

# **NĂM LỜI KHUYÊN DẠY VỀ "THIÊN ĐỊNH" BẰNG HÀNH ĐỘNG**

**Nên chọn thiên định hay chọn hành động?**

**Tài liệu giảng dạy của Viện Đại Học  
Phật Giáo Âu Châu**

**(<http://www.bouddhismes.net/node/725>)**

**Hoang Phong chuyên ngữ**

Phép "thiên định" bằng tư thế ngồi yên tương đối được nhiều người biết đến. Đây là phương cách thích hợp nhất giúp người tu tập phát huy các phẩm tính của tâm thức: đây là cách ngồi, giữ yên lặng, chọn một nơi kín đáo... Thế nhưng ngoài những lúc thiên định ra thì người tu tập lại phải hội nhập với cuộc sống bình thường, trở về với các sinh hoạt thường nhật, tất nhiên là không

tránh khỏi phải hành động... Vậy phải làm thế nào bây giờ?

Một bản kinh thật chủ yếu là *Tứ Niệm Xứ* (*Satipattana-sutta*) khuyên phải tập trung sự chú tâm và quán thấy vào từng cử chỉ "thông thường": chẳng hạn như "khi đi tới hay đi lui..., khi nhìn thẳng hay nhìn chung quanh..., khi co hay duỗi thẳng chân tay..., khi ăn, khi uống, khi nhai hay đang lúc tận hưởng thức ăn..., khi đại tiện hay tiểu tiện..., khi đang bước hay đứng lại, khi đang ngồi, đang chìm vào giấc ngủ, hay lúc vừa thức giấc, khi mở lời để nói hay giữ sự câm nín..., thì người tu tập cũng đều phải thực thi với tất cả sự chú tâm và quán thấy". Tuy nhiên cách tu tập như vừa kể gần như chỉ có thể thực hiện được trong khi tham gia các khóa tu học thật tích

cực! Vậy thì ta phải làm gì đây trong cuộc sống thường nhật, nhất là đối với những người thế tục, "một người chủ gia đình" chẳng hạn, họ còn phải lo toan đủ mọi trọng trách và đảm đang bốn phận đối với xã hội, gia đình, nghề nghiệp...? Đức Phật không phải là không nhìn thấy những khó khăn ấy và Ngài đã đưa ra một số lời khuyên dạy - tùy theo kinh sách sẽ gồm có bốn hay năm lời khuyên dạy khác nhau - nhằm đưa ra một "căn bản thiết yếu cho việc luyện tập", căn bản này còn được gọi là "con đường luyện tập" (sikkha-pada). Những lời khuyên dạy đó hoàn toàn thuộc vào nền giáo huấn đặc thù của Phật Giáo, và trong số này có thể nêu lên "*ba điều khuyên dạy*" mà nhiều người biết đến, đây là những gì được nêu lên trong một tiết thơ trong *Kinh Pháp Cú*

(*Dhammapada*): "Không làm điều xấu, thực hiện điều thiện, tinh khiết hóa tâm thức của chính mình, đây là giáo huấn của Đức Phật".

## Vậy "thiền định" là gì?

"Thiền định", nếu hiểu theo quan niệm "dịch thuật tức phản bội", thì quả thật là một món quà vô cùng khó nuốt mà nền giáo huấn của Đức Phật đã mang tặng cho thế giới Tây phương! Các chữ *bhavanâ*, *samâdhi* hay *dhyâna* trong ngôn ngữ Ấn Độ (dù đây là tiếng Phạn hay tiếng Pa-li) đều được người Tây phương dịch là "meditation" ("**suy ngẫm**"). Quả thật không có gì sai lầm hơn vì chữ "suy ngẫm" (meditation) gần như hoàn toàn không mang ý nghĩa nào của các chữ Phạn và Pa-li vừa nêu lên. Các chữ Phạn và Pa-li này dùng để chỉ

định các thể dạng của tâm thức, và các thể dạng này thì lại không hề phản ánh ý nghĩa của chữ "suy ngẫm" (meditation) trong ngôn ngữ Tây phương, vì chữ này (**suy ngẫm -meditation**) chỉ có nghĩa là "suy tư về một thứ gì đó để đem ra áp dụng vào cuộc sống của mình" - và đây cũng là cách định nghĩa của chữ "meditation" theo truyền thống của Thiên Chúa Giáo!

Chữ **Bhavanâ** (Quán tưởng) nêu lên sự "phát huy" các phẩm tính của tâm thức, tức những gì thường bị Vô minh và Ảo giác che lấp. **Samâdhi** (Định) là khả năng "chú tâm" của tâm thức không bị các tư duy đối kháng thông thường (**dưới hình thức xúc cảm và khái niệm**) làm cho nó bị "xao lãng". Sự chú tâm đó giúp cho tâm thức hướng thẳng vào một

hiện tượng duy nhất trong khi tập luyện về sự "*tĩnh lặng*" (samatha) - đây là hiện tượng duy nhất thường xuyên "hiển hiện trở lại" - hoặc là chú tâm vào tất cả các hiện tượng hiển hiện liên tiếp nhau qua phép tập luyện về "*sự quán thấy sâu xa*" (vipassana). Chữ **Dhyanâ** (Thiền-na) là một thuật ngữ mà trên phương diện kỹ thuật được dùng để chỉ định một hình thức "lắng sâu" phát sinh từ phép tập luyện về sự "*tĩnh lặng*" (samatha), thế nhưng sau đó thì lại được dùng với một ý nghĩa tổng quát hơn - nhất là tại Trung Quốc và Đông Nam Á và gọi đây là "*chan' na*", sau đó thì biến dạng thành "*chan*" hay "*zen*" - và được xem là đồng nghĩa với chữ bhavanâ hay samâdhi.

