không đổi theo cái lầm ấy; chúng sinh cũng vậy, vì bất giác mà cho tâm thể là phân biệt, nhưng sự thật tâm thể không thác loạn theo phân biệt ấy. Do vậy, nếu biết chiêm nghiệm tâm thể siêu việt phân biệt thì thể là thích ứng mà hội nhập chân như. Sửa chữa nhận thức sai lầm về Tâm là phải biết mọi nhận thức sai lầm đều do khái niệm về ngã; tách rời khái niệm về ngã thì không còn nhận thức nào bị sai lầm nữa. Khái niệm về ngã có hai, một là nhân ngã, hai là pháp ngã.

Nhân ngã là của người thường, có năm sự.

“Một là nghe khế kinh nói pháp thân Như lai tuyệt đối vắng bật, tựa như hư không.” Đặc tính pháp thân Như lai tuyệt đối vắng bật tựa như hư không. Thật vậy, vật được nhận thức bằng thể không của nó. Khi thể không được HỘI nhập vào trí giác của Như lai biến thành Tuệ giác Như lai. Tuệ giác Như lai là cái biết sát-na hiện tiền thì làm có nhận thức phân biệt. Tuệ giác không phải trống không như hư không, mà thể của tánh giác là không, vô thời gian và không gian.

“Hai là nghe khế kinh nói vũ trụ vạn hữu hoàn toàn là không, đến nỗi niết bàn với chân như cũng hoàn toàn là không, thực chất tự không, không có dưới mọi dạng thức.” Dù vạn hữu và chân như ở thể không, như ngchân như sung mãn vô lượng tánh đức..

“Ba là nghe khế kinh nói Như lai tạng sung mãn hết thủy tánh đức, không hề thêm bớt.” Mặc dầu Như lai tạng có những đặc tính dị biệt của vật với tâm vì căn cứ mặt chân như, cùng những đặc tính nói theo mặt sinh diệt..

“Bốn là nghe khế kinh nói toàn bộ nhiễm pháp đều do Như lai tạng mà có, hết thủy nhiễm pháp tịnh pháp không ngoài chân như.” Chân như như hư không vô tận chứa hết thủy toàn bộ nhiễm pháp và tịnh pháp. Khi nhiễm pháp nhập vào Như lai tạng thì đã hòa tan vào dòng hằng sa tánh đức trong sang, những tánh đức không độc lập và đối lập với chân như. Nhiễm pháp như tướng hư không khi hòa nhập vào hư không vô tận thì nó đồng hóa thể trong sáng của hư không bao la.

“Năm là nghe khế kinh nói do Như lai tạng mà có sinh tử, do Như lai tạng mà được niết bàn.”

Không lý giải lời này nên ngộ nhận rằng thế là chúng sinh hữu thi, chúng sinh hữu thi thì Như lai tạng là vô thi, bất giác do đó cũng vô thi. Như lai tạng cũng vô chung, niết bàn của Như lai thích ứng với Như lai tạng nên cũng vô chung. Như lai tạng là dòng giác thức hay tâm thức không có khởi điểm cũng như kết thúc và đã được thanh lọc hóa.

Sửa Chữa Những Ngộ Nhận Liên Quan Pháp Ngã

“Hãy nói rõ năm hợp thể đương sinh bất sinh, đương diệt bất diệt, bản lai niết bàn.” Dòng tâm thức lăn trôi từng sát-na sinh diệt không ngừng. Bản lai niết bàn bất sanh bất diệt, vì niết bàn tức là tuệ giác mà tuệ giác là cát biệt sát-na hiện tiền vô thời không. Nói cách khác, Tuệ giác hay Niết bàn là tánh không nên không sanh không diệt.

Sửa Chữa Triệt Để Mọi Sự Ngộ Nhận

Chính Văn.-

Sửa chữa triệt để mọi sự nhận thức sai lầm về Tâm là hãy nhận thức nhiễm pháp với tịnh pháp toàn là đối chiếu với nhau mà hình thành, không có đặc tính biệt lập gì có thể chỉ ra. Thế nên các pháp bản lai phi vật lý, phi tâm lý, phi tuệ giác, phi nhận thức, phi khẳng định, phi phủ định, chung cục không thể diễn tả. Diễn tả là do sự khéo léo của đức Như lai mượn ngôn ngữ để hướng dẫn chúng sinh. Ý hướng của ngài là làm cho chúng sinh vượt khỏi phân biệt, qui về chân như. Bởi vì chính phân biệt làm cho phân biệt mà không hội nhập tuệ giác chính xác.

Nói Tổng Quát Về Sự Phát Tâm

Chính Văn.- Phân tích sắc thái phát huy về Tâm thì Tâm là cái mà tuệ giác của các đức Phật đã chứng ngộ, và tuệ giác ấy hết thảy các vị Bồ tát phát tâm mà đi mau đến. Nói đại khái thì phát tâm có ba: một là phát tâm bằng sự tin, hai là phát tâm bằng sự biết và sự làm, ba là phát tâm bằng sự chứng.

Tóm lại, Ý hướng của ngài là làm cho chúng sinh vượt khỏi phân biệt, qui về chân như. Bởi vì chính phân biệt làm cho phân biệt mà không hội nhập tuệ giác chính xác.

II. Đại Thừa Tư Tưởng Luận

Đại Thừa Tư Tưởng Luận do bác sĩ Kimura Taiken là một học giả Nhật Bản khảo cứu và luận giải với nội dung qua ba điểm sau: 1. Địa vị Phật giáo trong tư trào Ấn Độ. 2. Điểm tương đồng giữa tư tưởng Ấn Độ và tư tưởng Phật giáo. 3. Đặc tính của tư tưởng Phật giáo. Phần quan trọng cần phải luận giải ở đây là những đặc tính tư tưởng Phật giáo, nhất là quan niệm về chân như, một nét chính yếu trong vấn đề giác ngộ giải thoát khỏi nghiệp chướng và dòng bực lưu sanh tử của Phật giáo.

Trước hết, theo bác sĩ Kimura xét rằng ai đã đề xướng cuộc vận động Đại thừa? Về vấn đề này trên đại thể, ta có thể nói do hai hạng người đã phát động: hạng thứ nhất là các vị tỳ khưu có óc tiến bộ; hạng thứ hai là những nam, nữ cư sĩ theo chủ nghĩa tự do. Đặc biệt do hạng người thứ hai mà tư tưởng Đại thừa đã trở thành tư tưởng vô cùng hoạt bát, theo những kinh điển Đại thừa thì như cư sĩ Duy Ma Cát, Thắng Mạn phu nhân, Hiền Hộ v.v.. tất cả mười sáu nhà hiền sĩ đều được coi là những nhân vật rất trọng yếu, nghĩa là họ đã đóng vai trò quan trọng trong sự phân phái giáo lý. Thông thường, những tỳ khưu bị truyền thống trói buộc, còn cư sĩ tại gia, tuy cũng theo truyền thống song trực tiếp thích ứng cuộc sống với hoàn cảnh, muốn cố duy trì chân tinh thần của Phật, nên kết quả đã nảy sinh ra cuộc vận động đó. Như vậy, ta có thể nói cuộc vận động Đại thừa lúc đầu đối với bản vị giáo hội của bộ phái Phật giáo chỉ là chủ trương cá nhân, còn đối với phương diện chuyên môn của Bộ phái Phật giáo thì đó là một cuộc vận động thông cả tục và tăng

A. Đại Thừa Phật Giáo Đến Thời Long Thụ.

Đáng kể nhất là những kinh điển đến thời Long Thụ còn các tư trào của các bộ phái trước ngày Đại Thừa Phật giáo hưng khởi với sự bất đồng về lập trường chủ yếu giữa Nguyên Thủy Phật giáo và Bộ Phái Phật giáo.

Muốn biết những kinh điển Đại thừa đến thời Long Thụ, ta có hai cách: 1) Tìm các kinh điển mà Long Thụ đã dẫn chứng trong các tác phẩm của Ngài. 2) Xem những kinh Đại thừa đã được phiên dịch tại Trung Quốc đến thời đại Long Thụ (thế kỷ thứ III sau Tây lịch).

Long Thụ có rất nhiều tác phẩm, nhưng đặc biệt trong Đại trí độ luận và Thập trụ tỳ bà sa luận Ngài đã dẫn chứng rất nhiều các kinh Đại thừa mà đương thời tản mát khắp nơi, vì lý do ấy cho nên những kinh mà Long Thụ đã dẫn chứng, ít nhất có thể được coi là giềng mối tiêu biểu cho các kinh điển Đại thừa thời bấy giờ. Để bổ khuyết lý do ấy, ta có sự thực lịch sử dịch kinh ở Trung Quốc. Như Chi Lô Ca Sám (đến Trung Quốc 167 sau Tây lịch), Ngô Chi Khiêm (đến Trung Quốc năm 220) Khương Tăng Hội (đến Trung Quốc năm 225), Trúc Pháp Hộ (đến Trung Quốc năm 265) v.v.. đều là những người trước Long Thụ và đồng thời với Long Thụ. Nhận xét những kinh điển Đại thừa do các vị kể trên phiên dịch thì đại khái ta có thể nói những kinh điển đó đã được thành lập trước và đồng thời với Long Thụ.

Cứ theo phương pháp ấy mà sưu tầm trong các kinh, tuy cũng có nhiều kinh không còn lưu truyền đến ngày nay nhưng ta thấy cũng có nhiều điểm nhất trí với những kinh điển hiện tại. Tựu trung, nếu nói đến những kinh điển chủ yếu, thì trước hết ta phải kể đến kinh Đại phẩm Bát Nhã (25,000 bài tụng bát Nhã, bằng Quang Tán Phóng Quang Bát Nhã), kinh Tiểu phẩm Bát Nhã, (8,000 bài tụng Bát Nhã, bằng Đạo Hành Bát Nhã hoặc Phật Mẫu Bát Nhã), kinh Pháp Hoa, kinh Thập Địa, Nhập Pháp Giới Phẩm, và các kinh khác như Hoa Nghiêm bộ, kinh A Di Đà (Đại Vô Lượng Thọ kinh, kinh Bát chu tam muội, kinh, Duy ma cật, kinh Thủ Lăng Nghiêm, kinh Tư ích Phạm Thiên Sở Vấn Bản Nguyên, v.v.. Ngoài ra vẫn còn có nhiều kinh điển Đại thừa khác nữa. Dĩ nhiên là những kinh điển đó không thể có cùng một hình thức, cùng một nội dung như những kinh điển

lưu truyền hiện nay. Hơn nữa, cũng có nhiều bộ so với các kinh ngày nay vẫn chưa được hoàn toàn. Nhưng dù sao thì những kinh điển chủ yếu của Đại thừa đến thời kỳ Long Thụ - ít nhất về phương diện nguyên hình - đại để cũng đã được thành lập rồi. Điều đó, theo phương pháp khảo sát kể trên, ta có thể xác định được.

Long Thụ đã lợi dụng những kinh điển Đại thừa mà đương thời không còn lưu truyền để lập nên một phái Phật giáo triết học, đồng thời cũng lại muốn gây cho những kinh điển Đại thừa có một địa vị tương xứng đối với Tiểu thừa Phật giáo, do đó mà Phật giáo quan của Long Thụ cũng rất phức tạp.

B. Đại Thừa Phật Giáo Từ Sau Thời Long Thụ Đến Thời Đại Vô Trước và Thế Thân

Nhờ có Long Thụ ra đời để chỉnh đốn và chú giải các kinh điển Đại thừa, nên Đại thừa đã có hệ thống và biểu hiện thành Giáo hội. Song, đứng về phương diện lý luận mà khảo sát thì trong các kinh điển Đại thừa, ít nhất vẫn còn có một số điểm thiếu sót. Điểm thứ nhất là căn cứ tối hậu của thuyết “Chân Không Diệu Hữu” chưa được giải thích một cách ổn thỏa.

Như trên đã nói, Chân Không là kết luận của vọng tâm duyên sinh quan, còn Diệu Hữu là cái cảnh giới đã diệt trừ vọng tâm mà làm sáng tỏ thể tướng của tịnh tâm. Trong các kinh điển Đại thừa từ trước đặc biệt giữa cái vọng tâm và tịnh tâm ấy như thế nào? Làm thế nào để phân biệt được vọng tâm duyên sinh quan và tịnh tâm duyên sinh quan? Điều đó trong các kinh Đại thừa từ xưa vẫn chưa nói rõ.

Điểm thứ hai là vấn đề hết thảy chúng sinh thành Phật, trên căn cứ luận lý, điểm này vẫn chưa được rõ ràng. Cái gọi là Tam thừa sai khác, gọi là chỉ có Nhất thừa, tuy có nhiều cách thuyết pháp, nhưng tại sao lại như thế? Điều đó trong kinh điển vẫn chưa đá động đến. Kinh Pháp Hoa tuy đã nêu lên ý nghĩa hết thảy đều quy về một Phật thừa, và lấy thuyết Tân huân chủng tử (kinh nghiệm) làm căn cứ, nghĩa là trải qua nhiều kiếp luân hồi ở quá khứ, ít nhất mỗi người cũng đã từng được nghe Kinh Pháp Hoa một lần, nhưng đó chỉ là dựa vào một lý do thần thoại mà thôi, chủ ý Kinh Pháp Hoa muốn nêu lên thuyết “hết thảy chúng sinh đều có Phật tính” nhưng vẫn chưa nói rõ ra.

Điểm thứ ba là luận về Phật Đà còn nhiều chỗ khuyết điểm, nhất là quan niệm về pháp thân chưa được hoàn toàn. Như trước đã nói tư tưởng pháp thân trong Tiểu thừa Phật giáo, đặc biệt đến thời đại Long Thụ, tư tưởng ấy đã rất quen thuộc, song khái niệm về Pháp thân, Ứng thân – ngoài Tấn pháp giới tụng (nếu thật là tác phẩm của Long Thụ) ra, cũng vẫn chưa được giải thích một cách minh bạch. Song, đã từ nhân thân của Phật (Ứng thân), hoặc từ kết quả của sự tu hành đạt đến Phật lý tướng (Báo thân), thì Phật sở dĩ có cái bản tính Phật tất phải có một Pháp thân, và Pháp thân ấy phải có một ý nghĩa nhất định để nêu tỏ giới hạn và quan hệ với hai thân kia, đó là điều tất yếu.

Như thế, chủ yếu muốn giải quyết ba điểm đó, cho nên sau Long Thụ đã có nhiều kinh điển mới được kết tập, Đó là kinh điển liên quan đến những vấn đề: Như lai tạng, A lại gia thức, Phật tính và Pháp thân thường trụ v.v.. Tuy lúc đó là Hoa Nghiêm, nhưng cũng lại là Bát Nhã, Tịnh độ giáo hệ và Thiền hệ, và những kinh điển từ trước thời Long Thụ tiếp tục đến bây giờ cũng được thêm bớt và bổ chính nhiều. Nhưng dù sao, nếu nói những kinh điển sau thời Long Thụ có đặc sắc gì đi chăng nữa chẳng qua cũng chỉ bao hành những tư tưởng kể trên đây mà thôi.

Song nếu đối với bộ phái Phật giáo mà nói những kinh điển ấy đem tư tưởng “Tâm tính bản tịnh khách trần phiền não” của Đại chúng bộ hệ hay “Sinh mệnh quan sinh cơ luận” của Thượng tọa bộ hệ mà Đại thừa hóa thêm, còn nếu đối với ngoại đạo mà nói, những kinh điển ấy, không nhiều thì ít, là nhu cầu cần đáp ứng với chủ trương Phệ đàn đà (Vedanta) hoặc chủ trương Số luận (Sàmkhya) vậy. Chính vì những lý do ấy mà kinh mới đã xuất hiện.

C. Phật Giáo ở Thời Đại Vô Trước và Thế Thân.

Sau thời đại Long Thụ, một mặt sản sinh ra tư tưởng Như lai tạng, một mặt sản sinh ra tư tưởng A lại gia thức, trong thời gian đó cũng có chủ trương muốn điều hòa cả hai để phát triển, nhưng đứng về phương diện tổ chức mà nói thì trên hình thức các kinh đó vẫn còn thiếu tính cách triệt để. Chẳng hạn như kinh Giải Thâm Mật, kinh Đại Thừa A Tỳ Đạt Ma đã nói trên tuy về luận thuyết đã được chỉnh lý hẳn hoi, nhưng về điều lý vẫn chưa đạt tới sự hoàn bị, đó là một sự thật không thể che dấu được. Như vậy, nếu kinh Bát Nhã và những kinh điển Đại thừa sau Bát Nhã phải chờ đến Long Thụ mới chỉnh lý và chú thích, thì những kinh điển mới thuộc Như lai tạng và A lại gia thức hệ cũng cần phải có các đại luận sư để chỉnh lý và hai vị đại luận sư Vô Trước (Asanga), Thế Thân (Vasubandhu) đã đáp ứng nhu cầu đó. Phật giáo ở thời đại Long Thụ đã phá Tiểu thừa để phát huy Đại thừa, nhưng đến thời đại Vô Trước và Thế Thân thì về một phương diện nào đó, Đại thừa và Tiểu thừa Phật giáo đã được thông hợp làm một. Vô Trước, Thế Thân lấy giáo lý Tiểu thừa làm nền tảng để xây dựng Đại thừa và đó là cái đặc sắc của Phật giáo thuộc thời kỳ này.

Từ sau thời đại Long Thụ, một mặt sản sinh ra tư tưởng Như lai tạng, một mặt sản sinh ra tư tưởng A lại gia thức, trong thời gian đó cũng có chủ trương muốn điều hòa cả hai để phát triển, nhưng đứng về phương diện tổ chức mà nói thì trên hình thức các kinh đó vẫn còn thiếu tính cách triệt để. Chẳng hạn như kinh Giải Thâm Mật, kinh Đại Thừa A Tỳ Đạt Ma đã nói trên tuy về luận thuyết đã được chỉnh lý hẳn hoi, nhưng về điều lý vẫn chưa đạt tới sự hoàn bị, đó là một sự thật không thể che giấu được. Như vậy, nếu kinh Bát Nhã và những kinh điển Đại thừa sau Bát Nhã phải chờ đến Long Thụ mới chỉnh lý và chú thích, thì những kinh điển mới thuộc Như lai tạng và A lại gia thức hệ cũng cần phải có các đại luận sư để chỉnh lý và hai vị đại luận sư Vô Trước (Asanga), Thế Thân (Vasubandhu) đã đáp ứng nhu cầu đó. Phật giáo ở thời đại Long Thụ đã phá Tiểu thừa để phát huy Đại thừa, nhưng đến thời đại Vô Trước và Thế Thân thì về một phương diện nào đó, Đại thừa và Tiểu thừa Phật giáo đã được thông hợp làm một. Vô Trước, Thế Thân lấy giáo lý Tiểu thừa làm nền tảng để xây dựng Đại thừa và đó là cái đặc sắc của Phật giáo thuộc thời kỳ này

Vô Trước và Thế Thân trứ tác rất nhiều sách. Bản chính tuy đại khái đã thất lạc nhưng những bản dịch chữ Hán còn được lưu truyền rất nhiều. Song ta cần phải lưu ý điểm này: cũng có nhiều tác phẩm của Di Lặc (Maitreya) liên quan đến Vô Trước. Theo truyền thuyết thì những tác phẩm đó được Vô Trước biên tập sau khi đã thụ giáo Bồ Tát Di Lặc trên cung trời Đâu Suất, cho nên thực tế, tác phẩm đó cũng được coi như của Vô Trước, đến sau nhất là các bậc tiền bối của Vô Trước, đã có người mệnh danh là Di lặc luận sư, và những tác phẩm đó được coi như là của các vị trước tác. Điều này tuy đối với mọi người có chỗ thích thú, nhưng đối với sự thực lịch sử thì còn cần phải nghiên cứu nhiều trước khi thừa nhận, nhưng tạm thời ta hãy nói rằng mặc dầu đó là những tác phẩm của Di Lặc song cũng không ngoài những thuyết của Vô Trước, như vậy, theo tôi là ổn thỏa hơn cả. Bản dịch chữ Hán của bộ luận Đại Thừa Trang Nghiêm kinh, (Sutralukara) hiện nay được truyền là trứ tác của Di Lặc, nhưng nguyên bản bằng chữ Phạn lại truyền là tác phẩm của Vô Trước. Thật ra Vô Trước Thế Thân cũng như Di Lặc trước tác rất nhiều sách không kể ra đây.

D. Phật Giáo Thuộc Vô Trước và Thế Thân (Du Già Phật Giáo).

Đi ến hình đặc chất Phật giáo của Vô Trước và Thế Thân ở chỗ lập nên thức A lại gia thức tám để giải quyết hết thảy, nghĩa là thức A lại gia là nguồn gốc của vạn vật, là nơi nương tựa của vạn vật, là nguyên lý của cá nhân, đồng thời cũng là nguyên lý của vũ trụ. Đó là đứng trên lập trường Duy tâm luận mà thuyết minh hiện thực, hơn nữa muốn thuyết minh luôn cả chỗ quy hướng của lý tưởng. Lấy luận lý Duy tâm luận của Phật giáo nguyên thủy làm điểm xuất phát trải qua những Thức thể quan (căn bản thức, cùng sinh tử uẩn, tế ý thức

v.v...) của Phật giáp Tiểu thừa, lại xây dựng trên lý thuyết Tam giới duy tâm của Phật giáo Đại thừa, đem tổng hợp tất cả những kết quả đó lại, theo một ý nghĩa nào đó, ta có thể nói rằng đó là một thuyết tổng hợp của cả Đại thừa lẫn Tiểu thừa: Nhất thiết duy tâm. Do đó, Phật giáo thuộc Vô Trước và Thế Thân hệ, đứng về phương diện tổ chức, tuy cực kỳ phức tạp, nhưng trung tâm điểm là thuyết A lại gia thức. Nếu muốn hiểu rõ quan niệm A lại gia thức, ta phải đứng trên lập trường trung tâm đó quan sát. Như bộ Nhiếp Đại thừa luận hiện nay cũng vậy, không bàn nhiều về bảy thức trước, mà chỉ lấy thức thứ tám A lại gia làm trung tâm mà thuyết minh Đại thừa, xem thế cũng đủ biết tầm quan trọng của A lại gia thức như thế nào rồi. Song, nếu giải thích vấn đề này cho thật tỉ mỉ thì ta sẽ thấy nó phức tạp vô cùng, cho nên ở đây tôi chỉ nêu ra cái đặc chất của A lại gia thức quan đó mà thôi.

E. Như Lai Tạng Phật Giáo Của Thế Thân

Trở lên tôi đã đề cập đến hệ thống Phật giáo Thâm Mật, Du Già của Vô Trước và Thế Thân trong đó kể cả triết học A lại gia thức mà người sáng lập là Vô Trước. Song, như đã nói ở trên, với Thế Thân, ngoài A lại gia thức quan ra, giữa các thuyết Phật tính, Như lai tạng, Bản tịnh thức v.v... đều có quan hệ. Đó là những tư tưởng được biểu diễn trong Thập địa kinh luận (Bồ Đề Lưu Chi dịch), và trong Phật tính luận (Chân Đế dịch). Trong Thập Địa kinh luận chỗ nào cũng nói đến danh từ A lại gia thức. Điểm đầu tiên ta nên chú ý là thức thứ tám được gọi là A lại gia thức (danh từ cũ là A lê gia thức), thức thứ bảy thì gọi là A lại gia thức (luận thứ tám). Nếu theo cách thuyết pháp trong Phật tính luận do Chân Đế dịch (quyển thứ 3) mà phán định thì có thể coi những danh từ đó đặc biệt do Thế Thân dùng. Song về địa vị và tính chất của thức A lại gia nếu chỉ khảo sát trong thập địa kinh luận thì vẫn chưa được rõ ràng. Quyển thứ ba trong luận này nói về Duyên khởi thì cho rằng danh sắc và thức A lại gia cùng phát sinh một lúc và lấy thức A lê gia làm nhân; rồi trong quyển thứ tám nói về thức A lê gia và A đà na cầu giải thoát thì cho rằng cầu đạo giải thoát chân thật, thậm chí còn nói thức A lê gia quán pháp Đại không tam muội, và chuyển thức thì quán Hợp không tam muội, nhưng điểm này vẫn chưa được thuyết minh một cách tinh tường. Tóm lại, trong Thập địa kinh luận Thế Thân thừa nhận có tâm thanh tịnh, đó là điều không còn nghi ngờ gì nữa. Chẳng hạn trong quyển thứ 8 của bộ luận nói: “Mười hai nhân duyên đều y vào một tâm”, và để giải thích câu trên đây, luận này nói: “Đó là hai đế sai khác, nhất tâm và tạp nhiễm hòa hợp với nhau tạo thành nhân duyên”, lấy sự hòa hợp của nhất tâm và tạp nhiễm để nhìn thấy chỗ cơ bản của duyên khởi, về điểm này khiến cho người ta liên tưởng đến luận thuyết của Khởi Tín Luận. Duy có điều không may là Thập địa kinh luận vẫn chưa nói rõ được sự quan hệ giữa cái nhất tâm đó và thức A lại gia, cho nên không thể dùng tư tưởng Chân, Vọng hòa hợp với nhau mà thành thức A lê gia của Khởi Tín luận để giải thích điểm trên đây. Tóm lại, bất luận dưới hình thái nào trong

phạm vi Thập địa kinh luận, điều mà không ai có thể phủ nhận được là Thế Thân thừa nhận có chân thức.

F. Các Loại Kinh Điển Mới và Lịch Trình Thành Lập.

Song có bao nhiêu kinh điển mới đã phát huy được những đặc sắc trên? Kể ra thì rất nhiều, nhưng nếu theo thứ lớp mà đan cử thì đại khái có những kinh điển sau đây:

Kinh Như lai tạng, kinh Bất tăng bất giảm, kinh Đại pháp cổ, kinh Thắng mạn, kinh Vô thượng y, kinh Đại thừa Niết bàn, kinh Giải thâm mật, kinh Đại thừa A tỳ đạt ma (chưa dịch) và kinh Nhập lăng già. Tất cả những kinh kể trên không có một bộ nào mà Long Thụ dẫn chứng cả.

Nếu theo sự nghiên cứu lịch sử dịch kinh mà phán đoán thì những kinh điển kể trên được kết tập sau thời đại Long Thụ, đó là điểm không còn nghi ngờ gì nữa. Xét trên đại thể, ta có thể nói những kinh đó đã xuất hiện trước thời đại Vô Trước và Thế Thân.

Căn cứ vào những kinh điển đó mà nhận xét Phật tính luận của Thế Thân là một điều rất rõ ràng. Về tên các kinh, trong Phật tính luận tuy chỉ đề cập đến ba bộ là: kinh Thắng mạn, kinh Vô thượng y và kinh Giải thâm mật, song theo nội dung Phật tính luận mà phán đoán thì kinh Như lai tạng, kinh Đại thừa Niết bàn có lẽ cũng đều là lợi dụng kinh Lăng già: điều đó ta có thể suy luận mà biết. Theo sự giải thích phần Cửu dụ của kinh Như lai tạng trong Phật tính luận, quyển thứ tư, thì kinh Như lai tạng có thật. Lại như kinh Đại thừa Niết bàn, tuy không có tên trong Phật tính luận, nhưng thuyết “Hết thấy chúng sinh có Phật tính”, thuyết “Pháp thân thường còn”, hay thuyết “Thường lạc ngã tịnh”, đặc biệt là thuyết “Pháp thân không phải xưa vốn không mà nay có, xưa vốn có mà nay không” (Phật tính luận quyển 4), có điểm nhất trí với luận “Bản vô kim hữu trước không nay có” và được gọi là chú giải kinh Đại thừa Niết bàn. Như vậy ta có thể tin chắc rằng, kinh Đại pháp cổ chịu ảnh hưởng của kinh đó mà xuất hiện, nhưng kinh Đại thừa Niết bàn đã trải qua nhiều giai đoạn sửa chữa mới thành có hình thái ngày nay, nên niên đại của kinh này, so với kinh Vô thượng y và kinh Đại pháp cổ, có lẽ đã được thành lập sau, còn kinh Giải thâm mật không nói đến Như lai tạng mà lấy A tỳ trung, kinh Giải thâm mật không nói đến Như lai tạng mà lấy A lại gia thức làm chủ vị, muốn theo nhận thức luận để thuyết minh sự khai triển của vạn vật, về điểm này, kinh Giải thâm mật tuy có hơi khác với các kinh điển chủ trương Như lai tạng, song đứng về phương diện đại quan mà nhận xét thì vẫn là đại biểu cho kinh Như lai tạng. Kinh Lăng nhập già lại muốn thuyết minh tư tưởng Chân như duyên khởi.

G. Quan Niệm về Nghiệp

Những hoạt động ý chí của ta, tuy là một dòng nước luôn luôn biến hóa, nhưng nếu có một cái gì nhất quán giữ cho ta được đồng nhất, thì đó chính là cái tính cách liên tục trên đây vậy. Cái được gọi là Nghiệp trong Phật giáo thật ra cũng là ám chỉ cái tính cách được khắc thêm bởi hành động đó, và mối quan hệ nhất định giữa hành động và tính cách, tính cách và hành động ấy được gọi là nhân quả. Nói theo Đức Phật thì cái quan hệ nhân quả đó biểu hiện theo hai lớp: một về mặt hoạt động tâm lý và một về mặt hưởng thụ họa phúc. Nói một cách rõ ràng hơn thì người tạo nghiệp thiện một mặt làm cho mình trở thành người tốt, mặt khác chính mình cảm thấy là người có hạnh phúc; còn người làm điều ác thì kết quả trái ngược hẳn với điều trên đây, mà chính những điều thiện, ác, họa, phúc đó là lý do khiến cho nhân loại trở thành thiên sai vạn biệt (xin xem Nguyên thủy Phật giáo Tư Tưởng luận, thiên thứ hai, chương thứ tư, mục Nghiệp và Luân Hồi).

Khảo sát như thế, ta thấy kiếp này chúng ta mỗi người có một vận mệnh khác nhau, tuy do ở sự hoạt động của tâm lý, nhưng thật thì hết thảy đều do cái nghiệp lực từ bao nhiêu kiếp trước mà nhà Phật gọi là vô thủy kiếp nó xui ra như thế. Như vậy, có thể nói tất cả đều tùy theo sinh mệnh mà quyết định cả. Tại sao? Vì từ lúc sinh ra tuy có tích tụ những kinh nghiệm, nhưng những kinh nghiệm đó chẳng qua cũng chỉ là kết quả của cái tính cách tiên thiên mà thôi. Nghĩa là khi người ta định thực hiện một hành động gì đều có hai loại động cơ trở lên, thì trong đó nên chọn động cơ nào? Sau khi khảo lự chắc chắn, người ta sẽ lựa chọn động cơ đầu tiên. Nếu căn cứ vào bề ngoài mà nói, ta thấy điều đó tựa hồ như tác dụng của ý chí tự do, nhưng trên thực tế, cái động cơ được lựa chọn đó rốt cục cũng nhất trí với tính cách tiên thiên. Nghĩa là tính cách tiên thiên có thể được coi là nguyên động lực vô thức quy định sự lựa chọn đó

H. Duy Thức

Đặc chất Phật giáo của Vô Trước và Thế Thân ở chỗ lập nên thức A lại gia thứ tám để giải quyết hết thảy, nghĩa là thức A lại gia là nguồn gốc của vạn vật, là nơi nương tựa của vạn vật, là nguyên lý của cá nhân, đồng thời cũng là nguyên lý của vũ trụ. Đó là đứng trên lập trường Duy tâm luận mà thuyết minh hiện thực, hơn nữa muốn thuyết minh luôn cả chỗ quy hướng của lý tưởng. Lấy luận lý Duy tâm luận của Phật giáo nguyên thủy làm điểm xuất phát trải qua những Thức thể quan (căn bản thức, cùng sinh tử uân, tế ý thức v.v...) của Phật giáo Tiểu thừa, lại xây dựng trên lý thuyết Tam giới duy tâm của Phật giáo Đại thừa, đem tổng hợp tất cả những kết quả đó lại, theo một ý nghĩa nào đó, ta có thể nói rằng đó là một thuyết tổng hợp của cả Đại thừa lẫn Tiểu thừa: Nhất thiết duy tâm. Do đó, Phật giáo thuộc Vô Trước và Thế Thân hệ, đứng về phương diện tổ chức, tuy cực kỳ phức tạp, nhưng trung tâm điểm là thuyết A lại gia thức. Nếu muốn hiểu rõ quan niệm A lại gia thức, ta phải đứng trên lập trường trung tâm đó quan sát. Như bộ Nhiếp Đại thừa luận hiện nay cũng vậy, không bàn nhiều về bảy thức trước, mà chỉ lấy thức thứ tám A

lại gia làm trung tâm mà thuyết minh Đại thừa, xem thế cũng đủ biết tầm quan trọng của A lại gia thức như thế nào rồi. Song, nếu giải thích vấn đề này cho thật tỉ mỉ thì ta sẽ thấy nó phức tạp vô cùng, cho nên ở đây tôi chỉ nêu ra cái đặc chất của A lại gia thức quan đó mà thôi.

I. Đặc Chất của Giải Thoát Quan Phật Giáo

Phạm vi của Phật giáo quá rộng cho nên về giải thoát quan cũng có những chủ trương khác nhau, Nói một cách tổng quát thì như chúng tôi đã trình bày ở tiết trước toàn bộ bốn loại giải thoát quan. Để khỏi phải nhắc đi nhắc lại, ở đây chúng tôi chỉ đặc biệt đề cập đến loại thứ ba mà thôi, theo tôi có thể đại biểu cho đặc chất của giải thoát quan Phật giáo, mà trong lịch trình phát triển của Phật giáo, thế giới quan “không” của Bát Nhã có thể bảo tồn được hệ thống đó, nhưng cũng đã bị coi như tư tưởng được triển khai. Cho nên, ở đây, một mặt phải đi sâu vào ý nghĩa đó, mặt khác phải luận qua về chân nghĩa của Niết bàn.

Lập trường chủ yếu của giải thoát quan Phật giáo là vượt ra ngoài cõi Dục (Dục giới). Phật giáo không thừa nhận thế giới quan thần quyền lại cũng không thừa nhận cái “Ngã” cá nhân bất biến, mà chủ trương hết thảy đều do nhân duyên hòa hợp mà hiển hiện, và sở cứ của nhân duyên là ý chí của chúng ta. Do đó, nếu muốn được giải thoát, con người phải cắt đứt mọi nhân duyên, nghĩa là diệt hết dục vọng của ý chí. Theo các học phái khác, giải thoát tức là đưa cái tiểu ngã của cá nhân trở về với Đại ngã của một đấng sáng tạo ra vũ trụ. Nhưng Phật giáo vì không thừa nhận thần quyền, nên gọi giải thoát là Niết bàn, mà Niết bàn theo nghĩa đen là “dập tắt”, nghĩa là dập tắt hết dục vọng tồn tại và lấy đó làm lý tưởng cứu kính. Các kinh điển Đại thừa, nhất là kinh Bát Nhã, đặc biệt thuyết minh về điểm này và mệnh danh là “không”, “không không” rốt ráo là “không”. Đó là chân tướng của vũ trụ, và khi đã đạt được chân tướng ấy tức là đạt đến giải thoát, đến Niết bàn.

Tóm lại, đứng về một phương diện nào đó mà nhận xét thì Phật giáo là chủ nghĩa phủ định. Thế giới hiện thực chỉ là cái thực ngã là thần, hoặc là thực thể của lý niệm. Phủ định tất cả để đi đến : “không”, nhưng đặc chất của Phật giáo là một khi đã đạt đến cái không tuyệt đối hay Niết bàn vắng lặng rồi, thì lại trở về mà khẳng định tất cả để tạo thành Phiếm thần quan của Đại thừa Phật giáo. Song điểm khế cơ này chưa chắc đã được Đức Phật thuyết minh trong lúc Ngài còn tại thế. Căn cứ trên lịch sử, điểm Đức Phật đã chỉ rõ là: vượt thế giới hiện thực để đến cái không rồi từ không trở lại hiện thực giới hoạt động, chỉ bày phương châm đi đến không. Kế thừa phương châm đó để lập nên các thuyết về giải thoát, tuy cũng xây dựng trên căn bản không, song tiến thêm một bước nữa mà khẳng định hết thảy: đó là Phật giáo Đại thừa.

J. Thiền

Về tính chất, Thiền có hai phương diện: tiêu cực và tích cực, về mặt tiêu cực, hành giả phải ngăn ngừa cảm giác, ức chế biểu tượng, trừ bỏ tất cả mọi vọng niệm, tạp nhiễm; về mặt tích cực, thống nhất tinh thần, triệt để tập trung vào sức chú ý, chuyên tư duy về một vấn đề (công án) nào đó để cuối cùng đi tới sự dung hòa với toàn ý thức. Nói theo thuật ngữ thì mặt tiêu cực gọi là “Chỉ” (sammatha), mặt tích cực gọi là “Quán” (vipasyana), mà lập trường của Phật giáo là lấy sự quân bình của Chỉ, Quán làm phương pháp trọng yếu để phát kiến và thể nghiệm Chân lý, nghĩa là nhờ có Chỉ mà ngăn ngừa được tình cảm, không để cho tinh thần tán loạn, dao động, đồng thời, có được cảm giác phóng khoáng mà không bao lâu sẽ tiến tới một trạng thái hỷ duyệt, nhờ có Quán là làm quan niệm nội dung nhất trí, không còn sự khu biệt về nội, ngoại, không còn sự đối lập về chủ quan, khách quan toàn vũ trụ là một công án suy nhất, và lúc đó hành giả sẽ cảm thấy chân lý xác thực là căn cứ tâm lý cốt tủy của mình. Bởi vậy, đứng trên lập trường của Phật giáo mà nói thì lý luận dù có tinh nhuệ đến đâu, lý tưởng dù có cao thượng đến bao nhiêu chẳng qua cũng ngừng ở phạm vi trí thức, tất kính chỉ là một thứ đồ án mà thôi. Dù lấy đồ án đó làm nền tảng rồi nhờ vào phương pháp Chỉ, Quán, nhưng nếu không triệt để dụng công hoán chuyển nội tâm thì quyết không thể cụ thể hóa đồ án đó được. Không những thế mà đến cái gọi là tám vạn bốn nghìn pháp môn cũng sẽ biến thành bánh vẽ nếu ta không dụng tâm cải tạo nội tâm ta. Đây cũng là lý do chính tại sao tư tưởng Phật giáo không phải đơn thuần lý luận, và Phật giáo không phải chỉ là một tôn giáo lấy sự cầu cúng làm mục tiêu sinh tồn vậy.

III. Đặc Điểm Tư Tưởng Đại Thừa

1. Theo Tinh Thần Bát Nhã

Lập trường Bát Nhã xuất phát từ vọng tâm duyên sinh quan, bao giờ đưa nó về tính “không” thì lúc đó mới thật sự mở được chân trời tự do giải thoát. Căn cứ trên lập trường ấy cuối cùng Bát Nhã đã khai triển một thế giới diệu hữu vô cùng linh động và trung thực, và tư tưởng chân không diệu hữu ấy là nền tảng của tất cả tư tưởng Đại thừa. Duy có điểm sai khác là chú trọng ở chân không hay ở diệu hữu? Lấy nó làm nhân các hoạt động hay chỉ để quán chiếu thế giới? Chú trọng ở sự hành đạo hay chỉ thuyết minh cho cực tinh vi? Đó là những điểm bất đồng, nhưng xét cho cùng, ta có thể nói tất cả các kinh điển Đại thừa đều phát xuất từ Bát Nhã, lấy Bát Nhã làm trung tâm. Do đó, thấy trong Phật pháp, kinh Bát Nhã đã chiếm một địa vị trọng yếu như thế nào.

Muốn đem lập trường của kinh Bát Nhã so sánh với các kinh khác thì điều

đó rất đơn giản. Bát Nhã chủ trương từ bản chất của hết thảy các pháp

quán sát để thấu suốt tính “không” tạo thành một sức sinh hoạt hoạt động tự do, không bị trở ngại hoặc tù hãm. Tính ‘không” ấy nếu theo Tiểu Thừa Phật giáo phân tích mọi sự vật thì không thể nào thấu suốt được, chỉ có thể căn cứ vào sự trực quán tổng hợp của Đại thừa mới có kết quả. Sự thấu suốt đó gọi là Bát Nhã, tức trí tuệ và tri thức (Vijnana) hoàn toàn khác nhau về tính chất tri thức nhờ sự tích tụ của kinh nghiệm mà có, còn trí tuệ siêu việt hẳn cái mà tri thức biểu hiện, siêu việt nhận thức kinh nghiệm và lấy sự tổng hợp làm đặc sắc. Cho nên gọi là trí tuệ hay là “không” thật ra cũng chỉ là một, chẳng qua cùng một sự thực mà đứng về phương diện chủ quan thì gọi là trí tuệ (Bát Nhã), mà đứng về phương diện khách quan thì gọi là “không”. Do trí tuệ mà đạt đến nhận thức “không”, đó là lập trường kinh Bát Nhã, nhưng nếu căn cứ vào đây mà giải thích vũ trụ quan và nhân sinh quan trong Bát Nhã như một chủ nghĩa hư vô thì sẽ là một điều sai lầm rất lớn. Mục tiêu của Bát Nhã, nhắm đến cái gọi là “Vô đắc chí quán”, không bị giam cầm bởi ngã chấp, dục vọng, mà tâm cảnh và hoạt động phải được hoàn toàn tự do, không bị ngăn ngại. Điều đo không có nghĩa là tiêu hủy thế giới thực tại trong ý niệm một cách miễn cưỡng, nhưng chỉ dựa vào cái ngã cá biệt để đã phá giá trị thế giới. Vì khi đã đạt đến trạng thái “không” thì lâng lâng thanh thoát, không còn một chút phiền não gì khuấy rối. Đồng thời, thế giới trước kia cũng hoàn toàn biến đổi, trở thành một cảnh giới tươi sáng, mới mẻ. Đó tức là”Chân không diệu hữu”. Từ Tiểu phẩm đến Đại phẩm Bát Nhã, ta thấy khuynh hướng ấy rất rõ rệt.

Kế Thừa Tư Tưởng Bát Nhã

Kinh Hoa Nghiêm đã đứng trên lập trường Tịnh tâm duyên sinh để mở rộng vũ trụ quan về phương diện diệu hữu. Lập trường kinh Duy Ma, chủ yếu tuy lấy Bát Nhã làm bối cảnh, nhưng lại chỉ khẳng định tất cả về phương diện diệu hữu mà chủ trương “không” về mặt tiêu cực của Bát Nhã, đó là đặc chất của Duy Ma. Thật thì kinh Lăng Nghiêm đã nói Tam muội này có đến một trăm công năng, cho nên bất luận là tại gia, xuất gia, không có gì sai khác; bất luận là ở nơi cho nên bất luận là nơi thôn xóm hay chốn thị thành đều như nhau; bất luận đàn ông hay đàn bà đều bình đẳng nghĩa là tất cả đều được nhập Niết bàn mà không bỏ phần tự do sinh tử. Đó là điểm mà kinh Lăng Nghiêm tận lực chủ trương. Còn quy mô của kinh Duy Ma là kinh Lăng Nghiêm quy kết hết thảy về Thủ Lăng Nghiêm Tam muội. Chủ ý kinh Pháp Hoa là xoá bỏ sự phân biệt Đại Tiểu thừa, cuối cùng nêu lý do hết thảy có thể thành Phật làm căn cứ tối hậu để đạt đến Phật tính thường trụ quan, mà Pháp Hoa được nhận là vua của các kinh cũng hoàn toàn do ở điểm này - mở Hội Tam Thừa, hết thảy đều thành Phật. Như vậy ai cũng biết thuyết “Thập như thị” đối với kinh Pháp vị tất đã có một nhiệm vụ trọng yếu. Những giáo điển của Tịnh Độ giáo hệ lấy kinh Đại Vô Lượng Thọ làm trung tâm. Tư tưởng vãng sinh Tịnh độ lưu hành ở thời đại Long Thụ đại lược có ba nguồn: thứ nhất, lấy Di Lạc Bồ Tát (Maitreya-Từ Thị) làm chủ cầu sinh về cõi trời Đâu Suất; thứ hai, lấy Phật A Sơ (Aksobhya) làm chủ cầu sinh về nước Diệu hỷ ở phương

Đông; thứ ba, lấy Phật Di Đà (Amitabha, Amitayus Vô lượng quang, Vô lượng thọ) làm chủ cầu sinh về cõi Cực Lạc ở phương Tây. Sau hết là tư tưởng Cực Lạc của Phật A Di Đà. Vào thời đại Long Thụ chỉ y vào kinh 24 nguyện (Chi Khiêm dịch kinh A Di Đà, Chi Sấm dịch kinh Vô Lượng Thanh Tịnh Bình Đẳng Giác) - một loại kinh Di Đà làm đại biểu. Điều đó chỉ cần xem các đoạn dẫn chứng trong luận Tỳ Bà Sa sẽ rõ. Nếu xét đến hệ thống phát sinh thì tư tưởng Di Đà và tư tưởng A Sơ tuy có hơi khác nhau, nhưng tư tưởng bản nguyện đó vẫn là ảnh hưởng tư tưởng A Sơ (vì cõi Tịnh độ của Phật Di Đà ở phương Tây cũng là đối với cõi Diệu Hỷ của Phật A Sơ ở phương Đông mà nói).

2. Chân Không

a). Chân Như. Chân như mà phân tách theo ngôn ngữ thì có hai mặt: một là Không một cách đúng như sự thật, vì biểu thị thật thể một cách trọn vẹn; hai là Có một cách đúng như sự thật, vì thật thể sung mãn mọi phẩm chất sẵn có mà thuần túy. Không một cách đúng như sự thật là chân như xưa nay không thích hợp với mọi sự ô nhiễm, vì chân như thì phi phạm trù đối kháng nhau, siêu phân biệt không chính xác. Hãy nhận thức chân như phi khẳng định, phi phủ định, phi cả khẳng định phủ định, phi không khẳng định phủ định; phi đồng nhất, phi biệt lập, phi cả đồng nhất biệt lập, phi không đồng nhất biệt lập. Nói tổng quát, chúng sinh thì hay phân biệt, phân biệt liên liên và đủ cách, nhưng mọi sự phân biệt ấy toàn không thích hợp với chân như, nên nói là Không. Như vậy tách rời phân biệt thì thật không có gì phải làm cho không đi. Có một cách đúng như sự thật là thật thể đã không vì không phân biệt, thật thể ấy chính là tâm thể chân như, bất biến, sung mãn mọi sự trong sáng, nên gọi là Có. Có như vậy cũng không phải là cái có có thể thủ đắc, vì đó là lĩnh vực siêu việt phân biệt mà thực chứng mới thích ứng.

b) Chân Không Diệu Hữu. Chân không nghĩa là hết thấy hiện tượng đều không có tự tính, còn Diệu hữu là chỉ sự tồn tại của vạn pháp, mặc dầu vạn

pháp đó không có tự tính. Hai quan niệm này không bao giờ xa lìa nhau, đó là đặc sắc của triết học Đại thừa. Về phía Tiểu thừa có những nhà quan niệm luận cho rằng hết thảy các pháp đều là giả danh, không có thực thể, nhưng trái lại, cũng có những người chủ trương ba đời thật có, pháp thể hằng có, đó là Bộ phái Thực tại luận cực đoan. Đại thừa chỉ dương thông hợp cả hai quan niệm đó mà chủ trương Chân không tức Diệu hữu. Đó là chỗ lập cước căn bản của Đại thừa. Dĩ nhiên, về triết học Đại thừa, cũng có người chỉ thiên về phương diện Chân Không mà lập thành thế giới quan nhưng cũng có người phản đối chủ trương ấy mà nghiêng về phương diện Diệu Hữu để khảo sát các hiện tượng.

Tuy có những chủ trương tương phản đó, nhưng bất luận chủ trương nào cũng đều thừa nhận rằng: Chân Không không ngoài Diệu Hữu và ngược lại. Nghĩa là khi đã đạt đến tuyệt đối thì Chân Không là Diệu Hữu, Diệu Hữu tức Chân Không. Đó là điểm cộng thông của tất cả các Bộ phái Đại thừa.

c) Như Lai Tạng. Như vậy là Phật tính luận đã căn cứ vào những kinh điển kể trên kia để giải thích chín thí dụ về Như lai tạng, luận về pháp Thân thường trụ viên mãn, nói về Niết bàn Thường, lạc, ngã, tịnh, luận về Chân Như, và nói về Tam tính Tam vô tính v.v... Ngoài ra, phần nội dung trong một thiên của Phật tính luận cũng còn bàn đến nhiều phương pháp tu hành. Song điều không may là bộ luận này chỉ chuyên tìm hiểu về phương diện căn cứ lý tưởng, chứ đối với việc thành lập hiện tượng giới như thế nào thì vẫn không nói đến, cho nên chưa thể đoán định một cách minh bạch rằng bộ luận này thuyết minh về Như lai tạng Duyên khởi hay Chân như Duyên khởi. Phật tính luận cũng cho rằng nguồn gốc của sinh tử là thức A lại gia. Trong quyển thứ ba nói “A lại gia là gốc của sinh tử, nó có thể sinh ra bốn thứ ngọn là: Phiền não có hai, nghiệp và quả báo” Ý nghĩa của câu trên đây cho thấy nguồn gốc của Hoặc, Nghiệp, Khổ, tất cả đều nằm trong thức A lại gia. Do đó, về ý nghĩa này của thức A lại gia, lập trường của Phật tính luận và tư tưởng của Vô Trước cũng không có khác mấy. Song, ở một phương diện khác, Phật tính luận lại căn cứ theo kinh Thắng mạn mà cho rằng Như lai tạng là nguồn gốc của sinh tử và Niết bàn. Theo lập trường này mà phán định, thì Như lai tạng, một mặt thừa nhận ý nghĩa của thức A lại gia, mặt khác, cũng thừa nhận ý nghĩa của Chân như hoặc Pháp thân, thậm chí còn cho rằng nếu chỉ có thức A lại gia không thôi thì không thấu hết được bản nguyên của vạn hữu: đó là điểm ta cần lưu ý. Nhưng có điều không may là đến Thế Thân ý nghĩa đó vẫn chưa được đầy đủ, song dù sao đi nữa, căn cứ theo lập trường của Phật tính luận, lập trường tiến đến cái gọi là Như lai tạng Duyên khởi, so với A lại gia duyên khởi vẫn có chỗ thâm thúy hơn, đó là điều rất rõ ràng, mà lập trường này, tại Ấn Độ, đã được Kiên Tuệ (cuối thế kỷ thứ 5) khai triển trong Cứu Kính Nhất Thừa Thực Tính luận, Đại Thừa Pháp giới Vô Sai Biệt Luận, và trong Đại Thừa Khởi Tín Luận của Mã Minh (?) v.v... khi đến Trung Quốc thì giữa Địa

luận tôn và Nhiếp luận tôn, lập trường này đã sản sinh ra nhiều kiến giải cơ bản, và điểm này, đối với tư tưởng sử Phật giáo tại Ấn Độ có một ý nghĩa rất trọng đại.

3. Nghiệp Báo

Quyết định luận tức là Túc Nghiệp luận (Pubha kata hetu vada), một sự khảo sát cho rằng tất cả đều do cái nghiệp ở kiếp trước. Đức Phật không chấp nhận Thần ý luận, mà đối với thuyết cho hết thảy đều do tiền nghiệp triệt để quyết định, cũng cực lực bài bác. Lại như trong kinh Sa Môn Quả (Samann Phala Sutta) nói đến phái Lục Sư, trong đó có Ma Ha Ly Cù Xà La (Makkhali Gosala) chủ trương tất cả đều do tự nhiên quy định. Đó là học phái không thừa nhận tự do ý chí của người ta. Đức Phật cho đó là một chủ trương rất phi lý, bởi thế đã cực lực bài bác. Nhất là xem trong Tập A Hàm bằng văn PāLi (Samyutta Nikaya, IV, pp 230-231), có người tên là Thi Bà Ca (Moli Yasivaca) chủ trương tất cả những kinh nghiệm khổ vui đều do túc nghiệp. Người này đem ý kiến đó hỏi Phật; Phật trả lời đó là nhận định sai lầm, vì sự khổ vui của người ta, tuy một phần nào do túc nghiệp, nhưng ngoài ra cũng còn có những nguyên nhân hậu thiên gây nên. Đối với vấn đề này Đức Phật đã thái độ minh bạch như thế, cho nên ta có thể nói Đức Phật quyết không phải chủ trương Tất nhiên luận và cố chấp vào quan niệm túc nghiệp. Hơn nữa, dù có chiếu theo chủ trương của các bộ phái sau này, tuy Vương Sơn Bộ, Nghĩa Thành Bộ, chủ trương.

Túc mệnh luận, nhưng Thượng tọa bộ chính thống coi những bộ phái đó là dị giáo. Điều này ta thấy rõ ràng trong Luận Sự (Kattha Vatthu), trong đó đã đưa ra những sự thực để bài bác ý kiến đó.

4. Giải Thoát

Lập trường chủ yếu của giải thoát quan Phật giáo là vượt ra ngoài cõi Dục (Dục giới). Phật giáo không thừa nhận thế giới quan thần quyền lại cũng không thừa nhận cái “Ngã” cá nhân bất biến, mà chủ trương hết thảy đều do nhân duyên hòa hợp mà hiển hiện, và sở cứ của nhân duyên là ý chí của chúng ta. Do đó, nếu muốn được giải thoát, con người phải cắt đứt mọi nhân duyên, nghĩa là diệt hết dục vọng của ý chí. Theo các học phái khác, giải thoát tức là đưa cái tiểu ngã của cá nhân trở về với Đại ngã của một đấng sáng tạo ra vũ trụ. Nhưng Phật giáo vì không thừa nhận thần quyền, nên gọi giải thoát là Niết bàn, mà Niết bàn theo nghĩa đen là “dập tắt”, nghĩa là dập tắt hết dục vọng tồn tại và lấy đó làm lý tưởng cứu kính. Các kinh điển Đại thừa, nhất là kinh Bát Nhã, đặc biệt thuyết minh về điểm này và mệnh danh là “không”, “không không” rốt ráo là “không”. Đó là chân tướng của vũ trụ, và khi đã đạt được chân tướng ấy tức là đạt đến giải thoát, đến Niết bàn.

5. Thiền

Trong Phật giáo còn một danh từ nữa để thay cho Thiền, đó là Chỉ quán. Chỉ là làm cho tâm yên định, Quán là căn cứ vào sự yên định mà tư duy về một cảnh giới nào đó. Như vậy, Chỉ quán đã biểu hiện đúng với ý nghĩa của Thiền, nhưng Chỉ quán phải được quân bình nếu tâm được trấn định một cách thái quá sẽ trở thành hôn mê trì độn và như thế cố nhiên là không thể được. Song nếu tư duy một cách quá độ cũng lại khiến tâm tán loạn, cũng không được nốt. Vậy quân bình nghĩa là tâm yên định, trầm mặc, chuyên chú vào một mục tiêu lý tưởng đã được hoạch định, đó là sự quân bình của Chỉ quán, mà bản chất của Thiền cũng hoàn toàn ở điểm này.

CÁC LOẠI THIỀN.

Lối tu Thiền không những chỉ nhắm vào việc thống nhất tinh thần mà trong đó còn bao hàm cả quan niệm, và nội dung của quan niệm đó như thế nào mà có vấn đề khu biệt về Thiền. Trong bài tựa quyển Thượng của bộ Thiền Nguyên Chư Thuyết Tập Đô, Tôn Mật Thiền Sư đời nhà Đường đã chia Thiền thành 5 loại:

1) Ngoại đạo Thiền, là lối tu niệm của những người ngoại đạo; ngoài bản ngã ra, họ tin có một vị Thiền thiêng liêng, họ chán ghét cái thế giới này, chỉ cầu

mong được đạt đến cái thế giới của vị Thần đó.

2) Phạm phu Thiên, hạng người này tuy là tín đồ Phật giáo, nhưng chỉ tin đạo lý nhân quả, chứ chưa đạt đến đạo lý chân thực. Tôn Mật gọi những người này là chính tín nhân quả, nhưng cũng còn ý niệm vui, chán mà tu hành.

3) Tiểu thừa Thiên, hạng người này tin đạo lý vô ngã, và chỉ lấy sự diệt cái ngã làm mục đích tu hành.

4) Đại thừa Thiên, hạng người này vì muốn biểu hiện chân lý ngã pháp đều không mà tu hành, nghĩa là không những chỉ có bản ngã mà hết thấy mọi hiện tượng đều là không.

5) Như Lai tối thượng Thiên, hạng người tự biết mình vốn là Phật vì muốn thực hiện đó mà tu Thiên quán.