Cả ba chữ trên đây (Bhavanâ, Samâdhi, Dhyanâ) không hề mang ý nghĩa nào

nêu lên một sự "suy tư mãnh liệt", lại càng không mang ý nghĩa "phóng tưởng vào một thứ gì đó", thí dụ như "âm mưu (méditer/meditate) một kế hoạch ám hại" chẳng hạn. Đây cũng là ý nghĩa chính yếu nhất của chữ La-tinh "meditatio"! (trong ngôn ngữ Tây phương động từ méditer/meditate mang nhiều nghĩa khác nhau như: nghiền ngẫm, suy nghiệm, âm mưu..., và tuyệt nhiên không mang một ý nghĩa nào tương đương với ý nghĩa của chữ thiền định - bhavanâ. Tuy nhiên vì từ lâu người Tây Phương đã dịch sai các chữ bhavanâ, samâdhi, dhyânâ là meditation cho nên qua thời gian cách dịch đó đã trở thành quen thuộc và nhiều người cũng đã bắt đầu "hiểu" chữ này "đồng nghĩa" với chữ "thiền định" (bhavanâ) trong Phật Giáo. Cũng xin phép được ghi chú thêm là chữ bhavanâ

dịch sang tiếng Tây Tạng là *sgom-pa* và có nghĩa là "*tập cho quen dần*"). Như thế, nếu không kịp suy nghĩ mà cứ hiểu đại khái là "rút lui khỏi thế giới này" là đề "suy nghĩ mãnh liệt" hay đề "phóng tướng vào một thứ gì đó", thì nhất định đây là một sự hiểu biết sai lầm, vì "thiền định" thật ra có nghĩa là "phát huy" các phẩm tính của một tâm thức không bị các phản ứng từ cách suy nghĩ thông thường làm cho nó bị "xao lãng", nói cách khác thì đây là cách phát huy sự chú tâm cảnh giác (*sata/smrti*) và mở rộng sự hiểu biết (*pannâ/prajnâ*).

Hơn nữa, cũng chính vì thế mà nền giáo lý Phật Giáo cũng đã ý thức được rằng sự quan sát dựa vào sự "chú tâm và quán thấy" các hiện tượng vật chất cũng như tâm thần, không thể chỉ giới hạn duy



nhất trong những khóa tu học tích cực, và bằng tư thế ngồi tĩnh lặng. Thật vậy, mỗi khoảnh khắc của sự sinh hoạt đều phải trở thành một khoảnh khắc thực hành và tập luyện giúp "nhìn thấy mọi vật thể đúng như thế"! Điều ấy cũng cho thấy là kinh sách xưa không phải là không có lý khi gọi các người tu hành là các "người luyện tập" (sekka)...., và sự luyện tập đó chỉ chấm dứt khi nào người tu hành đã đạt được Giác Ngộ. Thế nhưng cũng phải hiểu rằng việc luyện tập đòi hỏi một khả năng cao độ như thế tất nhiên cũng phải cần đến một sức cố gắng tương xứng mới có thể hoàn tất được. Thường thì ít có ai gặt hái ngay được thành công khi mới khởi sự, mà phải trải qua nhiều giai đoạn, phải thăng tiến một cách tuần tự và có phương

pháp, phải bước từng bước một, và sau đó thì mới có thể thành công:

*"Từng bước, từng bước một, từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác, một người khôn ngoan phải tinh khiết hóa các thứ ô nhiễm của chính mình, tương tự như một người thợ kim hoàn loại bỏ những chất bẩn để tinh luyện bạc" (Kinh Pháp Cú, tiết 239).*

## **Sự thăng tiến tuần tự**

Cách "Giảng dạy theo phương pháp tuần tự" của chư Phật vẫn thường hay được nhắc đến. Đây là một phương pháp thăng tiến dần dần nhằm giúp cho người Phật tử ý thức được trong từng giai đoạn một, các nhân tố tạo ra hoàn cảnh hiện tại của mình và các hậu quả liên hệ (tức là "phương cách hiện hữu" bình thường

của mình trong thế giới ta-bà - samsarâ), và sau đó sẽ giúp người Phật tử ấy nhận ra sự ích lợi cần phải thay đổi thái độ tâm thần đó của mình, hầu tạo ra những điều kiện thích nghi hơn để mang lại một sự thăng tiến hiệu quả hơn nhằm thực hiện sự "tinh khiết hóa" thật sự cho tâm thức, bằng cách phát huy những khả năng "nhìn thấy mọi vật thể đúng như thể", tức có nghĩa là không còn sự kéo dài (*anicca/anitya* - vô thường), không còn sự bất toại nguyện (*dukkha/duhkha* - khổ đau) - và trói buộc (*anatta/anâtman* - "tự-nó-không-hiện-hữu" hay vô-ngã). Những gì trên đây được tóm lược trong một tiết rất nổi tiếng trong *kinh Pháp Cú* (tiết 183) như sau:

*"Tránh làm điều xấu (pâpa), thực hiện điều thiện (kusala),*

*Tinh khiết hóa tâm thức của chính mình, đây là giáo huấn của Đức Phật".*

Ba điều đó không phải là một thí dụ duy nhất có thể tìm thấy trong kinh sách Phật Giáo nguyên thủy. Một bản kinh bằng ngữ tự Pa-li - *Accâyika-sutta* (*Anguttara-nikaya*, 3-93) - cũng có nêu lên một khái niệm gọi là "ba điều khẩn cấp" cần phải thực hiện như sau:

*"Một người nông dân chủ gia đình có ba việc khẩn cấp phải làm.*

*Hắn phải nhanh chóng cày và bừa thửa ruộng của mình; hắn phải nhanh chóng gieo hạt; hắn phải nhanh chóng tưới ruộng.*

*Nói thế [không có nghĩa là] người nông dân có khả năng và quyền lực [để bảo rằng]: "Những gì tôi gieo trồng phải*

*mọc lên ngày hôm nay, phải đơm hạt ngày mai, và phải chín vào ngày hôm sau". Cần phải có đủ thời gian để những gì người nông dân gieo trồng có thể nảy mầm, đơm hạt và chín.*

*Cũng thế, có ba công việc khẩn cấp mà người Phật tử phải thực hiện. Người ấy bắt đầu luyện tập [sikka] để đạt được một kỷ cương tu tập cao hơn [adhi-sîla, tầng thượng "giới"], sự tập luyện này lại tạo ra một cấp bậc tâm thức cao hơn [adhi-citta, tầng thượng tâm], sự tập luyện này lại tạo ra một cấp bậc trí tuệ cao hơn [adhi-pannâ, tầng thượng trí].*

*Nói thế [không có nghĩa là] người Phật tử có khả năng và quyền lực [để bảo rằng]: "Nhờ không bám víu, tâm thức tôi phải được tẩy uế khỏi mọi ô nhiễm trong*

*ngày hôm nay, ngay ngày mai hay ngày hôm sau". Phải đủ thời gian cần thiết để tâm thức được tẩy uế khỏi mọi ô nhiễm bằng cách không bám víu, nhờ vào việc tập luyện mang lại một cấp bậc giới luật cao hơn, một tâm thức cao hơn và một trí tuệ cao hơn".*

Hai cách trình bày về khái niệm "badiem" trên đây có thể đặt song hành với nhau, và có thể sử dụng thuật ngữ "luyện tập" (sikka) để phối hợp cả hai, hơn nữa sự "luyện tập căn bản này" (sikka-pada), thông thường còn được gọi là "Ngũ Giới" -tức các giới luật mà bất cứ người Phật tử nào là "chủ gia đình" cũng phải tuân thủ và đem ra thực hành trong cuộc sống hằng ngày...

Các "giới luật" thường được trình bày trong một số kinh sách ghi chép những

lời giảng huấn mà Đức Phật dành riêng cho những người "chủ gia đình" bình thường, tức những người không mấy khi quan tâm đến những mục tiêu cao xa như sự Giác Ngộ và Giải Thoát, mà học chỉ đơn giản nhằm vào chủ đích "cải thiện cuộc sống trong thế giới ta-bà" này của họ cho được khả quan hơn..., và đây cũng là những gì mà thông thường người Phật tử xướng lên vào các dịp lễ ở chùa, kể cả đem ra tụng niệm hằng ngày, hầu tụn nhắc nhở mình phải tuân thủ và đem ra thực hành thật nghiêm túc những gì mà Đức Phật đã khuyên dạy họ... Các điều này cũng thấy nêu lên trong tám điều gọi là "Bát Chánh Đạo của những người Cao Quý" (**con đường chân chính gồm tám nhánh của một thánh nhân**), và đây mới thật là phép tu tập toàn vẹn và hoàn hảo giúp đi thẳng vào giáo lý. Có

ba hoàn cảnh khác nhau tương quan với ba cấp bậc thúc đẩy khác nhau, còn gọi là ba cách diễn đạt khác nhau.

Nếu muốn hiểu được ba cấp bậc ấy là gì thì phải luôn nhớ đến một thuật ngữ chủ yếu nhất trong giáo lý Phật Giáo: đây là sự **chú tâm**, tức động cơ thúc đẩy làm nền tảng và mang lại nhiều ý nghĩa hơn cho từng hành động trên thân xác, cho từng ngôn từ và từng tư duy trong tâm thức. Trong cấp bậc thứ nhất (**sơ đẳng**), sự chú tâm thuộc vào loại "thông thường", đây là sự chú tâm hướng vào "thế giới thế tục" (**ta-bà**). Trong thế giới đó người tu tập không hề muốn xa lánh vĩnh viễn nó mà chỉ nghĩ đến việc cải thiện nó cho khả quan hơn (**được giàu sang hơn, khoẻ mạnh hơn, hạnh phúc hơn...**) và dù sao thì đây cũng là



cách "chuẩn bị một mảnh đất" thuận lợi hơn cho sau này. Vào cấp bậc thứ hai, sự chú tâm nhắm vào sự toàn thiện, có nghĩa là "gieo trồng", đợi đến khi đơm quả và chín muồi, mang lại những điều kiện thuận lợi giúp cho việc tu tập được hoàn toàn hiệu quả: đây là cách nhắm vào sự Giải Thoát. Vào cấp bậc thứ ba, thì "người tu tập" đã hội đủ các điều kiện thuận lợi và biết bảo toàn chúng, biết tưới thừa ruộng của mình hầu giúp cho quá trình (gieo trồng) mà mình đang thực hiện được phát triển một cách trọn vẹn giúp cho các phẩm tính "mọc lên" (tương tự như các hạt giống gieo trồng): đây là cách hành động của những người "Cao Quý" (tức khác hơn với những người chỉ nghĩ đến cải thiện cuộc sống của mình trong thế giới ta-bà)!

## "Cày bừa" hay "tránh không làm điều xấu": đây là cách tuân thủ giới luật

"Tránh không làm điều xấu" có thể xem như là cách sửa soạn thửa ruộng... Người nông dân cày bừa thửa ruộng, cuốc bỏ cỏ dại làm "ô uest" thửa ruộng và lán át hoa màu sắp gieo trồng. Để tránh các mối hiểm nguy có thể xảy ra, hấn chăm lo dọn dẹp thửa ruộng (đây là cách viết cô đọng và "chơi chữ": so sánh giữa nguy hiểm trong tâm thức và cỏ dại trong thửa ruộng. Xin chú ý cách viết rất khéo này để hiểu được ý nghĩa trình bày trong các câu tiếp theo sau đây). Ta-bà là thế giới mà nơi đó khổ đau và sự bất toại nguyện mọc lan tràn như cỏ dại; và nào có ai lại muốn chịu đựng cảnh tượng đó... Thật thế nào có ích lợi gì khi làm

cho chúng mọc tràn ra thêm bằng các hành động mang lại khổ đau? Trong trường hợp này cái xấu nêu lên là những khổ đau do người khác tạo ra mà mình phải gánh chịu (chữ pāpa trong ngôn ngữ Pa-li có nghĩa tương đương với chữ *patior* hay *passio* (passion) trong tiếng La-tinh và chữ này thì có nghĩa là "cái gì mà ta phải chịu đựng và nó mang lại khổ đau"... ) (chữ *passion* có thể dịch sang tiếng Việt là sự đam mê).