IV. Ké Luận

Đại Thừa là một tiến trình của tư tưởng phát triển. Xuyên qua lịch sử các thời đại, dòng tư duy luôn đổi mới thì ngôn ngữ phải cập nhật hóa để thích ứng với thực tế. Với tư tưởng của Phật giáo không bao giờ thay đổi, có chăng là ngôn ngữ càng lúc càng sâu sắc hơn. Các kinh điển, những lời Phật dạy từ nguyên thủy rất là thâm áo, súc tích phải được triển khai rộng rãi dễ hiểu hơn. Đại Thừa Khởi Tín là sự quảng diễn tư tưởng Phật giáo thời nguyên thủy với ngôn ngữ ở thời đại mới thích hợp với lối sống mới. Tư tưởng cởi mở không gò bó nhưng không vì thế mà xa rời giới luật. Đại Thừa Khởi Tín cũng như Tư Tưởng Phật Giáo lấy cứu cánh là giải thoát khỏi phiền não (tri thức + thời gian) và giác ngộ niết-bàn (trí tuệ= tri thức phi thời gian), tức là từ sinh diệt (tâm thức) hội nhập vào chân như (tri thức nguyên thủy). Từ niết- bàn hay tánh không tuyệt đối của cảnh giới chân như người ta tu tập được không tánh để cho lục nhập vốn là như lai tạng, cũng là diệu tánh chơn như, một trạng thái của chơn không diệu hữu. Qua pháp hành hay pháp thiền người ta có thể hư không hóa hay thanh lọc dòng tâm thức đầy tạp nhiễm để nắm bắt thực tướng vạn hữu tức giác ngộ giải thoát (niết bàn).

Theo Cụ Trần Trọng Kim, "Kinh Lăng Ca - trước trực chỉ nhất tâm chân như để làm cho rõ cái nghĩa tam giới duy tâm, - sau chỉ thị nhất tâm sinh diệt để làm cho rõ cái nghĩa vạn pháp duy thức."

Toàn bộ kinh Lăng Già, chủ tâm của Phật là trình bày nội dung giác ngộ, nét đặc thù của Đại Thừa. Ý chỉ nhất tâm trong tam giới, dụ cho chân tâm và vạn pháp đều ở nhất tâm mà ra. Bởi vậy nên Bồ Tát Đại Huệ dựa theo nguyên tắc ấy phát biểu cái nghĩa sinh diệt, hữu vô, đoạn thường, nhân pháp vô ngã, niết bàn, tức là Bồ Tát dựa vào nhất tâm chuyển biến mà hỏi Phật, như ngũ pháp (danh, tướng, vọng tưởng, chánh trí, và như như); tam tự tính (biên kế sở chấp, Y tha khởi, và Viên thành thật); bát thức (Tiền ngũ thức, Ý thức, Mật na thức và A lại da thức) nhị vô ngã (Nhân vô ngã và pháp vô ngã), cũng như mê và ngộ. Phật chỉ Tám thức, năm pháp, ba tư tánh, hai vô ngã cứu cánh đại thừa thánh đệ nhất nghĩa.

Cho nên, nỗ lực, hy vọng và hoan hỷ phải được nhất thống trong việc thực hành để thể hiện cái khả năng tính tuyệt đối. Cái thái độ thực tế lấy tín ngưỡng lý niệm làm bối cảnh cũng thế. Nói một cách dễ hiểu hơn, được cổ vũ bởi lý tưởng vĩnh viễn, hành giả vui vẻ hăng hái tiến tới mục tiêu, tự lực cũng được mà tha lực cũng được, tất cả đều được thống hợp.

Vậy

* Tri thức đúng cái tri thức sai lầm của chủ khách (nhị nguyên) là giải thoát mọi phiền não, nhân duyên chằng chịt, cũng là vượt khỏi dòng bộc lưu sanh tử hay giác ngộ niết - bàn.

* Hành trình đi đến chân nguyên là sự miên mật "thấp sáng hiện hữu" trong từng khoảnh khắc sống tĩnh giác với "tâm bình thường," an nhiên tự tại.

* Nắm bắt được thực tướng của vạn hữu là sự vượt khỏi thời không làm cho tâm trở nên trong sáng thanh thản, tức là giải thoát khổ đau, nhân quả luân hồi.

Tham khảo

ĐạiThừa Khởi Tín Luận. HT Thích Trí Quang dịch giải, trích trong website Quảng Đức: <http://www.quangduc.com>.

Đại Thừa Phật Giáo Tư Tưởng Luận. Kimura Taiken, Hán dịch: Thích Diễm Bồi, Việt dịch: Thích Quảng Độ, trích trong website Tạng Thư Phật Học: <http://www.tangthuphathoc.net>

Khặng Định Tính, 2003. Phổ Nguyệt. Trích trong website Tạng Thư Phật Học.

Lăng Ca Kinh. Kinh Lăng Già - Lankavatara Sutra. Cụ Lệ Thần Trần Trọng Kim Trích giảng. Tủ Sách Phật học Tân Việt ấn hành. Trích trong website Người Cư Sĩ: <http://cusi2.free.fr/gtk/gtk0085.htm>

8. Tĩnh Giác: Chánh Tri Kiến Trong Dòng Tâm Trí

Phổ Nguyệt

* *
*

Thật ra Tĩnh Giác là tiến trình tri nhận chơn thức và là pháp chánh tri kiến trong dòng tâm trí. Đó là cái giác vắng lặng, cái biết sáng suốt rõ ràng. Thường thì Tĩnh Giác và Tĩnh Thức gần như tương tự nhau. Tuy nhiên Tĩnh Giác là tri nhận cái chơn thức của Tĩnh Thức. Vì khi tri nhận chơn thức ta có tri thức nguyên Thủy tức là tĩnh giác. Để cụ thể cần ôn lại sự kết cấu của nó.

I. Tâm Trí

a. Tâm Trí hay Giác Trí.

Khi ta dùng Trí tác năng hay Tâm Trí nhận thức lại (Tri nhận) Tâm Thức (Trong không gian) này là ta đã làm cho Thức và Trí liên hợp (theo thời gian) với nhau thành tri thức hay giác trí (Thức và Trí ở chung một nhà gọi là Tâm Trí hay Giác Trí), như suy nghĩ, tưởng tượng, theo Phật gọi là vọng tưởng. Vì còn dính líu đến Thức, thì còn nghiệp lôi kéo. Đó là loại tri thức tương đối, vì còn kéo dài theo thời gian. Hễ có thời gian thì sự suy nghĩ hay pháp trần (có bóng dáng trong không gian) đó sẽ huyền hóa.

+ Tri nhận giác thức ta có Tri Thức (Cognize a Perception to get a Cognition). Nếu Tri Thức kéo dài theo thời gian, ta có tư tưởng, có tưởng thức, trí thức, quan niệm, v.v...

Chuyển Thức thành Trí: Nhất Nguyên Tương Đối. (Xem Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003):

Dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ vô thủy vô chung chạy dài theo thời gian và lăn trôi trong không gian vô tận. Dòng tâm thức ấy hiện diện trong quá khứ, ngay cả hiện tại và cả tương lai không

lúc nào nó vắng mặt. Ở ngoại giới (không gian) hay trong nội tâm (tâm khảm) không nơi nào mà dòng tâm thức không bị ảnh hưởng. Sáu Thức ra vào sáu Căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành Nghiệp dữ (Vô minh), che khuất Bản thể Chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giác (Lục Thức hay Lục Tặc), nên chúng ta bị mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (Lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục), chịu cảnh khổ đau. Nghiệp Thức như có hấp lực, lôi kéo Thân Khẩu Ý chạy theo Tâm viên Ý mã của mình. Tâm thức theo Thời Gian kết tụ. Dòng Tâm Thức bị chi phối bởi Nhị Nguyên Tính hay là sự lăn trôi của Giác Thức. Giác Thức là Vô Minh là Tâm Bất An. Muốn ra khỏi vòng kiềm tỏa của Vô Minh ta phải có Giác Trí cũng như ta muốn ra khỏi bóng tối (Vô Minh) thì phải có ánh sáng (Giác Trí). Làm sao đạt được Giác Trí ?

Dòng Giác Thức (Tâm Thức) trôi lăn từng sát na liên tục. Trong Hiện Tại này ta không thể nắm bắt được. Dù cho ta nắm bắt được một điểm nào trên dòng Tâm Thức đang trôi chảy, thì chỉ là một điểm của Tâm Thức. Dù một điểm không có kích thước không có ba chiều đi nữa thì Giác Thức đó trở thành Nhất Niệm cũng còn nằm trong Nhị Nguyên Tính mà thôi (Chủ Khách, Căn Trần). Thấy cô gái dù thấy cô gái trong một sát na thời gian rồi ta duyên qua đối tượng khác, thì Giác Thức ấy cũng lưu lại trong Ký ức (Mạt Na thức và Tàng Thức). Vậy thì phải dùng Giác Trí (Ý Tác Năng) tri nhận Giác Thức nguyên sơ tại thực tại điểm của Giác Thức Đang Là. Vì lẽ nếu không nắm ngay khởi điểm của Giác Thức Nguyên Sơ thì Giác Thức của đối tượng mà ta ghi nhận đã huyền hoá rồi qua một sát na. Nên không thể nắm một điểm khác hơn là đầu nguồn. Nhị Nguyên biến thành Nhất Nguyên khi Chủ Thể và Đối Tượng hiệp lại làm một; nghĩa là Giác Thức đã được Tâm ý niệm hóa đối tượng là Cái Biết của Căn (chỉ căn nhận thức do ý tác động). Cái Biết ấy là do Tâm Biết nên gọi là Tâm Thức. Cái Biết của Trí do Ý Tác Năng, nó ở sẵn trong Tâm (Tàng Thức) và Cái Biết của Thức cùng một Tâm, cùng ở trong một nhà, cùng ở trong Không Gian của Tâm (Tâm Khảm), không còn hai bên, đối tượng và chủ thể, không còn khoảng không gian ngoài nào xen vào Giác Trí), cùng một cội nguồn, nên Giác Trí xóa hết dòng Tâm Thức, Vô Minh. Đó là thể cách CHUYỂN THỨC THÀNH TRÍ. Tuy vậy Giác Trí này cũng sẽ huyền hóa theo Thời Gian. Do đó Giác Trí Đang Là lưu chuyển mãi thành ra Tư Tưởng, hay Trí Thức cũng còn bị ràng buộc của vọng tưởng theo Thời Gian. Giác Trí là đạo lý Nhất Nguyên Tương Đối.

b. Chân Trí.

Khi ta tri nhận ngay đầu nguồn của của giác thức hay tâm thức (Niệm đầu) và xa lìa nó ngay là ta có tri thức nguyên thủy (cognize a pure perception to get a pure cognition).

Nhất Nguyên Tuyệt Đối

Khi đã đạt được nguyên lý Nhất Nguyên Tương Đối hay Vô Không Gian, Cái còn lại là phải tiến hành làm cho Giác Trí Đang Là đó không thể sanh Tư Tưởng vẫn vơ trong Tâm làm cho Tâm vẫn đục. Quá khứ, đã qua, bất khả đắc vì tiền ngũ căn không thể nắm bắt; tương lai chưa đến nên tiền ngũ căn cũng không nắm bắt được; còn hiện tại là Cái Đang Là, nó nói tiếp bằng những sát na sanh diệt, cũng không nắm bắt được; chỉ có Cái Hiện Tiền hay Sát Na Hiện Tiền, là một Thực Tại Điểm có thể nắm bắt được. Làm sao nắm bắt ngay cái Điểm Thực Tại đó?

Diễn tiến Nhận thức Giác Trí Tuệ hay Thể cách Tri nhận Tự Tính Tuyệt Đối

Nhất niệm hay cái Thức nguyên sơ là Thực Tại Điểm trong tiến trình nhận thức khởi đầu của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhị Nguyên tính của Năng Sở, Chủ Khách, Căn Trần;

Giác Trí là tiến trình tri nhận đầu nguồn của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tương Đối của Trí Thức hay Tư Tưởng. Nhất Nguyên là vì khi Ý Tác Động của Căn (Ý thức) tiếp xúc với đối tượng (thực tại giả lập), thành Giác Thức (hay Tâm Thức), lập tức được Ý Tác Năng (Ý Trí) ý niệm hóa Giác Thức thành Giác Trí (hay Tâm Trí). Tâm Thức và Tâm Trí

cùng một Tâm. Thức chuyển thành Trí. Giác Trí Đương Là (hiện tại), dù nằm trong đạo lý nhất nguyên, nhưng nó cũng huyễn hóa theo thời gian. Cái Đương Là là sự nối tiếp những điểm sát na sanh diệt liên tục. Dòng Giác Trí ấy trôi chảy làm cho Trí và Thức liên hợp sanh ra Tư Tưởng. Còn tư tưởng là còn có sự thay đổi, nên chưa phải là chân lý. Chân lý thì thường hằng bất biến. Do đó Giác Trí Đương Là thuộc diện tương đối;

Chân Trí hay Giác Trí Tuệ hay cái Trí Nguyên Sơ được nhận thức ngay nơi thực tại điểm khởi đầu tiến trình của động tác Giác Trí Đương Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối của Năng Sở song vong và vô Thời Không. Vậy Chân lý tối hậu hay Tự tính tuyệt đối, hay đạo lý Nhất nguyên tuyệt đối là Nhận thức vượt Thời Không, là Tánh Giác hay Tánh Không. Không dùng Tư Tưởng suy nghĩ bàn luận mà dùng pháp môn không hai, hay nói khác đi là Thể hiện, là im lặng không dùng ngôn ngữ mà là Hành là Thiền. Đó là pháp "Bất Khả Tư Nghị", là Trung Đạo.

Thực Tại Tuyệt Đối hay Chân Lý Tối Hậu: Vô Thời Không

Đứng trên phương diện chân lý tối hậu, thì tự tính tuyệt đối của sự vật đều có tánh không hay là không có tự tính, là tuệ giác, là cái biết sát-na hiện tiền, là tánh giác. Chân lý thì nó không lệ thuộc, không bị áp đặt, độc lập, vì tánh giác là ý trí tác năng, thường hằng trong tâm trí, có thức thì biết, không có thức cũng biết. Biết lại cái thức hay không là do chủ ý tự do. Nhắc lại, tánh Hư Không, đức Phật giải thích: "A Nan! Người phải biết trong Tạng Như Lai, "Tánh giác" tức là thiết hư không, "Hư Không" tức là "Thiết Tánh giác", thanh tịnh bản nhiên, đầy khắp thế giới...

Vậy Tĩnh Giác là Giác Trí Tuệ là Cái Giác hoàn toàn vắng bật vọng tưởng hay là cái biết phi thời gian.

II. Pháp Môn ứng Dụng: Tỉnh Giác

a. Đoạn Trừ Vọng Tưởng Gián Tiếp

Con đường đưa đến đoạn diệt *Lậu hoặc* đó là *Pháp Chánh Tri Kiến* nói riêng và Thánh Đạo Tám Ngành (Bát Chánh Đạo) nói chung. Đó là Tỉnh Giác gián tiếp để rèn luyện bản năng của mình (trí năng tình năng và hoạt năng) theo Bát Chánh Đạo, huân tập thiện tâm đúng theo giới luật của người tu sĩ.

Theo Thanh Tịnh Đạo, **lậu hoặc** là từ để chỉ dục tham, hữu tham, tà kiến và vô minh, vì những cấu uế này tiết lậu từ các căn môn không được phòng hộ, như nước rỉ từ bình chảy, hoặc vì chúng phát sanh những khổ sanh tử:

- 1) Bộc lưu: Càn quét, lùa vào biển hữu, khó vượt qua,
- 2) Hệ Phục: Không cho phép gỡ ra khỏi một đối tượng, và không gỡ

khỏi khổ.

Nói chung, lậu hoặc là điều ô uế, sự đòi bại, ham mê, sự mê đắm, nghiện (rượu và thuốc), hay nhớ bản. Nhắc lại lời thuyết giảng của Tôn Giả Xá

Lợi Phát:

*Chư Hiền, thế nào là lậu hoặc, thế nào là tập khởi của lậu hoặc, thế nào là đoạn diệt của lậu hoặc, thế nào là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc? Chư Hiền, có ba lậu hoặc này: dục lậu, hữu lậu, vô minh lậu. Từ tập khởi của vô minh có tập khởi của lậu hoặc; từ đoạn diệt của vô minh có đoạn diệt của lậu hoặc và Thánh Đạo Tám Ngành này là con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc, tức là: **Chánh Tri kiến, Chánh Tư duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.***

Chư Hiền, khi nào Thánh đệ tử tuệ tri lậu hoặc như vậy, tuệ tri tập khởi của lậu hoặc như vậy, tuệ tri đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, tuệ tri con đường đưa đến đoạn diệt của lậu hoặc như vậy, khi ấy, vị ấy đoạn trừ tất cả tham tùy miên, tây sạch sân tùy miên, nhổ tận gốc kiến mạn tùy miên "Tôi là", đoạn trừ vô minh, khiến minh khởi lên, diệt tận khổ đau ngay trong hiện tại. Chư Hiền, như vậy Thánh đệ tử có chánh tri kiến, có tri kiến chánh trực, có lòng tin Pháp tuyệt đối và thành tựu diệu pháp này.

Tôn giả Sariputta thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ, tin thọ lời giảng của Tôn giả Sariputta.

b. Thể Hiện Tánh Giác Trọn Vẹn

Tĩnh Giác nhằm đạt được hoàn toàn vắng lặng, tức là nắm bắt thực tướng của vạn pháp, thể hiện trong tứ oai nghi kể cả thiền. Chúng ta có thể dùng nhận thức và tri nhận vô thời gian. Nhận thức của lục căn (cảm giác và tri giác) là lục thức hay tâm thức. Tâm thức được tri nhận thành tri thức hay giác trí. Có giác trí mà không trụ hay vô thời gian thì biến thành giác trí tuệ. Theo phương pháp này là chúng ta có thể dùng pháp Tứ Niệm Xứ, Minh Sát Tuệ hay Thiền Đốn Ngộ, chẳng hạn như:

1. Tứ Niệm Xứ

A) Tứ oai nghi:

Khi đi đứng nằm ngồi luôn tĩnh giác từng cử động. Thí dụ, thấy biết, nghe biết, ngửi biết, nếm biết, chạm biết, nghĩ biết, v.v... bao gồm hoạt động của trí năng tình năng và hoạt năng đều quán biết.

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, Tỷ-kheo đi, tuệ tri: "Tôi đi", hay đứng, tuệ tri: "Tôi đứng", hay ngồi, tuệ tri: "Tôi ngồi", hay nằm, tuệ tri: "Tôi nằm". Thân thể được sử dụng như thế nào, vị ấy tuệ tri thân như thế ấy.

Vị ấy sống quán thân trên nội thân; hay vị ấy sống quán thân trên ngoại thân; hay vị ấy sống quán thân trên nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay vị ấy sống quán tánh diệt tận trên thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời, v.v... (Lời Phật thuyết).

B) Ngồi Thiền,

1* Quán Thân

Thờ vô, biết (tuệ tri) thờ vô. Thờ ra, biết thờ ra

Thờ vô dài, biết thờ vô dài. Thờ ra dài, biết thờ ra dài. Thờ vô ngắn, biết thờ vô ngắn.

Khi nghe tiếng động, biết nghe có tiếng động, khi không có tiếng động, biết nghe không có tiếng động. v.v...

Hành giả sống quán thân trên thân:

Như vậy, vị ấy sống quán thân trên nội thân hay sống quán thân trên ngoại thân; hay sống quán thân trên cả nội thân, ngoại thân; hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên thân; hay sống quán tánh diệt tận trên thân; hay sống quán tánh sanh diệt trên thân. "Có thân đây", vị ấy an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy không nương tựa, không chấp trước vật gì trên đời. (Lời Phật thuyết)

* Quán Thọ

Khi cảm giác lạc thọ, hành giả biết có lạc thọ. Khi không cảm giác lạc thọ, biết không có lạc thọ.

Khi cảm giác khổ thọ, biết có khổ thọ. Khi không cảm giác khổ thọ, biết không có khổ thọ.

Khi có cảm giác ngứa, biết có cảm giác ngứa, khi không có cảm giác ngứa, biết không có cảm giác ngứa v.v...

Hành giả sống quán thọ trên thọ:

Như vậy, vị ấy sống quán thọ trên các nội thọ; hay sống quán thọ trên các ngoại thọ; hay sống quán thọ trên các nội thọ, ngoại thọ. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các thọ, hay sống quán tánh diệt tận trên các thọ; hay sống quán tánh sanh diệt trên các thọ. "Có thọ đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. (Lời Phật thuyết)

* Quán Tâm

Quán tâm có tham, biết tâm có tham. Tâm không tham, biết tâm không tham.

Tâm có sân, biết tâm có sân. Tâm không sân, biết tâm không sân.

Tâm có si, biết tâm có si. Tâm không si, biết tâm không si.

Tâm thâu nhiếp, biết được tâm thâu nhiếp. Tâm tán loạn, biết tán loạn.

Tâm được quảng đại, biết được tâm quảng đại. Tâm không quảng đại, biết tâm không được quảng đại.

Tâm hữu hạn, biết tâm hữu hạn. Tâm vô thượng, biết tâm vô thượng.

Tâm có định, biết tâm có định. Tâm không định, biết tâm không định.

Tâm giải thót, biết tâm giải thoát. Tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. v.v..

Hành giả sống quán tâm trên tâm

Như vậy vị ấy sống quán tâm trên nội tâm; hay sống quán tâm trên ngoại tâm; hay sống quán tâm trên nội tâm, ngoại tâm. Hay sống quán

tánh sanh khởi trên tâm; hay sống quán tánh diệt tận trên tâm; hay sống quán tánh sanh diệt trên tâm. "Có tâm đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hưởng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. (Lời Phật thuyết)

*** Quán Pháp**

* Đối với năm triền cái:

Nội tâm có ái dục, biết nội tâm có ái dục. Nội tâm không có ái dục, biết nội tâm không có ái dục.

Ái dục chưa sanh nay sanh khởi, biết nội tâm chưa sanh nay sanh khởi.

Ái dục đã sanh nay đoạn diệt, biết ái dục đã sanh nay đoạn diệt.

Tương lai không sanh khởi nữa, biết tương lai không sanh khởi nữa.

Hay nội tâm có sân hận, biết nội tâm có sân hận. Nội tâm không có sân hận, biết nội tâm không có sân hận.

Sân hận chưa sanh nay sanh khởi. Sân hận đã sanh nay được đoạn diệt.

Sân hận đã đoạn diệt, biết tương lai không sanh khởi nữa.

Nội tâm có hôn trầm thụy miên, biết nội tâm có hôn trầm thụy miên. Nội tâm không có hôn trầm thụy miên, biết như vậy.

Hay tâm hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi, biết tâm hôn trầm thụy miên chưa sanh nay sanh khởi.

Tâm hôn trầm thụy miên đã sanh được đoạn diệt, biết tâm hôn trầm thụy miên đã đoạn diệt.

Tâm hôn trầm thụy miên đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa. biết tâm hôn trầm thụy miên đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa.

Nội tâm có trạo hối, biết nội tâm có trạo hối. Nội tâm không có trạo hối, biết nội tâm không có trạo hối.

Trạo hối chưa sanh nay sanh khởi, biết trạo hối chưa sanh nay sanh khởi.

Trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt, biết trạo hối đã sanh nay được đoạn diệt.

Trạo hối đã được đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, biết trạo hối đã được đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa.

Nội tâm có nghi, biết nội tâm có nghi. Nội tâm không có nghi, biết nội tâm không có nghi.

Nghi chưa sanh nay sanh khởi, biết nghi chưa sanh nay sanh khởi. Nghi

đã sanh nay được đoạn diệt, biết nghi đã sanh nay được đoạn diệt. Nghi đã được đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa, biết nghi đã đoạn diệt tương lai không sanh khởi nữa.

Rồi đến năm thủ uẩn, sáu nội ngoại xứ, bảy giác chi, trạch giác chi, v.v.. cũng tĩnh giác như vậy.

Như vậy, vị ấy sống quán pháp trên các nội pháp; hay sống quán pháp trên các ngoại pháp; hay sống quán pháp trên các nội pháp, ngoại pháp. Hay vị ấy sống quán tánh sanh khởi trên các pháp; hay sống quán tánh diệt tận trên các pháp; hay sống quán tánh sanh diệt trên các pháp. "Có những pháp ở đây", vị ấy sống an trú chánh niệm như vậy, với hy vọng hướng đến chánh trí, chánh niệm. Và vị ấy sống không nương tựa, không chấp trước một vật gì trên đời. (Lời Phật thuyết)

2. *Pháp Vô Niệm của Lục Tổ*

** **Tứ Oai Nghi**, " Dụng tức khắp tất cả chỗ, cũng không dính mắc tất cả chỗ, chỉ thanh tịnh nơi bản tâm, khiến sáu thức ra sáu cửa đối trong sáu trần không nhiễm, không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt tức là Bát Nhã tam muội." Ngài dạy thật là cụ thể. Ngài bảo tất cả các pháp mà tâm không nhiễm, không trước, đó là vô niệm; vì không nhiễm không trước nên dụng khắp tất cả chỗ nhưng không dính ở tất cả chỗ, chỉ bản tâm mình thanh tịnh. Khi bản thân tâm thanh tịnh thì sáu ra sáu cửa: lỗ tai có cái biết củ alỗ tai, con mắt cũng có cái biết của con mắt..., sáu thức ra vào đối tiếp với sáu trần nhưng không dính, không lẩn trong sáu trần, đi lại tự do, như vậy gọi là tam muội.*

Đi đứng nằm ngồi đều dụng công. Khi đi, thấy biết đường đi, nếu thấy biết, nghe biết, ngửi biết, nếm biết, chạm biết, xúc biết, ý biết (suy nghĩ biết) thì tuệ tri cái biết và không trụ vào chúng nữa. Các oai nghi nào cũng vậy. Đặc biệt, thân cử động hay hoạt động gì đều biết, nghe gì đều biết, nói hay trả lời đều biết, cảm giác gì biết hay ý nghĩ gì đều biết.

** **Toạ Thiền**. Tổ dạy chúng rằng: Pháp môn toạ Thiền này vốn không chấp nơi tâm, cũng không chấp nơi tịnh, cũng chẳng phải chẳng động. Nếu nói chấp tâm, tâm vốn là vọng, biết tâm như huyền nên không có chỗ chấp vậy. Nếu chấp tịnh, bởi vì vọng niệm che đậy chơn như, chỉ không có vọng tưởng thì tánh tự thanh tịnh. Khởi tâm chấp tịnh trở lại sanh ra cái tịnh vọng. Vọng không có chỗ nơi, chấp ấy là vọng; tịnh*

không hình tướng trở lại lập tướng tịnh, nói là công phu, người khởi kiến giải này là chướng tự bản tánh trở lại bị tịnh trói.

Này Thiện Tri Thức! Nếu người tu hạnh bất động, chỉ khi thấy tất cả người, không thấy việc phải quấy, tốt xấu, lỗi lầm của người tức là tự tánh bất động. Này thiện tri thức! Người mê thân tuy bất động, mở miệng liền nói việc phải quấy, hay dở, tốt xấu của người (tức là) cùng đạo đã trái nhau, chấp tâm, chấp tịnh tức là chướng đạo.

Tổ dạy chúng rằng: Này thiện tri thức! sao gọi là tọa Thiền? Trong pháp môn này không chướng không ngại, ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là tọa, trong thấy... tự tánh chẳng động gọi là thiền. Này thiện tri thức, sao gọi là thiền định? Ngoài lìa tướng là thiền, trong chẳng loạn là định. Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm tức loạn, bản tánh tự tịnh tự định, chỉ vì thấy cảnh, suy nghĩ cảnh tức là loạn; nếu thấy các cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định vậy. Này thiện tri thức! Ngoài lìa tướng tức là thiền, trong chẳng loạn tức là định. Kinh Bồ Tát Giới nói: Bản tánh của ta vốn tự thanh tịnh. Này thiện tri thức! Trong mỗi niệm tự thấy được bản tánh thanh tịnh, tự tu, tự hành, tự thành Phật đạo.

Tọa thiền đặc biệt hơn, tâm dễ thanh tịnh hơn. Tự tánh sẽ hiển lộ trong vô niệm vô tướng hay vô trụ. Trong thân, khi ngứa biết ngứa, nghe tiếng biết nghe tiếng, hoặc thở vô biết thở vô, thở ra biết thở ra, thở vô ra dài ngắn đều biết, bụng phình xẹp biết bụng phình xẹp, buồn ngủ biết buồn ngủ, cảm giác gì đều biết. Nhớ việc gì biết nhớ, suy nghĩ biết suy nghĩ, v.v... lúc nào cũng tỉnh giác; phải quán chiếu các đối tượng tự nhiên có trong thân tâm hoặc cảnh ngoài đột nhận, nên đôn ngộ là tỉnh giác ngay hay lập tức biết. Tọa thiền càng lâu thì tâm càng thanh tịnh nhiều hơn trong các oai nghi khác. Tuy vậy, trong tứ oai nghi lúc nào cũng tỉnh giác ngay trong các hoạt động của thân khẩu ý kể cả lúc ăn uống, ngủ nghỉ.

3. **Thiền Đốn Ngộ**

A). Theo Thiền là một loại trí thức

Như đã trình bày, **thiền đốn ngộ là tri nhận giác thức, phi thời gian tức "tri thức nguyên thủy" của "chân trí"**. Muốn đạt được Tánh Giác ta phải thực hiện như sau:

"Nhận thức niệm đầu của Cảm Giác (Sensation) để có Giác Thức

nguyên thủy. (Pure Perception)

Tri nhận Giác Thức nguyên sơ để có Tri Thức nguyên thủy và xa lìa tri

thức đó."

Trong tứ oai nghi, nhất là lúc ngồi thiền, lúc nào chúng ta cũng Tỉnh Giác, nghĩa là không trụ vào đối tượng vừa tri nhận và cứ tiếp tục Tỉnh Giác mãi (Ứng vô sở trụ). Biết rằng thực hành như vậy là chúng ta đã vượt khỏi thời không (Vô thời không). Thí dụ: Phần thực hành như sau:

a). Ngồi thiền: Sau khi sắp đặt, điều chỉnh tư thế, hơi thở và nghi lễ là ta phải nhớ thường tỉnh giác (Thường Biết rõ ràng):

Khi phình bụng, ta **biết** phình bụng

Khi xẹp bụng, ta **Biết** xẹp bụng.

Hoặc khi thở vô, **biết** ta thở vô,

khi thở ra, ta **Biết** thở ra.

Đó là niệm thân cũng là thiền tứ niệm xứ. Cứ như thế thực hành lối nửa giờ hay tùy thời gian định

* Lúc đầu thì dùng Thiền Quán: Quán Thân bất tịnh, Quán Thọ thị khổ, Quán Tâm vô thường, Quán Pháp vô ngã, nhưng Thiền Đốn Ngộ thì muốn thể hiện Chân Tâm dùng cách tri nhận Tri Thức Nguyên Thủy tức Thực Tại toàn diện không thêm không bớt (toàn diện phải có Thức và Trí; không thiếu Thức và Trí, nhưng thêm Thức nữa hay quán thêm đối tượng thì không còn là Chân Trí mà là Trí Thức hay Tư Tưởng. Do đó tri nhận thực tại tuyệt đối là Tánh Giác vô thời không.

Tới niệm thọ: tùy thời gian,

Khi thở vô dài, (dài, ngắn hay khó v.v ta cảm thọ được) ta **Biết** thở vô dài,

khi thở ra dài, ta **Biết** thở ra dài,

Hoặc, ngứa ta **Biết** ngứa hay mỗi hiện tượng ta nghe, lạnh, nóng v.v. ta đều **Biết** rõ ràng từng sự việc,

Sau cùng niệm Tâm và Pháp: tùy thời gian,

Khi ta nhớ lại việc gì hoặc, vọng tưởng nổi lên, hay tự động suy nghĩ điều gì,

ta **Biết** ta tưởng à. Đủ rồi

* Vì khi **Căn Ý** nhớ lại **Pháp Trần** (Sự việc, vọng tưởng, tự động suy nghĩ v.v) mà có sự nhớ **Tướng (Tâm)**,

* Nếu, truy quán việc nhớ lại, vọng niệm hay việc suy nghĩ nữa thì kéo dài thời gian vô ích.

* Cứu cánh Thiền Đốn Ngộ đạt đến Giác Ngộ Giải Thoát khỏi dòng bộc lưu sanh tử vì không còn nghiệp thức đeo đuổi, không còn nhân duyên chằng chịt vượt khỏi thời không. Nếu huân tập thâm sâu dòng tâm thức càng trở nên trong sạch. Ví như cái hồ nước vẫn đục, ta xả ra mà không có đồ vô thêm nước vẫn đục (nghiệp thức) nữa, thì nước vẫn đục (dòng Tâm Thức) dần dần sẽ hết tức là dòng tâm thức không còn tính vẫn đục. Lúc sống được tự tại thì lúc chết làm sao bị dòng tâm thức (nghiệp) quấy nhiễu. Khi chết không còn nghiệp thức vẫn vương, thì thể trí cũng tự tại vậy. Trong tứ oai nghi, lúc nào cũng tĩnh giác như các bài thực tập tham khảo dưới đây.

b) Tứ oai nghi: Tri nhận niệm đầu của đối tượng và liền Biết ngay đối tượng đó rõ ràng. Riêng có vọng tưởng nổi lên hay suy nghĩ, liền Biết ngay tôi tưởng à hay tôi suy nghĩ à v.v...

B) Thiền Hơi Thở Theo Tánh Giác

Quán Hơi Thở: Một Pháp Thiền Đốn Ngộ.

Thật vậy, hơi thở là sợi dây nối liền giữa Vô Thức và Ý Thức. Nó có thể từ vô thức lôi ra những dòng tâm thức ú động nhiều đời nhiều kiếp làm cho tâm trở nên trong sáng. Quán hơi thở là một pháp thiền đốn ngộ từ nguyên thủy vì nó rớt ráo không dính thêm mọi tư duy và quán tưởng như các loại thiền khác. Trong Đại Kinh Sáu Xứ Phật dạy, "Thấy Biết như Chơn lục căn lục trần, lục thức v.v...". Đối tượng nhận thức thường dùng quán từ vô thức với những vọng tưởng tự nhiên đột khởi hoặc những đối tượng diễn tả tâm trạng của con người như lời Phật dạy trong Tứ Niệm Xứ là một cách tốt. Tất cả đối tượng đó nói lên những điều có thể chấp chứa trong vô thức của con người có thể xả ra những ô nhiễm, nghiệp thức từ trong thân ngũ uẩn; nhưng chỉ có hơi thở là cách tốt hơn hết, vì nó thường trực tự nhiên trôi chảy từ vô thức và là trình nguyên của hoạt động vô thức, chỉ dùng tự lực (đối tượng tự nhiên trong nội thân) không một chút dính dấp dùng hay vay mượn đến mọi quán tưởng hay tư duy hay tha lực hay những điều kiện bên ngoài.

Vậy, sau khi chuẩn bị mọi thủ tục ngồi thiền, bắt đầu tu tập quán hơi thở với sự thực tập như sau:

Khi hít hơi vào, đồng thời ý thức hay nhận thức luồng hơi thở vào, biết tôi thở vô.

Khi thở hơi ra, đồng thời ý thức hay nhận thức luồng hơi thở ra, biết tôi thở ra.

Hơi thở ra, vào là đối tượng vô thức, nhận thức quán hơi thở là ý thức hay

tâm thức. Vậy khi chúng ta quán hơi thở như trên là ta nhận thức (thuộc tâm thức), nó rời ta tri nhận (tâm trí) thức đó, với vô thời gian ta sẽ có giác trí tuệ. Chúng ta ngồi với hai mắt khép một chút thôi, và chú tâm vào hơi thở. Chúng ta thở tự nhiên, tốt nhất là thở qua lỗ mũi, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở, và chúng ta chú tâm vào cảm thọ về hơi thở khi hơi thở vào và ra hai lỗ mũi. Cảm thọ này là đối tượng thiền tập của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng tập trung vào nó, và gác bỏ mọi thứ khác.

C) Thiền Tây Tạng

Thoạt tiên, tâm chúng ta sẽ rất bận rộn, thậm chí có thể cảm thấy rằng thiền tập đang làm cho tâm chúng ta bận rộn hơn, nhưng trên thực tế chúng ta chỉ đang ý thức hơn về mức độ bận rộn biến chuyển mà tâm chúng ta đang thực sự hiện hành. Sẽ có một sức lôi cuốn lớn để dẫn [chúng ta] theo các niệm khác nhau khi nó hiện khởi, nhưng chúng ta nên chống lại [lôi cuốn đó] và cứ tập trung nhất tâm vào cảm thọ về hơi thở. Nếu chúng ta thấy là tâm chúng ta lang thang và chạy theo các niệm, chúng ta nên tức khắc trở về với hơi thở. Chúng ta hãy làm thế liên tục khi cần thiết, cho tới khi tâm an trú vào hơi thở.

Nếu chúng ta kiên nhẫn tập cách này, dần dần các niệm lung tung sẽ lắng xuống và chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ về sự an tĩnh trong tâm và sự thư giãn. Tâm chúng ta sẽ cảm thấy sáng rõ và như rộng lớn bát ngát, và chúng ta sẽ cảm thấy như được tươi mới. Khi biển dậy sóng, cạn sẽ cuộn lên và nước sẽ đục ngầu, nhưng khi gió êm thì bùn dần dần lắng xuống và nước nhìn rõ trong suốt.

Tương tự, khi dòng niệm không ngừng tuôn của chúng ta được an tĩnh nhờ tập trung vào hơi thở, tâm chúng ta sẽ trở thành trong suốt và sáng tỏ dị thường. Chúng ta nên ở trong trạng thái an tĩnh tâm thức này một thời gian.

Mặc dù thiền tập hơi thở chỉ là bước đầu thiền tập, nó có thể rất là mãnh liệt. Chúng ta có thể thấy từ pháp tu này là chúng ta có thể đạt được an tĩnh nội tâm và sự an lạc chỉ bằng cách kiểm soát tâm, mà không dựa vào bất kỳ điều kiện bên ngoài nào. Khi dòng niệm lắng xuống, và tâm chúng ta tịch tĩnh, một niềm hạnh phúc sâu thẳm và sự an lạc tự nhiên khởi lên. Cảm thọ về sự an lạc và sự sung mãn giúp chúng ta đối phó với sự bận rộn và khó khăn của đời sống thường nhật. Quá nhiều căng thẳng thường đến từ tâm chúng ta, và nhiều vấn đề chúng ta trải qua, kể cả bệnh hoạn, gây ra hay bị làm trầm trọng thêm bởi sự căng thẳng này. Chỉ bằng cách thiền tập hơi thở trong 10 hay 15 phút mỗi ngày, chúng ta sẽ có thể giảm sự căng thẳng. Chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ tịch tĩnh, bao la bát ngát trong tâm, và nhiều vấn đề thường gặp của chúng ta sẽ biến mất. Các hoàn cảnh gian nan sẽ dễ dàng hơn để đối phó, chúng ta sẽ tự nhiên cảm thấy nồng ấm và cởi mở với người khác, và quan hệ của chúng ta với người khác sẽ dần dần thăng tiến. (Cửa Thiền Tây Tạng, Việt

dịch Nguyên Giác)

Cứu cánh Thiền Đốn Ngộ đạt đến Giác Ngộ Giải Thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử vì không còn nghiệp thức đeo đuổi, không còn nhân duyên chằng chịt vượt khỏi thời không. Nếu huân tập thâm sâu dòng tâm thức càng trở nên trong sạch. Ví như cái hồ nước vẫn đục, ta xả ra mà không có đồ vô thêm nước vẫn đục (nghiệp thức) nữa, thì nước vẫn đục (dòng Tâm Thức) dần dần sẽ hết tức là dòng tâm thức không còn tính vẫn đục. Lúc sống được tự tại thì lúc chết làm sao bị dòng tâm thức (nghiệp) quấy nhiễu. Khi chết không còn nghiệp thức vẫn vương, thì thể trí cũng tự tại vậy. Trong tứ oai nghi, lúc nào cũng có thể tĩnh giác quán hơi thở. (Thiền: Một Loại Tri Thức của Tâm Trí. Phổ Nguyệt, 2006)

III. Kết Luận

Tĩnh giác là tiến trình tri nhận trực tiếp hoặc gián tiếp tánh giác (tri thức nguyên thủy hay chơn tri kiến). Khi chúng ta thực hành chánh kiến để thấy sự vật như thật như chơn (tức chơn thức), đồng thời tri nhận chơn thức này bằng chánh tư duy. Tĩnh Thức thì dùng chơn thức để nhận thức đối tượng, còn tĩnh giác thực hiện bằng tri nhận chơn thức. Tĩnh thức với chánh niệm khế hợp quán tứ niệm xứ và minh sát tuệ để ngừng vọng tưởng trong dòng tâm thức; và tĩnh giác dùng chánh tri kiến làm vắng lặng tư tưởng trong dòng tâm trí hợp với ngôi Thiền cũng như tứ oai nghi. Dù hai pháp vô thời gian tuy khác nhau về hình thức nhưng cũng đưa đến kết quả là làm cho được minh tâm chánh trí, vượt qua ưu khổ và giải thoát.

Tham khảo

Cửa Thiền Tây Tạng. Nguyên Giác biên Dịch, trích trong website Liên Hoa: <http://www.lien-hoa.net>

Kinh Pháp Bảo Đàn Giảng Giải (Chữ nghiên). Hòa Thượng Thích Thanh Từ. Sách xuất bản năm 1992..

Kinh Trung Bộ, Tập I, mục 10. Kinh Tứ Niệm Xứ. HT. Thích Minh Châu Việt dịch từ kinh tiếng Pali trong Website BuddhaSasana: <http://www.budsas.org>.

THỰC TẬP THIỀN MINH SÁT. Hòa thượng Mahasi Sayadaw. Dịch Giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ - Hiệu Đính: Tỳ khưu Kim Triệu, trích trong website Thư Viện Hoa Sen , phần kinh Thiền Nguyên Thủy: <http://.thuvienhoasen.org>.

Thực Tại & Chí Đạo. Phổ Nguyệt, 2002. phần Thập Sáng Hiện Hữu, trích trong website Tạng Thư Phật Học: <http://www.tangthuphathoc.net>.

9. CỨU CÁNH CỦA THIỀN

*

* *

I. Mục Đích

Thiền - dù trải qua bao thế hệ thời đại theo thời gian và không gian, với quan niệm tu tập trong mọi tôn giáo có khác nhau - cũng chỉ là phương pháp thực hành để đến đích của đạo mình, nên gọi đồng tên thiền kèm theo đạo hoặc môn phái riêng và có nhiều tên đặt không giống nhau, ngay cả trong Phật giáo cũng có nhiều loại thiền. Tổ Sư Thiền có lẽ bắt đầu từ thời Trùng Quán (738-839), Tứ tổ Hoa nghiêm tông của Phật giáo Trung Hoa, sư Khuê Phong Mật Tông (780-842). Lúc đầu, các vị thiền sư dùng các kinh để ứng dụng thiền, như kinh Lăng Già, Kim Cương, hay Hoa Nghiêm nhất là Bát Nhã Tâm kinh, nhưng thực ra ngay từ khi đạo Phật ra đời, Phật đã từng tu Thiền định. Tu tập theo Tứ Niệm Xứ, Minh Sát Tuệ v.v...cũng có thể gọi là Thiền dù Thiền Định hay Thiền Quán, như Thiền Minh Sát, Quán Tứ Niệm Xứ, Thiền Hơi Thở...các vị tu sĩ cũng vẫn đạt được mức độ giải thoát khỏi triền phược. Từ tất cả các loại kinh căn bản của Phật giáo Nguyên Thủy hay Phát Triển đều chứa đựng mọi giáo lý đệ nhất nghĩa để thực hành. Tựu chung, mục đích thiền của Phật giáo là làm sao trong sạch hóa dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ vì dính đầy tính vẫn đục. Thật sự là tâm vốn luôn luôn thanh tịnh tự bản tính kia nhuốm bởi những tạp nhiễm ngoại lai. Thực tế là không có tâm nào khác ngoài tâm [tri nhận] thực tại chân thực luôn luôn trong sáng tự bản tính. Thiền là tìm về bản tánh trong sáng và thanh tịnh đó để vượt khỏi phiền não và dòng bực lưu sanh tử hay thanh lọc dòng tâm thức đang lăn trôi, vốn hệ lụy đến nhiều đời luân hồi quả báo.

II. Pháp Luận

a) Thanh lọc dòng tâm thức

Dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ vô thủy vô chung chạy dài theo thời gian và lăn trôi trong không gian vô tận. Dòng tâm thức ấy hiện diện

trong quá khứ, ngay cả hiện tại và cả tương lai không lúc nào nó vắng mặt. Ở ngoại giới (không gian) hay trong nội tâm (tâm khảm) không nơi nào mà dòng tâm thức không bị ảnh hưởng. Sáu Thức ra vào sáu Căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành Nghiệp dữ (Vô minh), che khuất Bốn thể Chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giác (Lục Thức hay Lục Tặc), nên chúng ta bị mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (Lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục), chịu cảnh khổ đau. Nghiệp Thức như có sức hấp lực, lôi kéo Thân Khẩu Ý chạy theo Tâm viên Ý mã của mình. Tâm thức theo Thời Gian kết tụ. Dòng Tâm Thức bị chi phối bởi Nhị Nguyên Tính hay là sự lăn trôi của Giác Thức. Giác Thức là Vô Minh là Tâm Bất An. Muốn ra khỏi vòng kiềm tỏa của Vô Minh ta phải có Giác Trí cũng như ta muốn ra khỏi bóng tối (Vô Minh) thì phải có ánh sáng (Giác Trí). Làm sao đạt được Giác Trí ?

Giác Trí là tiến trình tri nhận đầu nguồn của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tương Đối của Trí Thức hay Tư Tưởng. Nhất Nguyên là vì khi Ý Tác Động của Căn (Ý thức) tiếp xúc với đối tượng (thực tại giả lập), thành Giác Thức (hay Tâm Thức), lập tức được Ý Tác Năng (Ý Trí) ý niệm hóa Giác Thức thành Giác Trí (hay Tâm Trí). Tâm Thức và Tâm Trí cùng một Tâm. Thức chuyển thành Trí. Giác Trí Đang Là (hiện tại), dù nằm trong đạo lý nhất nguyên, nhưng nó cũng huyền hóa theo thời gian. Cái Đang Là là sự nối tiếp những điểm sát na sanh diệt liên tục. Dòng Giác Trí ấy trôi chảy làm cho Trí và Thức liên hợp sanh ra Tư Tưởng. Còn tư tưởng là còn có sự thay đổi, nên chưa phải là chân lý. Chân lý thì thường hằng bất biến. Do đó Giác Trí Đang Là thuộc diện tương đối;

Chân Trí hay Giác Trí Tuệ hay cái Trí Nguyên Sơ được nhận thức ngay nơi thực tại điểm khởi đầu tiến trình của động tác Giác Trí Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối của Năng Sở song vong và vô Thời Không. Vậy Chân lý tối hậu hay Tự tính tuyệt đối, hay đạo lý Nhất nguyên tuyệt đối là Nhận thức vượt Thời Không, là Tánh Giác hay Tánh Không. Không dùng Tư Tưởng suy nghĩ bàn luận mà dùng pháp môn không hai, hay nói khác đi là Thể hiện, là im lặng không dùng ngôn ngữ mà là Hành là Thiên. Đó là pháp "Bất Khả Tư Nghị", là tuệ tri ngay không tánh thực có trong dòng duyên khởi, là Trung Đạo.

III. Pháp Hành

Đường đi đến Niết Bàn tuyệt đối hay trở về Bản Tâm hay Chơn Tâm hay Phật Tánh có thể thực hiện bằng pháp hành qua pháp học. Trong pháp học, nào là giới luật phải nghiêm minh, kinh điển phải thông hiểu tường tận đệ nhất nghĩa, pháp luận phải trung thực và nhứt quán với kinh điển Phật dạy. Tuy nhiên trước tiên cần phải am tường kết cấu của tâm thức bao gồm vọng tâm và chơn tâm mới có thể mở ra con đường minh bạch, sáng sủa rõ ràng mà hành trì cho đúng. Cần nhắc lại phần tâm lý học trước khi bắt đầu hành pháp

môn tu tập hay gọi là thiền.

a) Kết Cấu Tâm Thức

Rất cần thiết khi phân biệt Thức và Trí, quan trọng hơn nữa khi nhận biết thể nào là Vọng Tâm và Chân Tâm. Chúng ta cần biết rõ ràng cách thức cấu kết của Tâm Trí để thực hành đúng các pháp môn của Phật, nhất là ngồi Thiền. Do đó, sự phân biệt Cảm Giác (Sensation), Giác Thức (Perception hay Consciousness) Giác Trí (Cognition) và Giác Trí Tuệ (Pure Cognition) là cần thiết.

1). Nhận Diện (Sensation).

Ngũ giác quan là phương tiện tiếp xúc với trần cảnh để nhận diện ảnh hay hay bóng dáng của trần cảnh. Đó là chúng ta cảm giác được hình ảnh của sự vật qua ngũ giác quan mà thôi. Thí dụ, khi ta thấy con bò là thấy hình ảnh con bò ở võng mạc của mắt mà thôi. Đó là CẢM GIÁC. Nhắc lại, (Về thị giác) khi ta nhìn con bò, hình ảnh con bò hội tụ ở võng mạc của mắt, truyền dẫn bởi thị giác thần kinh lên não, lúc đó ta mới nhận diện được hình ảnh con bò. Khi có thời gian thì sự vật chạy dài trong không gian, với ảnh ta vừa thấy đó không còn là ảnh thật nữa (Sắc tức thị không: Sắc lập tức (Một sát na) biến thành không thật nữa. Hễ có thời gian thì có không gian. Sự vật huyền hóa theo thời gian và ảnh không còn thật trong không gian. Vậy, khi nhận diện được hình ảnh (thấy), ấn tượng chấn động lực (nghe), không khí hay hơi (ngửi), ấn tượng kích thích (nêm), hình ảnh tiếp giáp của da hay cơ thể (xúc) là thể không của đối tượng qua tiền ngũ căn. Thí dụ, như thị giác, sự vật chiếm cứ trong không gian (hư không) một dung thể không: sự vật và dung thể không của nó kháng khít nhau như một, thì thể không của nó là hình ảnh sự vật được hội tụ ở võng mạc mắt khi mắt nhìn sự vật. Do đó khi thấy sự vật cụ thể ở trong không gian là thấy hình ảnh của nó ở võng mạc của mắt mà thôi.

2). Nhận Thức hay Tri Giác (Perception).

Khi chúng ta cảm giác hình ảnh sự vật thì lúc đó chúng ta mới nhận biết được (perceive) tên sự vật. Sự vật có tên mà ta nhận thức đó là GIÁC THỨC (hay Tâm Thức: Consciousness hay Perception) chạy dài theo thời gian. Khi nhận thức ngay niệm đầu một sát na và không có kéo dài thời gian nữa là ta có giác thức nguyên sơ (niệm đầu) hay là chơn thức (pure perception or true consciousness). Hình ảnh con bò là thể không được nhận thức bởi tâm trí (tâm trí cũng cùng thể không.) Tâm và vật đồng thể không, nên sự nhận thức mới thành hình. Lục căn phối hợp với lục trần (thể không) sanh ra lục thức. Lục thức không có thực thể, Phật gọi là lục tặc, vì thức là nghiệp. Dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ. Nó không có khởi điểm cũng như kết thúc và nó dính nhiều pháp trần làm cho dòng tâm thức luôn ô nhiễm và vẩn đục.

3). Tri Thức hay Giác Trí (Cognition).

Trong đời sống hằng ngày, ta thường nhận thức sự vật bằng ngũ giác quan.

Khi ta tri nhận (cognize) sự vật đã nhận thức, ta có tri thức (Cognition). Trong quá trình tri nhận sự vật trong hiện tại (Với cảm giác), quá khứ hay tương lai (với ý thức), cả ba thời chúng ta tri nhận được sự vật mới có GIÁC TRÍ (hay Tâm Trí). Giác Trí này là Tư Tưởng, Suy Nghĩ, Lý Luận v.v. theo thời gian. Nó là sự lập lại của tâm thức hay tri nhận các thức nên nó tạo ra nghiệp thức. Nên ta có thể gọi là tâm duyên ý mã vì tư tưởng chúng ta lúc nào cũng ẩn hiện trong tâm trí từng giây từng phút liên tục, chỉ trừ có những động lực khác hay pháp môn có khả năng chặn dừng được vọng tưởng đó.

4). Tri Thức Nguyên Thủy hay Giác Trí Tuệ (Pure Cognition).

Khi Phật thành đạo là do đạt được Trí Tuệ hay Giác Trí Tuệ thì các pháp giải thoát được thiết lập thực hành Giác Trí Tuệ trong các thời thiền tập. Thực ra Giác Trí Tuệ có thể thực hiện trong tứ oai nghi. Vậy Giác Trí Tuệ là tri nhận đầu nguồn của Giác Trí và xa lìa nó ngay. Nói rõ hơn là khi chúng ta nhận thức niệm đầu của Cảm Giác (Sensation) để có Giác Thức nguyên sơ (Pure Perception hay first consciousness), lập tức tri nhận Giác Thức nguyên sơ ấy để được Giác Trí (Cognition là Giác Trí có thời gian) và xa lìa giác trí ngay mới có Giác Trí Tuệ (Vô thời gian). Vì Giác Trí Tuệ là Tri Thức Nguyên Thủy (Pure Cognition) của Chân Trí (Vô thời không). Thí dụ, chúng ta thấy con voi là giác thức hay tâm thức, vì thấy hình ảnh đối tượng hay con vật trước (Cảm Giác) rồi nhận thức (perceive) con vật đó là con voi (hay biết được là con voi, biết này thấy biết của căn, luôn luôn đi kèm theo cảm giác, nên thấy con voi, biết tên đối tượng là cái thức hay tâm thức hay giác thức. Nên thức là thực tại duyên khởi hay giả danh mà thôi). Rồi chúng ta tri nhận (dùng ý trí) giác thức ấy để có giác trí. Vậy khi chúng ta nhận thức niệm đầu của con voi (thấy biết con voi đầu tiên) là ta có giác thức nguyên sơ, lập tức ta tri nhận (Hay Biết: Cognize chứ không phải là perceive) giác thức nguyên sơ ấy để có giác trí tuệ và phải xa lìa cái biết ấy nữa thì mới có giác trí tuệ toàn diện.

b) Pháp Môn Tu Tập

1. Tiệm Pháp

Là pháp gián tiếp, tu tập theo theo Thức chuyển thành Trí như đã trình bày trên. Khi quán sát sự vật là đối tượng thì sự nhận thức này thường dùng Thức và Trí liên hợp nhau thành Tướng Thức và theo thời gian huyễn hóa.

Thiền Quán là tri nhận Giác Thức thành Giác Trí. Giác Thức và Giác Trí được quán tưởng theo thời gian. Khi Tướng Tri thì Thức và Trí luôn nối tiếp nhau làm cho ta có tư tưởng (Tư duy, tưởng tượng, suy nghĩ, trí nhớ v.v.). Vì thế, thiền quán là giai đoạn đầu để hành giả dễ thực hành. Thiền quán Phật Giáo dùng đối tượng hoặc tạo ra đối tượng rất đơn giản, như Tứ Niệm Xứ, Niệm Phật, Niệm Chú, Công Án, Thoại Đầu, kể cả thiền định v.v. Thiền Quán cứu cánh đạt đến Định của Thức. Thí dụ những bài trích dẫn dưới đây:

* Tứ Niệm Xứ và Minh Sát Tuệ.

"Thiền quán là phương cách khó thực tập. Phật dạy người tu Thiền trước tiên phải tu phép "Tứ Niệm Xứ," quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Khi đã biết thân, thọ, tâm, pháp đều không sạch, khổ, vô thường và vô ngã, đều giả dối như mộng huyễn, thì chơn tánh sẽ tự hiển bày." (TDVA DP)

* Kỹ Thuật Thiền Vipassanà (Rhippa Panno). L. V

"Khi quán chiếu thân này, hơi thở vô hay ra cơ bụng phồng xẹp, đó chỉ là phong đại, tính chất lưu chuyển của sắc pháp mà thôi. Cảm giác cứng mềm trong sự tiếp xúc giữa chân và tay, giữa bàn toạ và chỗ ngồi v.v... đó chỉ là địa đại, tính chất thô trương của sắc pháp mà thôi. Cảm xúc nóng lạnh phát ra trong cơ thể, đó chỉ là hoả đại, tình chất thành thực của sắc pháp mà thôi. Và chúng ta có thể ngồi yên trong tư thế này mà không bị rời rã, chính là do thủy đại, tính chất liên kết các phần tử của sắc pháp mà thôi. Thân này chỉ là các đại hợp thành, vô thường trống không và chẳng thể tìm đâu ra các ngã".