Vào cấp bậc thứ nhất, hành động "**tránh**" (tức không nên làm) có nghĩa là không được tạo ra cho mình và cho người khác những gì mang lại sự ích kỷ (chỉ biết nghĩ đến mình) trong cuộc sống tập thể: "*Không được tạo ra cho người khác những gì mà mình không muốn người khác tạo ra cho mình*"! Đây là

những gì (đơn giản và thiết thực) mà Đức Phật đã từng thuyết giảng cho một đám nông dân, và chính họ cũng tự thú nhận về họ như sau: "Chúng con là những người mang đầy tham vọng, đầy ước mơ, đầy dự tính, chẳng hạn như muốn được sống chung với con cháu đầy đàn, được trang sức bằng những vòng hoa thơm, bôi nước hoa, thoa dầu, và tái sinh vào cảnh giới hạnh phúc hơn...":

*"Này các người chủ gia đình, hãy tưởng tượng một người suy nghĩ như thế này: "Tôi thích được sống và không muốn chết. Tôi thích được hân hoan và kinh sợ đống đống. Nếu có ai cướp mất sự sống của tôi thì đây quả là một chuyện không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi. Nếu tôi cướp đi sự*

*sống của người khác, thì đây là chuyện không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho người ấy, bởi vì hắ không muốn người ta giết hắ, và hắ rất thích được hân hoan và kinh sợ đón đau. Vì thế, nếu một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi thì đây cũng là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho bất cứ một người nào khác. Vậy thì nếu đây là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi, thì tại sao tôi lại bắt người khác phải chịu như thế?"*

*Tóm lại là nếu hắ biết nghĩ như thế thì hắ sẽ tránh không giết hại các chúng sinh khác. Hắ khuyên bảo người khác cố tránh không được giết hại chúng sinh. Hắ nói lên việc ấy và cố vũ việc*

*cấm đoán ấy"*(*Kinh Veludvâreyya Sutta, Samyutta-Nikaya, XI.1.7*).

Những gì trình bày trên đây cũng tương đương với một số các "giới luật cấm đoán" khác: "*Nếu có một người cố tình lấy cắp một vật nào đó của tôi và tôi không hề cho hắn, thì đây là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi*"... Vì thế hắn tránh không lấy vật gì mà người ta không cho hắn. '*Nếu có một người giao du tính dục với các người vợ của tôi, thì đây là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi*'... Vì thế hắn tránh không phạm vào việc tính dục bất chính. '*Nếu có một người nói dối làm tổn hại đến sự an vui của tôi, vu khống để chia rẽ tôi và bạn bè của tôi, hắn luôn miệng nói với tôi những thứ vô tích sự, thì đây*

*là một việc không thích thú gì và cũng không vui sướng gì cho tôi'... Vì thế hẳn tránh không nói dối, không nói những lời vu khống, tránh những chuyện vô tích sự và những lời phù phiếm...".*

Dẫu sao đối với cấp bậc trên đây, người ta chưa có thể bảo rằng đây là đã bắt đầu tu tập đúng theo "nền giáo huấn đặc thù của Đức Phật"! Bởi vì đây chỉ là những gì giúp ý thức được cái xấu do các hành động thông thường của ta tạo ra và hậu quả do những hành động ấy mang lại, tức là các " nghiệp xấu". Cũng không phải vì thế mà các thứ ấy tượng trưng cho một sự cấm đoán hay một phán lệnh phải tuân thủ một cách mù quáng, bởi vì hành động "tránh" đã xuất phát từ sự lý luận và suy nghĩ, và mỗi người đều có thể tự mình thực hiện được việc ấy.

Ngoài ra vào cấp bậc này thì cũng chưa nhất thiết cần phải chủ động và giới hạn các loại "tư duy xấu" (**trong tâm thức**)... mà chỉ cần tránh không được phép làm các việc xấu (**trong cuộc sống thường nhật**), có nghĩa là không được thực thi các hành động có thể mang lại khổ đau cho người khác. Tóm lại không cần phải là một Phật tử mới biết hành động như thế: đây chỉ là thái độ hành xử đúng với lương tri!

**"Gieo trồng" hay "Làm việc lành": đây là cách luyện tập tâm thức**

"Nên làm điều lành" (kusala) đây là lời khuyên dạy giúp người Phật tử bước thẳng vào việc tu tập. "Ngũ Giới" tự nó đã là một phép tu tập tâm linh đích thật:



*"Tôi xin hoàn toàn xả thân (samâdiyâmi) vào việc tu tập căn bản (sikkhâpadam) hầu không còn tìm thấy sự thích thú trong việc...(veramanî).*

Khi xưng lên những lời đó, người Phật tử tự hứa sẽ từ bỏ lối sống tầm thường trước đây của mình, một cuộc sống chỉ biết chạy theo sự "thích thú". Sự chú tâm và động cơ thúc đẩy của người ấy không còn hướng vào cái thế giới Ta-bà "tầm thường" này nữa: người ấy đã nhìn thấy các thứ hiểm nguy và hiểu được "những lợi ích của việc dứt bỏ" thế giới này (xin chú ý vào giai đoạn này người tu tập đã vượt được cấp bậc *tu giới* trên đây và đang bước vào giai đoạn *tu định*).

Vào cấp bậc này, không còn chuyện phải quan tâm "tránh không được làm cho người khác phải..." mà phải dồn mọi

nỗ lực của mình để quan sát với một sự chú tâm cao độ vào các mục tiêu của mình: những thứ dục vọng nào đang phản ánh trong từng cử chỉ của mình? Có phải tôi đang là một món đồ chơi vô ý thức cho sự tham lam (lobha), sân hận (dosa), xao lãng (moha), tức là ba thứ Nọc độc của tâm thức hay không? Từng hành động trong cuộc sống thường nhật của tôi (mỗi cử động, mỗi lời nói và mỗi tư duy) đều phải trở thành một đối tượng cho sự quan sát và cảnh giác của tôi:

- *câu xin cho sự tham lam biểu lộ bằng sự chiếm hữu của cái vật chất [giới luật thứ 2 (adinn'âdânâ): tức chiếm hữu những gì người ta không cho mình], không còn xảy đến với tôi nữa.*

- *câu xin cho sự thèm khát vô độ nhằm làm thỏa mãn các giác cảm của tôi - dù*

*đấy là sựthèm khát tính dục, thăm ăn hay bất cứ những thứ "thích thú giác cảm" nào khác - bằng bất cứ cách nào, kể cả các cách khéo léo (khôn ngoan, kín đáo) nhất [giới luật thứ 3 (kâmesu micchâ-câra): tức các con đường "lệch lạc" (méo mó) của thích thú giác cảm], không còn xảy đến với tôi nữa.*

*- cầu xin cho sự ham thích nhằm nâng cao giá trị của mình bằng cách kể chuyện khôi hài hay tài hùng biện của tôi [giới luật thứ 4 (musa-vâdâ): tức các lời nói không thích nghi], không còn xảy đến với tôi nữa.*

*- cầu xin cho sự **sân hận** phát lộ bằng bạo lực đối với chúng sinh [giới luật thứ 1 (pânâtipâtâ): tức hành động bạo ngược đối với các chúng sinh hàm chứa sức sống] không còn xảy đến với tôi nữa.*

- *cầu xin cho sự nói dối hay vu khống* [giới luật thứ 4 (vasa-vâdâ): tức các lời nói không thích nghi], *không còn xảy đến với tôi nữa.*

- *cầu xin sự xao lãng (phân tâm) vì sử dụng các chất độc hại khiến tôi "đánh mất sự tự chủ"* [giới luật thứ 5 (surâmeraya-majja): tức dùng rượu mạnh và các thức uống khác làm say sưa tạo ra sự hoang mang], *không còn xảy đến với tôi nữa.*

Những gì trên đây là cách "gieo trồng" trong tâm thức các hạt giống tốt của sự chú tâm và quán thấy. Những gì "hữu hiệu" (kusala - điều lành) theo đúng với nguyên nghĩa của nó là những gì được thực thi bởi "một người hiểu biết", tức là một Phật tử đã từng được "học hỏi", đã từng được "nghe giảng" về những lời

giáo huấn của Đức Phật, biết quý trọng những lời giáo huấn ấy, biết ghi khắc những điều ấy trong tâm, biết đem ra để đối chiếu với các sự kiện bên ngoài, biết nghiền ngẫm ý nghĩa và chấp nhận những lời giáo huấn ấy (cách trình bày này được dựa vào kinh *Canki-sutta*). Một người Phật tử như thế sẽ tách ra khỏi đám nông dân được xem như "những người còn đầy tham vọng, ước mơ, dự kiến...". Người Phật tử ấy bắt đầu nhìn thấy sự ích lợi trong việc cố gắng "luyện tập, quán xét các sự kiện và phát động lòng hăng say" (*Kinh Canki-sutta*).

Dẫu sao thì sự hiểu biết đó (pannâ/prajñâ) vẫn còn rất là "thê tục", liên hệ đến cách suy nghĩ mang tính cách trí thức như: phán xét, cân nhắc,

phân biệt..., tức là cách "*tìm hiểu nguồn gốc*" (đây cũng là nghĩa từ chương của *chũpannâ/prajnâ - bát nhã*) làm phát sinh ra các hành động của mình, và các động cơ đích thật đã thúc đẩy mình, một cách "đúng như thế". Người Phật tử ấy luyện tập để không còn tự nhận diện mình là các hiện tượng ấy: "*Cái này không phải là tôi, không phải cái của tôi, không phải cái 'Ngã' của tôi*", bởi vì đây chỉ là các tư duy như thế, các hành động như thế, các ngôn từ như thế, chúng chỉ là các hậu quả phát sinh từ nhiều điều kiện đã có từ trước (*kamma/karma, nghiệp*), liên kết với nhau để hình thành, sở dĩ những thứ ấy phát hiện trở lại chỉ vì chính mình không đủ sức phát huy được sự cảnh giác và quán thấy...

Luyện tập bằng cách tuân thủ "các giới luật" (ngũ giới) như trên đây một cách toàn vẹn và hoàn hảo vượt hẳn lên trên tính cách đơn giản của "những giới cấm" (tức không được phạm vào việc này hay việc nọ...) mà rõ ràng đây là "sự phát huy" (bhavanâ) những phẩm tính của tâm thức mà trước đây ta không hề chú ý đến chúng. Đây là cách "thiền định" ("meditation") bằng hành động (xin chú ý là chữ "thiền định" - "meditation" - trong trường hợp này phải được đặt giữa hai ngoặc kép...), bởi vì cách "thiền định" ấy được đem áp dụng vào các "hành động" của tôi trong cuộc sống thường nhật. Cách "thiền định" đó còn có thể vượt xa hơn cả giai đoạn chuẩn bị (sơ khởi) cho việc luyện tập bằng tư thế ngồi tĩnh lặng, bởi vì cách "thiền định" tích cực (bằng hành động) có thể tạo ra

những ảnh hưởng tác động thật sâu vào cuộc sống thường nhật: có nghĩa là các giới luật khi đã được hiểu chính xác và đem ra áp dụng đúng đắn sẽ là một cách phát huy tâm thức vượt xa hơn cả phép luyện tập bằng cách ngồi yên một chỗ..., và đây cũng là một cách phát lộ trong từng giây phút một (tức mang tính cách liên tục không như cách thiền định chỉ thực hiện trong những lúc ngồi yên) sự dẫn thân của ta trên Con Đường Trung Đạo - giúp cho ta tránh khỏi phải "lang thang" như một người mù trong thế giới ta-bà này [danh từ *samsāra* (ta-bà) phát xuất từ động từ *samsarati* và nguyên nghĩa của chữ này là đi hay bước mà không biết là mình đang bước đi đâu].