*Thật tướng niệm Phật: (HT. Thích Thiện Hoa)

Thật tướng niệm Phật là niệm Phật hợp với chân tâm. Vì tất cả các pháp đều do tâm biến hiện, bởi tâm biến hiện, nên tướng nó đều là hư vọng (phàm sở tướng, giai thị hư vọng), duy có chân tâm là chân thật, không sinh, không diệt; không chứ, không lai, xưa nay thanh tịnh bình đẳng như như, không hư vọng, không biến diệt, cho nên mới gọi là thật tướng. Ba pháp niệm Phật trước thuộc về Sự, có tánh cách tiệm tu và tiệm quán. Đến pháp thứ tư này, là thuộc về Lý tánh, cao siêu hơn cả. Niệm Phật đến đây, mới hoàn toàn rốt ráo, mới ngộ tánh mình là Phật A Di Đà, tâm mình là cảnh Tịnh độ. Nhưng chúng ta phải luôn luôn nhớ rằng: nhờ có Sự mới hiển ra Lý. Trớc hết cũng do Trì danh niệm Phật, Quán tưởng niệm Phật v.v...nhờ lối dụng công tu ba pháp trước, đến lúc thuần thực không còn thấy có mình là người niệm Phật và Phật là một vị mình niệm, chỉ còn có một chơn tánh vừa yên lặng, vừa chiếu soi không năng, không sở, không bị, không thử, không hữu, không vô. Chỗ này chính như trong Kinh tứ Thập Nhị Chương, Phật nói: "Niệm đến chỗ vô niệm"; hay trong kinh A Di Đà nói: "Được nhứt tâm bất loạn".

* Công Án Thoại Đầu: (TĐVATP)

Từ ngữ trong đó công án tự hóa giải, thí dụ như khi đệ tử hỏi Ngài Triệu Châu, "Con chó có Phật tánh không?" Triệu Châu đáp: "Không!" Nguyên câu hỏi là một công án và chữ "Không" chính là thoại đầu.

* Căn Bản Chú: (Sa Môn Thích Quảng Trí)

Hành giả có thể tu niệm Đại-bi Chú, Ngũ Bộ chú, Chuẩn-Đề v.v... tụng nhiều ít, tùy thời gian của mình. mỗi biên, mỗi hột chuỗi.

* Những đặc điểm của Thiền: (TĐVADP)

1) Ý niệm căn bản của Thiền tông là đồng nhất tính của hữu và vô. "Chân

tướng vô tướng,” “Pháp môn vô môn,” “Thánh trí vô trí.” Sự hỗ tương đồng hóa giữa hai ý tưởng đối lập như đen và trắng, thiện và bất thiện, thanh tịnh và nhiễm ô, vân vân, là kết quả của thâm nhập thiền tư duy sâu thẳm. “Pháp thân không tướng, nhưng hóa hiện mọi hình tướng.” “Kim khẩu không lời, nhưng phát hiện mọi lời.” Những ý niệm cùng loại đó thường bắt gặp trong Thiền tông:

2) Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, có một quá trình riêng biệt nơi Thiền tông. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, một ‘công án’ được đặt ra cho hành giả để trải nghiệm khả năng tiến bộ đến tỏ ngộ. Khi nhận một công án, hành giả bắt đầu tĩnh tọa nơi thiền đường. Ngồi thoải mái, chân kiết già, thân ngay ngắn và thẳng lưng, tay kiết thiền ấn, mắt mở nửa chừng. Đây gọi là tọa thiền, có thể kéo dài trong nhiều ngày đêm. Những sinh hoạt hằng ngày như ở, ăn, ngủ, tắm, vân vân đều được giữ có chừng mực. Im lặng được tuyệt đối tuân giữ; tức là khi tọa thiền, thọ thực hay tẩy trần, không ai được nói lời nào cũng như không gây ra tiếng động nào. Thỉnh thoảng có xảy ra cuộc đối thoại gọi là ‘vấn đáp’ giữa hành giả và thiền sư được mệnh danh là tu học thiền hay ‘vấn thủy,’ hành giả nêu những thắc mắc và vị thiền sư trả lời hoặc bằng ẩn dụ hay quát mắng. Khi hành giả đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề, ông ta đến viếng sư phụ nơi phương trượng, trình bày những gì đã thấu hiểu và xin được giải quyết công án. Nếu thiền sư đắc ý, ngài sẽ nhận cho là đắc đạo; nếu không, hành giả lại tiếp tục thiền quán thêm nữa.

* Thiền-na (TĐVADP)

Hãy để cho tâm hướng về nơi mà nó muốn, thông thường là hướng về trung tâm điểm của định tướng. Trung tâm điểm đó là nơi điểm cao của vẻ mỹ lệ, nơi mà ánh sáng rạng rỡ và tinh thuần nhất. Hãy đi và tận hưởng chuyến nhàn du thích thú, trong khi sự chú ý được kéo về trung tâm điểm và rơi đúng vào trong định tướng; hoặc trong khi ánh sáng rạng rỡ tỏa khắp chung quanh, bao trùm trọn người bạn. Thật ra, đó cũng là một kinh nghiệm cảm nhận từ các góc độ khác nhau. Bạn hãy để tâm tràn ngập trong hỷ lạc. Hãy để cho giai đoạn thứ bảy của con đường hành thiền này, Thiền-na thứ nhất (Sơ Thiền), diễn ra.

Phân Nhận Thức.

- Pháp thiền quán, pháp niệm Phật, chú là cách quán tưởng chủ khách, dù sự kiên cố và sự bí kín tất cả các vọng tướng bằng lục tự hay câu chú qua thân khẩu ý, dù quán tưởng biểu tượng (câu chú) như là chính biểu tượng. Đó là sự tập trung chuyên nhứt vào một đối tượng giả lập hay một biểu tượng huyền hóa, tức là giải thoát mọi vọng tướng, khổ ách và phiền não, để đạt đến cảnh giới cực lạc của Phật A Di Đà Vô Lượng Quang hay Đại Nhật Như Lai.

- Riêng tham thoại đầu, thoại là lời nói, khi chưa nổi niệm muốn nói là thoại đầu, nếu đã nổi niệm muốn nói dù chưa nói ra miệng cũng là thoại vĩ rồi. Như

vậy thoại đầu tức là một khi một niệm chưa sanh. Tham là nghi, nghi là không hiểu không biết. Nếu có việc gì đã hiểu đã biết thì hết nghi, hết nghi tức là không có tham.

Vậy tham thoại đầu là nhìn ngay chỗ một niệm chưa sanh, không biết đó là cái gì. Thiên Tông gọi là nghi tình, có nghi tình mới gọi là thoại đầu. Do nghi tình, đến chỗ giác ngộ gọi là kiến tánh thành Phật.

Tóm lại, dùng công án hay thoại đầu mà nghi tình là một thực tại giả lập. niệm Phật Niệm Chú kể cả Thiên Định cũng nằm trong phạm vi Giác Thức hay Giác Trí và có thời gian nên Thức và Trí liên hợp mà thành Tướng Thức hay Tư Duy v.v..., cho nên vẫn còn dùng pháp nhị nguyên chủ khách --mặc dù chuyên chú vào một đối tượng duy nhất và miên mật hành trì không có kẻ hở để vọng tưởng do nghiệp lực dẫn -- vì thế có thể vượt qua tất cả mọi vọng tưởng (chỉ còn có duy nhất một công án hay thoại đầu, lục tự câu chú v.v..., tức là một thực tại giả lập hay nhất niệm vô minh) nên giải thoát mọi khổ ách cũng như các nhân duyên chằng chịt khác mà đạt đến cảnh giới cực lạc của chư Phật.

Một điểm quan trọng cần phải biết là lời Phật đã dạy là dùng tướng tri để rèn luyện bản ngã vốn là nguồn gốc đau khổ và luân hồi. Huân tập trí năng tình năng và hoạt năng để trong sạch hóa chúng theo con đường bát chánh, dần dần mới có thể đến bờ giải thoát. Các tiệp pháp giúp cho dòng tư duy càng sâu sắc hơn và có nhiều kiến thức mà nhìn thấu tận bản tâm.

Tướng thức là sự suy nghĩ, tưởng nhớ, tưởng tượng, ký ức, thuộc loại Mạc-Na- thức hay trong A-Lại-Da-thức, là những hình ảnh được khôi phục lại, có cái trung thực, có cái sai lạc và ngay cả có cái tương tự lẫn lộn với hình ảnh đối tượng cũ, nhưng không phải đối tượng cũ. Đã là những hình ảnh cũ khôi phục lại là những ảo ảnh của những đối tượng khiếm diện (kể như không có đối tượng). Do đó tướng tri là biết do tướng thức hoặc suy nghĩ lại những ý tưởng so đo, tưởng tượng những đối tượng không thật có do tiền ngũ căn trực tiếp nhận thức cụ thể, nên sự nhận thức chấp trước, lệch lạc và không chơn thật của tri kiến phàm phu, chúng sanh thường tình mà thôi. Những vị có học, thì tri kiến được chính xác hơn, cái biết sáng suốt như suy nghĩ rõ ràng, không đối chiếu lệch lạc mà nhìn thẳng vào sự vật. Thẳng tri hay liễu tri sự vật mà không so đo, không suy nghĩ vẫn vơ, tưởng tượng và không dục hỷ mà dùng chơn trí bằng pháp chánh tri kiến. cho tới các vị A-La-Hán thì đoạn tận được tham sân si Tuy vậy, khi ứng dụng vào tu tập thiền mà không tu tập các pháp thánh, dù không dục hỷ, tham dục sân hận si mê, nên cần đoạn tận dần các việc sau: sự diệt trừ hoàn toàn các ái, sự ly tham, sự đoạn diệt, sự xả ly, sự trừ bỏ hoàn toàn các ái, đã chơn chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác để mở ra bầu trời hoàn toàn trong sáng. Tiệp pháp vì tu tập thiền một cách gián tiếp để giác ngộ như dùng đối tượng vay mượn, hoặc đặt ra, tưởng tri, trừu tượng hoặc triển khai thêm theo tư duy dù trong nội tâm để rèn luyện bản ngã, như thiền hơi thở: Giai đoạn thứ sáu được gọi là "thể nghiệm định

tướng mỹ lệ". Chúng ta đạt đến giai đoạn này khi ta buông bỏ được thân thể, tư tưởng, và năm giác quan (kể cả sự giác niệm về hơi thở), một cách thật hoàn toàn, cho đến mức chỉ còn riêng có định tướng mà thôi.

Như trong kinh "Pháp Môn Căn Bản"(Mùlapariyàya sutra thuộc kinh trung bộ do HT.Thích Minh Châu Việt dịch, chữ nghiên), Phật đã tuyên thuyết:

Phàm Phu

-- Nay các Tỷ-kheo, ở đây, có kẻ phàm phu ít nghe, không được thấy các bậc Thánh, không thuần thực pháp các bậc Thánh, không tu tập pháp các bậc Thánh, không được thấy các bậc Chơn nhân, không thuần thực pháp các bậc Chơn nhân, không tu tập pháp các bậc Chơn nhân, tưởng tri địa đại là địa đại. Vì tưởng tri địa đại là địa đại, người ấy nghĩ đến địa đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, người ấy nghĩ: "Địa đại là của ta" - dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri địa đại.

Người ấy tưởng tri thủy đại là thủy đại. Vì tưởng tri thủy đại là thủy đại, người ấy nghĩ đến thủy đại, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với thủy đại, nghĩ đến (tự ngã) như là thủy đại, người ấy nghĩ: "Thủy đại là của ta" - dục hỷ thủy đại. Vì sao vậy? Ta nói người ấy không liễu tri thủy đại.

Người ấy tưởng tri. phong đại cũng như thế.

Người ấy tưởng tri Sanh vật, chư Thiên, Sanh chủ, Phạm thiên, Quang âm thiên, Biên tịnh thiên, Quảng quả thiên, Abhibhù (Thắng Giả)...

Người ấy tưởng tri Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ, Phi tướng phi phi tướng xứ...

Người ấy tưởng tri sở kiến, sở văn, sở tư niệm, sở tri...

Người ấy tưởng tri đồng nhất, sai biệt, tất cả là tất cả...

Người ấy tưởng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì tưởng tri Niết-bàn là Niết-bàn, người ấy nghĩ đến Niết-bàn, nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn. Nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, người ấy nghĩ: "Niết-bàn là của ta" - dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Ta nói: Người ấy không liễu tri Niết-bàn.

Vị hữu học

Này các Tỷ-kheo, có Tỷ-kheo, hữu học tâm chưa thành tựu, đang sống cần cầu vô thượng an ổn khỏi khổ ách. Vị ấy tưởng tri địa đại là địa đại. Vì tưởng tri địa đại là địa đại, vị ấy đã không nghĩ đến địa đại, đã không nghĩ (tự ngã) đối chiếu với địa đại, đã không nghĩ (tự ngã) như là địa đại, đã không nghĩ: "Địa đại là của ta", - không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Ta nói vị ấy có thể liễu tri địa đại.

Vị ấy tưởng tri thủy đại... hỏa đại... phong đại... Sanh vật... chư Thiên... Sanh chủ... Phạm thiên... Quang âm thiên... Biên tịnh thiên... Quảng quả thiên... Abhibhù (Thắng Giả)... Không vô biên xứ... Thức vô biên xứ... Vô sở hữu xứ... Phi tướng phi phi tướng xứ... sở kiến... sở văn... sở tư niệm... sở tri...

đồng nhất... sai biệt... tất cả...

Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn; vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy đã không nghĩ đến Niết-bàn, đã không nghĩ (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, đã không nghĩ (tự ngã) như là Niết-bàn, đã không nghĩ: "Niết-bàn là của ta" - không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Ta nói vị ấy có thể liễu tri Niết-bàn

Bậc A-La-Hán.

Bậc A-la-hán là những vị dùng pháp thắng tri để liễu tri sự vật (pháp chánh tri kiến) không dục hỷ và đoạn trừ được tam độc. Bậc I biết pháp liễu tri sự vật mà không dục hỷ. Bậc II biết pháp liễu tri sự vật, không dục hỷ và đã đoạn trừ được tham dục. Bậc III biết pháp liễu tri sự vật, không dục hỷ, đoạn trừ được sân hận. Bậc IV biết pháp liễu tri sự vật, không dục hỷ, đoạn trừ được si mê. Như Bậc A-La- Hán III và IV:

* Bậc A-la-hán - III và IV

Lại nữa, này các Tỷ-kheo, có Tỷ-kheo là bậc A-la-hán, các lậu hoặc đã tận, tu hành thành mãn, các việc nên làm đã làm, đã đặt gánh nặng xuống, đã thành đạt lý tưởng, đã tận trừ hữu kiết sử, chánh trí giải thoát. Vị ấy thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, vị ấy không nghĩ đến địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, không nghĩ: "Địa đại là của ta" - không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Vì vị ấy không có sân hận, nhờ sân hận đã được đoạn trừ.

Vị ấy thắng tri thủy đại... hỏa đại... Vị ấy thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn. Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, vị ấy không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: "Niết-bàn là của ta" - không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Vì vị ấy không có sân hận, nhờ sân hận đã được đoạn trừ và vì vị ấy không có si mê, nhờ si mê đã được đoạn trừ.

Thành Quả

Những lời Phật dạy về A La Hán trong kinh Pháp Cú:

- 1) Người đã giải thoát hết thảy, đã dứt hết thảy buộc ràng, là người đi đường đã đến đích (Dharmapada 90)
- 2) Kẻ dững mãnh chánh niệm, tâm không ưa thích tại gia, ví như con ngỗng khi ra khỏi ao, chúng bỏ lại lại cái nhà ao hồ của chúng không chút nhớ tiếc (Dharmapada 91).
- 3) Những vị A-la-hán không chất chứa tài sản, biết rõ mục đích sự ăn uống, tự tại đi trong cảnh giới “không, vô tướng, giải thoát” như chim bay giữa hư không (Dharmapada 92).
- 4) Những vị A-la-hán, dứt sạch các hoặc lậu, không tham đắm uống ăn, tự tại đi trong cảnh giới “không, vô tướng, giải thoát” như chim bay giữa hư không (Dharmapada 93).

5) Những vị A-la-hán đã tịch tịnh được các căn, như tên kỵ mã đã điều luyện được ngựa lành, nên không còn phiền não ngã mạn và được các hàng như thiên kính mộ (Dharmapada 94).

6) Những vị A-la-hán đã bỏ hết lòng sân hận, tâm như cõi đất bằng, lại chí thành kiên cố như nhân đà yết la, như ao báu không bùn, nên chẳng còn bị luân hồi xoay chuyển (Dharmapada 95).

7) Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (Dharmapada 96).

8) Những vị A-la-hán chẳng còn phải tin ai, đã thấu hiểu đạo vô vi, dứt trừ vĩnh viễn nguyên nhân, cùng quả báo ràng buộc, lòng tham dục cũng xa lìa. Chính đó là bậc Vô thượng sĩ (Dharmapada 97).

9) Dù ở xóm làng, dù ở rừng núi, dù ở đất bằng, dù ở gò trũng, dù ở biển cả hay đất khô, dù ở bất cứ chốn nào mà có vị A-la-hán, thì ở đó đầy đầy cảnh tượng yên vui (Dharmapada 98).

10) Lâm dã là cảnh rất vui đối với vị A-la-hán, nhưng người đời chẳng ưa thích, trái lại dục lạc là cảnh ưa thích đối với người đời, vị A-la-hán lại lánh xa (Dharmapada 99). (TĐPHVATP)

b. Đốn Pháp

Cứu cánh Pháp Thiên Đốn Ngộ là đạt đến Giác Ngộ Giải Thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử vì không còn nghiệp thức đeo đuổi, không còn nhân duyên chằng chịt vượt khỏi thời không. Nếu huân tập thâm sâu dòng tâm thức càng trở nên trong sạch. Ví như cái hồ nước vẫn đục, ta xả ra mà không có đồ vô thêm nước vẫn đục (nghiệp thức) nữa, thì nước vẫn đục (dòng Tâm Thức) dần dần sẽ hết tức là dòng tâm thức không còn tính vẫn đục. Lúc sống được tự tại thì lúc chết làm sao bị dòng tâm thức (nghiệp) quấy nhiễu. Khi chết không còn nghiệp thức vẫn vương, thì thể trí cũng tự tại vậy. Trong tứ oai nghi, lúc nào cũng có thể tĩnh giác. (Thiền: Một Loại Tri Thức của Tâm Trí. Phổ Nguyệt, 2006)

Đứng trên phương diện chân lý tối hậu, thì tự tính tuyệt đối của sự vật đều có tánh không hay là không có tự tính, là tuệ giác, là cái biết sát-na hiện tiền, là tánh giác. Chân lý thì nó không lệ thuộc, không bị áp đặt, độc lập, vì tánh giác là ý trí tác năng, thường hằng trong tâm trí, có thức thì biết, không có thức cũng biết. Biết lại cái thức hay không là do chủ ý tự do. Nhắc lại, tánh Hư Không, đức Phật giải thích: "A Nan ! Người phải biết trong Tạng Như Lai, "Tánh giác" tức là thiết hư không, "Hư Không" tức là "Thiết Tánh giác", thanh tịnh bản nhiên, đầy khắp thế giới..." Vậy Thiết Tánh giác hay Tự Tính Tuyệt Đối là cả một bầu trời phước đức hay Tánh Giác là sự giải thoát vì "Trong sự giải thoát là sự hiểu biết" như trong kinh Sáu Xứ Phật giải rõ ràng pháp giải thoát như sau:

"Này các Tỷ-kheo, do thấy vậy, vị Đa văn Thánh đệ tử yếm ly mắt, yếm ly các sắc, yếm ly nhãn thức; yếm ly nhãn xúc, yếm ly thọ, yếm ly ái. Vị ấy yếm ly tai, yếm ly các tiếng, yếm ly mũi, yếm ly các hương; yếm ly lưỡi, yếm ly các vị; yếm ly thân, yếm ly các xúc; yếm ly ý, yếm ly các pháp; yếm ly ý thức, yếm ly ý xúc, yếm ly thọ, yếm ly ái.

Do yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát là sự hiểu biết: "Ta đã được giải thoát". Và vị ấy tuệ tri: "Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa".

Thế Tôn thuyết giảng như vậy. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời Thế Tôn dạy. Trong khi sự thuyết giảng này được nói lên, tâm của sáu mươi Tỷ-kheo ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ." (HT. Thích Minh Châu Việt dịch)

Giải thoát là xa lìa mọi sai lầm của các pháp của tâm thức, không bị xúc thọ ái ràng buộc."trong sự giải thoát là sự hiểu biết." Thật vậy, sự hiểu biết sáng suốt, là tuệ tri, là cái biết vô thời không, trong sát na hiện tiền. Khi hành giả tuệ tri (biết của Trí) về lục căn, lục trần, hay lục thức, Tâm thức và không có thời gian, thì xúc, thọ, ái không có kẻ hở để khởi sanh. Như hành giả quán, "tuệ tri ' Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, các việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa" thì dòng tâm thức ngừng chảy (vô thời không), tức là không suy nghĩ thêm quan niệm, hay tư tưởng gì về tâm thức đó. Khi xúc, thọ, ái không khởi sanh trong tâm, thì đoạn được thân kiến cũng như chúng không ràng buộc và gây ba độc, thì lúc ấy được giải thoát khỏi các lậu hoặc không có chấp thủ.

Thêm nữa trong kinh Pháp Môn Căn Bản, Phật thuyết giảng:

Đấng Như Lai .

Như Lai là bậc A-la-hán, chánh đẳng chánh giác, dùng pháp thắng tri hay pháp chánh tri kiến để liễu tri sự vật, không dục hỷ, hoàn toàn diệt trừ các ái, sự ly tham sân si, đã chơn chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Thí dụ:

* Đấng Như Lai - II I và IV.

Này các Tỷ-kheo, Như Lai là bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, thắng tri địa đại là địa đại. Vì thắng tri địa đại là địa đại, Như Lai không nghĩ đến địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với địa đại, không nghĩ đến (tự ngã) như là địa đại, không nghĩ: "Địa đại là của ta" - không dục hỷ địa đại. Vì sao vậy? Vì Như Lai biết rằng: "Dục hỷ là căn bản của đau khổ, từ hữu, sanh khởi lên, và già và chết đến với loài sinh vật". Do vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói vì Như Lai, với sự diệt trừ hoàn toàn các ái, sự ly tham, sự đoạn diệt, sự xả ly, sự từ bỏ hoàn toàn các ái, đã chơn chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác.

Như Lai thắng tri thủy đại... hỏa đại... Như Lai thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn.

Vì thắng tri Niết-bàn là Niết-bàn, Như Lai không nghĩ đến Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) đối chiếu với Niết-bàn, không nghĩ đến (tự ngã) như là Niết-bàn, không nghĩ: "Niết-bàn là của Ta" -- không dục hỷ Niết-bàn. Vì sao vậy? Vì Như Lai biết rằng: "Dục hỷ là căn bản của đau khổ, từ hữu, sanh khởi lên, và già chết đến với loài sinh vật". Do vậy, này các Tỷ-kheo, Ta nói vì Như Lai, với sự diệt trừ hoàn toàn các ái, sự ly tham, sự đoạn diệt, sự xả ly, sự trừ bỏ hoàn toàn các ái, đã chơn chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác."

Như vậy, Thế Tôn thuyết giảng. Các Tỷ-kheo ấy hoan hỷ tín thọ lời dạy của Thế Tôn.

Phản Nhận Thức

Pháp đồn ngộ là pháp trực tiếp tri nhận bản tâm, chỉ thẳng tâm mình, nắm bắt tuệ giác là thực hiện cái biết sát-na hiện tiền vô thời gian. Trí tuệ quán chiếu trong ngoài tức là thấy biết như chơn như thật lục căn lục trần lục thức, nói chung thấy biết tất cả các pháp như chơn như thật. Quán chiếu sáng suốt là tuệ tri hay biết một cách sáng suốt tức là biết rõ ràng (do bản tâm) các pháp như là các pháp, chỉ có các pháp đó mà thôi, không có gì ở ngoài các pháp đó, không có niệm nào khác nữa.. Khi chúng ta quán chiếu các pháp hay các đối tượng mà bản tâm thanh tịnh, đó là vô niệm; nghĩa là lục căn tự nhiên tiếp xúc với sáu trần nên có sáu thức, ta tri nhận trọn vẹn chỉ có sáu thức đó mà thôi, không thêm thức nào khác. Thí dụ, tôi thấy con bò (giác thức nguyên sơ), biết có tánh thấy (con bò) thôi (giác trí tuệ), (chỉ biết có thấy con bò mà thôi, không thêm niệm nào khác nữa; nếu biết con bò rồi còn tìm hiểu thêm đặc tính con bò hay thêm trần cảnh khác nữa thì tạo ra quan niệm, tư tưởng, lý luận để phát sanh ái thủ hữu, là gây ra dây oan trái, là tà niệm rồi, không phải là vô niệm.) Vô niệm đây, nói theo tâm lý học, là giác trí tuệ. Khi ta nhận thức niệm đầu cảm giác để có chơn thức, rồi tri nhận chơn thức đó là ta có giác trí tuệ. Đầu tiên ta thấy (Cảm giác) hình ảnh con vật, nhận thức được tên nó là con bò (nhãn thức hay tâm thức, giác thức) tri nhận giác thức đó mới có giác trí; và nếu ta nhận thức niệm đầu của con bò để có chơn thức, rồi tri nhận chơn thức đó mới có giác trí tuệ. Như trong kinh Kim Cang Phật dạy cách hàng phục tâm bằng cách, đưa tất cả các thực tại giả lập (chúng sanh) vào thực tại tuyệt đối (vô vi niết bàn: hư không) mà không còn thấy các thực tại giả lập đó nữa. Nên muốn hàng phục tâm (vô niệm), hành giả trực nhận (quán chiếu) thể không của sự vật, ngay đó liả tứ tướng (Xa bốn tướng: Ngã, Nhân, Chúng sanh, Thọ giả, là không có khái niệm, không lập lại, để có ý tưởng về sự vật.). Kỹ thuật để kiến tánh là tri nhận thực tại điểm của giác trí. Chúng ta biết rằng giác trí có thời gian vẫn còn liên hợp với thức sanh tư tưởng vẫn vơ nên xem như là giác thức, tâm thức, hay vọng tâm. Dòng tâm thức trôi chảy, tam thời bất khả đắc. Quá khứ đã qua tiền ngũ căn không thể nắm bắt, tương lai chưa đến làm sao nắm bắt được, hiện tại là cái đang là nối tiếp những sát na sanh diệt không ngừng, cũng không thể nắm bắt được. Tuy nhiên cái đang

là của dòng tâm thức là cơ hội tốt để chúng ta có thể dùng tuệ quán nhằm ngay thực tại điểm của giác trí đang là. Vọng tâm và chân tâm cùng ở một tâm. Cái chuyển động là vọng, cái cố định là chân. Cho nên BT Long Thọ nói, cái đến có thật trong cái đang đến. Thể nhập thể không thực có trong dòng duyên khởi hay giả danh, tức là trung đạo. Vậy cái chân tâm có thật trong cái vọng tâm, hai cái tuy hai mà một, và chân lý không đến từ cái bất động. Vậy, chúng ta nên nhớ, để trực chỉ minh tâm kiến tánh thành Phật ý chỉ của kinh Lăng Già cũng đồng với pháp vô niệm của Huệ Năng,

Tánh không của sự vật hay cái biết sat-na hiện tiền là: không sanh không diệt, không tăng không giảm, không sạch không nhơ, tất nhiên cái biết đó giải thoát mọi sai lầm hay vô thường của tâm (thức) và pháp do đối tượng là những sự vật bởi duyên khởi hoặc giả danh sanh. Dòng tâm thức luôn trôi chảy theo thời gian mà duyên theo xúc, thọ, ái gây ra thân kiến, ba độc tùy miên, tham sân si. Các pháp kết thành tâm thức vì chúng không có tự thể hay vô ngã, chúng thay đổi luôn, nên chúng dễ bị nhận thức sai lầm vì duyên xúc thọ và ái lôi cuốn theo thời gian từng sát na sanh diệt luôn không ngừng nghỉ. Phật đã dạy, đoạn diệt thân kiến, đoạn tận ba độc là pháp hành để trở nên phạm hạnh, vẫn chưa đủ mà phải thực hành pháp giải thoát mới rửa sạch mọi sai lầm của dòng tâm thức đang trôi chảy làm cho tâm thức không còn trở lui trạng thái vẫn đục nữa.

Thành Quả

Đặc tánh căn bản của Như Lai (Tathagata), theo Ngài Long Thọ trong Trung Quán Luận là:

1) Không tánh và Từ bi-Sunyata and Karuna: Không tánh và từ bi là hai đặc tính thiết yếu của Như Lai. Không tánh ở đây có nghĩa là Bát Nhã hay trí tuệ siêu việt. Vốn sẵn không tánh hoặc Bát Nhã cho nên Như Lai đồng nhất với Chân Như; vốn sẵn có từ bi cho nên Như Lai là đấng cứu độ của tất cả chúng sanh hữu tình.

2) Sự tồn hữu chân chính của tất cả. Khi nói ‘sự tồn hữu chân chính của Như Lai cũng là sự tồn hữu chân chính của tất cả’ là điều bất khả tư nghì. Trong bản chất tối hậu của Ngài thì Như Lai là ‘cực kỳ thâm sâu, không thể đo lường được.’ Các pháp hay những thành tố của sự tồn tại là bất khả xác định, vì chúng chịu những điều kiện và vì chúng là tương đối. Bậc Như Lai là bất khả xác định hiểu theo nghĩa khác. Như Lai không thể xác định là vì bản chất tối hậu của Ngài, Ngài không phải được sanh ra từ nhân duyên. Vì thế trong Trung Quán Tụng, Ngài Long Thọ đã khẳng định: “Đức Phật siêu việt đối với tư tưởng và ngôn ngữ, và vô sanh vô tử; những ai xử dụng khái niệm phạm trù để mô tả Đức Phật đều là nạn nhân của loại trí tuệ bị chi phối bởi ngôn ngữ và hý luận, và như vậy không thể nào thấy được Như Lai trong bản thể đích thực của Ngài.” (TĐPHVATP)

Phân Tham Khảo: Quán Hối Thờ: Một Pháp Thiền Đốn Ngộ. (Phổ Nguyệt,

2006)

Thật vậy, hơi thở là sợi dây nối liền giữa Vô Thức và Ý Thức. Nó có thể từ vô thức lôi ra những dòng tâm thức ứ đọng nhiều đời nhiều kiếp làm cho tâm trở nên trong sáng. Quán hơi thở là một pháp thiền đốn ngộ từ nguyên thủy vì nó rất ráo không dính thêm mọi tư duy và quán tưởng như các loại thiền khác.

Trong Đại Kinh Sáu Xứ Phật dạy, "Thấy Biết như Chơn lục căn lục trần, lục thức v.v...". Đối tượng nhận thức thường dùng quán từ vô thức với những vọng tưởng tự nhiên đột khởi hoặc những đối tượng diễn tả tâm trạng của con người như lời Phật dạy trong Tứ Niệm Xứ là một cách tốt. Tất cả đối tượng đó nói lên những điều có thể chấp chứa trong vô thức của con người có thể xả ra những ô nhiễm, nghiệp thức từ trong thân ngũ uẩn; nhưng chỉ có hơi thở là tốt hơn hết, vì nó thường trực tự nhiên trôi chảy từ vô thức và là trình nguyên của hoạt động vô thức, chỉ dùng tự lực (đối tượng tự nhiên bên trong), không một chút dính dấp đến mọi quán tưởng hay tư duy, tha lực (đối tượng vay mượn) hay những điều kiện bên ngoài..

Vậy, sau khi chuẩn bị mọi thủ tục ngồi thiền, bắt đầu tu tập quán hơi thở với sự thực tập như sau:

Khi hít hơi vào, đồng thời ý thức hay nhận thức luồng hơi thở vào, biết tôi thở vô.

Khi thở hơi ra, đồng thời ý thức hay nhận thức luồng hơi thở ra, biết tôi thở ra.

Tiếp tục niệm biết từng hơi thở và cố gắng có thể thực hành niệm biết trong tứ oai nghi.

Hơi thở ra, vào là đối tượng vô thức và tự nhiên, nhận thức quán hơi thở là ý thức hay tâm thức. Vậy khi chúng ta quán hơi thở như trên là ta nhận thức (thuộc tâm thức) nó rồi ta tri nhận (tâm trí) thức đó, với vô thời gian ta sẽ có giác trí tuệ. Chúng ta ngồi với hai mắt khép một chút thôi, và chú tâm vào hơi thở. Chúng ta thở tự nhiên, tốt nhất là thở qua lỗ mũi, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở, và chúng ta chú tâm vào cảm thọ về hơi thở khi hơi thở vào và ra hai lỗ mũi. Cảm thọ này là đối tượng thiền tập của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng chú ý bền vững vào nó, và gác bỏ mọi thứ khác. Tuy nhiên có lúc ta cảm thấy bụng phồng lên xộp xuống, liền biết bụng phồng lên, bụng xộp xuống, hay nghe tié động hoặc tiếng ồn, ta biết nghe tiếng, hoặc khi ngứa, ta biết ngứa, khi ta gãi , biết ta gãi ngứa, v.v...

Chú Ý: Trong đốn pháp (pháp thiền trực chỉ nhân tâm) chỉ dùng những đối tượng (pháp) cụ thể và tự nhiên như hơi thở, bụng phồng lên xộp xuống, tiếng động đột phát hoặc trần cảnh hiển nhiên xuất hiện, lúc đó dùng lục căn nhận diện và nhận thức thành lục thức hay tâm thức, rồi tri nhận tâm thức ấy mới có tâm trí hay giác trí và không trụ vào giác trí, đó là giác trí tuệ vì giác trí vô thời gian tức giác trí tuệ vậy. Nhớ rằng những đối tượng phải cụ thể đột xuất

được tri nhận cái tri thức nguyên thủy mà thôi, không tưởng tri thêm những đặc tính của chúng, như hơi thở tuyệt đẹp, phải luôn tỉnh giác, dù thể nghiệm (lúc tưởng thức khởi) thì tuệ tri nó mà thôi, còn hơi thở dài ngắn thì là đối tượng cụ thể hay đột phát được cảm nhận tự nhiên trong thân.

Cảm Giác+ Nhận thức= Tâm thức

Tri nhận tâm thức = Tri thức

Tri thức + vô trụ (phi thời gian) = tri thức nguyên thủy hay giác trí tuệ.

Thí dụ: khi thấy con bò (ta đã nhận diện và nhận thức con bò chỉ là nhãn thức), ta biết (tri nhận) là con bò và không trụ vào cái biết đó nữa. Đó cái biết sát-na hiện tiền vượt khỏi thời không, không sanh diệt, không tăng không giảm, không sạch không nhơ, là tánh giác vậy, là tâm tri nhận thực tại vậy.

IV. Kết Luận

Khi cái tâm thường tình hay tâm thức được hoàn toàn thanh lọc, là giống như chúng ta đã phá tan cái kho chứa nghiệp thức của mình và không còn nguyên liệu nghiệp để cung cấp cho tái sanh tương lai. Tuy vậy, chúng ta có thể hoàn toàn thanh lọc tâm đời này, cũng còn tàn dư những nghiệp từ nhiều kiếp, hay những khuynh hướng tập quán cũ đang nằm trong kho chứa nghiệp của chúng ta. Khi gặp điều kiện thích hợp, chúng sẽ xuất hiện để đẩy chúng ta vào những tái sanh mới. Do vậy, có thể nói thiền để thanh lọc cái tâm vốn mang đầy tập nhiễm một cách triệt để và miên mật đến đâu đi nữa, nếu không súc sạch kho nghiệp cũ lẫn mới thì khó lòng giải thoát khỏi dòng bọ lưu sanh tử và mãi luân hồi quả báo không dứt. Dùng nhiều đời nhiều kiếp tu tập giới luật nghiêm minh dùng thiền quán hay thiền nói chung (tiệm hay đôn pháp), mà các pháp môn Phật dạy để trong sạch hóa triệt để tình năng hoạt năng và trí năng (thân tâm), cứu cánh là giác ngộ để giải thoát khỏi bể khổ trầm luân. Có thể đến đích đạo, dùng văn tự tu để mở rộng tầm tư duy sâu sắc, dần dần (tiệm tu) nắm bắt thực tướng của bản tâm (từ tiệm pháp đến thiền đốn ngộ) để hoàn thành Phật đạo, là phải có tâm nguyện kiên cố liên tục duy trì sức mạnh bi trí dũng mới mong đạt được. Từ nguyên thủy Phật dạy dùng quán niệm là một loại thiền quán để tiệm tu trở thành bậc A-La-Hán là những vị xứng đáng được cúng dường, người đã tiêu diệt hết ma chướng não phiền và vô sanh tức là không còn tái sanh vì đã diệt hết nghiệp luân hồi sanh tử. Cho tới Như Lai, với sự diệt trừ hoàn toàn các ái, sự ly tham, sự đoạn diệt, sự xả ly, sự trừ bỏ hoàn toàn các ái, đã chơn chánh giác ngộ vô thượng chánh đẳng chánh giác (Trực nhận được bản tâm, loại thiền đốn ngộ) há không phải giới luật kiên cố và phần lớn là Ngài đã chứng tri được chánh trí trong thiền định, đã hoàn thành tam học "giới định tuệ" hay sao?

Tham khảo

Cốt Tủy các Kinh Căn Bản Phật Giáo. Phổ Nguyệt, 2006, đăng trong website Tạng Thư Phật Học:

<http://www.tangthuphathoc.com>

Kinh Pháp Môn Căn Bản (Mùlapariyàya sutra). Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikaya). Thích Minh Châu Việt dịch

(Chữ nghiên) đăng trong website Quảng Đức (Kinh Điền):

<http://www.quangduc.com/>

TĐPHVATP. Tự Điển Phật Học Việt Anh. Thiện Phúc đăng trong website Quảng Đức

Thiền: Một Loại Tri Thức của Tâm Trí. Phổ Nguyệt, 2006, đăng trong website Tạng Thư Phật Học.

10. Thiền: Một Loại Tri Thức Của Tâm Trí

* *

*

I. Nhập Đề.

Để biết được kết cấu các pháp Thiền chúng ta cần nắm được một số từ Phật Giáo và các phương pháp hành thiền mà Đức Phật đã truyền dạy. Dù nguyên thủy hay đại thừa, mật tông hay tịnh độ, nói chung, đa phần là dùng Quán tưởng nhiều hơn. Ngay cả Thiền Đốn Ngộ ở phần sâu cũng dùng quán chiếu. Thiền Quán, tổng quát mà nói, đều bao gồm cả Niệm Phật (Tịnh Độ), Niệm Chú (Mật Tông), Tứ Niệm Xứ hay Minh Sát Tuệ, Thiền Định, chỉ trừ Thiền Đốn Ngộ. Muốn phân biệt Thiền Quán và Thiền Đốn Ngộ, cần phải phân biệt Thức và Trí và thế nào là Chân Tâm (Chân Trí là thể dụng của Chân Tâm). Từ đó chúng ta mới có thể mở ra sự tư duy vượt khỏi thời gian và không gian đến bờ Giác Ngộ Giải Thoát để Sống Đời Tự Tại, nghĩa là Sống và Chết trong Cõi Vô Cùng hằng hữu và Hư Không ảo tưởng vẫn vô phân biệt.

II. Thức và Trí.

a). Thức

Thức là gì? Mỗi lần nhìn một trần cảnh là có một thức qua sự ghi nhận của Tâm. Hiện thức ấy chỉ xuất hiện lúc ấy và dứt liền ngay, thức đó là chơn thức; qua một sát-na thức ấy lập lại mà ta xem như là còn lưu lại, đó là vọng thức chứ không phải là cái thức đầu tiên. Thấy một hình ảnh một chiếc dép quăng trên cao rơi xuống, sau nhớ lại, ảnh thức (dép) sau là vọng là giả. Nếu cái hiện hữu ấy khi mới thấy liền biến mất ngay, nó sẽ hiện hữu (trong tàng thức) không bao giờ chấm dứt. Hiện tượng vô thường không phải đột biến, nó nối liền nhiều điểm li ti của sát na biến diệt liên tục. Những điều mà Phật gọi là vọng chấp mê lầm, với Thuyết Tánh không, chúng chỉ là những hiện tượng như huyền như mộng. Nhận thức mà ta gọi là cụ thể, được đi đôi với một tên

gọi nào đó, không có tên gọi thì đối tượng không là gì cả. Đối tượng được đặt tên không phải là đối tượng trực quán của chân trí. Như thế đối tượng của tri thức không là gì khác hơn là giả tượng. Bản chất của tri thức đã được cấu tạo bằng nhiều giả tượng như thế - chỉ khi những giả tượng này bị hủy diệt, bản chất tri thức mới trở thành chân trí. Lúc ấy sự thể mới xuất hiện như là đối tượng hiện quán. Thứ gì? Mỗi lần nhìn một trần cảnh là có một thức qua sự ghi nhận của Tâm. Hiện thức ấy chỉ xuất hiện lúc ấy và dứt liền ngay, thức đó là chơn thức; qua một sát-na thức ấy lập lại mà ta xem như là còn lưu lại, đó là vọng thức chứ không phải là cái thức đầu tiên. Thấy một hình ảnh một chiếc dép quăng trên cao rơi xuống, sau nhớ lại, ảnh thức (dép) sau là vọng là giả. Nếu cái hiện hữu ấy khi mới thấy liền biến mất ngay, nó sẽ hiện hữu (trong tàng thức) không bao giờ chấm dứt. Hiện tượng vô thường không phải đột biến, nó nối liền nhiều điểm li ti của sát na biến diệt liên tục. Những điều mà Phật gọi là vọng chấp mê lầm, với Thuyết Tánh không, chúng chỉ là những hiện tượng như huyền như mộng. Nhận thức mà ta gọi là cụ thể, được đi đôi với một tên gọi nào đó, không có tên gọi thì đối tượng không là gì cả. Đối tượng được đặt tên không phải là đối tượng trực quán của chân trí. Như thế đối tượng của tri thức không là gì khác hơn là giả tượng. Bản chất của tri thức đã được cấu tạo bằng nhiều giả tượng như thế - chỉ khi những giả tượng này bị hủy diệt, bản chất tri thức mới trở thành chân trí. Lúc ấy sự thể mới xuất hiện như là đối tượng hiện quán.

Trong đời sống, tâm Ý được biểu hiện bằng tình cảm, Ý trí và hoạt động. Kinh qua học hỏi, va chạm trong cuộc sống, tâm chúng ta đã chứa đựng trong tàng thức những tri kiến hỗn tạp. Sáu thức ra vào sáu căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành nghiệp dữ, che khuất bản thể chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giặc (lục thức hay sanh lục tặc), nên chúng ta bị mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục), chịu cảnh khổ đau.

Nghiệp thức như có hấp lực, lôi kéo thân khẩu Ý chạy theo tâm viên Ý mã của mình. Tâm thức theo thời gian kết nạp. Tâm vốn không thiện không ác, chỉ vì có Hành nên có thức qua trung gian của Tâm mà ta gọi Tâm thiện tâm ác. Gọi như thế là ta gọi cái trạng thái của thức mà thôi. Biến thể của chơn tâm là vọng Tâm. Biến thể ấy gồm có 5 trạng thái:

-Hiểu biết chơn thật do tri thức, do suy luận, do sự điều luyện (kinh nghiệm) là những tiêu chuẩn của chơn Ý;

-Vô Minh (Không phân biệt phải trái, chánh tà) là sự hiểu biết sai lầm, không phải thực trạng của Tâm;

-Vọng ngữ là nói những điều không có thực để thỏa mãn vọng tâm;

-Giác ngữ thường sanh chiêm bao, là điều hư vọng không căn cứ. Mộng mị do vọng tâm hiện ra, những điều ấy là phản ảnh của sự ước muốn

hay lo sợ, hậu quả của những tội ác;

-Trí nhớ là vọng tâm ghi lại những điều đã trải qua mà còn luyến ái.

Trong đời sống, tâm lý được biểu hiện bằng tình cảm, lý trí và hoạt động. Kinh qua học hỏi, va chạm trong cuộc sống, tâm chúng ta đã chứa đựng trong tàng thức những tri kiến hỗn tạp. Sáu thức ra vào sáu căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành nghiệp dữ, che khuất bốn thể chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giác (lục thức hay sanh lục tặc), nên chúng ta bị mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục), chịu cảnh khổ đau.

Nghiệp thức như có hấp lực, lôi kéo thân khẩu ý chạy theo tâm viên ý mã của mình. Tâm thức theo thời gian kết nạp. Tâm vốn không thiện không ác, chỉ vì có Hành nên có thức qua trung gian của Tâm mà ta gọi Tâm thiện tâm ác. Gọi như thế là ta gọi cái trạng thái của thức mà thôi. Biến thể của chơn tâm là vọng Tâm. Biến thể ấy gồm có 5 trạng thái:

-Hiểu biết chơn thật do tri thức, do suy luận, do sự điều luyện (kinh nghiệm) là những tiêu chuẩn của chơn lý;

-Vô Minh (Không phân biệt phải trái, chánh tà) là sự hiểu biết sai lầm, không phải thực trạng của Tâm;

-Vọng ngữ là nói những điều không có thực để thoả mãn vọng tâm;

-Giác ngữ thường sanh chiêm bao, là điều hư vọng không căn cứ. Mộng mị do vọng tâm hiện ra, những điều ấy là phản ảnh của sự ước muốn hay lo sợ, hậu quả của những tội ác;

-Trí nhớ là vọng tâm ghi lại những điều đã trải qua mà còn luyến ái.

Do vậy, Tâm Thức không có Thực Thể và dòng Tâm Thức luôn luôn trôi chảy, và vì Lục Thức sanh ra Lục Tặc hay Tâm Thức tạo ra Nghiệp Thức. Còn dính dáng với Tâm Thức là còn Nhân Duyên Chàng Chịt, Khổ Đau Luân Hồi. Sanh Tử. Khi Căn tiếp xúc với Trần ngay niệm đầu sanh ra Chơn Thức. Thí dụ: Mắt thấy biết, biết này là cái biết của Căn, giới hạn ở các Căn. Chơn Thức này cũng chỉ là Nhất Niệm Vô minh.

+ Nhận thức các cảm giác ta có Giác Thức (Perceive a sensation to get a Perception), tức là sự nhận thức của các căn.

Nhị Nguyên Tính (Xem Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003):

Chủ thể gồm có lục căn: nhãn nhĩ tĩ thiệt thân và ý. Lục căn là căn để chủ yếu tiếp xúc đối tượng ngoài và trong tâm, là nguồn gốc, là nhân khi có điều kiện gặp đối tượng, sinh ra cảm giác. Lục căn kết hợp với lục trần, là đối tượng, là duyên để tạo ra cảm giác hay là Thức. Thức này do căn Ý Tác Động với đối tượng vừa sinh ra chơn Thức hay Cảm giác thì đồng thời Ý Tác Năng ý niệm hóa nên ta liền có Tri giác hay gọi là Giác Thức. Thí dụ, khi ta thấy cô gái,

đầu tiên mắt ta thấy một hình ảnh, chỉ thuần là một hình thể được hội tụ trong võng mạc của mắt mà thôi, sau đó được dây thần kinh truyền đến não bộ và ý thức (hay biết được hay Tri Giác) được cô gái. Sở dĩ Tri giác được cô gái là vì Căn Ý Tác Động tiếp xúc với cô gái chỉ nhận được hình ảnh thuần túy mà chưa biết được cô gái. Ý Tác Động chỉ ghi nhận, Ý Tác Năng hay Tâm bắt đầu chọn lọc để có ý niệm về đối tượng ghi nhận cần được biết này. Ý Tác Năng có sẵn trong Tàng Thức và Ký ức (Kinh nghiệm) nên nó có thể nhận ra hình thể cảm giác ghi nhận là cô gái. Vậy Thức (Cảm giác) và Giác Thức (Tri giác) có chức năng ý niệm hóa đối tượng, nhận ra tên đối tượng qua kinh nghiệm cùng những đặc tính của chúng theo quan niệm con người.

Tóm lại, Chủ Thể (Lục Căn), Đối Tượng (Lục Trần) kết hợp nhờ Căn Ý (thường gọi là Ý Thức) mới sanh ra Lục Thức. Thức và Giác Thức còn gọi là Tâm Thức. Tâm thức này được hình thành bởi Nhị Nguyên Tính của Chủ Thể và Khách Thể.

b). Trí

1. Tâm Trí hay Giác Trí.

Khi ta dùng Trí tác năng hay Tâm Trí nhận thức lại (Tri nhận) Tâm Thức (Trong không gian) này là ta đã làm cho Thức và Trí liên hợp (theo thời gian) với nhau thành tri thức hay giác trí (Thức và Trí ở chung một nhà gọi là Tâm Trí hay Giác Trí), như suy nghĩ, tưởng tượng, theo Phật gọi là vọng tưởng. Vì còn dính líu đến Thức, thì còn nghiệp lôi kéo. Đó là loại tri thức tương đối, vì còn kéo dài theo thời gian. Hễ có thời gian thì sự suy nghĩ hay pháp trần (có bóng dáng trong không gian) đó sẽ huyền hóa.

+ Tri nhận giác thức ta có Tri Thức (Cognize a Perception to get a Cognition). Nếu Tri Thức kéo dài theo thời gian, ta có tư tưởng, có tưởng thức, trí thức, quan niệm, v.v...

Chuyển Thức thành Trí: Nhất Nguyên Tương Đối. (Xem Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003):

Dòng tâm thức luôn trôi chảy không ngừng nghỉ vô thủy vô chung chạy dài theo thời gian và lăn trôi trong không gian vô tận. Dòng tâm thức ấy hiện diện trong quá khứ, ngay cả hiện tại và cả tương lai không lúc nào nó vắng mặt. Ở ngoại giới (không gian) hay trong nội tâm (tâm khảm) không nơi nào mà dòng tâm thức không bị ảnh hưởng. Sáu Thức ra vào sáu Căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành Nghiệp dữ (Vô minh), che khuất Bản thể Chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giặc (Lục Thức hay Lục Tặc), nên chúng ta bị mê hoặc và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (Lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục), chịu cảnh khổ đau. Nghiệp Thức như có hấp lực, lôi kéo Thân Khẩu Ý chạy theo Tâm viên Ý mã của mình. Tâm thức theo Thời Gian kết tụ. Dòng Tâm Thức bị chi phối bởi Nhị Nguyên Tính hay là sự lăn trôi của Giác

Thức. Giác Thức là Vô Minh là Tâm Bất An. Muốn ra khỏi vòng kiềm tỏa của Vô Minh ta phải có Giác Trí cũng như ta muốn ra khỏi bóng tối (Vô Minh) thì phải có ánh sáng (Giác Trí). Làm sao đạt được Giác Trí ?

Dòng Giác Thức (Tâm Thức) trôi lăn từng sát na liên tục. Trong Hiện Tại này ta không thể nắm bắt được. Dù cho ta nắm bắt được một điểm nào trên dòng Tâm Thức đang trôi chảy, thì chỉ là một điểm của Tâm Thức. Dù một điểm không có kích thước không có ba chiều đi nữa thì Giác Thức đó trở thành Nhất Niệm cũng còn nằm trong Nhị Nguyên Tính mà thôi (Chủ Khách, Căn Trần). Thấy cô gái dù thấy cô gái trong một sát na thời gian rồi ta duyên qua đối tượng khác, thì Giác Thức ấy cũng lưu lại trong Ký ức (Mạt Na thức và Tàng Thức). Vậy thì phải dùng Giác Trí (Ý Tác Năng) tri nhận Giác Thức nguyên sơ tại thực tại điểm của Giác Thức Đang Là. Vì lẽ nếu không nắm ngay khởi điểm của Giác Thức Nguyên Sơ thì Giác Thức của đối tượng mà ta ghi nhận đã huyền hoá rồi qua một sát na. Nên không thể nắm một điểm khác hơn là đầu nguồn. Nhị Nguyên biến thành Nhất Nguyên khi Chủ Thể và Đối Tượng hiệp lại làm một; nghĩa là Giác Thức đã được Tâm ý niệm hóa đối tượng là Cái Biết của Căn. Cái Biết ấy là do Tâm Biết nên gọi là Tâm Thức. Cái Biết của Trí do Ý Tác Năng, nó ở sẵn trong Tâm (Tàng Thức) và Cái Biết của Thức cùng một Tâm, cùng ở trong một nhà, cùng ở trong Không Gian của Tâm (Tâm Khảm), không còn hai bên, đối tượng và chủ thể, không còn khoảng không gian ngoài nào xen vào Giác Trí), cùng một cội nguồn, nên Giác Trí xóa hết dòng Tâm Thức, Vô Minh. Đó là thể cách CHUYỂN THỨC THÀNH TRÍ. Tuy vậy Giác Trí này cũng sẽ huyền hóa theo Thời Gian. Do đó Giác Trí Đang Là lưu chuyển mãi thành ra Tư Tưởng, hay Trí Thức cũng còn bị ràng buộc của vọng tưởng theo Thời Gian. Giác Trí là đạo lý Nhất Nguyên Tương Đối.

2. Chân Trí.

Khi ta tri nhận ngay đầu nguồn của của giác thức hay tâm thức (Niệm đầu) và xa lìa nó ngay là ta có tri thức nguyên thủy (cognize a pure perception to get a pure cognition).

A).Nhất Nguyên Tuyệt Đối

Khi đã đạt được nguyên lý Nhất Nguyên Tương Đối hay Vô Không Gian, Cái còn lại là phải tiến hành làm cho Giác Trí Đang Là đó không thể sanh Tư Tưởng vẫn vơ trong Tâm làm cho Tâm vẫn đục. Quá khứ, đã qua, bất khả đắc vì tiền ngũ căn không thể nắm bắt; tương lai chưa đến nên tiền ngũ căn cũng không nắm bắt được; còn hiện tại là Cái Đang Là, nó nối tiếp bằng những sát na sanh diệt, cũng không nắm bắt được; chỉ có Cái Hiện Tiền hay Sát Na Hiện Tiền, là một Thực Tại Điểm có thể nắm bắt được. Làm sao nắm bắt ngay cái Điểm Thực Tại đó?

Diễn tiến Nhận thức Giác Trí Tuệ hay Thể cách Tri nhận Tự Tính Tuyệt Đối Nhất niệm hay cái Thức nguyên sơ là Thực Tại Điem trong tiến trình nhận thức khởi đầu của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhị Nguyên tính của Năng Sở, Chủ Khách, Căn Trần;

Giác Trí là tiến trình tri nhận đầu nguồn của Giác Thức Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tương Đối của Trí Thức hay Tư Tưởng. Nhất Nguyên là vì khi Ý Tác Động của Căn (Ý thức) tiếp xúc với đối tượng (thực tại giả lập), thành Giác Thức (hay Tâm Thức), lập tức được Ý Tác Năng (Ý Trí) ý niệm hóa Giác Thức thành Giác Trí (hay Tâm Trí). Tâm Thức và Tâm Trí cùng một Tâm. Thức chuyển thành Trí. Giác Trí Đang Là (hiện tại), dù nằm trong đạo lý nhất nguyên, nhưng nó cũng huyền hóa theo thời gian. Cái Đang Là là sự nối tiếp những điểm sát na sanh diệt liên tục. Dòng Giác Trí ấy trôi chảy làm cho Trí và Thức liên hợp sanh ra Tư Tưởng. Còn tư tưởng là còn có sự thay đổi, nên chưa phải là chân lý. Chân lý thì thường hằng bất biến. Do đó Giác Trí Đang Là thuộc diện tương đối;

Chân Trí hay Giác Trí Tuệ hay cái Trí Nguyên Sơ được nhận thức ngay nơi thực tại điểm khởi đầu tiến trình của động tác Giác Trí Đang Là, cũng là Nhất Nguyên Tính Tuyệt Đối của Năng Sở song vong và vô Thời Không. Vậy Chân lý tối hậu hay Tự tính tuyệt đối, hay đạo lý Nhất nguyên tuyệt đối là Nhận thức vượt Thời Không, là Tánh Giác hay Tánh Không. Không dùng Tư Tưởng suy nghĩ bàn luận mà dùng pháp môn không hai, hay nói khác đi là Thể hiện, là im lặng không dùng ngôn ngữ mà là Hành là Thiên. Đó là pháp "Bất Khả Tư Nghị", là Trung Đạo.