**"Tươi" hay "Tinh khiết hóa tâm thức": đây là cách luyện tập trí tuệ**



Trong giai đoạn cuối cùng người Phật tử phải nỗ lực và kiên trì "tinh khiết hóa tâm thức" mình. Tuy nhiên đây cũng chỉ tương tự như trường hợp của người nông dân tuy chăm lo vun xới thửa ruộng của mình thế nhưng không "có một quyền lực nào hay một sức mạnh nào [để bảo rằng]: 'Những gì tôi gieo trồng phải mọc lên trong ngày hôm nay, phải đơm hạt vào ngày mai, và phải chín vào ngày hôm sau...". Người Phật tử tuy nỗ lực và kiên trì thế nhưng không phải vì thế mà có ngay một quyền lực hay sức mạnh nào [để bảo rằng]: "Bằng sự buông xả (tức không bám víu) tâm thức tôi phải được tẩy uế khỏi mọi ô nhiễm vào ngày hôm nay, ngày mai hay ngày hôm sau". Phải đủ thời gian cần thiết để tâm thức có thể loại bỏ được mọi ô nhiễm".

"Một người nhờ vào sự tập luyện kiên trì về phép buông xả, thì một ngày nào đó sẽ" tự mình quán nhận được hiện thực trong một cấp bậc cao thâm nhất, người ấy nhờ vào sự hiểu biết có thể đi sâu vào từng khía cạnh của hiện thực và nhìn thấy được chính nó. Tuy nhiên, ngay cả trong cấp bậc này, dù đã phát lộ được sự hiểu biết - hay sự nhận thức - về hiện thực, thế nhưng vẫn chưa đạt được sự thực hiện hiệu quả (**trực tiếp**) về hiện thực (...). Sự thực hiện về hiện thực chỉ có thể đạt được bằng cách lập đi lập lại, phát huy và luyện tập kiên trì quá trình tu tập như trên đây" (Kinh Canki-sutta).

Sự thực hiện đó chỉ xảy ra "khi nào thời gian đã đến" và được gọi là "Mở mắt để nhìn thấy Đạo Pháp" (**tức nhìn thấy hiện thực**) hay còn gọi là "Bước vào Dòng

Chảy" (có nghĩa là đạt được sự hiểu biết về bản chất của hiện thực "là như thế", tức bước vào sự hiểu biết siêu việt về bản chất đích thật của các vật thể). Sự thực hiện ấy sẽ biến một Phật tử bình dị trở thành một Phật tử Cao Quý (ariya/arya - thánh nhân). Người ấy đạt được một sự hiểu biết "siêu-thế-tục" tức trí tuệ (pannâ/prajnâ) đúng với ý nghĩa cao siêu nhất của thuật ngữ này - tức không phải là sự vận hành đơn giản của lý trí giúp quán xét các xung năng của "nghiệp" - mà đúng hơn đây là sự hiểu biết thật sự về nguồn gốc của tất cả mọi hiện tượng: tức một tổng thể gồm các điều kiện (cơ duyên) luôn luôn biến động. Sự hiển lộ của thể dạng hiểu biết "siêu-thế-tục" đó sẽ phá vỡ "sự tin tưởng vào tính cách cá thể" (cái Ngã) và giúp cho người Phật tử có thể quả quyết rằng:

"Cái này không phải tôi, cái này không phải của tôi, cái này không phải cái "Ngã" của tôi". Bắt đầu từ đó, người Phật tử lại tiếp tục tập luyện thêm bằng cách "lập đi lập lại, phát huy và thực hành quá trình đó", đúng theo những gì được nêu lên trong "Con Đường gồm Tám Nhánh (**Bát Chánh Đạo**) của những người Cao Quý".

"Ngũ giới" cũng được nói đến trong Bát Chánh Đạo, thế nhưng lại được trình bày bằng ba tên gọi khác nhau là: hành động đúng, ngôn từ đúng và phương tiện sinh sống đúng (**chánh nghiệp, chánh ngữ, chánh mệnh**). Tĩnh từ "đúng" (**samma/samuak - chánh**) cũng được dùng để chỉ một vị Phật "hoàn toàn viên mãn" (**samma/samyak-sambuddha, Tam Miệu Tam Phật Đà hay Chính đẳng Giác**

**Phật**). Tóm lại cấp bậc này vượt rất xa so với cách giữ giới chỉ gồm có việc "tránh" (tức "**không được làm**")..., hoặc với cách quan sát các mưu tính (**tác ý**) trong tâm thức của mình...

Trong cấp bậc này, ta bắt đầu biết sống và ý thức được từng hành động mà mình thực thi và xem đây là một cách phát lộ sự xả-bỏ (**không bám víu**), không-xác-định (**không diễn đạt**) gì cả xuyên qua từng hành động, ngôn từ và tư duy của mình. Trong từng khoảnh khắc một, "người biết luyện tập" luôn đem ra sử dụng sự chú tâm và sự quán thấy của mình, không còn để lại trong tâm thức một một khoảng trống nào (**một chút sơ hở nào**) khiến cho ảo giác có thể tạo ra sự "tin tưởng về các đặc tính cá thể" (**cái Ngã**). Và khi nào thời gian đã đến, thì

sự thực hiện hữu hiệu về hiện thực sẽ hiển hiện ra. Đây chính là sự Giải Thoát: tức "*những gì phải thực hiện đã được thực hiện, không có gì còn lại để thực hiện nữa*", cách phát biểu trên đây là dựa vào kinh sách. Và đây cũng gọi là "tiếng rống của con sư tử", tức tiếng thét vang của người Phật tử khi nhận thấy mình không còn gì để phải luyện tập nữa, và từ đây mình đã trở thành "người không còn luyện tập gì nữa cả" (a-sekha)!