B) Thực Tại Tuyệt Đối hay Chân Lý Tối Hậu: Vô Thời Không

Đứng trên phương diện chân lý tối hậu, thì tự tính tuyệt đối của sự vật đều có tánh không hay là không có tự tính, là tuệ giác, là cái biết sát-na hiện tiền, là tánh giác. Chân lý thì nó không lệ thuộc, không bị áp đặt, độc lập, vì tánh giác là ý trí tác năng, thường hằng trong tâm trí, có thức thì biết, không có thức cũng biết. Biết lại cái thức hay không là do chủ ý tự do. Nhắc lại, tánh Hư Không, đức Phật giải thích: "A Nan ! Người phải biết trong Tạng Như Lai, "Tánh giác" tức là thiết hư không, "Hư Không" tức là "Thiết Tánh giác", thanh tịnh bản nhiên, đầy khắp thế giới..." Vậy Thiết Tánh giác hay Tự Tính Tuyệt Đối là cả một bầu trời phước đức và được xét theo hai khía cạnh sau đây:

1.- Không Gian

Cái không gian dung chứa sự vật và sự vật chiếm cứ không gian là một. Nói gọn là sự vật và dung thể không của nó là một. Chuyển Thức Thành Trí nên

Thức và Trí là một. ”Sắc không khác không, và không không khác sắc.” Cái chân lý thì nó chính là nó, không có tự tính nào áp đặt lên nó, không thể dùng ngôn ngữ, công ước để cưỡng ép lên tánh chất của nó. Nó là nó không có gì ngoài nó. Nó là dung thể không của sự vật nên nó không vượt ra khỏi sự vật. Theo Tử Thư Tây Tạng gọi là chân lý tự nó trống rỗng và trần trụi như Hư Không vô biên và không có tỳ vết. Đó cũng gọi là Chơn Không. Do đó Tánh giác là Thiệt Hư Không hay Hư Không là Thiệt Tánh giác. Tánh Giác là Chân Trí hay là cái dụng của Chơn Tâm. Vậy làm sao nắm bắt được Chơn Tâm? Phương pháp nào? Trong kinh Kim Cang, đức Phật dạy cách hàng phục vọng tâm:

-”Độ tất cả chúng sanh vào vô dư niết bàn, mà không thấy chúng sanh nào được độ.”

Độ: là làm cho giác ngộ, giải thoát mọi vọng tưởng giả lập để đạt thực tính.

Chúng Sanh: Tất cả các loài, sự và vật có tri giác hoặc không có tri giác; là những thực tại giả lập hay tùy thuộc, là Giác Thức.

Vô Dư Niết Bàn: Niết bàn tuyệt đối hay tự tính tuyệt đối, là chơn không hay thiệt hư không.

Vậy câu trên có nghĩa là:” Đưa tất cả các các thực tại giả lập vào thực tại tuyệt đối mà không còn thấy các thực tại giả lập đó nữa.” Đưa tất cả chúng sanh (Giác Thức) vào Vô Dư Niết Bàn (Giác Trí) mà không còn thấy chúng sanh đó nữa (đã phủ định Giác Thức: vô thời gian). Vậy muốn hàng phục vọng tâm, hành giả nên (Tâm) trực nhận thể không của sự vật và ngay đó lia tướng giả lập.(Ly bốn tướng:Ngã, Nhơn, Chúng Sanh, Thọ giả).

2-Thời Gian

Ngay khi thể nhận thực tướng của sự vật liền lia ngay tướng không của sự vật. Cho nên trong kinh Kim Cang, Phật bảo Tu Bồ Đề cách thức an trụ tâm như sau: Khi chơn tâm được hiển bày (hàng phục được vọng tâm), thì phải gìn giữ chơn tâm bằng cách:” Bồ Tát không có chỗ trụ mà bố thí, tức là không trụ vào Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà bố thí.”

Trụ: là bám vào, dựa vào

Bố Thí: là ban bố, cho cái mình có, cái mình biết, xả bỏ. Muốn an trụ tâm ”Bồ Tát không bám vào tất cả chỗ mà phải xả bỏ xa lia chúng đi; nghĩa là không dựa vào các thực tại giả lập (Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) mà phải xả bỏ cái mình biết là giả lập đó.” Phật đã chỉ rõ về thân tướng không. “Nếu hành giả không nương tựa vào đâu mà xa lia cái mình biết thì phước đức cũng như hư không. Cho nên thân tướng là thực tại giả lập (hay tự tính giả lập). Nơi nào có thân tướng là nơi đó còn có lường gạt (không thật). Nếu thấy được tính cách không tướng của các tướng tức là thấy được Như Lai.” Đó tức là nhận ngay thực tướng hay thể không của thân tướng. Mà muốn an trụ tâm thì phải

“vô sở trụ” tức là không bám vào sắc, thính... mà phải xả bỏ ngay khi mình biết thực thể của sắc vì nếu trụ vào nó một sát na thì nó không còn là thật nữa.” Sắc tức thị không, không tức thị sắc “. Sắc tức thì biến thành không..., thời gian huyền hóa sự vật. Chân Trí (hay Chân Tâm) được hiển lộ ngay nơi đối tượng hiện quán. Bồ Đề Đạt Ma nói, ”Hiện tại là bồ đề”, vì không có quá khứ đầy đau khổ và không có tương lai để gây thêm tội lỗi ; thì ngay bây giờ há không phải là bồ đề sao ! Trong khoảnh khắc hiện tại, chân lý xuất hiện tại đó (không gian) và lúc đó (thời gian) mà thôi. Thực tướng được hiện bày ở trạng thái vô thời không, vì có thời gian chạy dài trong không gian thì mọi sự vật đều trở nên huyền hóa. Vậy muốn đạt được giác ngộ hay chân tâm thì phải theo hai cách: Hàng phục tâm và An trụ tâm. Đó là để đạt được chân lý tối hậu, là tự tính tuyệt đối, là chân tâm, là thiết tánh giác hay là hư không vv... Nhân:”Ứng vô sở trụ” thì quả: “Vô sở bất tại.” (Phổ Nguyệt, 2002)

III. Thiền Quán.

(A.) Phân Nhận Thức.

Thiền Quán là tri nhận Giác Thức của Tâm (Trí). Giác Thức và Tri Thức được quán tưởng theo thời gian. Thức và Trí luôn nối tiếp nhau làm cho ta có tư tưởng (Tư duy, tưởng tượng, suy nghĩ, trí nhớ v.v.). Vì thế, thiền quán là giai đoạn đầu để hành giả dễ thực hành. Thiền quán Phật Giáo dùng đối tượng hoặc tạo ra đối tượng rất đơn giản, như Tứ Niệm Xứ, Niệm Phật, Niệm Chú, Công Án, Thoại Đầu, v.v. Thiền Quán cứu cánh đạt đến Định của Thức.

(B) Phân Tham Khảo.

1. Tứ Niệm Xứ và Minh Sát Tuệ.

"Thiền quán là phương cách khó thực tập. Phật dạy người tu Thiền trước tiên phải tu phép “Tứ Niệm Xứ,” quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Khi đã biết thân, thọ, tâm, pháp đều không sạch, khổ, vô thường và vô ngã, đều giả dối như mộng huyền, thì chơn tánh sẽ tự hiển bày." (TDVA DP)

KỸ THUẬT THIỀN VIPASSANÀ (Rhippa Panno)

L. V

“Khi quán chiếu thân này, hơi thở vô hay ra cơ bụng phồng xẹp, đó chỉ là phong đại, tính chất lưu chuyển của sắc pháp mà thôi. Cảm giác cứng mềm trong sự tiếp xúc giữa chân và tay, giữa bàn toạ và chỗ ngồi v.v... đó chỉ là địa đại, tính chất thô trương của sắc pháp mà thôi. Cảm xúc nóng lạnh phát ra trong cơ thể, đó chỉ là hoả đại, tính chất thành thực của sắc pháp mà thôi. Và chúng ta có thể ngồi yên trong tư thế này mà không bị rời rã, chính là do thủy đại, tính chất liên kết các phần tử của sắc pháp mà thôi. Thân này chỉ là các đại hợp thành, vô thường trống không và chẳng thể tìm đâu ra các ngã”.

Tôi như người chột tỉnh. Khi đau không thấy chỉ là một cảm thọ khổ đang

sinh diệt trên thân mà lại thấy là “tôi đau”. Đến khi nhất tâm an lạc lại không thấy chỉ là một cảm thọ hỷ đang sinh diệt trên tâm, mà lại thấy là “tôi hoan hỷ”. Dù đã vượt qua ranh giới của năng sở để đạt đến trạng thái thân tâm nhất như, nhưng bản ngã, một ảo giác về sở đắc, vẫn còn nguyên vẹn. Cái mê lầm của tôi là ở chỗ đó. Tôi cúi đầu lạy tạ Thiên sư.

Một tiếng chuông vang lên báo hiệu giờ kinh hành đã đến. Tôi làm một vài động tác nhẹ nhàng chậm rãi rồi từ từ đứng dậy. Một giờ ngồi thiền đã qua. Tôi thường đi kinh hành trong rừng cây thoáng mát, và thú thật tôi thích đi kinh hành hơn ngồi thiền vì cái nạn đau chân như tôi vừa kể. Vừa đi chậm rãi thong thả vừa chú tâm vào những cử động toàn thân khi bước đi : chân giở lên, đưa tới, đập xuống và cảm giác chạm đất dưới bàn chân để làm cho tôi lắng dịu. Nếu ngồi thiền dễ đau chân, dễ buồn ngủ hay dễ phóng tâm thì đi kinh hành làm tôi định tĩnh, sáng suốt dễ dàng hơn. Khi chánh niệm tỉnh giác trên những diễn biến của toàn thân, tôi dễ dàng thấy những cảm thọ phát sinh từ sự tiếp xúc của thân. Rồi trạng thái tâm phát sinh từ cảm thọ đó.

Nhờ đi kinh hành tôi dễ dàng phát hiện được sự tương quan nhân quả của ý muốn đi và hành động đi, của ý muốn đứng và hành động đứng lại - của ý muốn quay và hành động xoay người trên đường đi kinh hành mà bình thường tôi không thấy được. Tôi thường đi như một cái máy bị lồi cuốn về phía trước đến một đích mà ý muốn vô hình đã quy định. Đúng là mộng tử tuý sinh.

Tôi cũng thấy chỉ có “sắc” đi và “danh” nhận biết hay thúc đẩy hành động đó. Cái gọi là “con người tôi” chỉ là sự tương quan nhân quả của danh và sắc. Rồi vì tế hơn tôi bắt đầu thấy sự tập khởi của sắc uẩn qua sự tiếp xúc giữa nội căn và ngoại trần, sự tập khởi của thọ uẩn qua sắc, sự tập khởi của tưởng uẩn qua thọ, sự tập khởi của hành uẩn qua tưởng và sự tập khởi của thức uẩn qua hành. Đó cũng chỉ là sự tương quan nhân quả của danh sắc được nhìn một cách minh bạch hơn mà thôi. Không tìm thấy cái gì ngoài tính chất vô thường, trống không, vô ngã ! Cho đến lúc đó tôi mới hiểu thế nào là “chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách”. Và cũng nhờ vậy tôi mới thấy ra Tứ diệu đế trong chính bài tập thiền quán này : Chiếu kiến chính là đạo đế, ngũ uẩn là tập đế, giai không là diệt đế, nhất thiết khổ ách là khổ đế. Đó là những sự thật mà mỗi người có thể thấy được khi thực hành Thiền Vipassanà, tức tuệ quán mà Tâm kinh gọi là “hành thâm Bát nhã ba la mật đa” vậy.

Cuối khoá thiền, trước khi Thiên sư từ giã, Ngài đã ngâm cho chúng tôi nghe bài Mettā Sutta (Tỳ Bà Kinh) và ba bài kệ nói về quán chiếu Bát nhã (Pannāya passati) với một giọng ngâm trầm ấm, nhẹ nhàng nhưng đã để lại trong tâm khảm mọi người một ấn tượng sâu lắng.

TÌM ĐÁU.

Tìm bóng ta trong thân

Chỉ thấy toàn tứ đại

Tìm bóng ta trong tâm
 Chẳng gì ngoài tâm sở
 Biết tìm ta nơi đâu
 Trong ngoài đều lặng lẽ
 Bỗng thấy bên ngoài sân
 Con vành khuyên thỏ thẻ.
 L.V

(Trích trong Nguyệt San Giác Ngộ số 28 PL.2542)

2. Tịnh Độ Tông.

A. Phân Nhận Thức.

Phép Niệm Phật bằng ba Tự Tính (Xem Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003)

1) Niệm Phật bằng Tướng.

Niệm ra tiếng là thể hiện tác động của căn trần. Miệng niệm ra tiếng lục tự, căn tai nghe tiếng lục tự. Khi ta đọc lục tự ít ra ta đã nghe tiếng lục tự phát ra và căn tai ta nghe, đó là động tác vạch sóng giữa dòng tâm thức mà nắm bắt lục tự. Khi ta theo dõi tiếng lục tự là ta tập trung vào tiếng đọc đó, dòng tâm thức ngoài lục tự đã phủ định (tha tính không); nghĩa là khi ta niệm Phật là mọi vọng tưởng tạm thời không khuấy rối trong tâm ta, dù không hoàn toàn ngăn chặn hết tâm viên ý mã, ít ra ta đã thanh lọc phần ý tưởng vẩn vơ và làm cho tâm bớt vọng động. Niệm Phật theo Căn Trần là lối chủ thể tác động với đối tượng là trần là hiện tượng (tướng) ở ngoài tâm. Đối tượng ngoài là một thực tại giả lập, nó không có tự tính và không chắn chắn, hay thay đổi nên nó dễ bị vọng tưởng xen vào.

2) Niệm Phật bằng Thức.

Khi ta niệm lục tự thâm trong tâm, tiếng được thâm hội chỉ là Tướng Thức. Mặc dù tướng thức cũng ở trong tâm được ý tác động để tướng niệm cũng cùng ở chung một tâm, và dầu cho tướng thức và ý tác động chung dòng nhất nguyên, nhưng nó cũng chỉ là tướng thức của lục tự là một thực tại tùy thuộc ở chung dòng nhất nguyên tương đối mà thôi. Tác dụng của cách niệm Phật này là ở chỗ xâm nhập, tập trung và xoáy sâu trong dòng tâm thức đang trôi chảy mà làm nổi bật lục tự để phá tan đám mây mờ của tâm trí. Lợi ích thì nhiều hơn niệm bằng tiếng vì thuận trong tứ oai nghi và khi đi ngủ.

3) Niệm Phật bằng Trí.

Thật sự niệm Phật bằng Trí là chỉ dùng hai cách niệm Phật trên rồi chuyển thành trí. Vì niệm Phật bằng căn trần thức là niệm thực tại giả lập, và niệm Phật bằng thức là niệm thực tại tùy thuộc, tất cả hai phép trên chỉ niệm theo

bóng dáng (thức) của lục tự mà thôi. Từ thực tại giả lập hay tùy thuộc ta chuyển thành trí tức thực tại tuyệt đối. Trí là cái biết của tâm nó toàn diện và thường hằng, nhiều hơn cái biết của căn trần hay căn thức vì bị giới hạn ở các căn. Vậy khi ta niệm lục tự ra tiếng hay niệm thầm, biết ta đang niệm. Biết (của Trí) cái mình biết (của Căn), tức là Tri Thức Đúng (Trí) cái tri thức sai lầm của nhị nguyên (chủ khách) là đã giải thoát mọi phiền não khổ đau.

Phần nhiều, Niệm Phật, một hình thức Thiền Quán dùng Tri Thức bình thường (cũng "tri nhận Giác Thức" (tức Giác Trí: Nhất Nguyên Tuyệt Đối) theo đối tượng đặt ra (tác ý như Lục Tự, dù các niệm khác nhau liên tục không có kẻ hở: vô thời gian). Như các bài tham khảo dưới đây (Niệm Phật và Quán thêm tư tưởng khác để thực hiện hơn).

Dù Niệm Phật bằng Trí (Tánh) tức là Nhận Thức Lục Tự bằng Chân Trí thì cũng có vay Lục Tự (đối tượng đặt ra, vay mượn), nên cũng bị ràng buộc một ít (Nhân Quả: Có vay có trả). Thí dụ: Tôi biết tôi niệm "Nam Mô A Di Đà Phật." Cứu cánh là thanh lọc dòng tâm thức nhiều hơn, nên kết quả là sẽ mau đạt đến thế giới Phật A Di Đà (Tây Phương Cực lạc).

B. Phân Tham Khảo .

"Vài người cố gắng thật nhiều để tập trung tư tưởng và loại bỏ những lời cuốn bên ngoài, nhưng tâm họ vẫn bộn bề đủ thứ. Tuy nhiên, nếu họ cố gắng niệm Phật thì họ có thể dễ dàng đạt đến nhất tâm bất loạn. Hơn nữa, Kinh điển Tịnh Độ đơn giản, dễ hiểu và dễ thực hành. Nếu có đầy đủ tín, hạnh nguyện và dụng công niệm Phật, thì Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ gia hộ tiếp dẫn về Tây Phương Cực Lạc." (TñVADP)

Tịnh Độ

HT Thích Thiện Hoa

A. Mở Đề

Trong vũ trụ có vô lượng thế giới Như đức Phật ngày xưa đã dạy và các nhà khoa học ngày nay đã xác nhận, trong vũ trụ này có hằng hà sa số thế giới. Mỗi đêm, chúng ta ngược mặt lên dòm trời, bao nhiêu ngôi sao lấp lánh hay lu mờ xa tít, hiện ra trước mắt ta đây là bao nhiêu thế giới. Ngay một dãy ngân hà với những đám trắng lơ mờ như mây bạc đó, cũng đã chứa đựng từng triệu thế giới rồi. Huống cho trong vũ trụ, đâu phải chỉ một dãy ngân hà mà có mấy ngàn dãy như thế. Cái phần chúng ta thấy được mỗi đêm, mặc dù không thể đếm hết, chỉ mới là phần trát nhỏ so với vũ trụ mênh mông mà ta không thể thấy được. Trong kinh thường dạy: phương Đông có vô số thế giới như cát sông hằng, mà phương Tây, phương Nam, phương Bắc cũng như thế (kinh Di Đà). Nhưng chỉ có thế giới Cực lạc (Tịnh độ) là vui hơn cả Trong bao nhiêu thế giới ấy, có thế giới ô uế, có thế giới thanh tịnh, có thế giới đau khổ, có thế giới an vui, có thế giới mới thành hình, có thế giới sắp tiêu diệt, có thế giới

thiên về vật chất, có thể giới trọng về tinh thần. Theo lời đức Phật Thích Ca dạy, thì trong vô lượng thế giới ấy, chỉ có thế giới Cực lạc hay Tịnh độ của đức Phật A Di Đà là vui hơn cả. Hôm nay chúng tôi xin trình bày về thế giới Cực lạc ấy, theo như lời đức Phật Thích Ca đã dạy.

B.Chánh Đề

I. Danh Hiệu Và Cảnh Trí Cõi Cực Lạc Hay Tịnh Độ. Một hôm nhìn thấy Đức Phật Thích Ca, dung mạo khác lạ, vô cùng hoan hỷ, Ngài A Nan mới hỏi Phật: Hôm nay tại sao dung mạo của Phật lại khác hơn ngày thường? Phật dạy rằng: Ta cảm nhớ đức Phật A Di Đà, muốn nhắc đến nhân địa của Ngài, để chỉ dạy cho chúng sanh pháp môn tu Tịnh độ. Ngày dạy rằng: từ cõi Ta Bà này hướng về phía tây, hơn mười muôn ức cõi, có một thế giới gọi là Cực lạc hay Tịnh độ. Ở nước đó có đức Phật, hiệu là A Di Đà, Ngài thường thuyết pháp. Cảnh giới ở nước thanh tịnh ấy, vô cùng đẹp đẽ, sáng lạng vui tươi, phong cảnh cả toàn xõ như là một vườn hoa vĩ đại với những hàng cây ngay ngắn, những tường hoam những dây leo rũ xuống như màu gấm, như lụa là; có những hồ nước chứa đầy những thứ nước có tám công đức. Đáy hồ lát bằng cát vàng; trong hồ có những hoa sen lớn bằng bánh xe, đủ màu sắc, hương tỏa thơm ngát, và có hòa quang đẹp đẽ: hễ hoa màu xanh, thì phát ra hòa quang xanh; hoa màu trắng, thì phát ra hòa quang trắng; hoa màu hồng, thì phát ra hòa quang hồng...Đường xá cầu cống, đèn đài, điện các ở cõi Tịnh độ đều làm bằng ngọc vàng châu báu, vô cùng quý giá. Chim chóc ở đây là những thứ chim báu, như bạch hạc, khổng tước, anh vũ, xá lợi, ca lăng, tần già v.v...những thứ chim này, ngày đêm sáu thời, hót ra những thứ tiếng pháp vi diệu, hòa lẫn trong những điệu nhạc thiêng, làn cho ai nghe đến, cũng phải liền phát tâm hoan hỷ niệm Phật. Các loài chim do đức Phật A Di Đà biến hóa ra để thuyết [háp cho chúng sanh nghe. Chẳng những chim biết nói pháp, mà cho đến nước chảy, gió thổi cây reo đều là những lời thuyết pháp vi diệu, ai nghe cũng đều phát tâm niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng. Ở đây, không bao giờ có bóng tối, vì nhờ hào quang của Phật phát ra, sáng chói luôn luôn. Cảnh giới trang nghiêm, huy hoàng, xinh đẹp như thế là do sức đại nguyện của đức Phật A Di Đà, các bậc Bồ Tát và Thánh chúng, toàn là bậc Thượng thiện gây nên. Trong hoàn cảnh thuận tiện, vui tươi như thế nên tất cả mọi người ở đây, ai cũng tinh tấn tu hành và dễ được thành đạo nghiệp.

II. Những Điều Kiện Để Vãng Sanh Về Cõi Tịnh Độ Muốn được sanh về cõi Tịnh độ, trước tiên cần phải đủ ba điều kiện sau đây: 1. Đức tin chắc chắn: Trong kinh Hoa Nghiêm có nói: "Tin là mẹ các công đức. Tin có thể thành tựu quả bồ đề". Lòng tin có ba khía cạnh: a) Tin Phật là đáng sáng suốt từ bi cứu khổ mọi loài. Vì muốn cứu độ chúng sanh mau hết khổ sanh tử, nên Ngài mới chỉ bày cảnh Tịnh độ của Phật A Di Đà là một cảnh có thật. b) Tin giáo pháp của Phật nói ra là đúng đắn chơn thật, dạy chúng ta phải nhất tâm niệm Phật, cầu vãng sanh về cảnh giới của Phật A Di Đà. Chúng ta tin chắc theo

giáo pháp của Ngài mà tu hành thì sẽ được thành công. c) Tin ở nơi sức mạnh của mình. nếu ta thật tâm tin chắc: ta là Phật sẽ thành, nhất tâm trì niệm danh hiệu Phật, quyết chắc sẽ được vãng sanh cõi Tịnh độ. 2. Lập nguyện vững vàng: Nguyên là ý muốn tốt đẹp. lập nguyện vững vàng nghĩa là thiết tha mong muốn, lập chí nguyện không thối chuyển, quyết sinh về Cực lạc, dù có gặp bao trở ngại gian lao, khổ sở. Phải có tấm lòng thiết tha, không giờ phút nào xao lãng ý muốn được về gần Phật A Di Đà, như con đi xa thiết tha được về gặp mẹ. Trong mọi công việc lớn lao, chí nguyện là quan trọng. Không có chí nguyện, thì không có gì thành tựu được cả. một nhà văn đã viết rất đúng: "Đường đi khó, không khó vì ngăn sông cách núi, mà khó vì lòng người ngại núi e sông". Người có chí nguyện, như thuyền có lái, như ngựa có cương. Từ việc đời cho đến việc đạo, muốn thành công, điều cần yếu là lập chí nguyện cho vững vàng. 3. Thực hành theo đúng chí nguyện: Đã so chí nguyện rồi, phải thực hành theo đúng chí nguyện. Thực hành ở đây là luôn luôn trì niệm danh hiệu Phật A Di Đà, niệm luôn luôn trong khi đi đứng, nằm ngồi, cho đến "nhất tâm bất loạn". Tóm lại, điều kiện tiên quyết để vãng sanh về thế giới Cực lạc của Phật A Di Đà, không có gì khó khăn, cũng không có gì bó buộc lắm, mà trái lại, bất luận ai, sang hèn, giàu nghèo, trí thức hay thiếu học đều có thể có được. Đó là: Có đức tin mạnh mẽ, lập nguyện vững vàng, thực hành theo đúng chí nguyện. Có đủ ba yếu tố Tín, hạnh, Nguyên, là có thể oóc lên đường đi đến cõi Cực lạc. Cuộc hành trình ấy có thể chậm có thể mau, có thể khó khăn có thể dễ dàng, nhưng ai đã có đủ ba điều kiện ấy, thì thế nào cũng đến đích, Đức Phật A Di Đà lúc nào cũng sẵn sàng chờ đợi để đón tiếp chúng ta, như mẹ chờ con đi xa về. Nhưng nếu mẹ chờ con mà con không nhớ mẹ, không muốn quay về, thì mặc dù có gần nhau đi nữa, cũng chẳng khác gì hai người xây lụng lại với nhau mà đi, một người đi về phương Nam, một người đi về phương Bắc, càng đi càng xa, không thể gặp nhau được nữa. Trái lại, nếu con nhớ mẹ, một lòng muốn gặp mẹ, trong lúc mẹ cũng đang nhớ và chờ đợi con thì, cũng như hai người hướng về nhau mà đi, một người ở phương Tây đi về phương Đông, một người ở phương Đông đi về phương Tây, mặc dù có cách xe muôn trùng, thế nào cũng sẽ gặp nhau. Ta tin có Phật A Di Đà, ta quyết tâm thực hiện chí nguyện ấy, thì mặc dù cõi Cực lạc cách xa muời muôn ức cõi, khi lâm chung, ta cũng sẽ được đức Phật A Di Đà và Thánh chúng hiện ra để tiếp độ ta về cõi ấy.

III. Pháp Tu Về Cực Lạc (Tịnh Độ) Phương pháp tu về Cực lạc có nhiều lối, nhưng không ngoài các pháp niệm Phật. Đây lược kể bốn pháp niệm Phật:

1. Trì danh niệm Phật: Trì danh niệm Phật tức là giữ một lòng nhớ nghĩ danh hiệu Phật, là niệm "Nam mô A Di Đà Phật ". Khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống cũng niệm. Niệm từ buổi mai khi mới thức dậy, cho đến buổi tối, trước khi đi ngủ. Niệm suốt cả ngày không xen hở. Khi gần đi ngủ, ngồi xếp bằng bán già hay kiết già, chấp tay mà nguyện rằng: "Con tin lời của đức Phật A Di Đà, giữ một lòng niệm danh hiệu Ngài, nguyện đời này, bao nhiêu tội

chương thầy đều tiêu sạch, đến khi lâm chung được Phật và các vị Bồ Tát, đến tiếp dẫn chúng con về Cực lạc.

2. Tham cứu niệm Phật: Pháp niệm Phật tương tự pháp trì danh, nhưng mà có khác nghĩa, làm môi miệng không động, niệm không ra tiếng, mà trong tư tưởng có niệm Phật. Khi niệm có tiếng thì xét tiếng ấy từ đâu mà sanh ra. Đến khi hết niệm không nghe nữa, thì xét tiếng ấy coi nó đi vào chỗ nào. Xét cho biết chỗ sinh ra, chỗ trở về là đã được một phần công phu khá cao rồi, cứ giữ như thế mà niệm, đừng cho tán loạn, thì chắc có ngày minh tâm kiến tánh.

3. Quán tưởng niệm Phật: Là quán tưởng hình dung đức Phật ở trước mắt ta, mình cao một trượng sáu thước, đứng trên hoa sen, và quán thân ta cũng ngồi trên hoa sen, chấp tay hầu Phật. Phật thấy ta, ta thấy Phật. Quán như thế lâu ngày, đi, đứng, nằm, ngồi, nhắm mắt, mở mắt đều thấy Phật, tức là pháp quán đã thuần thực.

4. Thật tướng niệm Phật: Thật tướng niệm Phật là niệm Phật hợp với chân tâm. Vì tất cả các pháp đều do tâm biến hiện, bởi tâm biến hiện, nên tướng nó đều là hư vọng (phàm sở tướng, giai thị hư vọng), duy có chân tâm là chân thật, không sinh, không diệt; không chứ, không lai, xưa nay thanh tịnh bình đẳng như như, không hư vọng, không biến diệt, cho nên mới gọi là thật tướng. Ba pháp niệm Phật trước thuộc về Sự, có tánh cách tiệm tu và tiệm quán. Đến pháp thứ tư này, là thuộc về Lý tánh, cao siêu hơn cả. Niệm Phật đến đây, mới hoàn toàn rốt ráo, mới ngộ tánh mình là Phật A Di Đà, tâm mình là cảnh Tịnh độ. Nhưng chúng ta phải luôn luôn nhớ rằng: nhờ có Sự mới hiển ra Lý. Trước hết cũng do Trì danh niệm Phật, Quán tưởng niệm Phật v.v...nhờ lối dụng công tu ba pháp trước, đến lúc thuần thực không còn thấy có mình là người niệm Phật và Phật là một vị mình niệm, chỉ còn có một chơn tánh vừa yên lặng, vừa chiếu soi không năng, không sở, không bị, không thừa, không hữu, không vô. Chỗ này chính như trong Kinh tứ Thập Nhị Chương, Phật nói: "Niệm đến chỗ vô niệm"; hay trong kinh A Di Đà nói: "Được nhứt tâm bất loạn".

IV. Sự Quan Hệ Của Niệm Phật Trong Lúc Lâm Chung Theo quan niệm sai lầm của phần đông, thì khi ông bà cha mẹ chết, con cháu phải khóc cho nhiều mới là có hiếu. Nhiều gia đình lại còn thuê người đến "khóc mướn" để cho "rậm đám". Theo đạo Phật thì trái lại, lúc ông bà cha mẹ chết, mà con cháu khóc lóc nhiều, làm ồn, rồi loạn tâm thần người sắp chết là con cháu bất hiếu. Thật thế, phút quan trọng ấy cần để cho người sắp lâm chung được yên tĩnh, đừng làm cho họ động tâm, cảm xúc quá mà khó lìa bỏ cõi đời. Một điều quan trọng nữa là, khi gần lâm chung, biết rằng thể sống được, các trần duyên nên buông bỏ, đừng mền tiếc của cải, nhà cửa đẹp, con cháu ngoan. Lòng quyến luyến ấy làm cho người sắp từ trần khó vĩnh sanh. Trong sách có ví dụ: như con cò bị con ngao kẹp miệng lại, mặc dù có đủ cánh quạt mạnh, mà không thể bay lên được. Nên nhớ rằng trong các nghiệp nhân, cận tử nghiệp (nghiệp trước khi lâm chung) là có một lực rất lớn trong sự đầu thai. Nếu còn

tâm niệm tham lam mền tiếc, thì bị luân hồi trở lại, để giữ gìn của cải, và kết duyên làm tình nghĩa ái ân nữa, mãi mãi sanh tử luân hồi không dứt. Vậy trong phút lâm chung, người đương sự cần có tâm hồn thanh thoát, không luyến tiếc đau khổ, mà trái lại, phải thiết tha cầu sinh Tịnh độ. Còn những người thân thuộc thì phải tránh sự khóc lóc, níu kéo người sắp từ trần và phải hộ niệm hết sức thành tâm, để vong linh người lâm chung được nhẹ nhàng siêu thoát.

V. Pháp Môn Niệm Phật Dễ Tu Và Chắc Chắn Có Kết Quả Đạo Phật có muôn ngàn pháp môn, tựu trung có pháp môn niệm Phật là dễ tu hơn cả. Các pháp môn khác như con mọt đục ống tre từng mắt mà lên, còn pháp môn niệm Phật như con mọt đục ngay mình tre mà ra. hai phương pháp đều đưa con mọt ra khỏi ống tre cả, nhưng phương pháp sau kết quả mau chóng hơn phương pháp trước. Cổ nư dạy: "Người tu Thiền mà không tu Tịnh độ (niệm Phật) thì mười người làm hết chín. Người tu Tịnh độ mà không tham Thiền, muôn người tu, muôn người được vĩnh sanh (nếu nhất tâm). Niệm Phật có cả tham Thiền, như cọp đã có sức mạnh, lại còn mọc thêm sừng". Nghĩa là lối tu niệm Phật đã chắc chắn rồi, mà còn tham Thiền, lại càng chắc chắn hơn nữa. Còn người không tu Thiền, mà cũng không tu Tịnh độ, thì như nằm giường sắt nóng, và ôm trụ đồng; nghĩa là không tu môn nào, cứ tạo điều ác, thì phải đọa vào địa ngục, chịu hành phạt khổ sở. Một phen để mất thân người rồi, khó mà trở lại người được.

VI. Dẫn Chứng Pháp môn niệm Phật, chắc chắn được kết quả mỹ mãn như ý muốn. Kinh Di Đà, kinh Thập Lục Quán, kinh Hoa Nghiêm, kinh Phương Đẳng v.v...đều tán thán pháp môn niệm Phật. Các vị Bồ Tát cũng đều tu pháp môn niệm Phật. Như Ngài Văn Thù Bồ Tát, trong bài kệ phát nguyện, có nói: "Nguyện ngã lâm dục mạng chung thời, tận trừ nhứt thế chư chương ngại, diện kiến bỉ Phật A Di Đà, tức đắc vĩnh sanh An lạc quốc". (Nghĩa là: Nguyện khi tôi lâm chung, dứt trừ các điều ngăn ngại, thấy đức A Di Đà trước mắt, liền được vĩnh sanh về cõi An lạc). Ngài Phổ Hiền, Ngài Mã Minh, Ngài Long Thọ, Ngài Vô Trước, Ngài Thiên Thân bên tướng tôn, Ngài trí Giả Đại sư bên Thiên Thai tôn, Ngài Hiền Thủ bên Hiền thủ tôn, và con nhiều vị Tổ sư khác cũng chuyên niệm Phật cầu vĩnh sanh Cực lạc. Pháp môn niệm Phật có sự linh nghiệm rõ ràng. Như ở Trung Hoa, Ngài Huệ Viễn lập hội Liên Xã, chuyên tu pháp môn niệm Phật, ba lần thấy Phật, khi lâm chung, biết trước ngày giờ vĩnh sanh. Tại Việt Nam, Ngài Nhất Định chùa Từ Hiếu, Ngài tường Vân (ở Huế), Ngài Hòa Thượng Tế Xuyên (ở Hà Nam) đều biết trước ba ngày thị tịch. Chẳng những các Ngài xuất gia, mà bên hàng cư sĩ như ông chủ Thời (Gia Định), ông Phó Kinh ở Nam Định (Bắc Việt) v.v...cũng biết trước ba ngày sẽ lâm chung. Pháp niệm Phật còn có nhiều linh nghiệm lạ thường khác nữa, không thể kể xiết được.

VII. Lợi Ích Của Niệm Phật Trong Đời Sống Hiện Tiền Niệm Phật có nhiều lợi ích, không những đời sau được vĩnh sanh cõi Phật, là lợi ích chính, mà

hiện tại cũng có nhiều lợi ích thiết thực. 1. Niệm Phật sẽ trừ được niệm chúng sanh: Niệm chúng sanh tức là nhớ nghĩ đến những điều xấu xa như tham, giãna, kiêu căng...Do những điều nhớ nghĩ ấy mà lời nói hay việc làm đều vương mang tội lỗi. Nếu ta niệm Phật, thì tâm trí không còn nhớ nghĩ đến những điều xấu xa, miệng và thân không tạo ra nghiệp ác nghĩa là ta diệt được niệm chúng sanh. Một giờ niệm Phật, là một giờ bớt niệm chúng sanh; một ngày, một tháng, một năm, một đời chuyên niệm Phật, làm một ngày, một tháng, một năm, một đời tránh được niệm chúng sanh, tránh được điều ác, và làm được việc lành. 2. Niệm Phật sẽ trừ được tâm buồn phiền: Trong những lúc buồn phiền đau khổ, như khi gặp cảnh con cái biệt ly, vợ chồng xa cách, nhà cửa tiêu tan v.v...nếu ta niệm Phật, thì buồn phiền đau khổ sẽ tiêu tan. Vì sao vậy? Vì một khi ta nhớ nghĩ đến Phật A Di Đà, đến cảnh giới của Ngài, thì không còn bận tâm nghĩ đến những nỗi niềm riêng của ta nữa. Niệm Phật đổi được niệm phiền não là thế. Nếu niệm Phật tăng thì niệm phiền não phải giảm. Cho nên Cổ đức có nói: "Một câu niệm Phật giải oan khiên". Tóm lại, sáu chữ Nam mô A Di Đà Phật, có lợi ích rất nhiều và thiết thực là làm tiêu tan được phiền não nghiệp chướng. Nếu người không tin có nước Cực lạc, có Phật A Di Đà mà niệm Phật, cũng vẫn có lợi ích nhiều.

VIII. Quyết Nghi 1. Có người hỏi rằng: Phật có vô số, vì sao chỉ niệm Phật A Di Đà? Trả lời: Tất cả chư Phật đều đồng một thể tánh chơn như bình đẳng. Niệm Phật A Di Đà tức là niệm tất cả chư Phật. Ví như trong một căn phòng rộng, quanh tường có treo trăm cái gương, ta chỉ đứng soi vào một tấm gương, mà cả trăm tấm gương đều phản chiếu hình ảnh ta. 2. Lại có người hỏi: Phật đã có khắp nơi, thì cảnh Phật cũng có khắp nơi. Tại sao không niệm Đông phương Phật, Nam phương Phật, mà chỉ cầu về tây phương Cực lạc? Trả lời: Đúng là cõi Phật ở đâu cũng có, muốn cầu về cõi nào cũng được, nhưng chúng ta chỉ cầu về Tây phương Phật, vì hai lý do: a) cảnh Cực lạc Tây phương là cảnh mà nhờ đức Phật Thích Ca giới thiệu, chúng ta biết rõ hơn cả. Đến một cảnh giới mà ta đã có ý niệm bao giờ cũng hơn là đến một nơi ta còn xa lạ, không rõ biết gì cả. b) Ta chuyên tưởng niệm một cảnh giới nhất định, thì tâm sẽ được duy nhất. Nếu hôm nay niệm cảnh giới này, hôm sau niệm cảnh giới khác, thì tâm sẽ tán loạn, ý niệm không được tập trung. Cũng như nhiều ngã thì dễ lạc. Bản tên phải nhắm vào một đích nhất định, mới hy vọng trúng. Tu pháp môn niệm Phật cốt nhất là được "nhất tâm bất loạn".

C. Kết Luận

Pháp môn niệm Phật là một pháp môn dễ tu hành hơn cả. Niệm Phật không phải hao công, nhọc sức, khó khăn. Người trí thức, kẻ đi buôn, người làm ruộng, kẻ thợ thuyền, bất luận ở đâu và lúc nào, đều có thể niệm được cả. Pháp môn niệm Phật đã dễ tu mà lại có kết quả chắc thật, viên mãn là vĩnh sanh về tây phương Cực lạc. Song muốn có kết quả, điều kiện tiên quyết là phải có: Tín, Hạnh, Nguyên đầy đủ; phải có sự; lý viên dung, không nên chấp sự bỏ lý, hay chấp lý bỏ sự. Cốt yếu là phải niệm đến nhất tâm bất loạn, cầu

sanh về Cực lạc, không còn khổ: sanh, già, bệnh, chết nữa. Chúng ta đã trót sinh ra ở cõi đời này, ai lại không biết có thân là khổ, dù có vui đi nữa, cũng chỉ vui trong chốc lát, mà cái khổ lại đeo đuổi theo luôn, như hai bánh xe lăn theo sau chân con bò. Vậy chúng ta nên chuyên cầu niệm Phật, để sớm được giải thoát. Sách có câu: "Mạc đãi lão lai phương niệm Phật. Cô phần đa thị thiếu niên nhơn". Nghĩa là: chớ đợi đến già mới niệm Phật; trong nghĩa địa, thiếu cho mồ của hàng thiếu niên. Vì vậy, trong giờ phút còn mạnh khỏe, chúng ta phải chuyên cần niệm Phật. Biết vô thường còn kiên tâm chờ đợi chúng ta cho đến ngày mai chăng?

3. Công Án:

(A.) Phần Nhận Thức.

Riêng tham thoại đầu, thoại là lời nói, khi chưa nổi niệm muốn nói là thoại đầu, nếu đã nổi niệm muốn nói dù chưa nói ra miệng cũng là thoại vĩ rồi. Như vậy thoại đầu tức là một khi một niệm chưa sanh. Tham là nghi, nghi là không hiểu không biết. Nếu có việc gì đã hiểu đã biết thì hết nghi, hết nghi tức là không có tham.

Vậy tham thoại đầu là nhìn ngay chỗ một niệm chưa sanh, không biết đó là cái gì. Thiền Tông gọi là nghi tình, có nghi tình mới gọi là thoại đầu. Do nghi tình, đến chỗ giác ngộ gọi là kiến tánh thành Phật.

Tóm lại, dùng công án hay thoại đầu mà nghi tình là một thực tại giả lập cho nên vẫn còn dùng pháp nhị nguyên chủ khách --mặc dù chuyên chú vào một đối tượng duy nhất và miên mật hành trì không có kẻ hở để vọng tưởng do nghiệp lực dẫn -- vì thế có thể vượt qua tất cả mọi vọng tưởng (chỉ còn có duy nhất một công án hay thoại đầu tức là một thực tại giả lập) nên giải thoát mọi khổ ách cũng như các nhân duyên chằng chịt khác mà đạt đến cảnh giới cực lạc của chư Phật.

(B) Phần Tham Khảo (TĐVADP)

(I) Một đề tài cho các đệ tử suy nghĩ và quán chiếu trong thiền quán trong các thiền đường phái Lâm Tế. Lúc đầu, công án là một "yết thị công khai," có nghĩa là "có trước về mặt công lý." Về sau này công án được nhà Thiền xử dụng một cách có hệ thống như những phương tiện đào tạo từ khoảng giữa thế kỷ thứ mười bằng cách tránh tất cả những lời giải thích duy lý. Công án cho phép đệ tử thấy rõ những giới hạn của trí tuệ và buộc phải vượt lên những giới hạn ấy bằng trực giác chứ không bằng duy lý, là thứ đưa anh ta vào một vũ trụ nằm bên ngoài mọi mâu thuẫn và mọi tư tưởng nhị nguyên. Sự phát khởi này cho phép người đệ tử trình bày với thầy một cách tự phát và không cần tới sự giúp đỡ từ bên ngoài.

(II) Công án được hình thành từ các cuộc vấn đáp giữa thầy trò ngày xưa, từ những đoạn văn trong các bài thuyết pháp hay các bài giảng của các vị thầy, hoặc từ những câu kinh và các lời dạy khác.

- 1) Một trường hợp thiết lập một tiền lệ hợp pháp.
- 2) Sự thể hiện của Pháp, đó là hiện thực của vũ trụ.
- 3) Một câu chuyện thể hiện những nguyên tắc căn bản của Phật Pháp.
- 4) Trong nhà Thiền công án là một định thức, bằng ngôn ngữ đánh lừa, chỉ thẳng chân lý tối hậu. Công án không thể được giải đáp bằng cách sử dụng lý luận hợp lý, mà chỉ bằng cách làm tâm giác ngộ đến một mức sâu hơn, cũng như vượt qua lý trí biện biệt

(III) Số lượng công án-Numbers of koans: Người ta nói toàn bộ có khoảng chừng 1.700 công án. Trong số này có 500 công án chính yếu, vì có nhiều công án trùng lặp nhau, cũng như có những công án có giá trị thấp cho việc thực hành. Các vị sư đều có những sở thích riêng về công án, nhưng thường thường họ dùng Vô Môn Quan và Bích Nham Lục là hai biên tập công án chính.

Công Án Niệm Phật: Công án niệm Phật được dùng khi chúng ta coi niệm Phật A Di Đà như là một công án. Ngay trong phút giây hồng danh Phật được niệm ra, nó là điểm tập trung then chốt mà mọi nghi hoặc ảo tưởng phải được để qua một bên. Đồng thời tự hỏi coi ai là người đang niệm Phật? Khi dựa vào công án, mọi mê mờ vọng tưởng đều bị bức vỡ giống như những gút chỉ bị cắt đứt. Khi mà không còn gì nữa để cho những thứ này tái xuất hiện, cũng là lúc ánh nhật quang phổ chiếu khắp trời. Khi ảo tưởng không khởi và mê mờ biến mất, lúc đó tâm ta tĩnh lặng và trong suốt.

Công Án Thoại Đầu: Từ ngữ trong đó công án tự hóa giải, thí dụ như khi đệ tử hỏi Ngài Triệu Châu, “Con chó có Phật tánh không?” Triệu Châu đáp: “Không!” Nguyên câu hỏi là một công án và chữ “Không” chính là thoát đầu.

4. Mật Tông.

(A) Phần Nhận Thức.

Pháp niệm chú là cách quán tưởng chủ khách, dù sự kiên cố và sự bí kín tất cả các vọng tưởng bằng câu chú qua thân khẩu ý, dù quán tưởng biểu tượng (câu chú) như là chính biểu tượng. Đó là sự tập trung chuyên nhứt vào một đối tượng giả lập hay một biểu tượng huyền hóa, tức là giải thoát mọi vọng tưởng, khô ách và phiền não, để đạt đến cảnh giới cực lạc của Phật A Di Đà Vô Lượng Quang hay Đại Nhật Như Lai.

(B) Phần Tham Khảo(TĐVADP).

Trên thực tế, đây là giáo lý bí mật bất định, nó không nhất định và biến thiên vì tính giả khuất lấp nhau bởi sức thần thông của Phật và mỗi người

nghĩ rằng Phật chỉ giảng cho riêng mình mà thôi. Phương pháp bí truyền chỉ được Phật dùng khi nói riêng với một người và chỉ có người đó hiểu được. Khác với Thông giáo, Mật giáo dạy về nghĩa thâm mật của Phật giáo. Phương pháp dạy hành giả về cách bắt ấn, trì chú, tam mật tương ứng, tức thân thành Phật. Thân khẩu ý của hành giả tương ứng với thân khẩu ý của Phật.

"Mật giáo hay Phật giáo Mật tông, phát triển đặc biệt nơi Chân Ngôn tông, thờ Đức Đại Nhật Như Lai, Thai Tạng và Kim Cương Giới; đối lại với Hiền giáo. Mật giáo gồm các kinh nói về mật tánh gắng sức dạy về mối tương quan nội tại của thế giới bên ngoài và thế giới tâm linh, sự đồng nhất của tâm và vũ trụ, các phương thức được Mật giáo sử dụng trong các phép quán tưởng như sau-

- 1) Mạn Đà La có nghĩa là “vòng tròn,” “hội,” hay “hình.” Có nhiều loại Mạn Đà La, nhưng có hai thứ thông thường nhất trong Mật giáo-
 - a) Một hình kết hợp vẽ chân dung nhiều loại khác nhau, quý, thần, Phật và Bồ Tát, biểu thị năng lực, sức mạnh và các hoạt động chung trong các hình vòng tròn-
 - b) Ngay tại trung tâm là Phật Tỳ Lô Giá Na, vị Phật Quang Minh Biến Chiếu; và một lược đồ tiêu biểu vài mẫu âm thiêng liêng của tiếng Phạn gọi là “bija” hay “chủng tử,” tiêu biểu cho các hình tượng-
- 2) Chơn Âm:-Các âm thiêng liêng như âm OM chẳng hạn, được truyền từ thầy sang đệ tử trong lúc khai thị. Khi tâm người đệ tử đã được điều hợp đúng đắn, người ta nói là các chấn động của biểu tượng ngôn ngữ này cùng với sự phối hợp của nó trong tâm thức của người khai thị để mở tâm thức của người đệ tử đến các chiều kích cao hơn-
- 3) Thủ Ấn: -Đây là điệu bộ của thân thể, đặc biệt là các cử động tượng trưng của bàn tay, được thực hiện để trợ giúp kêu gọi những tâm thái song hành nhất định của chư Phật và chư Bồ Tát."

NGHI THỨC CĂN BẢN HÀNH TRÌ CHÂN NGÔN

Sa môn Thích Quảng Trí biên soạn và truyền bá

(Trích trong Bộ Quán Thế Âm Bồ Tát A-Lợi-Đà-la Đà-la-ni Kinh thuộc tu sách Mật tạng do Dịch giả: Sa môn Thích Quảng Trí dịch từ Hán ra Việt và do Gia đình Cư sĩ Liên Hoa ấn tống năm 1981)

NGHI THỨC CĂN BẢN HÀNH TRÌ CHÂN NGÔN

* Thiết lập Đạo tràng, thiêu hương tán hoa, tu pháp Chân ngôn nào thì thờ Bổn tôn của Chân ngôn đó. nếu không đủ, thì thờ một Tượng Phật nào cũng được.

* hành giả phải tắm rửa sạch sẽ trước khi vào đạo tràng. trước Tôn tượng Bốn tôn ý chí phải kiên thành tưởng như có Bốn tôn trước mặt, tưởng như vậy xong chí thành đánh lễ Tam Bảo. Trước ần phải đọc :

1)- TỊNH PHÁP GIỚI CHÂN NGÔN :

- Om- Rôm (7 lần)

2)- TỊNH TAM NGHIỆP CHÂN NGÔN :

- Om- Xoa-ba-va Sút-đa Sạt-va Đạt-ma Xoa-ba-va Xút-độ Ham (7 lần)

3)- AN THỔ ĐỊA CHÂN NGÔN :

- Na-ma Sa-măn-tá Bút-đa-nâm. Om- Đờ-rịt Thi-vi-dê Xoá-ha (7 lần)

4)- PHỔ CÚNG DƯỜNG CHÂN NGÔN :

- Om- Ga-ga-na Sam-ba-ra Vắc-ra Hóc (7 lần)

Khi đọc chú này, tưởng hương hoa, đồ ăn uống dâng cúng biến ra rất nhiều cúng dường tất cả chư Phật, Hiền Thánh và lục đạo trong mười phương.

5)- PHỔ LỄ CHÂN NGÔN :

- Om- Vắc-ra Vít (7 lần)

Khi đọc chú này, tưởng thân mình ở khắp các cõi nước mười phương đương đánh lễ Chư Phật, Bồ tát v.v...

6)- ĐÁNH LỄ CHƯ PHẬT, BỐN TÔN, TAM BẢO :

hành giả đánh lễ xong, ngồi bán già hoặc kiết già trước Bốn Tôn, khởi công niệm tụng Đại Luân Kim Cang :

- Na-mát Xơ-tờ-ri-da Đì-vi-ca-nâm Ta-tha-ga-ta-nâm Am-vi-ra-ti Vi-ra-ti Ma-ha Chắc-cờ-ra Vắc-ra Xa-ta Xa-ta Xa-ra-tê Xa-ra-tê Tô-ra-di Tô-ra-di Vi-đà-ma-ni Xâm-bam-ra-ni Tờ-ra-ma-ni Xít-đa Gai-da Tô-ra-ni Xoá-ha (7 lần)

7)- KẾT ĐÀN CHÚ :

- Om- Vắc-ra Chắc-cờ-ra Hùm, Rắc Hùm , Vam Hóc (7 lần)

Khi đọc tụng 2 chú trên thì trên hư không Chư Phật sẽ vì hành giả kết Đàn , nếu không đủ phương tiện sắm sửa cúng dườngđọc Chú này sẽ đầy đủ, mau thành sở nguyện.

8)- TỐC TẬT THÀNH TỰU NHẤT THỂ CHÂN NGÔN :

- Om- Ta Ta Tu Ti Ti Ti Ti , Tu Tu Tu Tu Vắc-ra Xắc-đô Rắc Hùm Vam Hóc, Hờ-rịt Hắc Hùm Phật Hùm (21 biến)

Tụng Chú này thì tu Chân ngôn mau thành tựu .

9)- GIA TRÌ SỔ CHÂU CHÂN NGÔN :

Hành giả hai tay nâng chuỗi để trước ngực .

- Om- Vairocana Mala Svaha (7 lần)

10)- CĂN BẢN CHÚ :

Đến đây, hành giả tự một Chân ngôn nào nhất định mà hành trì . Có thể đó là Đại-bi Chú, Ngũ Bộ chú, Chuẩn-Đề v.v... tụng nhiều ít, tùy thời gian của mình. mỗi biến, Mỗi hột chuỗi.

11)- PHỤNG TỔNG CHÂN NGÔN :

- Om- Vắc-ra Múc-cờ-xá-múc (7 lần)

Niệm tụng xong, tụng Chú này đưa Bản-Tôn Hiền Thánh trở về Bản cung.

Hành giả nếu kiêm niệm Phật thì tới đây, bung chuỗi mà niệm. Bằng không đứng dậy phát nguyện hồi hướng mà ra Đạo tràng

5 Thiền Định .

(A) Phần Nhận Thức.

Thực ra, Thiền Định này, cũng là loại quán tưởng để đạt đến Định của Thức mà thôi.

(B) Phần Tham Khảo

Thiền Định (TĐVADP)

(I). Nghĩa của Thiền Định.

a) Thiền theo tiếng Phạn là Dhyana. Thiền là một yếu tố của Định; tuy nhiên, cả hai từ được dùng gần như lẫn lộn với nhau: .

b) Định theo tiếng Phạn là Samadhi. Định bao trùm toàn bộ bối cảnh của Thiền, để tâm chuyên chú vào một đối tượng mà đạt tới trạng thái tịch tĩnh không tán loạn.

** Có nhiều định nghĩa về Thiền Định:

1) Thiền định hay sự phát triển tâm linh, hay quán chiếu về khổ, vô thường và vô ngã. Thiền định trong các trường phái Phật giáo tuy có khác nhau về hình thức và phương pháp, nhưng cùng có một mục tiêu chung là làm tinh thần tập trung, thanh thản và trong suốt như một dòng sông nước trong mà người ta có thể nhìn thấy tận đáy, từ đó ý thức biết được sự thể nghiệm về ngộ, giải thoát và đại giác. Ngoài ra, cố gắng thực tập thiền định thường xuyên nếu hành giả chưa nhập vào chân lý thì ít ra cũng sẽ giúp chúng ta xa rời nhị nguyên phân biệt.

2) Thiền cũng là quá trình tập trung và thâm nhập nhờ đó mà tâm được yên tĩnh và nhất tâm bất loạn (qui nhất), rồi đi đến giác ngộ.

3) Một trong lục Ba La Mật: “

4) Thiền định để chỉ những giáo lý thiền thuộc về Phật giáo, nhưng áp dụng đặc biệt vào Thiền Tông.

5) Là một tông phái Phật giáo Đại Thừa, Thiền là một tôn giáo thoát khỏi giáo điều mà chỉ hướng thẳng đến sự tự chứng ngộ. Tỷ như sự tự chứng ngộ của

Đức Phật Thích Ca dưới cội cây Bồ Đề sau khi nỗ lực tu tập. Thiên tông Việt Nam bao gồm các phái Lâm Tế, Tào Động, và Trúc Lâm.

(II) Mục đích của việc hành Thiền:

1) Thiền không phải là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí:

2) Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình: .

3) Tu tập thiền định là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não:.

4) Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiễm ô loạn động:

5) Tu tập thiền định là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác.

(III). Những đặc điểm của Thiền:

1) Ý niệm căn bản của Thiên tông là đồng nhất tính của hữu và vô. “Chân tướng vô tướng,” “Pháp môn vô môn,” “Thánh trí vô trí.” Sự hỗ tương đồng hóa giữa hai ý tưởng đối lập như đen và trắng, thiện và bất thiện, thanh tịnh và nhiễm ô, vân vân, là kết quả của thâm nhập thiền tư duy sâu thẳm. “Pháp thân không tướng, nhưng hóa hiện mọi hình tướng.” “Kim khẩu không lời, nhưng phát hiện mọi lời.” Những ý niệm cùng loại đó thường bắt gặp trong Thiên tông:

2) Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, có một quá trình riêng biệt nơi Thiên tông. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, một ‘công án’ được đặt ra cho hành giả để trải nghiệm khả năng tiến bộ đến tỏ ngộ. Khi nhận một công án, hành giả bắt đầu tĩnh tọa nơi thiền đường. Ngồi thoải mái, chân kiết già, thân ngay ngắn và thẳng lưng, tay kiết thiền ấn, mắt mở nửa chừng. Đây gọi là tọa thiền, có thể kéo dài trong nhiều ngày đêm. Những sinh hoạt hằng ngày như ở, ăn, ngủ, tắm, vân vân đều được giữ có chừng mực. Im lặng được tuyệt đối tuân giữ; tức là khi tọa thiền, thọ thực hay tẩy trần, không ai được nói lời nào cũng như không gây ra tiếng động nào. Thịnh thoảng có xảy ra cuộc đối thoại gọi là ‘vấn đáp’ giữa hành giả và thiền sư được mệnh danh là tu học thiền hay ‘vấn thủy,’ hành giả nêu những thắc mắc và vị thiền sư trả lời hoặc bằng ẩn dụ hay quát mắng. Khi hành giả đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề, ông ta đến viếng sư phụ nơi phương trượng, trình

bày những gì đã thấu hiểu và xin được giải quyết công án. Nếu thiền sư đặc ý, ngài sẽ nhận cho là đắc đạo; nếu không, hành giả lại tiếp tục thiền quán thêm nữa.