### **Vài lời ghi chú**

Trên phương diện "trình bày" thì chúng ta có thể nhận thấy bài viết gồm có hai phần. Phần thứ nhất cho biết việc tu tập Đạo Pháp gồm có hai khía cạnh: hoặc hướng vào tâm thức tức là phép thiền định bằng cách ngồi yên, hoặc hội nhập

với thế giới này bằng cách giữ giới, quan sát và phân tích từng hành động thật nhỏ của mình. Trong phần thứ nhất này tác giả cũng định nghĩa thêm về thiền định và cho thấy việc sử dụng một số thuật ngữ kém chính xác có thể tạo ra một vài khó khăn nào đó. Trong phần thứ hai thì bài viết nêu lên và giải thích về phép tu tập bằng hành động và sự thăng tiến tuần tự từng giai đoạn một của cách tu tập này.

Trên phương diện "kỹ thuật" thì tác giả không dựa vào kinh nghiệm cá nhân của mình mà chỉ trình bày thật khéo léo những gì nêu lên trong kinh sách, bằng những thuật ngữ trong kinh sách. Cách trình bày thật cô đọng, chính xác và hết sức uyên bác, khác hẳn với một số bài viết và băng đĩa chỉ dựa vào một vài

khái niệm sơ đẳng hoặc căn bản trong Đạo Pháp để khai triển "tràng giang đại hải" bằng những kinh nghiệm và hiểu biết cá nhân, phản ảnh ít nhiều cái Ngã của mỗi người, đây là chưa nói đến những vi phạm vào giới luật "chánh ngữ" dù chỉ là vô tình. Sau đó thì "ký tên", có khi còn kèm thêm cả chức vụ, bằng cấp làm "râu ria" để trang trí thêm cho cái tên của mình, và không hề ý thức rằng đối với một người Phật tử chân chính thì ngay cả cái tên mà cha mẹ đặt ra cho mình dù có thật kêu đi nữa, thì cũng chẳng mang một ý nghĩa gì cả. Ký tên đôi khi cũng chỉ là một cách nhận chịu trách nhiệm về những gì mình viết thế thôi. Bài viết trên đây tuy rất uyên bác thế nhưng không thấy "ký tên" và chỉ được xem như một tài liệu học tập của Đại học Phật giáo Âu Châu.



Trên phương diện "nội dung", thì bài viết khai triển khía cạnh tu tập bằng hành động và cho thấy cách tu tập này cũng hữu hiệu ngang hàng như phép ngồi thiền, tất nhiên là với điều kiện phải thẳng tiến tuần tự theo ba cấp bậc: tu giới, tu định và tu tuệ, tương tự như một người nông dân chuẩn bị thửa ruộng, gieo trồng, chăm bón và gặt hái. Tuy nhiên bài viết cũng cảnh giác người tu tập không phải vì thế mà có thể bảo rằng: *"...tâm thức tôi phải được tẩy uế khỏi mọi ô nhiễm vào ngày hôm nay, ngày mai hay ngày hôm sau"*, cũng như người nông dân không có quyền lực hay sức mạnh nào để có thể bảo rằng: *"Những gì tôi gieo trồng phải mọc lên trong ngày hôm nay, phải đơm hạt vào ngày mai, và phải chín tới vào ngày hôm sau..."*. Đây cũng là cách mà bài viết

nhắc nhở chúng ta một cách kín đáo là phải kiên trì, vì phép thiền định bằng hành động có thể đòi hỏi một thời gian tập luyện "lâu dài" hơn là phép thiền định bằng tư thế ngồi yên.

Dầu sao thì cứu cánh của Đạo Pháp lúc nào "*cũng chỉ có một vị mẫn duy nhất*" đây là sự Giải Thoát bằng Trí Tuệ. Dù luyện tập bằng cách ngồi yên hay bằng hành động thì cũng đều phải đưa đến Trí Tuệ. Thật vậy chúng ta không nhìn hiện thực đúng với bản chất của nó mà chúng ta chỉ nhìn hiện thực xuyên qua những xung năng và dục vọng trong tâm thức của mình. Chúng ta có xu hướng phóng lên hiện thực và áp đặt cho hiện thực những ý đồ và tham vọng của mình, tức những gì phản ảnh tâm thần của chính mình. Do đó chúng ta nghĩ

rằng đang nhìn thấy hiện thực, thế nhưng thật ra thì chúng ta chỉ nhìn thấy những ảo giác của hiện thực, nói cách khác là chúng ta nhìn thấy các tham vọng và bám víu cũng như sự ghét bỏ của mình và chođấy là hiện thực. Tóm lại chúng ta nhìn hiện thực dưới các góc cạnh khác nhau như thích thú, ghét bỏ, v.v..., thế nhưng hiện thực "là như thế", tự nó không hàm chứa các đặc tính ấy, chúng ta cắt hiện thực ra làm nhiều mảnh và gán cho mỗi mảnh một đặc tính phù hợp với các xung năng và xu hướng trong tâm thức mình.