(IV). Lợi ích của Thiền Tập:

Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, hành thiền có những lợi ích sau đây.

- 1) Thiền tập diệt trừ được si mê và phát sanh trí tuệ. Ngoài ra, thiền tập còn giúp mang lại sức khỏe, hạnh phúc, và sự lạc quan:
- 2) Nếu bạn là người bận bịu, thiền tập giúp bạn quét sạch căng thẳng và tìm thấy thư giãn:
- 3) Nếu bạn là người hay lo lắng, thiền tập giúp bạn bình tĩnh và thấy thanh bình dài lâu hay tạm thời: .
- 4) Nếu bạn là người có quá nhiều vấn đề, thiền tập giúp bạn có can đảm và sức mạnh để đương đầu và khắc phục các vấn đề ấy.
- 5) Nếu bạn thiếu tự tin, thiền tập sẽ giúp bạn lấy lại tự tin mà bạn cần. Lòng tự tin là bí quyết của thành công: .
- 6) Nếu bạn sợ hãi trong lòng, thiền có thể giúp bạn hiểu rõ bản chất thực sự của đối tượng làm bạn sợ hãi, từ đó có thể khắc phục được sợ hãi trong lòng.
- 7) Nếu bạn lúc nào cũng bất mãn với mọi thứ, không có thứ gì trên đời này vừa ý bạn, thiền tập sẽ giúp bạn có cơ hội để phát triển và duy trì sự “tri túc” nội tâm.
- 8) Nếu bạn hoài nghi và không lưu tâm đến tôn giáo, thiền tập sẽ giúp bạn vượt qua tính hoài nghi và nhìn thấy giá trị thực tiễn trong giáo lý.
- 9) Nếu bạn thất vọng và thất tình do sự thiếu hiểu biết bản chất về đời sống và thế giới, thiền tập sẽ hướng dẫn và giúp bạn hiểu điều đã làm xáo trộn bạn bởi những thứ không cần thiết.
- 10) Nếu bạn là một người giàu có, thiền tập sẽ giúp bạn nhận thức được bản chất thật sự của của cải cũng như cách sử dụng của cải cho hạnh phúc của chính bạn và những người chung quanh.
- 11) Nếu bạn là người nghèo, thiền tập sẽ giúp bạn đạt sự mãn ý, không nuôi dưỡng ganh tỵ với những người giàu có.
- 12) Nếu bạn là người trẻ đang đứng trước những ngã rẽ cuộc đời, bạn không biết phải bước vào ngã nào, thiền tập sẽ giúp bạn hiểu biết con đường phải đi để tiến tới mục đích mà bạn nhắm tới.
- 13) Nếu bạn là người già yếu chán chường cuộc sống, thiền tập sẽ mang lại cho bạn sự hiểu biết sâu xa hơn về cuộc đời; sự hiểu biết này sẽ giảm thiểu nỗi đau đớn của cuộc sống và làm tăng sự vui sống.
- 14) Nếu bạn là người nóng nảy, thiền tập có thể giúp bạn phát triển sức mạnh

để khắc phục những yếu điểm nóng giận, hận thù và bất mãn.

15) Nếu bạn hay ganh ghét, thiền tập có thể giúp bạn hiểu được cái nguy hiểm của sự ganh ghét.

16) Nếu bạn là người nô lệ cho năm giác quan, thiền tập có thể giúp bạn học hỏi cách trở nên chủ tể của những giác quan tham dục này..

17) Nếu bạn nghiện rượu, thuốc lá hay ma túy, bạn có thể nhận thức được cách vượt qua được những thói xấu nguy hiểm này. 18) Nếu bạn là người ám muội, thiền tập sẽ cho bạn cơ hội trau dồi kiến thức hữu dụng và lợi ích cho cả bạn lẫn bạn bè và gia đình.

19) Nếu bạn là người tâm tư suy nhược, thiền tập sẽ giúp làm tăng sức mạnh cho tâm bạn để phát triển sức mạnh ý chí hầu khắc phục được những nhược điểm của bạn.

20) Nếu bạn là người trí, thiền tập sẽ mang bạn tới giác ngộ tối thượng. Bạn sẽ nhìn thấy sự vật một cách như thị: If you are a wise person, meditation practices will take you to supreme enlightenment. Then you will see things as they are, and not as they appear to be.

(V). Trước khi Thiền quán.

1) Ăn uống-Foods and Drinks: Nên ăn đồ nhẹ hợp với cơ thể, tránh những chất có nhiều dầu mỡ, chất cay, kích thích thần kinh như cà phê, rượu, thuốc hút, vân vân.

2) Y phục- Y phục phải hợp với thời tiết, tránh đồ bó cứng làm máu huyết khó lưu thông điều hòa.

3) Nơi chốn-Place: Nơi thiền tập phải an tịnh, không bị loạn động như trong góc phòng, vân vân. Ngày xưa, thường thường thiền đường được xây trong khu rừng xa vắng.

4) Giờ giấc thiền tập. Buổi tối từ 9 đến 10 giờ hay buổi sáng sớm khoảng từ 5 đến 6 giờ. Đây chỉ là giờ giấc đề nghị, hành giả có thể tập thiền bất cứ lúc nào trong ngày.

5) Thân thể: Thân thể phải sạch sẽ. Nếu có thể được nên tắm rửa 15 phút trước giờ thiền tập.

6) Thế ngồi. Có hai cách ngồi:

a) Bán già:

· Hàng ma bán già: gác bàn chân mặt lên đùi bên trái như thế ngồi của Ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát-

· Kiết tường bán già: gác bàn chân trái lên đùi mặt như thế ngồi của Ngài Phổ Hiền Bồ Tát-

b) Kiết già hay Kim Cang tọa: Để bàn chân trái lên đùi phải, gác bàn chân

phải lên đùi trái, gót hai bàn chân đều sát vào bụng. Ngồi kiết già khó tập, lúc mới bắt đầu dễ bị mệt mỏi, nhưng tập dần sẽ quen, và khi quen sẽ ngồi được nhiều giờ hơn-

7) Vị trí của hai cánh tay-

8) Thế lưng-: Luôn giữ cho lưng thẳng-

9) Thế cổ-: Cổ phải thẳng nhưng và đầu hơi nghiêng về phía trước-

10) Mắt-Eyes: Đôi mắt hơi hé mở, vì nếu mắt mở to thì chúng ta dễ bị ánh sáng và cảnh vật bên ngoài làm nhiễu loạn, còn nếu mắt nhắm thì chúng ta dễ bị hôn trầm-

11) Miệng-Mouth: Miệng ngậm lại, chót lưỡi để trên chân răng hàm trên, răng để thông thả chứ không cắn vào nhau-

12) Điều hòa hơi thở- Hít không khí sâu vào bằng mũi, rồi thở từ từ ra bằng miệng, chỉ cần thở đều-

(VI). Xả Thiền-

: Khi xả thiền bạn phải làm ngược lại tất cả, nghĩa là trước hết phải xả tâm, xả tức, rồi xả thân. Sau mỗi lần thiền định mà thấy thân tâm nhẹ nhàng sáng suốt, tức là buổi thực tập đó có kết quả. Khi thực tập mà thấy thân tâm có gì khác thường nên hỏi chuyện với thầy hoặc thiện hữu tri thức để khỏi lạc vào tà pháp-

1) Xả Tâm- Phải nhớ lại coi mình đang ngồi ở đâu? Thời gian qua mình làm gì? Mình có bị tán loạn hay hôn trầm hay không?

2) Xả Tức- Mở miệng thở ra vài hơi thật dài cho khí nóng trong người giảm bớt và để phục hồi lại trạng thái bình thường-

3) Xả Thân- Từ từ duỗi hai tay, xoa nhẹ lên nhau, rồi áp lên mắt. Nhúc nhích nhẹ cổ và lưng. Uốn lưỡi một vài lần và nuốt chút nước miếng. Sau đó lấy tay xoa lên hai bắp đùi, rồi tháo lằn hai chân ra, xoa hai bắp chuối, hai bàn chân. Khi xong nên nhẹ nhàng đứng dậy, đi tới đi lui vài vòng sẽ cảm thấy thân khoan khoái, tâm nhẹ nhàng. (TĐVATP)

Vun Trông An Định, Gặt Hái Tuệ Minh

Thiền sư Ajahn Brahmavamso

Thiện Nhựt và Bình Anson dịch (tháng 1-2005)

(Trích)

Để biết phải hướng nỗ lực đến nơi nào, bạn cần phải hiểu thật rõ ràng mục tiêu của pháp hành thiền này. Mục tiêu đó là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm. Nếu bạn hiểu được mục tiêu đó, bạn sẽ thấy rõ ràng nơi mà bạn cần hướng nỗ lực đến, và biết rõ phương tiện nào dùng để đạt mục tiêu đó.

1) Chú tâm vững bền vào thời khắc hiện tại.

Theo phương cách tôi giảng dạy về hành thiền, tôi thường bắt đầu từ một giai đoạn rất đơn giản là hãy buông bỏ hết các hành lý của quá khứ và vị lai. Đôi khi, bạn có thể tưởng đó là việc quá dễ làm, rằng đó là điều quá sơ đẳng. Tuy nhiên, nếu bạn dồn hết nỗ lực vào việc đó, không quá nôn nóng chạy cho mau đến các giai đoạn cao hơn của sự hành thiền, cho đến khi nào bạn đã đạt đúng đắn mục tiêu đầu tiên là có được sự chú tâm vững bền vào ngay thời khắc hiện tại, thì về sau này, bạn mới nhận thấy được rằng bạn đã thiết lập xong một nền móng thật vững chắc, để có thể xây trên đó các tầng cao hơn.

Buông bỏ quá khứ có nghĩa là không nghĩ gì đến công việc làm của bạn, gia đình bạn, những cam kết của bạn, kỷ niệm, những vui buồn của thuở thiếu thời, v.v... Bạn buông bỏ tất cả những kinh nghiệm đã qua, bằng cách chẳng màng quan tâm đến chúng. Bạn buông bỏ mỗi trang lịch sử của bạn, ngay cả những gì vừa mới xảy ra cho bạn vài phút trước đây.

Bằng cách ấy, bạn không khuân vác một gánh nặng nào từ quá khứ đem đến cho hiện tại. Bất cứ điều gì vừa xảy ra, bạn không còn quan tâm đến và buông cho trôi hết. Bạn không cho phép quá khứ tác động vào tâm bạn. Bạn trở thành một kẻ không có tiểu sử, suốt trong thời gian hành thiền. Bằng cách đó, mọi người tại thiền đường này đều trở nên bình đẳng với nhau, chỉ là các thiền sinh. Cũng chẳng quan trọng gì về việc bạn đã hành thiền được bao nhiêu năm, hoặc bạn là người đã có chút ít kinh nghiệm, hay chỉ mới chập chững bắt đầu. Chúng ta đang tự giải phóng ra khỏi các mối quan tâm đó, các tri giác, và tư tưởng đã giới hạn chúng ta và làm cản trở sự an tịnh nảy sinh từ việc buông bỏ.

Còn về tương lai, các dự phóng, lo sợ, kế hoạch, và kỳ vọng, v.v... -- chúng ta cũng đều nên buông bỏ. Đức Phật có lần nói về tương lai: "Bất cứ điều gì ta nghĩ sẽ xảy ra như thế, thì nó luôn luôn lại khác thế"! Bạc hiền trí xem tương lai như mơ hồ, khó biết và khó mà tiên đoán được. Việc dự đoán về tương lai thường là một điều hoàn toàn ngu xuẩn, và luôn luôn làm phí mất thì giờ nếu ta nghĩ đến tương lai trong lúc hành thiền.

Trong giai đoạn này của sự hành thiền, bạn hãy giữ sự chú tâm ngay vào phút hiện tại, đến mức mà bạn quên hẳn hôm nay là ngày gì, hoặc hiện đang mấy giờ, sáng hay trưa, cũng chẳng hay biết gì cả! Tất cả những gì bạn đang hay biết chính là giây phút hiện tại -- ngay tại lúc này! Bằng cách ấy, bạn đạt được thời biểu tu học tuyệt vời khi bạn hành thiền ngay trong giây khắc hiện tại, chẳng cần biết bao nhiêu phút đã trôi qua, hoặc còn ngồi thêm bao nhiêu phút nữa, chẳng nhớ đến cả hôm nay là ngày gì.

Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. Khi buông bỏ hết quá khứ và tương lai, bạn như thể đã hồi sinh. Bạn ở tại đây, bạn đang tỉnh thức. Đó là giai đoạn thứ nhất của hành thiền, sự tỉnh thức được nuôi dưỡng trong giây phút hiện tại. Đạt đến đây, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ

được gánh nặng đầu tiên, vốn cản trở mức thiền định thâm sâu. Vậy, bạn hãy nỗ lực thật nhiều thêm, để đạt đến giai đoạn thứ nhất này, khiến nó trở nên mạnh mẽ, chắc chắn và vững vàng.

2) Giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại.

Giai đoạn thứ nhất của sự hành thiền xem như đã đạt đến, khi nào hành giả đã an trú thoải mái vào thời khắc hiện tại, trong một khoảng thời gian dài và chẳng đứt đoạn. Nhưng dù đã thành công được nhiều như thế, thiền sinh cần phải tiến xa thêm vào sự tĩnh lặng đẹp đẽ và chân thật hơn của tâm thức.

Ở đây, chúng ta cần phải hiểu rõ về sự khác biệt giữa sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại và sự suy tư về trạng thái đó. Đôi khi, qua sự bình luận trong nội tâm, ta cứ tưởng rằng ta biết được chuyện thế gian. Thật ra, lời bình luận đó chẳng biết gì đến thế giới bên ngoài! Các lời nói trong nội tâm đã dệt nên những ảo tưởng mê lầm, tạo ra khổ não. Chính nó khiến ta sân hận với những ai mà ta xem như kẻ thù, và tạo mối duyên ái nguy hiểm với những ai mà ta thương mến. Lời nói nội tâm tạo ra tất cả mọi vấn đề khó khăn cho cuộc đời. Nó tạo ra sợ hãi và mặc cảm tội lỗi. Nó tạo ra lo âu và chán chường. Nó xây dựng nên các ảo tưởng, cũng như các bình luận viên khéo léo trên màn ảnh truyền hình, đã dùng thủ đoạn leo lái thính giả phải tức giận, hay buồn bã, nhỏ lệ nữa. Vậy, nếu bạn muốn tìm Chân Lý, bạn phải quý trọng sự giác niệm tĩnh lặng, và trong khi hành thiền, hãy xem sự giác niệm đó quan trọng hơn bất cứ suy tư nào khác.

Cũng chỉ vì thiên hạ đã đặt nặng giá trị thái quá nơi các tư tưởng của họ, mới khiến cho sự giác niệm tĩnh lặng vướng phải một chướng ngại trầm trọng. Hãy cẩn thận gạt bỏ tầm quan trọng mà ta đặt vào tư tưởng của mình, và hãy nhận thức giá trị chân thực của giác niệm tĩnh lặng, đó chính là sự minh triết để giúp cho giai đoạn thứ hai -- sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại -- có thể thành tựu được.

Một trong những cách hay nhất để khuấy phục được các lời bình luận trong nội tâm, là phát triển sự giác niệm thật tế nhị vào thời khắc hiện tại, tế nhị đến mức bạn phải theo dõi mỗi phút giây thật cẩn thận, và không còn có thì giờ để kịp bình luận về điều vừa xảy ra. Một tư tưởng thường là ý kiến về một việc vừa mới xảy ra, thí dụ như, "Điều đó đã tốt đấy!" hoặc "Điều đó đã xấu đấy!" "Cái gì đã xảy ra đấy?" Tất cả lời bình luận đó đều liên quan đến một kinh nghiệm vừa mới trải qua. Khi ghi nhận, bình luận về một kinh nghiệm vừa mới trải qua, bạn không thể đặt sự chú ý vào kinh nghiệm vừa mới đến. Bạn tiếp các vị khách cũ đã đến trước, và bỏ lơ các vị khách vừa mới đến, ngay bây giờ!

Một cách hữu hiệu khác để phát triển sự giác niệm tĩnh lặng là ghi nhận khoảng cách giữa các tư tưởng, giữa các lời thì thầm trong nội tâm. Bạn cẩn thận theo dõi, với sự tĩnh thức thật bén nhạy, khi một tư tưởng này vừa chấm dứt và trước khi một tư tưởng kia khởi lên -- Đây! Khoảng giữa đó chính là

giác niệm tĩnh lặng! Lúc đầu, có thể khoảng cách đó chỉ tạm thời trong một chốc lát, nhưng một khi bạn đã nhận chân được sự tĩnh lặng ngắn ngủi phớt qua đó, bạn sẽ quen dần với nó; và khi bạn đã quen với nó rồi, sự tĩnh lặng ấy sẽ kéo dài thêm ra. Bạn bắt đầu vui hưởng sự tĩnh lặng, rốt cuộc rồi bạn đã tìm nhận ra được nó, và cũng vì thế, nó sẽ nảy nở thêm lên. Nhưng hãy nhớ điều này: sự tĩnh lặng ấy rất thẹn thùng. Nếu sự tĩnh lặng mà nghe bạn nói đến nó, nó liền biến mất lập tức!

Thật là tuyệt diệu cho mỗi người chúng ta, nếu ta có thể buông bỏ được các lời thì thầm trong nội tâm, và an trú vào sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại, đủ lâu, để nhận thức ra được nó mang lại niềm hỷ lạc đến mức nào. Sự tĩnh lặng sẽ tạo khởi minh triết và trí tuệ, nhiều hơn là sự suy tư. Khi ta nhận thức được rằng sự tĩnh lặng nội tâm rất thú vị và có giá trị, thì nó sẽ trở nên quan trọng và hấp dẫn đối với ta. Sự tĩnh lặng trở thành nơi mà tâm hướng về đó. Tâm liên tục tìm đến sự tĩnh lặng, cho đến mức mà nó chỉ suy nghĩ khi thực sự cần thiết, chỉ khi nào việc đó có ý nghĩa. Bởi vì, ở giai đoạn này, bạn đã nhận thức rằng, hầu hết các sự suy nghĩ của chúng ta đều chẳng có nghĩa lý chi cả, chẳng đưa ta tới đâu cả, chỉ làm cho ta đau đầu; và từ đó, bạn sẽ hân hoan, dễ dàng dành thêm nhiều thì giờ để sống trong nội tâm an tịnh.

3) Giác niệm tĩnh lặng trong hiện tại về hơi thở.

Nếu bạn muốn đi xa hơn thế nữa, thay vì chỉ chú tâm thâm lặng về bất cứ những gì khởi đến trong tâm, bạn chọn sự chú tâm thâm lặng vào chỉ mỗi một đối tượng thôi. Mỗi một đối tượng đó có thể là thể nghiệm về hơi thở, về lòng Từ (mettā), về một vòng tròn có màu sắc hiển thị trong tâm (kasina, biến xứ), hay là những đối tượng khác, ít phổ thông hơn, làm đề mục của sự giác niệm. Ngay đây, tôi sẽ mô tả sự giác niệm tĩnh lặng trong thời khắc hiện tại về hơi thở.

Chú tâm vào mỗi một đối tượng có nghĩa là buông bỏ sự đa dạng phiền toái để đi tới đối cực của nó là sự hợp nhất. Trong khi tâm bắt đầu hợp nhất lại, duy trì chú ý vào một đối tượng thôi, thì kinh nghiệm về an tịnh, hỷ lạc và năng lực sẽ gia tăng lên một cách rõ rệt. Bạn sẽ thấy rằng, ngay tại đây, sự đa dạng của ý thức cùng lúc phải chăm lo cho cả sáu giác quan khác nhau -- tựa như có sáu cái điện thoại trên bàn cùng reo lên một lượt -- là một gánh nặng to lớn. Buông bỏ tính đa dạng -- chỉ đặt trên bàn một điện thoại thôi, một đường dây cá nhân riêng biệt -- quả thật là một sự nhẹ nhõm và sẽ đưa đến an lạc. Thấu hiểu rằng tính đa dạng chỉ là một gánh nặng, là một điều tối cần thiết để tâm có thể an trú vào hơi thở.

Nếu đã phát triển được sự giác niệm tĩnh lặng vào thời khắc hiện tại trong một thời gian dài rồi, bạn sẽ thấy rất dễ dàng khi muốn chuyển sự giác niệm tĩnh lặng đó sang chú tâm vào hơi thở, và có thể theo dõi hơi thở từng giây, từng phút, không bị gián đoạn. Đó là vì hai trở ngại to lớn của pháp hành thiền về

hơi thở đã được khuấy phục xong. Trở ngại thứ nhất là tâm trí thường có khuynh hướng cứ hay đi lang thang, trở lại với quá khứ hoặc hướng về tương lai. Trở ngại thứ hai là các lời thì thầm trong tâm. Chính vì vậy mà tôi đã giảng rằng hai giai đoạn tiên khởi của sự giác niệm về thời khắc hiện tại và giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại, được xem như là sự chuẩn bị vững chắc cho mức thiền thâm sâu hơn về hơi thở.

Khi biết hơi thở đang vào và hơi thở đang ra, chừng một trăm hơi thở liên tiếp, chẳng sót hơi nào, bạn đã thành tựu được điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ ba của pháp thiền, tức là "sự chú tâm vững bền vào hơi thở". Đây lại càng an tịnh và hỷ lạc hơn giai đoạn trước.

4) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Giai đoạn thứ tư này, "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở", diễn ra khi bạn chú tâm bám sát theo mỗi phút giây của hơi thở. Bạn biết hơi thở vào, ngay ở thời điểm đầu tiên, đúng lúc mà cảm giác về hơi thở đó vừa khởi lên. Rồi bạn quan sát các cảm giác ấy từ từ phát triển qua trọn tiến trình của một hơi thở vào, chẳng bỏ sót một lúc nào khi hơi thở đang đi vào. Khi hơi thở vào chấm dứt, bạn biết ngay lúc đó, bạn thấy trong tâm cái cử động chót của hơi thở vào đó. Kế đến, bạn thấy, tiếp theo, có sự ngưng nghỉ một lúc ngắn giữa các hơi thở, và nhiều chập ngừng nghỉ nữa cho đến khi hơi thở ra bắt đầu khởi lên. Bạn thấy rõ lúc mới bắt đầu của hơi thở ra và các cảm giác khởi lên tiếp theo sau, theo tiến trình hơi thở ra, cho đến khi hơi thở đó biến mất lúc xong phận sự. Tất cả những sự việc đó đều được làm trong im lặng và ngay trong thời khắc hiện tại.

Bạn thể nghiệm mỗi phần của mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra, một cách liên tục, trong nhiều trăm hơi thở cùng một loạt. Vì thế, giai đoạn này được gọi là "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở". Bạn không thể đạt đến giai đoạn này bằng sự ép buộc, bằng sự nắm bắt hay bám níu. Bạn chỉ có thể đạt được mức độ an định đó bằng cách buông bỏ tất cả mọi sự vật trong toàn thể vũ trụ này, ngoại trừ cái kinh nghiệm tức thời về hơi thở hiện đang xảy ra trong thâm lặng.

Không phải là "Bạn" đạt đến giai đoạn này, mà chính là Tâm mới đạt đến đấy. Tâm, tự nó, làm nhiệm vụ của nó. Tâm nhận chân thấy giai đoạn này là nơi trú nhập rất an tịnh và dễ chịu, chỉ vì nó được "ở một mình" với hơi thở. Đây là nơi mà "tác nhân" (người làm, người tạo tác), cái thành phần quan trọng trong tự ngã con người, bắt đầu biến đi mất dạng.

Trong giai đoạn hành thiền này, bạn để ý thấy rằng sự tiến triển diễn ra hầu như chẳng cần nỗ lực. Bạn chỉ cần đứng tránh sang một bên, buông bỏ, và cẩn thận quan sát tất cả những gì đang xảy ra. Nếu bạn để yên cho nó, tâm sẽ tự động hướng về sự giản dị, an hòa và sáng khoái của việc được "hòa làm một" với hơi thở trong mỗi một thời khắc. Đó là sự hợp nhất của tâm, hợp nhất trong thời khắc, hợp nhất trong an định.

Giai đoạn thứ tư được tôi gọi là "tấm ván lấy đà để nhảy" (springboard) của sự hành thiền, bởi vì từ nơi đây, bạn có thể lấy đà để nhảy sâu vào các trạng thái hỷ lạc. Khi bạn chỉ đơn thuần duy trì sự hợp nhất của tâm thức, bằng cách không xen vào hơi thở, hơi thở sẽ bắt đầu biến mất. Hơi thở xem ra dường như phai mờ dần dần, trong khi tâm vẫn tập trung vào điểm chính của sự thể nghiệm về hơi thở, tức là sự an tịnh kỳ diệu, tự do và hạnh phúc.

5) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp.

Giai đoạn thứ năm được gọi là "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp". Thông thường, giai đoạn thứ năm trôi chảy một cách tự nhiên, thông suốt, từ giai đoạn trước. Khi thiền sinh hoàn toàn chú tâm thể nghiệm hơi thở, một cách liên tục thoải mái và không có điều chi làm gián đoạn dòng chảy giác niệm, hơi thở sẽ trở nên êm dịu. Từ dạng thô kệch, tầm thường, hơi thở biến thành êm dịu, an hòa và "tuyệt đẹp". Tâm nhận ra ngay hơi thở tuyệt đẹp đó và thích thú với nó. Tâm thể nghiệm được một sự hài lòng sâu sắc. Tâm hoan hỷ, chỉ ở đây để quan sát hơi thở tuyệt đẹp này. Tâm không cần phải bị thúc dục hay ép buộc. Nó tự ý an trụ nơi hơi thở tuyệt đẹp. "Bạn" chẳng cần làm gì cả. Nếu bạn cố thử làm chút gì vào giai đoạn này, bạn sẽ khuấy rối toàn bộ tiến trình, sự đẹp đẽ sẽ bị mất ngay; cũng tựa như trong trò chơi "con rắn và cái thang", bạn lọt vào ô vuông "đầu rắn" thì bạn phải trở ngược lại nhiều ô vuông ở phía sau. "Tác nhân" (người làm, người tạo tác) cần phải biến mất từ giai đoạn hành thiền này trở về sau, chỉ còn "Tri nhân" (người nhận biết) đang quán sát một cách thụ động.

Giờ đây, hơi thở sẽ biến mất, chẳng phải khi "bạn" muốn nó phải như thế, mà khi nó đã có đủ mức êm dịu, và chỉ lưu lại sự "đẹp đẽ" thôi. Một thí dụ trong văn chương Anh có thể giúp ta hiểu rõ thêm. Trong quyển Alice in Wonderland (Alice ở xứ sở diệu kỳ) của Lewis Carroll, cô Alice và Hồng Hậu nhìn thấy một ảo ảnh giống hình chú mèo Cheshire, đang mỉm cười, hiện lên trên nền trời. Khi họ quan sát, thì trước hết, đuôi mèo biến mất, kế đó đến các móng nhọn, rồi tiếp theo là các phần còn lại của bốn chân. Chẳng mấy chốc, thân hình mèo cũng hoàn toàn mất dạng, chỉ sót lại đầu mèo thôi, mà vẫn nở nụ cười. Rồi thì cả cái đầu cũng mờ hẳn, từ đôi tai cho đến chòm râu vênh ngược vào trong, và sau cùng, cả đầu chú mèo cũng tiêu tan hết -- ngoại trừ nụ cười vẫn còn lưu lại trên nền trời! Đó là một nụ cười chẳng thấy có đôi môi để nở thành nụ, tuy vậy, vẫn là một nụ cười còn trông thấy được. Đây là một sự tương đồng rất chính xác với tiến trình xả ly xảy ra ở vào giai đoạn này của sự hành thiền. Chú mèo với nụ cười trên gương mặt tượng trưng cho hơi thở tuyệt đẹp. Chú mèo biến mất tượng trưng cho hơi thở mất dạng. Nụ cười phi thể chất mà vẫn còn thấy được trên nền trời, tượng trưng cho đối tượng tâm thuần tịnh, "vẻ đẹp" có thể thấy rõ ràng trong tâm.

6) Thể nghiệm định tướng mỹ lệ.

Đối tượng tâm thức thuần tịnh đó được gọi là một định tướng -- nimitta. Chữ

Pàli "nimitta" có nghĩa là một dấu hiệu; ở đây, là một dấu hiệu trong tâm. Đây là một đối tượng có thật trong tâm (citta), và khi xuất hiện lần đầu, nó rất lạ lùng. Từ trước, ta chưa hề có kinh nghiệm về một đối tượng nào như vậy. Tuy nhiên, hoạt động của tâm mà ta gọi là "sự tri giác" -- hay tưởng uẩn, đã tìm tòi, trong ngân hàng ký ức của kinh nghiệm sống, một chút gì tương tự để công hiến một sự mô tả cho tâm. Đối với nhiều thiên sinh, cái "vẻ đẹp phi thể chất" đó, cái niềm vui tinh thần đó, được cảm nhận như một ánh sáng huy hoàng. Nó thực sự chẳng phải là ánh sáng. Đôi mắt được nhắm kín và nhãn thức cũng đã đóng lại từ lâu rồi. Đó chính là tâm thức lần đầu tiên được thoát khỏi cảnh giới của năm giác quan. Đó cũng tựa như vàng trắng tròn -- tượng trưng cho cái tâm rạng chiếu -- vừa ló ra khỏi một đám mây -- tượng trưng cho cảnh giới của năm giác quan. Đó chính là tâm tỏ rạng, không phải là ánh sáng, nhưng với đa số chúng ta thì nó hiện ra như một ánh sáng, nó được cảm nhận như ánh sáng, bởi vì sự mô tả chưa hoàn hảo này là sự mô tả khá nhất mà tri giác có thể cung hiến được.

Đối với các thiên sinh khác, để mô tả sự xuất hiện đầu tiên của tâm thức, tri giác thường chọn dạng các cảm giác thể chất, ví dụ như một sự an tịnh thâm trầm hay là sự xuất thần ê mê (ectasy). Lại nữa, thân thức (sự hay biết và cảm nhận được lạc thú hay đau khổ, nóng hay lạnh, v.v...) được khép kín từ lâu, và vì thế, đây chẳng phải là một cảm giác vật chất. Nó chỉ được "cảm nhận" giống như những lạc thú. Vài người khác lại thấy một ánh sáng trắng, hoặc một ngôi sao vàng, hoặc một viên bích ngọc, v.v...; điều quan trọng nên biết là họ đang mô tả cùng chung một hiện tượng. Họ đều thể nghiệm chung một đối tượng tâm thức thuần tịnh, và các chi tiết không giống nhau đó đã được sự tri giác khác biệt của từng người đem thêm vào.

Bạn có thể nhận chân ra một định tướng (nimitta) do sáu đặc điểm:

- (1) Nó chỉ hiện ra sau giai đoạn thứ năm của hành thiền, sau khi thiên sinh an trú với hơi thở tuyệt đẹp trong một thời gian dài;
- (2) Nó hiện ra khi hơi thở biến mất;
- (3) Nó chỉ đến khi năm giác quan bên ngoài về hình sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm hoàn toàn vắng mặt;
- (4) Nó chỉ khởi hiện trong một tâm thức tĩnh lặng, khi các tư tưởng mô tả (lời nói nội tâm) hoàn toàn vắng bật;
- (5) Nó rất lạ lùng, nhưng hấp dẫn mạnh mẽ; và
- (6) Nó là một đối tượng đơn giản và tuyệt đẹp.

Tôi nêu các đặc điểm đó để bạn có thể phân biệt được định tướng (nimitta) thực sự với những "tướng" do tưởng tượng mà có.

Giai đoạn thứ sáu được gọi là "thể nghiệm định tướng mỹ lệ". Chúng ta đạt đến giai đoạn này khi ta buông bỏ được thân thể, tư tưởng, và năm giác quan (kể cả sự giác niệm về hơi thở), một cách thật hoàn toàn, cho đến mức chỉ còn riêng có định tướng mà thôi.

Một phương tiện khéo léo để đạt được sự buông bỏ tuyệt đối đó, là thành tâm đặt trọn lòng tin vào định tướng. Bạn hãy làm gián đoạn sự tĩnh lặng lại trong một lát, và bằng một cách thật hết sức dịu dàng, nói rỉ tai, như thể là nó đang ở trong tâm bạn, rằng bạn đem trọn lòng tin đặt vào định tướng, khiến cho "tác nhân" phải từ bỏ tất cả sự kiểm soát và biến mất. Tâm, được biểu hiện ở đây bằng cái định tướng trước mắt bạn, sẽ đảm đương trọn cả tiến trình, trong khi bạn chỉ quan sát mọi việc tuần tự xảy ra.

Bạn không cần phải làm gì ở đây, vì vẻ đẹp rực rỡ của định tướng dư sức để duy trì sự chú tâm mà chẳng cần bạn giúp đỡ. Đến đây, nên cẩn thận đừng khởi lên nhận định phê phán. Các câu hỏi như: "Cái gì vậy?", "Đó có phải là Thiên-na chăng?", "Rồi ta phải làm gì nữa đây?", v.v..., đều là những công cụ để "tác nhân" tìm cách xen vào lần nữa. Chúng khuấy rối cả tiến trình. Bạn chỉ có thể nhận định, phê phán, một khi cuộc hành trình đã chấm dứt. Một nhà khoa học giỏi chỉ nhận định khi thí nghiệm đã xong, với các dữ kiện được nắm vững. Vậy thì, giờ đây, bạn đừng nhận định, cũng đừng cố giải thích. Bạn không cần phải chú ý đến đường nét của định tướng, "Nó tròn hay bầu dục?", "Đường viền của nó rõ hay mờ?", v.v... Những điều đó chẳng cần thiết chi, mà chỉ đem đến nhiều sự bất đồng hỗn tạp, nhiều nhị nguyên đối đãi "nội tại" với "ngoại tại", và nhiều sự phiền nhiễu khác.

7) Thiên-na (TĐVATP)

Hãy để cho tâm hướng về nơi mà nó muốn, thông thường là hướng về trung tâm điểm của định tướng. Trung tâm điểm đó là nơi điểm cao của vẻ mỹ lệ, nơi mà ánh sáng rạng rỡ và tinh thuần nhất. Hãy đi và tận hưởng chuyến nhàn du thích thú, trong khi sự chú ý được kéo về trung tâm điểm và rơi đúng vào trong định tướng; hoặc trong khi ánh sáng rạng rỡ tỏa khắp chung quanh, bao trùm trọn người bạn. Thật ra, đó cũng là một kinh nghiệm cảm nhận từ các góc độ khác nhau. Bạn hãy để tâm tràn ngập trong hỷ lạc. Hãy để cho giai đoạn thứ bảy của con đường hành thiền này, Thiên-na thứ nhất (Sơ Thiền), diễn ra.

Có hai trở ngại thông thường tại ngưỡng cửa đi vào Thiên-na: mừng rơn và sợ hãi. Mừng rơn là trở nên quá khích động. Nếu vào lúc ấy, tâm nghĩ, "Chà! Chà! Chính là nó đấy!", thế là Thiên-na sẽ khó xuất hiện. Cái phản ứng "Chà! Chà!" đó cần phải được dẹp bỏ, để giúp cho tâm được thụ động tuyệt đối. Hãy gát cái "Chà! Chà!" lại cho đến khi nào bạn xuất ra khỏi Thiên-na, rồi thốt lên thì mới thật đúng lúc. Nhưng trở ngại quan trọng hơn, có lẽ là sự sợ hãi. Sợ hãi khởi lên ngay tại lúc nhận diện ra sức mạnh và hỷ lạc của Thiên-na, hoặc ở sự nhận thức rằng, để đi vào trọn vẹn trong Thiên-na, cần phải bỏ lại phía sau một cái gì đó -- và cái đó chính là ... Bạn! "Tác nhân" tuy đã im lặng trước khi nhập Thiên-na, nhưng nó vẫn còn đó. Bên trong Thiên-na, "tác nhân" hoàn toàn biến mất. "Tri nhân" vẫn còn hoạt động, bạn vẫn hoàn toàn hay biết, nhưng tất cả quyền kiểm soát, giờ đây, vượt khỏi tầm tay rồi. Bạn chẳng thể khởi lên mỗi một tư tưởng nào, nói chi là lấy một quyết định. Ý chí bị

đông cứng lại, và điều này dường như rất đáng sợ cho người mới bắt đầu. Từ trước đến nay, trong trọn đời bạn, có bao giờ bạn thể nghiệm một tình trạng bị tước hết mọi quyền kiểm soát, trong khi vẫn còn hoàn toàn tỉnh táo, không? Sự sợ hãi đó chính là sự sợ hãi phải dâng nộp một điều thật thiết yếu, thật riêng tư, đó là ý chí muốn tác động.

Sự sợ hãi này có thể khuất phục được bằng lòng tin vào lời dạy của Đức Phật, cùng với sự hỷ lạc đầy quyền rũ mà thiên sinh xem như là phần thưởng còn đang chờ đón. Đức Phật thường bảo, "Sự hỷ lạc của Thiên-na, chẳng nên lo sợ, mà cần nên thuận theo, phát triển và thực tập luôn." (Kinh Latukikopama - Ví dụ chim Cáy, kinh số 66, Trung bộ kinh). Vậy, trước khi sự sợ hãi khởi lên, bạn hãy đặt trọn niềm tin vào sự hỷ lạc đó và giữ vững niềm tín thành nơi lời giáo huấn của Đức Phật và các vị Đại đệ tử của Ngài. Tin tưởng nơi Chánh Pháp, và cứ để cho Thiên-na nồng nàn ôm lấy bạn để có được một kinh nghiệm chẳng cần nỗ lực, phi thân thể, phi tự ngã, hỷ lạc sâu xa nhất trong đời bạn. Hãy có đủ can đảm để vứt bỏ quyền kiểm soát trong một chốc, và thể nghiệm được tất cả các điều đó cho riêng bạn.

Nếu thật sự đó là Thiên-na, thì nó kéo dài một thời gian lâu. Chẳng đáng gọi là Thiên-na, nếu chỉ kéo dài chừng vài phút. Thông thường, các cấp Thiên-na cao hơn sẽ kéo dài nhiều giờ. Một khi đã vào trong Thiên-na rồi, thì chẳng còn sự chọn lựa gì nữa. Bạn sẽ xuất Thiên-na khi nào tâm sẵn sàng đi ra khỏi, khi chất "nhiên liệu" về sự từ khước, được gom góp để dành bấy lâu, nay được dùng cạn hết. Các trạng thái tâm an định và sung mãn, do tự bản chất của chúng, sẽ kéo dài một thời gian thật lâu.

Một đặc điểm khác là Thiên-na chỉ khởi lên khi nào định tướng được nhận ra thật rõ ràng, như đã mô tả ở trên. Hơn nữa, bạn cũng nên biết, trong Thiên-na, không thể nào thể nghiệm được chính thân thể (ví dụ như sự đau đớn thể chất), nghe tiếng động bên ngoài hoặc phát lên một tư tưởng nào, dù là một tư tưởng thiện đi nữa. Bấy giờ chỉ là một tri giác trong sáng duy nhất, một thể nghiệm hỷ lạc phi nhị nguyên kéo dài, không thay đổi trong một thời gian thật lâu. Đó không phải là một trạng thái xuất thần (trance), nhưng là một tình trạng tỉnh thức cao độ. Tôi nói ra như thế là để giúp bạn có thể tự mình biết được những gì bạn cho đó là Thiên-na, có phải thực sự là Thiên-na không, hay chỉ là do tưởng tượng.

IV. Thiên Đốn Ngộ.

(A) Phần Nhận Thức

Như đã trình bày, thiên đốn ngộ là tri nhận giác thức "tri thức nguyên thủy" của "chân trí". Muốn đạt được Tánh Giác ta phải thực hiện như sau:

"Nhận thức niệm đầu của Cảm Giác (Sensation) để có Giác Thức nguyên thủy. (Pure Perception)

Tri nhận Giác Thức nguyên sơ để có Tri Thức nguyên thủy và xa lìa tri thức đó."

Trong tứ oai nghi, nhất là lúc ngồi thiền, lúc nào chúng ta cũng Tỉnh Giác, nghĩa là không trụ vào đối tượng vừa tri nhận và cứ tiếp tục Tỉnh Giác mãi (Ứng vô sở trụ). Biết rằng thực hành như vậy là chúng ta đã vượt khỏi thời không (Vô thời không). Thí dụ: Phần thực hành như sau:

a). Ngồi thiền: Sau khi sắp đặt, điều chỉnh tư thế, hơi thở và nghi lễ là ta phải nhớ thường tỉnh giác (Thường Biết rõ ràng):

Khi phình bụng, ta biết phình bụng

Khi xẹp bụng, ta Biết xẹp bụng.

Hoặc khi thở vô, biết ta thở vô,

khi thở ra, ta Biết thở ra.

Đó là niệm thân cũng là thiền tứ niệm xứ. Cứ như thế thực hành lời nửa giờ hay tùy thời gian định

* Lúc đầu thì dùng Thiền Quán: Quán Thân bất tịnh, Quán Thọ thị khổ, Quán Tâm vô thường, Quán Pháp vô ngã, nhưng Thiền Đốn Ngộ thì muốn thể hiện Chân Tâm dùng cách tri nhận Tri Thức Nguyên Thủy tức Thực Tại toàn diện không thêm không bớt (toàn diện phải có Thức và Trí; không thiếu Thức và Trí, nhưng thêm Thức nữa hay quán thêm đối tượng thì không còn là Chân Trí mà là Trí Thức hay Tư Tưởng. Do đó tri nhận thực tại tuyệt đối là Tánh Giác vô thời không.

Tới niệm thọ: tùy thời gian,

Khi thở vô dài, (dài, ngắn hay khó v.v ta cảm thọ được) ta Biết thở vô dài,

khi thở ra dài, ta Biết thở ra dài,

Hoặc, ngứa ta Biết ngứa hay mỗi hiện tượng ta nghe, lạnh, nóng v.v. ta đều Biết rõ ràng từng sự việc,

Sau cùng niệm Tâm và Pháp: tùy thời gian,

Khi ta nhớ lại việc gì hoặc, vọng tưởng nổi lên, hay tự động suy nghĩ điều gì,

ta Biết ta tưởng à. Đủ rồi

* Vì khi Căn Ý nhớ lại Pháp Trần (Sự việc, vọng tưởng, tự động suy nghĩ v.v) mà có sự nhớ Tưởng (Tâm),

* Nếu, truy quán việc nhớ lại, vọng niệm hay việc suy nghĩ nữa thì kéo dài thời gian vô ích.

* Cứu cánh Thiền Đốn Ngộ đạt đến Giác Ngộ Giải Thoát khỏi dòng bộc lưu sanh tử vì không còn nghiệp thức đeo đuổi, không còn nhân duyên chằng chịt vượt khỏi thời không. Nếu huân tập thâm sâu dòng tâm thức càng trở nên trong sạch. Ví như cái hồ nước vẫn đục, ta xả ra mà không có đồ vô thêm nước vẫn đục (nghiệp thức) nữa, thì nước vẫn đục (dòng Tâm Thức) dần dần

sẽ hết tức là dòng tâm thức không còn tính vẫn đục. Lúc sống được tự tại thì lúc chết làm sao bị dòng tâm thức (nghiệp) quấy nhiễu. Khi chết không còn nghiệp thức vẫn vương, thì thể trí cũng tự tại vậy. Trong tứ oai nghi, lúc nào cũng tỉnh giác như các bài thực tập tham khảo dưới đây.

b) Tứ oai nghi: Tri nhận niệm đầu của đối tượng và liền Biết ngay đối tượng đó rõ ràng. Riêng có vọng tưởng nổi lên hay suy nghĩ, liền Biết ngay tôi tưởng à hay tôi suy nghĩ à v.v...

(A) Phần Tham Khảo.

Thiền Đại Thừa: Mahayana Meditation-Đây là phương pháp tu thiền định dựa trên kinh điển Đại Thừa. Thiền Đại Thừa là loại thiền đốn ngộ hay thượng thừa thiền. Thiền Đại Thừa nhấn mạnh: “Ai cũng có thể thiền định, đi đến đại ngộ và đạt thành Phật Quả.”

Thiền phái được truyền từ Tổ Bồ Đề Đạt Ma. Theo Thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập I, sự phân hóa dưới thời Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn thành hai tông phái của Huệ Năng và Thần Tú giúp cơ duyên cho Thiền phát triển thuần túy hơn bằng cách lược bỏ những yếu tố không cần thiết, hoặc nói đúng hơn, những yếu tố không tiêu hóa được. Rốt cùng phái Thiền Đốn ngộ của Huệ Năng tồn tại vượt qua Thần Tú, chứng tỏ Thiền Đốn Ngộ ứng hợp một cách tuyệt hảo nhất với nếp tâm lý và cảm nghĩ của người Trung.

· Thiền đốn ngộ có bốn đặc tính đặc thu:

- 1) Bất Lập Văn Tự,
- 2) Giáo Ngoại Biệt Truyền,
- 3) Trục Chi Nhơn Tâm.
- 4) Kiến Tánh Thành Phật.

(TĐVATP)

Thực Tập Thiền Minh Sát

HT Mahasi Sayadaw

(Dịch giả Tỳ khuru Khánh Hỷ

Hiệu đính Tỳ khuru Kim Triệu)

Lúc thực tập bạn có thể ngồi kiết già, hay bán già hoặc ngồi hai chân không chồng lên nhau. Nếu thấy ngồi dưới sàn nhà khó định tâm hay làm bạn khó chịu, bạn có thể ngồi trên ghế. Tóm lại, bạn có thể ngồi cách nào miễn thấy thoải mái là được.

1. Bài Tập Thứ Nhất Hãy chú tâm vào bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận

rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình thức của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi. Đối với những người mới tập thiền, đây là phương pháp rất có hiệu quả để phát triển khả năng chú ý, định tâm và tuệ giác. Càng thực tập lâu càng thấy sự chuyển động rõ ràng hơn. Khi tuệ giác phát triển trọn vẹn thì ta sẽ nhận thức được những diễn tiến liên tục của tiến trình tâm-sinh-lý qua mỗi giác quan. Vì là người sơ cơ hành thiền, sự chú ý và khả năng định tâm còn yếu nên bạn sẽ thấy khó giữ tâm trên những chuyển động phồng xẹp liên tục. Do đó bạn có thể nghĩ rằng: "Ta chẳng biết cách giữ tâm trên mọi chuyển động phồng xẹp này". Bạn cần nhớ rõ đây là một tiến trình học hỏi vì vậy hãy yên tâm tiếp tục hành thiền. Chuyển động phồng xẹp của bụng luôn luôn hiện hữu, vì vậy ta không cần tìm kiếm chúng. Thực ra, những thiền sinh mới chỉ cần đơn thuần chú tâm trên hai chuyển động phồng xẹp mà thôi nên sự thực tập cũng không khó khăn lắm. Bạn hãy tiếp tục thực tập bài tập số một này bằng cách chú tâm vào chuyển động phồng xẹp. Đừng bao giờ lập đi lập lại ra lời những chữ phồng xẹp, chỉ cần niệm thầm mà thôi. Niệm thầm sẽ giúp quý bạn dễ chú tâm vào đề mục.

Nhưng nếu niệm thầm cản trở sự chú tâm của bạn, thì bạn chỉ ghi nhận sự chuyển động của bụng mà không cần niệm thầm cũng được. Nên thở đều đặn tự nhiên tránh thở dài hay ngắn quá. Nhiều thiền sinh muốn thấy rõ sự phồng lên nên hay thở dài hoặc thở nhanh, làm như thế sẽ khiến bạn mệt.

2. Bài Tập Thứ Hai Trong khi thực tập quan sát sự phồng xẹp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phồng xẹp". Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh. Khi tâm bạn tưởng tượng điều gì, bạn phải biết mình đang tưởng tượng và ghi nhận: "tưởng-tượng, tưởng-tượng, tưởng-tượng". Khi bạn chỉ đơn thuần nghĩ đến điều gì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Khi bạn suy gẫm, ghi nhận: "suy-gẫm, suy-gẫm, suy-gẫm". Khi bạn có dự định làm điều gì hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định". Khi tâm bạn đi lang bạc không để ý đến phồng xẹp hãy ghi nhận: "phóng-tâm, phóng-tâm, phóng-tâm". Khi tưởng tượng hay đang đi đến một nơi nào phải ghi nhận: "đi, đi, đi". Khi đến thì ghi nhận: "đến, đến, đến". Khi nghĩ đến gặp người nào đó thì ghi nhận: "gặp, gặp, gặp". Khi nghĩ đến nói chuyện với ai thì ghi nhận: "nói, nói, nói". Khi bàn cãi thì ghi nhận: "bàn-cãi, bàn-cãi, bàn-cãi". Khi thấy hình ảnh màu sắc ghi nhận: "thấy, thấy, thấy". Mỗi một khi tâm thấy gì, nghĩ gì đều phải ghi nhận cho đến khi chúng biến mất. Sau khi chúng biến mất ta lại chú tâm vào sự phồng xẹp. Phải chú tâm hành trì đừng chệnh mãng. Khi định nuốt nước bọt phải ghi nhận: "định, định, định". Khi nuốt phải ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Muốn khạc nhổ, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" rồi lại trở về sự phồng xẹp. Nếu bạn muốn khum cổ ghi nhận: "muốn,

muốn, muốn"; trong khi khum cổ ghi nhận: "khum, khum, khum". Khi bạn định ngừng cổ lên, ghi nhận: "định, định, định". Khi ngừng cổ lên ghi nhận: "ngừng, ngừng, ngừng". Tác động ngừng cổ hay khum cổ phải làm từ từ. Sau khi đã chú tâm ghi nhận mỗi một động tác đó, ta lại trở về với sự phòng xep.

3. Bài Tập Thứ Ba Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt". Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mỏi mệt sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mỏi mệt kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "muốn, muốn, muốn" trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thứ tự. Nếu dự định đưa tay hay chân lên hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định" trong khi đưa tay hay chân lên thì ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Duỗi tay, chân ra; ghi nhận: "duỗi, duỗi, duỗi". Khi đặt tay xuống, ghi nhận: "đặt, đặt, đặt". Khi tay hay chân tiếp xúc nhau ghi nhận: "tiếp-xúc, tiếp-xúc, tiếp-xúc". Hãy thực hiện mọi động tác thật chậm để dễ ghi nhận. Ngay khi bạn đã ở trong tư thế mới, bạn phải tiếp tục chú tâm vào sự phòng xep của bụng ngay. Nếu thấy tư thế mới không thoải mái, muốn đổi tư thế thì cũng phải ghi nhớ như trên. Nếu thấy ngứa một chỗ nào đó, chú tâm vào chỗ ngứa và ghi nhận: "ngứa, ngứa, ngứa". Sự ghi nhận phải tự nhiên đừng quá mau cũng đừng quá chậm. Khi cảm giác ngứa biến mất lại trở về với sự phòng xep. Nếu ngứa quá không chịu được muốn gãi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn", rồi lại từ từ đưa tay lên, ghi nhận: "đưa-lên, đưa-lên, đưa-lên". Khi tay đụng chỗ ngứa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi gãi nhẹ nhẹ vào chỗ ngứa, ghi nhận: "gãi, gãi, gãi". Khi đã ngứa, không muốn gãi nữa và muốn đưa tay về, hãy ghi nhận: "đưa-về, đưa-về, đưa-về". Khi tay trở về chỗ cũ và tiếp xúc với tay hay chân, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Rồi tiếp tục quan sát sự phòng xep của bụng. Nếu thấy đau hay khó chịu, hãy chú tâm đến chỗ đau hay khó chịu đó. Hãy ghi nhận một cách rõ ràng và chính xác mọi cảm giác phát sinh, chẳng hạn, đau nhức, đè nặng, mệt, tê, cứng, v.v... Cần nhớ là những sự ghi nhận này phải tự nhiên; đừng vội vã quá cũng đừng trễ quá. Con đau, nhức có thể chấm dứt hay gia tăng. Khi cơn đau gia tăng cũng đừng hốt hoảng hay lo sợ gì cả mà chỉ cần tiếp tục thiền và một lát sau cơn đau sẽ lắng đi. Nếu cơn đau nhức vẫn kéo dài không thể chịu đựng nổi thì hãy bỏ qua sự đau nhức và chú tâm vào sự phòng xep. Khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ có những cảm giác đau đớn khó chịu. Bạn có cảm giác khó thở, nghèn nghẹn, có khi như bị kim chích, thấy nhột nhạt như có côn trùng bò trên thân mình. Bạn cũng có thể thấy ngứa ngáy, đau đớn như bị con gì cắn, bị rét run. Khi bạn ngưng thiền thì những cảm giác trên biến mất ngay. Khi bạn tiếp tục thiền trở lại và cứ mỗi khi bắt đầu định tâm thì những cảm giác khó chịu trên lại xuất hiện. Những cảm giác này không có gì đáng lo ngại. Đây không phải là dấu hiệu của bệnh hoạn mà chỉ là những cảm giác bình thường

vẫn hiện diện trong cơ thể ta nhưng chúng bị che lấp vì tâm ta đang mãi bận rộn với những đối tượng trước mắt. Khi thiền tiến triển, tâm ta trở nên bén nhọn, tinh tế nên dễ dàng nhận thấy những cảm giác này, khi mức độ thiền tiến triển hơn bạn sẽ vượt qua tất cả những chướng ngại này. Nếu tiếp tục và kiên trì thiền bạn sẽ không còn gặp những cảm giác khó chịu này nữa. Nếu bạn thiếu can đảm, thiếu quyết tâm và gián đoạn một thời gian thì bạn lại sẽ chạm trán với chúng lần nữa mỗi khi thiền của bạn tiến triển. Nhưng nếu gặp những cảm giác khó chịu này mà bạn vẫn quyết tâm và kiên trì tiếp tục hành thiền thì bạn sẽ chinh phục được chúng và bạn sẽ không bao giờ gặp những cảm giác khó chịu này nữa trong lúc hành thiền. Nếu bạn dự định xoay mình hãy ghi nhận: "dự-định, dự-định, dự-định". Khi đang xoay ghi nhận: "xoay, xoay, xoay". Nhiều khi trong lúc đang hành thiền, bạn thấy thân thể mình lắc lư từ trước ra sau thì cũng đừng sợ hãi, đừng thích thú hay mong muốn tiếp tục lắc lư. Sự lắc lư sẽ chấm dứt nếu bạn chú tâm vào nó và tiếp tục ghi nhận: "lắc-lư, lắc-lư, lắc-lư" cho đến khi hết lắc lư. Nếu đã ghi nhận nhiều lần mà thân hình vẫn còn lắc lư bạn hãy dựa vào tường hay nằm xuống một lát và vẫn tiếp tục hành thiền. Khi thân bị lay chuyển hay run rẩy cũng chú tâm ghi nhận như trên. Khi thiền tiến triển đôi khi bạn cũng sẽ cảm thấy rờn rợn run lên hoặc ớn lạnh ở xương sống hay toàn thân. Đó là trạng thái phi lạc, một thành quả đương nhiên khi thiền được tiến triển tốt đẹp. Khi tâm an trụ trong thiền thì bạn rất dễ bị giật mình bởi những tiếng động nhỏ. Lý do là tâm của bạn bây giờ rất bén nhạy trước mọi đối tượng của giác quan.

Trong lúc thiền nếu bạn cảm thấy khát nước, hãy ghi nhận cảm giác: "khát, khát, khát". Khi muốn đứng dậy, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn" và chú tâm ghi nhận mỗi một tác động chuẩn bị đứng dậy, rồi chú tâm vào tác động đứng và ghi nhận: "đứng, đứng, đứng". Sau khi đứng dậy mắt bạn nhìn về phía có nước, ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi muốn đi, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Bắt đầu bước từng bước, ghi nhận: "đi, đi, đi" hay "trái, phải". Bạn phải tỉnh thức trong mọi bước đi từ lúc bắt đầu đi cho tới khi đứng lại. Khi đi tản bộ hoặc thiền hành bạn cũng phải theo những nguyên tắc ghi nhận như trên. Hãy cố gắng ghi nhận những bước chân qua hai tác động: "dỡ, đạp", "dỡ, đạp". Khi bạn đã thuần thục với cách này, hãy chú tâm ghi nhận ba tác động: "dỡ, bước, đạp", "dỡ, bước, đạp". Khi bạn thấy hoặc đi đến chỗ để nước phải ghi nhận: "thấy, thấy, thấy" hay "nhìn, nhìn, nhìn". Khi dừng chân, ghi nhận: "dừng, dừng, dừng". Khi đưa tay ra, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa". Khi tay đụng vào chén, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi cầm chén, ghi nhận: "cầm, cầm, cầm". Khi thọc tay vào lu, ghi nhận: "thọc, thọc, thọc". Khi đưa chén lên môi, ghi nhận: "đưa, đưa, đưa". Khi chén đụng vào môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi cảm thấy mát, ghi nhận: "mát, mát, mát". Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Khi để chén xuống ghi nhận: "để-xuống, để-xuống, để-xuống". Khi thu tay về, ghi nhận: "thu-về, thu-về, thu-về". Khi thông tay xuống, ghi nhận: "thông, thông, thông". Khi tay đụng vào đùi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi muốn quay lui, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Khi

quay lui, ghi nhận: "quay, quay, quay". Khi đi, ghi nhận: "đi, đi, đi". Khi đến nơi, muốn dừng lại, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Khi dừng lại ghi nhận: "dừng, dừng, dừng".

Nếu đứng một thời gian lâu, thì hãy chú tâm vào sự phòng xep của bụng. Nhưng khi bạn muốn ngồi hãy ghi nhận: "muốn, muốn, muốn". Khi đi đến chỗ ngồi, phải ghi nhận: "đi, đi, đi". Đến chỗ ngồi, ghi nhận: "đến, đến, đến". Xoay người trước khi ngồi, ghi nhớ: "xoay, xoay, xoay". Ngồi xuống ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Phải ngồi xuống chậm chậm và ghi nhận mọi chuyển động của sự ngồi. Bạn phải chú ý đến từng tác động một của tay chân khi ngồi. Ngồi xong lại tiếp tục theo dõi sự phòng xep của bụng. Khi bạn muốn nằm, ghi nhận: "muốn, muốn, muốn"; rồi lại ghi mọi tác động của sự nằm: nghiêng người, chống tay, đặt đầu, duỗi chân, nằm... tất cả những động tác này phải làm chậm chậm. Lúc nằm xuống rồi lại tiếp tục theo dõi sự phòng xep. Trong khi nằm nếu cảm thấy đau nhức, mệt mỏi, ngứa ngáy... đều phải ghi nhận. Ghi nhận mọi cảm giác, suy nghĩ, ý kiến, cân nhắc, suy xét và mọi tác động của tay chân và thân thể. Nếu thấy không còn cảm giác gì đặc biệt đáng ghi nhận thì hãy tiếp tục ghi nhận sự phòng xep. Khi buồn ngủ, ghi nhận: buồn ngủ. Nếu bạn có đủ năng lực tập trung trong thiền, bạn có thể vượt qua sự buồn ngủ và cảm thấy tươi tỉnh, lúc bấy giờ bạn hãy tiếp tục theo dõi sự phòng xep, nếu bạn không thắng được cơn buồn ngủ hãy tiếp tục niệm phòng xep cho đến khi ngủ. Giác ngủ là sự liên tục của luồng hộ kiếp hay tiềm thức, giống như trường hợp của tâm lúc tái sanh hay của tâm lúc chết, cái tâm lúc này rất yếu ớt không thể nhận thức được gì cả... Khi bạn thức, tâm này tiếp tục xuất hiện giữa những lúc bạn nhìn, nghe, nếm, ngửi, xúc chạm và suy nghĩ. Nhưng tâm này xuất hiện rất yếu và không tồn tại lâu nên khó nhận thấy. Tâm này sẽ duy trì liên tục khi bạn ngủ. Khi bạn thức dậy, thì mọi tư tưởng và mọi đối tượng sẽ được nhận thức rõ ràng liền. Vào lúc thức giấc, bạn phải hành thiền ngay. Là thiền sinh mới vì vậy bạn khó có thể tỉnh thức vào những giây phút đầu tiên lúc mới thức dậy. Nhưng bạn phải giác tỉnh ngay lúc bạn nhớ lại rằng mình đang hành thiền. Chẳng hạn lúc thức dậy, bạn nghĩ tưởng đến điều gì thì phải tỉnh thức mà ghi nhận ngay: "nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng, nghĩ-tưởng". Rồi tiếp tục với phòng xep. Khi thức dậy bạn phải chú tâm đến những chi tiết của hoạt động cơ thể. Mọi tác động của tay chân và thân thể phải được ghi nhận một cách tỉnh thức. Lúc thức dậy bạn có nghĩ rằng bây giờ là mấy giờ không? Nếu nghĩ đến giờ thì phải ghi nhận: "nghĩ, nghĩ, nghĩ". Bạn chuẩn bị rời khỏi giường ngủ hãy ghi nhận chuẩn bị. Khi từ từ ngồi dậy phải ghi nhận: ngồi dậy. Lúc đang ở tư thế ngồi, ghi nhận: "ngồi, ngồi, ngồi". Nếu còn ngồi ở giường một lúc lâu mới đứng dậy đi thì phải chú tâm đến phòng xep, tiếp theo đó. Lúc rửa mặt hay tắm, cũng phải để tâm ghi nhận mọi chi tiết; chẳng hạn, nhìn, ngắm, duỗi, cầm, nắm, âm, lạnh, chà xát, v.v... Lúc trang điểm, lúc làm giường, lúc đóng cửa, cầm nắm vật gì đều phải chú tâm ghi nhận theo thứ tự.

Bạn cũng chú ý từng tác động một trong lúc ăn: Khi nhìn thức ăn ghi nhận: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi múc thức ăn ghi nhận: "múc, múc, múc". Khi đưa thức ăn lên miệng ghi nhận: "đưa, đưa, đưa". Khi thức ăn đụng môi, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi thức ăn vào đến miệng, ghi nhận: "vào, vào, vào". Khi miệng ngậm lại, ghi nhận: "ngậm, ngậm, ngậm". Khi bỏ tay xuống, ghi nhận: "bỏ xuống, bỏ xuống, bỏ xuống". Khi tay đụng đĩa, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng". Khi nhai ghi nhận: "nhai, nhai, nhai". Khi biết mùi vị ghi nhận: "biết, biết, biết". Khi nuốt, ghi nhận: "nuốt, nuốt, nuốt". Khi thực phẩm vào trong cuống họng chạm vào cuống họng, ghi nhận: "đụng, đụng, đụng".

Hãy chú tâm theo dõi mỗi khi bạn múc một muống com cho đến khi xong bữa ăn. Lúc mới thực hành sẽ có rất nhiều thiếu sót. Đừng ngại điều đó, sau một thời gian kiên trì tập luyện, sự thiếu sót ghi nhận sẽ giảm đi. Khi mức thiền tập của bạn tiến triển đến mức độ cao hơn bạn sẽ còn ghi nhận được thêm nhiều chi tiết hơn những điều đã đề cập ở đây.

Bài Tập Thiền Hành Căn Bản Giữa hai lần thiền tọa là khoảng thời gian từ bốn mươi đến chín mươi phút để thiền hành. Thiền hành xen kẽ giữa thiền tọa để quân bình năng lực và những yếu tố của sự định tâm, đồng thời để tránh buồn ngủ. Bạn có thể thiền hành trong phòng hay ngoài sân. Lúc thiền hành bạn nên đi chậm hơn lúc bình thường và đi một cách tự nhiên. Trong lúc thiền hành bạn phải chú tâm vào sự chuyển động của chân. Bạn phải chú tâm khi bàn chân phải (mặt) bắt đầu nhấc lên khỏi mặt đất, ghi nhận: dờ; Khi đưa chân tới ghi nhận: bước; khi chân đặt xuống đất, ghi nhận: đạp. Chân trái cũng làm như thế... Cũng như lúc ngồi thiền; khi đi, mọi phóng tâm hay cảm giác phải được ghi nhận. Chẳng hạn chợt nhìn một vật gì đó trong khi bạn đang đi hãy ghi nhận tức thì: "nhìn, nhìn, nhìn", rồi trở về với những chuyển động của chân. Mặc dầu trong khi đi những vật bạn nhìn thấy không liên quan gì đến thiền hành nhưng nếu bạn vô tình để tâm đến nó thì phải ghi nhận ngay: "nhìn, nhìn, nhìn". Khi đi đến mức cuối của đoạn đường kinh hành dĩ nhiên bạn phải trở bước để đi ngược trở lại; lúc còn vài bước đến bước cuối cùng đoạn đường, bạn phải ghi nhận: "muốn quay, muốn quay, muốn quay". Ý định muốn quay có thể khó ghi nhận lúc ban đầu nhưng khi thiền của bạn tiến triển, bạn sẽ thấy dễ dàng. Sau khi ghi nhận ý định bạn phải ghi nhận tất cả chi tiết của tư tưởng và tác động liên quan đến việc quay... ở bước cuối của con đường, bạn bắt đầu quay mình, phải ghi nhận: "quay, quay, quay", khi chân chuyển động phải kịp thời ghi nhận dờ... bước... đạp, v.v... Trong lúc quay thường vì sự cảm dỗ của bên ngoài nên bạn có ý định muốn nhìn xem chung quanh có cái gì lạ không, phải ghi nhận ngay: "dự-định, dự-định, dự-định" hay "muốn, muốn, muốn", rồi lại chú tâm đến bước chân. Thông thường đối với những thiền sinh mới, chú tâm đến ba giai đoạn dờ, bước và đạp rất có hiệu quả. Tuy nhiên, tùy theo khả năng của từng người, thiền sư có thể khuyên họ nên chú ý ít hay nhiều giai đoạn hơn. Nhiều lúc thấy sự đi chậm bất tiện, nhất là lúc đi ra ngoài khu vực hành thiền bạn có thể đi nhanh

hơn và ghi nhận: trái, phải mỗi khi chân trái hay chân phải đặt xuống đất. Ghi nhận nhiều hay ít giai đoạn không quan trọng, điều cốt yếu là bạn có chú tâm tinh thức trong từng bước đi hay không? Thiên Mức Cao Hơn Sau một thời gian hành thiền, định lực của bạn phát triển và bạn đã dễ dàng theo dõi sự phòng xep của bụng, lúc bấy giờ bạn sẽ nhận thấy có một thời gian, hay khoảng hở giữa hai giai đoạn phòng xep. Nếu bạn đang ngồi thiền bạn hãy ghi nhận: "phòng, xep, ngồi". Khi ghi nhận ngồi, bạn hãy chú tâm vào phần trên của thân. Khi bạn đang nằm thiền hãy ghi nhận: "phòng xep, nằm". Nếu bạn thấy có khoảng thời gian hở giữa phòng, xep, và xep, phòng, bạn hãy ghi nhận: "phòng, ngồi, xep, ngồi". Nếu bạn đang nằm hãy ghi nhận: "phòng, nằm, xep, nằm". Nếu thực hành một lát mà thấy sự ghi nhận ba hay bốn giai đoạn như trên không dễ dàng đối với bạn, hãy trở về với hai giai đoạn phòng, xep. Trong khi chú tâm theo dõi chuyển động của cơ thể, bạn không cần phải chú ý đến đối tượng thấy và nghe. Khi bạn có khả năng chú tâm vào chuyển động phòng xep thì bạn cũng có khả năng chú tâm vào đối tượng nghe và thấy. Tuy nhiên, khi chú ý nhìn một vật gì đó thì bạn phải đồng thời ghi nhận ba lần: "thấy, thấy, thấy" sau đó trở về với sự chuyển động của bụng. Giả sử có một người nào đó đi vào trong tầm nhìn của bạn, bạn để ý thấy thì phải ghi nhận: thấy hai hay ba lần, rồi trở về với sự phòng xep. Bạn có nghe tiếng nói không? Bạn có lắng nghe không? Nếu bạn nghe hay lắng nghe thì phải ghi nhận: "nghe, nghe, nghe" hay "lắng-nghe, lắng-nghe, lắng-nghe"; sau đó trở về với sự phòng xep. Giả sử bạn nghe những tiếng động lớn như tiếng chó sủa, nói chuyện to, tiếng hát bạn phải tức khắc ghi nhận hai hay ba lần: nghe, rồi trở về với bài tập phòng, xep. Nếu bạn quên không ghi nhận khi đang phóng tâm vào sự nghe, điều này có thể khiến bạn suy tưởng hay chạy theo chúng mà quên chú ý vào sự phòng xep. Lúc bấy giờ sự phòng xep sẽ trở nên yếu đi hay không phân biệt được rõ ràng. Gặp những trường hợp bạn bị lôi cuốn bởi những phiền não chấp chùng như thế, bạn hãy ghi nhận hai hay ba lần: "suy-tưởng, suy-tưởng, suy-tưởng" rồi trở về với sự phòng xep. Nếu quên ghi nhận những chuyển động của cơ thể, tay chân, v.v.. thì phải ghi nhận: "quên, quên, quên" rồi trở về với sự chuyển động của bụng. Bạn có thể cảm thấy lúc bấy giờ hơi thở sẽ chậm lại hay chuyển động phòng xep không rõ ràng. Nếu điều đó xảy ra và lúc ấy bạn đang ngồi thì hãy chú tâm ghi nhận: ngồi, đưng. Nếu lúc bấy giờ đang nằm hãy ghi nhận nằm, đưng. Khi ghi nhận đưng, không phải bạn chỉ chú tâm vào một điểm của cơ thể đang tiếp xúc, mà phải chú tâm vào nhiều điểm kế tiếp nhau. Có nhiều chỗ đưng; ít nhất sáu hay bảy chỗ bạn phải chú tâm đến. Một trong những điểm đó là: đùi, đầu gối, hai tay chạm nhau, hai chân đưng nhau, hai ngón cái đưng nhau, chóp mắt, lưỡi đưng miệng, môi chạm nhau.

4. Bài Tập Thứ Tư Cho đến bây giờ bạn đã hành thiền được nhiều giờ rồi. Bạn có thể bắt đầu cảm thấy làm biếng khi nghĩ rằng mình chưa tiến bộ được bao nhiêu. Đừng bỏ dỡ, hãy tiếp tục ghi nhận: "làm biếng, làm biếng, làm biếng". Trước khi thiền của bạn đủ sức mạnh để phát triển khả năng chú ý,

định tâm và tuệ giác, bạn có thể nghi ngờ không biết cách thức hành thiền như thế này có đúng, có hữu ích không. Gặp trường hợp này hãy ghi nhận: "nghi-ngờ, nghi-ngờ, nghi-ngờ". Bạn có ao ước hay mong muốn đạt được thành quả tốt trong thiền không? Nếu bạn có tư tưởng như thế thì hãy ghi nhận: "ao ước, ao ước, ao ước" hay "mong muốn, mong muốn, mong muốn". Bạn có suy nghĩ xét lại cách thức thực tập để bạn đạt được mức độ này không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xét lại, xét lại, xét lại". Có trường hợp nào bạn xem xét đối tượng thiền và phân vân không biết đó là tâm hay vật chất không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "xem xét, xem xét, xem xét". Có khi nào bạn tiếc nuối vì mình không đạt được sự tiến bộ nào không? Nếu có, bạn hãy chú tâm ghi nhận cảm giác: "tiếc nuối, tiếc nuối, tiếc nuối". Ngược lại, bạn có cảm thấy sung sướng khi mức độ thiền của bạn tiến triển hay không? Nếu có, bạn hãy ghi nhận: "sung sướng, sung sướng, sung sướng". Đây là cách thức bạn ghi nhận mỗi một trạng thái của tâm hồn, nếu không có những tư tưởng hay quan niệm được ghi nhận thì bạn hãy trở về với sự phòng xep.

Trong một khóa hành thiền tích cực thì thời gian hành thiền bắt đầu từ lúc thức dậy cho đến khi đi ngủ. Bạn cần nhớ là phải luôn luôn thực hành hoặc bài tập căn bản, hoặc là thực hành sự chú tâm liên tiếp suốt ngày cho đến đêm, nếu bạn chưa buồn ngủ. Chẳng có nghỉ ngơi phút nào. Khi thiền của bạn đạt được mức tiến bộ cao thì bạn sẽ không còn cảm thấy buồn ngủ mặc dù bạn phải hành thiền rất nhiều giờ; lúc bấy giờ bạn có thể tiếp tục thiền cả ngày lẫn đêm. Tóm lại trong thời gian hành thiền, bạn phải để tâm ghi nhận tất cả những trạng thái của tâm, dù đó là trạng thái tốt hay xấu; bạn cũng phải chú tâm đến những sự chuyển động của cơ thể, dù đó là những chuyển động lớn hay nhỏ; bạn phải chú tâm đến mỗi một cảm giác, dầu cảm giác ấy dễ chịu hay khó chịu. Trong suốt thời gian hành thiền nếu không có những gì đặc biệt xảy ra khiến bạn phải ghi nhận, thì hãy chú tâm vào sự phòng xep của bụng. Nếu bạn đi làm một việc gì đó, chẳng hạn, đi uống nước, bạn phải chú ý đến những tác động cần thiết của sự đi, bạn phải chú tâm tinh thức ghi nhận từng bước đi một, chẳng hạn: đi, đi, hay trái, phải. Lúc đến nơi bạn hãy niệm: đ?ng, cầm, nắm, uống v.v... Nhưng khi bạn thực tập thiền hành bạn phải chú ý đến ba giai đoạn của bước đi: dở, bước, đạp. Thiền sinh phải nỗ lực tập luyện suốt ngày đêm mới có thể sớm khai triển tâm định đến tuệ giác thứ tư (tuệ biết được sự sinh diệt) và từ đó đạt đến những tuệ giác cao hơn.

Tathagata Meditation Center (Như Lai Thiền viện) 1215 Lucretia Avenue San Jose, CA 95122, USA Tel. (408) 294-4536

<http://www.buddhismtoday.com/viet/thien/004-thienquan.htm>

Quán Hơi Thở:
Thiền Đốn Ngộ của PG Nguyên Thủy
Phổ Nguyệt

* *
*

Trong các loại thiền và pháp quán tứ niệm xứ, pháp hơi thở là ưu việt nhất. Đó là loại thiền đốn ngộ, quán thẳng vào thân tâm pháp một cách sáng suốt và không có kẻ hở để cho mọi vọng tưởng xen vào. Hơi thở là đầu mối duy trì của sự sống và là nhân duyên sanh diệt của chúng sinh. Cho nên quán hơi thở đúng cách là không những tạo cho thân tâm được an tịnh mà là còn giải thoát khỏi đám mây mù của tâm thức vốn mang nhiều hệ lụy sanh tử luân hồi từ nghiệp thức.

I. Tầng Thức: Nơi Chứa Nghiệp Thức

* Ý nghĩa của Nghiệp- Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là ‘karma’ có nghĩa là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ ‘nghiệp’ luôn được hiểu theo nghĩa tất xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức (hay gọi là Tầng Thức). Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo: Như trên đã nói, nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyên đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ đừng để cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.”

* Nghiệp và quả báo - Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tẻ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có

thiên thần quý vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lạy lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta.

Nghiệp đi vào tiềm thức như thế nào-: Khi chúng ta hành động, dù thiện hay ác, thì chính chúng ta chứng kiến rõ ràng những hành động ấy. Hình ảnh của những hành động này sẽ tự động in vào tiềm thức của chúng ta. Hạt giống của hành động hay nghiệp đã được gieo trồng ở đây. Những hạt giống này đợi đến khi có đủ duyên hay điều kiện là nảy mầm sanh cây trở quả. Cũng như vậy, khi người nhận lãnh lấy hành động của ta làm, thì hạt giống của yêu thương hay thù hận cũng sẽ được gieo trồng trong tiềm thức của họ, khi có đủ duyên hay điều kiện là hạt giống ấy nảy mầm sanh cây và trở quả tương ứng.(TĐVATP)

II. Giải Thoát Nghiệp Thức.

Làm thế nào để chúng ta triệt tiêu nghiệp? - Đức Phật dạy nếu ai đó đem cho ta vật gì mà ta không lấy thì dĩ nhiên người đó phải mang về, có nghĩa là túi chúng ta không chứa đựng vật gì hết. Tương tự như vậy, nếu chúng ta hiểu rằng nghiệp là những gì chúng ta làm, phải cất chứa trong tiềm thức cho chúng ta mang qua kiếp khác, thì chúng ta từ chối không cất chứa nghiệp nữa. Khi túi tiềm thức trống rỗng không có gì, thì không có gì cho chúng ta mang vác. Như vậy làm gì có quả báo, làm gì có khổ đau phiền não. Như vậy thì cuộc sống cuộc tu của chúng ta là gì nếu không là đoạn tận luân hồi sanh tử và mục tiêu giải thoát rốt ráo được thành tựu. (TĐVATP)

Những dòng tâm thức nhiều đời chôn chắt trong Vô thức hay Tàng thức (A-lai-Da thức, Mạt-Na thức). Hoạt động vô thức gồm có: hoạt động của than gan, tim, phổi và hơi thở nhất là tim và hơi thở rõ rệt hơn hết. Thiền hơi thở là rửa sạch dòng tâm thức tối ưu.

III. Quán Hơi Thở: Một Pháp Thiền Đốn Ngộ.

Thật vậy, hơi thở là sợi dây nối liền giữa Vô Thức và Ý Thức. Nó có thể từ vô thức lôi ra những dòng tâm thức ứ đọng nhiều đời nhiều kiếp làm cho tâm trở nên trong sáng. Quán hơi thở là một pháp thiền đốn ngộ từ nguyên thủy vì nó rốt ráo không dính thêm mọi tư duy và quán tưởng như các loại thiền khác. Trong Đại Kinh Sáu Xứ Phật dạy, "Thấy Biết như Chơn lục căn lục trần, lục thức v.v...". Đối tượng nhận thức thường dùng quán từ vô thức với những vọng tưởng tự nhiên đột khởi hoặc những đối tượng diễn tả tâm trạng của con người như lời Phật dạy trong Tứ Niệm Xứ là một cách tốt. Tất cả đối tượng đó nói lên những điều có thể chấp chứa trong vô thức của con người có thể xả ra những ô nhiễm, nghiệp thức từ trong thân ngũ uẩn; nhưng chỉ có hơi thở là

cách tốt hơn hết, vì nó thường trực tự nhiên trôi chảy từ vô thức và là trình nguyên của hoạt động vô thức, chỉ dùng tự lực (đối tượng tự nhiên trong nội thân) không một chút dính dấp dùng hay vay mượn đến mọi quán tưởng hay tư duy hay tha lực hay những điều kiện bên ngoài.

Vậy, sau khi chuẩn bị mọi thủ tục ngồi thiền, bắt đầu tu tập quán hơi thở với sự thực tập như sau:

Khi hít hơi vào, đồng thời ý thức hay nhận thức luồng hơi thở vào, biết tôi thở vô.

Khi thở hơi ra, đồng thời ý thức hay nhận thức luồng hơi thở ra, biết tôi thở ra.

Hơi thở ra, vào là đối tượng vô thức, nhận thức quán hơi thở là ý thức hay tâm thức. Vậy khi chúng ta quán hơi thở như trên là ta nhận thức (thuộc tâm thức), nó rồi ta tri nhận (tâm trí) thức đó, với vô thời gian ta sẽ có giác trí tuệ. Chúng ta ngồi với hai mắt khép một chút thôi, và chú tâm vào hơi thở. Chúng ta thở tự nhiên, tốt nhất là thở qua lỗ mũi, đừng tìm cách kiểm soát hơi thở, và chúng ta chú tâm vào cảm thọ về hơi thở khi hơi thở vào và ra hai lỗ mũi. Cảm thọ này là đối tượng thiền tập của chúng ta. Chúng ta nên cố gắng tập trung vào nó, và gác bỏ mọi thứ khác.

"Thoạt tiên, tâm chúng ta sẽ rất bận rộn, thậm chí có thể cảm thấy rằng thiền tập đang làm cho tâm chúng ta bận rộn hơn, nhưng trên thực tế chúng ta chỉ đang ý thức hơn về mức độ bận rộn biến chuyển mà tâm chúng ta đang thực sự hiện hành. Sẽ có một sức lôi cuốn lớn để dẫn [chúng ta] theo các niệm khác nhau khi nó hiện khởi, nhưng chúng ta nên chống lại [lôi cuốn đó] và cứ tập trung nhất tâm vào cảm thọ về hơi thở. Nếu chúng ta thấy là tâm chúng ta lang thang và chạy theo các niệm, chúng ta nên tức khắc trở về với hơi thở. Chúng ta hãy làm thế liên tục khi cần thiết, cho tới khi tâm an trú vào hơi thở.

Nếu chúng ta kiên nhẫn tập cách này, dần dần các niệm lung tung sẽ lắng xuống và chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ về sự an tĩnh trong tâm và sự thư giãn. Tâm chúng ta sẽ cảm thấy sáng rõ và như rộng lớn bát ngát, và chúng ta sẽ cảm thấy như được tươi mới. Khi biển dậy sóng, cạn sẽ cuốn lên và nước sẽ đục ngầu, nhưng khi gió êm thì bùn dần dần lắng xuống và nước nhìn rõ trong suốt.

Tương tự, khi dòng niệm không ngừng tuôn của chúng ta được an tĩnh nhờ tập trung vào hơi thở, tâm chúng ta sẽ trở thành trong suốt và sáng tỏ dị thường. Chúng ta nên ở trong trạng thái an tĩnh tâm thức này một thời gian.

Mặc dù thiền tập hơi thở chỉ là bước đầu thiền tập, nó có thể rất là mãnh liệt. Chúng ta có thể thấy từ pháp tu này là chúng ta có thể đạt được an tĩnh nội tâm và sự an lạc chỉ bằng cách kiểm soát tâm, mà không dựa vào bất kỳ điều kiện bên ngoài nào. Khi dòng niệm lắng xuống, và tâm chúng ta tịch tĩnh, một niềm hạnh phúc sâu thẳm và sự an lạc tự nhiên khởi lên. Cảm thọ về sự an lạc

và sự sung mãn giúp chúng ta đối phó với sự bận rộn và khó khăn của đời sống thường nhật. Quá nhiều căng thẳng thường đến từ tâm chúng ta, và nhiều vấn đề chúng ta trải qua, kể cả bệnh hoạn, gây ra hay bị làm trầm trọng thêm bởi sự căng thẳng này. Chỉ bằng cách thiền tập hơi thở trong 10 hay 15 phút mỗi ngày, chúng ta sẽ có thể giảm sự căng thẳng. Chúng ta sẽ kinh nghiệm một cảm thọ tịch tĩnh, bao la bát ngát trong tâm, và nhiều vấn đề thường gặp của chúng ta sẽ biến mất. Các hoàn cảnh gian nan sẽ dễ dàng hơn để đối phó, chúng ta sẽ tự nhiên cảm thấy nồng ấm và cởi mở với người khác, và quan hệ của chúng ta với người khác sẽ dần dần thăng tiến."(Cửa Thiền Tây Tạng, Việt dịch Nguyên Giác)

Cứu cánh Thiền Đốn Ngộ đạt đến Giác Ngộ Giải Thoát khỏi dòng bực lưu sanh tử vì không còn nghiệp thức đeo đuổi, không còn nhân duyên chằng chịt vượt khỏi thời không. Nếu huân tập thâm sâu dòng tâm thức càng trở nên trong sạch. Ví như cái hồ nước vẫn đục, ta xả ra mà không có đồ vô thêm nước vẫn đục (nghiệp thức) nữa, thì nước vẫn đục (dòng Tâm Thức) dần dần sẽ hết tức là dòng tâm thức không còn tính vẫn đục. Lúc sống được tự tại thì lúc chết làm sao bị dòng tâm thức (nghiệp) quấy nhiễu. Khi chết không còn nghiệp thức vẫn vương, thì thể trí cũng tự tại vậy. Trong tứ oai nghi, lúc nào cũng có thể tĩnh giác quán hơi thở. (Thiền: Một Loại Tri Thức của Tâm Trí. Phổ Nguyệt, 2006)

IV. Tham khảo.

KINH AN-NA-BAN-NA NIỆM

Hán dịch: Tống, Tam Tạng Cầu-Na-Bạt-Đà-La

Việt dịch: Thích Đức Thắng - Hiệu đính & Chú thích: Thích Tuệ Sỹ

KINH 803. AN-NA-BAN-NA NIỆM (3)[8]

Tôi nghe như vậy:

Một thời, Phật ở trong vườn Cấp cô độc, rừng cây Kỳ-đà, nước Xá-vệ. Bảy giờ Đức Thế Tôn bảo các Tỳ-kheo:

“Hãy tu tập An-na-ban-na niệm. Nếu Tỳ-kheo tu tập An-na-ban-na niệm, tu tập nhiều, thân chỉ tức và tâm chỉ tức, có giác, có quán, tịch diệt, thuần nhất, phân minh tướng, tu tập đầy đủ. Thế nào là tu tập An-na-ban-na niệm, tu tập nhiều, thân chỉ tức và tâm chỉ tức, có giác, có quán, tịch diệt, thuần nhất, phân minh tướng, tu tập đầy đủ? Tỳ-kheo, nương vào xóm làng, thành ấp mà ở; sáng sớm đắp y, mang bát, vào thôn khát thực, nên khéo hộ trì thân, giữ gìn các căn, khéo cột tâm an trụ; khát thực xong trở về chỗ ở, cất y bát, rửa chân xong, hoặc vào trong rừng, trong phòng vắng, dưới bóng cây, hoặc nơi đất trống, thân ngồi ngay thẳng, cột niệm trước mặt, cắt đứt mọi tham ái thế gian, ly dục thanh tịnh, đoạn trừ sân nhuế, thù miên, trạo hối và nghi, vượt qua các nghi hoặc, đối với các pháp lành, tâm được quyết định; viễn ly năm

triền cái vốn làm phiền não tâm, khiến tuệ lực suy giảm, là phần chướng ngại, không hướng đến Niết-bàn.

“Niệm hơi thở vào[9], cột niệm, hãy khéo học. Niệm hơi thở ra[10], cột niệm, hãy khéo học. Hơi thở dài[11], hơi thở ngắn[12]. Cảm giác biết toàn thân khi thở vào, khắp toàn thân thở vào, hãy khéo học[13]; cảm giác biết toàn thân khi thở ra, khắp toàn thân thở ra, hãy khéo học. Giác tri tất cả sự an tịnh của tất cả thân hành khi thở vào[14], tất cả thân hành an tịnh thở vào, hãy khéo học; giác tri tất cả sự an tịnh của tất cả thân hành khi thở ra, tất cả thân hành an tịnh thở vào, hãy khéo học. Giác tri hỷ, giác tri lạc, giác tri tâm hành[15], giác tri sự an tịnh của tâm hành khi thở vào, giác tri tâm hành an tịnh thở vào, hãy khéo học[16]. Giác tri sự an tịnh của tâm hành khi thở ra, giác tri tâm hành an tịnh thở ra, hãy khéo học. Giác tri tâm, giác tri tâm hoan hỷ, giác tri tâm định, giác tri tâm giải thoát khi thở vào[17], giác tri tâm giải thoát thở vào, hãy khéo học. Giác tri tâm giải thoát khi hơi thở ra, giác tri tâm giải thoát thở ra, hãy khéo học. Quán sát vô thường, quán sát đoạn, quán sát vô dục, quán sát diệt[18] khi hơi thở vào, quán sát diệt thở vào, phải khéo học. Quán sát diệt khi hơi thở ra, quán sát diệt thở ra, phải khéo học. Đó gọi là tu An-na-ban-na niệm, thân chỉ tức và tâm chỉ tức, có giác, có quán, tịch diệt, thuần nhất, phân minh tướng, tu tập đầy đủ.”

Sau khi Phật nói kinh này xong, các Tỳ-kheo nghe những gì Phật đã dạy, đều hoan hỷ phụng hành.

KINH 810. A-NAN[51]

Tôi nghe như vậy:

Một thời, Phật ở trong rừng Tát-la-lê, cạnh sông Bạt-câu-ma tại tụ lạc Kim cương. Bấy giờ Tôn giả A-nan ở một mình nơi vắng, thiền quán tư duy, tự nghĩ như vậy: ‘Có một pháp nào được tu tập, tu tập nhiều, khiến cho bốn pháp đầy đủ. Bốn pháp đã đầy đủ rồi, thì bảy pháp đầy đủ. Bảy pháp đã đầy đủ rồi, thì hai pháp đầy đủ?’

Sau khi từ thiền tỉnh tỉnh giác, Tôn giả A-nan đến chỗ Phật, cúi đầu đánh lễ dưới chân, rồi ngồi lui qua một bên, bạch Phật rằng:

“Khi con ở một mình nơi chỗ vắng, thiền quán tư duy tự nghĩ: ‘Có một pháp nào được tu tập, tu tập nhiều, khiến cho bốn pháp đầy đủ. Bốn pháp đã đầy đủ rồi, thì bảy pháp đầy đủ. Bảy pháp đã đầy đủ rồi, thì hai pháp đầy đủ?’.”

Phật bảo A-nan:

“Có một pháp được tu tập, tu tập nhiều, ... cho đến hai pháp đầy đủ. Những gì là một pháp? Đó là An-na-ban-na niệm, được tu tập, tu tập nhiều, có khả năng làm cho bốn Niệm xứ đầy đủ. Bốn Niệm xứ đã đầy đủ rồi, bảy Giác phân đầy đủ. Bảy Giác phân đã đầy đủ rồi, minh và

giải thoát[52] đầy đủ.

“Thế nào là tu tập An-na-ban-na niệm, thì bốn Niệm xứ đầy đủ? Tỳ-kheo nương vào làng xóm mà ở... cho đến khéo học quán diệt khi niệm hơi thở ra.

“Này A-nan, như vậy Thánh đệ tử, khi niệm hơi thở vào, học như niệm hơi thở vào; khi niệm hơi thở ra, học như niệm hơi thở ra. Hoặc dài hoặc ngắn. Giác tri tất cả thân hành, khi niệm hơi thở vào, học như niệm hơi thở vào; khi niệm hơi thở ra, học như niệm hơi thở ra. Thân hành an tịnh khi niệm hơi thở vào, học như thân hành an tịnh niệm hơi thở vào; thân hành an tịnh khi niệm hơi thở ra, học như thân hành an tịnh niệm hơi thở ra. Thánh đệ tử lúc bấy giờ, an trụ chánh niệm quán thân trên thân. Nếu khác với thân[53], kia cũng như vậy, tùy theo thân tương tự tư duy.

“Nếu có lúc Thánh đệ tử giác tri hỷ, giác tri lạc, giác tri tâm hành, giác tri tâm hành an tịnh, khi niệm hơi thở vào, học như tâm hành an tịnh niệm hơi thở vào; tâm hành an tịnh khi niệm hơi thở ra, học như tâm hành an tịnh niệm hơi thở ra. Thánh đệ tử lúc bấy giờ, an trụ chánh niệm quán thọ trên thọ. Nếu khác với thọ thì kia cũng tùy theo thọ tương tự tư duy[54].

“Nếu có khi Thánh đệ tử giác tri tâm, giác tri tâm hoan hỷ, tâm định, tâm giải thoát, khi niệm hơi thở vào, học như tâm giải thoát niệm hơi thở vào. Tâm giải thoát khi niệm hơi thở ra, học như tâm giải thoát niệm hơi thở ra. Thánh đệ tử lúc bấy giờ, an trụ chánh niệm quán tâm nơi tâm. Nếu có tâm khác, kia cũng tùy theo tâm tương tự tư duy.

“Nếu có khi Thánh đệ tử quán vô thường, đoạn, vô dục, diệt, học an trụ quán như vô thường, đoạn, vô dục, diệt. Thánh đệ tử lúc bấy giờ, an trụ chánh niệm quán pháp trên pháp. Nếu có pháp khác, kia cũng tùy theo pháp tương tự tư duy. Đó gọi là tu An-na-ban-na niệm, thì bốn Niệm xứ đầy đủ.”

A-nan bạch Phật:

“Khi tu tập An-na-ban-na niệm như vậy, khiến cho bốn Niệm xứ đầy đủ. Thế nào là tu bốn Niệm xứ làm cho bảy Giác phần đầy đủ?”

Phật bảo A-nan:

“Nếu Tỳ-kheo an trụ chánh niệm quán thân trên thân. Sau an trụ với chánh niệm, cột niệm trụ yên không cho mất, bấy giờ, phương tiện tu Niệm giác phần. Khi đã tu niệm giác phần rồi, niệm giác phần được đầy đủ. Khi niệm giác phần đã đầy đủ rồi, đối với pháp mà tuyển trạch, tư lường; bấy giờ phương tiện tu Trạch pháp giác phần. Khi đã tu trạch pháp giác phần rồi, trạch pháp giác phần được đầy đủ. Sau khi đối với pháp đã tuyển trạch, phân biệt, tư lường rồi, phương tiện tinh cần sẽ đạt

được, lúc bấy giờ phương tiện tu tập Tinh tấn giác phần. Khi đã tu tinh tấn giác phần rồi, tinh tấn giác phần được đầy đủ. Sau khi phương tiện tinh tấn, tâm được hoan hỷ, lúc bấy giờ phương tiện tu Hỷ giác phần. Khi đã tu hỷ giác phần rồi, hỷ giác phần được đầy đủ. Khi đã có hoan hỷ rồi, thân tâm khinh an, lúc bấy giờ phương tiện tu Khinh an giác phần. Khi đã tu khinh an phần rồi, khinh an giác phần được đầy đủ. Sau khi thân tâm an lạc rồi đạt được tam-muội, lúc bấy giờ tu Định giác phần. Sau khi đã tu Định giác phần rồi, định giác phần được đầy đủ. Khi định giác phần đã đầy đủ rồi, tham ưu thế gian bị diệt, đạt được xả bình đẳng, lúc bấy giờ phương tiện tu Xả giác phần. Sau khi đã tu xả giác phần rồi, xả giác phần được đầy đủ. Đối với thọ, tâm, pháp trên pháp niệm xứ cũng nói như vậy. Đó gọi là tu bốn Niệm xứ thì bảy Giác phần sẽ đầy đủ.”

A-nan bạch Phật:

“Đó gọi là tu bốn Niệm xứ, bảy Giác phần sẽ đầy đủ. Thế nào là khi tu bảy Giác phần thì minh và giải thoát sẽ đầy đủ?”

Phật bảo A-nan:

“Nếu Tỳ-kheo tu Niệm giác phần, y viễn ly, y vô dục, y diệt, hướng đến xả. Sau khi đã tu niệm giác phần rồi, minh giải thoát sẽ đầy đủ... cho đến khi tu xả giác phần y viễn ly, y vô dục, y diệt, hướng đến xả. Cũng vậy, khi đã tu xả giác phần rồi, minh giải thoát sẽ đầy đủ.

“A-nan, đó gọi là mọi pháp đều tùy thuộc vào nhau, mọi pháp đều ảnh hưởng lẫn nhau. Mười ba pháp như vậy, một pháp làm tăng thượng, một pháp là cửa ngõ, theo thứ lớp tiến lên, tu tập đầy đủ.”

Sau khi Phật nói kinh này xong, Tôn giả A-nan nghe những gì Phật đã dạy, hoan hỷ phụng hành.

Trích: KINH TẬP A-HÀM

Hán dịch: Tống, Tam Tạng Cầu-Na-Bạt-Đà-La

Việt dịch: Thích Đức Thắng - Hiệu đính & Chú thích: Thích Tuệ Sỹ

VỀ PHÁP QUÁN NIỆM HƠI THỞ

Pháp sư Tăng-già-bạt-đà-la (Sanghabhadra - Chúng-Hiền)

Tỳ kheo Tâm Hạnh dịch Việt

Trích: "Chú giải Luật Thiện Kiến", quyển 10-11, Pháp sư Tăng-già-bạt-đà-la dịch sang Hoa văn năm 488 TL, Tỳ kheo Tâm Hạnh dịch sang Việt văn năm 2000 TL.

Đây là pháp niệm A-na-ba-na (Anàpānasati - quán hơi thở) mà trong luật bản đã nói đến. Sau đây tôi sẽ trình bày đầy đủ về câu văn và ý nghĩa pháp thiền vô thượng mà đức Phật dạy cho các Tỳ kheo. Các vị hãy chú tâm lắng nghe để ghi nhận.

Tỳ kheo hiện tại này, Phật bảo các Tỳ kheo: - Không chỉ có tu tập pháp quán bất tịnh mới trừ diệt được phiền não mà pháp quán hơi thở này cũng trừ diệt được phiền não.

Pháp sư nói: - Tuân tự sẽ giảng rộng, A-na-ba-na (anàpàna) nghĩa là hít vào và thở ra. Như trong kinh có dạy: Tướng trạng hít vào không phải là tướng thở ra, tướng thở ra không phải là tướng hít vào, niệm hơi thở vào, niệm hơi thở ra, niệm hơi thở ra vào thì tâm được định. Niệm hơi thở vào hơi thở ra chính là chánh định. Các vị hãy biết rõ ý nghĩa như vậy.

Sở quán: nghĩa là nuôi dưỡng (chánh niệm) làm cho tăng lên.

Làm lại: nghĩa là tư duy đi, tư duy lại đến giai đoạn rất tịnh hảo.

Hỏi: - Hai pháp này ý nghĩa thế nào?

Đáp: - Không giống nhau, bởi vì A-na-ba-na làm cho tâm không còn loạn động, còn quán bất tịnh thường làm cho tâm không ổn định. Tại sao? Vì nhầm chán. Trong luật bản có nói: Pháp này rất an tịnh vì điều tăng thêm làm cho an lạc mãi, ngay từ khi mới phát tâm cũng đã không bị não loạn nên Như Lai khen ngợi pháp này rất tốt đẹp an tịnh, có khí vị, làm cho thân tâm hoan hỷ thoải mái, dễ thâm nhập.

Pháp khởi là không bị trụ lại, không bị che đậy làm cho pháp ác bị tiêu diệt rất nhanh, đạt bốn đạo quả tùy theo khả năng. Như vào nửa tháng không mưa giữa mùa xuân, voi, ngựa, người, bò dẫm đạp làm cho bụi bay khắp không trung. Vào tháng năm đầu mùa hạ mưa to gió lớn làm cho trên không chẳng còn chút bụi nào nữa. Pháp quán A-na-ba-na diệt trừ phiền não như mưa làm mất bụi.

Phật bảo các Tỳ kheo: - Đối với pháp thiền định A-na-ba-na (anàpànasati-samàdhi) thì tư duy, chánh niệm và hành trì như thế nào để biết tu tập về niệm hơi thở. Các Tỳ kheo, người nào (vì lòng tốt mà) xuất gia học đạo, ở tại nơi trống vắng, dưới gốc cây, nơi rừng núi là những nơi đưa đến sự an tịnh.

Hỏi: - Thế nào là đưa đến sự an tịnh?

Đáp: - Tránh xa nơi ồn ào. Như người chăn bò có một con bò nghé phải bú sữa mẹ từ khi mới sinh ra cho đến khi lớn. Khi muốn lấy sữa bò mẹ, phải cột bò nghé vào cây trụ. Bò nghé nhớ sữa nên cứ kéo dây và đập chân liên tục. Do dây chắc, trụ cứng nên con nghé không thoát ra được phải dựa trụ mà thở. Tỳ kheo như người chăn bò, bò mẹ như làng xóm, tâm là con nghé, sữa là năm dục, cây trụ là A-lan-nhã (aranna), dây cột là pháp niệm hơi thở, tất cả thiền định về niệm hơi thở là pháp được chư Phật, A-la-hán, Duyên giác tôn trọng. Nếu không xa lánh làng xóm tụ lạc thì tu tập niệm hơi thở khó có kết quả. Tỳ kheo tu thiền nào nắm rõ được định này rồi, tức là thâm nhập vào thiền thứ tư và lấy đó làm

nơi y cứ để quán sát về khổ, không, vô ngã. Khi quán sát được thành tựu thì chứng quả A-la-hán. Do đó, vì người tu tập thiền mà đức Phật quy định về trú xứ A-lan-nhã.

Đức Phật như thầy địa lý (vatthuvijjācariya) muốn xây dựng thành phố, đất nước phải biết phân biệt rõ tướng tốt xấu của các thế đất và tâu vua rằng vùng đất này tốt có thể dựng nước, lập làng xóm... thì vua được lợi lớn. Nghe theo lời, nhà vua cho dựng nước, làng xóm và ban thưởng cho thầy địa lý.

Đức Phật cũng vậy, biết rõ về các cảnh giới thiền nên nói với người tu tập thiền rằng pháp này dễ thành tựu được thiền. Nghe lời và làm theo Phật dạy, những người tu thiền tuân tự chứng quả A-la-hán, khen ngợi đức Phật cũng như nhà vua tạ ơn thầy địa lý. Những người tu thiền như sư tử ở trong rừng rậm ẩn kín thân để rình cầm thú. Con nào đến gần, sư tử liền vọt ra bắt ăn thịt. Cũng vậy, Tỳ kheo sống ở nơi A-lan-nhã theo dõi từng đạo quả Tu-đà-hoàn, Tư-đà-hàm, A-na-hàm, A-la-hán và tuân tự chứng đắc theo từng quả vị. Xưa có bài kệ:

Cũng như vua sư tử,
 Ở ẩn trong núi rừng,
 Rình các thú đến gần,
 Liền bắt ngay, ăn thịt,
 Phật tử cũng như vậy,
 Ẩn cư nơi yên tịnh,
 Tu tập đạo vô thượng,
 Chứng đắc quả sa-môn.

Dưới gốc cây (rukkhamūlagata) là ngồi hay kinh hành dưới gốc cây.

Tịnh thất (sunnāgaragata), là trừ dưới gốc cây và chỗ A-lan-nhã ra, các chỗ ở yên tịnh khác đều gọi là tịnh thất. Thời tiết thích hợp với thân thể là thuận tiện cho việc tu tập niệm hơi thở. Thế nên trong luật nói: Ngồi kiết già, đó là biểu hiện sự tu tập niệm hơi thở... cũng dễ hiểu.

Ngồi kiết già: dễ hiểu.

Ngồi thẳng là 18 đốt xương sống nối thẳng nhau, thư thả lỏng gân, mạch, da. Nếu ngồi mà giữ cứng các cơ thì rất nhanh mệt nhọc và thôi thất khỏi thiền.

Đặt niệm ở trước (mặt) (parimukham), là chánh niệm vào pháp thiền và đặt nó trước mặt.

Hơi thở vào ra, là sau khi ngồi kiết già ổn định, Tỳ kheo chánh niệm tỉnh giác niệm hơi thở vào ra như sau: Biết rõ thở hơi dài, biết rõ thở hơi ngắn. Nhờ biết rõ hơi thở dài ngắn nên tâm được tịnh, không còn tán loạn; nhờ không tán loạn nên thành tựu chánh niệm. Nhờ niệm và tuệ phát sinh nên biết rõ hơi thở dài, ngắn. Như đứa bé trong thai, mới

vừa ra khỏi thai; (hành giả) có thể biết được hơi thở dài hay ngắn ban đầu của nó.

Biết như thế nào? Cũng như nước chảy tùy theo vật dài ngắn, như voi và rắn vì thân to, dài nên hơi thở vì vậy mà dài, thân con ếch ngắn nên hơi thở ngắn. Tỳ kheo tọa thiền cũng vậy, nhờ ví dụ này mà biết hơi thở dài ngắn, nhờ chánh niệm nên tâm sinh lạc, nhờ lạc nên hơi thở ra vào dài và vi tế. Tâm trở nên an lạc nhờ hơi thở ra vào và càng an lạc thì hơi thở càng nhẹ và dài. Nhờ lạc nên tâm hoan hỷ và thêm hoan hỷ nữa, hơi thở nhờ vậy càng thêm vi tế khó phân biệt và tiến đến tâm xả. Đây là chín pháp (nava àkàrà), các vị hãy biết lấy.

Biết rõ toàn thân, ta thở ra; biết rõ toàn thân, ta thở vào, biết rõ hơi thở vào ra toàn thân; biết rõ hơi thở dài, ngắn, trước, giữa, sau một cách rõ ràng, bằng tâm biết rõ sự biết này, biết hơi thở trước và sau. Lại nữa, có Tỳ kheo tu tập thiền thấy hơi thở ra như rải bụi. Thấy rõ trong hiện tại, thấy bắt đầu thở ra, không thấy giữa và sau, muốn thấy giữa và sau thì tâm cũng không cảm nhận được. Lại nữa, khi đã thở ra thì chỉ thấy hơi thở ở giữa chứ không thấy hơi thở trước và sau. Lại nữa, khi thấy hơi thở ra ở đoạn sau thì không thấy hơi thở ở đoạn đầu và giữa.

Lại có Tỳ kheo thấy rõ hơi thở ở cả ba giai đoạn đầu, giữa, cuối, vì tâm vị ấy không có mệt mỏi. Ai đạt được như vậy là thiện xảo với pháp thở ra vào.

Người học về thiền này không nghỉ, không ngưng lại, luôn luôn quán sát hơi thở ra vào thì hộ trì được ba nghiệp thân, miệng, ý, gọi là giới học và định, tuệ. Tâm định gọi là định-học. Nếu phân biệt rõ được giới và định thì gọi là tuệ. Đây là ba học. Đối với quán xứ này, dùng chánh niệm đem tâm tùy thuận theo pháp đã học và liên tục duy trì như vậy cho đến về sau.

Người nào chuyên cần học như vậy sẽ diệt được hơi thở vào, hơi thở ra. Phần thô của hơi thở ra và vào bị diệt. Diệt nghĩa là (diệt) sự trú vào (phần thô). Thô là gì? Tỳ kheo mới vào thiền thì thân tâm mệt mỏi nên hơi thở ra vào thô nặng đầy cả hai lỗ mũi và theo miệng thở ra vào nên thô. Khi thân tâm không còn mệt nhọc thì hơi thở dần dần nhẹ đến vi tế và Tỳ kheo sẽ sinh ý nghĩ phân vân ta còn có hơi thở ra vào hay không. Như người leo lên núi cao, thân tâm mệt nhọc, hơi thở nặng nề, nhưng lúc đi xuống núi đến chỗ bằng phẳng, có ao nước và cây lớn. Người này sau khi xuống ao tắm, đến nghỉ dưới bóng cây, hoặc ngủ hoặc ngồi nghỉ, thân tâm trở nên mát mẻ và hơi thở trở nên nhẹ nhàng vi tế. Tỳ kheo vừa nhập định cũng như vậy, khi chưa điều phục được thân tâm nên hơi thở ra vào thô nặng. Vì sao? Vì không chánh niệm. Niệm trở nên vi tế vì điều phục được thân tâm. Như có bài kệ:

Thân tâm rất mệt nhọc,

Nên hơi thở thô nặng.

Thiền thứ nhất thô (olàrika), thiền thứ hai vi tế (sukhuma), thiền thứ ba tế hơn, thiền thứ tư là định. Thiền thứ ba là thô, thiền thứ tư gọi là tế. Đây là chỗ tận cùng của hơi thở. Nếu không giữ lấy hơi thở thì hơi thở vào ra thô, nếu giữ hơi thở vào ra thì hơi thở tế. Không giữ nghĩa là thả hơi thở. Giữ hơi thở nghĩa là bắt đầu thiền thứ tư chỉ còn giữ tâm, đến khi vào thiền thứ tư thì không còn hơi thở vào ra. Đây gọi là pháp Xá-ma-đà (samatha - thiền chỉ).

Pháp Tỳ-bà-xá-na (vipassanà - thiền quán) không giữ phần rất thô của hơi thở ra vào, quán sát bốn đại là tế, nếu quán Ưu-bà-đà-na sắc tế (upàdàrùpapariggahe sukhuma - sở tạo sắc biến thủ vi tế), sắc thô (năm căn và năm cảnh - người dịch) do bốn đại tạo thành. Lại quán sát tất cả sắc tế, sắc thô do bốn đại tạo thành, lại quán vô-sắc tế, tất cả sắc thô sở tạo. Lại quán sắc và vô sắc tế, vô sắc sở tạo thô, lại quán nhân duyên tế, sắc và vô sắc sở tạo thô. Lại quán nhân và danh sắc tế, nhân duyên sở tạo thô. Lại quán tướng quán Tỳ-bà-xá-na tế, nhân và danh sắc sở tạo thô, quán tiêu tỳ-bà-xá-na tế, quán tướng tỳ-bà-xá-na sở tạo thô, quán đại tỳ-bà-xá-na tế, quán tiêu tỳ-bà-xá-na sở tạo thô. Theo thứ tự như trước, thứ tự trước là tế, sau dần là thô. Thô tế Ba-tát-đề (passaddhi - yên tịnh không mệt nhọc) được nói trong Tam-bạt-đà (patisambhidà).

Hỏi: - Thế nào là học về diệt hơi thở ra, hơi thở vào? Thế nào là hơi thở ra? Thế nào là hơi thở vào?

Đáp: - Niệm về thân có hơi thở vào, học diệt hơi thở ra và hơi thở vào, nhờ vậy thân tâm không nghiêng ngã, rút lại, lay động, yên tịnh đến vi tế cực độ như không còn thân. Đây gọi là học diệt hơi thở vào hơi thở ra. Với hơi gió an trụ như vậy mà chưa thành tựu niệm A-na-ba-na thì cũng chưa thành tựu quán, chưa thành tựu trí tuệ thì chưa vào được định này và cũng chưa xuất định này. Nếu học diệt hơi thở vào, hơi thở ra mà thành tựu thì hơi gió an trụ không còn sinh nữa, gọi là đã mở được trí tuệ hoàn toàn. Người nhập được vào pháp này thì cũng từ đó xuất ra được.

Tại sao biết được? Ví như đánh vào vật bằng đồng, bắt đầu phát tiếng to sau đó nhỏ dần. Đã nhớ rõ tiếng lớn thì sau đó cũng ghi nhớ rõ tiếng nhỏ dần trong tâm. Sa đó tiếng nhỏ dần rồi mất hẳn nhưng âm thanh vẫn còn ghi trong tâm. Hơi thở ra, hơi thở vào cũng như vậy, trước thô sau vi tế, ghi nhận bắt đầu là thô và dần dần đến tế. Đến khi tế thì hơi thở không còn, nhưng vẫn còn ghi nhớ trong tâm, do sự ghi nhớ ấy nên tâm định trụ. Như vậy là đắc (định nhờ) hơi thở về gió. Tâm đã định trụ do tập luyện mà thành tựu về quán hơi thở vào, thở ra. Như vậy là thành tựu về định hơi thở vào hơi thở ra. Người trí nhập vào và xuất khỏi định này do sự chứng đạt trên. Do đó, trong luật nói rằng diệt hơi

thở ra, hơi thở vào rồi thì sau đó (có thể) tùy theo niệm mà phát sinh, nên gọi là tùy quán.

Biết rõ hơi thở vào, hơi thở ra không phải tùy niệm, tùy niệm cũng không phải hơi thở vào hơi thở ra. Nhờ hai pháp này, biết quán sát rõ về thân này nhờ đó chứng đắc quả A-la-hán. Người mới học thiền phải học theo trình tự sau: Tỳ kheo với tâm thiện phải hộ trì thanh tịnh bốn loại giới.

Thanh tịnh có ba:

Một, không phạm giới.

Hai, lỡ phạm phải sám hối.

Ba, không bị các phiền não phá hoại.

Hộ trì giới thanh tịnh như vậy thì thành tựu chánh niệm và đồng thời nên làm phòng Phạt, xây dựng khu vực cây Bồ đề, làm phòng tắm cho hòa thượng, A-xà-lê; làm nhà thuyết giới. Trong phần xây cất phòng xá thuộc 82 kiên-đà-ca có nói đến bốn loại xây cất như vậy

(cetiyaṅgavatta- bodhiyaṅganavatta- upajjhāyavatta- àcariyavatta- jantàgharavatta- uposathàgàravatta- dvevisatikhandhakavattàni- cuddasavidhamavatta). (Ai) thực hiện được như vậy là khéo trì giới.

Tỳ kheo nào ưa thích học giới này nên giữ đầy đủ. Nếu Tỳ kheo nói: Tôi giữ giới đầy đủ không bị hư khuyết, mà không (suy nghĩ rằng ta sẽ chết nên từ bỏ các việc làm vô ích khác, để chăm chỉ chuyên cần trì giới. Tỳ kheo như vậy mà đầy đủ giới thì không thể có. Tỳ kheo nào khéo giữ giới thì Tỳ kheo ấy viên mãn về giới. Nhờ viên mãn giới nên đắc định. Tại sao? Như trong kinh có nói: Phật bảo các Tỳ kheo rằng nếu người không học tập hoàn hảo về giới thì giới của người ấy khó đầy đủ. Có bài kệ:

Chùa, gia đình, lợi dưỡng,
Chúng, xây dựng là năm,
Đi chơi, thân thuộc, bệnh,
Đọc, thân thông là mười.