Trí tuệ giúp chúng ta vượt lên trên những sự méo mó đó để nhìn thấy bản chất đích thật của mọi hiện tượng. Thực hiện được Trí Tuệ để quán thấy những thứ ấy một cách trực tiếp bằng trực giác

là cứu cánh của sự luyện tập, hoặc bằng phép thiền định ngồi yên hoặc bằng phép thiền định hành động. Xin mạn phép đưa ra một thí dụ đơn giản và cụ thể như sau, một người tu tập bước vào con đường đưa đến Trí Tuệ, người này có hai cách để xác định vị trí cũng như các điểm chuẩn để định hướng cho mình trên con đường đó: hoặc nhìn sang bên phải để tìm các điểm chuẩn thiên nhiên chẳng hạn như núi đồi, cây cỏ, thung lũng, sông ngòi..., hoặc nhìn sang bên trái và dựa vào nhà cửa, chợ búa, cầu cống, xe cộ, người qua lại, sự sinh hoạt... để định hướng. Thế nhưng bằng cách này hay cách khác thì người tu tập cũng phải tìm thấy hướng mà mình phải bước theo và tiến lên từng bước một để đến gần hơn với Trí Tuệ. Nếu sau một thời gian tu tập, có thể lâu hay mau, vài

năm hay hàng chục năm, và khi nhìn sang bên mặt thì ta vẫn chỉ thấy toàn hùm beo, rắn rết, hổ sâu và rừng rậm, hoặc nhìn sang bên trái thì cũng vẫn chỉ thấy các cảnh cướp giết, lường gạt, đâm chém, súng đạn, nhà cháy, cầu sập..., thì có nghĩa là chúng ta vẫn còn quẩn quanh và lang thang trong thế giới ta-bà. Tập luyện bằng cách ngồi yên hay bằng hành động thì đều phải luôn nhìn lại xem mình có tiến được bước nào hay chưa, và xem mình đã có đủ sức để găm lên như một con sư tử hay không? Đây là cách giúp cho một người tu tập ý thức được là mình có đi sai đường hay không.

*Bures-Sur-Yvette, 08.12.11*

*Hoang Phong chuyển ngữ*

[PDFIn Trang](#) [Gửi mail](#)

**Ý KIẾN ĐỘC GIẢ (2)**

Được gửi bởi **nguyễn** (Guest) vào  
12/09/2011

Về lời dịch:

"Tránh làm điều xấu (pâpa), thực hiện  
điều thiện (kusala),  
Tinh khiết hóa tâm thức của chính mình,  
đây là giáo huấn của Đức Phật".

câu chữ Hán là:

“Chư ác mạc tác. Chúng thiện phụng  
hành. Tự tịnh kỳ ý. Thị chư Phật giáo.”

Về câu này có một giai thoại khá lý thú  
về thiền sư Ô Sào và nhà thơ Bạch Cư  
Dị, bạn nào muốn biết xin vào trang:  
<http://phatgiaovnn.com/upload1/bz/showthread.php?p=8544>

Được gửi bởi **tamnhulac** (Guest) vào  
12/09/2011

GÓP Ý CHO VUI !

Thiền là trạng thái tĩnh táo, trở về nền  
yên lặng con người ( Chân Tâm) và để

thấy biết rõ ràng con người ý tưởng (Vọng Tâm), giúp hành giả biết cách sử dụng và bình quân hai trạng thái này được bình yên và ích lợi hơn.

Máy động cơ tàu và xe, các nhà phát minh dựa vào nguyên lý con người mà chế tạo.

Tất cả các động cơ máy nổ đều giải nhiệt bằng gió và nước.

Cơ thể con người giải nhiệt bằng gió nước, uống nước là hình thức giải nhiệt cơ thể, thở là hình thức giải nhiệt rất quan trọng cho sự sống cơ thể.

Vừa là bơm oxy vào máu và não giúp con người tăng cường sức khỏe và phát triển sự sống minh mẫn tốt đẹp nhất.

Chức năng thận chúng ta là trung tâm phân phối, điều tiết năng lượng toàn cơ thể.

Toàn bộ cơ thể nhiệt độ xuống thấp (

Hàn) con người cũng sinh bệnh.

Toàn bộ cơ thể nhiệt độ tăng cao, (

Nhiệt) con người cũng bị bệnh.

Nên cách tập thể dục, khí công, tài chi,

thiền...đều có mục đích tăng cường hơi

thở, sử dụng hơi thở, hướng dẫn hơi

thở...tạo cho sức khỏe con người, hơi

thở là nhịp cầu của thân và tâm, hơi thở

đích thực tạo nên sự sống và hạnh phúc

con người. Con người mất hơi thở, coi

như sự sống và tất cả sự linh thiên của

con người biến mất. ( kể cả các đấng...)

Thiền du nhập vào phương Tây, họ nhận

thức và ứng dụng vào đời sống rất chính

xác, hiệu quả và khoa học.

Người Phương Đông, Phật và Tổ khám

phá ra thiền nhưng người đời nay quá

nhiều lý giải, thiếu nhận thức và thực tế

khoa học và thiếu ứng dụng hiện thực

vào đời sống, chạy theo suy luận của ảo



tương...đánh mất sự thật, đánh mất màu nhiệm năng lực tự tánh hiện tại nơi chính mình.

Ngồi Thiền mới là tập hiền, học Thiền,tập tu. Cũng như học trò còn ngồi trong ghế nhà trường dù là cấp nào? điều còn gọi học trò.

Sống Thiền mới thật là hành Thiền, hành tu. Nơi trải nghiệm, ứng dụng đời sống thực với tâm thức chính mình.

Đời là một dòng sông, trôi chảy không ngừng, phiền não ta, hoàn cảnh ta cũng như thế ấy. Rời chỗ này không có Đại Định, không có chỗ để để tu, không có chỗ để thực hành và thay đổi.

Đạo và sống Thiền là người thấy biết và tỉnh táo nhất, biết cách nhảy xuống dòng sông ấy,thấy biết nơi nào dòng sông nóng và lạnh, nơi nào dòng sông đục và trong...biết cách hòa mình để cứu

người, giúp người...mà chính mình dù tiếp xúc mọi nghịch cảnh, mọi khổ đau mà vẫn thấy tâm mình bình tĩnh, sáng suốt và an lành nhất.

Xin chia sẻ những ai Tu Thiền.

[duyphapdinh@yahoo.com.vn](mailto:duyphapdinh@yahoo.com.vn)