Ai có thể xa lìa mười pháp quyến luyến này (dasa-palibodhà - mười pháp trở ngại cho sự giác ngộ) thì sau đó mới có thể nhập định. Pháp thiền định có hai loại. Một là quán tất cả (sabbatha kammaṭṭhàna). Hai là nhiếp thân thuộc (parihāriya kammaṭṭhàna).

Hỏi: - Thế nào là quán tất cả?

Đáp: - Đầu tiên là đối với Tỳ kheo tăng, có tâm đại bi, niệm chết, quán bất tịnh. Tỳ kheo có tâm từ thì bắt đầu quán từ tâm này như thế nào. Khi bắt đầu quán, Tỳ kheo phải quán theo từng phạm vi. Đầu tiên là quán về Tỳ kheo tăng, sau đó là quán về các vị trời, người sau đó quán về đại phú gia, rồi quán đến người thường, sau đó quán đến khắp cả chúng sinh.

Hỏi: - Vì sao phải quán tâm từ về Tỳ kheo tăng trước?

Đáp: - Vì sống chung. Nếu tâm từ bao phủ khắp chúng Tỳ kheo thì được sống an lạc.

Hỏi: - Vì sao phải quán tâm từ về các vị trời?

Đáp: - Vì sự hộ trì, nếu tâm từ bao phủ khắp chư thiên thì chư thiên làm theo thiện pháp với tâm nhu hòa.

Hỏi: - Tại sao phải quán tâm từ về đại phú gia?

Đáp: - Để họ làm theo pháp thiện.

Hỏi: - Tại sao phải quán tâm từ về người thường?

Đáp: - Vì cùng hành pháp như nhau nên không hại nhau.

Hỏi: - Tại sao phải quán tâm từ về tất cả chúng sinh?

Đáp: - Vì cho chúng không còn khổ nạn.

Hỏi: - Tại sao phải niệm cái chết?

Đáp: - Để tăng trưởng tâm thương mình nên không còn biếng nhác.

Quán bất tịnh là thánh quán. Quán pháp bất tịnh này thì được xa lìa dục và tất cả pháp ác. Dục là căn bản, nên phải tôn trọng pháp quán bất tịnh vì nó thành lập được các pháp thiện, nên gọi là quán tất cả.

Đối với 38 pháp quán (atthatisārammaṇāni), tùy ý tu tập, tu tập liên tục thì gọi là nhiếp quán. Đây gọi là niệm A-na-ba-na thể nhập nhiếp quán.

Pháp sư nói: - Nay tôi nói lược, vị nào muốn biết rõ thì xem đủ trong A-tỳ-đàm Bà-sa (Visuddhimagga, Thanh tịnh đạo).

Giữ tịnh giới như vậy và xa lìa các duyên sự (upacchinnapalibodha) thì nhập định A-na-ba-na. Nhờ vào định A-na-ba-na nên đi sâu vào bốn thiên và tiếp theo là quán khổ, không, vô thường. Quán như vậy rồi, đến hỏi vị A-la-hán. Nếu không có vị A-la-hán thì hỏi vị A-na-hàm. Nếu không có vị A-na-hàm thì hỏi vị Tư-đà-hàm, nếu không có vị Tư-đà-hàm thì hỏi vị Tu-đà-hoàn. Nếu không có vị Tu-đà-hoàn thì đến hỏi vị đã đắc thiên.

Hỏi: - Tại sao phải hỏi những vị như vậy?

Đáp: - Những vị ấy đã đắc thiên nên dễ chỉ dẫn cho ta.

Ví như theo dấu chân voi thì dễ tìm đường, không bị lạc lối. Người đăc đạo, đắc thiên cũng như vậy. Tại sao? Vì chỉ dạy cho ta dễ dàng.

Pháp sư nói: - Tôi sẽ nói bước đầu về sự tu tập. Vị Tỳ kheo với trang phục gọn gàng đơn giản, không chứa vật dư, đầy đủ uy nghi đi đến gặp vị thầy. Đến nơi, hành giả phải phục vụ (vatta) hoàn toàn theo ý muốn của vị thầy. Từ từ, vị thầy với lòng thương nên cho nhận năm việc. Đó

là: lấy, hỏi, bắt đầu, giữ, tướng.

- Lấy (thủ) là cho nhận lấy pháp thiên.
- Hỏi là được hỏi theo trình tự.
- Bắt đầu là đi vào pháp thiên định.
- Giữ là giữ vững lấy pháp thiên định.
- Tướng là phân biệt tướng mạo thiên định.

Đây là năm phần.

Bước đầu phải nhận lấy năm phần ấy vì làm cho thân thể không mệt nhọc và không làm cho thầy dạy bị mệt nhọc. Năm phần này dễ ghi nhớ và dễ tu tập theo nên được dạy trước.

Nhận lấy năm phần này rồi, nếu tại chỗ ở của thầy thuận tiện thì ở lại, nếu không tiện thì đi ở nơi khác. Người không có trí tuệ thì ở cách xa thầy một do-tuần. Người có trí tuệ thì được ở xa hơn. Nên xa lìa 18 loại trú xứ thì tốt (atthàrasesanàsana). Có năm chỗ ở nên nhận (pancasenàsana). Nhận rồi nên chấm dứt các công việc nhỏ nhặt, sau khi dùng bữa trưa nên nghỉ ngơi một chút. Sau khi nghỉ trưa xong, nên niệm đến Tam bảo làm cho tâm hoan hỷ. Phải theo lời thầy dạy, không được quên mất. Phải ghi nhớ rõ pháp a-na-ba-na này trong tâm.

Pháp sư nói: - Tôi đã nói sơ lược, trong A-tỳ-đàm nói rộng hơn, ông hãy tìm hiểu lấy.

Ghi nhận trong tâm là đếm, theo dõi (tùy), xúc chạm, an trí, quan sát, quay lại, thanh tịnh, quán sát lại (ganàna anubadhanà thabanà sallakkhanà vivattanà pàrisuddhi tesan ca patipassanà).

- Đếm là bắt đầu với số một, hai.
- Theo dõi là ghi nhận liên tục hơi thở ra vào.
- Xúc chạm là nơi hơi thở tiếp xúc (khi ra vào).
- An trí là đạo.
- Tịnh là kết quả.
- Quán lại là pháp tướng.

Với người mới học, ban đầu niệm rõ trong tâm pháp đếm số mà bắt đầu từ số nhỏ từ một đến năm và đếm trở lại, không được chỉ đếm đến ba hay bốn. Số lớn hơn là đếm từ một đến mười rồi đếm ngược lại, không được đếm đến tám, chín.

Hỏi: - Nếu đếm chỉ đến ba hay bốn thì có gì không tốt?

Đáp: - Nếu hơi thở bị thúc ép thì khó điều khiển được tâm, như trong chuồng có quá nhiều bò đang chen chúc lẫn ép nhau thì chúng sẽ phá chuồng để ra. Nếu đếm đủ mười thì thân thể thoải mái như chuồng rộng rãi. Chuồng rộng thì bò được nuôi dưỡng dễ dàng.

Hỏi: - Nếu đếm đến tám, chín thì có gì không tốt?

Đáp: - Không làm cho nhầm lẫn nhưng sinh tâm phân vân, hoặc cho rằng ta được thiên vị, nên sinh tâm mê hoặc. Với lỗi làm như vậy, ông hãy từ bỏ. Nếu đếm hơi thở mà đếm rõ chậm rãi từ từ từng số, thì như người đong ngũ cốc, đầu tiên đổ vào cho đầy rồi mới đếm một, sau đó mới đong phần ấy sang. Nếu có cỏ đất thì ông ta nhặt vứt bỏ ra, khi đổ vào đầy và đếm hai (rồi mới đong), tuần tự đong như vậy cho đến mười. Tỳ kheo tọa thiền đếm số (trước) hơi thở ra vào cũng như vậy.

Nếu đếm nhanh thì như mục đồng đếm bò. Đếm như thế nào?

Mục đồng có trí, tay cầm roi, ngồi ngay trên trụ cửa chuồng, dùng viên... làm số (sakkaram khipitvā) (để đếm) và lừa bò ra ngoài. Khi lừa bò ra thì ông ta bắt đầu đếm một, hai, ba, bốn, năm... đến mười con.

Tại sao đếm như vậy? Có lúc bốn đại không đều hòa, hơi thở vào ra nhanh thì tùy theo sự vào ra của hơi thở mà đếm nhanh 1. 2. 3. 4. 5; 1.2.3.4.5. Khi đếm bò, người chăn đứng ngay cửa mà đếm, không đếm bò đang ở trong hay ngoài cửa. Nhờ theo dõi số đếm mà tâm được định. Vì sao? Như người đi thuyền ngược dòng nước chảy xiết (candasota), dùng cây sào chống một, hai, ba, bốn, năm làm cho con thuyền được vững vàng (để đi lên). Thở vào thở ra cũng vậy. Vì sao? Tâm ví như chiếc thuyền, hơi thở vào ra như cây sào chống, (thuyền) tâm trôi chảy theo (sông) năm dục mà được hơi thở vào thở ra chế ngự làm tâm ổn định. Nếu hơi thở vào mà tâm theo vào, như chất bỏ vào thân làm cho no đầy. Nếu thở ra mà tâm tùy theo ra, làm pháp quán bị rộng lớn (phân tán). Do phân tán rộng nên tâm khó được điều phục. Trừ hai pháp này, vị ấy chỉ trụ tâm tại chỗ hơi thở tiếp xúc (chóp mũi hay đầu môi trên) thì sau đó sẽ đắc định. Thế nên trong luật bản nói: Không được đếm theo hơi thở ở trong hay ngoài.

Vậy đếm đến bao giờ mới ngưng? Nếu tâm không còn loạn mà vẫn biết rõ hơi thở ra vào thì không cần đếm nữa. Như vậy là đã bằng phương tiện đếm mà được tùy niệm (an trú niệm).

Thế nào là tùy niệm? Biết rõ hơi thở ra vào, không cần nhờ vào sự đếm nữa mà vẫn biết rõ và an trú niệm trên ba chỗ (hơi thở ra đi). Nếu thở ra thì bắt đầu là rón, giữa là tim, cuối là chóp mũi (nābhi ādi hadayam majjham hāsikā poriyosāham). Nếu thở vào thì bắt đầu ở chóp mũi, giữa là tim và rón là cuối. Nếu tâm đi theo hơi thở thì tâm không định. Do tâm không định thì tâm bị dao động. Thế nên trong luật nói: Nếu tâm đi theo hơi thở ra, hơi thở vào thì bên trong tâm không định và trong tâm ngoài thân đều dao động. Do dao động nên không đắc định. Nếu đi theo hơi thở vào và ra là như vậy. Thế nên không được theo hơi thở vào và ra ở giai đoạn giữa và sau, chỉ chú tâm ở chóp mũi, bám chặt vào đó và ghi nhận hơi thở ra vào. Nếu từ bỏ sự đếm số thì tâm ghi nhận tự vào định. Như có người bị què trông giữ em bé bằng cách đặt

em bé trong cái nôi treo ở giữa nhà, ngồi một chỗ, lắc cái nôi qua lại mà (người ấy) vẫn ở một chỗ chứ không phải di chuyển bằng tay. Tỳ kheo tọa thiền cũng vậy. Lại nói: Ví như người giữ cửa, không cần hỏi trước với những người ra vào, chỉ hỏi khi họ đến ngay cửa, cũng không hỏi họ từ đâu đến và cầm những vật gì, chỉ biết họ có ra vào mà thôi. Tỳ kheo tọa thiền cũng vậy, không cần biết trước và nghĩ lấy thở ra vào. Như vậy, ông hãy tự biết lấy.

Phật dạy: -Ai biết rõ ba pháp thì tâm được định.

Ba pháp ấy là:

Một, ưa thích vào.

Hai, phương tiện.

Ba, được tăng trưởng.

Như cây gỗ lớn được đặt vững trên mặt đất. Có người muốn xẻ cây này, trước tiên xem xét vỏ cây, sau đó dùng cưa xẻ ra, tâm luôn chuyên chú nhìn (chỗ) răng lưỡi cưa (tiếp xúc với gỗ), làm cho nó đi thẳng đường chứ không nhìn lưỡi cưa qua lại. Quán hơi thở ra vào cũng vậy. Tư duy về pháp thiền đang hành trì, với phương pháp hoàn bị như cây gỗ lớn vững trên đất. Quán sát kỹ chung quanh cây, như tâm khéo tư duy về pháp thiền. Hơi thở ra vào cũng như lưỡi cưa qua lại. Tâm chú ý vào lưỡi răng cưa, như chú ý vào đầu mũi. Tỳ kheo tọa thiền nên hiểu ví dụ này, với thiền định trong hiện tại, với phương tiện hoàn bị thì đạt đến chỗ tăng thượng.

Hỏi: - Thế nào là thiền định?

Đáp: - Thân tâm tinh tấn và thành tựu nhuần nhuyễn là thiền định.

Hỏi: - Thế nào là phương pháp (payoga) hoàn bị?

Đáp: - Với dũng mãnh tinh tấn làm tiêu trừ phiền não và diệt tận suy nghĩ.

Hỏi: - Thế nào là đạt đến chỗ tăng thượng?

Đáp: - Bằng dũng mãnh tinh tấn làm tiêu trừ kiết sử (samyojana).

Ba pháp (tướng, thở vô, thở ra) không phải được thành tựu chỉ do nhất tâm quán sát mà cũng phải nhờ biết rõ ba pháp ấy. Và tâm không dao động là nhờ vào pháp thiền định trong hiện hành, phương pháp hoàn bị thì đưa đến chỗ tăng thượng. Khi đắc được như vậy rồi, sau đó tâm dán chặt vào A-na-ba-na thì gọi là thành tựu. Tỳ kheo nào thực hành pháp niệm A-na-ba-na thì vị ấy làm sáng chói thế gian như mặt trăng ra khỏi mây.

Trong thiền định này, có người mới làm thì có tướng lành xuất hiện, có người nhờ sở-tức mà hiện ra tướng lành.

Tướng lành ấy thế nào? Tỳ kheo này ngồi dưới đất hay trên giường,

không có tọa cụ, mà (có cảm giác) chỗ ngồi ấy lại mềm mại như bông gòn. Vì sao? Vì đã sở-tức nên làm cho thân thể nhẹ nhàng thoải mái, và tuần tự, hơi thở ra vào thô bị diệt, thân tâm nhẹ nhàng vô cùng, như ở giữa không trung. Khi hơi thở trở nên vi tế thì như có như không. Như người đánh khánh thì (âm thanh phát ra) trước lớn sau nhỏ. Tỳ kheo tọa thiền sở tức cũng vậy. Thế nên trong luật nói trước to lớn sau nhỏ dần.

Pháp sư nói: - Thiền định sở tức này khác với những thiền định khác. Những thiền định khác thì trước vi tế sau thô. Tỳ kheo nào vào thiền sở tức này mà thiền tướng không hiện rõ thì không nên đứng dậy mà nên yên tâm ngồi ngay thẳng và tư duy. Tư duy như thế nào? Khi đã biết thiền tướng không hiện rõ, vị ấy nên tự nói: hơi thở vào hơi thở ra này nơi nào có nơi nào không, có với ai, không có với ai. Và tự nói rằng người đang ở trong thai mẹ, không có hơi thở ra vào, khi đang lặn trong nước không có hơi thở ra vào, chư thiên ở cõi Trường Thọ cũng không có hơi thở ra vào, nhập vào thiền thứ tư cũng không có hơi thở ra vào, thân chết cũng không có hơi thở ra vào, sắc hay vô sắc giới cũng không có hơi thở ra vào, diệt tận định cũng không có hơi thở ra vào.

Sau khi suy nghĩ như vậy rồi, hành giả tự chê trách thân mình: Ngươi là người trí tuệ, không phải đang ở trong bụng mẹ, không ở trong nước, không ở cõi trời sắc và vô sắc giới, không phải đang vào định diệt-tận, không phải đang ở cõi trời Trường Thọ, chẳng phải là thân chết, cũng không phải đang ở cõi thiên thứ tư. Ngươi đang có hơi thở ra vào rất vi tế mà không thể biết được, hãy chú tâm lại. Nếu với người có mũi dài, thì đặt tâm ở lỗ mũi (nàsàputa). Nếu người có mũi ngắn thì chú tâm trên đầu môi trên. Thế nên phải giữ chặt ở vị trí này.

Như trong kinh có nói: Phật bảo các Tỳ kheo, người nào hay quên, không tỉnh giác chú tâm được thì không thể nhập thiền định A-na-ba-na. Không chỉ riêng thiền định A-na-ba-na mà đối với các thiền định khác cũng vậy. Nếu ai chánh niệm được thì thiền định sẽ hiện rõ. Thiền định A-na-ba-na này rất trọng yếu. Chư Phật, Bích-Chi-Phật, đại A-la-hán (Buddhapahà) đều dùng pháp niệm A-na-ba-na này làm nền móng và sau đó mới được đắc đạo, tùy niệm đưa đến cực tịnh. Thế nên trong định này tùy niệm phải được tăng trưởng cùng trí tuệ.

Như may trên tấm vải rất mỏng thì phải dùng kim chỉ rất nhỏ. Kim ví như tùy niệm, chỉ như trí tuệ, liên kết với nhau không gián đoạn, nhờ vào hai pháp này, không cho quên mất hơi thở vào và hơi thở ra. Như người cày ruộng, khi con bò đã mệt và người cày cũng mệt thì thả cho bò nghỉ ngơi. Sau được thả ra, bò đi vào rừng. Nghỉ ngơi xong, người kia lại đi tìm bò nhưng không cần tìm theo dấu chân bò, mà đi thẳng vào rừng, đến nơi bò thường đi lại uống nước và nằm hoặc ngồi chờ cho bò uống nước xong, dùng dây xoắn mũi bò và cầm gậy tiếp tục lừa nó trở lại cày ruộng. Cũng như vậy, Tỳ kheo thiền định về thở ra thở vào

khi quá mệt thì tạm thời ngừng lại và nghỉ ngơi, không theo dõi hơi thở ra vào nữa mà chỉ đặt (niệm) ở chóp mũi, chú ý và đếm hơi thở ra vào với chánh niệm ví như sợi dây (cột mũi bò) và trí tuệ ví như cây gậy và cứ tiếp tục chú ý đến (chỗ) hơi thở vào ra.

Nếu làm được như vậy thì không bao lâu thiền tướng (nimitta) sẽ hiện rõ (trở lại) và thân thể khoan khoái như tiếp xúc với bông gòn, thân cảm thấy mềm mại. Có người thấy như chạm vải kiết bối, có người thấy như chạm luồng gió mạnh, có người thấy như các vì sao, có người thấy như chuỗi ngọc, có người thấy như ngọc trắng bị vung vãi, có người thấy như (chạm) phải hạt hoa kiết bối, có người thấy như sợi dây, có người với sự tiếp xúc thô cứng, có người thấy như ánh lửa, có người thấy như con khỉ, có người thấy như mây nổi, có người thấy như hoa sen, có người thấy như bánh xe, có người thấy như trăng tròn.

Vì sao? Như trong kinh nói: Các Tỳ kheo tập hợp tụng kinh nhưng mỗi người lại thấy điềm lành khác nhau. Có người thấy như núi non, như dòng sông, như cây rừng, tuy rằng với sự bắt đầu như nhau.

Hỏi: - Với núi non, dòng sông và cây rừng, do đâu mà có sự khác nhau này?

Đáp: - Từ tâm tưởng mà có. Do ý tưởng của từng người khác nhau nên sinh ra tướng khác nhau. Có người quán về hơi thở ra, có người quán hơi thở vào, có người quán thiền tướng (nimittāranamana). Nếu không quán như vậy thì cũng không phát minh được pháp A-na-ba-na (anapana-sati) và không thành pháp sơ thiền. Nếu có ba pháp này thì thành tựu thiền định.

Tỳ kheo tọa thiền nếu có xuất hiện tướng như vậy nên đi thưa với thầy: Con thấy tướng trạng như vậy.

Thầy đáp rằng là tướng thấy chứ không nói là tướng thiền nhưng cũng không nói chẳng phải tướng thiền.

Sau khi dạy như vậy, vị thầy nói: - Trưởng lão! Thầy hãy gia tâm thêm.

Pháp sư nói: - Vì sao vị thầy không nói đó là thiền tướng hay chẳng phải thiền tướng?

Đáp: - Nếu nói với vị ấy cụ thể riêng từng phần, đấy là thiền tướng thì (vị ấy) sinh tâm giải đãi (vì kiêu căng nên bỏ phé); nếu nói không phải thiền tướng thì (vị ấy) thối tâm. Do đó không nói từng phần mà chỉ ân cần dạy bảo, thì thiền tướng tự hiện.

Xưa có bài kệ:

Dán tâm nơi pháp quán
Sẽ hiện ra nhiều tướng,
Nếu người có trí tuệ,
Giữ tâm tiếp tục niệm

Ở hơi thở ra vào,
Tinh cần không tán loạn.

Khi thiền tướng xuất hiện, thì các triền cái bị quản thúc, các phiền não lặng yên tự ngưng lại. Nhờ hai pháp này mà tâm được an trú và trở thành định, hoặc đặc sơ địa, hoặc đặc trừ phiền não địa, hoặc nhờ vào sự xuất hiện các thiền chi mà đặc sơ địa (cận hành định). Đây là đang đặc sơ định địa.

Hỏi: - An trú vào định (an chỉ định) và sơ định (cận hành định) là khác hay giống nhau?

Đáp: - Khác nhau, sơ định - cận hành định - là tâm đã thuần thực, đi vào chỗ an trú của tâm (Bà-bàn-già - Bhavanga, hữu phần: chỗ tâm yên nghỉ). An trú vào định - an chỉ định - là tâm trong cảnh giới này luôn cả ngày đã thuần thực không còn tùy thuộc vào Bà-bàn-già. Hai pháp này khác nhau như vậy.

Nếu thiền tướng đã hiện rõ, do quán sắc hoặc quán tướng mạo thì phát triển thêm. Như vua Chuyển Luân còn ở trong thai, được cha mẹ yêu mến bảo hộ, ở nơi điều hòa ấm mát và dùng các thức ăn thích hợp. Nếu khéo nuôi dưỡng thì sẽ được kết quả tốt đẹp.

Tỳ kheo hộ trì thiền tướng cũng vậy, nếu không hộ trì luôn thì bị mất. Vậy hộ trì như thế nào?

Một: Ở trú xứ thích hợp.

Hai: Khu vực đi lại (khất thực) thuận tiện.

Ba: Thân cận người thiện.

Bốn: Thực phẩm thích hợp.

Năm: Khí hậu điều hòa.

Sáu: Chọn uy nghi đi, đứng, ngồi, nằm thích hợp.

Bảy: Tránh xa sự ồn ào và nhất là ăn uống.

Nhờ bảy pháp này hộ trì thì thiền tướng được an trú kiên cố.

Tuần tự, thiền tướng tăng trưởng và hiện rõ rồi, các căn được rất thanh tịnh nhu nhuyễn thì đối với tâm, nếu muốn thì có thể giữ lại hay buông thả, sinh khởi hay điều phục, hoan hỷ hay xả một cách dễ dàng, gần gũi người đặc thiền tướng và tránh xa người chưa đặc thiền tướng, chí tâm đối với thiền và biết rõ thiền tướng. Đối với mười pháp này người trí khéo an trú tâm vào, không được biếng nhác, nên tinh cần tu tập, nên suy nghĩ rằng ta hãy an trú vững vào định và xả bỏ tâm Bà-bàn-già (hữu phần) mà khởi lên ý muốn hướng tâm (manadvàvajjanam uppajjati) trú trong một sát na rồi diệt, lại khởi lên bốn hay năm (4,5) xâ-bà-na (javana - tốc hành tâm).

Năm tâm này gồm có: 1- Tâm tác động; 2- Tâm học (cận-hành); 3- Tâm tùy thuận; 4- Tâm trung gian; 5- Tâm an trú.

Nếu gom năm tâm này thành bốn, thì: 1- Tâm tác động cận hành; 2- Tâm tùy thuận; 3- Tâm trung gian; 4- Tâm an trụ. Tâm thứ tư này cũng gọi là tâm thứ năm, không có thứ sáu và thứ bảy.

Những tâm trước thuộc dục giới, tâm thứ năm (an trụ) này thuộc sắc-giới. Nhờ vào tâm này nên diệt năm chi (triền cái) và phát sinh năm thiền chi (tâm, từ, hỷ, lạc, nhất tâm), đầy đủ mười tướng (đặc tính) tốt đẹp cả ba (giai đoạn) và đắc thiền thứ nhất rồi, thì tư niệm trong pháp quán này hoàn toàn bị diệt và đắc thiền thứ hai, diệt tướng này luôn thì chứng thiền thứ ba, đến thứ tư. Huấn luyện tâm và vượt lên trên.

Pháp sư nói: - Đây là nói lược, nếu nói rộng thì hãy xem trong Thanh-tịnh-đạo (Visuddhimagga).

Tỳ kheo đã đắc thiền thứ tư rồi, khéo ghi nhận và làm cho tăng trưởng. Nếu muốn đạt đến chỗ hoàn toàn chân thật thì thiền thứ tư này có năm điều tốt đẹp. Một, tâm trú; hai, nhập vào; ba, sắc (quyết định); bốn, xuất ra; năm, quán sát trở lại. Nhờ năm pháp này mà đạt đến chỗ chân thật.

Tỳ kheo này đã tu tập thông suốt (pháp thiền này) có thể bắt đầu quán sát với sắc, hoặc bắt đầu với vô sắc. Quán sắc và vô sắc rồi lại tu tập tăng lên với pháp Tỳ-bà-xá-na (Vipassana, niệm xứ). Tăng lên như thế nào?

Tỳ kheo xuất khỏi thiền thứ tư rồi, vẫn nắm vững thiền chi (jhānanga). Sau khi nắm vững thiền chi này trong tâm, tâm y vào bốn đại chủng (cattābhutani) mà quán sát thân bốn đại. Từ thiền chi này mà nói thì bắt đầu là phi sắc (tâm) xứ. Do pháp sắc, phi sắc (tâm) này mà thấy (tâm) thức. Bắt đầu với bốn đại chủng mà có sắc cộng với các sắc tâm thức không phải sắc. Nếu xuất khỏi định và (trở lại) thở vào thở ra thì thân và tâm là nhân của nó. Như ông bệ bằng da của người thợ rèn, nhờ sức chuyển động nên có hơi gió vào. Hơi thở ra vào cũng vậy, nhờ vào thân tâm nên thở ra vào. Tỳ kheo này thấy hơi thở ra vào nên thấy thân, thấy sắc tâm sở.v.v... cùng với các pháp phi sắc tâm này. Nhờ thấy rõ danh sắc như vậy, lại quán sát thấy rõ nhân duyên làm cho danh sắc nối tiếp mãi không ngừng trong ba đời.

Do danh sắc nối mãi nên sinh hoài nghi. Sau khi đoạn trừ nghi ngờ (kankhā) rồi thì quán sát ba tướng (của danh sắc là khổ, vô thường, vô ngã), sau khi quán ba tướng rồi, lại quán sát sự sanh diệt. Nhờ quán sát sanh diệt nên trước tiên thấy ánh sáng và xa lìa mười phiền não thuộc Tỳ-bà-xá-na (dasavipassanūpakilesa). Sau khi xa lìa (mười phiền não trên) vị ấy phát sinh trí tuệ về đạo (patipadā-nāna, hành đạo tri kiến). Sau khi vượt qua pháp đã phát sinh, lại thấy rõ pháp sanh diệt (udayam pahāya bhāṅgānupassanam patvā) và các niệm kế tục nhau bị tiêu diệt. Nếu hai trí này (đạo trí và hoại diệt trí) đã phát sinh thì đối với ba cõi, hành giả sinh (tâm) nhằm chán (sabbasankhāresunibbindanto). Và tuần

tự đắc bốn đạo như vậy, hành giả đạt đến quả A-la-hán. Có 19 trí quán sát (ekūnavísatibhedassapacavekkhan ànānassa pariyatappatto sadevakassa lokassa aggadakkhineyyo hoti) biết rõ (các pháp) đến cùng tận, và vị này trở thành bậc ruộng phước vô thượng cho ba cõi gồm cả phạm, ma, Sa-môn, Bà-la-môn.

Đây là pháp niệm hơi thở vào hơi thở ra. Và đã giải thích xong bốn câu đầu của phần thứ nhất (bốn đề tài niệm về thân).

Bốn câu trong ba phần còn lại cùng với các thiền khác không khác. Thế nên, tôi sẽ giảng giải.

Giác là đang cảm giác về hỷ: (trong đề tài) tôi đang (cảm giác) hít vào thở ra rõ ràng với hỷ. Được cảm giác hỷ nhờ vào hai việc. Đó là:

- 1- Đối tượng quán.
- 2- Không mê mờ.

Thế nào là có cảm giác hỷ đối với đối tượng quán? Khi vào hai thiền thì có hỷ. Ở trong thiền này, khi muốn được (hỷ thọ) với trí tuệ thì với đối tượng quán, tự nhiên được cảm giác hỷ thọ. Thế nên nhờ vào đối tượng quán mà được cảm giác hỷ thọ.

Thế nào là nhờ không mê mờ mà có cảm giác hỷ thọ? Hai thiền đều có hỷ, sau khi nhập và xuất thiền này thì trí tuệ quán sát hỷ ấy (sẽ bị) tiêu diệt nơi thiền quán, thấu suốt tướng của nó (tướng quán) không bị mê mờ; nhờ không mê mờ nên đạt đến cảm giác hỷ thọ.

Trong kinh Bà-trí-tam-tỳ-bà (Patisambhidā - Vô ngại giải) nói: Bằng hơi thở vào hơi thở ra mà đạt được nhất tâm. Tâm không tán loạn thì biết tỉnh thức rõ ràng. Nhờ biết tỉnh thức rõ ràng mà có cảm giác hỷ thọ. Nhờ thở ra dài nhờ thở vào ngắn mà cảm giác được toàn thân, cảm giác được sự diệt của thân. Nhờ thở vào thở ra thành tựu nhất tâm mà biết rõ. Nhờ hai pháp này mà cảm giác phát sinh.

Do an tâm nên có cảm giác hỷ thọ, nhờ biết rõ, nhờ pháp quán, quán ngược xuôi làm tâm ổn định lại, chí tâm giữ tinh tấn mà phát sinh hiểu biết, tâm tập trung ổn định biết rõ với trí tuệ, cái cần phải biết thì biết rõ, cái cần phải xả bỏ thì xả bỏ, cái cần phải quán sát thì quán sát, cái hiện rõ (tu tập) thì hiện rõ và đưa đến cảm giác hỷ thọ. Như vậy là đạt được cảm giác hỷ thọ. Các câu sau ý nghĩa cũng theo như vậy. Trong ba thiền định có điểm khác vì có cảm giác lạc còn ở bốn thiền định là cảm giác tâm hành (cittasānkhārapatisamvedita- cảm giác tâm hành)

Hỏi: - Tâm hành là gì?

Đáp: - Thọ và tưởng ấm (vedanādayo dūve khandhā) là tâm hành.

Cảm giác lạc đây thuộc về thiền tuệ Tỳ-bà-xá-na. Lạc có hai: một là lạc thuộc thân; hai là lạc thuộc tâm. Trong Vô-ngại-giải có nói: Diệt tâm hành tức là ổn định tâm hành thô và diệt nó (olārikam cittasānkhāram

passambhanto nirodhento ti attho) cũng gọi là định chỉ. Nếu nói rộng thì được giải rõ trong phần thân hành, hãy tự nghiên cứu (yasankhàra). Hỷ trong câu nói (cảm giác hỷ) về thọ là thuộc hành. Nếu chọn lấy lạc thì thuộc cảm thọ. Cả hai trường hợp cảm giác trên trong câu tâm hành (cảm giác tâm hành) thì gồm cả tướng và thọ tâm sở (sanna vedanà cetasika - tướng thọ tâm sở). Hai pháp này không rời tâm, nếu chọn lấy tâm hành thì bao gồm cả tướng và thọ. Bốn câu trong phần này là nói xong về quán cảm thọ, hãy tự nghiên cứu.

Câu cảm giác về tâm trong bốn câu thuộc pháp thứ ba (niệm tâm) là thuộc về cả bốn thiền định.

Cảm giác về tâm (abhippamodaya-citta) nghĩa là gì? Cảm giác tâm hoan hỷ, hoan hỷ hoàn toàn, tâm rất hoan hỷ, tôi đang cảm giác thở ra, thở vào. Có hai mặt hoan hỷ, đó là nhờ vào định và nhờ vào tuệ quán.

Thế nào là nhờ định? Có cảm giác hỷ và đi vào hai thiền định và khi đã vào rồi cũng có hỷ, trong một sát na tâm cùng với hỷ.v.v.. hân hoan vào trong tâm và rất hoan hỷ.

Thế nào là nhờ tuệ quán mà nhập vào hai thiền định? Có hỷ (thay đổi) theo thiền định (nhập vào) và xuất, và nhờ thấy hỷ có thể bị tiêu diệt nên luôn tiếp xúc với thiền hỷ (bằng tuệ). Như vậy, tuệ quán Tỳ-bát-xá-na (vipassanàkkhàna) luôn luôn hoạt động với hỷ rong từng sát na là nhờ vào tuệ quán mà tâm có hỷ như vậy, tùy theo tâm mà có hân hoan.

Tôi đang hít vào thở ra với tâm hoàn toàn ổn định. Nhờ vào thiền định thứ nhất, đặt tâm hoàn toàn ổn định trên đối tượng quán, (hoặc là) sau khi đã nhập và xuất thiền, hành giả thấy tâm thiền định bị diệt theo từng pháp trong tuệ quán Tỳ-bát-xá-na này. Tâm định trong một sát na do hiện-quán vượt qua tướng. Tâm định khởi lên trong một sát na ấy là nhất tâm định. Và tâm hoàn toàn an trụ trong tuệ quán này.

Câu " Tôi cảm giác (hít vào thở ra) với tâm giải thoát"

Nghĩa là giải thoát khỏi phiền não, thoát ly tư và niệm (tâm và tứ) ở thiền thứ hai, thoát ly hỷ ở thiền thứ ba, thoát ly khổ và lạc ở thiền thứ tư, giải thoát theo tuần tự như vậy. Sau khi (nhập) và xuất khỏi thiền, thấy rõ tâm diệt theo từng pháp trong thiền tuệ Tỳ-bát-xá-na này. Khi hành giả thấy vô thường thì xả bỏ pháp thường, thấy pháp khổ thì xả bỏ tướng về lạc, thấy vô ngã thì xả bỏ tướng về lạc (ngã?), tâm không còn tham đắm. Do không tham đắm nên quán sát ly dục, từ nơi dục mà quán diệt tướng, từ chỗ sinh tướng mà quán xả bỏ (chấp thủ), từ chấp thủ mà tâm được giải thoát. Thế nên, trong luật nói: (quán) hơi thở vào hơi thở ra thì tâm được giải thoát. Trên đây là (giải thích) câu thứ tư trong phần quán tâm.

Trong bốn câu ở phần thứ tư thì quán vô thường là tướng vô thường, nên biết rõ về quán vô thường, nên biết rõ về sự quán liên tục về vô

thường.

Hỏi: - Cái gì vô thường?

Đáp: - Năm ấm vô thường.

Hỏi: - Tại sao năm ấm vô thường?

Đáp: - Vì chúng là pháp sanh diệt.

Hỏi: - Sanh diệt như thế nào?

Đáp: - Là pháp biến đổi tướng trạng, vì biến đổi nên các pháp đã sinh (bị biến đổi) không có tướng cố định trong từng sát na sát na. Đây gọi là quán vô thường. Bắt đầu là quán về sắc. Quán sắc vô thường là quán sắc luôn luôn vô thường. Quán sát nhân (của sắc) là do bốn đại chủng nên có hơi thở ra hơi thở vào, chúng là pháp hoại diệt, nên gọi là quán vô thường.

(Đề tài) quán ly ái dục.

Có hai loại quán ly ái dục là: Một, quán tiêu trừ ái dục. Hai, quán hoàn toàn không còn ái dục.

Hỏi: - Thế nào là tiêu trừ ái dục?

Đáp: - Các pháp bị diệt trong từng sát na (sát na diệt)

Hỏi: - Thế nào là hoàn toàn không còn ái dục?

Đáp: - Quán hoàn toàn không còn ái dục là Niết-bàn.

Nhờ hai pháp này mà đạt đến chỗ thấy đạo; nhờ thấy đạo mà thấy được pháp Tịch diệt.

Thấy tịch diệt rồi thì quán xả ly. Nhờ quán tuệ Tỳ-bà-xá-na mà xả ly phiền não, chuyển hướng về Niết-bàn.

Như vậy, đây là (giải thích) phần cuối của pháp niệm hơi thở.

Hết phần Niệm hơi thở

(Ānāpānasatisamādhikathā nitthitā).

Trích: "Chú giải Luật Thiện Kiến", quyển 10-11,

Pháp sư Tăng-già-bạt-đà-la dịch Hán,

Tỳ kheo Tâm Hạnh dịch Việt

THERAVĀDA - PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY
CĂN BẢN PHÁP HÀNH THIỀN
Thiền sư Ajahn Brahmavamsa
Dịch giả: Thiện Nhựt & Bình Anson

---*---

NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO
SAMMASAMBUDDHASA

CUNG KÍNH ĐÁNH LỄ ĐỨC THẾ TÔN, BẠC ỨNG CÚNG, CHÁNH ĐẰNG GIÁC

PHẦN 1

"Mục tiêu của pháp thiền này là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm."

Thiền là đường lối để thực hiện sự buông bỏ. Khi hành thiền, ta buông bỏ thế giới phức tạp bên ngoài, để có thể vươn đến thế giới an nhiên bên trong. Trong tất cả các hệ thống huyền học và trong nhiều truyền thống, hành thiền được biết đến như là con đường đi đến tâm thanh tịnh và uy lực. Kinh nghiệm về tâm thanh tịnh này, giải thoát ra khỏi thế giới, rất là vi diệu và hỷ lạc.

Thông thường khi hành thiền, có nhiều việc khó khăn cần phải làm, nhưng các bạn nên quyết tâm chịu đựng các sự khó nhọc đó, vì chúng sẽ giúp các bạn thể nghiệm được những trạng thái tuyệt vời, đầy ý nghĩa. Chúng rất xứng đáng cho những nỗ lực của chúng ta! Quy luật tự nhiên là nếu không có nỗ lực, ta không thể tiến bộ được. Dù là cư sĩ hay là tu sĩ, nếu chẳng nỗ lực thì chẳng đi đến đâu cả, trong việc hành thiền, hoặc trong bất cứ việc gì khác.

Tuy nhiên, chỉ riêng nỗ lực thôi, cũng chưa đủ. Nỗ lực cần phải khéo léo. Điều này có nghĩa là bạn hướng năng lực vào đúng chỗ, duy trì năng lực đó cho đến khi công tác được hoàn tất. Nỗ lực khéo léo chẳng hề gây trở ngại hay quấy rối bạn; ngược lại, nó sẽ tạo ra sự an tĩnh tuyệt vời của mức thiền định thâm sâu.

Để biết phải hướng nỗ lực đến nơi nào, bạn cần phải hiểu thật rõ ràng mục tiêu của việc hành thiền. Mục tiêu đó là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm. Nếu bạn hiểu được mục tiêu đó, bạn sẽ thấy rõ ràng nơi mà bạn cần hướng nỗ lực đến, và biết rõ phương tiện nào dùng để đạt mục tiêu đó.

Nỗ lực đó phải hướng về sự buông bỏ, về sự phát triển một tâm trí sẵn sàng xả ly. Một trong các lời dạy giản dị nhưng sâu sắc của Đức Phật là, "Một hành giả có tâm hướng về sự buông bỏ, sẽ dễ dàng đạt đến Định (Samàdhi, phiên âm là Tam-ma-đề)". Hành giả đó đắc được, gần như tự động, các trạng thái an lạc nội tâm. Điều mà Thế Tôn muốn nói là nguyên nhân chính để đắc mức thiền thâm sâu, để đạt đến các trạng thái mạnh mẽ đó, là sự quyết tâm khước từ, buông bỏ và xả ly.

Trong giờ thiền, chúng ta không nên phát triển một tâm tư chỉ biết tích lũy, bám níu vào các sự vật; trái lại, chúng ta cần phải đào luyện một tâm trí sẵn sàng buông bỏ mọi vật, buông bỏ mọi gánh nặng. Ngoài giờ thiền, ta gánh vác biết bao nhiêu bổn phận đè trên vai, tựa như các hành lý nặng trĩu; nhưng trong thời gian hành thiền, ta không cần có nhiều hành lý như thế. Vậy, trong khi hành thiền, hãy xem ta có thể trút bỏ

bao nhiêu hành lý. Bạn hãy xem sự vật như là gánh nặng, như khối trọng lượng, đè ép lên bạn. Như thế, bạn mới có thái độ đúng đắn để từ khước chúng, tự ý vứt bỏ chúng, chẳng thêm ngoảnh lại. Chính nỗ lực đó, thái độ đó, hành động đó của tâm hướng về sự buông bỏ, là điều đưa bạn đi sâu vào thiền định. Ngay cả ở các giai đoạn khởi đầu của hành thiền, hãy xét xem bạn có thể tạo ra được bao nhiêu năng lực để xả ly, để vứt đi mọi sự vật, và dần dần, sự buông bỏ sẽ xảy đến. Khi tâm tư buông bỏ mọi sự vật, bạn sẽ cảm thấy nhẹ nhàng hơn, hiểu biết rõ hơn và tự do hơn. Hành thiền được như thế, việc buông bỏ sẽ xảy đến theo từng giai đoạn, từng bước một.

Bạn có thể thực hiện các giai đoạn tiên khởi một cách nhanh chóng, nếu bạn muốn, nhưng hãy cẩn thận. Đôi khi, nếu bước qua các giai đoạn đầu quá nhanh, bạn sẽ nhận ra rằng công việc chuẩn bị vẫn chưa được hoàn tất. Đó cũng giống như dự định xây cất vội vã một ngôi nhà lầu trên một nền móng còn yếu ớt. Công trình dựng lên quá nhanh, nhưng rồi nó sụp đổ cũng nhanh! Vậy, bạn nên dành nhiều thì giờ cho nền móng, và cho "tầng thứ nhất" nữa, làm sao cho nền móng được vững chắc và kiên cố. Nhờ đó, khi bạn tiến lên các tầng trên, trạng thái hỷ lạc của thiền định cũng được vững chắc và kiên cố.

Theo phương cách tôi giảng dạy về hành thiền, tôi thường bắt đầu từ một giai đoạn rất đơn giản là hãy buông bỏ hết các hành lý của quá khứ và vị lai. Đôi khi, bạn có thể tưởng đó là việc quá dễ làm, rằng đó là điều quá sơ đẳng. Tuy nhiên, nếu bạn dồn hết nỗ lực vào việc đó, không quá nôn nóng chạy cho mau đến các giai đoạn cao hơn của sự hành thiền, cho đến khi nào bạn đã đạt đúng đắn mục tiêu đầu tiên là có được sự chú tâm vững bền vào ngay thời khắc hiện tại, thì về sau này, bạn mới nhận thấy được rằng bạn đã thiết lập xong một nền móng thật vững chắc, để có thể xây trên đó các tầng cao hơn.

Buông bỏ quá khứ có nghĩa là không nghĩ gì đến công việc làm của bạn, gia đình bạn, những cam kết của bạn, kỷ niệm, những vui buồn của thuở thiếu thời, v.v...; bạn buông bỏ tất cả những kinh nghiệm đã qua, bằng cách chẳng màng quan tâm đến chúng. Bạn trở thành một kẻ không có tiểu sử, suốt trong thời gian hành thiền. Bạn chẳng nghĩ ngay cả việc bạn từ đâu đến, sinh ra ở đâu, cha mẹ là ai, hoặc bạn đã được nuôi dạy và lớn lên đã như thế nào. Tất cả những "lich sử" đó được buông bỏ trong khi hành thiền. Bằng cách đó, mọi người tại thiền đường này đều trở nên bình đẳng với nhau, chỉ là các thiền sinh. Cũng chẳng quan trọng gì về việc bạn đã hành thiền được bao nhiêu năm, hoặc bạn là người đã có chút ít kinh nghiệm, hay chỉ mới chập chững bắt đầu. Nếu bạn buông bỏ được tất cả lịch sử đó, thì chúng ta đều bình đẳng và tự do. Chúng ta đang tự giải phóng ra khỏi các mối quan tâm đó, các tri giác, và tư tưởng đã giới hạn chúng ta và làm cản trở sự an

tịnh nảy sanh từ việc buông bỏ. Vậy, cuối cùng rồi, mỗi trang lịch sử của bạn, bạn đều buông bỏ, ngay cả các biến cố đã xảy ra cho bạn kể từ khi đến dự khoá thiền ân cư này, và ngay cả những gì vừa mới xảy ra cho bạn vài phút trước đây. Bằng cách ấy, bạn không khuân vác một gánh nặng nào từ quá khứ đem đến cho hiện tại. Bất cứ điều gì vừa xảy ra, bạn không còn quan tâm đến và buông cho trôi hết. Bạn không cho phép quá khứ tác động vào tâm bạn.

Có thể xem việc buông bỏ để luyện tâm như là một căn phòng nhỏ có bọc nệm cách âm. Khi một kinh nghiệm nào, một tri giác hay tư tưởng nào va chạm vào bức tường của căn phòng có vách bọc nệm, chúng không dội ngược trở lại. Chúng lún sâu vào lớp nệm và ngừng ngay tại đó. Như thế, bạn không để cho quá khứ gây được tiếng vang nào trong tâm tư, cả quá khứ của ngày hôm qua và tất cả thời gian dài trước đó, bởi vì chúng ta đang luyện tâm hướng về sự buông bỏ, vứt đi tất cả, và trút mọi gánh nặng.

Quan điểm của vài người cho rằng nếu lấy quá khứ ra quán chiếu, họ có thể rút ra bài học và giải quyết được các vấn đề đã qua. Tuy nhiên, bạn nên hiểu cho rằng khi quay lại nhìn vào quá khứ, bạn luôn luôn nhìn nó với cặp lăng kính méo mó. Bất cứ những gì bạn nghĩ nó đã là như thế, thì thực sự nó lại chẳng giống đúng như thế! Chính vì vậy, nhiều người đã tranh cãi nhau về những sự việc thực sự vừa xảy ra, ngay cả những chuyện vừa xảy ra vài phút trước. Các cảnh sát viên điều tra tai nạn giao thông đều biết rõ điều đó. Mặc dù tai nạn vừa mới xảy ra chừng nửa giờ mà hai nhân chứng, cả hai đều hoàn toàn thành thật, lại đưa ra hai bản tường trình khác nhau. Ký ức của ta không đáng tin cậy. Nếu thấy rằng ký ức không đáng tin cậy, bạn sẽ không đặt nặng giá trị vào việc hồi tưởng lại quá khứ. Và rồi, bạn sẽ buông bỏ nó đi. Bạn có thể chôn nó đi, cũng như thể bạn chôn người chết. Khâm liệm tử thi vào quan tài, và chôn xuống đất hay thiêu hóa đi, thế là xong, chấm dứt. Đừng bận bịu lần nữa với dĩ vãng. Đừng tiếp tục khiêng quan tài của những thời khắc đã chết vào trong đầu bạn! Nếu bạn làm thế, bạn đang đè mình xuống dưới các gánh nặng mà xem ra, chúng chẳng phải là của bạn. Hãy để quá khứ trôi qua đi, và rồi, bạn sẽ có đủ khả năng để được tự do ngay trong giờ phút hiện tại.

Còn về tương lai, các dự phóng, lo sợ, kế hoạch, và kỳ vọng, v.v... -- chúng ta cũng đều nên buông bỏ. Đức Phật có lần nói về tương lai: "Bất cứ điều gì ta nghĩ sẽ xảy ra như thế, thì nó luôn luôn lại khác thế"! Bậc hiền trí xem tương lai như mơ hồ, khó biết và khó mà tiên đoán được. Việc dự đoán về tương lai thường là một điều hoàn toàn ngu xuẩn, và luôn luôn làm phí mất thì giờ nếu ta nghĩ đến tương lai trong lúc hành thiền.

Khi làm việc với tâm, bạn cảm thấy nó thật lạ lùng. Nó có thể làm

những việc kỳ diệu chẳng thể ngờ trước được. Điều rất thường thấy nơi các thiền sinh khi gặp lúc thật khó khăn, tâm không được an định, họ ngồi đó nghĩ rằng, "Lại nữa rồi! Lại thêm một giờ ngồi thiền trong sự bực bội!". Mặc dù khi họ bắt đầu tưởng nghĩ như thế, và dự đoán sẽ lại bị thất bại trong hành thiền, thì vài điều lạ lùng nào đó lại đột nhiên xảy đến, khiến họ nhập vào thiền định rất u an hòa.

Gần đây, tôi có nghe nói về một người lần đầu đến tham dự khóa thiền mười ngày. Sau ngày thứ nhất, thân thể ông ta đau nhức quá, đến nỗi ông phải xin về nhà. Vị thiền sư bảo, "Hãy ở nán lại thêm một ngày và tôi cam đoan sự đau nhức sẽ qua đi." Ông ta ở thêm ngày nữa, đau nhức chẳng hết, nên ông ta lại muốn về nhà. Vị thiền sư nhắc lại lời nói trước, "Chỉ thêm một ngày nữa thôi, đau nhức sẽ biến đi". Ông ta nán lại đến ngày thứ ba và cơn đau lại càng tồi tệ. Trong các ngày còn lại, mỗi ngày ông đều đến gặp vị thiền sư, và nhấn nhó đòi về nhà, nhưng vị thiền sư vẫn nói, "Chỉ thêm một ngày nữa, cơn đau sẽ dứt". Vào buổi sáng ngày cuối cùng, ngoài sự chờ mong của ông, khi ông ta bắt đầu ngồi xuống, thì cơn đau đột nhiên biến mất, biệt dạng! Cơn đau nhức không tái hiện. Ông có thể ngồi thiền rất lâu mà không thấy đau nhức chi cả! Trước sự kỳ diệu đó, ông ta chung hững, chẳng biết tâm ông đã làm thế nào mà nó tạo nên được kết quả quá bất ngờ như thế. Vậy, bạn không thể nào biết rõ được tương lai đâu! Tương lai thật là kỳ dị, lạ lùng chẳng hiểu nổi, hoàn toàn vượt khỏi sự dự đoán của bạn. Những kinh nghiệm như thế đem trí tuệ và can đảm đến cho bạn, để buông bỏ hết mọi tư tưởng về tương lai cũng như tất cả các kỳ vọng.

Khi đang hành thiền, bạn nghĩ, "Tôi phải ngồi thiền còn thêm bao nhiêu phút nữa đây? Còn phải chịu đựng như thế này trong bao lâu nữa?", thì đó chỉ là sự đi lang thang vào tương lai. Cơn đau có thể sẽ biến đi trong chớp mắt. Giây phút sau có thể là giây phút tự do. Bạn không thể nào dự đoán được những gì sẽ xảy ra.

Sau khi đã hành thiền qua nhiều buổi, đôi khi bạn nghĩ, chẳng có buổi thiền nào là tốt đẹp cả. Trong buổi thiền tiếp theo, bạn ngồi xuống, và mọi sự lại trở nên an định và dễ dàng. Bạn nghĩ: "Chà! Giờ đây, tôi có thể hành thiền tốt rồi!", nhưng buổi tập kế tiếp, bạn lại thấy khó khăn, thất vọng, chán nản. Cái gì kỳ quái vậy?

Vị thiền sư đầu tiên của tôi có nói với tôi một điều xem ra như kỳ dị lắm. Ngài ấy bảo, chẳng hề có cái gì gọi là hành thiền thất bại cả! Ngài nói đúng. Tất cả những buổi hành thiền mà bạn gọi là "thất bại" đó, bực bội và chẳng đáp ứng kỳ vọng của bạn, những buổi ấy chính là những lúc mà bạn đang nỗ lực làm việc nhọc nhằn để có được "tám ngàn phiếu lãnh lương" ...

Như thế một người đi làm trọn ngày Thứ Hai, đến chiều chẳng lãnh

được đồng nào. Anh ta nghĩ, "Làm việc như thế này để làm gì, hử?". Thứ Ba, anh làm cũng trọn ngày và cũng chẳng lãnh được gì. Một ngày tệ hại nữa. Trọn ngày Thứ Tư, trọn ngày Thứ Năm, cũng vẫn chẳng thấy có gì đền công cho tất cả việc nặng nhọc đã làm. Bốn ngày tồi tệ trôi qua liên tiếp. Thế rồi đến ngày Thứ Sáu, anh cũng làm đúng y công việc như mấy ngày trước, và chiều lại, ông chủ đến trao cho anh tám ngàn phiếu tiền lương. "Chà! Tại sao mỗi ngày lại chẳng phải là ngày lãnh lương nhỉ?!"

Tại sao mỗi buổi hành thiền chẳng phải là một "ngày lãnh lương"? Giờ đây, bạn đã hiểu thí dụ nói trên chưa? Chính do nơi các buổi thiền khó khăn đó mà bạn tích lũy vốn liếng cho bạn, do chính nơi đó mà bạn xây dựng các nhân duyên để thành công. Khi nỗ lực để được an tịnh trong các buổi thiền khó khăn, bạn tích lũy năng lực của bạn, tạo đà để đưa đến an tịnh về sau này. Và khi đã có đủ các điều kiện cần thiết, tâm bạn sẽ đi sâu vào các mức thiền định tốt, và cảm thấy như đây là "ngày lãnh lương". Do đó, chính trong các buổi hành thiền khó khăn mà bạn đã thực hiện được phần lớn công tác của bạn.

Trong khóa thiền tích cực mới đây tại thành phố Sydney, một nữ thiền sinh trong buổi trình pháp đã nói với tôi rằng, cả ngày bà ta giận tôi lắm, nhưng vì hai lý do khác nhau. Trong những buổi ban đầu ngồi thiền, bà gặp nhiều khó khăn, và giận tôi sao chẳng chịu rung chuông để nghỉ xả hơi sớm một chút. Trong các buổi thiền về sau, bà đi vào trạng thái an tịnh tuyệt vời, và bà lại giận tôi sao lại rung chuông nghỉ sớm quá. Thật ra, các buổi thiền tập đều kéo dài thời gian bằng nhau cả, mỗi buổi đúng một giờ. Làm thầy, lãnh việc rung chuông, chẳng phải là chuyện dễ để làm vừa lòng tất cả các thiền sinh!

Khi dự đoán về tương lai, bạn thường tự nghĩ "Còn bao nhiêu phút nữa chuông mới reo?" Đó là nơi mà bạn hành hạ mình, khi mà bạn cúi xuống vác lên một gánh nặng chẳng phải của bạn. Vậy, xin phải thật cẩn thận, đừng vác lên vai cái va ly nặng trĩu của việc: "Còn bao nhiêu phút nữa mới rung chuông?", hoặc, "Ta phải làm gì nữa đây?". Nếu đó là những gì mà bạn đang nghĩ đến, thì bạn đang lơ là, chẳng chú tâm đến những gì hiện đang xảy ra. Bạn đâu có hành thiền! Bạn lạc hướng rồi, và bạn đang mời sự rắc rối đến với bạn đó!

Trong giai đoạn này của sự hành thiền, bạn hãy giữ sự chú tâm ngay vào phút hiện tại, đến mức mà bạn quên hẳn hôm nay là ngày gì, hoặc hiện đang mấy giờ, sáng hay trưa, cũng chẳng hay biết gì cả! Tất cả những gì bạn đang hay biết chính là giây phút hiện tại -- ngay tại lúc này! Bằng cách ấy, bạn đạt được thời biểu tu học tuyệt vời khi bạn hành thiền ngay trong giây khắc hiện tại, chẳng cần biết bao nhiêu phút đã trôi qua, hoặc còn ngồi thêm bao nhiêu phút nữa, chẳng nhớ đến cả hôm nay là ngày gì.

Có một lần, khi còn là một tỳ kheo trẻ ở Thái Lan, tôi quên bằng mình đang ở vào năm nào. Thật là tuyệt diệu được sống trong cảnh giới phi thời gian, một cảnh giới tự tại hơn nhiều so với cảnh giới bị lệ thuộc thời gian mà chúng ta hiện đang sống. Trong cảnh giới phi thời gian, bạn thể nghiệm giây phút hiện tại, cũng như các bậc hiền trí thể nghiệm giây phút đó cả ngàn năm qua. Bao giờ giây phút đó cũng như thế, chẳng đổi khác. Bạn đang bước vào thực tại hiện tiền.

Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. Khi buông bỏ hết quá khứ và tương lai, bạn như thể đã hồi sinh. Bạn ở tại đây, bạn đang tỉnh thức. Đó là giai đoạn thứ nhất của hành thiền, sự tỉnh thức được nuôi dưỡng trong giây phút hiện tại. Đạt đến đây, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn cản trở mức thiền định thâm sâu. Vậy, bạn hãy nỗ lực thật nhiều thêm, để đạt đến giai đoạn thứ nhất này, khiến nó trở nên mạnh mẽ, chắc chắn và vững vàng. Sau đó, chúng ta sẽ đưa sự tỉnh thức trong phút giây hiện tại lên giai đoạn kế tiếp tinh tế hơn trong việc hành thiền -- sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại.

□^

---- * ----

PHẦN 2

"Sự tĩnh lặng làm khởi sinh lên trí tuệ và trong sáng nhiều hơn gấp bội sự suy nghĩ".

Trong Phần 1, tôi đã phác họa mục tiêu của hành thiền, tức là sự tĩnh lặng vi diệu, sự an định và trong sáng của tâm, làm thai nghén cho các minh triết thật thâm sâu. Kế đó, tôi có nêu rõ đường lối chủ yếu, như một sợi tơ bền chắc luôn suốt qua sự hành thiền, là sự buông bỏ tất cả những gánh nặng về vật chất và tinh thần. Sau cùng, trong Phần 1, tôi đã mô tả tỉ mỉ sự thực tập đưa đến điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ nhất của sự hành thiền, và giai đoạn đó xem như đã đạt đến, khi nào hành giả đã an trú thoải mái vào thời khắc hiện tại, trong một khoảng thời gian dài và chẳng đứt đoạn. Tôi đã nhấn mạnh rằng, "Thực tại hiện tiền rất huy hoàng và kỳ diệu. ... Đạt đến đây, bạn đã thực hiện rất nhiều điều. Bạn đã buông bỏ được gánh nặng đầu tiên, vốn đã cản trở mức thiền định thâm sâu." Nhưng dù đã thành công được nhiều như thế, thiền sinh cần phải tiến xa thêm vào sự tĩnh lặng đẹp đẽ và chân thật hơn của tâm thức.

Ở đây, chúng ta cần phải hiểu rõ về sự khác biệt giữa sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại và sự suy tư về trạng thái đó. Thí dụ như xem một trận đấu quần vợt trên màn ảnh truyền hình. Khi đang xem trận đấu ấy, rất có thể bạn để ý rằng, thật ra, có hai trận đấu cùng xảy ra một lượt -- một trận bạn đang nhìn thấy trên màn ảnh, và một trận bạn đang

nghe bình luận viên mô tả. Thật vậy, nếu Úc-đại-lợi đấu với Tân-tây-lan, giọng điệu lời bình luận của xướng ngôn viên người Úc hoặc của xướng ngôn viên người Tân-tây-lan, sẽ khác nhau nhiều so với trận đấu đang thật sự diễn ra. Bình luận thường hay thiên vị. Trong thí dụ này, việc nhìn màn ảnh mà không có lời bình luận, tương đương với sự giác niệm tĩnh lặng trong thiền; còn để tâm chú ý vào lời bình luận trong khi đang xem trận đấu, tương đương với việc suy tư về sự giác niệm tĩnh lặng đó. Bạn nên biết rằng, bạn sẽ gần Chân Lý hơn, khi bạn chỉ quan sát mà không bình luận, khi bạn chỉ thể nghiệm đơn thuần một sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại.

Đôi khi, qua sự bình luận trong nội tâm, ta cứ tưởng rằng ta biết được chuyện thế gian. Thật ra, lời bình luận đó chẳng biết gì đến thế giới bên ngoài! Các lời nói trong nội tâm đã dệt nên những ảo tưởng mê lầm, tạo ra khổ não. Chính nó khiến ta sân hận với những ai mà ta xem như kẻ thù, và tạo mối luyến ái nguy hiểm với những ai mà ta thương mến. Lời nói nội tâm tạo ra tất cả mọi vấn đề khó khăn cho cuộc đời. Nó tạo ra sợ hãi và mặc cảm tội lỗi. Nó tạo ra lo âu và chán chường. Nó xây dựng nên các ảo tưởng, cũng như các bình luận viên khéo léo trên màn ảnh truyền hình, đã dùng thủ đoạn lèo lái thính giả phải tức giận, hay buồn bã, nhỏ lệ nữa. Vậy, nếu bạn muốn tìm Chân Lý, bạn phải quý trọng sự giác niệm tĩnh lặng, và trong khi hành thiền, hãy xem sự giác niệm đó quan trọng hơn bất cứ suy tư nào khác.

Cũng chỉ vì thiên hạ đã đặt nặng giá trị thái quá nơi các tư tưởng của họ, mới khiến cho sự giác niệm tĩnh lặng vướng phải một chương ngại trầm trọng. Hãy cẩn thận gạt bỏ tầm quan trọng mà ta đặt vào tư tưởng của mình, và hãy nhận thức giá trị chân thực của giác niệm tĩnh lặng, đó chính là sự minh triết để giúp cho giai đoạn thứ hai -- sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại -- có thể thành tựu được.

Một trong những cách hay nhất để khuất phục được các lời bình luận trong nội tâm, là phát triển sự giác niệm thật tế nhị vào thời khắc hiện tại, tế nhị đến mức bạn phải theo dõi mỗi phút giây thật cẩn thận, và không còn có thì giờ để kịp bình luận về điều vừa xảy ra. Một tư tưởng thường là ý kiến về một việc vừa mới xảy ra, thí dụ như, "Điều đó đã tốt đấy!" hoặc "Điều đó đã xấu đấy!" "Cái gì đã xảy ra đấy?" Tất cả lời bình luận đó đều liên quan đến một kinh nghiệm vừa mới trải qua. Khi ghi nhận, bình luận về một kinh nghiệm vừa mới trải qua, bạn không thể đặt sự chú ý vào kinh nghiệm vừa mới đến. Bạn tiếp các vị khách cũ đã đến trước, và bỏ lơ các vị khách vừa mới đến, ngay bây giờ!

Hãy tưởng tượng tâm bạn như là vị chủ trong bữa tiệc, đang đứng đón khách trước cửa. Nếu một vị khách bước vào, bạn chào và bắt đầu nói với ông ta hết chuyện này đến chuyện nọ, thì bạn đâu có làm tròn phận sự là chú ý tới các vị khách khác vừa bước qua cửa. Bởi vì mỗi lúc,

khách khứa cứ lần lượt đến, bạn chỉ có thể chào người này xong, liền quay sang chào người kế tiếp. Bạn không có đủ thì giờ để khơi chuyện, dù là chuyện ngắn ngủi nhất, với một người nào, vì điều đó có nghĩa là bạn sẽ bỏ sót vị khách mới đến ngay sau đó. Trong hành thiền, tất cả các kinh nghiệm đều đi vào nội tâm qua cửa của các giác quan, cái này theo sau cái kia. Nếu bạn tiếp đón một kinh nghiệm nào đó với sự tỉnh thức và rồi bắt chuyện (bình luận) với vị khách (kinh nghiệm) đó, thì bạn sẽ bỏ lỡ mất cái kinh nghiệm vừa mới đến tiếp theo sau.

Nếu bạn hoàn toàn sống trong từng giây khắc với mỗi kinh nghiệm, với mỗi vị khách đến viếng tâm bạn, bạn không còn chỗ nào dành cho các lời bình luận trong nội tâm nữa. Bạn không thể nào trò chuyện với chính bạn, bởi vì bạn hoàn toàn bận bịu với sự đón tiếp một cách tỉnh thức tất cả những gì vừa đến với tâm bạn. Đó là sự tỉnh thức tinh tế vào thời khắc hiện tại, tinh tế đến mức nó trở thành một sự giác niệm tĩnh lặng về hiện tại trong từng giây phút.

Bạn khám phá ra, trong việc phát triển mức tinh tế của sự im lặng nội tâm, đó cũng tựa như vứt bỏ một gánh nặng to lớn khác nữa. Cũng giống như bạn đã luôn luôn vác cái ba lô trên vai từ bốn mươi, năm mươi năm nay, và trong thời gian dài đó, bạn đã lê lét qua nhiều dặm đường. Giờ đây, bạn thấy có đủ can đảm và sáng suốt để chịu cởi cái ba lô ra và đặt nó xuống đất trong một lúc. Bạn cảm thấy thoải mái vô cùng, thật là nhẹ nhõm và thật là tự do, bởi vì từ nay, bạn không còn bị đè trĩu dưới cái ba lô nặng nề của lời lải nhải trong nội tâm nữa.

Một cách khác để phát triển sự giác niệm tĩnh lặng là ghi nhận khoảng cách giữa các tư tưởng, giữa các lời thì thầm trong nội tâm. Bạn cẩn thận theo dõi, với sự tỉnh thức thật bén nhạy, khi một tư tưởng này vừa chấm dứt và trước khi một tư tưởng kia khởi lên -- Đây! Khoảng giữa đó chính là giác niệm tĩnh lặng! Lúc đầu, có thể khoảng cách đó chỉ tạm thời trong một chốc lát, nhưng một khi bạn đã nhận chân được sự tĩnh lặng ngắn ngủi phớt qua đó, bạn sẽ quen dần với nó; và khi bạn đã quen với nó rồi, sự tĩnh lặng ấy sẽ kéo dài thêm ra. Bạn bắt đầu vui hưởng sự tĩnh lặng, rốt cuộc rồi bạn đã tìm nhận ra được nó, và cũng vì thế, nó sẽ nảy nở thêm lên. Nhưng hãy nhớ điều này: sự tĩnh lặng ấy rất thẹn thùng. Nếu sự tĩnh lặng mà nghe bạn nói đến nó, nó liền biến mất lập tức!

Thật là tuyệt diệu cho mỗi người chúng ta, nếu ta có thể buông bỏ được các lời thì thầm trong nội tâm, và an trú vào sự giác niệm tĩnh lặng về phút giây hiện tại, đủ lâu, để nhận thức ra được nó mang lại niềm hỷ lạc đến mức nào. Sự tĩnh lặng sẽ tạo khởi minh triết và trí tuệ, nhiều hơn là sự suy tư. Khi ta nhận thức được rằng sự tĩnh lặng nội tâm rất thú vị và có giá trị, thì nó sẽ trở nên quan trọng và hấp dẫn đối với ta. Sự tĩnh lặng trở thành nơi mà tâm hướng về đó. Tâm liên tục tìm đến sự tĩnh

lặng, cho đến mức mà nó chỉ suy nghĩ khi thực sự cần thiết, chỉ khi nào việc đó có ý nghĩa. Bởi vì, ở giai đoạn này, bạn đã nhận thức rằng, hầu hết các sự suy nghĩ của chúng ta đều chẳng có nghĩa lý chi cả, chẳng đưa ta tới đâu cả, chỉ làm cho ta đau đầu; và từ đó, bạn sẽ hân hoan, dễ dàng dành thêm nhiều thì giờ để sống trong nội tâm an tịnh.

Do đó, giai đoạn thứ nhì của pháp hành thiền này, là "sự giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại". Bạn có thể dùng phần lớn thì giờ của bạn để phát triển hai giai đoạn trên; bởi vì nếu bạn đạt đến mức độ như thế, bạn đã vượt qua một đoạn đường dài trong việc hành thiền. Trong sự giác niệm tĩnh lặng của "Ngay Bây Giờ", bạn sẽ thể nghiệm được rất nhiều an tịnh, hoan hỷ, và theo sau là trí tuệ.

Nếu bạn muốn đi xa hơn thế nữa, thay vì chỉ chú tâm thâm lặng về bất cứ những gì khởi đến trong tâm, bạn chọn sự chú tâm thâm lặng vào chỉ mỗi một đối tượng thôi. Mỗi một đối tượng đó có thể là thể nghiệm về hơi thở, về lòng Từ (mettā), về một vòng tròn có màu sắc hiện thị trong tâm (kasina, biến xứ), hay là những đối tượng khác, ít phổ thông hơn, làm đề mục của sự giác niệm. Ngay đây, tôi sẽ mô tả sự giác niệm tĩnh lặng trong thời khắc hiện tại về hơi thở, tức là sang giai đoạn thứ ba của pháp hành thiền.

Chú tâm vào mỗi một đối tượng có nghĩa là buông bỏ sự đa dạng phiền toái để đi tới đối cực của nó là sự hợp nhất. Trong khi tâm bắt đầu hợp nhất lại, duy trì chú ý vào một đối tượng thôi, thì kinh nghiệm về an tịnh, hỷ lạc và năng lực sẽ gia tăng lên một cách rõ rệt. Bạn sẽ thấy rằng, ngay tại đây, sự đa dạng của ý thức cùng lúc phải chăm lo cho cả sáu giác quan khác nhau -- tựa như có sáu cái điện thoại trên bàn cùng reo lên một lượt -- là một gánh nặng to lớn. Buông bỏ tính đa dạng -- chỉ đặt trên bàn một điện thoại thôi, một đường dây cá nhân riêng biệt -- quả thật là một sự nhẹ nhõm và sẽ đưa đến an lạc. Thấu hiểu rằng tính đa dạng chỉ là một gánh nặng, là một điều tối cần thiết để tâm có thể an trụ vào hơi thở.

Nếu đã phát triển được sự giác niệm tĩnh lặng vào thời khắc hiện tại trong một thời gian dài rồi, bạn sẽ thấy rất dễ dàng khi muốn chuyển sự giác niệm tĩnh lặng đó sang chú tâm vào hơi thở, và có thể theo dõi hơi thở từng giây, từng phút, không bị gián đoạn. Đó là vì hai trở ngại to lớn của pháp hành thiền về hơi thở đã được khuất phục xong. Trở ngại thứ nhất là tâm trí thường có khuynh hướng cứ hay đi lang thang, trở lại với quá khứ hoặc hướng về tương lai. Trở ngại thứ hai là các lời thì thầm trong tâm. Chính vì vậy mà tôi đã giảng rằng hai giai đoạn tiên khởi của sự giác niệm về thời khắc hiện tại và giác niệm tĩnh lặng về thời khắc hiện tại, được xem như là sự chuẩn bị vững chắc cho mức thiền thâm sâu hơn về hơi thở.

Tôi thường thấy nhiều thiền sinh hay bắt đầu hành thiền về hơi thở khi tâm trí họ còn nhảy nhót giữa dĩ vãng và tương lai, và khi giác niệm của họ bị nhận chìm bởi các lời bình luận thì thầm trong tâm. Thiếu sự chuẩn bị cần thiết, họ thấy hành thiền về hơi thở rất khó khăn, khó thực hành, và rồi họ bỏ cuộc trong sự bực bội. Họ bỏ cuộc vì họ không bắt đầu đúng chỗ. Họ không làm xong các công tác chuẩn bị, trước khi lấy hơi thở làm tiêu điểm cho sự chú tâm. Vì thế, khi tâm đã được chuẩn bị chu đáo bằng cách hoàn tất cả hai giai đoạn tiên khởi, bạn sẽ thấy khi quay sang với hơi thở, bạn có thể nuôi dưỡng sự chú tâm vào hơi thở một cách dễ dàng. Nếu thấy còn khó khăn để giữ bền sự chú tâm vào hơi thở, thì đó là dấu hiệu bạn đã bước quá vội qua hai giai đoạn chuẩn bị. Bạn hãy trở lại thực tập thuần thực hai giai đoạn tiên khởi đó đi! Sự kiên nhẫn đầy cẩn thận là con đường tiến nhanh nhất.

Khi chú tâm vào hơi thở, bạn quan sát hơi thở hiện đang xảy ra vào ngay lúc này. Bạn cảm nhận "cái cho bạn biết hơi thở đang làm gì", nó đang ra, hoặc đang vào, hoặc đang ở giữa chừng. Vài vị thiền sư dạy nên canh chừng hơi thở tại chót mũi, vài vị khác bảo theo dõi ở bụng, và vài vị khác nữa bảo phải theo nó di động đến chỗ này, rồi đến chỗ kia. Qua kinh nghiệm bản thân, tôi thấy theo dõi hơi thở ngay tại chỗ nào cũng được. Thật ra, tốt nhất là chẳng cần định một chỗ nào cho hơi thở cả! Nếu bạn đặt hơi thở ở chót mũi, đó là giác niệm về chót mũi, không phải giác niệm về hơi thở; và nếu bạn đặt hơi thở ở bụng, đó lại là giác niệm về bụng. Ngay bây giờ, chỉ cần tự hỏi câu này: "Tôi đang thở vào hay là đang thở ra?" Làm sao bạn hay biết được điều đó? Đấy! Kinh nghiệm ấy bảo cho bạn biết hơi thở hiện đang làm gì, đấy chính là điều mà bạn cần đặt tiêu điểm của sự chú tâm vào quán niệm hơi thở. Không cần quan tâm về kinh nghiệm đã xảy ra tại chỗ nào; chỉ cần chú tâm đến chính kinh nghiệm đó mà thôi.

Một trở ngại thông thường trong giai đoạn này là khuynh hướng muốn kiểm soát hơi thở, và điều đó khiến cho hơi thở trở nên thiếu thoải mái. Để vượt qua trở ngại đó, hãy tưởng tượng rằng bạn chỉ là một hành khách đang ngồi nhìn hơi thở qua khung kính cửa xe. Bạn chẳng phải là tài xế đang lái, cũng chẳng phải là tài xế ngồi ở ghế sau. Vậy, hãy ngưng việc ra lệnh, cứ buông lỏng và hưởng lấy thú vị của chuyến đi xe. Hãy để cho hơi thở tự nó làm công việc thở của nó, trong khi bạn cứ giản dị quan sát mà chẳng hề can thiệp vào.

Khi biết hơi thở đang vào và hơi thở đang ra, chừng một trăm hơi thở liên tiếp, chẳng sót hơi nào, bạn đã thành tựu được điều mà tôi gọi là giai đoạn thứ ba của pháp thiền, tức là "sự chú tâm vững bền vào hơi thở". Đây lại càng an tịnh và hỷ lạc hơn giai đoạn trước. Để đi sâu vào hơn nữa, giờ đây, bạn nhắm đến sự hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Giai đoạn thứ tư này, "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở", diễn ra khi bạn chú tâm bám sát theo mỗi phút giây của hơi thở. Bạn biết hơi thở vào, ngay ở thời điểm đầu tiên, đúng lúc mà cảm giác về hơi thở đó vừa khởi lên. Rồi bạn quan sát các cảm giác ấy từ từ phát triển qua trọn tiến trình của một hơi thở vào, chẳng bỏ sót một lúc nào khi hơi thở đang đi vào. Khi hơi thở vào chấm dứt, bạn biết ngay lúc đó, bạn thấy trong tâm cái cử động chót của hơi thở vào đó. Kế đến, bạn thấy, tiếp theo, có sự ngưng nghỉ một lúc ngắn giữa các hơi thở, và nhiều chập ngừng nghỉ nữa cho đến khi hơi thở ra bắt đầu khởi lên. Bạn thấy rõ lúc mới bắt đầu của hơi thở ra và các cảm giác khởi lên tiếp theo sau, theo tiến trình hơi thở ra, cho đến khi hơi thở đó biến mất lúc xong phận sự. Tất cả những sự việc đó đều được làm trong im lặng và ngay trong thời khắc hiện tại.

Bạn thể nghiệm mỗi phần của mỗi hơi thở vào và mỗi hơi thở ra, một cách liên tục, trong nhiều trăm hơi thở cùng một loạt. Vì thế, giai đoạn này được gọi là "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở". Bạn không thể đạt đến giai đoạn này bằng sự ép buộc, bằng sự nắm bắt hay bám níu. Bạn chỉ có thể đạt được mức độ an định đó bằng cách buông bỏ tất cả mọi sự vật trong toàn thể vũ trụ này, ngoại trừ cái kinh nghiệm tức thời về hơi thở hiện đang xảy ra trong thâm lặng. Không phải là "Bạn" đạt đến giai đoạn này, mà chính là Tâm mới đạt đến đấy. Tâm, tự nó, làm nhiệm vụ của nó. Tâm nhận chân thấy giai đoạn này là nơi trú nhập rất an tịnh và dễ chịu, chỉ vì nó được "ở một mình" với hơi thở. Đây là nơi mà "tác nhân" (người làm, người tạo tác), cái thành phần quan trọng trong tự ngã con người, bắt đầu biến đi mất dạng.

Trong giai đoạn hành thiền này, bạn để ý thấy rằng sự tiến triển diễn ra hầu như chẳng cần nỗ lực. Bạn chỉ cần đứng tránh sang một bên, buông bỏ, và cẩn thận quan sát tất cả những gì đang xảy ra. Nếu bạn để yên cho nó, tâm sẽ tự động hướng về sự giản dị, an hòa và sáng khoái của việc được "hòa làm một" với hơi thở trong mỗi một thời khắc. Đó là sự hợp nhất của tâm, hợp nhất trong thời khắc, hợp nhất trong an định.

Giai đoạn thứ tư được tôi gọi là "tấm ván lấy đà để nhảy" (springboard) của sự hành thiền, bởi vì từ nơi đây, bạn có thể lấy đà để nhảy sâu vào các trạng thái hỷ lạc. Khi bạn chỉ đơn thuần duy trì sự hợp nhất của tâm thức, bằng cách không xen vào hơi thở, hơi thở sẽ bắt đầu biến mất. Hơi thở xem ra dường như phai mờ dần dần, trong khi tâm vẫn tập trung vào điểm chính của sự thể nghiệm về hơi thở, tức là sự an tịnh kỳ diệu, tự do và hạnh phúc.

Đến giai đoạn này, tôi dùng từ "hơi thở mỹ lệ" (hơi thở tuyệt đẹp!). Ở tại đây, tâm nhận ra cái hơi thở an hòa đó thật là vô cùng mỹ lệ. Bạn nhận thức liên tục cái hơi thở mỹ lệ đó, từng lúc, từng lúc, chẳng gián đoạn, trong chuỗi các kinh nghiệm. Bạn giác niệm về mỹ lệ của hơi

thở, chẳng cần chút nỗ lực nào, và trong một thời gian rất dài lâu.

Giờ đây, bạn để hơi thở tự nó biến mất, và những gì còn lại chỉ là "vẻ mỹ lệ". Cái vẻ mỹ lệ phi thể chất đó trở nên đối tượng duy nhất của tâm. Giờ đây, tâm lấy chính tâm làm đối tượng của mình. Hiện giờ, bạn chẳng còn hay biết gì đến hơi thở, thân thể, tư tưởng, âm thanh, hoặc cả thế giới bên ngoài. Những gì bạn đang hay biết là vẻ mỹ lệ, sự an hòa, hạnh phúc, ánh sáng, hoặc bất cứ những gì mà tri giác của bạn sẽ đặt tên. Bạn đang thể nghiệm chỉ riêng về vẻ mỹ lệ, một vẻ mỹ lệ trừu tượng, một cách liên tục, không cần cố gắng. Từ lâu rồi, bạn đã buông bỏ sự thủ thủ rù rì bên trong, buông bỏ mọi sự mô tả và đánh giá. Ngay đây, tâm rất an định, bất động đến mức bạn chẳng còn có thể thốt lên lời nào.

Bạn đang thể nghiệm sự đơm hoa kết trái đầu tiên của hạnh phúc trong tâm. Hạnh phúc đó sẽ nảy nở, lớn lên và trở nên thật vững chắc và mạnh mẽ. Như thế, bạn bước vào các trạng thái thiền được gọi là Thiền-na (Jhàna). Nhưng đó là Phần 3 của tập sách nhỏ này.

[^]

---- * ----

PHẦN 3

"Tuyệt đối đừng làm gì, và cứ xem hơi thở êm dịu, đẹp đẽ và phi thời gian xảy ra như thế nào."

Phần 1 và 2 mô tả bốn giai đoạn đầu của sự hành thiền. Đó là:

- 1) Chú tâm vững bền vào thời khắc hiện tại.
- 2) Giác niệm tĩnh lặng vào thời khắc hiện tại.
- 3) Giác niệm tĩnh lặng trong hiện tại về hơi thở
- 4) Hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở.

Mỗi giai đoạn cần được tập luyện và phát triển đầy đủ, trước khi bước sang giai đoạn kế tiếp. Khi một người quá vội vàng đi lướt qua các "giai đoạn xả ly" này, người ấy không thể nào đạt đến các giai đoạn cao hơn. Cũng tựa như xây cất ngôi nhà lầu cao với một nền móng không đủ vững chắc. Tầng thứ nhất được xây quá nhanh, và tầng thứ hai, thứ ba cũng vậy. Đến khi xây thêm tầng thứ tư, cả kiến trúc bắt đầu thấy lung lay. Khi gắng xây thêm tầng thứ năm, cả ngôi nhà đổ sập xuống. Vậy, xin hãy dành thật nhiều thì giờ cho bốn giai đoạn tiên khởi, làm cho chúng thật kiên cố và vững chắc, trước khi bước sang giai đoạn thứ năm. Bạn phải có đủ khả năng để duy trì giai đoạn thứ tư, "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở", theo dõi mỗi lúc của hơi thở, không gián đoạn lần nào, trong hai hay ba trăm hơi thở luôn một loạt, một cách thật thoải mái. Tôi không nói là phải đếm hơi thở trong giai đoạn này, nhưng tôi chỉ đưa ra một ước tính về khoảng thời gian mà thiền

sinh cần an trụ trong giai đoạn thứ tư, trước khi tiến xa hơn. Trong việc hành thiền, kiên nhẫn bao giờ cũng là phương cách nhanh nhất!

Giai đoạn thứ năm được gọi là "hoàn toàn chú tâm vững bền vào hơi thở tuyệt đẹp". Thông thường, giai đoạn thứ năm trôi chảy một cách tự nhiên, thông suốt, từ giai đoạn trước. Khi thiền sinh hoàn toàn chú tâm thể nghiệm hơi thở, một cách liên tục thoải mái và không có điều chi làm gián đoạn dòng chảy giác niệm, hơi thở sẽ trở nên êm dịu. Từ dạng thô kệch, tầm thường, hơi thở biến thành êm dịu, an hòa và "tuyệt đẹp". Tâm nhận ra ngay hơi thở tuyệt đẹp đó và thích thú với nó. Tâm thể nghiệm được một sự hài lòng sâu sắc. Tâm hoan hỷ, chỉ ở đây để quan sát hơi thở tuyệt đẹp này. Tâm không cần phải bị thúc dục hay ép buộc. Nó tự ý an trụ nơi hơi thở tuyệt đẹp. "Bạn" chẳng cần làm gì cả. Nếu bạn cố thử làm chút gì vào giai đoạn này, bạn sẽ khuấy rối toàn bộ tiến trình, sự đẹp đẽ sẽ bị mất ngay; cũng tựa như trong trò chơi "con rắn và cái thang", bạn lọt vào ô vuông "đầu rắn" thì bạn phải trở ngược lại nhiều ô vuông ở phía sau. "Tác nhân" (người làm, người tạo tác) cần phải biến mất từ giai đoạn hành thiền này trở về sau, chỉ còn "Tri nhân" (người nhận biết) đang quán sát một cách thụ động.

Có một xảo thuật tốt để giúp ta đạt đến giai đoạn này, là phá vỡ sự im lặng nội tại, chỉ một lần thôi, bằng cách nhẹ nhàng tự nhủ: "Hãy êm dịu!". Chỉ thế thôi! Ở giai đoạn này của sự hành thiền, tâm thường rất nhạy cảm, đến nỗi chỉ cần nhắc nhở nhẹ nhàng như thế, cũng đủ khiến cho tâm tuân theo chỉ thị một cách ngoan ngoãn. Hơi thở dịu lại, và hơi thở "tuyệt đẹp" liền khởi lên.

Khi bạn đang thụ động quán sát hơi thở tuyệt đẹp trong thời khắc này, sự nhận biết về hơi thở vào, hơi thở ra, hoặc hơi thở ở đoạn đầu, đoạn giữa, hay đoạn cuối, kể như đã được cho phép biến mất. Những gì đang được hay biết chỉ là sự thể nghiệm về hơi thở tuyệt đẹp đang diễn ra đây. Tâm không còn chú ý đến việc hơi thở đang ở trong giai đoạn nào của chu trình hô hấp, hoặc đang xảy ra tại nơi nào trong cơ thể. Ngay đây, ta đang đơn giản hóa đề mục của sự hành thiền, tức là sự thể nghiệm về hơi thở trong hiện tại, lột bỏ hết tất cả các chi tiết không cần thiết, vượt qua tính nhị nguyên của "vào" và "ra", và chỉ giác niệm về hơi thở tuyệt đẹp, đang xảy ra rất êm dịu và liên tục, hầu như chẳng thay đổi chút nào.

Tuyệt đối đừng làm gì cả, mà chỉ ngắm nhìn hơi thở êm dịu, đẹp đẽ và phi thời gian xảy ra như thế nào. Hãy xem bạn có thể để cho nó được êm dịu đến mức nào. Hãy để thì giờ ra mà thưởng thức vị ngọt của hơi thở tuyệt đẹp, càng êm dịu, ngọt ngào hơn bao giờ hết.

Giờ đây, hơi thở sẽ biến mất, chẳng phải khi "bạn" muốn nó phải như thế, mà khi nó đã có đủ mức êm dịu, và chỉ lưu lại sự "đẹp đẽ" thôi.

Một thí dụ trong văn chương Anh có thể giúp ta hiểu rõ thêm. Trong quyển Alice in Wonderland (Alice ở xứ sở diệu kỳ) của Lewis Carroll, cô Alice và Hồng Hậu nhìn thấy một ảo ảnh giống hình chú mèo Cheshire, đang mỉm cười, hiện lên trên nền trời. Khi họ quan sát, thì trước hết, đuôi mèo biến mất, kế đó đến các móng nhọn, rồi tiếp theo là các phần còn lại của bốn chân. Chẳng mấy chốc, thân hình mèo cũng hoàn toàn mất dạng, chỉ sót lại đầu mèo thôi, mà vẫn nở nụ cười. Rồi thì cả cái đầu cũng mờ hẳn, từ đôi tai cho đến chòm râu vênh ngược vào trong, và sau cùng, cả đầu chú mèo cũng tiêu tan hết -- ngoại trừ nụ cười vẫn còn lưu lại trên nền trời! Đó là một nụ cười chẳng thấy có đôi môi để nở thành nụ, tuy vậy, vẫn là một nụ cười còn trông thấy được. Đây là một sự tương đồng rất chính xác với tiến trình xả ly xảy ra ở vào giai đoạn này của sự hành thiền. Chú mèo với nụ cười trên gương mặt tượng trưng cho hơi thở tuyệt đẹp. Chú mèo biến mất tượng trưng cho hơi thở mất dạng. Nụ cười phi thể chất mà vẫn còn thấy được trên nền trời, tượng trưng cho đối tượng tâm thuần tịnh, "vẻ đẹp" có thể thấy rõ ràng trong tâm.

Đối tượng tâm thức thuần tịnh đó được gọi là một định tướng -- nimitta. Chữ Pàli "nimitta" có nghĩa là một dấu hiệu; ở đây, là một dấu hiệu trong tâm. Đây là một đối tượng có thật trong tâm (citta), và khi xuất hiện lần đầu, nó rất lạ lùng. Từ trước, ta chưa hề có kinh nghiệm về một đối tượng nào như vậy. Tuy nhiên, hoạt động của tâm mà ta gọi là "sự tri giác" -- hay tưởng uẩn, đã tìm tòi, trong ngân hàng ký ức của kinh nghiệm sống, một chút gì tương tự để cống hiến một sự mô tả cho tâm. Đối với nhiều thiền sinh, cái "vẻ đẹp phi thể chất" đó, cái niềm vui tinh thần đó, được cảm nhận như một ánh sáng huy hoàng. Nó thực sự chẳng phải là ánh sáng. Đôi mắt được nhắm kín và nhãn thức cũng đã đóng lại từ lâu rồi. Đó chính là tâm thức lần đầu tiên được thoát khỏi cảnh giới của năm giác quan. Đó cũng tựa như vàng trắng tròn -- tượng trưng cho cái tâm rạng chiếu -- vừa ló ra khỏi một đám mây -- tượng trưng cho cảnh giới của năm giác quan. Đó chính là tâm tỏ rạng, không phải là ánh sáng, nhưng với đa số chúng ta thì nó hiện ra như một ánh sáng, nó được cảm nhận như ánh sáng, bởi vì sự mô tả chưa hoàn hảo này là sự mô tả khá nhất mà tri giác có thể cung hiến được.

Đối với các thiền sinh khác, để mô tả sự xuất hiện đầu tiên của tâm thức, tri giác thường chọn dạng các cảm giác thể chất, ví dụ như một sự an tịnh thâm trầm hay là sự xuất thần đê mê (ectasy). Lại nữa, thân thức (sự hay biết và cảm nhận được lạc thú hay đau khổ, nóng hay lạnh, v.v...) được khép kín từ lâu, và vì thế, đây chẳng phải là một cảm giác vật chất. Nó chỉ được "cảm nhận" giống như những lạc thú. Vài người khác lại thấy một ánh sáng trắng, hoặc một ngôi sao vàng, hoặc một viên bích ngọc, v.v...; điều quan trọng nên biết là họ đang mô tả cùng

chung một hiện tượng. Họ đều thể nghiệm chung một đối tượng tâm thức thuần tịnh, và các chi tiết không giống nhau đó đã được sự tri giác khác biệt của từng người đem thêm vào.

Bạn có thể nhận chân ra một định tướng (nimitta) do sáu đặc điểm:

- 1) Nó chỉ hiện ra sau giai đoạn thứ năm của hành thiền, sau khi thiền sinh an trú với hơi thở tuyệt đẹp trong một thời gian dài;
- 2) Nó hiện ra khi hơi thở biến mất;
- 3) Nó chỉ đến khi năm giác quan bên ngoài về hình sắc, âm thanh, mùi, vị và xúc chạm hoàn toàn vắng mặt;
- 4) Nó chỉ khởi hiện trong một tâm thức tĩnh lặng, khi các tư tưởng mô tả (lời nói nội tâm) hoàn toàn vắng bật;
- 5) Nó rất lạ lùng, nhưng hấp dẫn mạnh mẽ; và
- 6) Nó là một đối tượng đơn giản và tuyệt đẹp.

Tôi nêu các đặc điểm đó để bạn có thể phân biệt được định tướng (nimitta) thực sự với những "tướng" do tưởng tượng mà có.

Giai đoạn thứ sáu được gọi là "thể nghiệm định tướng mỹ lệ". Chúng ta đạt đến giai đoạn này khi ta buông bỏ được thân thể, tư tưởng, và năm giác quan (kể cả sự giác niệm về hơi thở), một cách thật hoàn toàn, cho đến mức chỉ còn riêng có định tướng mà thôi.

Đôi khi, khi định tướng khởi lên lần đầu, nó có vẻ còn lơ mờ. Trong trường hợp này, ta nên quay lại ngay với giai đoạn trước của sự hành thiền, tức là giai đoạn của sự giác niệm tĩnh lặng liên tục về hơi thở tuyệt đẹp; vì ta đã đi đến định tướng quá sớm. Đôi khi, định tướng tỏ rạng, nhưng lại chẳng vững, chớp tắt giống như tia sáng của ngọn hải đăng, rồi biến mất. Đây cũng cho thấy bạn đã rời hơi thở tuyệt đẹp quá. Bạn phải đủ khả năng nuôi dưỡng sự chú tâm đến hơi thở tuyệt đẹp một cách thoải mái trong thời gian thật dài, thật lâu, trước khi tâm đủ sức duy trì sự chú ý rõ ràng đến định tướng, vốn tế nhị bội phần hơn nữa. Vì vậy, bạn hãy huấn luyện tâm về hơi thở tuyệt đẹp, huấn luyện kiên nhẫn và mẫn cán, rồi khi đến lúc hướng đến định tướng, nó sẽ rạng chiếu, vững chắc, và dễ nuôi dưỡng lâu bền.

Lý do chính khiến cho định tướng còn lơ mờ là vì sự hài lòng vẫn còn nông cạn. Bạn vẫn còn đang "muốn" một điều gì. Thông thường, bạn muốn có một định tướng sáng tỏ, hay bạn muốn đắc Thiên-na (Jhàna). Nên nhớ, và điều này rất quan trọng, Thiên-na là những trạng thái của xả ly, những trạng thái bằng lòng thỏa ý vô cùng sâu xa. Vậy, bạn hãy vất đi cái tâm khao khát, hãy phát triển sự thỏa ý với hơi thở tuyệt đẹp, và rồi, định tướng và Thiên-na sẽ tự khắc xảy đến.

Nói cách khác, lý do tại sao định tướng còn yếu ớt là vì "tác nhân" cứ

xen vào mãi, chẳng chịu ngừng. "Tác nhân" là kiểm soát viên, là tài xế ở ngồi ghế sau, luôn xen vào các việc chẳng ăn nhập đến mình, và làm cho mọi việc càng rối rắm thêm. Sự hành thiền là một tiến trình tự nhiên tiến đến nghỉ ngơi, và nó đòi hỏi bạn phải hoàn toàn tránh sang một bên. Sự hành thiền thâm sâu chỉ thực hiện được khi bạn thực sự buông bỏ; và thực sự buông bỏ có nghĩa là đến mức mà trọn cả tiến trình hành thiền trở nên hoàn toàn ngoài vòng xâm nhập của "tác nhân".

Một phương tiện khéo léo để đạt được sự buông bỏ tuyệt đối đó, là thành tâm đặt trọn lòng tin vào định tướng. Bạn hãy làm gián đoạn sự tĩnh lặng lại trong một lát, và bằng một cách thật hết sức dụi dàng, nói rỉ tai, như thể là nó đang ở trong tâm bạn, rằng bạn đem trọn lòng tin đặt vào định tướng, khiến cho "tác nhân" phải từ bỏ tất cả sự kiểm soát và biến mất. Tâm, được biểu hiện ở đây bằng cái định tướng trước mắt bạn, sẽ đảm đương trọn cả tiến trình, trong khi bạn chỉ quan sát mọi việc tuần tự xảy ra.

Bạn không cần phải làm gì ở đây, vì vẻ đẹp rực rỡ của định tướng dư sức để duy trì sự chú tâm mà chẳng cần bạn giúp đỡ. Đến đây, nên cẩn thận đừng khởi lên nhận định phê phán. Các câu hỏi như: "Cái gì vậy?", "Đó có phải là Thiên-na chăng?", "Rồi ta phải làm gì nữa đây?", v.v..., đều là những công cụ để "tác nhân" tìm cách xen vào lần nữa. Chúng khuấy rối cả tiến trình. Bạn chỉ có thể nhận định, phê phán, một khi cuộc hành trình đã chấm dứt. Một nhà khoa học giỏi chỉ nhận định khi thí nghiệm đã xong, với các dữ kiện được nắm vững. Vậy thì, giờ đây, bạn đừng nhận định, cũng đừng cố giải thích. Bạn không cần phải chú ý đến đường nét của định tướng, "Nó tròn hay bầu dục?", "Đường viền của nó rõ hay mờ?"... Những điều đó chẳng cần thiết chi, mà chỉ đem đến nhiều sự bất đồng hỗn tạp, nhiều nhị nguyên đối đãi "nội tại" với "ngoại tại", và nhiều sự phiền nhiễu khác.

Hãy để cho tâm hướng về nơi mà nó muốn, thông thường là hướng về trung tâm điểm của định tướng. Trung tâm điểm đó là nơi điểm cao của vẻ mỹ lệ, nơi mà ánh sáng rạng rỡ và tinh thuần nhất. Hãy đi và tận hưởng chuyên nhận du thích thú, trong khi sự chú ý được kéo về trung tâm điểm và rơi đúng vào trong định tướng; hoặc trong khi ánh sáng rạng rỡ tỏa khắp chung quanh, bao trùm trọn người bạn. Thật ra, đó cũng là một kinh nghiệm cảm nhận từ các góc độ khác nhau. Bạn hãy để tâm tràn ngập trong hỷ lạc. Hãy để cho giai đoạn thứ bảy của con đường hành thiền này, Thiên-na thứ nhất (Sơ Thiên), diễn ra.

Có hai trở ngại thông thường tại ngưỡng cửa đi vào Thiên-na: mừng rơn và sợ hãi. Mừng rơn là trở nên quá khích động. Nếu vào lúc ấy, tâm nghĩ, "Chà! Chà! Chính là nó đây!", thế là Thiên-na sẽ khó xuất hiện. Cái phản ứng "Chà! Chà!" đó cần phải được dẹp bỏ, để giúp cho tâm được thụ động tuyệt đối. Hãy gạt cái "Chà! Chà!" lại cho đến khi nào

bạn xuất ra khỏi Thiền-na, rồi thốt lên thì mới thật đúng lúc. Nhưng trở ngại quan trọng hơn, có lẽ là sự sợ hãi. Sự sợ hãi khởi lên ngay tại lúc nhận diện ra sức mạnh và hỷ lạc của Thiền-na, hoặc ở sự nhận thức rằng, để đi vào trọn vẹn trong Thiền-na, cần phải bỏ lại phía sau một cái gì đó -- và cái đó chính là ... Bạn! "Tác nhân" tuy đã im lặng trước khi nhập Thiền-na, nhưng nó vẫn còn đó. Bên trong Thiền-na, "tác nhân" hoàn toàn biến mất. "Tri nhân" vẫn còn hoạt động, bạn vẫn hoàn toàn hay biết, nhưng tất cả quyền kiểm soát, giờ đây, vượt khỏi tầm tay rồi. Bạn chẳng thể khởi lên mỗi một tư tưởng nào, nói chi là lấy một quyết định. Ý chí bị đông cứng lại, và điều này dường như rất đáng sợ cho người mới bắt đầu. Từ trước đến nay, trong trọn đời bạn, có bao giờ bạn thể nghiệm một tình trạng bị tước hết mọi quyền kiểm soát, trong khi vẫn còn hoàn toàn tỉnh táo, không? Sự sợ hãi đó chính là sự sợ hãi phải dâng nộp một điều thật thiết yếu, thật riêng tư, đó là ý chí muốn tác động.

Sự sợ hãi này có thể khuất phục được bằng lòng tin vào lời dạy của Đức Phật, cùng với sự hỷ lạc đầy quyền rũ mà thiên sinh xem như là phần thưởng còn đang chờ đón. Đức Phật thường bảo, "Sự hỷ lạc của Thiền-na, chẳng nên lo sợ, mà cần nên thuận theo, phát triển và thực tập luôn." (Kinh Latukikopama - Ví dụ chim Cáy, kinh số 66, Trung bộ kinh). Vậy, trước khi sự sợ hãi khởi lên, bạn hãy đặt trọn niềm tin vào sự hỷ lạc đó và giữ vững niềm tin thành nơi lời giáo huấn của Đức Phật và các vị Đại đệ tử của Ngài. Tin tưởng nơi Chánh Pháp, và cứ để cho Thiền-na nồng nàn ôm lấy bạn để có được một kinh nghiệm chẳng cần nỗ lực, phi thân thể, phi tự ngã, hỷ lạc sâu xa nhất trong đời bạn. Hãy có đủ can đảm để vứt bỏ quyền kiểm soát trong một chốc, và thể nghiệm được tất cả các điều đó cho riêng bạn.

Nếu thật sự đó là Thiền-na, thì nó kéo dài một thời gian lâu. Chẳng đáng gọi là Thiền-na, nếu chỉ kéo dài chừng vài phút. Thông thường, các cấp Thiền-na cao hơn sẽ kéo dài nhiều giờ. Một khi đã vào trong Thiền-na rồi, thì chẳng còn sự chọn lựa gì nữa. Bạn sẽ xuất Thiền-na khi nào tâm sẵn sàng đi ra khỏi, khi chất "nhiên liệu" về sự từ khước, được gom góp để dành bấy lâu, nay được dùng cạn hết. Các trạng thái tâm an định và sung mãn, do tự bản chất của chúng, sẽ kéo dài một thời gian thật lâu. Một đặc điểm khác là Thiền-na chỉ khởi lên khi nào định tướng được nhận ra thật rõ ràng, như đã mô tả ở trên. Hơn nữa, bạn cũng nên biết, trong Thiền-na, không thể nào thể nghiệm được chính thân thể (ví dụ như sự đau đớn thể chất), nghe tiếng động bên ngoài hoặc phát lên một tư tưởng nào, dù là một tư tưởng thiện đi nữa. Bấy giờ chỉ là một tri giác trong sáng duy nhất, một thể nghiệm hỷ lạc phi nhị nguyên kéo dài, không thay đổi trong một thời gian thật lâu. Đó không phải là một trạng thái xuất thần (trance), nhưng là một tình trạng

tỉnh thức cao độ. Tôi nói ra như thế là để giúp bạn có thể tự mình biết được những gì bạn cho đó là Thiền-na, có phải thực sự là Thiền-na không, hay chỉ là do tưởng tượng.

* * *

Pháp hành thiền còn rất nhiều việc nữa, nhưng ở đây chỉ mô tả phương pháp căn bản qua bảy giai đoạn, với đỉnh cao là Sơ Thiền. Còn nhiều điều nữa có thể bàn đến, như về Năm Triền Cái (Nivarana) và làm cách nào để khuất phục chúng, về ý nghĩa của sự giác niệm và cách ứng dụng, Bốn Niệm Xứ (Satipatthana), Bốn Như Ý Túc (Iddhipada), Năm Căn (Indriya), và dĩ nhiên, về các tầng Thiền-na cao hơn. Tất cả các điều đó đều liên quan đến sự thực tập hành thiền này, nhưng xin dành lại cho một dịp khác.

Với những ai hiểu lầm rằng đây chỉ là Samatha (thiền Chỉ), không liên hệ chi đến Vipassanà (thiền Quán), xin hãy biết cho rằng đây không phải Samatha hay Vipassanà gì cả. Pháp hành này được gọi là Bhàvanà (pháp Tu Thiền), phương pháp được Đức Phật chỉ dạy và được thực hành trong truyền thống Sơn Lâm (Forest Tradition) ở miền Đông Bắc Thái Lan, mà Thầy tôi, ngài Ajahn Chah là một thành viên. Ngài Ajahn Chah thường dạy, Chỉ và Quán không thể nào tách rời ra được, và cũng không thể nào phát triển cặp đôi đó mà bỏ qua Chánh Kiến, Chánh Tư duy, Chánh Nghiệp và các chi kế tiếp của Bát Chánh Đạo. Thật vậy, để có thể tiến bộ trong bảy giai đoạn trên, thiền sinh cần phải thấu hiểu và thực hành giáo pháp của Đức Phật, và giữ giới hạnh thật thanh tịnh. Sự minh triết rất cần cho mỗi giai đoạn, và đó là sự minh triết về buông bỏ, xả ly. Thiền sinh tiến triển càng xa trên bảy giai đoạn đó, thì trí tuệ minh triết càng thâm viễn, và nếu bạn đã đạt tới Thiền-na, thì Thiền-na sẽ làm thay đổi toàn thể sự hiểu biết của bạn. Cũng tựa hồ như, Minh triết múa quanh Thiền-na và Thiền-na cũng múa quanh Minh triết. Đây là con đường đi đến Niết-bàn, bởi vì Đức Phật có nói, "Người nào sống hỷ lạc trong Thiền-na, có thể sẽ có bốn kết quả: Dự lưu, Nhất lai, Bất lai và A-la-hán" (Kinh Thanh tịnh - Pàsadika Sutta, kinh số 29, Trường bộ kinh).

V. Kết Luận.

Hơi thở là một gạch nối liền từ tàng thức (A-Lai-Da thức) tới ý thức, là đối tượng hoạt động của vô thức, tự nhiên thường trực trong hiện tại, không thuộc điều kiện bên ngoài. Chúng ta có thể nhận thức được một cách cụ thể. Từ nhận thức (thuộc tâm thức) đó chúng ta có thể dùng ý trí tác năng (thuộc Trí năng hay tâm trí) để tri nhận nhận thức ấy. Đó là lịch trình tu tập quán hơi thở như quán biết, niệm biết như chơn hơi thở. Chơn hơi thở là chính là hơi thở nguyên vẹn không thêm không bớt. Tất cả nghiệp thức từ hơi thở được xả ra dần là một pháp thiền đốn ngộ

rốt ráo nhất, thanh lọc dòng tâm thức hữu hiệu nhất để chứng tri chánh trí mà được minh tâm và giải thoát

Vô Niệm Vô Tướng Vô Trụ : Đốn Pháp của Lục Tổ

Phổ Nguyệt.

Dụng Thiền

* Tứ Oai Nghi, " Dụng tức khắp tất cả chỗ, cũng không dính mắc tất cả chỗ, chỉ thanh tịnh nơi bản tâm, khiến sáu thức ra sáu cửa đối trong sáu trần không nhiễm, không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt tức là Bát Nhã tam muội." Ngài dạy thật là cụ thể. Ngài bảo tất cả các pháp mà tâm không nhiễm, không trước, đó là vô niệm; vì không nhiễm không trước nên dụng khắp tất cả chỗ nhưng không dính ở tất cả chỗ, chỉ bản tâm mình thanh tịnh. Khi bản thân tâm thanh tịnh thì sáu ra sáu cửa: lỗ tai có cái biết củ lỗ tai, con mắt cũng có cái biết của con mắt..., sáu thức ra vào đối tiếp với sáu trần nhưng không dính, không lẫn trong sáu trần, đi lại tự do, như vậy gọi là tam muội. (Pháp Bảo Đàn Kinh)

Đi đứng nằm ngồi đều dụng công. Khi đi, thấy biết đường đi, nếu thấy biết, nghe biết, ngửi biết, nếm biết, chạm biết, xúc biết, ý biết (suy nghĩ biết) thì tuệ tri cái biết và không trụ vào chúng nữa. Các oai nghi nào cũng vậy. Đặc biệt, thân cử động hay hoạt động gì đều biết, nghe gì đều biết, nói hay trả lời đều biết, cảm giác gì biết hay ý nghĩ gì đều biết.

* Tọa Thiền. Tổ dạy chúng rằng: Pháp môn tọa Thiền này vốn không chấp nơi tâm, cũng không chấp nơi tịnh, cũng chẳng phải chẳng động. Nếu nói chấp tâm, tâm vốn là vọng, biết tâm như huyền nên không có chỗ chấp vậy. Nếu chấp tịnh, bởi vì vọng niệm che đậy chơn như, chỉ không có vọng tưởng thì tánh tự thanh tịnh. Khởi tâm chấp tịnh trở lại sanh ra cái tịnh vọng. Vọng không có chỗ nơi, chấp ấy là vọng; tịnh không hình tướng trở lại lập tướng tịnh, nói là công phu, người khởi kiến giải này là chướng tự bản tánh trở lại bị tịnh trói.

Này Thiện Tri Thức! Nếu người tu hạnh bất động, chỉ khi thấy tất cả người, không thấy việc phải quấy, tốt xấu, lỗi lầm của người tức là tự tánh bất động. Này thiện tri thức! Người mê thân tuy bất động, mở miệng liền nói việc phải quấy, hay dở, tốt xấu của người (tức là) cùng đạo đã trái nhau, chấp tâm, chấp tịnh tức là chướng đạo.

Tổ dạy chúng rằng: Này thiện tri thức! sao gọi là tọa Thiền? Trong pháp môn này không chướng không ngại, ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là tọa, trong thấy... tự tánh chẳng động gọi là thiền. Này thiện tri thức, sao gọi là thiền định? Ngoài lìa tướng là thiền, trong chẳng loạn là định. Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm tức loạn, bản tánh tự tịnh tự định, chỉ vì thấy cảnh, suy nghĩ cảnh tức là loạn; nếu thấy các cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định vậy. Này thiện tri thức! Ngoài lìa tướng tức là thiền, trong chẳng loạn tức là định. Kinh Bồ Tát Giới nói: Bản tánh của ta vốn

tự thanh tịnh. Đây thiện tri thức! Trong mỗi niệm tự thấy được bản tánh thanh tịnh, tự tu, tự hành, tự thành Phật đạo. (Pháp Bảo Đàn Kinh)

Tọa thiền đặc biệt hơn, tâm dễ thanh tịnh hơn. Tự tánh sẽ hiển lộ trong vô niệm vô tướng hay vô trụ. Trong thân, khi ngứa biết ngứa, nghe tiếng biết nghe tiếng, hoặc thở vô biết thở vô, thở ra biết thở ra, thở vô ra dài ngắn đều biết, bụng phình xẹp biết bụng phình xẹp, buồn ngủ biết buồn ngủ, cảm giác gì đều biết. Nhớ việc gì biết nhớ, suy nghĩ biết suy nghĩ, v.v... lúc nào cũng tỉnh giác; phải quán chiếu các đối tượng tự nhiên có trong thân tâm hoặc cảnh ngoài đột nhận, nên đốn ngộ là tỉnh giác ngay hay lập tức biết. Tọa thiền càng lâu thì tâm càng thanh tịnh nhiều hơn trong các oai nghi khác. Tuy vậy, trong tứ oai nghi lúc nào cũng tỉnh giác ngay trong các hoạt động của thân khẩu ý kể cả lúc ăn uống, ngủ nghỉ.

V. Kết Luận.

Các loại Thiền xưa nay, phương pháp thiền đều có dính dáng đến Quán Tượng. Ngay cả gọi là Thiền Đốn Ngộ cũng có thêm đối tượng tự tạo (không tự nhiên.) Đúng hơn, pháp Thiền Đốn Ngộ thì triệt để hơn, không dùng đối tượng tự quán mà để chúng tự nhiên phát khởi. Chúng ta phải nhớ rằng khi ngồi thiền, các đối tượng tự nhiên ở ngoài như tiếng động hay âm thanh phát ra, phải Biết (tri nhận) chúng. Đối với Thân Thọ chúng ta phải tri nhận như trên. Riêng Pháp Trần (Tâm và Pháp), và cả trong tứ oai nghi, chúng ta phải quan sát đối tượng (ngũ giác quan tự nhiên, đột nhận) và hiện tượng tự phát, ngẫu nhiên (ngoại giới cũng như nội tâm) và phải tri nhận càng đơn giản càng tốt. Trong Thiền Đốn Ngộ, chúng ta đã xả ra dòng Tâm Thức vẫn đục bặc phát tự nhiên ở trong Tâm mà không nạp thêm những Thức vẫn vơ nữa, nói khác đi là giảm dần vọng tưởng vốn chứa trong Mạt Na Thức hay A Lại Da Thức; càng ngày Tâm ta càng trong sáng, thanh thản hơn. Hành trình của các loại Thiền đều có mục đích đến bờ Giác Ngộ, lâu hay mau, tùy căn cơ trình độ chọn pháp Thiền, ắt phải đạt cứu cánh mà thôi.

Tham khảo

Cửa Thiền Tây Tạng. Nguyên Giác biên Dịch, trích trong website Liên Hoa:
<http://www.lien-hoa.net>

KINH AN-NA-BAN-NA NIỆM và VỀ PHÁP QUÁN NIỆM HỒI
THỔ đăng trong website Thư Viện Hoa Sen:

<http://www.thuvienhoasen.org/kinhtapaham29.htm>

Kinh Pháp Bảo Đàn Giảng Giải (Chữ nghiên). Hòa Thượng Thích Thanh Từ.
Sách xuất bản năm 1992.

*Kỹ Thuật Thiền Vipassanà. LV trích trng trang nhà Thư Viện Hoa Sen:
<http://thuvienhoasen.org>

* Nghi Thức Hành Trì Chân Ngôn. Soan dịch Tỳ kheo Thích Quảng Trí trích

trong trang nhà Liên Hoa: <http://www.lienhhoa.net>

* TĐVATP: Tự điển Việt Anh. Thiện Phúc trích trong trang nhà Diệu Pháp: <http://www.dieuphap.com>.

ThERAVĀDA - PHẬT GIÁO NGUYÊN THỦY - CĂN BẢN PHÁP HÀNH THIỀN. Nguyên tác: The Basic Method of Meditation, Tác giả: Thiền sư Ajahn Brahmavamsa, Dịch giả: Thiện Nhựt & Bình Anson, đăng trong website [BuddhaSasana <http://www.budsas.org>](http://www.budsas.org)

* Thực Tập Thiền Minh Sát. HT. Mahasi Sayadaw (Dịch giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ, hiệu đính: Tỳ khưu KimTriệu) trong trang nhà Đạo Phật Ngày Nay: <http://www.buddhismtoday.com/viet/thien/004-thienquan.htm>

* Tịnh Độ. HT Thích Thiện Hoa trích trong trang nhà Quảng Đức: <http://www.quangduc.com>

* Vun trồng An Định, gặt hái Tuệ Minh. TS. Brahmavamsa (Thiện Nhựt và Bình Anson dịch) trong trang nhà Quảng Đức, <http://www.quangduc.com>

Trở về mục lục

<http://www.quangduc.com/tacgia/phonguyet.html>

<http://www.quangduc.com/ipad/index.html>